अपनाएं ये गुड हैबिट्स पूरे साल रहेंगे हेल्दी 4

Website:- www.Janmarg.com

TITLE CODE:- T/RJ/2024/211

e-mail :morningjanmarg@gmail.com

निष्पक्ष एवं निर्भीक दैनिक

जनमार्ग

लोकतंत्र व निष्पक्षता का मार्ग प्रातःकालीन समाचार पत्र

श्रीगंगानगर, शुक्रवार, 03.01.2025 ● पृष्ठ : 8 ● मूल्य : 2 रुपये ● वर्ष : 1 ● अंक : 254 ● मो. 93526-86083, 77421-86692, 0154-2970692

डबल ओलंपिक मेडल विनर मनु भाकर को मिलेगा खेल रत्न

जनमार्ग न्यूज

नई दिल्ली। खेलों के लिहाज से साल 2024 भारत के लिए खास रहा। देश ने ओलंपिक और पैरालंपिक इवेंट में शानदार प्रदर्शन किया तो क्रिकेट, शतरंज के अलावा कई दूसरे खेलों में ऐतिहासिक प्रदर्शन किया। खिलड़ियों की अथक मेहनत को सरकार का भी पूरा सहयोग मिला और उनमें से जिनकी मेहनत सबसे ज्यादा रंग लाई, उसे देश सम्मानित करने के लिए तैयार है। पेरिस ओलम्पिक में दो कांस्य पदक जीतकर इतिहास बनाने वाली युवा निशानेबाज मनु भाकर और सबसे युवा विश्व शतरंज चैंपियन डी गुकेश सहित चार खिलाडियों को देश के सर्वोच्च खेल पुरस्कार 'खेल रत्न' से सम्मानित किया जाएगा। इसके अलावा 32 अन्य खिलाड़ियों को अर्जुन अवॉर्ड से सम्मनित किया जाएगा। स्पोर्ट्स एंड यूझ अफेयर्स मंत्रालय ने गुरूवार को राष्ट्रीय खेल पुरस्कार 2024 की घोषणा की। पुरस्कार विजेताओं को 17 जनवरी, 2025 को सुबह 11 बजे राष्ट्रपति भवन में आयोजित एक विशेष समारोह में भारत के राष्ट्रपति से पुरस्कार प्राप्त होंगे। मनु भाकर और गुकेश के अलावा ओलम्पिक में कांस्य पदक जीतने वाली भारतीय पुरुष हॉकी टीम के कप्तान हरमनप्रीत सिंह और पैरा एथलीट प्रवीण कुमार को खेल रत्न प्रदान किया जाएगा। मनु ने न सिर्फ ओलंपिक 2024 के व्यक्तिगत मुकाबले में भारत का परचम लहराया बल्कि 10 मीटर एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम इवेंट में सरबजोत सिंह के साथ मिलकर कांस्य पदक जीता। पेरिस ओलंपिक में मिली इस दोहरी कामयाबी ने उन्हें सफलता की नई ऊंचाइयों पर पहुंचा दिया।

राजस्थान में बढ़ेगी पंचायत, पंचायत समितियों व जिला परिषद की संख्या

» पुनर्गठन की तैयारियांख 8 नई जिला परिषदें बनेगी » वन स्टेट वन इलेक्शन का रास्ता साफ

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। प्रदेश में इस साल ग्राम पंचायतों से लेकर पंचायत समितियों और जिला परिषदों की संख्या बढ़ेगी। कैबिनेट ने 28 दिसंबर 2024 को ही पंचायती राज संस्थाओं के पुनर्गठन करने का फैसला किया था। कैबिनेट के फैसले के बाद अब पंचायती राज विभाग ने पुनर्गठन की तैयारी शुरू कर दी है। गहलोत राज के 9 जिले खत्म करने के बाद अब 41 जिले रह गए हैं। इसका शेड्यूल जारी होने के बाद अब जिलों में पंचायतों के पुनर्गठन करने का काम शुरू होगा। अब तक प्रदेश में 33 जिला परिषदें ही थीं। अब 8 नए जिलों बालोतरा, ब्यावर, डीग, डीडवाना-कुचामन, कोटपूतली-बहरोड़, खैरथल-तिजारा, फलोदी और सलूंबर में भी पहली बार नई जिला परिषद बनेंगी। इसके साथ मापदंडों में छूट मिलने के कारण अब प्रदेश में ग्राम पंचायतों, पंचायत समितियों और जिला परिषदों की संख्या बढ़ेगी। सरपंच, प्रधान और जिला प्रमुखों की संख्या बढ़ने पहले से ज्यादा नेताओं को मौका मिलेगा। नई ग्राम पंचायत और पंचायत समिति बनाने के मापदंड में छूट देने के कारण अब प्रदेश में पंचायत और पंचायत समितियों की संख्या बढ़ना भी तय है। अब 40 की जगह 25 ग्राम पंचायतों पर पंचायत समिति बनेगी। सामान्य इलाकों में 2019 में कम से

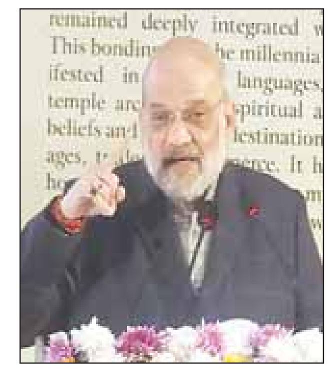
कम 4000 और अधिकतम 6500 जनसंख्या पर एक पंचायत बनती थी। इसे अब 4000 की जगह 3000 और 6500 की जगह 5500 कर दिया है। अब 3000 की आबादी पर एक पंचायत बनेगी। सामान्य जिलों के अलावा रेगिस्तानी और आदिवासी जिलों में 2000 की आबादी पर एक ग्राम पंचायत बनेगी। नई एक पंचायत समिति बनाने के मापदंड भी बदले है। पहले 40 ग्राम पंचायत पर एक पंचायत समिति बनती है। अब 40 के स्थान पर 25 ग्राम पंचायत पर ही एक पंचायत समिति बन सकेगी। पंचायती राज संस्थाओं के पुनर्गठन के फैसले से वन स्टेट-वन इलेक्शन का रास्ता साफ हो गया है। प्रदेश में पंचायती राज संस्थाओं और शहरी निकायों के एक साथ चुनाव करवाने में उनका 5 साल का कार्यकाल होते ही चुनाव करवाने की बाध्यता सबसे बड़ी बाधा थी।

कश्मीर का नाम हो सकता है कश्यप : शाह

● शासकों को खुश करने के लिए लिखे गए इतिहास को मुक्त करने का वक्त आ गया: गृहमंत्री

जनमार्ग न्यूज

नई दिल्ली। गृह मंत्री अमित शाह ने दिल्ली में जम्मू-कश्मीर एंड लद्दाख थ्रू द एजेस पुस्तक के विमोचन कार्यक्रम में कहा कि कश्मीर का नाम कश्यप के नाम पर हो सकता है। इतिहासकारों ने कश्मीर का इतिहास पुस्तकों के जरिए बताने की कोशिश की। मेरी इतिहासकारों से अपील है कि प्रमाण के आधार पर इतिहास लिखें। उन्होंने कहा कि 150 साल का एक दौर था, जब इतिहास का मतलब दिल्ली दरीबा से बल्ली मारान तक और लुटियन से जिमखाना तक था। इतिहास यहीं तक सीमित था। यह समय शासकों को खुश करने के लिए लिखे गए इतिहास से खुद को मुक्त करने का है। मैं इतिहासकारों से अपील करता हूं कि वे हमारे हजारों साल पुराने इतिहास को तथ्यों के साथ लिखें। शाह ने कहा कि कश्मीर का भारत से न टूटनेवाला जोड़ है। लद्दाख में मंदिर तोड़े गए, कश्मीर में आजादी के बाद गलतियां हुईं, फिर उन्हें सुधारा गया। शंकराचार्य का जिक्र, सिल्क रूट, हेमिष मठ से साबित होता है कि कश्मीर में ही भारत की संस्कृति की नींव पड़ी थी। सूफी, बौध और शैल मठ सभी ने कश्मीर में विकास किया। देश की जनता के



सामने सही चीजों को रखा जाए। भारत दुनिया का एकमात्र भू-सांस्कृतिक देश उन्होंने कहा कि दुनिया के सभी देशों का अस्तित्व भू-राजनीतिक है। वे युद्ध या समझौते के परिणामस्वरूप सीमाओं से बने हैं। भारत दुनिया का एकमात्र ऐसा देश है जो 'भू-सांस्कृतिक' देश है और सीमाएं संस्कृति के कारण परिभाषित होती हैं। कश्मीर से कन्याकुमारी, गांधार से ओडिशा और बंगाल से असम तक हम अपनी संस्कृति के कारण जुड़े हुए हैं, जो लोग किसी देश को भू-राजनीतिक के रूप में परिभाषित करते हैं, वे हमारे देश को परिभाषित नहीं कर सकते।

सांध्य दैनिक जनमार्ग व प्रातःकालीन जनमार्ग में अपडेट व ताजा खबरों के लिए देखें:-

Web:- www.janmarg.com

Youtube:- Janmarg News

बिना, सीट बेल्ट और हेलमेट के कार्यालय आए तो नहीं मिलेगा प्रवेश

● बीकानेर जिला कलक्टर ने जारी किए आदेश

जनमार्ग न्यूज

बीकानेर। सरकारी कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों और कर्मचारियों को अब वाहन चलाते समय हेलमेट पहनना और कार चलाते समय सीट बेल्ट लगाना जरूरी होगा। बिना हेलमेट लगाए और बिना सीट बेल्ट लगाए अधिकारियों-कर्मचारियों को कार्यालय परिसर में प्रवेश की अनुमति नहीं होगी। सभी विभागों के विभागाध्यक्ष व कार्यालयाध्यक्ष अपने अधीनस्थ अधिकारियों और कर्मचारियों को हेलमेट और सीट बेल्ट के उपयोग के लिए पाबंद करेंगे। जिला कलक्टर नम्रता वृष्णि ने इस संबंध में सभी विभागाध्यक्षों और कार्यालयाध्यक्षों को निर्देश दिए हैं। जारी आदेश में कलक्टर ने बताया है कि राज्य में होने वाली सड़क दुर्घटनाओं में बिना हेलमेट और बिना सीट बेल्ट के वाहन चलाने वाले चालकों में जान -माल की क्षति अधिक होती है, जो चिंता का विषय है। उन्होंने बताया कि राज्य सरकार की ओर से भी सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए गंभीरता से प्रयास किए जा रहे हैं। इसके तहत 1 से 31 जनवरी तक 'सड़क सुरक्षा माह' आयोजित किया जा रहा है, जिसकी थीम 'परवाह' है। जिला कलक्टर के अनुसार वाहन चलाते समय मोबाइल का उपयोग अनुचित है। इससे कभी भी व कहीं पर भी सड़क दुर्घटना हो सकती है। विभागाध्यक्षों और कार्यालयाध्यक्षों को दिए निर्देश में उन्होंने कहा है कि वे अपने अधीनस्थ अधिकारियों और कर्मचारियों को इसके लिए भी प्रेरित करें कि वाहन चलाते समय मोबाइल का उपयोग नहीं करें।

टेलीग्राम पर ग्रुप बनाकर हजारों लोगों से ठगी

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। नागौर में एक साइबर ठग ने सैकड़ों लोगों को ठगी का शिकार बना दिया। खास बात ये कि किसी ने भी उसके खिलाफ थाने में शिकायत नहीं दी। हर व्यक्ति से उसने 999 रुपए ठगे थे। उसने टेलीग्राम पर कई ग्रुप बना रखे थे, जिनके जरिए वह बड़ी राशि कमाने का झांसा देता था। उसके एक ग्रुप में तो 27 हजार लोग थे, प्रत्येक ने 999 रुपए लगाए थे। ठग को 31 दिसंबर (मंगलवार) को गिरफ्तार किया गया। पूछताछ के बाद ठगी की वारदात का खुलासा हुआ। नागौर कोतवाली के थाना इंचार्ज वेदपाल शिवराम ने बताया- नागौर पंचायत समिति के गांव अठियासन निवासी मनीष झींझा (24) को साइबर ठगी के मामले में गिरफ्तार किया गया है। वह नागौर शहर में किराए का मकान लेकर रह रहा था। वह लग्जरी लाइफ जीता था और 25 लाख की स्कॉर्पियो से चलता था।

नववर्ष की रात को महिला से मिलने गए युवक की हत्या

● महिला के बेटे ने अपने घर ले जाकर पेड़ से बांध पीटा

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। नव वर्ष की रात को एक युवक एक महिला के बुलाने पर उसके घर गया था। महिला का बेटा उसे अपने घर ले गया। वहां पेड़ से बांधकर अपने दोस्तों के साथ मिलकर इतनी बुरी तरह से पीटा की युवक की मृत्यु हो गई। इस युवक ने कल देर शाम को श्रीगंगानगर के जिला अस्पताल में दम तोड़ दिया। घटना अनूपगढ थाना क्षेत्र में चक 2 पीजीएम की है। पुलिस ने बताया कि मृतक युवक सुदेश नायक (27) के भाई सुभाष द्वारा दी गई रिपोर्ट के आधार पर महिला,उसके बेटे व दो अन्य व्यक्तियों को नामजद करते 7-8 जनों के खिलाफ हत्या का

मामला दर्ज किया जा रहा है। मृतक युवक सुदेश की लाश का आज जिला अस्पताल में पुलिस ने मेडिकल बोर्ड से पोस्टमार्टम करवाया। उसके शरीर पर काफी चोटे लगी हैं। पुलिस सूत्रों के अनुसार 31 दिसंबर की रात लगभग 10 बजे अनूपगढ़ थाने में नरेश मेघवाल निवासी चक 2- पीजीएम ने फोन कर बताया कि उसके घर में चोर घुस आया है,जिसे उन्होंने पकड़ रखा है। मौके पर पुलिस गई तो नरेश के घर में एक युवक को पेड़ से बंधा हुआ था। जिसके शरीर पर बहुत चोटे लगी हुई थीं। पुलिस ने युवक को अनूपगढ़ के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया जो कि सुदेश नायक था। पुलिस द्वारा रात्रि 11:30 बजे सूचना दिए जाने पर सुदेश के परिवार वाले अनूपगढ़ हॉस्पिटल में पहुंचे हालत गंभीर होने के कारण डॉक्टरों ने उसे कल बुधवार सुबह श्रीगंगानगर के लिए रेफर कर दिया। यहां कल शाम 6.30 बजे सुदेश की मृत्यु हो गई।

कॉलेज लेक्चरर की पत्नी के हुए दो टुकड़े

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। जयपुर में चारा काटने वाली मशीन में कॉलेज लेक्चरर की पत्नी के दो टुकड़े हो गए। महिला की चुन्नी मशीन के चक्के में फंस गई और सिर धड़ से अलग हो गया। महिला नानी की मौत पर शोक जताने ननिहाल आई थी। हादसा गोविंदगढ़ के निंदोला गांव में 1 जनवरी की शाम 6 बजे का है। थानाधिकारी हेमराज सिंह गुर्जर ने बताया कि मंजू देवी (35) 31 दिसंबर (मंगलवार) को नानी की मौत होने पर शोक में शामिल होने ननिहाल आई थी। मंजू देवी का ससुराल अरनिया (श्रीमाधोपुर) और पीहर देवथला (गोविंदगढ़) में है। 23 दिसंबर को निंदोला गांव में रहने वाली मंजू देवी की नानी की मौत हो गई थी। महिला का पति बद्री प्रसाद यादव (37) मंजू देवी को 31 दिसंबर को नानी के घर निंदोला गांव छोड़कर गया था। इसके बाद वे ड्यूटी पर उदयपुर चले गए थे।

