



नावयत्न

खबरें सड़क से संसद तक

वर्ष: 16

अंक 308

सीकर, रविवार 04 जनवरी 2026

Email: navyatndainik@gmail.com

मूल्य 1 रुपया

पृष्ठ 8

खेलकूद प्रतियोगिताएं एवं पौषबड़ा कार्यक्रम आयोजित



लिख

रतनगढ़ (नवयत्न)। शिक्षा से ही समाज का सर्वंगीण विकास सम्भव है। उक्त विचार पूर्व पालिकाध्यक्ष शिवभगवान कम्मा ने रतनगढ़ में महात्मा ज्योतिबा फुले सैनी समाज अतिथि भवन में देश की प्रथम शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले के जयंती समारोह में कहे। माता सावित्रीबाई फुले के चित्र पर पुष्पांजलि से प्रारंभ हुए समारोह में जिला भाजपा प्रवक्ता कौशल्या सैनी, उषा सैनी, पिंकी सैनी, आरती सैनी एवं अंजू गौड़, चंदा सैनी, सुमन सैनी, सीमा सैनी मंचासीन अतिथि थे। इस अवसर पर आयोजित चम्मच दौड़ प्रतियोगिता में टिना कम्मा ने प्रथम स्थान, काव्या सैनी ने द्वितीय तथा रेखा सैनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कूर्सी दौड़ प्रतियोगिताओं में उषा कम्मा ने प्रथम स्थान, उषा माली ने द्वितीय स्थान तथा विनीता कम्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता में विनीता कम्मा ने प्रथम स्थान, कोमल राकसिया ने द्वितीय तथा भगवती कम्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। संगीत प्रतियोगिता में दक्षिता सैनी ने प्रथम, जिया सैनी ने द्वितीय तथा प्रतिग्या व द्वियांशु सैनी संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेता प्रतिभागियों को पारितोषिक वितरण किया गया। साथ ही राजकीय सेवा में कार्यरत समाज की महिलाओं को शोल ओढ़ाकर अभिनन्दन किया गया। सेवा संस्थान के अध्यक्ष मोहनलाल राकसिया व समाज अध्यक्ष हीरालाल खडोलिया ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन परमेश्वर लाल गौड़, अशोक वर्मा व कोमल सैनी ने संयुक्त रूप से किया। समारोह के दौरान पौषबड़ा का कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। इस अवसर पर भामाशाह मांगीलाल चुनवाल, संरक्षक मदनलाल कम्मा, ओमप्रकाश टाक, जिला सचिव गौरीशंकर खडोलिया, गीरधारीलाल राकसिया, नन्दकिशोर गढ़वाल, बाबुलाल खडोलिया, नन्दलाल तंवर, किशनलाल टाक, शंकर खडोलिया, नोन्द गौड़, सुनील कम्मा, उज्ज्वल राकसिया, तिलोक कम्मा, ओमप्रकाश खडोलिया, बलदेव टाक, रामोतार कम्मा, श्रवण कुमार कम्मा, नथमल कम्मा, राजकुमार खडोलिया, राजेंद्र सांखला, विनोद सैनी, जगदीश सैनी सहित अनेक गणमान्यजन उपस्थित थे।

फुल बंगला झांकी के साथ शनि धाम में पौषबड़ा प्रसादी

लिख

जयपुर (नवयत्न)। पौष शुक्ल पूर्णिमा के पावन अवसर पर बापू नगर स्थित श्री सिद्ध पीठ शनि धाम नवग्रह मंदिर में पौषबड़ा महोत्सव श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया गया। इस अवसर पर शनि महाराज की मनमोहक फुल बंगला झांकी सजाई गई और विविध पौषबड़ा व्यंजनों का भोग अर्पित किया गया। मंदिर प्रवक्ता नारायण घोशिल के सानिध्य में प्रातःकाल शनि महाराज को गुनगुने जल एवं पंचामृत से अभिषेक किया गया। इसके पश्चात सुगंधित औषधियों से स्नान कराकर भगवान को नवीन पोशाक धारण कराई गई। विशेष रूप से सजाई गई फुल बंगला झांकी में पुआ, सूजी का हलवा, पकोड़ी, पूड़ी, सब्जी, हरे धनिये की चटनी एवं तिल से बने विविध व्यंजनों का भोग लगाकर पौषबड़ा झांकी सजाई गई। भगवान शनि महाराज को छपन भोग अर्पित कर विधिवत महाआरती की गई। इस दौरान स्थानीय कलाकारों ने भजनों के माध्यम से शनि महाराज का गुणगान किया। महोत्सव में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सहभागिता निभाई और पंगत प्रसादी ग्रहण की। श्रद्धालुओं की सुविधा एवं आयोजन की भव्यता को देखते हुए मंदिर परिसर को विशेष लाइटिंग से सजाया गया। इसी क्रम में सवाई गेटोडर स्थित सिद्धार्थ नगर, रेलवे हेड ऑफिस के पीछे, जगतपुरा-मालवीय नगर क्षेत्र के शनि साईं मंदिर में आगामी 7 जनवरी, बुधवार को पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। पुजारी कमलेश शर्मा के सानिध्य में होने वाले इस आयोजन में भगवान शनि महाराज की भव्य श्रृंगार फुल बंगला झांकी सजाई जाएगी तथा हलवा,बड़ा का भोग अर्पित किया जाएगा।



जयपुर (नवयत्न)। पौष शुक्ल पूर्णिमा के पावन अवसर पर बापू नगर स्थित श्री सिद्ध पीठ शनि धाम नवग्रह मंदिर में पौषबड़ा महोत्सव श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया गया। इस अवसर पर शनि महाराज की मनमोहक फुल बंगला झांकी सजाई गई और विविध पौषबड़ा व्यंजनों का भोग अर्पित किया गया। मंदिर प्रवक्ता नारायण घोशिल के सानिध्य में प्रातःकाल शनि महाराज को गुनगुने जल एवं पंचामृत से अभिषेक किया गया। इसके पश्चात सुगंधित औषधियों से स्नान कराकर भगवान को नवीन पोशाक धारण कराई गई। विशेष रूप से सजाई गई फुल बंगला झांकी में पुआ, सूजी का हलवा, पकोड़ी, पूड़ी, सब्जी, हरे धनिये की चटनी एवं तिल से बने विविध व्यंजनों का भोग लगाकर पौषबड़ा झांकी सजाई गई। भगवान शनि महाराज को छपन भोग अर्पित कर विधिवत महाआरती की गई। इस दौरान स्थानीय कलाकारों ने भजनों के माध्यम से शनि महाराज का गुणगान किया। महोत्सव में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सहभागिता निभाई और पंगत प्रसादी ग्रहण की। श्रद्धालुओं की सुविधा एवं आयोजन की भव्यता को देखते हुए मंदिर परिसर को विशेष लाइटिंग से सजाया गया। इसी क्रम में सवाई गेटोडर स्थित सिद्धार्थ नगर, रेलवे हेड ऑफिस के पीछे, जगतपुरा-मालवीय नगर क्षेत्र के शनि साईं मंदिर में आगामी 7 जनवरी, बुधवार को पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। पुजारी कमलेश शर्मा के सानिध्य में होने वाले इस आयोजन में भगवान शनि महाराज की भव्य श्रृंगार फुल बंगला झांकी सजाई जाएगी तथा हलवा,बड़ा का भोग अर्पित किया जाएगा।

बद्रीश्वर महादेव मंदिर में पौषबड़ा महोत्सव आयोजित

जयपुर (नवयत्न)। मानसरोवर स्थित पत्रकार कॉलोनी में हर साल की भांति इस बार भी नववर्ष के उपलक्ष्य पर पत्रकार कॉलोनी स्थित बद्रीश्वर महादेव मंदिर में शनिवार दोपहर 3 से 5 बजे तक पौष बड़ा महोत्सव आयोजित किया जाएगा। जिसमें हर साल की भांति इस वर्ष भी कॉलोनी के सैकड़ों भक्तों ने पंगत प्रसादी ग्रहण की। पंगत प्रसादी से पूर्व अल सुबह की मंदिर परिसर को रंग-बिरंगे फूलों और विभिन्न प्रकार के वृक्षों के पत्तों से सजाया गया। समिति के अध्यक्ष अजय शुक्ला ने बताया कि बद्रीश्वर महादेव मंदिर गत कई वर्षों से नव वर्ष के पावन अवसर पर पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन किया जाता है। मंदिर परिसर में शनिवार को प्रथम पूज्य गणेशजी महाराज और भोले बाबा को हलवा, पुड़ी एतल को पकोड़ी सहित अन्य कई व्यंजनों का भोग लगाया गया। जिसके पश्चात शाम 5 बजे मंदिर परिसर में पंगत प्रसादी कार्यक्रम प्रारंभ किया गया।

मोदी बोले-125 साल बाद बुद्ध के अवशेष भारत लाए गए उनके लिए ये एंटीक पीस थे हमारे लिए सबकुछ

नई दिल्ली। पीएम मोदी ने भगवान बुद्ध से जुड़े अवशेषों की भारत वापसी पर कहा कि इन अवशेषों को अपने बीच पाकर हम धन्य हैं। 125 साल के इंतजार के बाद भारत की विरासत लौटी है। अवशेषों का भारत से बाहर जाना फिर वापस आना एक बड़ा सबक है। गुलामी के काल में इन्हें भारत से छीना गया था। जो लोग इसे लेकर गए थे उनके ये केवल एंटीक थे इसलिए उन्होंने अंतरराष्ट्रीय बाजार में नीलाम करने की भी कोशिश की। भारत ने तय किया कि हम इनकी नीलामी नहीं

होने देंगे। हम गोदरेज समूह का आभार व्यक्त करते हैं उनके सहयोग से ये मुमकिन हो सका कि ये अवशेष बुद्ध की भूमि पर वापस आए। दरअसल साल 1898 में उत्तर प्रदेश के पिपरहवा (कपिलवस्तु क्षेत्र) में खुदाई के दौरान भगवान बुद्ध के अवशेष मिले थे। यह खुदाई ब्रिटिश काल में हुई थी। खुदाई कराने वाले व्यक्ति डब्ल्यू. सी. पेपे, उस समय ब्रिटिश शासन में एक इंजीनियर थे। उस वक्त इन अवशेषों को भारत से बाहर भेज दिया गया था। इन्हें अब वापस लाया गया है।



वेनेजुएला की राजधानी काराकास में सिलसिलेवार धमाके, दहशत का माहौल

नई दिल्ली

अमेरिका के साथ जारी तनाव के बीच वेनेजुएला की राजधानी काराकास में शनिवार सुबह कई बड़े धमाकों की आवाज सुनी गई। धमाकों का कारण साफ नहीं है, जबकि सोशल मीडिया पर चल रहे वीडियो में धुएँ के गुबार दिख रहे हैं।

न्यूज एजेंसी सिन्हुआ की रिपोर्ट के मुताबिक, धमाकों की आवाज के बाद राजधानी में टेलीकम्युनिकेशन सेवा में थोड़ी रुकावट की खबर सामने आ रही है। हालांकि, अमेरिका की तरफ से अब तक इन धमाकों को लेकर किसी भी तरह का आधिकारिक बयान सामने नहीं आया है।

बता दें, अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने पहले कई बार वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मद्रुरो को हटाने की अपनी रणनीति के तहत वेनेजुएला में ग्राउंड ऑपरेशन की संभावना के बारे में चेतावनी दी थी। इन चेतावनियों के बाद ही वेनेजुएला में कई धमाकों की आवाज सुनाई दी है। दबाव बनाने के लिए अमेरिकी राष्ट्रपति ने वेनेजुएला पर बैन बढ़ाए हैं, इलाके में अमेरिकी सेना की मौजूदगी बढ़ाई



है, और कैरिबियन और पैसिफिक दोनों में जहाजों पर ड्रग ट्रेडिंग का आरोप लगाया है। कैरिबियन सागर में बीते समय में अमेरिकी सेना की कार्रवाई की जानकारी भी सामने आई। हाल ही में, अमेरिकी सरकार ने ईरान और वेनेजुएला में बैन लगाने की घोषणा की थी। अमेरिकी सरकार ने तेहरान पर काराकास को पारंपरिक हथियार सप्लाई करने और अमेरिकी होमलैंड सहित पूरे

पश्चिमी क्षेत्र में यूएस के हितों को खतरा पहुंचाने का आरोप लगाया था। अमेरिकी राज्य विभाग और वित्त विभाग ने कहा कि वेनेजुएला की जिस कंपनी पर बैन लगाया गया, वह लाखों डॉलर के ईरानी-डिजाइन किए गए कॉम्पैक्ट अनमैन्ड एरियल व्हीकल (यूएवी) की बिक्री में शामिल थी। अमेरिकी विभागों की ओर से जारी बयानों में कहा गया कि दूसरी बैन की गई संस्थाओं और लोगों पर ईरान के ड्रोन और

बैलिस्टिक मिसाइल प्रोग्राम से जुड़े प्रोक्सोरमेट नेटवर्क का समर्थन करने का आरोप है।

राजकीय विभाग के उपप्रवक्ता टॉमी पिगांट ने कहा, आज जिन संस्थाओं और लोगों पर बैन लगाया गया है, वे दिखाते हैं कि ईरान सक्रिय रूप से अपने लड़ाकू यूएवी को बढ़ा रहा है और यूएन की पारबंदियों का उल्लंघन करते हुए मिसाइल से जुड़े आइटम खरीद रहा है।

अज्ञात कारणों के चलते विवाहिता ने की आत्महत्या

लिख

जयपुर (नवयत्न)। महेश नगर थाना इलाके में एक विवाहिता ने अज्ञात कारणों के चलते फंदे से लटककर अपनी जान दे दी। हादसे की जानकारी मिलने के बाद परिवार में कोहराम मच गया और कॉलोनी में सनसनी फैल गई। परिजन उसे तुरंत उसे नीचे उतार एसएमएस अस्पताल लेकर पहुंचे। जहाँ पर उचार दौरान उसने दम तोड़ दिया। मेडिकल इतला पर अस्पताल पहुंची पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर उसका पोस्टमार्टम करवाया और परिजनों के सुपुर्द कर दिया। फिलहाल पुलिस को विवाहिता के आत्महत्या के कारणों का स्पष्ट पता नहीं चल पाया है। पुलिस ने मर्ग दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। एसआई मुकेश कुमार ने बताया कि गुर्जर की थड़ी स्थित बाबा रामदेव नगर कच्ची बस्ती निवासी अंजली पुत्री मोहन लाल ने सुसाइड किया है। करीब 7 महीने पहले उसकी शादी दिल्ली में हुई थी। शादी के बाद ससुराल में रहने के दौरान कुछ दिन पहले ही वह अपने पीहर आई थी। गुस्से पर शांति को फैमिली मेंबर अपने-अपने काम में लगे थे। शाम करीब सवा 7 बजे अंजली ने कमरा अंदर से बंद कर फंदा लगा लिया। गेट बंद देखकर परिजनों ने आवाज दी। गेट खटखटाने के बाद भी जवाब नहीं मिलने पर परिजनों ने धक्का देकर गेट खोला तो अंदर अंजली फंदे से लटकती मिली।

निःशुल्क चिकित्सा शिविर में 294 मरीज लाभान्वित

सपना शर्मा

सीकर (नवयत्न)। सीकर स्थित प्रिंस हॉस्पिटल द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराने एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से खंडेला में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में खंडेला एवं आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों से बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित हुए एवं चिकित्सा सुविधा का लाभ उठाया। कैम्प में स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ, फिजिशियन, ऑर्थोपेडिशियन, ईएनटी सर्जन, पीडियाट्रिशियन, साइकेट्रिस्ट तथा डेंटल सर्जन की विशेषज्ञ टीम द्वारा 294 मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण कर आवश्यक उपचार एवं निःशुल्क दवाइयां प्रदान की गईं। शिविर में पूर्व चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री बंशीधर बाजिया, खंडेला नगरपालिका चेयरमैन नाथूराम अग्रवाल, खंडेला उप जिला अस्पताल पीएमओ डॉ. अटल चौधरी, कैलाश चंद मोदी, पार्षद जगदीश प्रसाद



भार्गव, शीशराम सैनी, सुरेश सैनी सहित अनेक विशेषज्ञ चिकित्सक एवं गणमान्यजन शरीक हुए। कैम्प में पूर्व चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री बंशीधर बाजिया ने कहा कि प्रिंस हॉस्पिटल की

शुरुआत न केवल शेखावाटी क्षेत्र बल्कि आसपास के सभी जिलों में आमजन की स्वास्थ्य सेवाओं की बेहदरी में नौव का पथर साबित होगी।

फुले की 195वीं जयंती श्रद्धा व सम्मान के साथ मनाई

संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। राष्ट्रीय सैनी सभा झुंझुनू की ओर से देश की प्रथम महिला शिक्षिका एवं महान समाज सुधारक माता सावित्रीबाई फुले की 195वीं जयंती नाथ जी का टीला स्थित रामानुजन कोचिंग सेंटर में श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाई गई।

कार्यक्रम को शुरुआत माता सावित्रीबाई फुले की प्रतिमा के समक्ष अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन एवं पुष्पांजलि अर्पित कर की गई। कार्यक्रम को अध्यक्षता राष्ट्रीय सैनी सभा के प्रदेश संरक्षक जगदीश प्रसाद सैनी ने की, जबकि मुख्य अतिथि राष्ट्रीय सैनी सभा के राष्ट्रीय सचिव अजय सैनी रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त जिला महामंत्री दिलीप सैनी, जिला प्रवक्ता सुधा पवार, जिला मंत्री मंजू सैनी, राष्ट्रीय सैनी सभा के प्रदेश महासचिव मनोज सैनी, घडसौराम सैनी एवं सत्यनारायण सैनी उपस्थित रहे। अतिथियों ने सावित्रीबाई फुले के जीवन एवं संघर्ष पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उन्होंने नारी शिक्षा, समानता के अधिकार और समाज सुधार के क्षेत्र में

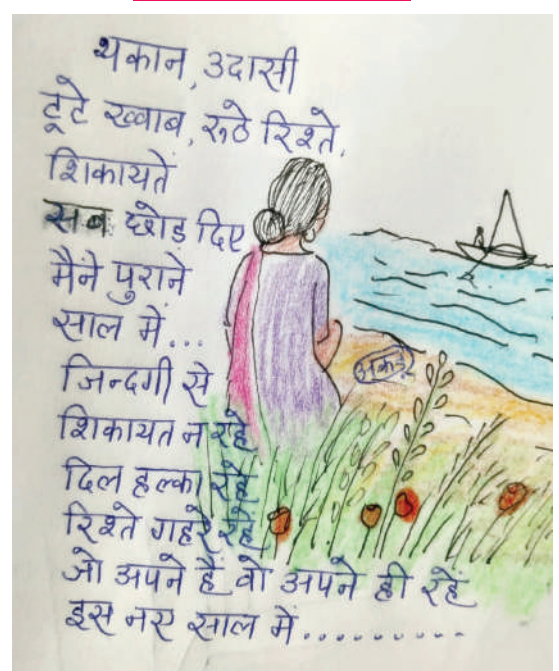


अतुलनीय योगदान दिया। 19वीं शताब्दी के प्रतिकूल सामाजिक माहौल में फुले दंपति ने कठिन संघर्ष करते हुए अपना संपूर्ण जीवन समाज के उत्थान के लिए समर्पित कर दिया। वकाओं ने सरकार से माता सावित्रीबाई फुले को भारत रत्न से सम्मानित करने की मांग की।

इस अवसर पर राष्ट्रीय सैनी सभा द्वारा नवनियुक्त भाजपा जिला महामंत्री दिलीप सैनी, जिला मंत्री मंजू सैनी एवं जिला प्रवक्ता सुधा पवार का माला, साफा एवं शॉल ओढ़ाकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में राकेश सैनी

को राष्ट्रीय सैनी सभा झुंझुनू नगर मंडल अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर ताराचंद सैनी, नवरब सैनी, संजय सैनी, बिहारीलाल सैनी, पवन सैनी, नंदलाल सैनी, गोपाल सैनी, किशनलाल सैनी, सुनील सैनी, रामनारायण सैनी, गौरव सैनी, द्वारकाप्रसाद, योगेंद्र सैनी, महेंद्र सैनी, शीशराम सैनी, दयाराम सैनी, सतीश सैनी, रामधारी सैनी, सचिन सैनी, धुंणा सैनी, विनोद सैनी, मानस सैनी सहित अन्य उपस्थितजनों द्वारा माला, साफा एवं शॉल ओढ़ाकर स्वागत किया गया।

