दैनिक
नवयत्न
केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

RNI No. RAJHIN/2010/31619
Post.Reg No. sikar/041/2016-2018

खबरें सड़क से संसद तक

वर्ष: 16 | अंक 313 | सीकर, शुक्रवार 09 जनवरी 2026 | Email : navyatndainik@gmail.com | मूल्य 1 रुपया | पृष्ठ 8

मुख्यमंत्री ने किया 'नो योर आर्मी' प्रदर्शनी का उद्घाटन

अत्याधुनिक उपकरण-हथियारों और युद्ध करने के तौर तरीकों से आमजन होंगे रूबरू

भारतीय सेना हर देशवासी की ढाल और राष्ट्र की आत्मा : मुख्यमंत्री

जयपुर। मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा ने 78वें सेना दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित किए जा रहे कार्यक्रमों के अन्तर्गत गुरूवार को भवानी निकेतन शिक्षा समिति परिसर में चार दिवसीय 'नो योर आर्मी' प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। उन्होंने प्रदर्शनी में सेना के आधुनिक उपकरणों और हथियारों का अवलोकन भी किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि 'नो योर आर्मी' प्रदर्शनी में अत्याधुनिक उपकरणों और युद्ध करने के तौर तरीकों की झलक मिलेगी। आमजन समझेंगे कि कैसे हमारी सेना दिन-रात सुरक्षा में तत्पर रहती है। उन्होंने कहा कि सेना दिवस परेड पहली बार सैन्य छावनी की सीमाओं से बाहर जयपुर में आयोजित हो रही है। इस परेड के माध्यम से नागरिक भारतीय सेना के अनुशासन, शौर्य और बलिदान के साथ-साथ सैन्य शक्ति से रूबरू होंगे।

सेना के जवान हर मोर्चे पर मुस्तैद-श्री शर्मा ने कहा कि भारतीय सेना हर देशवासी की ढाल, हर परिवार का भरोसा और राष्ट्र की आत्मा है। रेगिस्तान से लेकर बर्फीलेसियाचीन तक हर मोर्चे पर हमारे जवान मुस्तैद खड़े हैं, ताकि देश के नागरिक सुरक्षित रहे। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन पराक्रम, ऑपरेशन रक्षक और ऑपरेशन सिंदूर जैसे अभियानों के माध्यम से भारतीय सेना ने दिखाया कि वह आक्रामकता का माकूल जवाब देना जानती है।

भारत का रक्षा उत्पादन 1.51 लाख करोड़ रूपये के रिकॉर्ड स्तर पर-श्री शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत की सशस्त्र सेनाओं का आधुनिकीकरण अभूतपूर्व गति से आगे बढ़ा है। उन्होंने 'मेक इन इंडिया' और 'आत्मनिर्भर भारत' अभियान के तहत रक्षा उत्पादन में स्वदेशीकरण को प्राथमिकता दी है। उन्होंने कहा कि वित्तीय वर्ष 2024-25 में भारत का वार्षिक रक्षा उत्पादन रिकॉर्ड स्तर पर जाकर अब 1.51 लाख करोड़ रुपये से अधिक हो गया है। वहीं, इस दौरान भारत का रक्षा निर्यात सर्वकालिक उच्च स्तर पर 23 हजार 622 करोड़ रुपये रहा है।

पुलवामा हमले के आश्रितों को दिए आवास-मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी डबल इंजन की सरकारने द्वितीय विश्व युद्ध के नॉन पेंशनर पूर्व सैनिकों एवं विधवाओं को पेंशन 10 हजार रुपये से बढ़ाकर 15 हजार रुपये प्रतिमाह की, जिससे राज्य के 976 पूर्व सैनिक एवं विधवाएं लाभान्वित हुई। वीरगति प्राप्त सैनिकों के सम्मान में 43 विद्यालयों का नामकरण भी किया गया है। उन्होंने कहा कि बैटल कैजुअल्टी सैनिकों के 7 आश्रितों एवं 23 शौर्य पदक धारकों को कुल 750 बीघा भूमि आवंटित की गई। वहीं, पुलवामा हमले में वीरगति प्राप्त केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल के 5 कार्मिकों की आश्रित वीरांगनाओं को निवास भी दिए गए है।

भूतपूर्व सैनिकों के मानदेय में वृद्धि-श्री शर्मा ने कहा कि पूर्व सैनिकों एवं उनके आश्रितों के पंजीकरण से लेकर राज्य सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली विभिन्न सुविधाओं के लिए नया वेब पोर्टल तैयार किया गया है।भूतपूर्व सैनिकों, आश्रितों एवं वीरांगनाओं की पेंशन संबंधी विसंगतियों के निराकरण हेतु जिला स्तर पर 418 कैम्पों का आयोजन कर 1 हजार 228 प्रकरणों का निस्तारण किया गया। उन्होंने कहा कि राज्य के विभिन्न विभागों में संविदा पर नियोजित भूतपूर्व सैनिकों के मानदेय में वर्ष 2024 एवं वर्ष 2025 में 10-10 प्रतिशत की वृद्धि की गई। प्रदर्शनी में ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारतीय सेना द्वारा उपयोग किए गए विभिन्न आधुनिक हथियार, आर्टिलरीज और सैन्य संसाधनों का प्रदर्शन किया गया। इस दौरान आधुनिक रायफलें, बैलिस्टिक मिसाइल प्रणाली, सेल्फ प्रोपल्ड गन्स, टैंक, बंकर, ड्रोन एवं एंटी-ड्रोन सिस्टम्स सहित विभिन्न अत्याधुनिक सैन्य संसाधनों का प्रदर्शन किया गया। साथ ही, भारतीय सेना की मैकेनाइज्ड फोर्सेज, पैराग्लाइडिंग गतिविधियां, स्काई डाइविंग, डॉग स्क्वॉड सहित अन्य गतिविधियों का जीवंत प्रदर्शन किया गया। वहीं, सिम्फनी बैंड ने देशभक्ति से ओत-प्रोत प्रस्तुतियां दी।

गहलोत, जूली बोले- सीएम बताएं पुलिस को लाचार, सूचना-विहीन किसने बनाया?