रद्द जिलों में नहीं बनेंगे रीट परीक्षा केंद्र

● अनूपगढ़ के कैंडिडेट्स को बदलना होगा होम टाउन

● जिले में 35 हजार से ज्यादा कैंडिडेट बैठेंगे

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की ओर से होने वाली राजस्थान अध्यापक पात्रता परीक्षा के लिए अब उन जिलों में सेंटर नहीं बनाए जाएंगे जिन्हें राज्य सरकार ने रद्द कर दिया है। इनमें श्रीगंगानगर का अनूपगढ़ भी शामिल है। पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकार के अनूपगढ़ को जिला बनाने के बाद वर्तमान सरकार ने इसे निरस्त कर दिया है। ऐसे में रीट परीक्षा के लिए अनूपगढ़ से आवेदन करने वालों को अब परीक्षा देने के लिए श्रीगंगानगर या निकटतम किसी अन्य जिले को चुनना होगा। इन कैंडिडेट्स को अब जिला संशोधन का मौका दिया गया है। प्रदेश के सभी 41 जिलों में केंद्र बनाए जाएंगे। इस बार महिला कैंडिडेट्कास का सेंटर उनका गृह जिला ही दिया जाएगा। पुरुष कैंडिडेट्स को भी गृह जिला ही देने का प्रयास रहेगा। अगर ऐसा नहीं भी होता है तो उन्हें पास ही का जिला आवंटन

किया जाएगा। जिन अभ्यर्थियों को गृह जिले से संबंधित आशंका है, उन्हें संशोधन का अवसर भी दिया जाएगा। परीक्षा सह समन्वयक भूपेश शर्मा बताते हैं कि 2022 में जिले भर से 35 हजार विद्यार्थियों परीक्षा दी थी। इस बार भी यह आंकड़ा 35 हजार से पार किया जाना संभावित है। बोर्ड निर्देशों के अनुसार परीक्षा केंद्र केवल सरकारी संस्थानों में रखे जाने हैं। रद्द हुए जिलों में अब परीक्षा नहीं होगी। ऐसे में अनूपगढ़ के कैंडिडेट्स का जिला श्रीगंगानगर ही मानते हुए बदलाव का अवसर दिया जाएगा।

नवंबर तक बनकर तैयार होगी साधुवाली गाजर मंडी

● साधुवाली में गंगनहर के पास एलएनपी नहर की जमीन पर होगी विकसित

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राज्य सरकार के इस साल गांव साधुवाली में गाजर मंडी विकसित करने की बजट घोषणा के बाद से ही किसानों में खुशी का माहौल है। इसके लिए जमीन की स्वीकृति भी मिल गई है। राज्य सरकार ने बंद एनलएनपी नहर की जमीन पर मंडी विकसित करने के आदेश दे दिए हैं। सिंचाई विभाग को यह जमीन कृषि विपणन विभाग को हस्तांतरित करने के लिए कहा गया है। इसकी प्रक्रिया चल रही है। अब तक मंडी विकसित होने में बड़ी बाधा जमीन को लेकर थी। इस संबंध में आदेश जारी होने के बाद अब किसानों को इस इलाके में गाजर की खेती में बेहतर तरीके से बिक्री के अवसर मिलेंगे। इस पर इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित करने के बाद इस

साल नवंबर में मंडी चालू होने की संभावना है। जल संसाधन विभाग को बंद एलएनपी नहर की जमीन गाजर मंडी के लिए कृषि विपणन विभाग को देने के आदेश मिले हैं। अब जल्द ही राज्य सरकार इस पर गाजर धुलाई के लिए वाटर टैंक बनाने, नहर से मंडी तक पानी लाने की व्यवस्था करने सहित अन्य सिविल वर्क करने के आदेश जारी कर सकती है। गंगनहर एसई धीरज चावला ने बताया कि अभी नहर के पटड़ों पर गाजर धुलाई हो रही है। हमें जमीन कृषि विपणन विभाग को हस्तांतरित करने के आदेश मिले हैं। इस जमीन पर अब कुछ समय में सिविल वर्क शुरू हो सकेगा। इससे अभी वर्तमान में नहर के पटड़ों पर गाजर धुलाई से नहर को हो रहे नुकसान से निजात मिलेगी। नहरों में गंदगी भी नहीं मिलेगी। कृषि उपज मंडी समिति सचिव प्रमोद कुमार शर्मा ने बताया कि कृषि विपणन विभाग ने सिंचाई विभाग से गाजर मंडी के लिए जमीन मांगी थी। यह जमीन कृषि विपणन विभाग को निशुल्क देने के आदेश जल संसाधन विभाग को दिए गए हैं। अभी सिंचाई विभाग से कृषि विपणन विभाग को जमीन हस्तांतरित होने का काम चल रहा है। इसके बाद कृषि विपणन विभाग इसे राजस्व रिकॉर्ड में अपने नाम दर्ज करवा लेगा। अगले कुछ माह में इस पर काम भी शुरू हो जाएगा। संभवत: इस साल नवंबर में जब गाजर का सीजन आएगा तो धुलाई ओर बिक्री का काम नई मंडी में ही हो। श्रीगंगानगर गाजर उत्पादक संघ के जिलाध्यक्ष अमर सिंह ने बताया कि मंडी विकसित होने से फायदा होगा। अभी किसान का सीधा लेनदेन खरीदार से होता है। इसमें लेनदेन की खरीद और बिक्री की पूरी जिम्मेदारी किसान की होती है। मंडी विकसित होगी तो किसान सुरक्षित व्यापार कर सकेगा। अमर सिंह बताते हैं कि पूरे सीजन में करीब 12 लाख क्विंटल गाजर की बिक्री होती है। हर दिन यहां दस हजार क्विंटल गाजर बिकती है।

सम्पादकीय

इसरो का 100वां मिशन

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

ऊर्जा-उल्लास से सराबोर हो नव वर्ष

यह नया वर्ष निराशाओं के भंवर से पार पाने, भविष्य के नए सपने गढ़ने-बुनने और उसे आयाम देने की प्रेरणा व संकल्प की ताकत दे, ऐसी हम कामना करेंगे, क्योंकि यह संकल्प ही जीवन को उत्सवधर्मी और अपराजेय बनाता है। नई ऊंचाइयों को छूने और विफलताओं को विस्मृत करने की ऊर्जा देता है। वैमनस्यता, कटुता, दुर्भावना और हीनता को पीछे धकेल सहजता, उदारता और नवीनता को आत्मसात कर आगे बढ़ने की ताकत देता है। चैतन्यता से भरपूर संकल्प ही स्वयं के जीवन को समुन्नत बनाने के साथ-साथ समाज व देश की भाषा, संस्कृति, सर्वधर्म सम्भाव और लोकमान्यताओं को संवारने और सहेजने का आत्मबल देता है।

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

भारतीय जनमानस को इस नए साल में इसी उत्थान व विकास के बीज के प्रकीर्णन का संकल्प लेना होगा। इस बीज के प्रस्फुटन से ही देश में तरक्की का अमृत रस छलकेगा और सौहार्द का वातावरण निर्मित होगा। तरक्की व सौहार्द के जुड़ाव से ही राष्ट्र व समाज की चेतना मजबूत होगी। नए संकल्पों के जरिए ही मनोकामनाओं की पूर्ति होगी। राष्ट्र का मान और शान बढ़ेगा। कामना करें कि यह नया साल इन्हीं संकल्पों को पूरित करने का एक सात्विक क्षण बने। इसी क्षण के संकल्पों के जरिए ही भारतीय समाज में व्याप्त सामाजिक-आर्थिक गैर बराबरी और धार्मिक-सांस्कृतिक टकराव को मिटाया जा सकता है। इसी क्षण में भारत राष्ट्र के सनातन मूल्यों को सहेजा जा सकता है। इसी क्षण में लोककल्याण के मार्ग के विघ्न-बाधाओं को दूर किया जा सकता है। बस संकल्पों को साधने और मूर्त रूप देने की जरूरत है। यह कार्य हम छोटे-छोटे प्रयासों के जरिए कर सकते हैं। बस सिर्फ अपने आसपास सकारात्मक विचारों को प्रसारित करने की जरूरत है। हमारे आसपास अभावग्रस्त लोगों की कमी नहीं है। हम चाहें तो इन्हें मदद पहुंचाकर और जागरूकता के जरिए नए साल का उपहार दे सकते हैं। इस समय भीषण ठंड है। ऐसे हजारों लोग हैं जिनके पास गरम कपड़े नहीं हैं। वे ठंड से ठिठुर रहे हैं। गौर करें तो हर वर्ष ठंड और भूख से हजारों लोग मरते हैं। हम इन्हें कपड़े और भोजन उपलब्ध कराकर उनकी सुरक्षा और सेवा का व्रत ले सकते हैं। इसी सेवा भाव से हम स्कूल जाने वाले गरीब बच्चों की मदद कर सकते हैं। कई छोटे-बड़े स्वयंसेवी संगठन इस पुनीत कार्य में जुटे हैं। अगर यही कार्य हर संपन्न व्यक्ति

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

देश की तकरीबन सभी सरकारें इस दिशा में सकारात्मक पहल कर रही हैं। रैन बसेरों के जरिए बेघर लोगों को सुरक्षा प्रदान कर रही हैं। केंद्र व राज्य सरकारें गरीबों और जरूरतमंदों के कल्याण के लिए कई लाभकारी योजनाएं चला रही हैं, लेकिन बढ़ती आबादी की चुनौतियों को देखते हुए यह पर्याप्त नहीं है। बढ़ती जनसंख्या से निपटने के लिए जन-जन की भागीदारी और सहभागिता बेहद आवश्यक है। हम हर वर्ष लाखों टन भोजन बर्बाद बर्बाद कर देते हैं। अगर हम इसी भोजन को जरूरतमंदों तक पहुंचा दें तो उनका भला हो सकता है। वैसे भी भारत की सनातन संस्कृति और मूल्य-विचार मिल जुलकर रहने और मिल-बांटकर खाने की प्रेरणा देती है। हमें उन आजमाए मूल्यों पर आगे बढ़ना चाहिए। हमारे आसपास हजारों ऐसे लोग हैं जो बीमार और अस्वस्थ हैं। उनके पास धन का अभाव और जागरूकता की कमी है। हम चाहे तो उन्हें आसानी से सहयोग कर अस्पताल पहुंचा सकते हैं। विचार करें तो इस कार्य में देश के लाखों चिकित्सक अहम भूमिका निभा सकते हैं। वे अपने आसपास रहने वाले गरीब लोगों का निःशुल्क इलाज व दवा प्रदान कर उनकी सेवा कर सकते हैं। चिकित्सकों को दूजा भगवान की संज्ञा दी गई है। लिहाजा उन्हें भगवान जैसा आदर्श विचार का संकल्प लेना चाहिए। इसी तरह देश के वकील, नौकरशाह, सरकारी कर्मचारी और उद्योगपति भी देश को संवारने में अपना सकारात्मक योगदान दे सकते हैं। देश प्रदूषण की समस्या से कराह रहा है। हर वर्ष लाखों लोग प्रदूषण से जान गंवा रहे हैं। उनकी उम्र कम हो रही है। इस प्रदूषण के लिए कहीं न कहीं हम खुद जिम्मेदार है। देश में नशाखोरी भी एक भयावह समस्या है। विगत दशकों में हर छोटे-बड़े समारोहों में शराब सेवन का प्रचलन बढ़ा है। इससे युवाओं का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। शराब सेवन के कारण समाज में अपराध और बलात्कार जैसी बुराइयां बढ़ रही हैं। युवाओं में धूम्रपान की प्रवृत्ति बढ़ी है। कहा जाता है कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। इस वर्ष युवाओं को संकल्प लेना होगा कि वह शराबखोरी और धूम्रपान का परित्याग करेंगे। गांधी जी ने नशामुक्त भारत का सपना देखा था। उस सपने को देश के युवाओं को पूरा करना चाहिए।

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

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

बड़े भाग मानुष तनु पावा

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

गुरु ज्ञान से व्यक्ति की सोच बदल सकते हैं

ऋषि वशिष्ठ श्रीराम कुलगुरु थे। इन्हीं की सलाह पर राजा दशरथ ने पुत्रेष्टि यज्ञ किया था। यज्ञ के फल से श्रीराम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न का जन्म हुआ। इन्होंने वशिष्ठ पुराण, वशिष्ठ श्राद्धकल्प, वशिष्ठ शिक्षा आदि ग्रंथों की रचना भी की। जब विश्वामित्र एक राजा थे, तब एक दिन वे शिकार खेलते-खेलते बहुत दूर निकल आए। आराम करने के लिए वे ऋषि वशिष्ठ के आश्रम में रुक थे। आश्रम में विश्वामित्र ने कामधेनु नंदिनी गाय को देखा। नंदिनी गाय को देख विश्वामित्र ने वशिष्ठ से कहा कि ये गाय आप मुझे दे दीजिए, लेकिन ऋषि वशिष्ठ ने कामधेनु को देने से मना कर दिया। राजा विश्वामित्र कामधेनु को बलपूर्वक अपने साथ ले जाने लगे। विश्वामित्र कामधेनु के लिए युद्ध तक करने के लिए तैयार हो गए थे पर तब ऋषि वशिष्ठ के कहने पर नंदिनी गाय ने विश्वामित्र सहित उनकी पूरी सेना को भगा दिया। राजा विश्वामित्र को अपने सैनिकों सहित वापस राज्य में लौटना पड़ा। ऋषि वशिष्ठ का ऐसा प्रभाव देखकर विश्वामित्र बहुत हैरान हो गए। विश्वामित्र ने सोचा की तप में कितना बल है की एक व्यक्ति अपने तप से सभी को प्रभावित कर सकता है। इस घटना के बाद विश्वामित्र ने राज-पाठ छोड़ दिया और तप करने लगे। वशिष्ठ जी के ज्ञान और तप के प्रभाव से विश्वामित्र की सोच बदल गई और बाद में वे भी बह्मर्षि बन गए। गुरु अपने ज्ञान और तप से किसी भी व्यक्ति की सोच बदल सकते हैं।