कोबरी-सार



कलश यात्रा निकाली



निस

मुकुंदगढ़ (नवयत्न)। घोड़ीवारा कला में लक्ष्मणदास महाराज की पुण्यतिथि पर शनिवार को धार्मिक कार्यक्रम शुरू हुए। महंत योगी नाग नाथ महाराज के सानिध्य में विशाल कलश यात्रा निकाली गई। पंडित केदार मल शर्मा के आचार्यत्व में कलशों की पूजा अर्चना की गई। 101 महिलाएं ने कलश यात्रा में शामिल हुईं। कलश यात्रा घोड़ीवारा बालाजी मंदिर से शुरू होकर गांव के मुख्य मार्गों से होते हुए आश्रम पहुंची। कलश यात्रा का ग्रामीणों की ओर से जगह जगह पुष्प वर्षा कर स्वागत किया। रविवार को सवा पांच बजे से अखंड रामायण पाठ शुरू होगा। सोमवार को समाधि पूजन, कन्या भोजन, कन्याओं का सम्मान, महा आरती, भोजन प्रसादी का आयोजन होगा। आयोजन को लेकर तैयारियों का अन्तिम रूप दिया जा रहा। इस अवसर पर राजेश थापाई, ओंकार मल जांगिड़, भवानी सिंह एमदन लाल कुमावत, हनुमान सिंह, बने सिंह, महेंद्र कुमावत, पर्वत सिंह, अर्जुन सिंह, प्रदीप मीणा, वीर भान सिंह, रवि पुनिया, शक्ति सिंह, अनिल मीणा, देवी लाल ख्यालिया सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण जन उपस्थित रहे।

एनएसएस शिविर जारी



निस

तारानगर (नवयत्न)। राजकीय महिला महाविद्यालय में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना के 7 दिवसीय विशेष शिविर का द्वितीय दिवस पर शनिवार को विविध गतिविधियों के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन एनएसएस प्रभारी डॉ. अंकिता द्वारा किया गया तथा अध्यक्षता प्राचार्य हीरालाल ने की। दिन की शुरुआत योग एवं मंत्रोच्चारण से हुई। इसके पश्चात डॉ. अंकिता ने स्वयंसेविकाओं को साइबर सुरक्षा विषय पर विस्तृत जानकारी प्रदान की। बाद में स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय परिसर एवं खेल मैदान में स्वच्छता अभियान चलाया। शिविर में स्वयंसेविकाओं के लिए चाय-बिस्किट का नाश्ता तथा विशेष आहार के रूप में आलू-छोले की सब्जी, पुरिया एवं सूजी का हलवा की व्यवस्था की गई। स्टाफका सहयोग भी सराहनीय रहा। द्वितीय दिवस जागरूकता, अनुशासन एवं सेवा भावना के संदेश के साथ संपन्न हुआ।

स्वदेशी मेले के पोस्टर का हुआ विमोचन



निस

सूरजगढ़ (नवयत्न)। कस्बे में नगरपालिका के सौजन्य से स्वदेशी जागरण मंच द्वारा आयोजित स्वदेशी मेले के पोस्टर का विमोचन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। शनिवार को पोस्टर का विमोचन सूरजगढ़ उपखंड अधिकारी दीपक चंदन, स्वदेशी जागरण मंच के प्रांत समन्वयक लोकेन्द्र सिंह नरुका, खंड संघ चालक सुरेंद्र सिंह तंवर, नगर पालिका चेयरमैन प्रतिनिधि सेवाराज गुप्ता एवं मेला प्रमुख विक्रम सिंह राठौड़ द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। मेला प्रमुख राठौड़ ने बताया 17 जनवरी से 26 जनवरी 2026 तक कस्बे के नया बस स्टैंड पर दस दिवसीय स्वदेशी मेले का आयोजन किया जाएगा। स्वदेशी मेले का उद्देश्य स्वदेशी एवं स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देना तथा आमजन में स्वदेशी भाव का जागरण करना है। मेले में स्वदेशी व स्थानीय उत्पादों की बिक्री एवं प्रदर्शनी के साथ-साथ विविध सांस्कृतिक एवं देशभक्ति कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। मुख्य आकर्षणों में श्याम बाबा का दरबार, भजन संध्या, भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम, भारत माता की आरती, विभिन्न प्रदर्शनीय तथा स्वदेशी उत्पादों की आकर्षक स्टॉल शामिल रहेंगे। स्वदेशी मेले का कुटीर, लघु एवं ग्रामीण उद्योगों को प्रोत्साहन देने का सशक्त माध्यम है। इससे स्थानीय कारीगरों एवं उद्यमियों को लाभ मिलेगा और आत्मनिर्भर भारत को भावना को मजबूती मिलेगी।

मां शाकम्भरी माता की चुनरी यात्रा निकाली



निस

उदयपुरवाटी (नवयत्न)। कस्बे में झुंझुनू रोड पर जमात में स्थित गणपति मैरिज गार्डन से शनिवार को प्राकट्य दिवस पर भव्य मां शाकम्भरी माता की विशाल चुनरी यात्रा बड़े हर्षोल्लास के साथ निकाली गई। 8 हजार फीट लंबी भव्य विशाल चुनरी यात्रा गणपति मैरिज गार्डन से चुंगी नंबर तीन, नई सब्जी मंडी, घूमचक्र, शाकम्भरी गेट से होकर शाकम्भरी माता तक निकाली गई। शाकम्भरी माता की भव्य विशाल चुनरी यात्रा का कस्बे के निवासियों व दुकानदारों ने जगह-जगह पर फूलों की बरसात करके स्वागत किया। इस विशाल मां शाकम्भरी माता की चुनरी यात्रा में श्रद्धालु आसाम, कोलकाता, गुजरात, काठपुर सहित देश के कोने-कोने से लोग शामिल हुए। शनिवार को प्राकट्य दिवस पर 17 किलोमीटर की विशाल चुनरी पदयात्रा में लोग सम्पन्न व हर्ष उल्लास के साथ भाग लिया। शाकम्भरी माता की विशाल चुनरी यात्रा में महिला और पुरुषों ने मां शाकम्भरी माता के गीत गाती हुई आगे बढ़ रही थी। आयोजक मूलचंद सैनी के अनुसार इस मां शाकम्भरी माता की विशाल चुनरी यात्रा में श्रद्धालु देश के कोने-कोने से पहुंचकर इस यात्रा को सफल बनाया। सभी भक्तियों ने माता की भव्य चुनरी यात्रा में सहयोग देकर पुण्य कमाया है। मां शाकम्भरी माता की विशाल चुनरी यात्रा को लेकर पुलिस प्रशासन के साथ उदयपुरवाटी थाना अधिकारी रामपाल मीणा व्यवस्था में डटे हुए थे।

राजस्थान अधीनस्थ कम्प्यूटर कर्मचारी संघ की बैठक आयोजित

सुरेन्द्र शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। राजस्थान अधीनस्थ कम्प्यूटर कर्मचारी संघ, जिला इकाई, झुंझुनू की बैठक शनिवार को जिला कलेक्ट्रेट स्थित आईटी केन्द्र के सभागार में हुई। जिलाध्यक्ष वेद प्रकाश नूनिया की अध्यक्षता में हुई बैठक में आईटी कार्मिकों के समक्ष आने वाली समस्याओं के संबंध में चर्चा की गई। 12 जनवरी को जयपुर में अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी महासंघ के नेतृत्व में प्रस्तावित महारैली की तैयारी की वार्ता कर भाग लेने का निर्णय लिया गया। संघ का लेखा विवरण प्रस्तुत किया गया जिस पर उपस्थित सभी सदस्यों द्वारा अपनी सहमति प्रदान की गई। राज्य सरकार के विभिन्न विभागों में जहां जिला स्तर पर आईटी केन्द्र की तैयारी की वार्ता कर भाग लेने का निर्णय लिया गया। बैठक में



उपस्थित नवनि्युक्त सूचना सहायकों का अभिनन्दन किया गया एवं आगामी समय में जिला स्तरीय स्त्रेह मिलान समारोह आयोजित करने, सदस्यता शुल्क एकत्रित करने तथा वर्तमान में आईटी संघ की जिला

कार्यकारिणी का कार्यकाल समाप्त होने के बाद मार्च 2026 में नई जिला कार्यकारिणी गठन के संबंध में चर्चा की गई। उक्त बैठक में संगठन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष विनोद कुमार, जितेन्द्र कुमार बिशु, उपाध्यक्ष सुमन कुमारी, विकास शर्मा, ब्लॉक अध्यक्ष प्रमोद सैनी, महिपाल मीणा, कपिल बाबल, रविन्द्र कुमार, प्रदीप कुमार प्रवका उमदे कुमार सैनी, सह कोषाध्यक्ष अविनाश जांगिड़, सचिव आनंद कुमार, सलाहकार अशोक कुमार, महिला विंग प्रभारी अनिता कुमारी, सुनिता पुनिया, नीलम कुमारी, नितेश शर्मा, सत्य प्रकाश, अशोक, जयसिंह सहित अनेकों कर्मचारी उपस्थित रहे।

सावित्रीबाई फुले जयंती पर रक्तदान शिविर आयोजित



निस

सिंधाना (नवयत्न)। महिला शिक्षा एवं सामाजिक समानता को अग्रदूत सावित्रीबाई फुले की जयंती के अवसर पर आयोजित रक्तदान शिविर में सामाजिक कार्यकर्ता डीपी सैनी ने रक्तदान कर समाजसेवा की प्रेरणादायी मिसाल पेश की।

यह उनके जीवन का 18वां रक्तदान है। इससे पूर्व वे 2 अक्टूबर 2025 को सूरजगढ़ विधायक श्रवण कुमार के जन्मदिवस पर आयोजित रक्तदान शिविर में 17वां बार रक्तदान कर चुके हैं। गौरतलब है कि सिंधाना निवासी डी पी सैनी सामाजिक कार्यों एवं जनहित से जुड़े कार्यक्रमों में सदैव अग्रणी भूमिका निभाते रहे हैं। वे वर्तमान में सहयोग एक पहल संस्थान के अध्यक्ष, नगर कांग्रेस कमेटी सिंधाना के अध्यक्ष, माली सैनी समाज संस्था झुंझुनू (ब्लॉक-सिंधाना) के अध्यक्ष तथा विष्णुधाम जनकल्याण सेवा समिति सिंधाना के महासचिव के दायित्व का एक साथ निर्वहन कर रहे हैं।

डी पी सैनी शिक्षा, रक्तदान, पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक जागरूकता एवं जरूरतमंदों की सहायता जैसे क्षेत्रों में निरंतर सक्रिय रहते हुए समाज को सकारात्मक दिशा देने का कार्य कर रहे हैं।

सावित्रीबाई फुले जयंती जैसे प्रेरणादायक अवसर पर उनका यह रक्तदान समाज के लिए सेवा, समर्पण और मानवता का सशक्त संदेश है।

वार्षिक खेल समारोह रण लेखा 2026 के लिए पंजीकरण 20 तक

वर्ष सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। राजस्थान एकाउंटेंट्स एसोसिएशन, जिला इकाई झुंझुनू के तत्वाधान में आयोजित होने वाले वार्षिक खेल समारोह रण लेखा 2026 के लिए खिलाड़ियों के पंजीकरण की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। यह आयोजन जिले के समस्त लेखा संघों के साथियों को खेल के मैदान पर अपनी प्रतिभा दिखाने का एक साझा मंच प्रदान करेगा। एसोसिएशन की जिला अध्यक्ष नितिका कुमारी ने बताया कि इस वर्ष रण लेखा में मुख्य रूप से क्रिकेट टेनिस बिल, योलीबिल, बैडमिंटन एकरल व युगल, कैरम, शतरंज और एथलेटिक्स जैसी प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएगी। जिला महामंत्री गौतम दंडिया ने जानकारी दी कि खेल समारोह में भाग लेने के इच्छुक सभी सहायक लेखाधिकारी ग्रेड-1 व ग्रेड-11 और कनिष्ठ लेखाकार अपना पंजीकरण 20-01-2026 तक करवा सकते हैं। पंजीकरण के लिए एसोसिएशन द्वारा एक ऑनलाइन लिंक जारी किया गया है। आयोजन समिति के अनुसार दिन-भर फाइलें और आउटडों के बीच व्यस्त रहने वाले लेखाकर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य और आपसी समन्वय को बढ़ाने के उद्देश्य से इस वार्षिक उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। रण लेखा 2026 में केवल एक प्रतियोगिता है बल्कि यह लेखा परिवार के मिलन का उत्सव है।

सीतसर बालाजी धाम मन्दिर में धार्मिक अनुष्ठान संपन्न

संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। सीतसर बालाजी धाम मन्दिर में श्री श्री 1008 सांवलराम महाराज की 42 वी पुण्यतिथि के अवसर पर मन्दिर के महंत पुष्कर लाल पारीक के सानिध्य में शनिवार को तीन दिवसीय विभिन्न तरह के धार्मिक अनुष्ठान संपन्न हुए। यह जानकारी देते हुए मन्दिर समिति के अध्यक्ष पीएल शर्मा, सचिव सुरेश शर्मा, इंजीनियर रवि पारीक ने संयुक्त रूप से बताया कि हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी सांवलराम महाराज की पुण्यतिथि के अवसर पर तीन दिन लगातार भजन कीर्तन बालाजी महाराज का व श्री श्री 1008 सांवलराम महाराज का विभिन्न तरह से श्रंगार कर अभिषेक किया गया। तीनों दिन सात कुण्ड्रीय महायज्ञ आयोजित किया गया जिसमें झुंझुनू ग्रामीण डिटी एसपी हरि सिंह धायल उपस्थिति में विश्व शांति और कल्याण के लिए एक सौ एक विवाहित जोड़ों ने 42 लाख आहुतियां देकर यज्ञ में सम्मिलित हुए। इसी तरह दूर दराज



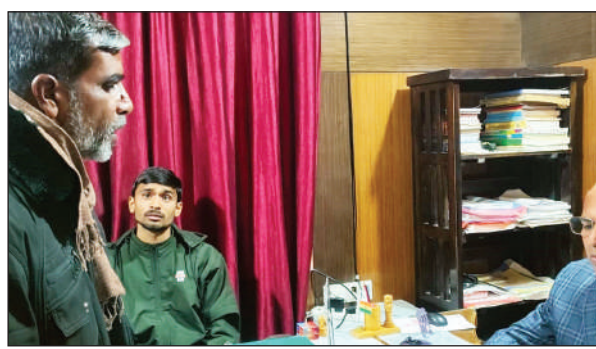
से आने वाले भक्त लोगों के लिए रहने, खाने, पीने की मन्दिर समिति द्वारा निःशुल्क व्यवस्था थी। वहीं मन्दिर में आने वाले सभी श्रद्धालुओं के प्रसाद खाने हेतु विशाल भंडारा आयोजित किया गया। जिसमें लगभग तीन दिन में ग्यारह हजार से अधिक श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। मन्दिर को रंग बिरंगे फूलों से सजाया गया और रात्रि में मन्दिर परिसर को विद्युत साज सज्जा से सजाया गया। मन्दिर में आने वाले श्रद्धालुओं की सुरक्षा के लिए मन्दिर परिसर में सौसीटीवी कैमरे की माकूल व्यवस्था थी। उक्त सभी धार्मिक अनुष्ठानों को सफलतापूर्वक संपन्न

करने के लिए विभिन्न तरह की समितियों का गठन किया गया था जिसमें मुख्य रूप से हरिराम बुडानिया, विक्रम सिंह बोला, अंकित शर्मा, कैलाश चन्द्र जांगिड़ झुंझुनू, सुनील पंसारी, नरेन्द्र सिंह भास्कर, विकास पारीक, नरेश पारीक, आलोक पारीक, राकेश चिंचडोली, नरेन्द्र सिंह, श्रवण कुमार दिलोई, संजय दिलोई, मनीष, शिशुपाल तिमोली, बंटी चाना, अनिल हांसलसर, योगेश कुल्हरी, दिनेश झाडाड़िया, हैप्पी कुण्ठानिया, मंगेश चावला, अनिल महला, चौक पारीक, नीकु पारीक, कैलाश ठेकेदार, दिलीप कुमार आदि का सराहनीय सहयोग रहा।

सात महीनों से दिव्यांग काट रहा सरकारी दफ्तरों के चक्कर नेत्रहीन दिव्यांग हैं सरकारी योजनाओं से वंचित

निस

सरदारशहर (नवयत्न)। उपखण्ड क्षेत्र के मेल्लूर निवासी 100 प्रतिशत नेत्रहीन दिव्यांग युवक पवन कुमार पुत्र सांवलराम को सरकार की महत्वपूर्ण सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का लाभ नहीं मिल पा रहा है। इस संबंध में पीड़ित ने उपखण्ड अधिकारी सरदारशहर को ज्ञापन सौंपकर पालनहार योजना एवं राशन कार्ड में अपडेट करवाने की मांग की है। पीड़ित पवन कुमार ने बताया कि वह पूर्ण रूप से दृष्टिहीन हैं और पूर्व में उसे पालनहार योजना का लाभ नियमित रूप से मिल रहा था,



जिसका लेकिन नए जनआधार कार्ड जारी होने के बाद भ्रुमत्तान पूरी तरह बंद हो गया है, जिससे उसकी आर्थिक स्थिति अत्यंत दयनीय हो गई है। पवन कुमार ने बताया कि

वर्तमान में उसका नया जनआधार बन गया है लेकिन इसके बावजूद विभागीय रिकॉर्ड अपडेट नहीं होने के कारण न तो पालनहार योजना का लाभ मिल रहा है और न ही

राशन में गेहूं की सुविधा मिल पा रही है। दिव्यांग युवक ने प्रशासन से मांग की है कि उसके नए जनआधार नंबर के अनुसार रिकॉर्ड अपडेट कर पालनहार योजना पुनः चालू की जाए ताकि उसे सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके। स्थानीय लोगों का कहना है कि जब सरकार दिव्यांगजनों के लिए कई कल्याणकारी योजनाएं चला रही है तो इस तरह की तकनीकी या प्रशासनिक लापरवाही से जरूरतमंद व्यक्ति को वंचित रखा जाना दुर्भाग्यपूर्ण है।

झेडू व सोनी का किया स्वागत



निस

राजलदेसर (नवयत्न)। राजलदेसर में गौ ग्राम सेवा संघ की नव गठित कार्यकारिणी में श्री नाथ नगर गौशाला के कार्यकारी अध्यक्ष पवन झेडू को प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य व शिवभगवान सोनी को प्रदेश मीडिया सह प्रभारी नियुक्त करने पर गौ ग्राम सेवा संघ प्रदेश

कार्यालय में प्रदेशाध्यक्ष ललित दाधीच ने नेतृत्व में स्वागत कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर श्री राजलदेसर गौशाला के उपाध्यक्ष हनुमान सोनी, पूर्व मंत्री भुवनेश्वर शर्मा, अजीत सुथार, कोषाध्यक्ष परमेश्वर फोगला, महावीर पारीक, राजेंद्र राजपुरोहित, कैलाश सोन, रतनलाल बारूपाल, राजेश पांडे, मांगीलाल प्रजापत नेताजी, विनोद

भाटिया, मदन दाधीच मैनेजर राधेश्याम पांडे, कुलदीप भाटी कुलदीप सेन, मुस्ली सैनी आदि ने माला पहनाकर व मिठाई खिलाकर शुभकामनाएं दीं। इस मौके पर पवन झेडू ने प्रदेशाध्यक्ष ललित दाधीच व संघ का आभार जताते हुए कहा कि गौ सेवा व संगठन के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे। ललित दाधीच नव नियुक्त पदाधिकारियों का

शाब्दिक अभिनन्दन करते हुए कहा कि पवन झेडू लंबे समय से गौ सेवा एवं सामाजिक कार्य से जुड़े हुए हैं मेरे साथी भी रहे हैं वहीं शिवभगवान सोनी भी गौ सेवा व सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं संगठन में इन दोनों का लाभ मिलेगा। संगठन के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने भी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए बधाई दी।

देवस्थान विभागा मंत्री कुमावत का दौरा आज

2026, रविवार को प्रस्तावित है। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार देवस्थान विभागा मंत्री सुबह 10 बजे जयपुर से प्रस्थान कर दोपहर 12:30 बजे झुंझुनू पहुंचेंगे। झुंझुनू पहुंचने के पश्चात मंत्री जोराराम