गुजरात-महाराष्ट्र पुलिस बिना जानकारी दिए राजस्थान में कार्रवाई कर रही,यह सरकार की कमजोरी

जयपुर। पूर्व सीएम अशोक गहलोत और नेता प्रतिपक्ष टीकाराम जूली ने सीएम भजनलाल शर्मा के पुलिस सम्मेलन में दूसरे राज्यों की पुलिस के बिना जानकारी के राज्य में कार्रवाई करने पर सवाल उठाने वाले बयान पर तंज कसा है। गहलोत ने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए सीएम पर निशाना साधा है। गहलोत ने एक्स पर लिखा- बड़ी विडंबना है कि राज्य के मुख्यमंत्री स्वयं स्वीकार कर रहे हैं कि राजस्थान पुलिस की जानकारी के बिना ही गुजरात व महाराष्ट्र जैसे दूसरे राज्यों की पुलिस हमारे यहां कार्रवाई कर रही है। यह सीधे तौर पर राजस्थान पुलिस के सूचना तंत्र के ध्वस्त होने का प्रमाण है।

यह राजस्थान सरकार की कमजोरी के संकेत-गहलोत ने लिखा- गुजरात व महाराष्ट्र में भाजपा की ही सरकार है। तीनों जगह पर ही उन्हीं की पार्टी का शासन होने के बावजूद ऐसा सिलसिला बना है। यह राजस्थान की सरकार और मुख्यमंत्री की कमजोरी के सबूत हैं।

पुलिस का मनोबल गिराकर, उन्हें नीचा दिखाकर सीएम अपनी जवाबदेही से नहीं बच सकते-गहलोत ने लिखा- जब मुख्यमंत्री खुद राज्य की पुलिस पर सवालिया निशान लगा रहे हों, तो आम जनता अपनी सुरक्षा के लिए किसके पास जाए?

सुप्रीम कोर्ट बोला-कुत्ते इंसानी डर पहचानते हैं, इसलिए काटते हैं

वकील बोले- देश में सिर्फ 5 सरकारी शेल्टर, हमें इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में आवारा कुत्तों से जुड़े मामलों पर गुरुवार को लगातार दूसरे दिन ढाई घंटे सुनवाई हुई। कोर्ट ने कुत्तों के बिहेवियर को लेकर चर्चा की। जस्टिस नाथ ने कहा कि कुत्ते इंसानों का डर पहचान लेते हैं इसलिए काटते हैं। इस पर एक वकील (कुत्तों के फेवर वाले) ने इनकार किया। फिर जस्टिस ने कहा- अपना सिर मत हिलाइए, ये बात मैं पर्सनल एक्सपीरियंस से बोल रहा हूं। उधर याचिकाकर्ता के वकील ने कहा कि राज्यों ने जो आंकड़े दिए हैं। उनमें से किसी ने यह नहीं बताया कि नगर पालिकाओं की तरफ से कितने शेल्टर चलाए जाते हैं। देश में सिर्फ 5 सरकारी शेल्टर हैं। इनमें से हर एक में 100 कुत्ते रह सकते हैं। हमे इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत है। इससे पहले सुनवाई के दौरान एनिमल वेलफेयर की तरफ से दलील दे रहे एडवोकेट सीयू सिंह ने कुत्तों को हटाने या शेल्टर होम भेजने पर आपत्ति जताई। उन्होंने कहा कि कुत्ते हटाने से चूहों की आबादी बढ़ेगी। इस पर कोर्ट ने मजाकिया अंदाज में कहा- तो क्या बिल्लियां ले आएं? इस मामले पर पिछले 7 महीनों में छह बार सुनवाई हो चुकी है। पिछले साल नवंबर में सुप्रीम कोर्ट ने स्कूलों, अस्पतालों, बस स्टैंड, स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स और रेलवे स्टेशनों से आवारा कुत्तों को हटाने का आदेश दिया था। इसके साथ ही कोर्ट ने कहा था कि इन जानवरों को तय शेल्टर में ट्रांसफर किया जाए।

सुनवाई के दौरान बड़ी बातें...

- याचिकाकर्ता के एक वकील ने कहा हर पालतू कुत्ते का मालिक होता है। जबकि आवारा कुत्ते का कोई मालिक नहीं होता। न ही यह राज्य की जिम्मेदारी है। हालांकि राज्य का काम वैक्सीनेशन वगैरह देना है। एबीसी नियम ऐसे होने चाहिए कि मेरे घर तक का रास्ता सुरक्षित रहे।
- वकील (कुत्तों को हटाने के पक्ष में) ने कहा कि अदालत का आदेश सिर्फ संस्थानों तक सीमित नहीं होना चाहिए। बल्कि उसे रिहायशी इलाकों पर भी लागू किया जाना चाहिए। कुत्ते को समझाना (काउंसलिंग) संभव नहीं है, लेकिन कुत्ते की देखभाल करने वाले या मालिक को समझाया जा सकता है।
- हर डॉग लवर और एनजीओ को याचिका लगाने में एक तय राशि जमा करनी होती है। इस शर्त को हटाया जाए। इस पर कोर्ट ने हल्के अंदाज में जवाब दिया- अगर हमने यह शर्त नहीं रखी होती, तो यहां पंडाल लगाना पड़ता।
- कुत्तों की मॉनिटरिंग के लिए पहले उनकी गिनती जरूरी है जो आखिरी बार 2009 में हुई थी। सिर्फ दिल्ली में 5,60,000 कुत्ते थे। सेंटर्स की हाउसिंग कैपेसिटी के हिसाब से ही तय संख्या में जानवरों को पकड़ा जाना चाहिए। कैपेसिटी है ही नहीं, तो आप उन्हें कहां रखेंगे?
- वकील (कुत्तों को न हटाने के फेवर में) ने कहा- दिल्ली में चूहे और बंदरों का भी खतरा है। अगर कुत्तों को अचानक हटा दिया जाएगा तो चूहों की आबादी बढ़ जाएगी। वे बीमारी फैलाने वाले होते हैं। कुत्ते संतुलन बनाए रखते हैं।