केंद्र की नई पहल और योजनाएं

पूरी दुनिया के साथ साथ वर्ष 2024 भारत के लिए भी बेहद खास रहा. देश में ऐसे कई महत्त्वपूर्ण राजनीतिक घटनाक्रम हुए, जिसने एक देश के रूप में भारत को पहले से कहीं ज्यादा मजबूत किया. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में चाहे वो अर्थव्यवस्था, सामाजिक कल्याण और देश के बुनियादी ढांचे का विकास हो या फिर राष्ट्रीय सुरक्षा क्षेत्रों में नीतियों और पहलों का निर्धारण. भारत की तरफ से दुनिया को यही संदेश दिया गया कि अब न केवल देश विश्व गुरु बनने की ओर अग्रसर है, बल्कि मजबूत हाथों में भी है। हम आपको उन महत्वपूर्ण योजनाओं के बारे में बताने जा रहे हैं जिनकी वर्ष 2024 के दौरान एनडीए सरकार ने घोषणाएं कीं...आपको उन योजनाओं के बारे में भी बताएंगे जिनका विस्तार किया गया है। आपको उन नए कानूनों और विधेयकों के बारे में भी बताएंगे जिनका भारत की आम जनता के जीवन में सीधा सरोकार है। 25 दिसंबर, 2023 को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने 'भारतीय न्याय संहिता 2023', 'भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023' और 'भारतीय साक्ष्य अधिनियम, 2023' को मंजूरी दी। ये नए आपराधिक कानून 1 जुलाई, 2024 को लागू हुए और पहले के आपराधिक कानूनों- भारतीय दंड संहिता (आईपीसी), दंड प्रक्रिया संहिता (सीआरपीसी) और भारतीय साक्ष्य अधिनियम की जगह ले ली। भारत सरकार ने 29 फरवरी, 2024 को पीएम सूर्य घर: मुफ्त बिजली योजना को मंजूरी दी ताकि छत पर सौर ऊर्जा संयंत्रों के जरिए आवासीय घरों में बिजली पैदा करने के लिए सौर ऊर्जा क्षमता को बढ़ाया जा सके। केंद्र सरकार ने प्रधानमंत्री आवास योजना (पीएमएवाई) के तहत तीन करोड़ अतिरिक्त ग्रामीण और शहरी परिवारों के लिए घरों के निर्माण में सहायता करने का फैसला लिया है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा प्रस्तुत केंद्रीय बजट 2024 में 500 शीर्ष भारतीय कंपनियों के लिए एक नई इंटर्नशिप योजना की घोषणा की गई, जिसके तहत पांच वर्षों में 1 करोड़ युवाओं को कौशल प्रदान किया जाएगा। कैबिनेट ने 21 फरवरी, 2024 को अंतरिक्ष क्षेत्र पर एफडीआई नीति में संशोधन को मंजूरी दी. सुधारों का उद्देश्य अंतरिक्ष क्षेत्र में एफडीआई नीति प्रावधानों को उदार बनाना है। केंद्र सरकार ने अटल बिहारी वाजपेयी सरकार द्वारा लाए गए भारत की सिविल सेवा पेंशन प्रणाली के 21 साल पुराने सुधार को उलट दिया, एक नई 'एकीकृत पेंशन योजना' का अनावरण किया, जो पुरानी पेंशन योजना के समान है। जैव प्रौद्योगिकी विभाग के उच्च प्रदर्शन वाले बायोमैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देने के लिए बायो ई3 (इकनॉमी, एनवायरमेंट और एंप्लॉयमेंट के लिए जैव प्रौद्योगिकी) नीति के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है। कृषि अवसंरचना कोष (एआईएफ) को कैबिनेट की मंजूरी मिल गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महाराष्ट्र में वधावन बंदरगाह परियोजना की आधारशिला रखी, जो भारत के सबसे बड़े गहरे पानी के बंदरगाहों में से एक बनने वाला है। इस बंदरगाह का उद्देश्य भारत के समुद्री अवसंरचना को बढ़ावा देना है। भारत की दूसरी अरिहंत श्रेणी की पनडुब्बी, आईएनएस अरिघात को 29 अगस्त, 2024 को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की उपस्थिति में विशाखापत्तनम में भारतीय नौसेना में शामिल किया गया। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने केंद्रशासित प्रदेश लद्दाख में पांच नए जिले- जांस्कर, द्रास, शाम, नुबरा और चांगथांग बनाने की बात कही ताकि 'हर गली-मोहल्ले में शासन को मजबूत किया जा सके। मंत्रिमंडल ने आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत आय की परवाह किए बिना 70 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी वरिष्ठ नागरिकों के लिए स्वास्थ्य कवर को मंजूरी दी। इस निर्णय से लगभग 6 करोड़ वरिष्ठ नागरिकों को लाभ मिलने की संभावना है। कैबिनेट ने 18 सितंबर, 2024 को शुक्र ऑर्बिटर मिशन के विकास को मंजूरी दी. इस कार्यक्रम का उद्देश्य चंद्रमा और मंगल से परे शुक्र की खोज और अध्ययन करना है। कैबिनेट ने 20 नवंबर, 2024 को वन नेशन वन सब्सक्रिप्शन को मंजूरी दी, जो विद्वानों के शोध लेखों और जर्नल प्रकाशनों तक देशभर में पहुंच प्रदान करने की योजना है। केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 12 दिसंबर 2024 को बहुचर्चित 'वन नेशन, वन इलेक्शन' विधेयक को मंजूरी दी, जो लोक सभा, राज्य विधान सभाओं और स्थानीय निकायों के लिए एक साथ चुनाव कराने के प्रस्ताव की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। भारतीय जीवन बीमा निगम यानी कि एलआईसी की बीमा सखी योजना का लाभ 18 से 70 वर्ष तक की महिलाएं जो दसवीं कक्षा पास कर चुकी हैं ले सकती हैं। कैबिनेट ने आदिवासी समुदायों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति में सुधार के लिए 79,156 करोड़ रुपये के कुल परिव्यय के साथ प्रधानमंत्री जनजातीय उन्नत ग्राम अभियान को मंजूरी दी। इसमें 63,000 गांव शामिल होंगे।

न्यू ईयर पार्टी के बाद अब बारी डिटॉक्स की

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

पत्ती और शहद की हर्बल चाय के साथ करें। इसके बाद रोज की तरह आधे घंटे की एक्सरसाइज करें। नाश्ते में नारियल चटनी के साथ एक इडली या पोहा खा सकते हैं। छठवें दिन की शुरुआत तुलसी की पत्तियों और शहद से बनी हर्बल चाय से कर सकते हैं। रोजाना की आधे घंटे की एक्सरसाइज न भूलें। इसके बाद नाश्ते में नारियल पानी पी सकते हैं और मौसमी फल खा सकते हैं। सातवें दिन सुबह अदरक, तुलसी वाले एक गिलास पानी में शहद मिलाकर पिएं। इसके बाद रोज की तरह आधे घंटे एक्सरसाइज या जॉगिंग करें। नाश्ते में नींबू और प्याज मिलाकर एक प्लेट स्प्राउट्स खा सकते हैं। अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड और शराब से हॉर्मोनल बैलेंस बिगड़ जाता है। इसका सबसे अधिक असर ब्रेन पर पड़ता है। यही कारण है कि इस तरह के पार्टी सेलिब्रेशन के बाद लोगों को चिड़चिड़ाहट और टेंपर लॉस की समस्या हो सकती है। ब्रेन डिटॉक्स के लिए मेडिटेशन और योग की मदद ली जा सकती है। किचन में रखी चीजें डिटॉक्सिफिकेशन के लिए पर्याप्त होती हैं। इसके लिए बहुत ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है। किचन में मौजूद नींबू, लहसुन और अदरक भी डिटॉक्स प्रोसेस में बहुत मददगार होते हैं। इन्हें लंच और डिनर प्लान में ऐड कर सकते हैं।

जनवरी के तीसरे सप्ताह में जुटेंगे मिनरल एक्सप्लोरेशन विशेषज्ञ

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

जनमार्ग न्यूज

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

प्रमुख सचिव माइंस टी. रविकान्त ने बताया कि प्रदेश में 82 प्रकार के खनिज उपलब्ध है उनमें से अभी 57 खनिजों का ही खनन हो रहा है। केन्द्र सरकार के नए प्रावधानों के अनुसार क्रिटिकल और स्ट्रेटेजिक मिनरल्स के ऑक्शन का कार्य पहलीबार केन्द्र सरकार ने अपने हाथ में लिया है। इसके लिए केन्द्र सरकार ने प्राइवेट सेक्टर में एक्सप्लोरेशन का कार्य कर रही संस्थाओं की भी भागीदारी तय करने का निर्णय किया है। इसी कड़ी में एक्सप्लोरेशन लाइसेंस ईएल के लिए भी खनिज ब्लॉकों की नीलामी की जाने लगी है।

टी. रविकान्त ने बताया कि जयपुर में आयोजित एक दिवसीय मंथन में केन्द्र सरकार के माइंस मंत्रालय, जियोलोजिकल सर्वे ऑफ इंडिया, एमईसीएल, इंडियन ब्यूरो ऑफ माइंस, एटोमिक मिनरल डिपार्टमेंट के साथ ही केन्द्र सरकार की एंम्पेनल्ड निजी क्षेत्र की एक्सप्लोरेशन संस्थाएं और विभाग के अधिकारियों की भागीदारी तय की जाएगी। इसके साथ ही इस क्षेत्र में कार्य कर रही प्रादेशिक संस्थाओं के साथ ही केन्द्र सरकार द्वारा अधीकृत संस्थाओं के हिस्सा लेने से प्रदेश में मिनरल एक्सप्लोरेशन की संभावनाओं के साथ ही भविष्य के रोडमेप तैयार करने में भी सहायता प्राप्त होगी।

प्रमुख सचिव रविकान्त ने बताया कि मेजर मिनरल ब्लॉकों की नीलामी में राजस्थान समूचे देश में शीर्ष पर आ गया है। प्रदेश में क्रिटिकल और स्ट्रेटेजिक मिनरल्स के भी अच्छे संकेत मिले हैं। ऐसे में प्रदेश की खनि संपदा के एक्सप्लोरेशन में नवीनतम तकनीक के उपयोग और एक्सप्लोरेशन के सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

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

सामूहिक विवाह का आयोजन 9 मार्च को

31 जनवरी तक भरवाऐ जा सकते हैं फॉर्म

जनमार्ग न्यूज

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

महिला हॉकी चैम्पियनशिप की ट्रॉफी का विमोचन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को राजीव गांधी जिला स्टेडियम में आयोजित होने वाली राज्य स्तरीय 15वीं सीनियर महिला हॉकी चैम्पियनशिप की ट्रॉफी का विमोचन बड़े ही उत्साहपूर्वक किया गया। इस अवसर पर पूर्व सभापति सुमित रणवा, हॉकी हनुमानगढ़ के अध्यक्ष मलकीत सिंह मान, सचिव हरवीर सिंह सरां और अन्य खेल प्रेमी उपस्थित रहे। सचिव हरवीर सिंह सरां ने बताया कि 4 से 7 जून तक हनुमानगढ़ के राजीव गांधी जिला स्टेडियम में इस चैम्पियनशिप का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता की तैयारियां जोरों पर हैं, और इसे सफल बनाने के लिए हॉकी हनुमानगढ़ की पूरी टीम जुटी हुई है। यह आयोजन जिले की महिला हॉकी प्रतिभाओं को मंच देने और उन्हें प्रोत्साहन प्रदान करने के उद्देश्य से किया जा रहा है। हॉकी हनुमानगढ़ के अध्यक्ष मलकीत सिंह मान ने बताया कि पहली बार इस प्रकार का आयोजन जिले में हो रहा है। राजस्थान के विभिन्न जिलों से महिला हॉकी खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेंगी। इस आयोजन के माध्यम से न केवल महिला खिलाड़ियों को प्रोत्साहन मिलेगा, बल्कि जिले में हॉकी खेल की लोकप्रियता भी बढ़ेगी। पूर्व सभापति सुमित रणवा ने बताया कि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के लिए ठहरने, भोजन और अन्य सुविधाओं की समुचित व्यवस्था की जा रही है। खिलाड़ियों को ठंड से बचाव के लिए भी उचित प्रबंध सुनिश्चित किए जाएंगे। आयोजन समिति ने यह सुनिश्चित किया है कि सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों को एक उत्कृष्ट खेल अनुभव प्राप्त हो। चैम्पियनशिप को सफल बनाने के लिए आयोजन सचिव दर्शन संधु, तकनीकी प्रभारी मस्तान सिंह, और कोच गुरदीप सिंह अपनी सेवाएं दे रहे हैं। टीम के सभी सदस्य प्रतियोगिता को यादगार बनाने के लिए पूरी तत्परता से कार्यरत हैं। हनुमानगढ़ में पहली बार सीनियर महिला हॉकी चैम्पियनशिप का आयोजन होने के कारण स्थानीय खेल प्रेमियों में उत्साह देखा जा रहा है।

गर्म दूध लंगर सेवा निरंतर जारी

जनमार्ग न्यूज

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

आयुष्मान आरोग्य शिविर में 280 मरीजों की स्क्रीनिंग कर किया नि:शुल्क उपचार

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। आदर्श प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र सोमासर में मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 280 मरीजों की स्क्रीनिंग करने के साथ-साथ आने वाले मरीजों को 37 प्रकार की निश्शुल्क जांच व 168 प्रकार की निश्शुल्क दवाइयां उपलब्ध कराई गई। शिविर में ज्यादातर मरीज सर्दी, खांसी, जुखाम, एलर्जी और नेत्र रोग के आए। इस अवसर पर शिविर में आने वाले आमजनों व मरीजों को नशा मुक्ति के लिए सकल्प दिलाया। मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य शिविर में टीबी के 28 मरीजों की स्क्रीनिंग की गई और जिन टीबी मरीजों के बैक एकाउट अपडेट नहीं थे वह शिविर में ही अपडेट कर लाभ प्रदान किया गया इसके अलावा

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की अनेक योजनाओं का लाभ मरीजों को दिया गया। इस अवसर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी एवं दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. सुभाष महर्षि, नेत्र रोग विशेषज्ञ सपना बवेजा शर्मा होम्योपैथिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपक वर्मा, डॉ. अजय वर्मा, सोमासर चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ. शोभ बिश्नोई, ठुकराना चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ. योगेश कुमार, आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी कमल किशोर, एसटीएलएस करनैल सिंह, एसटीएलएस अश्वनी कुमार, आयुष कम्पाउडर कृष्ण गिला, दंत सहायक राकेश कुमार एनसीडी काउन्सलर दीपक शर्मा, आरबीएसके टीम के फार्मासिस्ट राधेश्याम, सुमन आदि ने भी सेवाएं दी।

अमेरिका में 24 घंटे में तीसरा बड़ा हमला

अब न्यूयॉर्क के क्लब में अंधाधुंध गोलीबारी

जनमार्ग न्यूज

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

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

रक्तदान शिविर आयोजित

जनमार्ग न्यूज

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

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

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। लायंस इंटरनेशनल प्रांत 3233-ई प्रथम की इकाई लायंस क्लब सैंटर द्वारा गठित लियो क्लब निष्काम द्वारा नववर्ष पर आज सुखाड़िया सर्किल स्थित विश्वकर्मा मंदिर के सामने राहगीरों व फुटपाथ पर रहने वालों को गर्म दूध का वितरण किया गया। सुखाड़िया सर्किल गौशाला में गौवंश को हरा चारा व पक्षियों को दाना डाल कर नव वर्ष का आगाज किया। लियो अध्यक्ष निष्काम गोस्वामी व सचिव अभिजीत ने बताया कि इस दौरान लायंस क्लब सैंटर के अध्यक्ष श्याम गोस्वामी, लियो क्लब चीफ एडवाइजर आशीष अरोड़ा, जीएमटी कॉर्डिनेटर केवल सचदेवा, लायंस क्लब सैंटर के प्रथम महिला प्रोमिला गोस्वामी, लियो पुनीत गौरी, निश्शुल्क सेवा रसोई के अध्यक्ष विक्रम सुथार, ओम सुथार, रामकुमार सुथार सहित आदि उपस्थित रहे। श्याम गोस्वामी ने दिन दुखियों की सेवा को सच्चा लॉयनवाद बताया। जीएमटी कॉर्डिनेटर केवल सचदेवा ने गौ सेवा को उत्तम बताते हुए कहा कि गाय में 33 करोड़ देवी देवताओं का वास होता है। प्रोमिला गोस्वामी ने कहा कि इस तरह से सेवा कार्य कर नववर्ष मानना युवाओं के लिए अत्यंत अनुकरणीय है। प्रांतीय पीआरओ आशीष अरोड़ा ने लियो क्लब निष्काम द्वारा समाज हित में किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि कड़ाके की ठंड में गर्म दूध का सेवन अमृत समान है। निष्काम गोस्वामी ने बताया कि गौ सेवा में केवल सचदेवा का विशेष योगदान रहा है। सचिव अभिजीत ने सेवा कार्यों में हाथ बंटाने वाले सदस्यों आभार व्यक्त किया।