कुमार समाज प्रतिभा सम्मान समारोह 2025 में भाग लेंगे, जहां समाज की प्रतिभाओं को सम्मानित किया जाएगा। इसके बाद वे दोपहर 2:30 बजे झुंझुनू से जयपुर के लिए प्रस्थान करेंगे तथा शाम 5 बजे जयपुर पहुंचेंगे।

कुमार समाज प्रतिभा सम्मान समारोह 2025 में भाग लेंगे, जहां समाज की प्रतिभाओं को सम्मानित किया जाएगा। इसके बाद वे दोपहर 2:30 बजे झुंझुनू से जयपुर के लिए प्रस्थान करेंगे तथा शाम 5 बजे जयपुर पहुंचेंगे।

हत्या के मामले में फरार आरोपी गिरफ्तार

निस



खेतड़ी (नवयत्न)। खेतड़ी पुलिस ने देर शाम को हत्या के मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस ने आरोपी पर पांच हजार रुपए का ईनाम घोषित किया था। थानाधिकारी मोहनलाल ने बताया कि 31 मई को संजयनगर निवासी लक्ष्मी देवी ने पर्चा बयान किया कि उनके घर के पास उसके लड़के मोहित सिंह ने सब्जी की दुकान कर रखी है। रात्रि करीब 12:30 बजे वह अपने परिवार सहित घर में सो रहे थे। उसी समय घर के किवाड़ बाहर से धक्का मार कर पड़ोसी बच्चीया उर्फ सचिन पुत्र जगदीश व उसके साथ रवि, आकाश, नीरज व दो अन्य एक राय होकर घर में घुसकर उनके साथ मारपीट करने लगे। जब उन्होंने शोर शराबा किया तो पति लीला सिंह जो मकानों के छत पर सो रहा था। वो भाग कर आया ये लोग उनको छोड़कर भाग गये। आरोपियों ने उसके साथ व बेटी अन्कु कवर, बेटे मोहित सिंह के साथ मारपीट करने से हमारे काफी चोटें आई हैं। इस दौरान ईलाज के समय अंजु कंवर की मौत हो गई। पुलिस ने मामले को गंभीरता से लेते हुए विशेष टीम का गठन कर आरोपी सचिन उर्फ बच्चिया, आकाश कुमार यादव तथा आकाश सिंह निर्वाण को पहले गिरफ्तार कर लिया था। वहीं वारदात में शामिल नाथा का नांगल निवासी नीरज फरार चल रहा था। आरोपी को गिरफ्तार करने के लिए पुलिस की टीमों उसके संभावित ठिकानों पर दबिशा दे रही थी। पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर उसके गांव में दबिशा देकर नीरज को गिरफ्तार कर लिया। थानाधिकारी ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी से गहनता से पूछताछ की जा रही है। वारदात में शामिल अन्य आरोपियों के बारे में जानकारी जुटाई जा रही है। इस दौरान टीम में थानाधिकारी मोहनलाल, एचसी बोदुराम, सुनील कुमार, कांस्टेबल अनिल कुमार, ओमप्रकाश, महेश कुमार आदि शामिल थे।

शराब से नाता तोड़ो, दूध से रिश्ता जोड़ो



निस

गुद्गाँव (नवयत्न)। नववर्ष के साहसिक कार्यक्रम के दौरान सामाजिक चेतना का सशक्त संदेश देते हुए लोक सेवा ज्ञान मंदिर ट्रस्ट, गुद्गाँव द्वारा परंपरागत दूध महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं एवं समाज को नशे से दूर रहकर स्वस्थ जीवनशैली, भारतीय संस्कृति और सकारात्मक सोच अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। ट्रस्ट संरक्षक बुद्धिप्रकाश ओला ने कहा कि यद्यपि भारतीय नववर्ष चैत्र मास में मनाया जाता है, लेकिन अंग्रेजी नववर्ष की पूर्व संध्या को समाज को नई दिशा देने के उद्देश्य से यह आयोजन किया जाता है। ट्रस्ट प्रभारी दिनेश सांखला ने युवाओं से आह्वान किया कि वे नववर्ष की शुरुआत शराब नहीं, बल्कि दूध पीकर करें और नशे से हमेशा के लिए नाता तोड़ें। वक्ताओं ने एक स्वर में कहा कि शराब छोड़ो दूध से रिश्ता जोड़ो केल्वर नाता नहीं, बल्कि स्वस्थ, संस्कारवान और सशक्त समाज की नींव है। उन्होंने युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से सावधान करते हुए भारतीय संस्कृति, नैतिक मूल्यों और पारिवारिक संस्कारों को अपनाने का संदेश दिया। कार्यक्रम का आयोजन अध्यक्ष अंकित गुप्ता उपाध्यक्ष हरिराम सैन, महेंद्र कुमार, प्रकाश कपिल, ट्रस्ट सहप्रभारी तनु सांखला, काशिश, आयुषी शर्मा सहित ट्रस्ट पदाधिकारियों व टाईम केयर इंग्लिश स्पोकन के सानिध्य में सम्पन्न हुआ। बड़ी संख्या में नगर के गणमान्य नागरिक भी उपस्थित रहे। दूध महोत्सव न केवल नववर्ष का स्वागत बनाए बल्कि नशामुक्त, संस्कारयुक्त और स्वस्थ समाज की ओर बढ़ता एक सशक्त कदम भी सिद्ध हुआ।

प्रगतिशील प्रजापति समाज की बैठक आयोजित



निस

खेतड़ी (नवयत्न)। खेतड़ी कस्बे के दक्ष प्रजापति छात्रावास में प्रगतिशील प्रजापति समाज की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में कुम्हार कर्मचारी एवं समाज सेवा समिति झुंझुनू द्वारा 4 जनवरी को झुंझुनू में आयोजित होने वाले प्रतिभा सम्मान समारोह की तैयारियों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। संस्था के महामंत्री सुभाष कुमावत ने बताया कि प्रतिभा सम्मान समारोह का मुख्य उद्देश्य क्षेत्र की प्रतिभाओं को सम्मानित करना, उन्हें प्रोत्साहित करना तथा युवाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने कहा कि समारोह के सफल आयोजन के लिए आवश्यक व्यवस्थाओं की जिम्मेदारी विभिन्न सदस्यों को सौंपी गई है। कुमावत ने जानकारी दी कि 4 जनवरी को प्रातः 8:30 बजे प्रजापति छात्रावास खेतड़ी से झुंझुनू के लिए बस रवाना होगी। बैठक के दौरान महेंद्र कुमावत को ओबीसी प्रकाश में तथा महेंद्र कुमावत को झुंझुनू भाजपा जिला कार्यकारिणी में जिला मंत्री बनाए जाने पर मिठई बांकर खुशी जताई गई। इस अवसर पर रामावतार जलंदा, महावीर प्रसाद बिलवा, एडवोकेट मनोज कुमावत, एडवोकेट सुनिता, हिमंत सिंह बागोर, मूलचंद होदखारिया, बाबूलाल जलंदा, रामजीलाल बर्बाई, सुरेश, छोटेलाल, त्रिलोकचंद जोधपुरिया, मनजीत जलंदा सहित अनेक समाजजन उपस्थित रहे।

बावलिया बाबा मंदिर में भक्त सोनी को दी श्रद्धांजलि

रामावतार सोनी

बुगाला (नवयत्न)। बावलिया बाबा के परम भक्त व स्वर्णकार समाज के गुद्गाँव अध्यक्ष ओमप्रकाश सोनी के आकस्मिक निधन पर बावलिया बाबा मंदिर में श्रद्धांजलि सभा रखी गई। पुजारी गोपालदास ने बताया कि वे हर गुरुवार को मंदिर आकर बाबा का दर्शन कर प्रसाद चढ़ाते थे। बाबा का जन्मोत्सव हो या पुण्यतिथि सभी में बड़ चढ़कर भाग लेते थे। शुक्रवार को अकस्मात उनके देहावलीक गमन की सुनकर सभी को व्यथित कर दिया। गमगीन माहौल में उनका अंतिम संस्कार कर दिया गया। वे मिलनसार स्वभाव के व्यक्ति थे। सामूहिक विवाह हो या सामाजिक कार्यक्रम वे सभी में बड़ चढ़कर भागीदारी निभाते थे। वे महाराजा अजमीठ ट्रस्ट व सावित्री जनकल्याण ट्रस्ट से भी जुड़े हुए थे। बावलिया बाबा सेवा समिति ने शोक संवेदनाएं व्यक्त कीं।

मुख्य सचिव ने दौरा कर ओपीडी, आईपीडी व पंचकर्म सहित अन्य विभागों की कार्यप्रणाली की ली जानकारी

निस



जयपुर (नवयत्न)। जोरावर सिंह गेट स्थित राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान मानद विश्वविद्यालय जयपुर में शनिवार को राजस्थान सरकार के मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने एकदिवसीय दौरा किया। इस दौरान संस्थान के कुलपति प्रोफेसर संजीव शर्मा ने उनका स्वागत किया। दौरे के दौरान कुलपति प्रोफेसर संजीव शर्मा ने संस्थान में आयुर्वेद चिकित्सा, शिक्षा एवं अनुसंधान के क्षेत्र में किए जा रहे

कार्यों, नवाचारों और उपलब्धियों की जानकारी दी। उन्होंने मुख्य सचिव को संस्थान की ओपीडीए आईपीडीए पंचकर्म एवं अन्य चिकित्सकीय विभागों की कार्यप्रणाली से अवगत कराया तथा रोगियों को प्रदान की जा रही आयुर्वेदिक चिकित्सा सेवाओं के

साथ संस्थान द्वारा प्रकाशित जनरल ऑफ आयुर्वेद की विस्तृत जानकारी दी। मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने कहा कि राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जयपुर वर्षों से स्थापित है और जयपुर की आयुर्वेदिक परंपरा अत्यंत समृद्ध रही है। वैद्यों की परंपरा ने आयुर्वेद को एक मजबूत पहचान दी है। उन्होंने कहा कि उनकी मंशा है कि राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में अपनाई जा रही श्रेष्ठ कार्यप्रणालियों वेट प्रैक्टिसेज को राज्य के आयुर्वेद शिक्षा संस्थानों में भी लागू किया जाए। इस विषय में

भारत सरकार में आयुष सचिव श्री राजेश कोट्टा से बात की जायेगी। दौरे के दौरान उन्होंने ओपीडीआईपीडी और पंचकर्म विभागों का निरीक्षण किया एवं रोगियों से संवाद भी किया। मुख्य सचिव ने कहा कि भारत सरकार द्वारा अपनाई गई आयुर्वेद की श्रेष्ठ चिकित्सा पद्धतियों को राजस्थान सरकार में लागू करने का प्रयास किया जाएगा। एक दिवसीय दौरे के दौरान मुख्य सचिव ने संस्थान में कार्यरत सभी विभागों के विभागाध्यक्षों के साथ चर्चा की

और आमजन के हित में आयुर्वेद के माध्यम से किये जा रहे रिसर्च प्रोजेक्ट्स की जानकारी ली। इस दौरे के दौरान राजस्थान आयुर्वेद विभाग के प्रमुख सचिव सुबीर कुमार भी मुख्य सचिव के साथ उपस्थित रहे। इस अवसर पर कुलपति प्रो. संजीव शर्मा ने अधिक से अधिक आमजन को आयुर्वेद चिकित्सा का लाभ उपलब्ध कराने के उद्देश्य से संस्थान के विस्तार के लिए जयपुर में भूमि उपलब्ध कराने का अनुरोध मुख्य सचिव से किया।

प्रथम शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाई



निस

उदयपुरवाटी (नवयत्न)। कस्बे में बस स्टैंड पर स्थित काँग्रेस कार्यालय में शनिवार को आधुनिक भारत की प्रथम शिक्षिका, नारी शिक्षा की प्रेरणा कुंज, क्रांति ज्योति सावित्री बाई फुले जयंती मनाई गई। इस अवसर पर वक्ताओं ने प्रथम शिक्षिका सावित्रीबाई फुले के बारे में विस्तार से प्रकाश डाला। इस अवसर पर एडवोकेट केशव देव सैनी, अरावली चेतना संस्थान अध्यक्ष मोहन लाल सैनी, मीनू सैनी, पार्षद प्रतिनिधि राकेश जमालपुरिया, बंटी खांडेलिया, फूलचंद, पवन जडिया, बाबूलाल रामपुरा, फूलचंद, मनीष, गोरखम सैनी, राजेश पारीक, राम रतन सैनी, एडवोकेट मेघराज सैनी व सर्व समाज के गणमान्य लोग और कार्यकर्ताओं उपस्थित थे।

आमजन को किया जल संरक्षण के प्रति जागरूक

निस



सरदारशहर (नवयत्न)। राजस्थान नगरीय आधारभूत विकास परियोजना के अधिशासी अभियंता मनोज कुमार मितल के निर्देशानुसार आज सिद्धा मस्जिद क्षेत्र में जागरूकता कार्यक्रम के तहत बैठक आयोजित की गयी जिसमें सामुदायिक जागरूकता एवं जन सहभागिता इकाई के बाबू लाल ने बताया कि शजल है तो कल है, बावजूद इसके जल बेवजह बर्बाद किया जाता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि जल-संकट का समाधान जल के संरक्षण से ही है। हम हमेशा से सुनते आये हैं जल ही जीवन है। जल के बिना सुनहरे कल की कल्पना नहीं की जा सकती, जीवन के सभी कार्यों का निष्पादन करने के लिये जल की आवश्यकता होती है तथा आमजन को बताया कि शहर में नई जल प्रदाय योजना के अंतर्गत पानी पर्याप्त एवं पूर्ण प्रेशर के साथ व मीटर युक्त मिलेगा और आमजन से अपील की जल संरक्षण हमारा दायित्व ही नहीं कर्तव्य भी है पानी को किसी भी तरह बर्बाद नहीं करे आवश्यकतानुसार ही जल का उपयोग करे पानी की एक एक बूंद बचाएं आज की बचत कल

का भविष्य है व कहा कि आप इसमें सहयोग करे और अपने परिवार वालों से भी सहयोग के बारे में कहे कार्यक्रम में पानी के संरक्षण पर बोलते हुए बताया कि जल ही जीवन है जल के बिना जीवन की कल्पना मुश्किल है, जीवन के सभी कार्यों का निष्पादन करने के लिए जल की आवश्यकता होती है जल संसाधन पानी के वह स्रोत हैं जो मानव जाति के लिए उपयोग है, मुझे

परियोजना के तहत किये जा रहे विकास कार्यों से भविष्य में मिलने वाले लाभ और सुविधाओं के बेहतर उपाय की रख रखखाव पर बात की इस समूह चर्चा में एस ओ टी पवन सिंह ने बताया कि फर्श को पाइप से धोने की बजाय पाइप से साफकरे सेविंग करते बक नल को खुला ना छोड़े मग में पानी लेकर सेव करे इस प्रकार की छोटी छोटी आदतों से बहुत सारा पीने वाला पानी बचाया जा सकता है जो आज की बचत और कल का भविष्य है और इसमें बच्चे अपना अहम रोल निभा सकते हैं इसलिए अब समय आ गया है जब आमजन को आगे आकर पानी को बचाने के उपाय करने होंगे, जिससे कि जल संरक्षण के प्रति आमजन की सहभागिता सुनिश्चित की जा सके। क्षेत्र के आरिफ आदि आमजन ने भी सहयोग किया।

अवैध खनन को लेकर ग्रामीणों का धरना जारी

निस



गुद्गाँव (नवयत्न)। ग्राम हुकुमपुरा, बामलाम, खेदड़ो की ढाणी, खरबासो की ढाणी में चल रहे अवैध खनन के विरुद्ध ग्रामीणों 06 दिन से धरने पर बैठे हैं। मरसना के एडवोकेट जयन्त मुंड ने धरने को समर्थन देते हुए बताया कि इन गांवों में चल रही खानों में अवैध में खनन हो रहा है और बड़े पैमाने पर ब्लास्टिंग हो रही है जिससे आसपास के गांवों के घरों में दरारें पड़ रही हैं और इस अवैध खनन की कारण भू-जल स्तर गिर रहा है, पेड़-पौधे खराब हो रहे हैं। खनन से उड़ने वाली धूल और कणों के कारण मानव, वनस्पति और पशुधन बर्बाद हो रहे हैं। मुंड ने बताया है कि दुर्भाग्य है कि

सर्दियों में 06 दिन से किसान एवं पर्यावरणविद्ध धरने पर बैठे हैं पर प्रशासन कोई सुध नहीं ले रहे हैं। इस धरने में पूर्व सरपंच गुद्गा बानवी दारुसिंह मेघवशी ने बताया कि 04 गांवों की जनता बहुत दुःखी है और खनन माफियाओं ने अवैध उत्खनन करके आसपास का प्राकृतिक संसाधनों का भी

नुकसान भी कर दिया एवं पहाड़ी को भी नुकसान पहुँचा रहे हैं। इस धरने में सवाई सिंह, लीलाधर मीणा, कैप्टेन विनोद सिंह, मनोज शर्मा, मोनम कुमावत, अब्दुल कायमखानी, नवीन, हरिराम सोथल, प्रदीप यादव, इंस्पेक्टर बीरबल राम, कजोडमल, भादर बिजारणियां, नरेश सिंह,

लीलाराम, पूरन मीणा, बनवारी लाल, आनंद सिंह, लालचंद मीणा, मुकेश सोहू, सुरेश खेदड़, रघुवीर बिजारणियां, सुरेन्द्र सिंह, कैप्टेन उमदे सिंह, पूरन कांटीवाल, अशोक शर्मा, शिमला देवी, जीवनी देवी, सिलोचना देवी, सुमन देवी सहित सैकड़ों ग्रामीण मौजूद रहे।

माँ शाकम्भरी का 27 वां प्राकट्य महोत्सव सम्पन्न



निस

उदयपुरवाटी (नवयत्न)। सकराय धाम में माँ शाकम्भरी को 27 वां प्राकट्य महोत्सव विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों के साथ सम्पन्न हुआ। मंदिर परिसर को रंग बिरंगे फुलमालाओं एवं रोशनी से विशेष सजावट की गई। सेवादार परिवार के प्रवक्ता मुकेश मोदी जयपुर ने बताया कि महंत दयानाथ महाराज का सानिध्य रहा। पंडित पूरमल शर्मा के आर्चनत्व में विद्वान पंडितों के द्वारा यज्ञ हुआ जिसमें माँ के भक्तों ने आहुति दी। महाआरती कर भोग लगाकर कन्या पूजन किया गया। कन्या भोजन के बाद दक्षिणा भेंट कर सम्मान किया गया।

प्राकट्य महोत्सव पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने माँ के दरबार में धोक लगाकर मनीतियां मांगीं। भोजन प्रसादी का आयोजन हुआ जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसादी ग्रहण की। इस मौके पर इस अवसर पर मुंबई प्रवासी नरेश भूत, राजेश खेरिया राणीगंज, राजकुमार केडिया हैदराबाद, महेश अग्रवाल मुंबई, मनीष जालान, पवन कैया, नेमीचंद सराफ, विनोद अग्रवाल, हनुमान अग्रवाल, विवेक, मोहित, महेश भूत एवं अशोक भूत डूंडलोद, समाजसेवी गिरधारीलाल इंदौरिया, हरफुल सिंह, भीम सिंह, सुरेश नुआवाला, जितेंद्र सैनी, सहोदाम खटोड़ सहित बड़ी संख्या में गणमान्य जन मौजूद रहे।

सावित्री बाई फुले की जयंती मनाई



निस

खेतड़ी (नवयत्न)। खेतड़ी कस्बे में शनिवार युवाओं की ओर से सावित्री बाई फुले की जयंती मनाई गई। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पालिका चेरमैन गीता सैनी, विशिष्ट अतिथि राधेश्याम भारतीय थे, जबकि अध्यक्षता लीलाधर सैनी ने की। कार्यक्रम के दौरान सर्वप्रथम अतिथियों ने सावित्री बाई फुले को प्रतिमा पर पुष्प अर्पित किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पालिका चेरमैन गीता सैनी ने कहा कि महात्मा ज्योतिबा फुले व सावित्रीबाई फुले ने समाज को शिक्षित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी, जिसके बाद सावत्री बाई को देश पहली महिला शिक्षिका का गौरव प्राप्त हुआ था। महात्मा ज्योतिबा फुले व सावित्री बाई फुले का बचपन बड़ी ही कठिनाइयों से बीता था, जिससे उन्होंने प्रेरणा लेकर समाज को शिक्षित करने का बीड़ा उड़ाया और पहले खुद शिक्षित होकर समाज को शिक्षित होने की प्रेरणा