चांदी 12 हजार गिरकर 2.36 लाख किलो पर आई

सोना 1,232 सस्ता होकर 1.35 लाख पर आया, प्रॉफिट बुकिंग के कारण आई गिरावट

नई दिल्ली।

सोने-चांदी के दाम में आज यानी 8 जनवरी को गिरावट है। इंडिया बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन के अनुसार 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का दाम 1,232 रुपए गिरकर 1,35,443 रुपए पर आ गया है। इससे पहले ये 1,36,675 रुपए पर था। वहीं 1 किलो चांदी की कीमत 1,22,25 रुपए कम होकर 2,35,775 रुपए पर आ गई है। इससे पहले कल ये 2,48,000 रुपए पर थी, जो इसका ऑल टाइम हाई भी है।

सोने-चांदी में प्रॉफिट बुक कर रहे निवेशक केडिया एडवाइजरी के डायरेक्टर अजय केडिया कहते हैं कि चांदी के रेट कल ऑल टाइम हाई पर पहुंच गए थे ऐसे में कई निवेशक प्रॉफिट बुक कर रहे हैं। इससे आज चांदी के दाम में बढ़ी गिरावट है। वहीं सोने में भी निवेशक प्रॉफिट बुक कर रहे हैं। हालांकि ये गिरावट लम्बी नहीं चलेगी। आने वाले दिनों में सोने-चांदी के दाम में फिर तेजी देखने को मिल सकती है। चांदी इस साल 2.75 लाख तक जा सकती है। वहीं सोने के बात करें तो इसकी डिमांड में भी तेजी बनी हुई।

कोबरी-सार

मौसम : राजस्थान में बारिश, 16 जिलों में कोहरे का अलर्ट

22 जिलों में स्कूल बंद, समय बदला; विजिबिलिटी कम होने के कारण इनोवा-ट्रैक्टर में टक्कर

जयपुर।

राजस्थान में कड़ाके की ठंड के बाद बारिश (मावठ) शुरू हो गई है। डीग में बुधवार रात से ही मौसम बदला और बूंदाबांदी शुरू हो गई थी। गुरुवार सुबह-सुबह रिमझिम बारिश हुई। इसके साथ ही घना कोहरा छा गया। विजिबिलिटी 30 मीटर से भी कम रह गई है। 16 जिलों में शुक्रवार को कोहरे का येलो अलर्ट है। सर्दी के चलते 22 जिलों में स्कूलों में छुट्‌टी रहेगी। गुरुवार को 27 जिलों में स्कूल बंद रहे थे।

सीकर, कोटा, जैसलमेर, करौली, अलवर सहित तमाम जिलों में भी गुरुवार सुबह कोहरा रहा। इससे गाड़ियों की रफ्तार थम गई थी। कोहरे का असर ट्रेनों के संचालन पर भी पड़ा है। कई रूट की गाड़ियां एक से तीन घंटे देरी से चली।

उधर, भीलवाड़ा जिले के सदर थाना क्षेत्र में गुरुवार की देर रात इनोवा कार और ट्रैक्टर के बीच आमने-सामने की टक्कर हो गई। इसमें कार सवार दो लोग और ट्रैक्टर ड्राइवर घायल हो गए।

दिन में भी रात जैसी सर्दी का अनुभव

प्रदेश में दिन में भी रात जैसी सर्दी का अनुभव हो रहा है। बुधवार को श्रीगंगानगर में दिन की सर्दी चित्तौड़गढ़ और डूंगरपुर में पड़ने वाली रात की सर्दी के समान रही।

राजधानी जयपुर भी शेखावाटी के फतेहपुर (सीकर), पिलानी (झुंझुनूं) और चूरू से ज्यादा ठंडा रहा। मौसम विशेषज्ञों ने राज्य में अगले 4-5 दिनों तक इसी तरह की कड़ाके की सर्दी का दौर जारी रहने की संभावना जताई है।

महिला कांस्टेबल से गैंगरेप का आरोप

पूर्व थानाधिकारी समेत चार पुलिसकर्मी के खिलाफ मामला दर्ज

निसं

चूरू (नवयत्न)। चूरू जिले में एक महिला कांस्टेबल द्वारा अपने ही विभाग के पुलिसकर्मियों पर सामूहिक दुष्कर्म का गंभीर आरोप लगाए जाने से पुलिस महकमे में हड़कंप मच गया है। पीड़िता ने तत्कालीन थानाधिकारी सहित चार पुलिसकर्मियों के विरुद्ध थाने व होटल में नशीला पदार्थ पिलाकर दुष्कर्म करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने परिवाद के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़िता वर्तमान में गैरहाजिरी एवं आपराधिक मामलों में संलिप्तता के आरोप में पिछले दो माह से निलंबित चल रही है। महिला कांस्टेबल ने अपनी शिकायत में बताया कि वर्ष 2017 में उसके साथ दुष्कर्म की शुरुआत हुई जो वर्ष 2025 तक लगातार चलता रहा। आरोप है कि संबंधित पुलिसकर्मियों ने उसे डराया-धमकाया और लंबे समय तक शारीरिक शोषण किया।