श्री गुरु गोबिन्द सिंह जी का प्रकाशोत्सव

गुरुद्वारा श्री गुरुनानक दरबार में शाम को सजाया जाएगा कीर्तन दीवान

गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में सुबह होगा मुख्य समागम

जनमार्ग न्यूज

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

एवीपी युवा शक्ति शाखा ने चाय बिस्कुट भण्डारा लगाया

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। अग्र विकास परिषद के 14 स्थापना दिवस पर हुआ आयोजन। एकता सद्भभावना मित्रता के ध्येय वाक्य के साथ सामाजिक कार्यों में जुटी संस्था अग्र विकास परिषद की चौदवी वर्षगांठ के उपलक्ष मे आयोजित कार्यक्रमो की श्रंखला मे युवा शक्ति शाखा द्वारा आज सब्जी मंडी नस ।यी धान मंडी मे विशाल चाय-बिस्किट का भण्डारा लगाया गया। भण्डारे का शुभारंभ मुख्य शाखा संरक्षक सुभाष गोयल महासचिव अनिल सिंघल कोषाध्यक्ष दीपक शेरेवाला युवा अध्यक्ष प्रिंस गोयल ने किया राहुल गर्ग,अंकित बंसल,अमित जैन,आशीष अग्रवाल,सौम्य प्रकाश, योगेश बंसल आदी युवा अग्र साथियो ने इस अतुलनीय सेवा कार्य मे पूरे मनोयोग से हिस्सा लेकर आम जनमानस को आदर पूर्वक चाय-बिस्किट की सेवा की चाय-बिस्किट का आनंद लेते हुए लोगो ने भीषण सर्दी के मौसम मे युवा शक्ति के सेवा के जनून की सरहाना करते हुए सेवा कार्य मे इसी तरह बढ चढकर भाग लेने का आशीर्वाद प्रदान किया। इस आयोजन मे विजय गोयल,प्रवीण अग्रवाल, प्रिंस गोयल,राहुल गर्ग, अंकित बंसल,अमित जैन,आशीष अग्रवाल,सौम्य प्रकाश, योगेश बंसल, हेमन्त अग्रवाल आदी शामिल हुए।

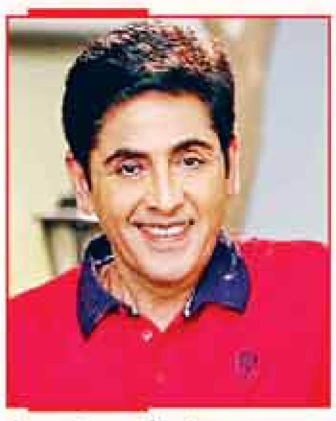
न्यू ईयर हेल्थ रेजोल्यूशन
ऐसे करेंगे हेल्थ-फिटनेस मेंटेन

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

स्ट्रॉन्ग बनाऊंगा फिजिकल-मेंटल हेल्थः नवीन पंडित

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

फिजिकल एक्टिविटी के लिए टाइम निकालूंगाः आसिफ शेख



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

वर्कआउट के साथ योगा भी करूंगाः जोहेब अशरफ सिद्दीकी

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

अपनाएं ये गुड हैबिट्स
पूरे साल रहेंगे हेल्दी

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

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

स्वीट्स के बजाय फल खाएं

मिठाई में शुगर ही नहीं फैट भी बहुत होती है। इससे डायबिटीज ही नहीं हार्ट डिजीज, ओबेसिटी, हाई बीपी का जोखिम भी बढ़ता है। इसलिए मीठा खाने का मन है तो आप फल खाएं। इनमें मिठास के साथ विटामिन, मिनरल्स और फाइबर्स आदि होते हैं, जो आपके लिए फायदेमंद साबित होंगे। बच्चों के साथ खेलें और वॉक करें। घर में छोटे बच्चे हैं तो उनके साथ बच्चे बन जाएं और उछल-कूद करने में साथ हो लें। उनके साथ क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, आई स्पाई, भागम-भाग कुछ भी खेलें और फिजिकली एक्टिव रहें। इससे तन ही नहीं मन को भी फायदा मिलेगा, तनाव घटेगा और हैप्पी हार्मोंस बढ़ेंगे। बच्चों का साथ ना मिले तो 35 से 40 मिनट की ब्रिस्क वाकिंग करें। इससे भी आपको भरपूर फायदा मिलेगा। कहने का मतलब है कि डेली कुछ देर आपको फिजिकली एक्टिव जरूर रहना चाहिए।

रोज सलाद जरूर खाएं

विशेषज्ञों के मुताबिक हमारे देश की लगभग पांच फीसदी आबादी गंभीर मोटापे की शिकार है। मोटापा कई बीमारियों का सबब बन सकता है। इनमें हार्ट डिजीज के साथ डायबिटीज, स्ट्रोक, आर्थराइटिस और यहां तक कि कैंसर भी शामिल है। इसलिए रोजाना अपने भोजन में खीरा, टमाटर, चुकंदर, मूली जैसी मौसमी और गुणकारी सब्जियां सलाद के रूप में जरूर शामिल करें। इनमें पोषक तत्व तो होते ही हैं, फाइबर्स भी खूब होते हैं। इससे आप कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

निश्चित समय में कर लें भोजन

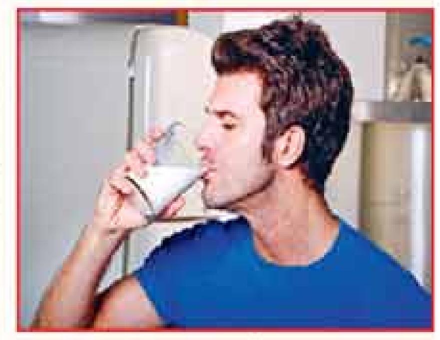
सुबह जगने के बाद किए जाने वाले पहली डाइट यानी ब्रेकफास्ट से लेकर अंतिम भोजन यानी डिनर तक का खान-पान आपको 10 घंटे के भीतर कर लेना चाहिए। इसका मतलब यह हुआ कि नाश्ता 9 बजे सुबह अगर लिया है तो डिनर शाम 7 बजे तक जरूर कर लें। दिन में दो मेन मील, एक ब्रेकफास्ट, एक स्नैक्स और उनके साथ-साथ नीबू पानी, सादा पानी,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

भोजन पूरे मन से करें

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

ना कम हो विटामिन डी-विटामिन बी 12

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



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

आंखों की नियमित जांच कराएं

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

कई रोगों में कारगर बथुआ

जाड़े के मौसम में कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां खूब मिलती हैं। बथुआ भी उनमें से एक है। बथुआ प्रकृति से गर्म है, जो सर्दियों में ही पैदा होता है। इसे रायता, परांठे या भुजिया सब्जी के रूप में खूब पसंद किया जाता है। इसको जंगली पालक, मेल्ड और चेनोपोडियम अल्बम के नाम से भी जाना जाता है। इसको सर्दी के मौसम में पारंपरिक आहार के रूप में सेवन करते हैं।

बथुआ में पानी की प्रचुरता होती है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला फाइबर पाचनतंत्र को मजबूत बनाता है। इसमें मिलने वाले प्रमुख पोषक तत्व हैं- विटामिन सी, विटामिन बी 2, बी 3, बी 5, कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, मैगनीज, फास्फोरस, पोटेशियम और सोडियम आदि।

कई रोगों में कारगरः बथुआ का सेवन बवासीर रोग में लाभदायक होता है। महिलाओं की पीरियड्स संबंधी समस्याओं के समाधान में भी बहुत मददगार है बथुआ। मूत्र रोगों से परेशान व्यक्ति को इसका सेवन लाभकारी है। आजकल कारण कुछ भी हो छोटे-बड़े हर उम्र के लोग बाल झड़ने से परेशान हैं। उनके लिए बथुआ का सेवन और बथुआ के पानी से बाल धोना लाभदायक है। त्वचा संबंधी समस्याओं में इसका सेवन हितकर है। पेट दर्द आदि की परेशानी में इसका सेवन लाभकारी है। बथुआ का सेवन करने से खून को साफ कर रक्त का संचार सुचारु रूप से होता है। साथ ही इसका सेवन शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को सुदृढ़ कर बलवान बनाता है। इसका सेवन आंखों के लिए लाभदायक और पेट के कीड़ो को नष्ट कर पाचन शक्ति बढ़ाने वाला है। गला खराब होने पर इसको भिगोकर रखे गए गुनगुने पानी से गरारे करना आवाज को सुधारता है।

बथुए की एक प्रजाति, जिसे लाल बथुआ के नाम से जाना जाता है, का सेवन (त्रिदोष) वात, पित्त और कफ के प्रकोप को शमन करता है। नाक, कान से अचानक बहने वाले खून को रोकने में यह बहुत मददगार है। इसके बीजो का चूर्ण बनाकर दो से तीन चुटकी चूर्ण को शहद के साथ सेवन करना लाभकारी है। इसके पत्तों का जूस पीने से ठंड से बचाव होता है। गुणकारी बथुआ का सेवन कई बीमारियों को स्वतः ही नष्ट कर शरीर को निरोग बनाने में भी सक्षम है।

यहां बताए गए उक्त सभी उपाय, उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने वैद्यजी से सलाह अवश्य करें। *

क्या आपको ऑफिस में अक्सर आती है नींद

अगर आपको दिन में अक्सर नींद सताती है, सोने को जी चाहता है तो ये डिमेंशिया का शुरुआती इशारा हो सकता है। विश्व प्रसिद्ध जर्नल न्यूरोलॉजी में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जिन लोगों को दिन में नींद आती है। उन्हें डिमेंशिया का जोखिम हो सकता है। इसमें पता चला है जिन लोगों को दिन में नींद बहुत अधिक सताती है, उनमें से लगभग 33.5 प्रतिशत लोगों को मोटरिक कॉग्निटिव रिस्क सिंड्रोम हो सकता है। यह डिमेंशिया की शुरुआती स्टेज होती है। यह तो सिर्फ एक स्टडी का परिणाम है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फैमिली फिजिशियन्स (ॠस्नक्क) के मुताबिक, दिन में नींद आने के कई कारण हो सकते हैं। इसके पीछे मौसम में बदलाव जैसी बहुत सामान्य वजह हो सकती है। हालांकि, कुछ मामलों में किसी स्लीप डिसऑर्डर, डिप्रेशन जैसे गंभीर कारण भी हो सकते हैं। नींद हमारे शरीर की बेसिक जरूरत है। इसे ऐसे समझिए कि हमारा दिमाग दिनभर में कई इनफॉर्मेशन जुटाता है, कई निर्णय लेता है या कुछ बातों से असमंजस में पड़ता है। इन सबकी प्रोसेसिंग नींद के दौरान होती है। इस समय हमारा शरीर ब्रेन में आए टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है। ठीक यही प्रोसेस हमारे पूरे शरीर में होता है। हम दिन भर में बहुत कुछ खाते-पीते हैं। यह हमारे लिवर और इंटेस्टाइन से गुजरता है। इस दौरान शरीर को जो भी नुकसान होता है, इसकी मरम्मत नींद के दौरान होती है। कुलमिलाकर रात में नींद के समय हमारा शरीर अपने सभी अंगों की मरम्मत करता है और उन्हें नई ऊर्जा देता है। जब हमारा शरीर रात में अपना डिटॉक्स और मेंटेनेंस प्रोसेस नहीं पूरा कर पाता है तो दिन में नींद आती है। रात में नींद पूरी नहीं होने के कारण ऐसा हो सकता है। कुछ मामलों में किसी बीमारी के कारण शरीर के मेंटेनेंस के लिए रात काफी नहीं होती है। इसलिए शरीर दिन में नींद का इशारा करता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फैमिली फिजिशियन्स के मुताबिक, दुनिया के लगभग 20 प्रतिशत लोगों को दिन में नींद आती है। आमतौर पर लोग यह मानते हैं कि रात में उनकी नींद नहीं पूरी हो पाई होगी, इसलिए दिन में नींद आ रही है। जबकि कुछ मामलों में स्लीप एप्निया, डिप्रेशन या कोई गंभीर स्लीप डिसऑर्डर भी इसकी वजह हो सकता है। इसलिए अगर ऐसा लगातार कई दिनों तक हो रहा है तो डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। इसका फायदा ये होगा कि अगर ऐसा किसी बीमारी के कारण हो रहा है तो शुरुआती स्टेज में उसका पता चल जाएगा और इलाज में आसानी होगी। आमतौर पर तो रात में नींद न पूरी होने के कारण दिन में नींद आती है, लेकिन अगर इसकी वजह कोई बीमारी है तो हमें डॉक्टर से कंसल्ट करने की जरूरत होती है। स्लीप एप्निया गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति रात में बार-बार सांस रुकने के कारण अच्छे से सो नहीं पाता है। इसके कारण दिन में नींद आ सकती है। यह एक न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर है। इस कंडीशन में हमारा ब्रेन सोने-जागने के साइकल को ठीक से कंट्रोल नहीं कर पाता है। इसके कारण कई बार दिन में नींद आ सकती है। अगर नींद के पैटर्न में बदलाव आ रहा है तो यह डिप्रेशन का बड़ा इशारा हो सकता है। रात में कम नींद आना और इसके कारण दिन में नींद आना, ये डिप्रेशन का लक्षण है। बहुत निराश महसूस करना दिन में सोने के कई नुकसान हो सकते हैं। जबकि, सही तरीके से ली गई नैप के कई फायदे हो सकते हैं। कुछ मिनटों की नैप हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बूस्ट कर सकती है। नेशनल स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक, एक अच्छी नैप कॉफी पीने से ज्यादा फायदेमंद होती है। अगर दिन में बहुत नींद आ रही है तो एक छोटी नैप ले सकते हैं। यह नैप 5-10 मिनट से लेकर 20-30 मिनट की हो सकती है। इससे लंबी नैप दिन में आलस का कारण बन सकती है और रात की नींद खराब कर सकती है। शाम को 3 बजे के बाद नैप लेने से स्लीप साइकल बिगड़ सकता है। इसके कारण हो सकता है कि आपको देर रात तक नींद ही न आए। इसलिए दिन में 3 बजे के बाद नैप अवॉइड करनी चाहिए। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जो लोग प्रतिदिन 20 से 30 मिनट की नैप लेते हैं, उन्हें मानसिक तनाव होने की आशंका कम होती है। इन लोगों का ब्लड प्रेशर भी दूसरों की अपेक्षा कंट्रोल में रहता है।

सर्दियों में बच्चों में बढ़ता रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन

सर्दियों का मौसम बच्चों के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होता है। ठंडा तापमान, ड्राई हवा और ज्यादा समय घर के अंदर रहने के कारण उनकी इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। ऐसे में बच्चों को सही देखभाल की जरूरत होती है। जरा सी लापरवाही बरतने से उन्हें सर्दी-जुकाम, फ्लू, ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी सांस संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में हर साल पांच साल से कम उम्र के करीब 4 लाख बच्चों की श्वसन संबंधी बीमारियों की वजह से मौत होती है। हर साल भारत में विभिन्न कारणों से बच्चों की जितनी डेथ होती हैं, उनमें से 13 प्रतिशत से 16 प्रतिशत का कारण एक्यूट रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन ही होता है। इससे हम इसकी गंभीरता का अंदाजा लगा सकते हैं। सर्दियों में बच्चों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि सही देखभाल और पर्याप्त सुरक्षा उपायों से बच्चों को इससे बचाया जा सकता है। रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन सांस से जुड़ी एक गंभीर समस्या है। यह तब होती है, जब मुंह या नाक के माध्यम से कोई वायरस या बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश करता है। ये इन्फेक्शन नाक, गले, सांस नली या फेफड़ों में हो सकता है। ये इन्फेक्शन हवा में मौजूद बैक्टीरिया या इन्फेक्टेड व्यक्तियों के संपर्क में आने से फैल सकता है। बच्चों और बुजुर्गों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का खतरा अधिक रहता है। आमतौर पर लोग इसके लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन कई बार यह गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। सर्दियों में बच्चों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन होने का एक बड़ा कारण उनका कमजोर इम्यून सिस्टम है। ठंड में बच्चे अधिक समय तक घर के अंदर रहते हैं। ऐसे में घर में नमी की वजह से पनपे बैक्टीरिया इन्फेक्शन का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा अधिकांश बच्चे ठंड की वजह से हाथ कम धोते हैं। जब वे अपनी उंगलियां को आंख, नाक या मुंह में डालते हैं तो इससे बैक्टीरिया आसानी उनके शरीर में पहुंच जाते हैं। अगर बच्चे को बार-बार जुकाम, बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी होती है तो ये रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का संकेत हो सकता है। इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके अलावा रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन के कुछ और भी लक्षण हैं। जिन बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर है। जिन बच्चों को हार्ट या लंग्स से संबंधित बीमारी है। जिन बच्चों के घर में कोई स्मोकिंग करता है। जिन बच्चों की मां ने प्रेग्नेंसी के दौरान डायरेक्ट या पैसिव स्मोकिंग की है। जो बच्चे ऐसे एरिया में रहते हैं, जहां प्रदूषण अधिक है। रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन की गंभीरता इस पर निर्भर करती है कि यह किस लेवल का है। आमतौर पर ये दो तरह का होता है। पहला अपर रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन और दूसरा लोअर रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन। इसमें बैक्टीरिया या वायरस ऊपरी रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट यानी नाक, गले और वॉइस बॉक्स को प्रभावित करता है। यह छींक या खांसी से निकलने वाली बूंदों के सीधे संपर्क में आने से फैल सकता है। इसके अलावा वायरस या बैक्टीरिया के संपर्क में आए हाथों से अपनी नाक या मुंह को छूने से भी फैल सकता है। ये आमतौर पर इलाज के बाद ठीक हो जाता है, लेकिन लंबे समय तक इन्फेक्शन रहने से कान में दर्द या गले में सूजन आ सकती है। ये लंग्स और गले के नीचे के ट्रैक्ट को प्रभावित करता है। ये इन्फेक्शन ज्यादा गंभीर हो सकता है। इसमें निमोनिया, अस्थमा या ब्रोंकाइटिस का खतरा होता है। इसलिए कोई भी लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। बच्चे को सांस संबंधी समस्या होने पर बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। डॉक्टर बच्चे के लक्षण के आधार पर दवाएं और सावधानियां बताएंगे। इसे फॉलो करें। पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. एस. जेड. जाफरी बताते हैं कि बच्चों को इससे बचाने के लिए साल में एक बार इन्फ्लुएंजा वैक्सीन जरूर लगवाएं।

राजस्थान एथेलेटिक्स टीम रांची के लिए रवाना

जनमार्ग न्यूज

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

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

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

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़ । राजकीय महाविद्यालय ,सूरतगढ़ में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में सात दिवसीय विशेष शिविर का समापन कार्यक्रम विवेकानंद हॉल में सम्पन्न हुआ।

समापन कार्यक्रम की शुरुआत में राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी पीताम्बर मंगानी ने सात दिवसीय विशेष शिविर का प्रतिवेदन प्रस्तुत कर शिविरार्थियों, प्रशिक्षकों आयोजन कमेटी सदस्यों का शब्दों से स्वागत किया। समापन कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ.महबूब ख़ान मुगल ने करते हुए शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि शिविर के प्रथम दिन से आप सब युवा तरुणाई ने पूरे मनोयोग के साथ शिक्षा ,संस्कार व समर्पण भाव से सहभागिता की यह शिविर की सफलता का धोतक हैं। युवाओं के लिए प्रशिक्षण बहुत जरूरी हैं।ऐसे शिविर देशप्रेम, समाजहित व सामूहिकता की भावना का निर्माण करते हैं।समापन समारोह के मुख्य अतिथि ब्लॉक शिक्षा अधिकारी नरेश रिणवां ने शिविरार्थियों से आह्वान करते हुये कहा कि देश का युवा रचनात्मक कार्यों व विचार चिंतन से समाज व राष्ट्र को आगे लेकर जाये।उन्होंने सोशल मीडिया पर युवाओं को सजग व सतर्क रहने की अपील भी की।सोशल मीडिया की आभासी

दुनिया से दूर रहकर अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित हो।समय बहुत मूल्यवान हैं।युवा समय की कीमत पहचाने। इस अवसर पर वरिष्ठ संकाय सदस्य डॉ. सुनील पूनिया ने कहा कि शिविर में सिखलाई गई बातों को दैनिक जीवन में अपनाते हुए छोटे-छोटे कामों से हम देश व समाज निर्माण में योगदान दे सकते हैं। दैनिक जीवन में योग, स्वच्छता शिक्षा संस्कार व अनुशासन का बहुत महत्व है। छात्रा इकाई प्रभारी लक्ष्मी देवी नंदा ने राष्ट्र निर्माण में योगदान देने वाली नारी व्यक्तित्व अहिल्याबाई, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई, इंदिरा गांधी, अमृता देवी बिश्नोई पर विचार रखे। युवा राजस्थानी विचारक डॉ.गौरीशंकर निमिवाळ ने स्वतंत्रता संग्राम में राजस्थानी सिरमौर क्रांतिकारी केसरी सिंह बारहठ,लौहपुरूष वल्लभ भाई पटेल, डॉ ए. पी जे अब्दुल कलाम व महाराणा प्रताप के व्यक्तित्व व कृतित्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर छात्रा आरती झोरड़ ने धोरा आळो देस राजस्थानी गीत प्रस्तुत किया। शिविरार्थियों में मंथन गेदर ,अश्विनी स्वामी ने सात दिवसीय शिविर के अनुभव बताये। वृक्ष मित्र अमृता देवी दल से रवीना सोलंकी, प्रतिभा बिश्नोई इंदिरा गांधी दल से सानिया, निरमा, पूजा ने भी शिविर के अनुभवों को सांझा किये। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. महबूब मुगल,राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम प्रभारी पीतांबर मंगानी वरिष्ठ संकाय सदस्य डॉ. सुनील पूनिया,लक्ष्मीदेवी नंदा ने सामुहिक रूप से नरेश रिणवां को स्मृति चिन्ह भेंट कर बहुमान किया। कार्यक्रम के अंत में डॉ.मनोज सैनी ने अतिथियों, वक्ताओं व शिविरार्थियों का आभार प्रकट किया।

नववर्ष और डीआईजी अरशद अली की पदोन्नति पर पौधरोपण

जनमार्ग न्यूज

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

की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी संस्थाओं के कार्यों से समाज को प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने समाज की अन्य संस्थाओं से भी अपील की कि वे पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में सक्रिय भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि पौधारोपण केवल एक अभियान नहीं है, बल्कि यह एक दीर्घकालिक प्रयास है जो आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ और हरा-भरा वातावरण सुनिश्चित करेगा।

कार्यक्रम के दौरान सभी ने मिलकर विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए और उनकी देखभाल का संकल्प लिया। उपस्थित नागरिकों ने नववर्ष के इस अवसर को यादगार बनाने के लिए पौधरोपण को एक सकारात्मक पहल बताया। मानव उत्थान सेवा समिति के अध्यक्ष लाधु सिंह भाटी ने कहा कि पौधरोपण अभियान को सफल बनाने के लिए समिति पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि टीम के सदस्य नियमित रूप से लगाए गए पौधों की देखभाल करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि पौधे सही तरीके से पनप सकें। इस मौके पर लोकराज शर्मा सुरेंद्र सिंह सैनी विपिन कुमार शर्मा राजाराम बिश्नोई रमेश कुमार शाक्य सुधीर कुमार थापन संजीव कुमार बेरवाल जनेश तंवर अति पुलिस अधीक्षक श्रीमति मीनाचौधरी आरपीएस रणवीर सिंह साईं आरपीएस सतपाल बिश्नोई थानाधिकारी श्रीमति योनिका बिश्नोई थानाधिकारी टाउन श्रीमति कविता पूनिया महिला थानाधिकारी सुभाषचन्द्र कच्छावा अपराध सहायक अनिल सिहाग सीआई अजय कुमार गिरधर सदर थानाधिकारी अंकित कुमार गोदारा निजी सहायक मौजूद थे।

पित्तरजी धाम पर नववर्ष श्रद्धा व हर्षोल्लास से मनाया

सूरतगढ़। श्री बालाजी किशन पित्तरजी धाम पर नववर्ष श्रद्धा व हर्षोल्लास से मनाया गया। इस दौरान मंदिर में श्री राम भजन मंडली के हरिराम मोदी एंड पार्टी ने श्री सुंदरकांड का संगीतमय पाठ किया। आरती के बाद कढ़ी खिचड़ा का भोग लगाकर श्रद्धालुओं को वितरित किया गया। धाम की मुखिया प्रेमाबाई व मुख्य पुजारी लेखराम सैन ने बालाजी व पित्तरजी की आरती कर भक्तजनों को आशीर्वाद दिया। प्रेमा बाई ने उपस्थित श्रद्धालुओं को पित्तरजी का खजाना भी बांटा। इसके अलावा रात्रि को भजन-कीर्तन का कार्यक्रम हुआ। इस दौरान मुख्य भक्त प्रेमाबाई सहित

विमला, स्नेहलता बैगानी, सुनीता सोनी, दीपिका, चंचल, जयपुर की लक्षिता पंवार आदि श्रद्धालुओं ने नाच गाकर नववर्ष का स्वागत करते हुए सुख समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर गौरीशंकर मंदिर के पुजारी पं. चाणनमल शर्मा, पुजारी पं. प्रकाश तावणियां, नरपत सिंह पड़िहार, परतूराम सैन, श्रवण स्वामी, प्रताप सिंह महला, अमीलाल भाटिया, मोहन सुथार, अमर सोमानी, थोक व्यापार संघ के अध्यक्ष नरेश अग्रवाल, श्रीगंगानगर के बंटी, हनुमानगढ़ के हरीश जगवानी आदि ने भंडारे में सेवाएं दी। मंदिर कमेटी के प्रवक्ता डॉ विशाल छाबड़ा ने आभार जताया।

इंटक ने की अमित शाह के इस्तीफा की मांग

अंबेडकर का अपमान हरगिज बर्दाश्त नहीं किया जाएगा

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस इंटक द्वारा डॉक्टर भीमराव

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

नए साल पर बच्चों को वितरित किए स्कूली गणवेश

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। नए साल 2025 की शुरुआत के मौके पर फतेहगढ़ गांव में एक प्रेरणादायक सामाजिक पहल देखने को मिली। पुरुषोत्तम वास फतेहगढ़ में बुधवार को टीम राही सोशल वेलफेयर सोसाइटी के अध्यक्ष योगेश कुमावत और बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान के संस्थापक राजेश दादरी के नेतृत्व में बच्चों और बेटियों के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया।

आंगनबाड़ी में आयोजित इस कार्यक्रम में गांव के बच्चों को स्कूल बैग, जूते, मोजे, गर्म स्वेटर और खाद्य सामग्री वितरित की गई। हर साल की तरह इस बार भी अर्जुन अवार्डी जगसीर सिंह ने कार्यक्रम में विशेष भूमिका निभाई। उन्होंने स्वयं या अन्य सहयोगकर्ताओं के माध्यम से आंगनबाड़ी के बच्चों के लिए आवश्यक सामग्री का प्रबंध

किया।

गौरतलब है कि जगसीर सिंह का यह गांव उनके दिल के बेहद करीब है। गांव की मिट्टी से जुड़े रहने वाले जगसीर सिंह ने कार्यक्रम में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई और समाजसेवा में सहयोग देने वालों का धन्यवाद किया। उन्होंने टीम राही सोशल वेलफेयर सोसाइटी और समाजसेवी राजेश दादरी के प्रयासों की सराहना की।

कार्यक्रम में मधुसूदन शर्मा, महक गर्ग, निपुण, संजय सिंह, रीटा, रूप सिंह, माता रणजीत कौर, संदीप कौर, और आंगनबाड़ी की महिला सहयोगिनियों ने भी सक्रिय रूप से भाग लिया। समाजसेवी महक गर्ग और मधुसूदन शर्मा ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि उनकी इच्छा थी कि नए साल की शुरुआत किसी सामाजिक सेवा से की जाए। उन्होंने कहा, साल के पहले दिन बेटियों को जूते पहनाने, स्कूल बैग और स्वेटर वितरित करने का मौका हमारे लिए बेहद खास और यादगार रहा। यह कार्य समाज में सकारात्मक संदेश देने के उद्देश्य से किया गया है।

कार्यक्रम के दौरान गांववासियों ने भी टीम के प्रयासों की सराहना की। इस मौके पर बच्चों के चेहरे पर खुशी देखते ही बनती थी। उन्होंने स्वेटर और बैग पाकर धन्यवाद व्यक्त किया।

समाज में बेटियों और बच्चों को सशक्त बनाने की दिशा में यह कार्यक्रम एक प्रेरणादायक कदम साबित हुआ। अर्जुन अवार्डी जगसीर सिंह और राजेश दादरी ने समाजसेवा के क्षेत्र में एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। इस कार्यक्रम ने नए साल के पहले दिन गांव के बच्चों और उनके परिवारों के दिलों में खुशी और उम्मीद का नया संदेश दिया।

नशा छोड़ने का प्रण लेकर नववर्ष को बनाया खास

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। 7 जैड मिर्जेवाला रोड़ स्थित नई जिन्दगी नशामुक्ति एवं पुनर्वास संस्थान में नववर्ष का स्वागत बहुत ही आनन्दमय तरीके से किया गया। रात्रि को आतिशबाजी व नाच-गाकर नववर्ष का स्वागत किया गया और प्रात: श्री सुखमणी साहिब जी का पाठ आयोजित किया गया, जिसमें भाई गुरप्रीत व अरविन्द्र सिंह द्वारा गुरूबाणी की अमृत वर्षा करते हुए संस्थान के वातावरण को पवित्र किया गया। संस्थान के निदेशक अनिल वधवा ने बताया कि नशा छोड़ रहे सदस्यों द्वारा भविष्य में कमी नशा न करने व दूसरों को भी नशे के खिलाफ जागरूक रहने का प्रण लिया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में संस्था के स्टॉफ सदस्य रोहित, पंकज, मांगीलाल, लालचंद व रमेश का विशेष योगदान रहा।

युथ वीरांगनाओं ने बच्चों को जर्सी और आवश्यक सामान वितरित की

जनमार्ग न्यूज

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

ठंड के मौसम को ध्यान में रखते हुए बच्चों को गर्म कपड़े प्रदान करना एक सराहनीय कदम था, रजनी ने बताया कि उनकी टीम समाज के कमजोर और वंचित वर्गों के उत्थान के लिए लगातार प्रयासरत रहती है। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से उन्होंने नि:शुल्क सिलाई और ब्यूटी पार्लर प्रशिक्षण के लिए सेंटर स्थापित किए हैं। इसके साथ ही, ऑनलाइन सिलाई प्रशिक्षण कार्यक्रम भी चलाए जा रहे हैं, ताकि महिलाएं अपने घरों में रहकर ही नई तकनीकें और कौशल सीख सकें। टीम का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाना और उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है। यह पहल उन महिलाओं के लिए वरदान साबित हो रही है, जो आर्थिक तंगी के कारण अपने

दुपहिया व चौपाइयां वाहनों के रिफ्लेक्टर लगाए

जनमार्ग न्यूज

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

नववर्ष पर मानव उत्थान सेवा समिति द्वारा सद्भावना शोभायात्रा का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

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

आयोजन हुआ। शोभायात्रा में एक राष्ट्र, एक ध्वज, एक आत्मा का संदेश दिया गया और आपसी भाईचारे व सद्भावना को बढ़ावा देने की अपील की गई।

कार्यक्रम के समापन पर मानव उत्थान सेवा समिति की ओर से विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इस भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रेम और सौहार्द के साथ प्रसाद ग्रहण किया। आयोजन का उद्देश्य समाज में आपसी प्रेम और भाईचारे को प्रोत्साहित करना था।

समिति के सदस्यों ने बताया कि इस प्रकार के आयोजन समाज में सकारात्मकता फैलाने और आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ाने में सहायक होते हैं। आयोजन में स्थानीय लोगों ने भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया, जिससे कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

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

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

जनमार्ग न्यूज

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

हर 30 मिनट में मजदूरों की हो रही थी जांच

यह कचरा कितना खतरनाक है इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है उसे उठाने में लगे मजूदरों की हर 30 मिनट में जांच हो रही थी। एक मजदूर केवल 30 मिनट कचरा उठाता था। उसके बाद उसकी पीपीई किट बदली जाती थी। उसका हेल्थ टेस्ट होता था। डॉक्टरों की एक टीम जांच करती। मजदूरों के खाने, आराम करने की जगह और नहाने के लिए विशेष सुविधा उपलब्ध कराई गई थी।

नॉन-रिएक्टिव लाइनर में पैक हुआ कचरा

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

126 करोड़ में खत्म होगा कचरा

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

तीन महीने में खत्म होगा पूरा कचरा

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

सांवरिया गौ सेवा धाम एवं चिकित्सालय तीसरा स्थापना दिवस मनाया

जनमार्ग न्यूज

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

शुक्रिया श्याम, तेरा शुक्रिया...