दी। आज का युग शिक्षा का युग है इस युग में बेहतर मेहनत करने वाले ही सफलता को प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि महिलाओं को शिक्षित होने से पूरे परिवार को आगे बढ़ने में बेहतर प्रेरणा मिलती है। ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक होकर शिक्षा ग्रहण करवाने में अहम भूमिका निभानी चाहिए। उन्होंने कहा कि महिलाओं के पास सरकार ने अनेक अधिकार दे रखे हैं तथा महिलाओं को भी अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होकर इनका लाभ उठाना चाहिए। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों से महापुरुषों के जीवन से प्रेरणा लेकर आगे बढ़ने का आह्वान किया। इस मौके पर वेणीशंकर, मोहनलाल, अमित सैनी, पुरुषोत्तम, बाबूलाल, डॉ. महेंद्र सैनी, सुनील सैनी, करतार शर्मा, राजेश सैनी, विवेश सैनी, कविता, संतोष, कमला देवी, कृष्णा देवी, सुमन देवी, लक्ष्मी देवी सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रैन बसेरों में जरूरतमंद एवं निराश्रित व्यक्तियों के लिए सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध

निस

जयपुर (नवयत्न)। नगर निगम जयपुर की ओर से शहर में संचालित रैन बसेरों में जरूरतमंद एवं निराश्रित व्यक्तियों के लिए सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। रैन बसेरों में मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए जरूरतमंदों को सहायता प्रदान की जा रही है। सर्दी के मौसम को देखते हुए निगम अधिकारियों द्वारा व्यवस्थाओं की निरंतर मॉनिटरिंग

जागिड़ ने बताया कि रैन बसेरों में निगम प्रशासन की ओर से व्यापक इंतजाम किए गए हैं। रैन बसेरों में आमजन की सुरक्षा के लिए होमगार्ड कर्मियों की ड्यूटी भी लगाई गई है। जरूरतमंदों को रजिस्टर में सामान्य जानकारी दर्ज कर उसे उहराया जा रहा है। इसके साथ ही रात्रिकालीन गश्त के दौरान खुले में सो रहे व्यक्तियों को निगम कर्मियों एवं होमगार्ड्स द्वारा रैन बसेरों तक पहुंचाया जा रहा है। नगर निगम आयुक्त डॉ. गौरव सैनी

ने कहा कि नगर निगम की प्राथमिकता है कि सर्दी के मौसम में कोई भी जरूरतमंद व्यक्ति खुले में न रहे। रैन बसेरों में उपलब्ध व्यवस्थाओं की नियमित निगरानी की जा रही है। नगर निगम जयपुर ने आमजन से सहयोग की अपील करते हुए कहा है कि यदि कहीं कोई व्यक्ति खुले में सोता हुआ दिखाई दे तो तुरंत नगर निगम के कंट्रोल रूम नंबर पर सूचना दें। ताकि समय रहते सहायता उपलब्ध कराई जा सके।

सम्पादकीय

सामाजिक सुरक्षा का सवाल, गिग वर्कर्स की मांगों पर हो विचार

ह ठीक है कि खाने-पीने की सामग्री के साथ अन्य सामान की डिलीवरी करने वाले अस्थायी कामगारों यानी गिग वर्कर्स की ओर देश का ध्यान गया, लेकिन ऐसा तब हो पाया, जब विपरीत परिस्थितियों में काम करने वाले इन लोगों को हड़ताल करनी पड़ी। गिग वर्कर्स की मांगों पर सहानुभूतिपूर्वक विचार होना चाहिए, क्योंकि उनकी कार्यदशाएँ काफी कठोर हैं।

आज जब क्रिक कामर्स और फूड डिलीवरी कंपनियों का कारोबार बढ़ता जा रहा है, तब उनके लिए काम की बेहतर दशाएँ सुनिश्चित की ही जानी चाहिए। यह संतोषजनक तो है कि केंद्र सरकार गिग वर्कर्स के लिए सामाजिक सुरक्षा का एक प्रस्ताव लेकर आई है, लेकिन बात तब बनेगी, जब इस प्रस्ताव के प्रविधानों को सही तरह लागू करने में सफलता मिलेगी। गिग वर्कर्स की समस्या यह है कि वे जिन कंपनियों के लिए काम करते हैं, उनके वे कर्मचारी नहीं माने जाते।

उनके काम के घंटे भी तय नहीं हैं। वे जितने समय काम करते हैं, उतने ही वक्त का उन्हें पैसा मिलता है। उन्हें कभी भी काम से हटाया जा सकता है। चूंकि उनकी स्थिति असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों जैसी है, इसलिए उनकी कार्यदशाओं पर किसी का ध्यान नहीं है। यदि उनके साथ कुछ अनहोनी जाए तो संबंधित कंपनी की जवाबदेही नहीं होती। यह समझना चाहिए कि गिग वर्कर आधारित उद्योग बेहतर नियमन की मांग कर रहा है।

गिग वर्कर्स की समस्याएँ इसलिए और बढ़ गई हैं, क्योंकि दस मिनट में भी सामान की डिलीवरी करने का चलन जोर पकड़ गया है। इस चलन पर फिर से विचार होना चाहिए, क्योंकि इससे गिग वर्कर्स के साथ दुर्घटनाएँ होने का जोखिम बढ़ गया है। कई बार गिग वर्कर शीघ्र सामान पहुंचाने के फेर में ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करते दिखते हैं। निःसंदेह गिग वर्कर बढ़ रहे हैं, लेकिन उन्हें मिलने वाले मेहनताने को आकर्षक नहीं कहा जा सकता।

नीति आयोग के अनुसार 2020-21 में जो गिग वर्कर 77 लाख के करीब थे, उनकी संख्या 2029-30 तक 2.35 करोड़ हो जाएगी। ऐसे में सरकार के साथ उन कंपनियों को भी उनकी सुधि लेनी होगी, जिनके लिए वे काम करते हैं। उन्हें केवल सामाजिक सुरक्षा के ही दायरे में नहीं लाया जाना चाहिए, बल्कि ऐसे उपाय भी किए जाने चाहिए, जिससे उनका शोषण न हो सके और वे अपने भरणपोषण लायक आय अर्जित कर सकें। अब जब यह स्पष्ट है कि आने वाले समय में गिग वर्कर्स की संख्या बढ़ती ही जानी है, तब इस पर भी ध्यान दिया जाए कि सामान की डिलीवरी के लिए बैट्री चालित दोपहिया वाहनों का ही उपयोग हो। यह भी समय की मांग है कि गिग वर्कर्स के साथ असंगठित क्षेत्र के अन्य सभी कामगारों के हित की भी चिंता की जाए। यह ठीक नहीं कि लाखों अस्थायी कामगार सामाजिक सुरक्षा के दायरे से बाहर हैं।

विशेष आलेख

कानूनी अधिकार बने स्वच्छ पानी, 17 साल में 20 करोड़ से ज्यादा मामले

भारत में असुरक्षित पेयजल कोई स्थानीय चूक नहीं, बल्कि बार-बार उभरने वाला संकट है। इस संकट का पैमाना भयावह है। 2005 से 2022 के बीच भारत में तीव्र दस्त, टाइफाइड, वायरल हेपेटाइटिस और हैजा जैसी प्रमुख जलजनित बीमारियों के 20.98 करोड़ से अधिक मामले दर्ज किए गए, जिनमें 50,000 से अधिक मौतें हुईं। इसके अलावा नीति आयोग के कंजोडिटाट वॉटर मैनेजमेंट इंडेक्स के अनुसार हर साल लगभग दो लाख लोग सुरक्षित पेयजल की अपर्याप्त उपलब्धता के कारण अपनी जान गंवाते हैं।

भारत ने अपने पर्यावरणीय संकटों को मापना सीख लिया है। वायु प्रदूषण को एयर क्वालिटी इंडेक्स के जरिये रोजाना आंका जाता है। हीटवेव और बाढ़ सार्वजनिक विमर्श पर हावी रहते हैं, लेकिन जब पीने का पानी जानलेवा बन जाता है, तब प्रतिक्रिया खतरनाक रूप से देर से, सीमित और अल्पकालिक होती है। इंदौर के भागीरथपुरा क्षेत्र में दूषित पेयजल से हुई हालिया मौतें कोई अपवाद नहीं हैं, बल्कि एक गहरी प्रशासनिक विफलता का लक्षण हैं। इंदौर की घटना देश के अलग-अलग हिस्सों में घट चुकी समान त्रासदियों की कड़ी है। गुजरात के महिसागर जिले में हाल में पीलिया का प्रकोप बोखेल और नगरपालिका जलस्रोतों के दूषित होने से जुड़ा पाया गया। तमिलनाडु के तिरुवल्लूर में प्रदूषित नल जल पीने से लोगों को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। ओडिशा के संबलपुर में 2014 के हेपेटाइटिस प्रकोप में लगभग 3,900 से अधिक लोग संक्रमित हुए और लगभग 36 लोगों की मौत हुई थी।

इसके बावजूद जल गुणवत्ता कभी भी उतनी राजनीतिक प्राथमिकता नहीं बन पाती, जितनी अन्य पर्यावरणीय संकेतक बनते हैं। वैश्विक जल गुणवत्ता सूचकांक में भारत 122 देशों में 120वें स्थान पर है। अनुमान है कि देश के लगभग 70 प्रतिशत जलस्रोत दूषित हैं। दूषित पानी से होने वाली बीमारियाँ काम के दिनों की हानि, बढ़ते चिकित्सा खर्च और श्रम उत्पादकता में गिरावट का दुष्कर पैदा करती हैं। जल आपूर्ति एवं स्वच्छता मंत्रालय के अनुसार, इससे 3.77 करोड़ लोग प्रभावित होते हैं और हर साल करीब 7.3 करोड़ कार्यदिवसों का नुकसान होता है।

इन प्रकोपों की जड़ अक्सर जलस्रोत नहीं, बल्कि वह यात्रा होती है, जो पानी स्रोत से नल तक तय करता है। कई शहरों में रिपोर्ट बताती हैं कि सीवर का पानी पेयजल पाइपलाइनों में मिल जाता है। यह शहरी शासन की एक जानी-पहचानी विफलता है। नगरपालिका विभाग अक्सर एक-दूसरे से कटकर काम करते हैं। सड़क निर्माण एजेंसियाँ बिना जल और सीवर विभागों से समन्वय किए खुदाई कर देती हैं।

भूमिगत उपयोगिताओं के सटीक और साझा नक्शों के अभाव में भारी मशीनें पेयजल पाइपों को तोड़ देती हैं और सीवर लाइनों को क्षतिग्रस्त कर देती हैं। इससे सीवर का गंदा पानी जल पाइपों में चला जाता है और समस्या तब सामने आती है, जब तक जनहानि हो चुकी होती है। यह समन्वयहीनता शहरी अवसंरचना कार्यक्रमों के क्रियान्वयन से और गहरी हो जाती है।



कई बार नई पाइपलाइनें बिछ दी जाती हैं, जबकि नीचे मौजूद पुरानी, रिसती और जर्जर नेटवर्क व्यवस्था पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता। भारत शहरीकरण को तो बढ़ावा दे रहा है, लेकिन इसमें सुरक्षा प्रोटोकॉल, निरंतर निगरानी और संस्थागत जवाबदेही को अनदेखा कर दिया है। जल क्षेत्र की सबसे बड़ी कमी स्वतंत्र नियमन का अभाव है। बिजली क्षेत्र में राज्य विद्युत नियामक आयोग बनाए गए, ताकि सेवा प्रदाय और नियमन को अलग किया जा सके और मानकों का प्रवर्तन हो सके। शहरी जल आपूर्ति में ऐसी कोई समान व्यवस्था नहीं है।

नगरपालिका ही पानी देती है, वही जांच करती है और वही तय करती है कि सब ठीक है या नहीं? यानी संचालित प्रदूषक और नियामक अक्सर एक ही इकाई होते हैं। जब कोई स्वतंत्र नियामक नहीं होता तो न तो नियम सख्ती से लागू होते हैं और न ही गलती पर सजा मिलती है। पानी की जांच के नतीजे जनता से छिपे रहते हैं और प्रदूषण को तब माना जाता है, जब लोग बीमार पड़ने या मरने लगते हैं।

इसलिए सरकार पहले से रोकथाम करने के बजाय हादसे के बाद ही मरम्मत करती है। यह नियामक

कमजोरी एक कानूनी शून्य से भी जुड़ी है। जहाँ भारत ने खाद्य का अधिकार जैसे वैधानिक अधिकार सुनिश्चित किए हैं, वहीं सुरक्षित पेयजल अब भी एक 'निहित' अधिकार है, जो संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत जीवन के अधिकार की न्यायिक व्याख्या से निकला है, न कि स्पष्ट सेवा मानकों वाले किसी प्रवर्तनीय कानून से।

दूषित पेयजल संकट से निपटने के लिए हादसे के बाद तात्कालिक उपाय करना पर्याप्त नहीं है। जरूरत ऐसी व्यवस्था की है, जो समस्या पैदा होने से पहले ही उसे रोक सके। इसके लिए जमीन के नीचे की पाइपलाइनों का सही नक्शा होना चाहिए, पानी की आपूर्ति करने वालों और उसकी जांच करने वालों को अलग रखा जाना चाहिए और अमृत 2.0 में नल से साफ और सुरक्षित पानी पहुंचाने पर जोर देना होगा।

इंदौर की मौतें कोई चूक नहीं, चेतावनी हैं। भारत ने जिस गंभीरता से हवा की गुणवत्ता मापनी सीखी है, अब उसी गंभीरता से उसे अपने पीने के पानी की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होगी। इसे कल्याणकारी अनुग्रह नहीं, बल्कि संवैधानिक दायित्व और बुनियादी आर्थिक आवश्यकता के रूप में देखा होगा।

स्वास्थ्य समाचार

चेहरे पर आलू का रस और गुलाब जल लगाने से दूर होती हैं यह समस्याएं

हर व्यक्ति खूबसूरत त्वचा पाना चाहता है। खासकर, चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए हम कई तरह के उपाय आजमाते हैं। दरअसल, खराब खान-पान, तनाव और लाइफस्टाइल की वजह से हम सभी को त्वचा की कई समस्याओं जैसे- मुंहासों, दाग-धब्बों और ब्लैकहेड्स आदि का सामना करना पड़ता है। ऐसे में अक्सर लोग केमिकल रिच प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। लेकिन आपको बता दें कि घर में मौजूद चीजों से भी चेहरे की समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। जी हाँ, आलू और गुलाब जल, दोनों ऐसे इंग्रीडिएंट्स हैं, जो त्वचा के दाग-धब्बों और मुंहासों से छुटकारा दिलाने में मददगार साबित होते हैं।

चेहरे की डार्कनेस दूर करे

अगर टैनिंग या पिग्मेंटेशन की वजह से आपकी त्वचा पर डार्कनेस आ गई है, तो आलू के रस में गुलाब जल मिलाकर लगाना काफी फायदेमंद होता है। अगर आप इन दोनों को लगाएंगे, तो इससे चेहरे की डार्कनेस काफी हद तक कम हो जाएगी। आलू के रस में मौजूद विटामिन सी रंगत में सुधार करता है।

दाग-धब्बों को मिटाए

अगर मुंहासों के जिद्दी निशान आपका पीछा नहीं छोड़ रहे हैं, तो आप आलू के रस में गुलाब जल मिस्र करके लगा सकते हैं। आप चाहें तो इसमें

हल्दी या बेसन भी मिस्र कर सकते हैं। आलू के रस में विटामिन सी होता है, जो दाग-धब्बों को हल्का करने में मदद करता है। वहीं, हल्दी भी त्वचा को साफ करने का काम करती है।

मुंहासों से छुटकारा दिलाए

अगर आप मुंहासों या एक्ने से परेशान हैं, तो आलू का रस और गुलाब जल मिस्र करके अपने चेहरे पर लगा सकते हैं।

आलू में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण मुंहासों को मिटाने में मदद करते हैं। साथ ही, ब्रेकआउट्स को भी रोकते हैं। गुलाब जल और आलू के रस को लगाने से मुंहासों से बचा जा सकता है। एक्ने प्रोन स्किन के लिए इस पेस्ट को लगाना फायदेमंद हो सकता है।

चेहरे की रेडनेस कम करे

कई लोगों की स्किन बेहद सेंसिटिव होती है। ऐसे में किसी प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से या फिर धूप में रहने की वजह से स्किन पर रेडनेस होने लगती है। इस रेडनेस या जलन से छुटकारा पाने के लिए आप आलू का रस और गुलाब जल लगा सकते हैं। आलू का रस और गुलाब जल लगाने से खुजली और सूजन से भी राहत मिलती है।

ब्लैकहेड्स से छुटकारा दिलाए

अगर आपके नाक के आस-पास ब्लैकहेड्स हैं, तो आप आलू के रस और गुलाब जल को मिस्र करके लगा सकते हैं। इसके लिए आप आलू के रस में गुलाब जल मिस्र करें। आप इसमें ओट्स मिलाएँ। अब इससे चेहरे की स्क्रिबिंग करें। 2-3 मिनट तक स्क्रिबिंग करने से आपकी त्वचा से डेड स्किन सेल्स और ब्लैकहेड्स रिमूव होंगे।



वेट लॉस के दौरान नाश्ते में भूलकर भी न करें यह गलतियाँ

खराब लाइफस्टाइल के कारण हम सभी का वजन न चाहते हुए भी बढ़ने लगता है। इसके लिए हम अक्सर वेट लॉस करने के बारे में सोचते हैं और एक्सरसाइज से लेकर अपने खान-पान में तरह के बदलाव भी करते रहते हैं। वहीं एक्सरसाइज तो एक तरफ लेकिन वजन को कम करने के लिए डाइट का रोल बेहद अहम होता है और इसका सही तरीके से ख्याल रखा जाना बेहद जरूरी होता है। बढ़ते वजन को घटाने के लिए आपको अपने दिन की पहली डाइट यानी की नाश्ते से ही कुछ छोटी-बड़ी चीजों का खास ख्याल रखना चाहिए, लेकिन जानकारी कम होने के कारण कभी-कभी इसमें ना कामयाब हो जाते हैं।

किस तरह का खाना नाश्ते में खाना चाहिए : अक्सर कहा जाता है कि नाश्ता हवी करना चाहिए, लेकिन इसका यह मतलब बिल्कुल भी नहीं होता है कि तेल



से भरे हुए खाने का सेवन करें। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि अक्सर हम नाश्ते के लिए परांठे, आलू-पूरी, कचोड़ी जैसे कई हवी चीजों को खा लेते हैं। बता दें कि इन सभी चीजों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत अधिक होती है जिसके कारण आपका वजन घटने की जगह कई ज्यादा बढ़ सकता है। इन सभी चीजों की जगह आपको नाश्ते के

लिए प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन से भरपूर चीजों की बात करें तो इसके लिए आप दही, अंडे जैसी चीजों का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप नाश्ते में कई सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं।

किन तरह की ड्रिंक्स को नाश्ते में पीने से वजन कम होता है : नाश्ते के लिए हम में से ज्यादातर चाय या कॉफी पीना बेहद



पसंद करते हैं। बता दें कि चाय का सेवन करने से आपका वजन बिल्कुल भी नहीं घटेगा, बल्कि यह आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। ब्रेकफास्ट के लिए आपको इन सबकी जगह पर हल्दी चीजों से बनी हुई ड्रिंक्स को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके लिए आप छाछ, बिना चीनी वाला नींबू पानी या कोई हल्दी फ्रूट जूस पी सकते हैं।

इन लोगों को नहीं पीना चाहिए सौंफ का पानी

हमारी किचन में मौजूद सौंफ खाने का स्वाद बढ़ाने के अलावा हेल्थ के लिए भी अच्छी होती है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के साथ कैल्शियम, सोडियम, पोटेशियम और आयरन जैसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं। हम में से बहुत से लोग खाना खाने के बाद सौंफ को माउथ फ्रेशनर के रूप में खाते हैं। कुछ इसका लुप्त सब्जी की करी, चाय और मिठाई में डालकर लेते हैं, वहीं कई लोग इसे रोजाना गर्म पानी में मिलाकर पीना पसंद करते हैं। एक गिलास सौंफ का पानी पीने से पाचन में मदद मिलती है, शरीर में सूजन कम होती है, वजन कम होता है और ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है।