एसपी के समक्ष पेश होकर सौंपा परिवाद

महिला कांस्टेबल ने बताया कि लंबे समय तक मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न सहने के बाद उसने करीब दो सप्ताह पूर्व जिला पुलिस अधीक्षक जय यादव के समक्ष पेश होकर लिखित परिवाद सौंपा। एसपी के निर्देश पर एक वरिष्ठ अधिकारी द्वारा मामले की आंतरिक जांच कराई गई। जांच में सामने आए तथ्यों के आधार पर बुधवार को मामला दर्ज किया गया। इसी दिन पीड़िता का मेडिकल परीक्षण भी करवाया गया।

ड्यूटी के बहाने होटल ले जाने का आरोप

पीड़िता के अनुसार वर्ष 2017 में उसकी मुलाकात विक्की नामक व्यक्ति से हुई थी जो बीकानेर से आई विद्युत विभाग की टीम के साथ आया था। उस समय उसकी भी ड्यूटी लगी हुई थी। बातचीत के दौरान उसने खुद को विद्युत विभाग का कर्मचारी बताया लेकिन बाद में पता चला कि वह वहां कार्यरत नहीं था। पीड़िता ने आरोप लगाया कि एक अन्य अवसर पर जब उसकी ड्यूटी नहीं थी, तब एक कांस्टेबल ने उसे फोन कर बताया कि उसकी ड्यूटी लगी है। तड़के करीब साढ़े 3 बजे वह बताए गए स्थान पर पहुंची, जहां से विक्की और एक कांस्टेबल उसे होटल ले गए। आरोप है कि वहां उसे नशीला पदार्थ पिलाकर दुष्कर्म किया गया। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए निष्पक्ष जांच शुरू कर दी गई है। हालांकि यह भी बताया गया है कि पीड़िता सात वर्ष पुराने घटनाक्रम को लेकर अब शिकायत लेकर सामने आई है और वर्तमान में वह निलंबित भी है, ऐसे में सभी पहलुओं की गहन जांच की जा रही है। जांच पूरी होने के बाद ही स्थिति स्पष्ट हो पाएगी।

पतंगबाजी का समय सवेरे 8 बजे से सायं 05 बजे तक

निसं

चूरू (नवयत्न)। जिला कलक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट अभिषेक सुराणा ने आदेश जारी कर भारतीय नागरिक संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत शक्तियों का प्रयोग करते हुए विद्युत संचालन को बाधा रहित बनाए रखने तथा लोक स्वास्थ्य व पशु-पक्षियों के लिए बड़े पैमाने पर खतरा बन चुके नायलॉन, चाईनीज व धातु मिश्रित तथा सिंथेटिक एवं प्लास्टिक से बने और नॉन-बायोडिग्रेडेबल मांझे या धागे की चूरू राजस्व जिले के क्षेत्राधिकार में थोक व खुदरा बिक्री एवं उपयोग पर पूर्णतया निषेध कर प्रतिबंध लगाया है। इसी के साथ आमजन के स्वास्थ्य व पशु-पक्षियों को नुकसान से बचाने के लिए पतंगबाजी उड़ाने का समय सवेरे 8 बजे से सायं 5 बजे निर्धारित किया जाकर सवेरे 6 से 8 तथा सायं 5 से 7 बजे तक की अवधि में पतंगबाजी करने पर पूर्ण रूप से प्रतिबन्ध लगाया गया है। जारी आदेशानुसार कोई भी व्यक्ति/संस्था यदि उपरोक्त प्रकार के मांझों का निर्माण, विपणन, उपयोग, भण्डारण, विक्रय या परिवहन करेगा तो उसके विरूद्ध यथा प्रचलित सम्यक् कानून के तहत् कार्यवाही की जाएगी। आदेश की अवमानना भारतीय न्याय संहिता, 2023 की धारा 223 के अन्तर्गत दण्डनीय अपराध होगा तथा अवहेलना करने वाले व्यक्तियों के विरूद्ध नियमानुसार अभियोग चलाया जाएगा। यह आदेश 31 जनवरी, 2026 तक प्रभावी रहेगा।

पशु-पक्षियों के लिए चिकित्सा शिविर 13 से 15 जनवरी तक

जिला कलक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट अभिषेक सुराणा के निर्देशानुसार मकर संक्रांति पर्व पर पतंगबाजी में घायल पक्षियों को संरक्षण एवं चिकित्सा प्रदान करने हेतु जिले के शहरी क्षेत्र में बड़े स्तर पर पतंगबाजी की सम्भावनाओं के मध्यनजर 14 जनवरी, 2026 को सवेरे 07 बजे से सांय 07 बजे तक तथा 13 व 15 जनवरी, 2026 को आवश्यकतानुसार चिकित्सा शिविर आयोजित किए जाएंगे। पशुपालन संयुक्त निदेशक डॉ सुनील मेहरा ने बताया कि चिकित्सा शिविरों के लिए जिला स्तर पर कंट्रोल रूम स्थापित कर डॉ बीआर बायल मोबाइल नंबर 9829696407 एवं डॉ इम्तियाज खान मोबाइल नंबर 8290578749 को प्रभारी नियुक्त किया गया है। उन्होंने बताया कि जिले के चूरू नगरपरिषद में चूरू पॉलीक्लिनिक हेल्पलाइन नंबर 9636049308, सुजानगढ़ नगरपरिषद में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9413572961, सरदारशहर नगरपरिषद में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9414400571, रतननगर नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9829706268, रतनगढ़ नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 8290744192, राजलदेसर नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 8852868660, बीदासर नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 7568056711, छापर नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9460928140, तारानगर नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9660568852, राजगढ़ नगरपालिका में प्रथम श्रेणी पशु चिकित्सालय हेल्पलाइन नंबर 9001101676 में चिकित्सा शिविर आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि सभी ब्लॉक पशु चिकित्सा अधिकारियों को इस संबंध में विस्तृत निर्देश दिए गए हैं।