लम्बी कतारो मे लगकर बाबा श्याम के दर्शन किये

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। सिद्ध धाम श्रीखाटू श्याम धाम मंदिर सुदामानगर में नववर्ष के प्रथम दिन रात्रि में विशाल श्याम संकीर्तन किया गया । मंदिर के मुख्य सेवादार संदीप शेरेवाला ने बताया कि इस विशाल ताली संकीर्तन में के के शर्मा, लविश चुग, जयमल टाक, राजेश सैन ने भजनों की ऐसी तान छड़ी की , आये हुए श्रद्धालु मदमस्त होकर नृत्य करने लगे। बाबा श्याम के इस दरबार का शुक्रिया हजारों लोगों ने नतमस्तक होकर किया। संदीप शेरेवाला ने अपने उद्बबोधन में कहा कि यह सिद्ध दरबार दिन प्रतिदिन बढ़ रहे हजारों श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र बन गया है । बाबा श्याम से प्रार्थना की गई की इस दरबार में आने वाला प्रत्येक श्रद्धालु का पहले की तरह इस वर्ष भी तुरंत काम बने। श्रीगंगानगर शहर की सुख समृद्धि के लिए सभी श्रद्धालुओं से महिने मे एक बार अपने घर से ध्वजा बनाकर बाबा श्याम को चढ़ाने की अपील की गई। श्रीगंगानगर शहर में सुख, शांति समृद्धि और उन्नति की हो ऐसी प्रार्थना की गई। शेरेवाला ने बताया कि शहर का प्रत्येक श्रद्धालु बाबा श्याम के समक्ष नतमस्तक होकर अपनी अपनी मन्नते मांग रहा था। श्याम श्रद्धालुओं द्वारा रात्रि 10 बजे महाआरती का आयोजन किया गया । आये हुए श्रद्धालुंओ के लिए चाय की व्यवस्था मंदिर प्रांगण द्वारा की गई।

श्री सनातन धर्म महावीर दल ने आपणी रसोई का शुभारंभ किया

जनमार्ग न्यूज

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

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

जनमार्ग न्यूज

सिडनी। भारतीय टीम को एक ओर ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ आखिरी टेस्ट सिडनी में खेलना है तो दूसरी ओर गौतम गंभीर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में यह कहते हुए रोहित शर्मा के संन्यास की खबरों को हवा दे दी कि मैच के दिन पिच देखकर प्लेइंग-11 तय किया जाएगा। यह जवाब ऐसा है, जो अक्सर प्रेस कॉन्फ्रेंस में सुनने को मिलता है, लेकिन इस बार इसलिए इस पर अधिक तूल दिया जा रहा है, क्योंकि दावा किया जा रहा है कि भारतीय टीम में कुछ ठीक नहीं चल रहा है। यही वजह है कि ड्रेसिंग रूम की खबरें लीक होने पर गौतम गंभीर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में बिना नाम लिए खिलाड़ियों को चेतावनी भी दे डाली। उन्होंने कहा कि ड्रेसिंग रूम की बातें ड्रेसिंग रूम तक ही रहनी चाहिए। वह मेलबर्न में 184 रनों की हार के बाद ड्रेसिंग रूम में काफी भड़के हुए थे। उन्होंने मैच को कैजुअल लेने वाले खिलाड़ियों को खूब सुनाया था। उन्होंने कहा था कि पिछले 6 महीने दिए और सभी ने अपना नेचुरल गेम खेलने के नाम पर टीम के साथ अन्याय किया। खराब शॉट खेलकर विकेट गंवाए, लेकिन अब यह नहीं चलेगा। अब जो वह तय करेंगे। जो टीम का प्लान होगा उसके अनुसार खेलना होगा, वर्ना %धन्यवाद% बोल दिया जाएगा। यहां माना जा रहा था कि उनका इशारा सीनियर बल्लेबाज विराट कोहली और ऋषभ पंत की ओर है। इस बीच ये खबरें मीडिया में लीक हो गईं। इसे लेकर हेड कोच गौतम गंभीर काफी सीरियस नजर आए। दूसरी ओर, नवभारत टाइम्स के सूत्रों की मानें तो रोहित शर्मा टीम में अलग-थलग पड़ गए हैं। वह टीम के साथ मैदान पर आए थे, लेकिन प्रैक्टिस करने नेट पर सबसे आखिरी में उतरे (भारतीय समयानुसार लगभग सुबह 10.15 बजे)। वह मैदान पर सबसे अलग ही दिख रहे थे। माहौल देखकर लग रहा था कि अधिकतर खिलाड़ी उनसे कतरा रहे थे। सिर्फ जसप्रीत बुमराह ही रोहित शर्मा से बात करते नजर आए, जबकि विराट कोहली अधिकतर समय उनके पीछे खड़े दिखे और शुरुआत में प्रैक्टिस की।

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

जनमार्ग न्यूज

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

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

नव वर्ष पर नशे के खिलाफ वर्कशॉप का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। गवर्नमेंट आईटीआई कॉलेज, श्रीगंगानगर में नव वर्ष के अवसर पर नशे के खिलाफ एक विशेष वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्रीगंगानगर के आई.पी.एस. अधिकारी डॉ. अजय सिंह राठौड़ ने शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने युवाओं को प्रेरित करते हुए नशे के दुष्प्रभावों और समाज पर इसके विनाशकारी प्रभावों पर चर्चा की। ऑपरेशन सीमा के सहप्रभारी सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग से विक्रम ज्याणी ने संबोधित करते हुए बताया कि जिला प्रशासन जिला पुलिस श्री गंगानगर के संयुक्त तत्वाधान में जिला कलेक्टर डॉ. मंजू और जिला पुलिस अधीक्षक श्री गौरव यादव के नेतृत्व में नशा मुक्त गंगानगर अभियान - ऑपरेशन सीमा के अंतर्गत इस वर्कशाप का आयोजन किया गया है। और युवाओं से अपील की कि वे अपने जीवन में नशे को स्थान न दें। उन्होंने कहा, आपकी इच्छाशक्ति ही आपके सपनों की कुंजी है। जो युवा नशे से दूर रहते हैं, वे अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बनते हैं। आपकी इच्छाशक्ति ही आपकी सबसे बड़ी ताकत है। हर युवा को नशे को नकारते हुए अपने जीवन को नई ऊंचाइयों पर ले जाना चाहिए। नशे से दूर रहकर आप समाज में बदलाव की शुरुआत कर सकते हैं। आई.पी.एस. अधिकारी डॉ. अजय सिंह राठौड़ ने कहा, नशा केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक विनाशकारी जाल है, जो हमें हमारे सपनों, परिवार और समाज से दूर करता है। नव वर्ष की शुरुआत आत्म-सुधार से करें, नशे को छोड़कर एक नई जिंदगी को अपनाएं। नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज को बर्बाद कर देता है। युवा शक्ति देश का भविष्य है, और हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी ऊर्जा सकारात्मक दिशा में लगे। हर युवा का कर्तव्य है कि वह नशे से दूर रहकर अपने सपनों को साकार करे।

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

जनमार्ग न्यूज

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

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

जनमार्ग न्यूज

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

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

जनमार्ग न्यूज

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

ज्ञापन में बताया गया कि दिनांक 19 सितंबर 2024 को प्रमुख शासन सचिव की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में गिरदावरी प्रक्रिया को सरल और प्रभावी बनाने के लिए कई बिंदुओं पर सहमति प्रदान की गई थी। जिसमे लोकेशन बफर को 50 मीटर से बढ़ाकर 350 मीटर करना, निल गिरदावरी और एक समान फसल में मल्टीपल खसरों की गिरदावरी का प्रावधान, लोकेशन डिसेबल का विकल्प पटवारी स्तर पर (न्यूनतम 25 प्रतिशत खसरों के लिए) प्रदान करना, गिरदावरी कार्य के लिए आवश्यक संसाधन, जैसे कम से कम 8/256 जीबी क्षमता वाले उपकरण उपलब्ध कराना। हालांकि, 20 दिसंबर 2024 को आयोजित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग (वीसी) के निर्देशों में इन बिंदुओं को शामिल नहीं किया गया, जिससे पटवार संघ ने नाराजगी जाहिर की। पटवार संघ ने यह भी स्पष्ट किया कि बिना अपेक्षित संसाधनों और आवश्यक संशोधनों के गिरदावरी कार्य को सुचारु रूप से करना संभव नहीं है। संघ ने मांग की है कि शीघ्र ही पटवार संघ के साथ एक बैठक आयोजित कर इन संशोधनों को लागू किया जाए।

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

कांग्रेस सेवादल की बैठक में शपथ ग्रहण कार्यक्रम पर चर्चा

जनमार्ग न्यूज

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

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

जनमार्ग न्यूज

हरिद्वार। देर रात हरिद्वार दिल्ली हाईवे पर हुई सड़क दुर्घटना में रेवाड़ी हरियाणा के चार यात्रियों की मौत हो गई। जबकि एक यात्री गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसका इलाज एम्स में चल रहा है। दुर्घटना बहादराबाद थाने से पहले शनि देव मंदिर के समीप हुई। रुड़की की ओर से आ रही यात्रियों की कार सड़क किनारे खड़े ट्रक में जा घुसी। चार लोगों की मौत हो गई। जबकि एक यात्री घायल हो गया। थानाध्यक्ष नरेश राठौड़ ने बताया कि मृतकों के नाम केहर सिंह पुत्र दलीप सिह उम्र 35 वर्ष ,आदित्य पुत्र हवा सिंह उम्र 38 वर्ष, मनीष पुत्र बलवान उम्र 36 वर्ष ,प्रकाश पुत्र रघुवीर उम्र 40 वर्ष है। जबकि घायल का नाम महिपाल पुत्र गयासिराम उम्र 40 वर्ष निवासीगण ग्राम लिसाडी थाना सदर जिला रेवाडी हरियाणा है। चालक का नाम फजलुर्रहमान पुत्र लतीफुर्रहमान निवासी ग्राम पढेड थाना गागलहेडी जिला सहारनपुर है। वह भगवानपुर से 800 सीमेन्ट के बैग भरकर ढालवाला में अम्बुजा सीमेन्ट के गोदाम ऋषिकेश जा रहा था। वह रास्ते मे टायलेट करने लिये रुका था। ट्रक कब्जे में ले लिया गया है। चालक की तलाश चल रही है।

महासंघ का एक दिवसीय धरना प्रदर्शन

जनमार्ग न्यूज

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

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

ज्याणी ने मंहगाई भत्ते के बढ़ते भार का उल्लेख करते हुए कहा कि यह मूल वेतन के 50 प्रतिशत को पार कर चुका है। ऐसे में सरकार को जल्द से जल्द आठवें वेतन आयोग का गठन करना चाहिए। उन्होंने जनवरी 2019 से जून 2021 तक के मंहगाई भत्ते के एरियर का नकद भुगतान करने की भी मांग की।

कर्मचारी महासंघ ने प्रदेश में स्थाई और पारदर्शी स्थानांतरण नीति लागू करने की मांग की। उन्होंने तृतीय श्रेणी शिक्षकों के स्थानांतरण पर लगी रोक को हटाकर प्रक्रिया शुरू करने की अपील की। इसके अलावा, कर्मचारियों के बीच व्याप्त वेतन विसंगतियों को दूर करते हुए कम वेतन पाने वाले कर्मचारियों को एरियर का शीघ्र भुगतान करने पर जोर दिया। महासंघ ने आरजीआईआईएस के तहत बुनियादी दवाओं और चिकित्सीय परीक्षणों जैसे एक्स-रे, सोनोग्राफी और सीटी स्कैन को शामिल करने और स्वास्थ्य लाभ की सीमा को बढ़ाने की मांग की। सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों के निजीकरण का विरोध करते हुए उन्होंने रिक्त पदों को नियमित नियुक्तियों से भरने की अपील की। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी2020) की समीक्षा करने और शिक्षकों को गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्त करने की मांग की गई। महासंघ ने सभी विद्यालयों में बुनियादी सुविधाओं के विकास पर भी जोर दिया। महासंघ ने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर इन मांगों को गंभीरता से नहीं लिया गया और समाधान नहीं किया गया, तो आंदोलन को उग्र किया जाएगा। उन्होंने पूरे प्रदेश के कर्मचारियों से एकजुट होने और आंदोलन तेज करने का आह्वान किया।

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

बिहार में कहीं राष्ट्रपति शासन की तैयारी तो नहीं!

नए राज्यपाल की मुलाकातें और नीतीश-लालू पर सस्पेंस

जनमार्ग न्यूज

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

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

राज्यपाल की सहजता के मायने क्या?

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

कहीं राष्ट्रपति शासन की तैयारी तो नहीं!