इसके अलावा, इसे पीने से शरीर में हाइड्रेशन बढ़ता है, यह ब्लड को थ्रॉफाई करता है और अर्थराइटिस के दर्द को दूर करता है। लेकिन, हर किसी को सौंफ का पानी पीने से फायदा नहीं होता है। एक्सपर्ट का कहना है, कुछ व्यक्तियों को सौंफ के बीज से एलर्जी होती है, इसलिए इसका पानी पीने से परेशानी हो सकती है। यदि आपको सौंफ के बीज का पानी पीने के बाद खुजली, दाने या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण महसूस होते हैं, तो इसे पीना तुरंत बंद कर दें और डॉक्टर से परामर्श करें।

ब्लड क्लॉटिंग की समस्या : सौंफ के बीज में एनेथोल होता है। इसमें ब्लड को पतला करने वाले प्रभाव होते हैं। अगर आपको ब्लॉडिंग डिस्ऑर्डर है या आप ब्लड को पतला करने वाली दवाएँ ले रहे हैं, तो सौंफ का पानी पीने से पहले किसी एक्सपर्ट से सलाह लें।

प्रेग्नेंट या ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिलाएँ : जब सौंफ को कम मात्रा में खाया जाता है, तब प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग के दौरान सुरक्षित माना जाता है। लेकिन, ब्रेस्टफीडिंग के दौरान सौंफ का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे शिशु की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।

हार्मोन असंतुलन की समस्या : सौंफ के बीज में ऐसे यौगिक होते हैं, जिनका एस्ट्रोजन जैसा प्रभाव होता है। हालांकि, सौंफ को ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित माना जाता है, लेकिन हार्मोन असंतुलन और कुछ तरह के कैंसर या एंडोमेट्रियोसिस से ग्रस्त व्यक्तियों को सौंफ का पानी पीने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

रिक्त एलर्जी : कई लोगों की स्किन सेंसिटिव होती है। ऐसे लोगों को सौंफ का पानी पीने से एलर्जी की समस्या हो सकती है और चेहरे पर दाने भी आ सकते हैं।

मेष

प्रेम में सफलता मिलेगी। प्रयास सफल रहेंगे। रुके कार्यों में गति आएगी। मान-सम्मान मिलेगा। धनार्जन होगा। प्रसन्नता रहेगी। पारिवारिक सुख एवं पत्नी के सहयोग से मन प्रसन्न रहेगा। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। किसी से बहस न करें। काम-धंधे में सफलता के शुभ संकेत हैं।

वृष

संतान पक्ष की चिंता रहेगी। चोट व दुर्घटना से बचें। लेन-देन में सावधानी रखें। जोखिम व जमानत के कार्य टालें। खर्च का बोझ बढ़ेगा। किसी पर अत्यधिक भरोसा न करें। व्यापार, नौकरी में अड़बटें आने से मनोबल में कमी आ सकती है। सुख के साधन जुटेंगे।

मिथुन

लेनदारी वसूल होगी। यात्रा मनोरंजक रहेगी। लाभ के अवसर मिलेंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। प्रसन्नता रहेगी। राज्य एवं व्यवसाय के क्षेत्र में विशेष लाभ का योग है। आर्थिक उन्नति होगी। सामाजिक उत्तरदायित्व की पूर्ति करेंगे। ईश्वर के प्रति श्रद्धा बढ़ेगी।

कर्क

अतिथियों का आवागमन होगा। वाणी पर नियंत्रण रखें। आत्मसम्मान बना रहेगा। सामाजिक कार्यों में सक्रिय भागीदारी निभा सकेंगे। पारिवारिक सुख-शांति बरकरार रहेगी। जोखिम के कार्यों से दूर रहें। व्यापार-व्यवसाय में प्रगतिकारक वातावरण का सृजन होगा।

सिंह

प्रेम-परायण में सफलता मिलेगी। बाहर सहायता से काम होगा। प्रसन्नता रहेगी। संतान के संबंध में संतोष रहेगा। व्यावसायिक अथवा आजीवनिका संबंधी समस्या का समाधान हो सकेगा। पुरुषार्थ का पूर्ण फल मिलेगा। धकान रहेगी। शत्रु भय रहेगा।

कन्या

अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। जोखिम अत्यंत सावधानी रखें। प्रसन्नता रहेगी। धनार्जन होगा। सोच-समझकर कार्य करना लाभप्रद रहेगा। पुरुषार्थ सफल होगा। वाहन चलते समय सावधानी रखना चाहिए। व्यापार में नवीन प्रस्ताव मिलेंगे। संतान की प्रगति होगी।

तुला

यात्रा में सावधानी रखें। विवाद को बढ़ावा न दें। दुःख समाचार मिल सकता है। दौड़पू अधिक होगी। वाणी पर संयम रखें। विरोधियों से सावधान रहें। परिवार की परेशानी का हल संभव है। भागीदारी के कामों में सफलता मिलेगी। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा।

वृश्चिक

नई योजना बनेगी। कार्यपाली में सुधार होगा। रुके कार्यों में गति आएगी। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। माता के स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना आवश्यक। पुराने रुके कार्यों, लेनदेन में सफलता की संभावना है। रोमांस में सफलता मिलेगी। विद्यार्थियों को शिक्षा में उपलब्धि हासिल होने के योग है।

धनु

सुख के साधन जुटेंगे। भूमि व भवन की योजना बनेगी। उन्नति के मार्ग प्रशस्त होंगे। व्यवसाय ठीक चलेगा। संतान की प्रगति होगी। व्यापार-व्यवसाय में प्रगतिकारक वातावरण का सृजन होगा। पारिवारिक स्थिति आनंददायक रहेगी। भूमि व भवन की योजना बनेगी।

मकर

कुसंगति से बचें। फालतू खर्च होंगे। लेन-देन में सावधानी रखें। जोखिम व जमानत के कार्य बिलकुल न करें। संतान की गतिविधियों पर नजर रखना होगी। कामकाज का बोझ बढ़ने से व्यापार पर विपरीत असर हो सकता है। वाद-विवाद से दूर रहें।

कुंभ

विवाद व जल्दबाजी से बचें। पत्नी व पिकनिक का आनंद मिलेगा। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी। स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। अशुभ काम समय से पूरे होने के योग हैं। नए कार्यों से लाभ के मार्ग प्रशस्त होंगे। धन का संग्रह होगा। मन प्रफुल्लित रहेगा।

मीन

तीर्थयात्रा हो सकती है। सर्वसंग का लाभ मिलेगा। धन प्राप्ति सुगम होगी। परिवर्तनों का सहयोग मिलेगा। नवीन योजनाओं को क्रियान्वित करने के लिए दिन अच्छे होने की संभावना है। प्रेम-प्रसन्न में सफलता मिलेगी। परिवार में मतल-मिलाप बढ़ेगा। अधिकारी वर्ग में महत्व बढ़ेगा।

आज का राशिफल



पर्यटकों के लिए खास है गुजरात की यह फेमस और ऐतिहासिक जगह

गुजरात भारत के पश्चिम में स्थित प्रमुख राज्यों में से एक है। गुजरात अपनी जीवंत संस्कृति, प्राकृतिक परिदृश्य, स्वादिष्ट व्यंजनों के अलावा कई विश्व प्रसिद्ध जगहों के लिए प्रसिद्ध हैं। कई आकर्षणों की वजह से गुजरात को द लैंड ऑफ लीजेंड्स के नाम से भी जाना जाता है।

लक्ष्मी विलास पैलेस

गुजरात में मौजूद लक्ष्मी विलास पैलेस भारत की सबसे राजसी संरचनाओं में से एक है। लगभग 700 एकड़ क्षेत्र में फैला यह बड़ोदरा के गायकवाड़ के शाही परिवार का घर है। लक्ष्मी विलास पैलेस महल का निर्माण 1890 में हुआ था और कहा जाता है कि इसे पूरा होने में लगभग 12 साल का समय लगा था।

रन ऑफ कच्छ

पर्यटन की दृष्टि से गुजरात की अगर पहचान विश्व स्तर पर मौजूद है तो उसमें से एक जगह है रन ऑफ कच्छ। दुनिया का सबसे बड़ा नमक से बना ये रेगिस्तान गुजरात में घूमने के लिए सबसे अधिक फेमस है। रन ऑफ कच्छ एक विशाल क्षेत्र है, जो थार रेगिस्तान का ही एक हिस्सा माना जाता है। इसका कुछ हिस्सा भारत में तो कुछ हिस्सा पाकिस्तान में है।

जुनागढ़

गुजरात का जुनागढ़ ऐतिहासिक दृष्टि से बेहद ही महत्वपूर्ण जगह है। जुनागढ़ मोहबब्बत मकबरा, उपरकोट किला, गिरनार हिल्स, गिर राष्ट्रीय उद्यान जैसी ऐतिहासिक और बेहतरीन जगहों के लिए प्रसिद्ध हैं। कई लोग राज्य की रियासती राजधानी भी इसे बोलते हैं।

पाटन

गुजरात में मौजूद पाटन एक ऐतिहासिक जगह है जो रानी की वाव के नाम से भी प्रसिद्ध है। आपको बता दें कि रानी का वाव को यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल की सूची में भी शामिल किया गया है। कहा जाता है कि पाटन मध्यकाल में लगभग 650 वर्षों तक राज्य की राजधानी रहा है। यहां आज भी दूर-दूर से सैलानी घूमने के लिए पहुंचते हैं।

गिरनार

गुजरात के प्रमुख पर्यटन स्थलों में शामिल गिरनार हरी-भरी पहाड़ियों पर मौजूद है। यह जगह गुजरात में ट्रेकर्स के लिए एक स्वर्ग के समान है। यह एक धार्मिक जगह के रूप में भी प्रसिद्ध है। यहां हर साल परिक्रमा महोत्सव का भी आयोजन होता है, जो जनवरी और फरवरी के महीने में होता है।

अंबाजी

अंबाजी गुजरात का एक प्रमुख पर्यटन स्थल होने के साथ-साथ एक धार्मिक जगह भी है। यह स्थान मुख्य रूप से देवी अम्बा की पूजा से जुड़ा हुआ है और यह गम्बर हिल्स के पास मौजूद है।

सापुतारा

गुजरात के डांग जिले में मौजूद यह एक हिल स्टेशन के रूप में भी प्रसिद्ध है। समुद्र तल से लगभग 875 मीटर की ऊंचाई पर स्थित सापुतारा खूबसूरत हरे भरे जंगलों, पहाड़ों और झरनों के लिए भी फेमस है।



चंपानेर पावागढ़

गुजरात में मौजूद चंपानेर पावागढ़ देखी जाने वाली सबसे बेहतरीन जगहों में से एक है। यह एक पुरातत्व पार्क है। इस पार्क में शानदार वास्तुशिल्प के कई चमत्कार मौजूद हैं जिन्हें देखने के लिए देश से ही नहीं बल्कि विदेश से भी सैलानी आते हैं। पावागढ़ की पहाड़ी पर मौजूद इसे रामायण काल से भी जोड़कर देखा जाता है।

पहली बार इंटरनेशनल ट्रिप का कर रहे हैं प्लान, तो यह टिप्स आएंगे बड़े काम

इंटरनेशनल ट्रिप हर किसी की बकेट लिस्ट में होती है। अपने देश से बाहर घूमने जाना किसी सपने से कम नहीं होता है। देश में ट्रेवल करने का ये एक्सपेरियंस एक्सपैक्टिंग तो जरूर होता है, फिर भी मन में डर सा बना रहता है कि सब कुछ कैसे होगा। ऐसे में आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है, इसका एक्सपेरियंस से ही सीखता है। आपको बस जरूरत है अपनी पहली इंटरनेशनल ट्रिप के लिए कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखने की, जिसमें बेसिक जानकारी और कुछ जरूरी सामान भी शामिल है।

पासपोर्ट और वीजा रेंडी रखें : दूसरे देश में एंटी करने के लिए हमें सबसे पहले पासपोर्ट की जरूरत होती है। अपने टिकट बुक करने से पहले अपने पासपोर्ट को अपडेट कर लें। पासपोर्ट रेंडी होने के बाद अपने लास्ट डेस्टिनेशन के लिए वीजा आवश्यकताओं को जांच लें और ध्यान रखें कि डॉक्यूमेंट से संबंधित कोई काम न छूट जाए।

अपने ट्रेवल डायरीमेंट्स की कॉपीज रख लें : सफर के दौरान आपके डायरीमेंट्स की कॉपीज आपके लिए काफी मददगार हो सकती है। अपने पासपोर्ट की एक कॉपी घर पर छोड़ दें और एक को अपने साथ ले जाएं। इन्हें अपने सामान में कहीं अलग जगह रखें। अपने वीजा, आईडी प्रूफ सभी की कॉपी बनवाना न भूलें। सफर के दौरान अपनी फ्लाइट या होटल रिजर्वेशन की कॉपीज भी रखें।

ट्रेवल इश्योरेंस : ट्रेवल इश्योरेंस आपको कई समस्याओं से बचा सकता है, अगर आपको किसी



वजह से अपनी फ्लाइट कैंसिल करनी पड़ती है या आपको एयरलाइन की तरफ से कोई दिक्कत आती है। यहां तक कि जब आप विदेश में हों, तो आपको कोई मेडिकल दिक्कत भी होती है, तो ये ट्रेवल इश्योरेंस आपके काम आएगा।

मनी एक्सचेंज : इन दिनों इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर मनी एक्सचेंज करने की सुविधा उपलब्ध होती है, लेकिन ट्रिप शुरू करने से पहले ही पर्याप्त कैश अपने पास रखें, क्योंकि कई जगहों पर कार्ड से पेमेंट का ऑप्शन नहीं होता है।

इंटरनेशनल रोमिंग : दूसरे देश में अपने घरवालों से बात करने और कई अन्य कामों के लिए आपको इंटरनेशनल रोमिंग की जरूरत पड़ेगी। आप अपने लिए कोई किफायती प्लान देखकर फोन का रिचार्ज करा लें।

जन्नत से कम नहीं हैं ऋषिकेश के आसपास छिपी हुई यह बेहतरीन जगहें

ऋषिकेश भारत के साथ-साथ विदेशों में भी योग नगरी के नाम से फेमस है। इस शहर की खूबसूरती इस कदर फेमस है कि यहां हर दिन हजारों देशी और विदेशी पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। ऋषिकेश एडवेंचर एक्टिविटीज के लिए काफी फेमस शहर माना जाता है। लेकिन जब सैलानी ऋषिकेश में घूमने के लिए पहुंचते हैं, तो सिर्फ शहर में मौजूद कुछ जगहों को ही एक्सप्लोर कर पाते हैं। ऐसे में आपको बता दें कि ऋषिकेश के आसपास ऐसी कई हसीन जगहें हैं, जो किसी जन्नत से कम नहीं हैं।



डोडीताल : समुद्र तल से करीब 3 हजार से अधिक मीटर की ऊंचाई पर मौजूद डोडीताल उत्तरकाशी जिले में स्थित एक बेहद ही खूबसूरत और मन को लुभा देने वाली जगह है। खूबसूरती को अपने अंदर समेटे डोडीताल सुकून प्रेमी पर्यटकों के लिए किसी जन्नत से कम नहीं है। कहा जाता है कि डोडीताल सबसे अधिक ट्रेकिंग करने वाले पर्यटकों के बीच में फेमस है। इसके अलावा यह छोटा सा कस्बा स्थानीय संस्कृति के लिए भी काफी फेमस है। पौराणिक मान्यता के अनुसार डोडीताल को भगवान गणेश का जन्म स्थान भी माना गया है। डोडीताल में आप बुयाली, चोलादूनी और मुख्य

शहर से 10 किमी की दूरी पर मौजूद यमुनोत्री धाम को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

लंडौर : हिमालय की हसीन वादियों में मौजूद लंडौर उत्तराखंड की एक बेहद ही खूबसूरत और मनमोहक जगह है। लंडौर की खूबसूरती आपको चंद्र मिनों में दीवाना बना सकती है। हसीन पहाड़, नदी और बड़े-बड़े देवदार के पेड़ों के बीच में लंडौर प्रकृति प्रेमी के लिए किसी जन्नत से कम नहीं है। लंडौर की हसीन वादियों में परिवार, दोस्त और पार्टनर के साथ सुकून का पल बिता सकते हैं। लंडौर में आप लंडौर क्लॉक टॉवर, लाल टिम्बा व्यू पॉइंट और केलांग मेमोरियल चर्च जैसी बेहतरीन जगहों को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

कानातल : उत्तराखंड के टिहरी गढ़वाल जिले में स्थित कानातल एक बेहद ही खूबसूरत

और मनमोहक हिल स्टेशन है। कानातल की खूबसूरती इस कदर प्रसिद्ध है कि यहां हर मौसम में पर्यटक घूमने और मौज-मस्ती करने के लिए पहुंचते रहते हैं। अगर आप ऋषिकेश की भीड़-भाड़ से दूर किसी शांत जगह सुकून भरा पल बिताना चाहते हैं, तो कानातल पहुंच सकते हैं। ऊंचे-ऊंचे पहाड़, हरे-भरे जंगल और बड़े-बड़े देवदार के पेड़ इस जगह की खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम करते हैं।

ब्यासी : ब्यासी ऋषिकेश के आसपास में मौजूद एक छोटा सा गांव है, लेकिन खूबसूरती के मामले में किसी हसीन जगह से कम नहीं है। यह खूबसूरत जगह हसीन पहाड़ों और घने जंगलों से घिरी हुई है। आपको बता दें कि गंगा नदी के किनारे स्थित होने के चलते ब्यासी सैलानियों के बीच में काफी फेमस है।

डूबते सूरज के खूबसूरत नजारे को देखने की है चाहत, तो ये हैं दुनिया के बेस्ट सनसेट प्वाइंट्स

खूबसूरती से भरपूर हमारी प्रकृति अपने अद्भुत नजारों से हर किसी का दिल जीत लेती है। पहाड़ों से गिरते झरने हो या फिर बादल से बरसता पानी, हर कोई इन नजारों का दीवाना होता है। दलता हुआ सूरज यानी सनसेट एक ऐसा ही खूबसूरत नजारा है, जिसे पूरी दुनिया में कई लोग पसंद करते हैं। यह देखने जितना खूबसूरत होता है, उतना ही सुकून भी पहुंचाता है। यही वजह है कि कई सारे लोग अक्सर शाम के समय ऐसा जगहों की तलाश करते हैं, जहां से वह सनसेट का नजारा देख सकें।



ताज महल, भारत

दुनियाभर में प्यार की निशानी के नाम से मशहूर ताज महल सनसेट के अद्भुत नजारे के लिए मशहूर है। यह दुनिया की सबसे प्रसिद्ध इमारतों में से एक है, जो सूर्यास्त के समय यह और भी ज्यादा सुंदर दिखता है। ताजमहल का सफेद संगमरमर डूबते सूरज की सुनहरी रोशनी में नहा लेता है, जिससे वातावरण बिल्कुल जादुई बन जाता है।

सेंटोरीनी, ग्रीस

ग्रीस का सेंटोरीनी शहर एजियन सागर और सनसेट का बेहद खूबसूरत नजारा देखने का मौका देता है। यह सूर्यास्त का रंग गुलाबी से लेकर नारंगी और बैंगनी तक हो सकता है। साथ ही पानी पर पड़ती रोशनी इसे और भी खूबसूरत बना देती है।

अंगकोर वाट, कंबोडिया

अंगकोर वाट में स्थित प्राचीन मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल हैं। यहां सूर्यास्त देखने का अपना अलग ही मजा है। डूबता हुआ सूरज मंदिरों को सुनहरी चमक से नहला देता है, जिससे यहां का वातावरण बिल्कुल जादुई हो जाता है।

ग्रांड कैन्यन, यूएसए

ग्रांड कैन्यन संयुक्त राज्य अमेरिका के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है, और इसके लोकप्रिय होने

के कई अच्छे कारण से भी हैं। यहां से सनसेट का नजारा आपको एक अलग ही खूबसूरती का अनुभव कराएगा। सूर्यास्त का रंग लाल से लेकर नारंगी और बैंगनी तक हो सकता है। और घाटी के किनारे से सनसेट का नजारा और भी लुभावना लगता है।