मानसिक रूप से परेशान 37 वर्षीय युवक झूला फंदे पर

रतनगढ़

चूरू (नवयत्न)। कस्बा पड़िहारा निवासी 37 वर्षीय युवक ने अपने ही घर में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना का पता चलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा शव को फंदे से नीचे उतरवाकर जिला अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया है, जहां पर पुलिस ने गुरुवार की दोपहर लाश का पोस्टमार्टम करवाकर शव अंतिम संस्कार के लिए परिजनों के सुपुर्द कर दिया। पुलिस ने बताया कि पड़िहारा निवासी 49 वर्षीय गंगाधर प्रजापत ने रिपोर्ट दी कि वह और उसका छोटा भाई 37 वर्षीय सत्यनारायण प्रजापत अलग-अलग मकान में रहते हैं। सत्यनारायण की पत्नी अपने दो बच्चों के साथ पीहर राजलदेसर गई हुई थी। सत्यनारायण की मानसिक स्थित पिछले कुछ दिनों से ठीक नहीं थी। बुधवार की दोपहर सत्यनारायण ने अपने ही घर में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने मर्ग दर्ज कर लाश का पोस्टमार्टम करवाकर शव अंतिम संस्कार के लिए परिजनों के सुपुर्द कर दी है। मामले की जांच सीआई गौरव खिड़िया कर रहे हैं।

एसएस मोदी में करियर काउंसलिंग सेमिनार आयोजित

संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। जिला मुख्यालय स्थित एस एस मोदी विद्या विहार में करियर काउंसलिंग सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को उनकी रूचि, क्षमता और योग्यता के अनुसार सही करियर विकल्प चुनने में मार्गदर्शन प्रदान करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य विजय मसीह ने अपने प्रेरणादायक संबोधन के साथ किया। इस अवसर पर विशेष आमंत्रित करियर काउंसलर विष्णु पारीक, रमाकांत रतावा व सुशांत बिंदल ने विद्यार्थियों को विभिन्न करियर विकल्पों की विस्तार से जानकारी दी। करियर काउंसलर विष्णु पारीक, रमाकांत रतावा व सुशांत बिंदल का विद्यालय समन्वयक मनीष अग्रवाल, अकादमिक निदेशक रॉय सी पॉल व प्राचार्य विजय मसीह ने पुष्प गुच्छ भेंट कर स्वागत किया और मुख्य वक्ताओं का विद्यार्थियों को संक्षिप्त परिचय दिया। विष्णु पारीक ने शेखावाटी की विशेषता बताते हुए कहा कि हमारे लिए यह गर्व की बात है कि हम शेखावाटी के रहने वाले हैं। हमारे खून में त्याग व मनुष्यता कूट-कूट कर भरी है। भारत में यदि आर्थिक दृष्टि से औद्योगिक विकास की बात हो, शौर्य की बात हो या फिर शिक्षा की तो शेखावाटी क्षेत्र देश में अग्रणी स्थान पाता है। शेखावाटी ने बिड़ला, पिरामल, डालमिया व गोयनका जैसे बड़े-बड़े उद्योगपतियों को देकर पूरे विश्व में भारत को अग्रणी बनाया हुआ है। उन्होंने विद्यार्थियों से रूबरू होते हुए कहा कि विद्यालय का मतलब सिर्फ शिक्षा पाना नहीं है। एक सफल व्यक्तित्त्व बनने के लिए सही समय में सही मार्गदर्शन का मिलना भी उतना ही जरूरी है। उन्होंने बच्चों को वाणिज्य, विज्ञान, खेल, कला और कौशल आधारित करियर के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

इसमें विद्यार्थियों को विषय चयन, प्रवेश परीक्षाएँ, करियर स्कोप जैसे महत्त्वपूर्ण विषयों पर भी मार्गदर्शन प्रदान किया। विष्णु पारीक ने हंगरी देश के कारोली टाकाच का उदाहरण देते हुए कहा कि अगर लग्न सच्ची हो तो बहुत से संघर्षों को पार करता हुआ व्यक्ति अपने लक्ष्य को एक दिन अवश्य हासिल कर ही लेता है। इसलिए हमेशा अपना लक्ष्य निर्धारित करें और उसे पाने के लिए निरंतर अभ्यास करें। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय की ओर से अतिथि वक्ता का धन्यवाद ज्ञापित किया गया। विद्यार्थियों ने अपने करियर से जुड़े प्रश्न पूछे जिनका विशेषज्ञ सुशांत द्वारा संतोषजनक एवं सरल उत्तर दिया गया। सुशांत ने बच्चों को बताया कि आगे बढ़ने के लिए आत्मविश्वास बहुत जरूरी है। करियर बनाने के लिए समय देना पड़ता है। सफलता के लिए मेहनत और लग्न बहुत जरूरी है। अपनी क्षमता को पहचानकर रुचि अनुसार कार्य करना आनंद प्रदान करता है। सभी ने इस सेमिनार को ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक बताया। विद्यालय समन्वयक मनीष अग्रवाल ने कहा कि ऐसे करियर कार्यक्रम हमारी मेहनत को सही दिशा प्रदान करते हैं। कार्यक्रम के अन्त में विद्यालय समन्वयक मनीष अग्रवाल, अकादमिक निदेशक रॉय सी पॉल व प्राचार्य विजय मसीह ने सभी अतिथियों को प्रतीक चिह्न भेंट करके सम्मानित किया। मुम्बई प्रवासी ट्रस्टी शशिकान्त मोदी, गीलुराम मोदी, सौरभ मोदी, प्रियंक मोदी व कनिका मोदी ने सेमिनार की सफलता पर शुभकामना संदेश प्रेषित किया।