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

शिवराज चौहान की चिट्ठी पर भड़के अरविंद केजरीवाल

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

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

बधाई सारे भक्तां ने... नववर्ष पर झूमे श्रद्धालु

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

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। सिद्धपीठ श्रीझांकी वाले बालाजी मंदिर में मंगलवार की रात को विशाल एवं दिव्य जागरण हुआ एवं बुधवार सुबह भी मंदिर परिसर में अग्र सेवा समिति के तत्वावधान में राम नाम संकीर्तन व भजन कीर्तन हुए। भजन मंडल के मुख्य सेवादार प्रेम अग्रवाल ने बताया कि इस जागरण के मुख्य यजमान नई दिल्ली निवासी श्री हिमांशु जैन एवं कंचन जैन ने पूजा अर्चना करवाई। इसके बाद भजनों का सिलसिला शुरू हुआ। इसमें भजन मंडल के मुख्य कलाकार सुरेन्द्र सिंगल पुजारी, ब्रिजेश तलवार, विशाल भटट, सुमित सिंगल, गौरीश मितल, हिमांशु चराया व प्रेम अग्रवाल ने भजन प्रस्तुत किए। जागरण के दौरान श्रद्धालु भजनों पर झूम उठे। सुरेन्द्र सिंगल पुजारी ने बधाई सारे भगतां ने... लाखों लाखों भगत हुए हैं आपके मालामाल... मीरां दीवानी हो गई रे मीरां मस्तानी हो गई... सहित कई भजन सुनाए तो श्रद्धालु झूम उठे। ब्रिजेश तलवार ने भजनों के साथ-साथ नए वर्ष में भजन मार्ग से जुडे रहने तथा सत्कर्म करने का संकल्प दिलाया। इसके बाद बुधवार सुबह भी मंदिर परिसर में अग्र सेवा समिति के तत्वावधान में भजनों का कार्यक्रम चला। इसमें समिति अध्यक्ष किशन खारीवाल ने पूजा अर्चना करवाई तथा इसके बाद राम नाम संकीर्तन व भजनों की वर्षा हुई।

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

नई दिल्ली (जनमार्ग न्यूज)। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन नए साल में दुनिया का सबसे महंगा सैटेलाइट लॉन्च करने जा रहा है। इसे मार्च में लॉन्च किया जा सकता है। केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह ने बताया कि इस सैटेलाइट को इसरो और अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा मिलकर बनाया है। इसकी लागत 12,505 करोड़ रुपये है और इसे दुनिया का अब तक का सबसे महंगा सैटेलाइट बताया जा रहा है। यह सैटेलाइट हर 12 दिन में धरती की एक-एक इंच जमीन को स्कैन करेगा। यह इकोसिस्टम में गड़बड़ी और दुनिया भर में बदल रहे मौसम का निरीक्षण करेगा। यानी इसकी मदद से धरती पर आने वाली प्राकृतिक आपदाओं का काफी हद तक पहले ही अनुमान लगाया जा सकेगा।

इस सैटेलाइट का नाम नासा इसरो सिंथेटिक अपर्चर रडार रखा गया है। इसका वजन 2,600 किग्रा है। नासा और इसरो ने सितंबर 2014 को निसार मिशन पर सहयोग करने और इसे लॉन्च करने के लिए एक साझेदारी की थी। इस मिशन को साल 2024 में लॉन्च करने का लक्ष्य रखा गया था। लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसमें देरी हुई। नासा इस मिशन के लिए एल-बैंड सिंथेटिक अपर्चर रडार, विज्ञान डेटा के लिए एक हाई रेट कम्युनिकेशन सबसिस्टम, जीपीएस रिसीवर, एक सॉलिड-स्टेट रिकॉर्डर और पेलोड डेटा सबसिस्टम प्रदान कर रहा है। इसी तरह इसरो इस मिशन के लिए अंतरिक्ष यान, एस-बैंड रडार, लॉन्च वाहन और संबंधित लॉन्च सेवाएं प्रदान कर रहा है।

सैटेलाइट की खूबी

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

खेल मानसिक विकास और अनुशासन का महत्वपूर्ण माध्यम

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

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

आयोजन समिति के सदस्य प्रवीण यादव ने बताया कि इस प्रतियोगिता में कुल 15 टीमों के 150 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का पहला मैच भटनेर फुटबॉल क्लब हनुमानगढ़ और गंगानगर फुटबॉल क्लब के बीच खेला गया, जिसमें गंगानगर फुटबॉल क्लब ने 1-0 के अंतर से जीत दर्ज की। इसके बाद दूसरा मैच गंगानगर फुटबॉल क्लब और चौटाला टीम के बीच हुआ, जिसमें गंगानगर फुटबॉल क्लब ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 4-0 से विजय प्राप्त की।

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

मुख्य अतिथि तरुण विजय ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए खेलों की महत्ता पर जोर दिया और उन्हें खेल को खेल भावना के साथ खेलने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं, बल्कि मानसिक विकास और अनुशासन का भी एक महत्वपूर्ण माध्यम हैं।

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

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

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

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

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

ग्रामीणों को प्रशासन ने भेजा नोटिस

इस नोटिस के पीछे प्रशासन की लापरवाही भी सामने आई है। नोटिस में किसी का नाम नहीं था, इसलिए इसे वापस आना चाहिए था। लेकिन एक डाकिया ने इसे एक सामाजिक कार्यकर्ता को दे दिया। इस नोटिस से पूरा गांव परेशान है। गांववालों का कहना है कि सरकार ने उनकी समस्याओं पर कभी ध्यान नहीं दिया, और अब अचानक नोटिस भेजकर परेशान कर रही है। शिकारपुर गांव के 450 एकड़ खेत, जो कुल कृषि भूमि का 30 से 40 प्रतिशत है, नाले के पानी में डूबे रहते हैं।

गांव में पीने के पानी की भी कमी

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

नौकरशाही की लापरवाही

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

गांव की सड़कें भी जर्जर

गांववालों का कहना है कि उनकी अंदरूनी सड़कें भी टूटी-फूटी हैं। पब्लिक ट्रांसपोर्ट की सुविधा नहीं है और स्वास्थ्य सेवाएं भी बदहाल हैं। उन्हें लगता है कि प्रशासन ने उनके गांव पर सिर्फ इसलिए ध्यान दिया है ताकि उन पर पर्यावरण संरक्षण अधिनियम 1986 के तहत कार्रवाई की जा सके। इसमें एक लाख रुपये का जुर्माना या पांच साल की जेल का प्रावधान है।

नोटिस में क्या?

नोटिस में कहा गया है कि लोक शिकायत अधिकारी को अवैध भूजल निकासी की शिकायत मिली है, जिसे एसडीएम ने एनजीटी के माध्यम से आगे बढ़ाया है। नोटिस में लिखा है, %शिकारपुर, नजफगढ़, नई दिल्ली में अवैध बोरवेल पाए गए हैं। यह माननीय एनडीटी के दिशानिर्देशों का उल्लंघन है। इसलिए आपको इस अवैध गतिविधि को रोकने का निर्देश दिया जाता है। आप इस आदेश के जारी होने के तीन दिनों के अंदर अपने लिखित बयान और आवश्यक अनुमतियों के साथ मेरे सामने पेश हों। ऐसा न करने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी, जिसमें जुर्माना या जेल भी शामिल

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

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

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

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

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

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

अवैध पिस्तौल और कारतूसों के जखीरा के साथ युवक काबू

- अब तक 20 काबू, 18 हथियार और 144 कारतूस बरामद

जनमार्ग न्यूज।

हनुमानगढ़। हनुमानगढ़ जिले में पुलिस ने एक युवक को अवैध पिस्तौल और भारी मात्रा में कारतूसों सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस अधीक्षक अरशद अली ने बताया कि सदर थाना अंतर्गत गांव सहजीपुरा निवासी संदीप उर्फ बिट्टू बाबरी (22)पुत्र राजपाल को कल देर शाम एएसआई कुलदीप मीणा और जिला विशेष दल(डीएसटी) की टीमों ने संयुक्त कार्रवाई करते हुए गिरफ्तार किया। उसके कब्जे से एक अवैध पिस्तौल,80 जीवित कारतूस और तीन खाली कारतूस बरामद हुए हैं। संदीप उर्फ बिट्टू के खिलाफ सदर थाना में आर्म्स एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है। उल्लेखनीय है कि हनुमानगढ़ जिले में विगत अक्टूबर महीने के अंतिम दिनों में विद्युत निगम के एक कर्मचारी के साथ कुछ लोगों द्वारा मारपीट की गई थी। इस मारपीट के आरोपियों को जब पकड़ा गया तो खुलासा हुआ कि सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफ़ार्म पर जिले के अनेक युवक न केवल अवैध हथियारों सहित फोटो तथा वीडियो पोस्ट कर रहे हैं बल्कि हथियार चलते हुए भी वीडियो डाल रहे हैं। यह खुलासा होने पर पुलिस अधीक्षक अरशद अली के निर्देश पर पूरे जिले में अभियान चलाया गया।सोशल मीडिया से पहचान कर ऐसे युवकों की धर पकड़ शुरू कर दी गई। विगत 17 नवंबर को आरंभ किए गए इस अभियान के तहत अभी तक पुलिस ने 20 युवकों को गिरफ्तार किया गया है।एक नाबालिग को भी निरुद्ध करने की कार्यवाही की गई है। पुलिस अधीक्षक के अनुसार अभियान के तहत अभी तक पकड़े गए 20 युवकों से 18 हथियार,144 जीवित कारतूस और 10 खाली कारतूस बरामद किए जा चुके हैं। उन्होंने बताया कि ये युवक सोशल मीडिया अकाउंट पर हथियारों का प्रदर्शन करते हुए ऑडियो वीडियो पोस्ट कर रहे थे। इनमें कुछ युवक एक संगठित गिरोह का संचालन भी कर रहे थे। यह गिरोह मारपीट, फिरौती, नशा और मादक पदार्थ की बिक्री-तस्करी के अलावा जमीनों के कब्जे करने और छुड़वाने में भी लिप्त है।गिरोह के सदस्य खेतों में जाकर हथियार चलाने की ट्रेनिंग लेते थे। कुछ वीडियो में उनको ट्रेनिंग देने वाले भी दिखाई दे रहे हैं। इस बीच श्रीगंगानगर में जवाहरनगर थाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है,जिसके कब्जे से 32 बोर के दो अवैध जीवित कारतूस बरामद हुए हैं। सब इंस्पेक्टर नरेश कुमार ने बताया कि पुरानी आबादी में सुखवंत पैलेस के समीप का निवासी राणादास कल रात को जवाहरनगर थाना के नजदीक इंदिरा चौक में पकड़ा गया। अवैध कारतूस बरामद होने पर उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट में मुकदमा दर्ज किया गया है।राणा दास पर इससे पहले चोरी-चकारी करने के दो-तीन मुकदमे दर्ज हैं।

जंम्भेश्वर मंदिर में जाम्भाणी हरिकथा ज्ञान यज्ञ जारी

जनमार्ग न्यूज।

रावला। श्री जम्भेश्वर मंदिर रावला के प्रांगण में चल रही जाम्भाणी हरिकथा ज्ञान यज्ञ के दूसरे दिन की कथा में कथा वाचक व्यास स्वामी राजेन्द्रानन्द जी महाराज हरिद्धार वालों ने गुरु जम्भेश्वर भगवान द्वारा उच्चारित वेदमयी शब्दवाणी पर विस्तृत व्याख्या करते हुए बताया कि शब्दवाणी हमें जीवन जीने में सावधान करती है तथा जीवन में आने वाली समस्याओं का समाधान भी कहती है। महाराज ने दान की महिमा पर विस्तार से चर्चा करते हुए बताया कि दानी और बलिवानी व्यक्ति को हर जगह मान-सम्मान और प्रशंसा मिलती है। जाम्भोजी की शब्दवाणी अनुसार महाराज कर्ण, दधीची ऋषि, शिवी ऋषि, राजा बली द्वारा दिये गये विभिन्न प्रकार के दान तथा बलिदान की मार्मिक कथा का वाचन किया जिसे सुन श्रोता मंत्र मुग्ध हो गये। साथ ही यह भी बताया कि दान मनमुखी न होकर गुरुमुखी होकर देना चाहिए। भाई से भाई में प्यार कैसा हो उस पर व्याख्यान देते हुए बताया कि भाई हो तो राम जैसा हो जिन्होंने अपने भाईयों को खुश रखने के लिए राजपाट तथा सारा वैभव त्याग कर बनवासी जीवन यापन किया साथ ही यह भी बताया कि रावण जैसा भाई नहीं होना चाहिए जिसने अच्छी सीख देने वाले संत प्रवृति के भाई विभीषण को लात मारकर घर से बाहर निकाल दिया था। माता कैसी हो कैसी ना हो इस पर व्याख्या करते हुए बताया कि सुमित्रा जैसी माता होनी चाहिए जिसने अपने दोनों पुत्रो को भाईयों की सेवा में लगा दिया। कैकयी जैसी माता ना हो जिसने अपने स्वार्थ के वश होकर राम जैसे पुत्र को वनवास दिलवाकर अपने से दूर कर दिया था।

लायंस क्लब सैंटर ने गौ सेवा कर किया नव वर्ष का आगाज

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। लायंस क्लब श्रीगंगानगर सैंटर द्वारा नववर्ष के प्रथम दिन अध्यक्ष श्याम गोस्वामी की अगुवाई में सुखाड़िया सर्किल स्थित गौशाला में हरे चारे की 4 सवामणी कर सेवा कार्यों का आगाज किया। क्लब सचिव सचिन कुक्कड़ ने बताया कि इस अवसर पर अध्यक्ष श्याम गोस्वामी, प्रांतीय जनसंपर्क अधिकारी आशीष अरोड़ा, जीएमटी कॉर्डिनेटर केवल सचदेवा, क्लब की प्रथम महिला प्रोमिला गोस्वामी, कोषाध्यक्ष अनिल पाहुजा, लियो अध्यक्ष निष्काम गोस्वामी, सचिव अभिजीत, पुनीत गौरी सहित अनेक लॉयन सदस्यों ने गौ सेवा कार्य किये। श्याम गोस्वामी ने बताया गौ सेवा में केवल सचदेवा का विशेष योगदान रहा।

सोशल मीडिया में युवती को बदनाम करने का आरोप

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। सोशल मीडिया पर 8 वर्ष की दोस्ती के बाद एक युवक के दिमाग में शक के कीड़े कुलबुलाने लगे तो वह युवती को सोशल मीडिया में ही बदनाम करने लगा। समझाने पर भी वह नहीं समझा। उसने युवती को बदनाम करने का अपना काम जारी रखा तो युवती पुलिस की शरण में पहुंची। उसके द्वारा दी गई रिपोर्ट पर पुलिस ने साइबर क्राइम की धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला कोतवाली थाना इलाके का है। विनोबा बस्ती दुर्गा मंदिर के नजदीक एक कॉलोनी की निवासी 24 वर्षीय युवती द्वारा दी गई रिपोर्ट पर पुलिस ने उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर के निवासी शिवम शर्मा के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता की धारा 78(2) और 35(2) के तहत मुकदमा दर्ज किया है। जांच हवलदार राजकुमार को दी गई है। पुलिस सूत्रों के अनुसार पीड़िता ने बताया है कि शिवम शर्मा से पिछले 8 वर्षों से उसकी बात हो रही थी। बातचीत फेसबुक पर शुरू हुई। उन्होंने अपने माता-पिता को भी इस बारे में बता रखा था। माता-पिता चाहते थे कि पहले उनका करियर सही और सेट हो जाए। मगर इसी बीच शिवम शर्मा के दिमाग में शक की बीमारी हो गई। शिवम ने उसे और उसके माता-पिता को धमकाया।

कृषि कार्य करते युवक की डिग्गी में डूबने से मृत्यु

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। हनुमानगढ़ जिले में रावतसर थाना क्षेत्र के गांव न्यौलखी के एक युवक की आज खेत में कृषि कार्य करते समय डिग्गी में डूबने से मृत्यु हो गई। पुलिस के अनुसार साहबराम जाट (47) निवासी न्यौलखी ने रिपोर्ट देते हुए बताया है कि उसके छोटे भाई कानाराम के पुत्र सुरेंद्र बागड़वा ने चक 2-केकेएसएम की रोही में मानाराम की कृषि भूमि काश्त करने के लिए ले रखी है। आज दोपहर कानाराम का पुत्र सुरेंद्र बागड़वा कृषि कार्य करते समय खेत में बनी डिग्गी में पर फिसलने से गिर गया। उसकी डूबने से मृत्यु हो गई।पुलिस के अनुसार सुरेंद्र की लाश पोस्टमार्टम करवाने के बाद परिवार वालों के सुपुर्द कर दी गई।