ला जोला, कैलिफोर्निया संयुक्त राज्य अमेरिका

ला जोला कैलिफोर्निया में एक सुंदर समुद्र किनारे स्थित एक खूबसूरत शहर है, जो अपने मन मोह लेने वाले सूर्यास्त के लिए जाना जाता है। ला जोला कोव की चट्टानें सूर्यास्त के लिए एक परफेक्ट जगह प्रदान करती हैं।

माचू पिचू, पेरू

माचू पिचू पेरू का एक प्राचीन इंका शहर है, जो एंडीज पर्वत की ऊंचाई पर स्थित है। यह शहर पहाड़ों और हरी-भरी वनस्पतियों से घिरा हुआ है और सूर्यास्त में सम बेहद खूबसूरत लगता है। यहां सूर्यास्त का रंग लाल से लेकर नारंगी और बैंगनी तक हो सकता है। माचू पिचू के सूर्यास्त देखना कभी न भूलने वाला एक पल है।

भावनगर की यह खूबसूरत जगहें आपका मन मोह लेंगी

गुजरात भारत का एक बेहद ही खूबसूरत राज्य है। गुजरात का लगभग हर शहर अपनी जीवंत संस्कृति, समृद्ध विरासत के अलावा प्राकृतिक सुंदरता और लजीज पकवानों के लिए दुनिया भर में फेमस है। इस खूबसूरत राज्य को द लैंड ऑफ लीजेंड्स के नाम से भी जाना जाता है। सूरत, अहमदाबाद, गांधीनगर, राजकोट या द्वारका जैसे शहर अपनी असीम खूबसूरती के लिए दुनिया भर में फेमस हैं। गुजरात का भावनगर भी खूबसूरती के मामले में काम नहीं है। खम्भात की खाड़ी के किनारे मौजूद होने के चलते यहां सैलानी भी भारी संख्या में घूमने पहुंचते रहते हैं।

गोपनाथ बीच

गुजरात के भावनगर में घूमने की बात होती है तो सबसे पहले गोपनाथ बीच का नाम जरूर लिया जाता है। शहर से दूर एकदम शांत गोपनाथ बीच खूबसूरती के साथ-साथ बर्ड वॉचिंग के लिए भी लोकप्रिय स्थान माना जाता है। सफेद बालू और चमकते पानी के किनारे आराम फरमाने के लिए गोपनाथ बीच सैलानियों के बीच काफी फेमस माना जाता है। मानसून में इस जगह की खूबसूरती चरम पर होती है। इसलिए जुलाई और अगस्त में यहां सबसे अधिक पर्यटक घूमने पहुंचते हैं। बीच से सूर्योदय और सूर्यास्त का नजारा भी काफी सुंदर दिखाई देता है।

नीलामबाग पैलेस

भावनगर में स्थित नीलामबाग ऐतिहासिक धरोहर होने के साथ-साथ एक बेहद ही खूबसूरत पैलेस है। कहा जाता है कि साल 1879 में महाराजा साहेब तख्तसिंहजी ने नीलामबाग पैलेस को डिजाइन करने के लिए जर्मन वास्तुकार को नियुक्त किया था। नीलामबाग पैलेस की वास्तुकला सैलानियों



को काफी आकर्षित करती है। आपको जानकारी के लिए बता दें कि अब इस खूबसूरत पैलेस को होटल में तब्दील कर दिया है। ऐसे में अगर आप भावनगर घूमने जाते हैं, तो यहां शाही अंदाज में ठहर सकते हैं और भावनगर की खूबसूरती को एक्सप्लोर कर सकते हैं।

विकटोरिया नेचर पार्क

अगर आप प्रकृति प्रेमी हैं और भावनगर की प्राकृतिक सुंदरता का लुत्फ उठाना चाहते हैं, तो फिर आपको विकटोरिया नेचर पार्क पहुंच जाना चाहिए।

करीब 500 एकड़ में फैला यह खूबसूरत पार्क हर समय सैलानियों में आकर्षण का केंद्र रहता है। विकटोरिया नेचर पार्क अपनी खूबसूरती के साथ-साथ विभिन्न वनस्पतियों और असंख्य जीव-जन्तुओं का घर भी माना जाता है। मानसून के समय पार्क में हर तरफ हरियाली ही हरियाली दिखाई देती है। यहां

आप सुकून का पला बिता सकते हैं। आपको बता दें कि सुबह और शाम के समय यहां सबसे अधिक सैलानी घूमने पहुंचते हैं।

गौरीशंकर झील

भावनगर के प्राकृतिक आकर्षणों स्थलों की बात होती है, तो गौरीशंकर झील का नाम जरूर लिया जाता है। यह एक कृत्रिम झील है। कहा जाता है कि इस झील को खूबसूरत बनाने का श्रेय गौरीशंकर को दिया जाता है जो उस समय भावनगर के दीवान थे। गौरीशंकर झील हर उम्र के लोगों के बीच में फेमस है।

इस खूबसूरत झील के किनारे भावनगर के अलावा अन्य कई शहरों से लोग पिकनिक मनाने के लिए पहुंचते हैं। झील के किनारे खूबसूरती के साथ-साथ शिव मंदिर भी है। इस झील की असल खूबसूरती मानसून में होती है। झील के किनारे से सूर्योदय और सूर्यास्त का अद्भुत नजारा देखा जा सकता है।

भावनगर में घूमने की अन्य जगहें

भावनगर में ऐसी अन्य कई अद्भुत और मनमोहक जगहें हैं, जिन्हें आप एक्सप्लोर कर सकते हैं। जैसे-टकेश्वर मंदिर, महात्मा गांधी जी समर्पित गांधी स्मृति, बार टोन लाइब्रेरी और भावनगर की तातानिया झील के किनारे स्थित ऐतिहासिक खोडियार मंदिर को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

भावनगर कैसे पहुंचें

भावनगर पहुंचना बहुत ही आसान है। गुजरात के किसी भी हिस्से से आप भावनगर पहुंच सकते हैं। देश के किसी भी हिस्से से भावनगर रेलवे स्टेशन पहुंचकर इस खूबसूरत शहर को एक्सप्लोर कर सकते हैं। अगर आप हवाई यात्रा के माध्यम से भावनगर पहुंचना चाहते हैं तो सबसे पास में सूरत एयरपोर्ट है। सूरत एयरपोर्ट से बस, टैक्सी या केब लेकर आसानी से भावनगर पहुंच सकते हैं। वडोदरा हवाई अड्डा या राजकोट एयरपोर्ट से भी भावनगर पहुंच सकते हैं।



बुखार, सर्दी या खांसी होने पर नहीं करे आप ये गलतियां

खुद को नींद से वंचित करना

जब आपको सर्दी या बुखार होता है, तो आपका इम्यून सिस्टम दिन के दौरान सक्रमण से लड़ने में बहुत अधिक ऊर्जा खर्च करती है, इसलिए आपको उस ऊर्जा को फिर से भरने के लिए पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। जब आप बीमार होते हैं, पर्याप्त नींद नहीं लेने से आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है और आपकी बीमारी लंबी हो सकती है। सही आराम और जल्दी ठीक होने के लिए रात में कम से कम सात से नौ घंटे की नींद लें। एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग हर रात 6 घंटे से कम सोते हैं, वे रात में कम से कम 7 घंटे की नींद लेने वालों की तुलना में बीमार होने की अधिक संभावना रखते हैं। इसलिए जल्दी सो जाएं और दिन में झपकी लेने की कोशिश करें।

डिंक कम करना

ठंड से पीड़ित होने पर, अधिक मात्रा में लिक्विड लेने से आपको बेहतर और जल्दी ठीक होने में मदद मिलेगी। गले में खराश होने पर, तरल पदार्थों को निगलना मुश्किल होता है, लेकिन अगर आप खुद

को हाइड्रेटेड रखते हैं तो यह आपके बलगम को पतला करने और जमाव को तोड़ने में मदद करेगा और इसलिए आपको तेजी से ठीक होने में मदद करेगा। यह आपके सिरदर्द को भी ठीक कर सकता है सुनिश्चित करें कि आप अपने खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए पर्याप्त पानी पीते हैं। अतिरिक्त राहत के लिए गर्म चीजें जैसे चाय, गर्म दूध, शोरबा आदि लेना पसंद करें।

तनाव न लें

आपके शरीर द्वारा उत्पादित तनाव हार्मोन के हाई लेवल से आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है, जो इम्यून सिस्टम को ठीक से काम करने की क्षमता में देरी का कारण बनता है और अंततः आपकी बीमारी को लंबा कर देता है। जब आप तनावग्रस्त होते हैं, तब आपको सर्दी या फ्लू होने की संभावना बढ़ जाती है। तनाव हार्मोन भी सूजन को बढ़ाता है, जो नाक में भराव बढ़ जाता है। इसलिए, ठीक होने की राह पर चलने के लिए, पर्याप्त आराम और नींद लेने पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें, और आप जल्द ही अपने पैरों पर वापस आने में सक्षम हो सकते हैं।

मेलजोल करना

बुखार होने पर लोगों के साथ मेलजोल करना एक अच्छा विचार नहीं है क्योंकि आप किसी के भी संपर्क में आने से संक्रमण फैलने का जोखिम उठाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बुखार अंतर्निहित बैक्टीरिया या वायरल संक्रमण के कारण हो सकता है, और वे संक्रमण आपके परिवार और दोस्तों में फैल सकते हैं और फ्लू की तरह दिख सकते हैं। यदि आपको बुखार है तो बाहर जाने और दूसरों के साथ मेलजोल करने के बजाय घर पर रहने और पर्याप्त आराम करने की सलाह दी जाती है।

ब्रेकफास्ट और खाना छोड़ना

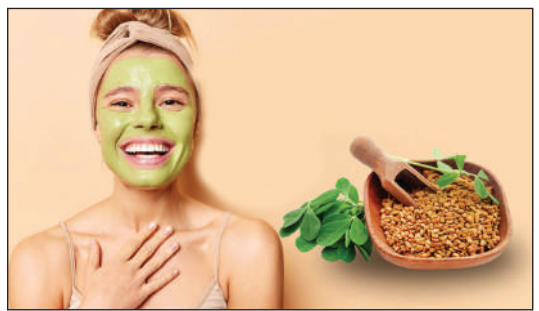
संभावना है कि संक्रमण के कारण आपको भूख कम लग रही है, लेकिन कुछ खाना महत्वपूर्ण है अन्यथा यह आपके संक्रमण से लड़ने के लिए कोई एनर्जी नहीं देगा और यह आपको वास्तव में कमजोर महसूस कराएगा। पोषक तत्व और कैलोरी फ्लू वायरस और सर्दी और जुकाम से लड़ने वाले इम्यून सेल्स को ईंधन प्रदान करते हैं।

जब आप बीमार होते हैं, तब जल्द से जल्द ठीक होना चाहते हैं। लेकिन कुछ गलतियां वास्तव में आपकी कंडीशन को और खराब कर सकती हैं। सर्दी, खांसी और बुखार आसानी से पकड़ में आ जाते हैं, लेकिन ये बहुत ही निराशाजनक और बीमार करने वाले होते हैं। यह डाइट, काम और निश्चित रूप से आपके सिस्टम को परेशान करता है। जैसा कि नाम से ही पता चलता है, सामान्य जुकाम आम है, लेकिन कभी-कभी इससे बुखार भी हो सकता है। तेजी से ठीक होने के लिए इन सामान्य सर्दी और फ्लू की गलतियों से बचने की जरूरत होती है।

मेथी के बीज से टाइट करें चेहरे की स्किन, फाइन लाइन्स और झुर्रियां भी करेंगे दूर

मेथी के बीज का बीज का प्रयोग हम कई तरह से करते हैं। कुछ लोग इसे अपने फूड्स में शामिल करते हैं, कुछ सीधे तौर पर खाते हैं तो कुछ सुबह खाली पेट मेथी के बीज का पानी पसंद करते हैं। सेहत के लिए मेथी के बीज बहुत लाभकारी होते हैं, लेकिन सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि आपकी त्वचा और बालों के लिए भी यह कई तरह से फायदेमंद है। क्या आप जानते हैं मेथी के बीज सिर्फ खाने से ही नहीं, बल्कि इनता त्वचा पर प्रयोग करने से भी कई समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है,

खासकर चेहरे की समस्याएं— जैसे कील-मुंहासे, दाग-धब्बे, एलर्जी आदि। ऐसा इसलिए क्योंकि इनमें विटामिन ए, बी, सी और के जैसी विटामिन के साथ ही कई मिनरल्स भी मौजूद होते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं मेथी के एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भी भरपूर होती है, जो त्वचा हानिकारक बैक्टीरिया से बचाते हैं और हेल्दी रखते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं चेहरे की त्वचा को टाइट करने में भी मेथी के बीज बहुत फायदेमंद साबित हो सकते हैं?



मेथी फेस पैक लगाएं

अगर आप रातभर या 7-8 घंटे पानी में भिगे बीज को पीसकर, इसमें कुछ अन्य सामग्री जैसे की नींबू का रस या गुलाब जल मिलाकर इसे चेहरे पर फेस पैक की तरह अप्लाई कर सकते हैं। आप चाहें तो इसे मुलतानी मिट्टी या बेसन फेस में मिक्स करके भी चेहरे पर अप्लाई कर सकते हैं। 15-20 मिनट चेहरे पर लगाकर छोड़ने के बाद चेहरा धो लें। फिर मॉइश्चराइजर लगा लें। ऐसा सप्ताह में 2-3 बार करें।

तेल में मिलाकर लगाएं

आप सरसों या नारियल तेल में मेथी के बीज पीसकर, इसे पकाकर और ठंडा करके भी चेहरे पर अप्लाई कर सकते हैं। ऐसा करने से भी त्वचा को टाइट करने में मदद मिलेगी। ऐसा सप्ताह में 2-3 बार करें। 15-20 मिनट लगाएं और फिर धो लें।

सीधे तौर पर लगाएं

आप भिगे हुए मेथी के बीज को पीसकर सीधे तौर पर भी चेहरे पर अप्लाई कर सकते हैं। इसके अलावा आप मेथी के बीज के बचे हुए पानी का प्रयोग चेहरा धोने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही इसका सेवन भी कर सकते हैं।

रीठा के पानी से धोएं बाल मिलेंगे ये जबरदस्त फायदे

बालों के लिए रीठा एक बेहतरीन जड़ी-बूटी है। आयुर्वेद में रीठा को बालों के लिए बहुत फायदेमंद बताया गया है। बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए रीठा का इस्तेमाल प्राचीन काल से किया जा रहा है। रीठा बालों को लंबा, मुलायम और चमकदार बनाता है। इसी वजह से कई हर्बल शैंपू, ऑयल और हेयर केयर प्रोडक्ट्स में रीठा का इस्तेमाल किया जाता है। रीठा बालों से जुड़ी तमाम समस्याओं का रामबाण इलाज है। यह बालों को झड़ने से रोकता है और उन्हें घना बनाता है।

प्रदान करके, उन्हें मजबूत बनाते हैं। रीठा के पानी से बाल धोने से बालों का झड़ना रुक सकता है। **डैंड्रफ की समस्या दूर करता है :** अगर आप बालों में डैंड्रफ की समस्या से परेशान हैं, तो रीठा के पानी से बाल धोने से आपको फायदा हो सकता है। रूसी की समस्या के लिए रीठा रामबाण इलाज है। रीठा के पानी में एंटी-बैक्टीरियल एंटी-फंगल गुण होते हैं। यह स्कैल्प को सफाई करता है और स्कैल्प में होने वाली खुजली और डैंड्रफ को दूर करने में मदद करता है।

बालों को बनाए घना : अगर आपके बाल पतले और कमजोर हैं, तो आप रीठा के पानी से बाल धो सकते हैं। रीठा बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है।

पुरुषों में क्यों होता है कमर दर्द, इससे बचने के उपाय

कमर दर्द की परेशानी कभी सिर्फ बुजुर्गों में देखी जाती थी लेकिन आजकल हर आयु का व्यक्ति कमर दर्द से परेशान है। खासकर पुरुषों में यह समस्या बढ़ती जा रही है, जिसका मुख्य कारण गलत लाइफ रूटीन, स्मोकिंग और पोषण की कमी है। ऑफिस में लगातार काम और क्षमता से ज्यादा वर्क आउट भी पुरुषों में कमर दर्द के लिए जिम्मेदार है। आमतौर पर साधारण कमर दर्द कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। लेकिन कमर की नसों और लिगामेंट्स में किसी तरह का विकार आ जाने से यह समस्या बढ़ जाती है।

ज्यादा वर्क आउट या शारीरिक श्रम : नियमित रूप से वर्क आउट सेहत के लिए अच्छा माना जाता है लेकिन अपनी क्षमता से ज्यादा वजन उठाने से या फिर जरूरत से ज्यादा वर्क आउट से आपको कमर दर्द की परेशानी हो सकती है। कभी-कभी वर्क आउट से ब्रेक लें और अपनी क्षमता के अनुसार ही वजन उठावें। यदि आप फिटनेस वर्क करते हैं तो समय-समय पर आराम के लिए समय निकालें।



ज्यादा स्ट्रेस : ज्यादा तनाव आपको कमर दर्द से परेशान कर सकता है इसलिए किसी भी तरह का स्ट्रेस ना लें। ऑफिस या कामकाज के दौरान वाले तनाव को दूर करने के लिए मेडिटेशन की हेल्प ले सकते हैं। ज्यादा समय तक डिप्रेशन बैक पेन और कमर दर्द की परेशानी का कारण हो सकता है, ज्यादा

टेंशन से आपका ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है और मसल्स में खिंचाव होने की आशंका रहती है। **धूम्रपान :** एक रिसर्च के मुताबिक जो लोग स्मोकिंग करते हैं उनमें कमर दर्द की शिकायत ज्यादा पाई जाती है। धूम्रपान करने वाले लोगों में खांसी होना आम बात होती है, खासते समय हार्नियेटेड डिस्क में

स्ट्रेच होता है जिससे आपकी कमर में दर्द हो सकता है। स्मोकिंग से आपकी स्पाइनल प्रॉब्लम हो सकती है क्योंकि इससे स्पाइन ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है।

देर तक कम्प्यूटर पर काम : यदि आप लंबे समय तक एक ही पोश्चर में कम्प्यूटर पर काम करते हैं तो आपको कमर दर्द होने की संभावना बढ़ जाती है। ऑफिस वर्क के दौरान समय-समय पर ब्रेक लें और खिंचाव दें। यदि आपकी बैक और कमर को आराम देना। नियमित रूप से योगा और मेडिटेशन करें यह आपके मसल्स को लचीला बनाये रखेंगे।

कमर दर्द के लक्षण : कमर में हर समय दर्द रहता है, ज्यादा समय तक बैठने से या फिर खड़े रहने से कमर में तेज दर्द होता है। कभी-कभी यह दर्द घुटनों तक भी बढ़ जाता है, कमर और उसके आस-पास सूजन महसूस होता है। कमर दर्द की जांच एमआरआई और सीटी स्कैन के द्वारा की जाती है, इससे पता चल जाता है की कमर की कौन सी नस प्रभावित हो रही है।

कमर दर्द से बचाव

देर तक एक ही स्थिति में ना बैठें, काम करते समय सही पोश्चर में बैठें। आरामदायक कुर्सी का इस्तेमाल करें और झुक कर काम ना करें। झुकते से ना उठें और सीधे खड़े रहें। बैठते समय रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। पीछे डाइट लें जिसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा हो। ड्राई फ्रूट, मौसमी फल, दूध और हरी सब्जियों का सेवन करें। नियमित वर्क आउट और योगा करें। जंक फूड और आयरली चीजों का सेवन ना करें। स्पाइनल बोन्स को हाइड्रेट रखने के लिए पर्याप्त पानी पिएं। सोते समय पीठ को आरामदायक पोश्चर में रखें। कमर दर्द कम करने के लिए आप बर्फ की सिकाई कर सकते हैं। अगर घरेलू उपचारों से कमर दर्द से राहत नहीं मिल रही है तो आप डॉक्टर की सलाह लें। शुरुआती कमर दर्द में पेन किलर्स और मैनुएल थेरेपी और फिजियोथेरेपी के द्वारा इलाज किया जाता है और कुछ विशेष तरह की एक्सरसाइज बताई जाती है।