संभागीय आयुक्त ने एसआईआर व निर्वाचन गतिविधियों की समीक्षा कर दिए निर्देश

निसं

चूरू (नवयत्न)। बीकानेर संभागीय आयुक्त विश्राम मीना गुरुवार को चूरू आए और जिला मुख्यालय पर सर्किट हाउस में बैठक में एसआईआर-2026 तथा निर्वाचन गतिविधियों की समीक्षा कर निर्देश दिए। इस अवसर पर संभागीय आयुक्त मीना ने कहा कि निर्वाचन कार्यों में समयबद्ध रखें तथा मतदाता जागरूकता संबंधी गतिविधियां नियमित रूप से आयोजित की जाएं। उन्होंने निर्वाचन से जुड़े अधिकारियों को मतदाता जागरूकता गतिविधियों को प्रभावी ढंग से संचालित करने, फील्ड स्तर पर सतत निगरानी रखने एवं सभी आवश्यक अभिलेखों का संधारण नियमों के अनुसार करने के निर्देश दिए। संभागीय आयुक्त ने एसआईआर-2026 के दौरान नो मैपिंग मतदाताओं को जारी नोटिसों की सुनवाई तथा पोर्टल पर एंट्री, 18 वर्ष की आयु पूर्ण करने वाले पात्र वयस्कों के नाम मतदाता सूची में जोड़ने आदि कार्यों की प्रगति की जानकारी ली। उन्होंने निर्देश दिए कि एसआईआर-2026 का कार्य निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण किया जाए तथा इसमें पारदर्शिता और गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने ग्राम पंचायत व पंचायत समितियों के वार्डों के पुनर्गठन के संबंध में चर्चा की। जिला निर्वाचन अधिकारी (कलक्टर) अभिषेक सुराणा ने जिले में निर्वाचन कार्यों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि जिले में एसआईआर-2026 के दौरान नव मतदाता पंजीकरण के लिए फॉर्म 06 के 21760, फॉर्म 07 के 2305 व फॉर्म 998 के 11860 आवेदन प्राप्त हुए हैं, जिनका निस्तारण किया जा रहा है। इसी के साथ नो मैपिंग में जारी 15562 नोटिसों में आदिनांक तक 12564 मतदाताओं को सुनवाई हेतु शेड्यूल निर्धारित किया जा चुका है, जिनमें से 3940 मतदाता सुनवाई हेतु उपस्थित हुए हैं। इस दौरान चूरू एसडीएम सुनील कुमार, तहसीलदार अशोक गोरा, नायब तहसीलदार चुन्नीलाल, महेन्द्र गहलोत, भंवरलाल डूडी, महेन्द्र सहित अन्य उपस्थित रहे।

श्याम मित्र मंडल कार्यकारिणी की बैठक आयोजित

निसं

खेतड़ी (नवयत्न)। खेतड़ी उपखंड के बबाई की पंसारियों की धर्मशाला परिसर मे श्याम मित्र मंडल कार्यकारिणी की बैठक का आयोजन किया गया। इस दौरान भगवान श्री श्याम की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन एवं पूजा-अर्चना की गई। कार्यक्रम के दौरान भगवान श्री श्याम को पौष माह के पावन अवसर पर पारंपरिक पौष बड़ों का भोग अर्पित किया गया, जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। बैठक में सर्वसम्मति से सुशील मावंडिया को श्याम मित्र मंडल बबाई का अध्यक्ष मनोनीत किया गया। अध्यक्ष बनाए जाने सदस्यों ने उनका सम्मान किया। नवनियुक्त अध्यक्ष सुशील मावंडिया ने कहा कि वे मंडल की धार्मिक, सामाजिक और सेवा गतिविधियों को और अधिक सक्रिय एवं प्रभावी बनाने के लिए सभी को साथ लेकर कार्य करेंगे। बैठक में आगामी धार्मिक कार्यक्रमों, श्याम भजनों, फाग महोत्सव, सेवा कार्यों एवं मंडल के विस्तार को लेकर भी चर्चा की गई। सदस्यों ने आपसी सहयोग से धार्मिक आयोजनों को भव्य रूप देने का संकल्प लिया। बैठक के समापन पर प्रसाद वितरण किया गया और सभी ने भगवान श्री श्याम से नगर की सुख-समृद्धि एवं मंगलकामना की। इस मौके पर रामेश्वर लाल खटाना, राजेश कुमार लाटा, जगदीश प्रसाद सैनी, उमेश गुप्ता, मयंक अग्रवाल, मातादीन पंसारी, राकेश मावंडिया, प्रदीप हरितवाल, मुकेश मावंडिया, कमलेश पंसारी, यश शर्मा, गणेश सेन सहित मंडल के दर्जनों कार्यकर्ता व श्रद्धालु उपस्थित रहे।