पिता-पुत्र सहित चार जनों पर हमला कर उठा ले जाने का प्रयास

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। हनुमानगढ़ जिले के रावतसर थाना क्षेत्र में नोहर मार्ग पर एक खंडवंजा ईंट की फर्म पर काम करने वाले पिता-पुत्र सहित चार व्यक्तियों को दो-तीन गाड़ियों में सवार होकर आए सात आठ व्यक्तियों ने मारपीट करते हुए जबरन उठा ले जाने का प्रयास किया। उक्त व्यक्तियों ने भाग कर अपनी जान बचाई। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।पुलिस के अनुसार जोगेंद्रसिंह बाजीगर (50) निवासी तलवाड़ा खुर्द तहसील ऐलनाबाद जिला सिरसा (हरियाणा) द्वारा दी गई रिपोर्ट के आधार पर अनिल चाहर निवासी ममेरांकलां तहसील ऐलनाबाद जिला सिरसा (हरियाणा)और उसके साथ 6-7 व्यक्तियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है।जोगिंदरसिंह ने बताया कि रावतसर में नोहर मार्ग पर एक खडवंजा ईंट की फर्म पर वह, उसका बेटा बेअं सिंह तथा प्रकाश बावरी (पुत्र हर भगवानदास)और अर्जुन धानक (पुत्र रामचंद्र) निवासी तलवाड़ा खुर्द, तहसील ऐलनाबाद काम करते हैं। वह चारों इसी फर्म के एक कमरे में निवास करते हैं। विगत 31 दिसंबर की रात को हुए चारों खाना खाकर सो गए। रात्रि लगभग 8.30 बजे अनिल चाहर और सात-आठ व्यक्ति दो-तीन गाड़ियों में सवार होकर आए। फर्म में आकर उनके कमरे में लाठी-लोहे की रोड से मारपीट करने लगे। उनको हमलावर अपने साथ गाड़ियों में डालकर ले जाने के लिए फर्म से बाहर ले आए। उन्होंने किसी तरह भाग कर अपनी जान बचाई। पुलिस को दी रिपोर्ट में जोगेंद्रसिंह ने बताया कि उक्त व्यक्तियों ने उसका और प्रकाश का मोबाइल फोन तोड़ दिया। बेअंत सिंह का मोबाइल फोन अपने साथ ले गए। इस घटना के बाद में बहुत डर और सहम गए हैं। उन्होंने उक्त फर्म का कार्य छोड़ दिया है और वे अपने गांव जाना चाहते हैं।

पत्नी ने मंगलसूत्र वापस मांगा तो पति नहर पर साइकिल और मोबाइल छोड़ गायब

- गायब हुए शख्स को ऑनलाइन गेमिंग की लगी थी लत

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। पत्नी ने मंगलसूत्र वापस मांगा तो पति ने उसे फोन कर नहर पर आकर मंगलसूत्र ले जाने के लिए बुलाया। पत्नी नहर पर पहुंची तो पति का साइकिल और मोबाइल फोन मिला। वह खुद गायब था। आशंका व्यक्त की जा रही है कि यह शख्स नहर में कूद गया है। मामला स्थानीय सदर थाना क्षेत्र का है। पुलिस के अनुसार वैशालीनगर निवासी सुनीता द्वारा दी गई रिपोर्ट के आधार पर आज सुबह उसके पति जितेंद्र यादव (40) के गुम हो जाने की रिपोर्ट दर्ज की गई है। जांच कर रहे हवलदार मूलाराम ने बताया कि जितेंद्र एक प्रिंटिंग प्रेस पर काम करता है। उसे मोबाइल फोन पर गेम खेलने की लत है। वह कुछ दिनों से काम पर नहीं जा रहा था। कुछ दिन पहले वह पत्नी का मंगलसूत्र ले गया था। आशंका है कि उसने मंगलसूत्र बेच दिया या गिरवी रख दिया। इसके बदले में मिले रुपए उसने मोबाइल गेम खेलने में उड़ा दिए। पत्नी कुछ दिनों से मंगलसूत्र वापस मांग रही थी। जितेंद्र यादव कल बुधवार सुबह लगभग 9 बजे साइकिल लेकर घर से निकला था। इसके बाद 10-40 बजे फोन कर पत्नी को मंगलसूत्र लेने के लिए हनुमानगढ़ मार्ग पर नाथांवाली के नजदीक गंग कैनाल की बारहमासी नहर पर बुलाया। वहां जाने पर जितेंद्र का साइकिल तथा मोबाइल मिला लेकिन खुद गायब था।इस पर जितेंद्र को उसके परिवार वाले तलाश करने लगे लेकिन कुछ पता नहीं चला। वह रात को भी घर नहीं आया। आज सुबह पत्नी ने थाने में रिपोर्ट दे दी। जांच अधिकारी ने कहा कि अभी बिल्कुल भी यकीन से नहीं कहा जा सकता की जितेंद्र नहर में छलांग लगा गया है या फिर मोबाइल और साइकिल नहर पर छोड़कर कहीं और चला गया है। उसके मोबाइल फोन की कॉल डिटेल को चेक किया जा रहा है। जितेंद्र के दो बच्चे हैं।

एसएसबी रोड की बुजुर्ग की संदिग्ध मौत

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। जवाहरनगर थाना क्षेत्र में एसएसबी रोड पर गली नंबर 8 में आज सुबह एक बुजुर्ग व्यक्ति की संदिग्ध अवस्था में मृत्यु हो गई। यह बुजुर्ग गली में घर से कुछ दूर मृत अवस्था में मिला। उसके नाक से खून निकल रहा था। पुलिस के अनुसार मृतक की पहचान विजय सेठी (60) पुत्र भगवानदास सेठी के रूप में हुई है। गली निवासियों ने बताया कि विजय सेठी को कुछ अर्सा पहले लकवा हो गया था। वह बाद में ठीक हो गया और चलने फिरने लगा। वह रोजाना गली में कुछ दूर एक दुकान से कुत्तों के लिए दूध और बिस्कुट लेने जाया करता था। आज सुबह करीब 9 बजे वह उक्त दुकान पर गया था लेकिन घर से कुछ ही दूरी पर वह सड़क पर गिर गया। कड़ाके की ठंड और घना कोहरा होने के कारण उसे समय गली में आवाजाही नहीं थी। कुछ देर बाद पड़ोस के एक व्यक्ति की उस पर नजर पड़ी तो उसने शोर मचाया। विजय सेठी का पुत्र और पुत्री तथा गली के अन्य लोग भाग कर आए। उसे तुरंत जिला अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया।

श्रीगंगानगर में चोरियां करने वाले पूगल में पकड़े गए

- एक दर्जन वारदातों का हुआ खुलासा

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। बीकानेर जिले में पूगल थाना क्षेत्र में दो युवकों को गिरफ्तार किया गया है,जिन्होंने श्रीगंगानगर शहर और जिले के अन्य इलाकों में चोरी की अनेक वारदातों को कबूल किया है। अब तक एक दर्जन वारदातों का खुलासा हुआ है। पुलिस का कहना है कि इन युवकों ने और भी अनेक चोरियां की हैं,जिनके बारे में पूछताछ की जा रही है। बीकानेर के पुलिस अधीक्षक कावेंद्रसिंह सागर ने बताया कि पूगल थाना प्रभारी पवनकुमार सिंह की टीम ने सतपाल नायक (24) निवासी चक 4-केपीडी वार्ड नंबर 4 रावला मंडी और नत्थूराम नायक (25) निवासी वार्ड नंबर 5 धाणक मोहल्ला रावला मंडी को गिरफ्तार किया है। इनके कब्जे से एक हीरो एचएफ डीलक्स और हीरो होंडा स्प्लेंडर बिना नंबर के दो मोटरसाइकिल बरामद हुए हैं। उन्होंने बताया कि पूगल थाना क्षेत्र में इंदिरा गांधी नहर की आरडी 682 निवासी सतवीर मेघवाल ने विगत 28 दिसंबर को रिपोर्ट दर्ज करवाई थी कि 17 दिसंबर की रात को उसके घर में खड़ा किया हुआ मोटरसाइकिल सतपाल तथा नाथूराम चोरी कर ले गए हैं। घटना की जांच कर रहे एएसआई बाबूलाल और उनकी टीम में शामिल सिपाही सुरेश,वीरपालसिंह, गंगाराम और सुरेश ने विगत दिवस सतपाल तथा नत्थूराम को काबू किया तो इनकी निशानदेही पर चोरी के दो मोटरसाइकिल बरामद हुए। उन्होंने बताया कि पूछताछ करने पर सतपाल तथा नत्थूराम से पता चला कि इन्होंने श्रीगंगानगर में जवाहरनगर थाना क्षेत्र में मीरा चौक के पास कपड़ों की एक दुकान से 12 हजार रुपए,एक मंदिर का दान पत्र तोड़कर लगभग 15 हजार रुपए, साधुवाली बाईपास पर एक खोखा तोड़कर गैस सिलेंडर,अंडे व अन्य सामान और श्रीगंगानगर में ही कालूवाला बाईपास पर परचून की एक दुकान से चोरी करना स्वीकार किया है।

आठवीं आर्थिक गणना के लिये समन्वय समिति का गठन

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। भारत सरकार के सांख्यिकी एवं कार्यक्रम क्रियान्वयन मंत्रालय के निर्देशानुसार राज्य में आर्थिक एवं सांख्यिकी विभाग द्वारा 8वीं आर्थिक गणना 2025-26 सम्पन्न की जायेगी। जिला कलक्टर डॉ. मंजू ने बताया कि इस आर्थिक गणना में आर्थिक गतिविधियों में संलिप्त औद्योगिक इकाईयों की गणना के साथ-साथ उद्यम की स्थिति, संकार्य, प्रकृति, स्वामित्व, वित्त प्रबंधन एवं रोजगार इत्यादि से संबंधित सूचना संकलित की जायेगी। राज्य में 8वीं आर्थिक गणना 2025-26 को सुव्यवस्थित एवं निर्धारित समयावधि में सम्पादित करने के लिये जिला स्तरीय समन्वयक समिति का गठन किया गया है। समिति में जिला कलक्टर अध्यक्ष एवं पुलिस अधीक्षक, सीईओ जिला परिषद जिले के एसडीएम, सीपीईओ, एसीपी सूचना एवं प्रौद्योगिकी, महाप्रबंधक उद्योग केन्द्र, पीआरओ, डीईओ माध्यमिक एवं प्रारम्भिक, उपनिदेशक आईसीडीएस, समस्त तहसीलदार, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, आयुक्त, नगरपालिकाओं के अधिशाषी अधिकारी सदस्य के रूप में रहेंगे तथा उपनिदेशक आर्थिक एवं सांख्यिकी सदस्य सचिव के रूप में कार्य करेंगे।

अनूपगढ़ जिला बचाने के लिए आंदोलन की रूपरेखा तैयार

जनमार्ग न्यूज।

रावला। अनूपगढ़ जिला बचाओ संघर्ष समिति के नेतृत्व में रावला के व्यापार मंडल भवन में व्यापारिक संस्थाओं के प्रतिनिधि आसपास की पंचायत के सरपंच जनप्रतिनिधि व आमजन की एक बैठक हुई बैठक में अनूपगढ़ जिले को बचाने के लिए पुरजोर तरीके से चर्चा करते हुए आंदोलन की रूपरेखा तैयार की गई। इस अवसर पर जिला बचाओ संघर्ष समिति के अध्यक्ष सुरेश बिश्नोई व्यापार मंडल अनूपगढ़ के पूर्व अध्यक्ष भजनलाल कामरा ,विधायक शिमला नायक , प्रधान अशोक जाखड़, व्यापार मंडल अध्यक्ष महेश गौड, पंचायत समिति डायरेक्टर विष्णु खिलेरी, गोपी राम भुकर, सुभाष वर्मा, सत्य प्रकाश सियाग, विनोद पूनिया, अरुण कटारिया, सुभाष पूनिया, सुरेंद्र नेहरा, राकेश खन्ना, शिवराज धारणीया, मुन्नवर खां जोईया, सुभाष भादू, हीरालाल चुचरा, रामकिशन डागला, श्रवण पूनिया, विजय पाल सिगड़ सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित थे। विधायक शिमला नायक ने कहा कि राज्य की भाजपा सरकार ने राजनीतिक द्वेषता के कारण अनूपगढ़ जिले को निरस्त किया है जबकि यह सभी मापदंड पूरे कर रहा था। यदि कुछ कमी थी तो सरकार उसे पुरा कर सकती थी। जिले को वापिस लागू करने के लिए सभी लोगों को एकजुट होकर संघर्ष करना होगा। अनूपगढ़ मुख्यालय के लोगों ने जुलूस, चक्का जाम, व बाजार बंद कर विरोध जताया। अब अनूपगढ़ जिले की सभी मंडियों को एक साथ बंद कर विशाल जलसा कर एकजुटता का सरकार तक मैसेज भेजना है तभी सरकार अपने निर्णय को बदलने पर मजबूर होगी इसके लिए सभी का सहयोग जरूरी है। विधायक ने आरोप लगाया की मुख्यमंत्री ने डीग जिले को मात्र 38 किलोमीटर दूर होने पर भी रख लिया जबकि अनूपगढ़ मुख्यालय गंगानगर मुख्यालय से 120 किलोमीटर दूर है तथा अनूपगढ़ जिले की अंतिम मंडी 365 हैड से करीब 220 किमी दूर है लोगों को गंगानगर जिला मुख्यालय तक पहुंचने में काफी परेशानी झेलनी पड़ती है। अनूपगढ़ क्षेत्र की जनता के 11 वर्षों के आंदोलन के बाद तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने अनूपगढ़ को जिला बनाया था जिसे भाजपा ने निरस्त कर दिया । जिस दिन जिला निरस्त हुआ उस दिन पूरे जिले में शोक की लहर दौड़ गई। जिले को निरस्त कर सरकार ने लोगों पर कुठाराघात किया है। जब तक अनूपगढ़ को पुनः जिला नहीं बनाया जाता तब तक इस क्षेत्र की जनता चैन से नहीं बैठेगी और एक बड़ा आंदोलन करेगी। बैठक को सुरेश बिश्नोई भजनलाल कामरा, शोभा सिंह ढिल्लों सुनील गोदारा सत्यप्रकाश सियाग ने भी संबोधित किया। मंच संचालन पंचायत समिति प्रधान प्रतिनिधि अशोक जाखड़ ने किया।

धोखे से बैंक अकाउंट खुलवाकर दुरुपयोग का मामला उजागर

- ऑनलाइन फ्रॉड की रकम जमा होने का अंदेशा

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। हनुमानगढ़ में एक फुटवियर कारोबारी के धोखे से आईडी प्रूफ लेकर बैंक अकाउंट खुलवाकर दुरुपयोग करने का मामला उजागर हुआ है। प्राप्त जानकारी के अनुसार वार्ड नंबर 16 के गांधीनगर निवासी धर्मेश उर्फ देव सिंधी द्वारा साइबर थाना में दी गई रिपोर्ट के आधार पर आदित्य और आकाशदीप आदि के खिलाफ साइबर क्राइम का मामला दर्ज किया गया है। पुलिस सूत्रों के अनुसार परिवादी धर्मेश उर्फ देव की फुटवियर की शॉप है। मुख्य आरोपी आदित्य एक प्राइवेट बैंक में प्राइवेट तौर पर फार्म आदि भरने का काम करता था। वह एक दो बार धर्मेश की दुकान पर जूते खरीदने गया तो जान पहचान हो गई। खुद को बैंक कर्मचारी बताकर धर्मेश को उसने दो-तीन अकाउंट खुलवाने के लिए तैयार कर लिया। धर्मेश को कथित रूप से आदित्य ने लालच दिया कि खाता खुलवाने पर केंद्र और राज्य सरकार की विभिन्न योजनाओं का लाभ उसे मिलेगा। उसके अकाउंट में इन योजनाओं की राशि भी प्राप्त होगी। पुलिस सूत्रों के अनुसार धर्मेश से उसके आईडी प्रूफ लेकर आदित्य तथा उसके एक सहयोगी आकाशदीप ने दो-तीन बैंक अकाउंट खोले। इन बैंक अकाउंट के आधार पर केंद्र सरकार के पोर्टल ई-उद्यम पर एक फरूट कंपनी को रजिस्टर्ड करवाया। बाद में धर्मेश के नाम से खोले गए बैंक अकाउंट में साइबर फ्रॉड की रकमें में जमा होने लगी।

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