लौकी का सूप पीने से सेहत को मिलेंगे ये फायदे

लौकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती है। लौकी में अधिक मात्रा में पानी पाया जाता है। लौकी में प्रोटीन, कार्ब्स, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस पाए जाते हैं। इसके अलावा लौकी में पोटेशियम, सोडियम, जिंक और विटामिन सी भी पाया जाता है। आप लौकी को जूस, सब्जी के रूप में खा सकते हैं। इसके अलावा लौकी का सूप बनाकर भी पीया जा सकता है। लौकी का सूप पीने आपको पर्याप्त मात्रा में कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स मिल सकते हैं। लौकी का सूप पीने से आप हाइड्रेट रहेंगे, साथ ही आपको इम्यूनिटी भी बूस्ट होगी।



सकते हैं। लौकी का सूप पीने से आपकी स्किन में भी निखार आएगा।

वजन कम करने में अस्तरदार : लौकी का सूप पीकर आपको वजन घटाने में भी मदद मिल सकती है। इसलिए अगर आपको वजन बहुत अधिक है, तो आप लौकी का सूप पीकर इसे सामान्य कर सकते हैं। दरअसल, लौकी का सूप पीने से आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ रह सकता है। इससे आप ओवरइंटींग से बच सकते हैं और आपका वजन कम हो सकता है। वजन कम करना चाहते हैं, तो आप रोज

डिनर या स्नैक्स में लौकी का सूप पी सकते हैं।

हार्ट हेल्थ में सुधार करे : लौकी का सूप हार्ट हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद हो सकता है। अगर आप नियमित रूप से लौकी का सूप पीएंगे, तो इससे आपको ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सही रखने में मदद मिल सकती है। लेकिन अगर आपको हृदय से जुड़ी कोई गंभीर बीमारी है, तो डॉक्टर की सलाह पर ही लौकी का सूप पीना चाहिए।

पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाए : लौकी को डाइजेशन के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है।

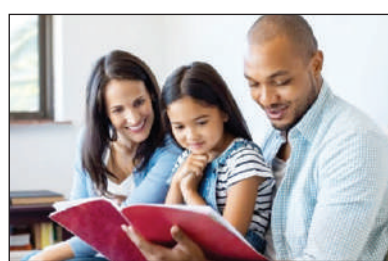
अपने पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाए रखने के लिए आप लौकी का सूप पी सकते हैं। रोजाना लौकी का सूप पीने से आपको पेट की समस्याएं ठीक होने में मदद मिल सकती है। लौकी का सूप पीने से आपको कब्ज, गैस और एसिडिटी में आराम मिल सकता है। दरअसल, लौकी में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है, इससे डाइजेस्टिव ट्रैक को साफ होने में मदद मिलती है।

स्ट्रेस कम करे

लौकी का सूप स्वादिष्ट होने के साथ ही पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है। लौकी में कोलिन होता है। कोलिन एक तरह का न्यूरोट्रान्समीटर है, जो ब्रेन के फंक्शन को ठीक करने में मदद कर सकता है। अगर आप नियमित रूप से लौकी का जूस पीएंगे, तो इससे आपको अपने स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद मिल सकती है। यानी लौकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए पेरेंट्स ध्यान रखें ये बातें

बच्चों की परवरिश के दौरान माता-पिता को बच्चों की मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना चाहिए। ज्यादातर पेरेंट्स बच्चों की मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को पहचान नहीं पाते हैं और इसकी वजह से बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य लगातार बिगड़ता रहता है। अगर पेरेंट्स सही समय पर बच्चों की मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संकेत को पहचान लेंगे तो बच्चों को इसका शिकार होने से बचाया जा सकता है। किशोरावस्था तक बच्चों में मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं को पहचानकर उसका निदान करने की कोशिश करना हर पेरेंट्स का कर्तव्य होता है। पेरेंट्स कई बार बच्चों के मूड और उनके व्यवहार को सही ढंग से समझ नहीं पाते हैं। ऐसे में अगर आपका बच्चा किसी तरह की मानसिक परेशानी से जूझ रहा है तो उसके लिए यह और गंभीर हो जाता है। अगर आपके बच्चे की बाँडी लैंग्वेज और उनके व्यवहार में किसी तरह का बदलाव दिखता है तो आपको बच्चों से बात जरूर करनी चाहिए।

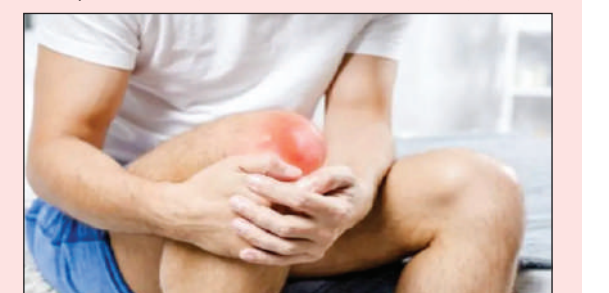


बच्चों के व्यवहार को समझें : हर माता-पिता को अपने बच्चे का व्यवहार अच्छी तरह से ध्यान रखना चाहिए। अगर आपके बच्चे के व्यवहार में अचानक कोई बदलाव दिखता है, तो इसे भूलकर भी नजरअंदाज न करें। ऐसा करने से आपका बच्चा गंभीर रूप से मानसिक समस्याओं का शिकार हो सकता है। ऐसा जरूरी नहीं है कि हर बार आपके बच्चे के व्यवहार में बदलाव किसी परेशानी का संकेत हो, लेकिन उसका ध्यान रखने से आप बच्चे को परेशानी की चपेट में जाने से बचा सकते हैं।

बच्चों के साथ बातचीत जरूर करें : बच्चों और माता-पिता के बीच कम्युनिकेशन गैप होने से आप उनको भावनाओं को सही तरह से समझ नहीं पाएंगे। कम्युनिकेशन गैप होने पर बच्चों की परेशानी और समस्या बढ़ जाती है। बच्चों से बातचीत खुलकर करने से आप उनकी परेशानियों को समझ सकते हैं। **आत्मविश्वास को बढ़ावा दें :** उन्हें अपने सपनों को जीने और गलतियां करने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन साथ ही साथ उन गलतियों से कैसे सीखें और आगे बढ़ें, ये भी उन्हें बताएं। इसके अलावा, उन्हें गर्व करने के लिए कहें कि वे कहां हैं। साथ ही साथ उन्हें बताएं कि आपको आगे और भी चीजें करनी हैं और यहीं रुकना नहीं है। **भावनाओं पर नजर :** बच्चों की भावनाएं क्या हैं, उन्हें क्या चाहिए और वो किस बर्ताव के साथ रहते हैं इसपर पेरेंट्स को नजर रखनी चाहिए। माता-पिता को अपने बच्चों की भावनाओं को समझते हुए उन्हें सही और गलत के बारे में समझाना चाहिए।

जोड़ों की सूजन कम करने के लिए डाइट में शामिल करें ये हर्ब्स

सर्दियों का मौसम आते ही अक्सर घर के बड़े-बुजुर्गों के जोड़ों की समस्या होने लगती है। किसी को जोड़ों में दर्द की परेशानी होती है तो कोई जोड़ों में सूजन की समस्या का सामना कर रहा होता है। एक उम्र के बाद जोड़ों में सूजन होना बहुत ही आम माना जाता है। कई बार जोड़ों में सूजन खानपान, एक्सरसाइज ज्यादा या कम करने की वजह से भी आती है। जोड़ों की सूजन सुनने में बेशक एक आम समस्या लगती हो, लेकिन वास्तव में ये बहुत कष्टदाई होती है। जोड़ों की सूजन होने का ये मतलब है कि आपको अपनी डाइट में कुछ खास बदलाव करने की जरूरत है। डाइट में बदलाव करके न सिर्फ जोड़ों की सूजन को खत्म किया जा सकता है बल्कि इस समस्या को होने से बचने में भी सहायता मिल सकती है।



नीलगिरी का तेल

नीलगिरी का तेल जोड़ों की सूजन और दर्द दोनों से राहत दिलाने में बहुत मददगार साबित होता है। नीलगिरी के तेल में एंटीवायरल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, जो सूजन और दर्द से राहत दिलाते हैं। जोड़ों में सूजन की समस्या होने पर 5 से 6 बूंद नीलगिरी का तेल हाथों पर लेकर मालिश करें। आप चाहें तो नीलगिरी के तेल को नहाने के पानी में डालकर नहा भी सकते हैं। गटिया या पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति भी नीलगिरी के तेल का इस्तेमाल मालिश करने के लिए कर सकते हैं।

थाइम

थाइम बहुत ही गुणकारी औषधीय हर्ब है। थाइम में पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसलिए ये सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है। जोड़ों की सूजन से राहत पाने के लिए आप थाइम को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। आप बीन, आलू-प्याज, गोभी, अंडा या किसी भी डिश में शामिल करके पका सकते हैं और खा सकते हैं।

काली मिर्च

काली मिर्च हर भारतीय घरों में हमेशा ही मौजूद रहता है। सब्जी, सलाद का स्वाद बढ़ाने वाली काली मिर्च सेहत के लिए बहुत लाभकारी मानी जाती है। काली मिर्च में पर्याप्त मात्रा में एंटी-माइक्रोबियल और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं, जो जोड़ों और सूजन से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। आप जोड़ों के दर्द और सूजन की समस्या में काली मिर्च के तेल से मालिश कर सकते हैं। आप काली मिर्च को अपनी डाइट में भी शामिल कर सकते हैं।

पौष बड़ा महोत्सव आयोजित



निख

जयपुर (नवयत्न)। मानसरोवर पत्रकार कॉलोनी रोड पर स्थित नीमडूँ वाले बालाजी मंदिर में शनिवार को समस्त गोल्यावासवासियों के तत्वावधान में भव्य जागरण के साथ विशाल पौष बड़ा महोत्सव आयोजित किया गया। जिसमें हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने पंगत प्रसादी ग्रहण की। शनिवार को नीमडूँ वाले बालाजी का पंचामृत अभिषेक किया गया। जिसके पश्चात उन्हे चमेली के तेल में सिंदूर अर्पण किया गया। इस अवसर पर मंदिर परिसर को रंग-बिरंगे फूलों और गंदे की माला से अलौकिक तरीके से सजाया गया। जिसके पश्चात बाबा को हलूवा एपुडीए दाल की पकोड़ी का भोग अर्पण किया गया। मंदिर प्रांगण के बाहर खाली पड़ी जगह में तीन ट्रैक्टर-ट्रैली की मदद से भोजन प्रसादी का वितरण किया गया। वहीं श्रद्धालुओं के पीने के पानी की व्यवस्था की गई।

विशाल भजन संध्या का हुआ आयोजन

गोल्यावास के स्थानीय निवासी मुकेश कुमार ने बताया कि गत 35 वर्ष से नीमडूँ वाले बालाजी मंदिर में स्थानीय लोग आपसी सहयोग से पौष बड़ा महोत्सव का आयोजन करते आ रहे हैं और इस बार भी हजारों लोगों ने पंगत प्रसादी ग्रहण की है। इसी के साथ विशाल भजन संध्या का आयोजन किया गया है। जिसमें भजन कलाकारों ने भजनों के माध्यम से श्रद्धालुओं को झुमने पर मजबूर कर दिया है।

श्रीमद् भागवत कथा आज से

निख

जयपुर (नवयत्न)। बजाजनगर स्थित एजी कॉलोनी फुटबॉल ग्राउंड पर रविवार से श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन किया जाएगा। सात दिवसीय कथा में व्यासपीठ से श्रीधाम वृंदावन के प्रण हरिओम शरण शास्त्री दोपहर एक से शाम पांच बजे तक कथा श्रवण कराएंगे। कथा का विश्राम 11 जनवरी को होगा। कार्यक्रम संयोजक कुसुम भार्गव ने बताया कि रविवार को सुबह 11 बजे बजाज नगर के राम मंदिर से गाजे बाजे के साथ कलश यात्रा निकाली जाएगी। कलश यात्रा में बड़ी संख्या में महिलाएँ सिर पर कलश रखकर मंगल गीत गाती चलेंगी। वहीं पुरुष श्रद्धालु भागवत जी की पोथी लेकर जयकारे लगाते हुए चलेंगे। आयोजन स्थल पर वृंदा पूजन और व्यास पूजन के साथ कथा का शुभारंभ होगा। पहले दिन भागवत कथा के महाव्रत पर प्रवचन होगा।

एमआई रोड के शनिधाम में धूमधाम से मनाया पौष बड़ा महोत्सव

एमआई रोड स्थित शनिधाम में पौष पूर्णिमा पर शनिवार को पौष बड़ा महोत्सव श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ आयोजित किया गया। शनिदेव को चॉला, मूंग दाल के बड़े, सूजी का हलवा, पुड़ी और सब्जी का भोग अर्पित किया गया। भोग के बाद बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं को प्रसादी वितरित की गई। भक्तों ने पंगत में बैठकर सामूहिक रूप से प्रसाद ग्रहण किया। आयोजन में सामाजिक समरसता और अपनत्व का भाव देखने को मिला। इससे पूर्व सुबह शनिधाम के महंत मगन लाल के सान्निध्य में शनिदेव का 551 किलो तेल से अभिषेक किया गया। नवीन पोशाक धारण करारक फूल बंगला झांकी सजाई गई। तेल से शनिदेव का अभिषेक करने के लिए सुबह से ही भक्तों का तांता लगा रहा। शाम के समय भजन संध्या में कलाकारों ने सूर्य पुत्र शनिदेव की महिमा का भावपूर्ण गुणगान किया। भजनों से शनिधाम परिसर भक्तिमय वातावरण से सरबोरो हो गया। आयोजन में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की उपस्थिति रही।

सुसाइड मामले में आरोपियों को गिरफ्तार करने की मांग का सौपा ज्ञापन



निख

रतनगढ़ (नवयत्न)। रतनगढ़ थाना क्षेत्र में पत्नी के अवैध संबंधों एवं ससुराल पक्ष द्वारा आत्महत्या के लिए दबाव बनाने पर युवक द्वारा सुसाइड करने के प्रकरण में दोषियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की मांग को लेकर नारेबाजी करते हुए ग्रामीणों ने अपना आक्रोश जताते हुए पुलिस थाना में प्रदर्शन किया है। लिंक रोड के पास ग्रामीणजन एकत्रित हुए तथा कांग्रेस नेता रामवीरसिंह राईका एवं राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के तहसील अध्यक्ष विक्रमसिंह ने नेतृत्व में नारेबाजी करते हुए पुलिस थाना पहुंचे, जहां पर सब इंस्पेक्टर सुभाषचंद्र को धांधलिकारी के नाम ज्ञापन सौंपा है। गौरतलब है कि इस संबंध में युवक की मौत के बाद एक वीडियो भी वायरल हुआ था, जिसमें मृतक युवक ने ससुराल पक्ष और अपनी पत्नी को मौत का कारण बताया था। ग्रामीणों द्वारा दिए गए ज्ञापन में उल्लेख किया गया है कि 27 दिसंबर को गांव बछरारा निवासी राकेश नायक खेत में फांसी के फंदे पर झूलकर आत्महत्या कर ली थी। मरने से पहले राकेश ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल किया था, जिसमें अपनी पत्नी के मामा के साथ अवैध संबंध बताए थे, तथा ससुराल पक्ष पर भी टॉर्चर करने का आरोप लगाया था। ज्ञापन में मांग करते हुए कहा कि प्रकरण में दोषियों के खिलाफकानूनी कार्रवाई कर पीड़ित पक्ष को न्याय दिलाया जाए। इस अवसर पर संदीपसिंह भोजासर, ओमप्रकाश नैण, बाबूलाल, ताराचंद, संजय नायक, बुधाम, मालाचंद सोनी, भादरमल, सुगनाराम सहित कई लोग उपस्थित थे।

गलत तरीके से शराब ठेका खोलने का लोगों ने जताया विरोध

तारानगर (नवयत्न)। तारानगर कस्बे के सुराणा चोक के लोगों ने उनके मोहल्ले में गलत तरीके से शराब ठेका खोलने का विरोध जताते हुए मोहल्ले में ठेका स्थानान्तरण नहीं करने की मांग की है। मोहल्ले के लोगों ने जिला कलेक्टर, एडसीएम व पुलिस प्रशासन को ज्ञापन देकर बताया कि तारानगर कस्बे के मुख्य बाजार में गढ़ चोक के पास काफी समय से एक शराब ठेके की दुकान संचालित है।

सावित्रीबाई फुले की जयन्ती पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित

निख

बगड़ (नवयत्न)। माली सैनी समाज संस्था झुंझुनू की ओर से देश की प्रथम महिला शिक्षिका एवं महान समाज सुधारक माता सावित्रीबाई फुले की 195वीं जयंती के अवसर पर महात्मा ज्योतिबा फुले सामुदायिक भवन, अशोकनगर में भव्य एवं रचनात्मक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत महात्मा ज्योतिबा फुले एवं सावित्रीबाई फुले की प्रतिमाओं के समक्ष अतिथियों द्वारा पुष्प अर्पित कर भावनात्मक पुष्पजलक अर्पित करने के साथ हुई। कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष बनवारीलाल सैनी ने की। मंच पर ओबीसी आयोग के सदस्य पवन मार्वाडिया, माली सैनी समाज संस्था झुंझुनू के संरक्षक मुरारी सैनी, खेतड़ी ब्लॉक अध्यक्ष देवाराज सैनी, सिंधाना ब्लॉक अध्यक्ष डीपी सैनी, संरक्षक राधेश्याम सैनी नवलगढ़, रामलाल सैनी बागौरा, जेपी सैनी ब्लॉक अध्यक्ष उदयपुरवाटी, रमेश सैनी सरपंच, नानुवाली बावड़ी, देवकरण सैनी



निख

ब्लॉक अध्यक्ष, चिड़वा, दलीप सैनी महामंत्री, भामाशाह सुरेंद्र सैनी, पिलानी ब्लॉक संयोजक लीलाधर विशनोलिया, पूर्व चेयरमैन सत्यवीर बरबड़, सेठ महावीर सैनी एवं पंचायत समिति सदस्य नौरंग लाल बवाई मंचस्थ अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। संस्था के महामंत्री रतनलाल सैनी, उपाध्यक्ष बाबूलाल सैनी, काशीराम सैनी, एडवोकेट मोतीलाल सैनी, विधि सलाहकार एडवोकेट होशियार सिंह, मीडिया प्रभारी नरेश बगड़, प्रो हितेश सैनी, मीडिया प्रभारी नरेश सैनी, वरिष्ठ अध्यापक दलीप सैनी, विक्रम

रतनशहर, सरपंच प्रतिनिधि अशोक सैनी, सरपंच संजय सैनी लाम्बा गोठडा, प्रधानाचार्य ओमप्रकाश सैनी, सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य बिहारीलाल सैनी, सब इंस्पेक्टर सुनील सैनी, नवनीत सैनी, संगठन मंत्री अशोक सैनी, घनश्याम सैनी ने अतिथियों का स्वागत किया। माली सैनी समाज संस्था झुंझुनू के जिलाध्यक्ष महेन्द्र शास्त्री ने अतिथियों का परिचय देते हुए कार्यक्रम के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर वक्ताओं ने अपने उद्बोधन में कहा कि 19वीं शताब्दी में सावित्रीबाई फुले द्वारा किया गया शिक्षा और सामाजिक

सुधार का कार्य आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने नारी शिक्षा, समानता और सामाजिक न्याय के लिए उनके संघर्ष को आत्मसात करने का आह्वान किया। मंच से सावित्रीबाई फुले को भारत रत्न से सम्मानित किए जाने की जोरदार मांग भी उठी, जिस पर उपस्थित जनसमूह ने तालियों से समर्थन जताया। इससे पूर्व प्रातःकाल मैराथन दौड़ का आयोजन किया गया, जिसे माली सैनी समाज संस्था झुंझुनू के जिलाध्यक्ष महेन्द्र शास्त्री, संरक्षक मुरारी सैनी, पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष बनवारीलाल सैनी, रक्तदान शिविर प्रभारी हितेश