साक्षरता के संदेश के साथ सड़क पर उतरा जागरूकता वाहन

जयशंकर जांगिड़

झुंझुनू (नवयत्न)। उल्लास-नव भारत साक्षरता कार्यक्रम के अंतर्गत समाज के प्रत्येक वर्ग को साक्षर बनाने के उद्देश्य से गुरुवार को साक्षरता जागरूकता रथ को जिला कलेक्टर कार्यालय झुंझुनू से उपखंड अधिकारी झुंझुनू कौशल्या बिश्नोई एवं जिला जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। जिला साक्षरता एवं सतत शिक्षा अधिकारी योगेन्द्र सिंह ने बताया कि उल्लास-नव भारत साक्षरता कार्यक्रम का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी नागरिक शिक्षा से वंचित न रहे। इस उद्देश्य की प्राप्ति हेतु यह साक्षरता रथ जिले के समस्त ब्लॉकों में भ्रमण कर निरक्षर एवं अल्प साक्षर नागरिकों को पढ़ना-लिखना, दैनिक उपयोगी गणितीय ज्ञान, डिजिटल साक्षरता एवं आत्मनिर्भरता प्राप्त करने हेतु उल्लास कार्यक्रम से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करेगा। यह रथ अपने भ्रमण के दौरान जिले के समस्त ब्लॉकों में चिन्हित ग्राम पंचायतों में पहुंचकर बैनर, पोस्टर व ऑडियो संदेशों के माध्यम से साक्षरता के महत्व का प्रचार-प्रसार करेगा। साक्षरता जागरूकता रथ की रवानगी के अवसर पर डाइट व्याख्याता दामोदर जांगिड़, सहायक परियोजना अधिकारी रीना बाई, सहायक सांख्यिकी अधिकारी योगेन्द्र सिंह एवं व्याख्याता अजय सिंह मौजूद रहे।

अवैध डेयरी बूथ संचालन का आरोप

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। पुराने बस स्टेंड पर स्थित चौथमल सेठिया विश्रामालय के बाहर पश्चिम दिशा की तरफ अवैध डेयरी बूथ के अतिक्रमण की शिकायत कुछ लोगों ने नगरपरिषद में की। इकबाल, संजय, रोहित आदि द्वारा की गई शिकायत के बाद नगरपरिषद प्रशासन हरकत में आया और सम्बंधित व्यक्ति को नोटिस जारी किया गया है। नगरपरिषद की ओर से बाबूलाल गुर्जर के नाम से जारी किए गए नोटिस में बताया गया है कि नगरपरिषद की अनुमति के बिना और बिना एनओसी के ही डेयरी बूथ का अवैध संचालन किया जा रहा है।

इसलिए बूथ हटाया जावे, अन्यथा राजस्थान नगरपालिका अधिनियम 2009 के तहत आपके खिलाफ कार्यवाही की जाएगी।

जरूरतमंद मरीजों के लिए 9 लोगों ने किया रक्तदान

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। सुजानगढ़ और उसके आसपास के इलाकों के भर्ती विभिन्न मरीजों के लिए जरुरत पड़ने पर टीम हारे का सहारा संयोजक श्याम स्वर्णकार की प्रेरणा और अपील पर नौ लोगों ने रक्तदान किया है। शाहिद शेख, लक्ष्मी नारायण हेमासर, राजा बाबू सोनी, कन्हैया तापड़िया जसवंतगढ़, गणेश प्रजापत, राहुल सांखला, राहुल सैनी, भूपेंद्र प्रजापत, रामगोपाल चोटिया आदि ने सुजानगढ़ ब्लड बैंक पहुंचकर स्वर्णकार के सानिध्य मे रक्तदान कर मानवीय फर्ज निभाया।

राष्ट्रीय पिस्टल प्रतियोगिता में सीकर पहुंचा शिखर पर

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। एन एच 52 स्थित स्वामी केशवानन्द शिक्षण संस्थान समूह द्वारा संचालित केशवानन्द सीबीएसई एनडीए कैम्पस के प्रतीक श्योकन्द ने 69वीं राष्ट्रीय स्तर शूटिंग प्रतियोगिता जो भोपाल मध्यप्रदेश में दिनांक 06.01.2025 से आयोजित हो रही है, में प्रतीक ने स्वर्ण पदक हासिल किया। जानकारी देते हुए खेल प्रभारी महेन्द्र सहारण ने बताया कि कक्षा 12 के छात्र प्रतीक ने 10 मीटर एयर पिस्टल अंडर 19 छात्र वर्ग में नया रिकार्ड 385.00 12एक्स प्रथम रैंक के साथ स्वर्ण पदक हासिल किया।

इस अवसर पर संस्थान निदेशक रामनिवास ढाका ने बताया कि केशवानन्द स्कूल के होनहार छात्र प्रतीक ने ग्लैमर से भरे 10 मीटर राष्ट्रीय स्तर की एयर पिस्टल शूटिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर न केवल अपने विद्यालय बल्कि सीकर का नाम रोशन किया है।

निदेशक ने बताया कि गत वर्ष भी जर्मनी में आयोजित जूनियर वर्ल्ड कप 2025 में भी भाग लिया था। इस प्रतियोगिता में भी कड़ी प्रतिस्पर्धा और देशभर से आए प्रतिभाशाली खिलाड़ियों के बीच प्रतीक ने अपने शानदार निशाने और अद्भुत एकाग्रता का प्रदर्शन करते हुए पहला स्थान हासिल किया। छात्र की इस ऐतिहासिक उपलब्धि से स्कूल परिसर में खुशी और गर्व का माहौल है।

प्रतीक की इस सफलता के पीछे उनकी कड़ी मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास के साथ-साथ उनके कोच प्रदीप गुर्जर और विद्यालय प्रबंधन का मार्गदर्शन रहा। संस्थान चैयरमेन सुरेन्द्र सिंह एवं सहनिदेशक गोपाल सिंह ने प्रतीक को बधाई देते हुए कहा कि प्रतीक ने यह सिद्ध कर दिया है कि लगन और मेहनत से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