सैनी एवं वरिष्ठ अध्यापक दलीप सैनी, मैराथन प्रभारी विक्रम रतनशहर द्वारा हरी झंडी दिखाकर खाना किया गया। मैराथन में अंडर 30 में कुलदीप सैनी विजयपुरा प्रथम, ओम सिंह द्वितीय, पंकज गजराज ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 50 वर्ष से अधिक वरिष्ठ मैराथन में राजेन्द्र सैनी प्रथम, जयसिंह सैनी द्वितीय व मुकेन्द्र सैनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला दौड़ में पायल सैनी खुडाना प्रथम, हंसा सैनी द्वितीय, कविता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मैराथन में क्रमशः एक से पांच तक स्थान प्राप्त करने वाले धावकों को अतिथियों द्वारा मेडल, सावित्रीबाई फुले की प्रतिमा तथा प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के तहत मैट्रो अस्पताल, झुंझुनू एवं सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर की चिकित्सकीय टीम द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में युवाओं एवं समाजबन्धुओं ने उत्साहपूर्वक रक्तदान कर मानवता के मूलमूल पेश की। रक्तदाताओं का जोश और समर्पण देखते ही बन रहा था। इस

अवसर पर 183 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। अनेक मातृशक्ति ने भी रक्तदान कर सावित्रीबाई फुले को श्रद्धा से याद किया। मनीषा सैनी मेघसागर ने 5 वॉ बार तो वेदप्रकाश सैनी ने 45 वी दफा रक्तदान किया। रक्तदान शिविर में रंजर अमित सैनी, सीबीआई इंस्पेक्टर अभिषेक सैनी, अमित विजयपुरा, सचिन डूंडलोद, सुमेर सैनी बड़ागांव, रतिराम सैनी बवाई, प्यारेलाल सैनी खुडाना, महेन्द्र सैनी बड़ागांव, होशियार सिंह मेघसागर, आमीर माखर, लतीफ बगड़, छोटेलाल नवलगढ़, गोकुल सैनी, गिरधारी सैनी, संगठन मंत्री बाधसिंह तोमर, बाक्सर राकेश सैनी का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम का समापन सावित्रीबाई फुले के विचारों को जन-जन तक पहुंचाने और सामाजिक समरसता को सशक्त करने के संकल्प के साथ हुआ। जिलाध्यक्ष महेन्द्र शास्त्री ने समस्त अतिथियों, रक्तदाताओं, धावकों, उक्त संग्रहण टीमों तथा कार्यक्रम में रक्तदान लोगों का आभार एवं धन्यवाद तथा कार्यक्रम का संचालन किया।

प्लास्टिक मांझे से रहें दूर, यह जिंदगी के लिए है घातक : गणेश हलवाई

सुरेन्द्र शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। आगामी मकर संक्रांति पर्व को लेकर बच्चों में पतंगबाजी का खासा उत्साह है लेकिन इसी के साथ एक गंभीर खतरा भी तेजी से बढ़ रहा है। अग्रवाल समाज समिति के अध्यक्ष गणेश हलवाई ने आमजन से अपील की है कि वे चाहनीय अथवा प्लास्टिक मांझे का पूर्ण रूप से बहिष्कार करें। गणेश हलवाई ने बताया कि जिले में प्लास्टिक मांझे का चलन बढ़ता जा रहा है जो मनुष्य, पक्षियों और अन्य जीव-जंतुओं के लिए प्राणघातक हथियार साबित हो रहा है। उन्होंने अभिभावकों से विशेष रूप से



आग्रह किया कि वे अपने बच्चों को समझाएं और सुरक्षित सूती मांझे का ही उपयोग करें ताकि किसी निर्दोष की जान को खतरा न हो। उन्होंने जिला प्रशासन और नगर परिषद से भी मांग की कि प्लास्टिक मांझे की बिक्री करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए, जिससे इसके उपयोग पर

प्रभावी रोक लग सके। गणेश हलवाई ने कहा कि मकर संक्रांति दान-पुण्य और सुख-शांति का पर्व है, जिसे अहिंसा और संवेदनशीलता के साथ मनाया जाना चाहिए। उन्होंने यह भी अपील की कि सुबह और शाम के समय पतंगबाजी से बचें क्योंकि इसी समय पक्षी भोजन और पानी की तलाश में निकलते हैं। उन्होंने बताया कि प्लास्टिक मांझा धातु मिश्रित होता है, जो बेहद तेज और घातक होता है। अंत में उन्होंने आमजन से अपील की कि खुद भी सुरक्षित रहें और दूसरों को भी प्लास्टिक मांझे का उपयोग न करने के लिए प्रेरित करें।

मक्ति भाव से मनाया प्रेमभाया का द्वितीय पाटोत्सव

निख

जयपुर (नवयत्न)। श्री खोले के हनुमान मंदिर परिसर स्थित श्री प्रेमभाया और श्री राधाकृष्ण मंदिर का द्वितीय पाटोत्सव शनिवार को भक्ति भाव से मनाया गया। सुबह 8 बजे मंत्रोच्चार के साथ महाभिषेक, षोडशोपचार पूजन कर फुल बंगला झांकी सजाई गई। राजभोग की झांकी के बाद सतों-महतों के सान्निध्य में विशेष साहित्यिक महाभारती की गई। मध्याह्न काल में युगल जी महाराज के पदों का ढूंढाड़ी भाषा में गायन किया गया। शाम को महिला मंडल की शोभाया के साथ महाभिषेक, षोडशोपचार पूजन कर फुल बंगला झांकी सजाई गई। आयोजन में सत्यनारायण ठाकुरिया के संयोजन में रात्रि का संगीतमय सामूहिक सुंदरकांड पाठ किया गया।

विराट हिन्दू सम्मेलन के निमित्त बैठक आयोजित



निख

तारानगर (नवयत्न)। नगर व खंड स्तर पर प्रस्तावित विराट हिन्दू सम्मेलन के आयोजन को लेकर शनिवार को एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विभाग प्रचारक मुकेश ने पंच परिवर्तन विषय पर विस्तार से अपने विचार रखे और समाज में सकारात्मक बदलाव के लिए इसके महत्व को रेखांकित किया। वहीं विभाग संघ चालक अशोक सिंह ने विराट हिन्दू सम्मेलन के उद्देश्य, आवश्यकता एवं आयोजन

की रूपरेखा पर प्रकाश डालते हुए उपस्थित कार्यकर्ताओं को मार्गदर्शन प्रदान किया। बैठक में वृजमोहन, संजय कुमार, विजय सिंह, अनुप खंडेलवाल, हरि इंंदौरिया, पवन शर्मा, माणक सैनी, वीर बहादुर सिंह, मनोज पंवार, संजय शर्मा सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ता एवं मातृशक्ति उपस्थित रही। बैठक के दौरान सम्मेलन को सफल बनाने के लिए विभिन्न व्यवस्थाओं एवं जिम्मेदारियों पर भी चर्चा की गई तथा सभी से सक्रिय सहभागिता का आह्वान किया गया।

तीन शुभ योगों में मनाई गई पौष पूर्णिमा

निख

जयपुर (नवयत्न)। पौष पूर्णिमा ब्रह्म योग/एंड्रड योग और शिव वास योग में शनिवार को मनाई गई। पौष पूर्णिमा के साथ प्रयागराज में माघ मेला शुरू हो गया। छोटीकाशी में पौष पूर्णिमा को ठाकुरजी को धवल पोशाक धारण करारक सफेद पुष्पों से श्रृंगार किया गया। दूध से बनी खीर का भोग लगाया गया। वहीं, मंदिरों के बाहर और गोशालाओं में श्रद्धालुओं ने जमकर दान-पुण्य किया। पौष पूर्णिमा का मुख्य आयोजन आराध्य देव गोविंद देवजी मंदिर में हुआ। मंदिर महंत अंजन कुमार गोस्वामी के सान्निध्य में ठाकुरजी का पंचामृत अभिषेक कर सफेद गर्भ जामा पोशाक धारण कराई गई। मोगरे की सफेद कलियों और चंदन से श्रृंगार किया गया। मंगला से शयन झांकी तक मंदिर में दर्शनार्थियों का तांता लगा रहा। सुभाष चौक पानों का दरीबा स्थित श्री शुक संप्रदाय की प्रधान पीठ श्री सरस निधेश्वर में शुक्ल संप्रदाय पीठाधीश्वर अलबेली माधुरी शरण महाराज के सान्निध्य



में पूर्णिमा महोत्सव मनाया गया। ठाकुर राधा सरस बिहारी सरसका का वेदोक्त मंत्रोच्चार से अभिषेक कर पुष्पों से श्रृंगार किया गया। खीर सहित अन्य धवल भोग सामग्री का भोग लगाया गया। चौड़ा रास्ता के राधा दामोदरजी मंदिर में महंत मलय गोस्वामी के सान्निध्य में ठाकुर जी की विशेष धवल झांकी सजाई गई। मदन गोपाल जीए त्रिपोलिया बाजार के विनोदी लाल जीए पुरानी बस्ती के गोपीनाथ जीए रामगंज बाजार के लाडलीजी, चांदनी चौक के वृज निधि जी सहित अन्य वैष्णव मंदिरों में पौष पूर्णिमा पर विशेष झांकी के दर्शन कराए गए।

जनता कॉलोनी में किए सवा लाख जप

सबके उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ शनिवार को जनता कॉलोनी स्थित गायत्री चेतना केन्द्र पर शनिवार को सवा लाख गायत्री महामंत्र जप अनुष्ठान हुआ। साधकों ने अखंड दीपक के समक्ष बैठकर 5, 11, 21, 31 माला का जप किया। जप के दौरान सभी के मंगलमय जीवन की भावना की। कुछ लोगों ने अपने घर पर ही जप किया। जप के बाद गायत्री महायज्ञ किया गया। गायत्री महामंत्र के साथ आहुतियों प्रदान की गईं। श्री श्याम मंदिरों में शनिवार को अखंड ज्योति प्रज्ज्वलित कर कोर्तन का आयोजन किया गया।

पूर्णिमा यज्ञ में विदेशी श्रद्धालु ने अर्पित की आहुतियां

अखिल विश्व गायत्री परिवार की ओर से शनिवार को पौष पूर्णिमा के एक साथ एक ही समय 115 स्थानों पर गायत्री हवन किया गया। कड़ाके की सर्दी के बावजूद

यज्ञ में देश-विदेश से लगभग 600 परिजनों ने श्रद्धापूर्वक आहुतियां अर्पित कीं। शिकागो, इंडियाना, न्यू जर्सी, यूएई टेससस और सिडनी से अनेक परिजन ऑनलाइन यज्ञ से जुड़े। राजस्थान के जयपुर, जोधपुर, अजमेर, कोटा, चूरू हनुमानगढ़, टोंक, नीमकाथाना, दौसा, सीकर, अलवर, दूदू, श्रीगंगानगर सहित पुणे मुंबई, बेंगलोर, साहिबगंज झारखंड आदि स्थानों से भी परिजनों ने सक्रिय सहभागिता निभाई। इसके साथ ही ब्रह्मपुत्री शक्तिपीठ, वेदना निवारण केन्द्र, नीमकाथाना शक्तिपीठए कोटा शक्तिपीठ पर भी ऑनलाइन यज्ञ संपन्न हुआ। कुछ परिजन ऑनलाइन माध्यम से नहीं जुड़ सके तो उन्होंने अपने-अपने स्थानों पर ऑफलाइन यज्ञ कर आहुतियां अर्पित कीं। उल्लेखनीय है कि इस आध्यात्मिक अभियान के माध्यम से प्रत्येक पूर्णिमा पर देश-विदेश से नए परिजन निरंतर जुड़ रहे हैं। जिससे यह यज्ञ एक वैश्विक आध्यात्मिक अभियान का स्वरूप लेता जा रहा है।

साइलेंट अटैक से युवक की मौत

जयपुर (नवयत्न)। विश्वकर्मा थाना इलाके में अज्ञात कारणों के चलते एक युवक की मौत हो गई। लावारिश पड़ोश को देख कर आसपास समनसी फैल गई और घटना स्थल स्थानीय लोगों की भीड़ जमा हो गई। सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने आसपास के लोगों से पूछताछ कर शव को अपने कब्जे में लिए और कांवेरिया अस्पताल के मुर्दाघर में रखवार उसके परिजनों को तलाश की लेकिन पुलिस इसे साइलेंट अटैक मान कर जांच करने में जुटी है। हेड कॉन्स्टेबल करतार सिंह ने बताया कि शनिवार को थाना इलाके में स्थित रोड नंबर 17 करणी विहार-बी में युवक का शव पड़ा मिला। दीवार के पास युवक का शव पड़ा होने की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर कांवेरिया अस्पताल के मुर्दाघर में रखवार उसके परिजनों को तलाश की लेकिन पुलिस इसे हाथ कोई सफलता नहीं लगी। पुलिस ने मर्ग दर्ज कर मृतक के परिजनों की तलाश शुरू कर दी है।

राज्य बीमा पॉलिसी परिपक्वता दावे समय पर प्रस्तुत करने के निर्देश

सपना शर्मा

सीकर (नवयत्न)। संयुक्त निदेशक, राज्य बीमा एवं प्रावधानी निधि विभाग सीकर सदरता सैनी ने बताया कि समस्त राज्य कर्मचारी जिनका जन्म 1 अप्रैल 1966 से 31 मार्च 1967 के मध्य हुआ है, उनके जीवन पर जारी राज्य बीमा की पॉलिसी एक अप्रैल 2026 को भुगतान के लिए परिपक्व होने जा रही है। उन्होंने बताया कि ऐसे समस्त राज्य कर्मचारी अपने परिपक्वता दावे से संबंधित समस्त आवश्यक दस्तावेज नियत समय पर ऑनलाइन प्रस्तुत करना सुनिश्चित करें। इसके अंतर्गत पदस्थापन विवरण के लिए परिशिष्ट क, दोनों ओर से मूल राज्य बीमा पॉलिसी, बीमा पासबुक, रिकार्ड बुक, कैसिल चैक अथवा बैंक पासबुक के प्रथम पृष्ठ की प्रति,

बोमेदार द्वारा बढ़ाई गई अंतिम बीमा कटौती से संबंधित अधिक घोषणा पत्र आदि दस्तावेज कर्मचारी द्वारा अपनी स्वयं की एसएसओ आईडी के माध्यम से एसआईपीएफ-3.0 पोर्टल पर 20 जनवरी 2026 तक अनिवार्य रूप से अपलोड कर ऑनलाइन भिजवाए जाने हैं ताकि स्वत्व राशि के भुगतान की कार्यवाही नियत समय पर की जा सके। समस्त आहरण एवं वितरण अधिकारियों से अपेक्षा की गई है कि वे अपने अधीनस्थ कर्मचारियों को इस संबंध में आवश्यक निर्देश एवं मार्गदर्शन प्रदान करते हुए शत-प्रतिशत ऑनलाइन आवेदन भिजवाया जाना सुनिश्चित करें। इस संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी अथवा पूछताछ के लिए संयुक्त निदेशक राज्य बीमा एवं प्रावधानी निधि विभाग सीकर के कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं।

महिला को तीन तलाक बोल घर से निकाला

जयपुर (नवयत्न)। लाल कोठी थाना इलाके में एक विशेष समुदाय की महिला को उसके मोबाइल पर कॉल कर तीन तलाक देने का मामला सामने आया है। पुलिस ने कोर्ट से मिले इस्तगारे से आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बताया जा रहा है कि शादी के बाद से उसका पति आए दिन उसके साथ मारपीट करता है। आरोपी पति ने उसके साथ मारपीट की और तीन तलाक कहते हुए धक्का मार कर उसे घर से निकाल दिया। एसआई किशन सिंह ने बताया कि आदर्श नगर इलाके में रहने वाली 28 वर्षीय महिला ने मामला दर्ज कराया है कि कुछ साल पहले उसकी शादी हुई थी। शादी के बाद से ही आरोपी पति उसके साथ मारपीट करता था। मारपीट करने के साथ ही टॉर्चर भी किया करता था। आरोप है कि नवम्बर-2025 में आरोपी पति ने उसको धक्के मारकर घर से बाहर निकाल दिया। जिसके बाद वो अपने पीहर आ गई। इसी दौरान आरोपी पति ने पीड़िता के मोबाइल पर कॉल कर तीन बार तलाक बोलकर उसे छोड़ दिया। पीड़िता ने गैर कानूनी तरीके से तलाक देने का आरोप लगाते हुए अपने पति के खिलाफ मामला दर्ज कराया है। पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर आरोपी पति के खिलाफ मुस्लिम महिला संरक्षण अधिनियम के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्रिया सेवरा बनी मिस इंडिया मॉडल ऑफ द ईयर 2025-26



निख

जयपुर (नवयत्न)। मीडिया बिज क्रिएशन, बीबीसी ग्रुप, नवीवर्ष एवं गोल्ड इवेंट्स के संयुक्त तत्वावधान में मिस इंडिया मॉडल ऑफ द ईयर 2025-26 का खिताब अपने नाम किया। प्रतिযোগिता का भव्य आयोजन मानसरोवर स्थित ईडन गार्डन रिसोर्ट में किया गया। कार्यक्रम में फैशन, लैमर और मनोरंजन जगत की कई जानी-मानी हस्तियों ने शिरकत की। कार्यक्रम आयोजक राधेश्याम शर्मा एवं ओपी मीणा ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। प्रतियोगिता की ब्रांड एंबेसडर सपना कावट मिसेज इंडिया इंटरनेशनल सहित पवन जांगिड़, जेडी माहेश्वरी, मीणा गोयल, पूजा शर्मा, प्रियंका पौषा, बॉलीवुड अभिनेता मोहित दुबे, डॉ. गोविंद सिंह, राहुल खुराना, ओजस्वी शंकर, पंखुड़ी तिवारी एवं नेहा विजय विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। वहीं बॉलीवुड अभिनेत्री डेबि शाह, बॉलीवुड

सिंगर रामजी गुलाटी एवं डीजे आशिषा सेलिब्रिटी गेस्ट के रूप में कार्यक्रम में शामिल हुए। प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रिया सेवरा ने मिस इंडिया मॉडल ऑफ द ईयर 2025-26 का खिताब अपने नाम किया। चेलसी तंवर फस्ट रनरअप, मान्या सैनी सेकंड रनरअप तथा हारा रावल थर्ड रनरअप रहीं। शो डायरेक्टर राज शर्मा एवं राहुल शर्मा ने बताया कि प्रतियोगिता में देशभर से चयनित 30 फाइनलिस्ट्स ने रैम्य वॉक किया। प्रतिभागियों ने फैशन डिजाइनर अशफाक खान ब्रांड जैनरस, शरीक खान ब्रांड इनायत, तुलिका वर्मा एवं आईएनएसडी जयपुर के विद्यार्थियों द्वारा जलवा क्री गई ड्रेस में रैम्य पर डेबाब बिखेरा। सरिता शेरसिया के ब्रांड ग्लैम और की टीम ने मॉडलस की स्टाइलिंग और मेकअप किया। कार्यक्रम के समापन पर विजेताओं को क्राउन, सैश, ट्रॉफी और मेडल प्रदान कर सम्मानित किया गया।

राज्य स्तरीय सिंधी कवि सम्मेलन आज

निख

जयपुर (नवयत्न)। सिंधी सेन्ट्रल एसोसिएशन एवं राजस्थान सिंधी अकादमी के संयुक्त तत्वावधान में राज्य स्तरीय सिंधी कवि सम्मेलन का आयोजन रविवार 4 जनवरी 2026 को स्थानीय जवाहर नगर सेक्टर-5 स्थित श्री झुलेलाल मंदिर में किया जाएगा। सम्मेलन दोपहर 12 बजे प्रारंभ होगा। प्रदेशभर से आमंत्रित ख्यातिप्राप्त सिंधी कवि एवं साहित्यकार सम्मेलन में सिंधी संस्कृतिपर श्रृंगार, हास्य, वीर, वात्सल्य, भक्ति रस के श्रेष्ठ साहित्यकार भागवान अटलानी करेंगे। काव्य पाठ करने वाले कवियों में डॉ. खेमचंद गोकलानी, हरीश कर्मचंदानी, वीणा कर्मचंदानी, डॉ. माला कैलाश, डॉ. रूपा मंगलानी, पूजा चंदवानी, लक्ष्मण पुरसासन, चित्रेश रिद्धवान, कविता तनवानी और वंदिता आहूजा शामिल हैं। इसके अलावा अजमेर से गीता गोकलानी एवं जय किशन गुरुबाणी एं टोंक से रूचका असरानी, भीलवाड़ा से डॉ. एस. के. लोहानी खारिस और जोधपुर से रितिका मनवानी भी काव्य पाठ करेंगीं। कार्यक्रम संयोजक तुलसी संगतानी ने बताया कि सम्मेलन का शुभारंभ श्री अमरपुर दरबार के संत मोनू राम महाराज एवं साईं मुकेश साधु द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया जाएगा।