वह शूटिंग में अपना भविष्य बनाने वाले विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा हैं।

निस्संदेह, केशवानन्द स्कूल का यह सितारा आने वाले समय में देश के लिए और भी गौरवपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल करेगा।

गौ सेवा को समर्पित रक्तदान शिविर आयोजित

निसं

खेतड़ी नगर (नवयत्न)। केसीसी के थर्ड सेक्टर स्थित गुर्जर धर्मशाला में गुरुवार को युवा मंडल की ओर से गौ माता को समर्पित स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि पूर्व विधायक दाताराम गुर्जर थे। अध्यक्षता समाजसेवी हरिराम गुर्जर ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में समाजसेवी जुगल किशोर सैनी, शंकर बीलवा, प्रकाश भरगड़, दयानंद लाम्बा, रामेश्वरलाल गुर्जर, डॉ. रामशरण मौजूद थे। अतिथियों ने फीता काटकर शिविर का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि दाताराम गुर्जर ने कहा कि रक्त की एक बूंद किसी की जान बचाने में अहम भूमिका निभाती है। गौ माता की सेवा और मानव सेवा को जोड़ते हुए इस प्रकार का रक्तदान शिविर समाज के लिए प्रेरणादायी है। युवा टीम ने जो पहल की है, वह अनुकरणीय है। अध्यक्ष हरिराम गुर्जर ने आयोजक टीम का आभार जताते हुए कहा कि बिना किसी स्वार्थ के युवाओं द्वारा आमजन की सेवा करना समाज के लिए एक सकारात्मक संदेश है। शिविर के आयोजक विक्रम भरगड़ ने कहा कि गौ माता को समर्पित यह रक्तदान शिविर हमारी सांस्कृतिक परंपरा और सामाजिक जिम्मेदारी का प्रतीक है। युवाओं ने मिलकर जो सेवा भाव दिखाया है, उसी से समाज मजबूत बनता है। भविष्य में भी ऐसे सेवा कार्य निरंतर जारी रहेंगे। शिविर में जयपुर की पिंक सिटी ब्लड सेंटर की टीम ने जितेंद्र कुमार व पुष्पेंद्र महला के नेतृत्व में गिरिजा सैनी, महेंद्र कुमार और प्रकाश चौधरी की टीम ने 71 यूनिट रक्त संग्रहण किया। इस अवसर पर शीशराम भरगड़, विक्रम भरगड़, सुमेर, अनिल लांबा, रजनीश अधाना, अजीत भरगड़, बाबूलाल भरगड़, कुलदीप भरगड़, हंसराज भरगड़, सुमित सैनी, अशोक भरगड़ सहित अनेक कार्यकर्ताओं ने शिविर में सहयोग किया।

भगवान कृष्ण और सुदामा की मित्रता का प्रसंग सुनाया

निसं

खेतड़ी नगर (नवयत्न)। केसीसी के थर्ड सेक्टर स्थित हनुमान मंदिर प्रांगण में चल रही सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा के सातवें दिन गुरूवार को कथा व्यास पीठाधीश्वर ने विभिन्न प्रसंगों पर भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन किया गया। सांतवें दिन पुरूषोत्तम शर्मा एवं ममता देवी की मुख्य यजमानी में चित्रकुट के कथा वाचक पुष्पेंद्र शुक्ला ने कथा वाचन किया। उन्होंने कहा कि मित्रता कैसे निभाई जाए यह भगवान श्री कृष्ण सुदामा जी से समझ सकते हैं। उन्होंने कहा कि सुदामा अपनी पत्नी के आग्रह पर अपने मित्र से सखा सुदामा मिलने के लिए द्वारिका पहुंचे। उन्होंने कहा कि सुदामा द्वारिकाधीश के महल का पता पूछा और महल की ओर बढ़ने लगे द्वार पर द्वारपालों ने सुदामा को भिक्षा मांगने वाला समझकर रोक दिया। तब उन्होंने कहा कि वह कृष्ण के मित्र हैं इस पर द्वारपाल महल में गए और प्रभु से कहा कि कोई उनसे मिलने आया है। अपना नाम सुदामा बता रहा है जैसे ही द्वारपाल के मुंह से उन्होंने सुदामा का नाम सुना प्रभु सुदामा सुदामा कहते हुए तेजी से द्वार की तरफ भागे सामने सुदामा सखा को देखकर उन्होंने सीने से लगा लिया। दोनों की ऐसी मित्रता देखकर सभा में बैठे सभी लोग अचंभित हो गए। उन्होंने कहा कि जब भी भक्तों पर विपदा आती है प्रभु उनका तारण करने अवश्य आए हैं। कथा व्यास पीठाधीश्वर ने कहा कि जो भी भागवत कथा का श्रवण करता है उसका जीवन तर जाता है। सुभाष शर्मा ने बताया कि शुक्रवार सुबह दस बजे विधिवत रूप से पूजा अर्चना एवं हवन यज्ञ के साथ कथा संपन्न होगी। सुभाष भारद्वाज, घिसाराम, सीताराम, प्रेम अग्रवाल, केपी भार्गव, रघुवीर शर्मा, शिवशंकर शर्मा, आयुष शर्मा, के एल खत्री, रामोतार बंसल, कमलेश, लक्ष्मी, सुनीता, कमला, सुधा बंसल, कमला, कमलेश शर्मा, रेखा अग्रवाल, चंदा देवी आदि ने श्रद्धांलूओं ने कथा का आनद उठाया।

निगम की ओर से जरूरतमंद एवं निराश्रितों के लिए सर्दी से बचाव के लिये 25 रैन बसेरे संचालित

निसं

जयपुर (नवयत्न)। नगर निगम जयपुर द्वारा 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 भी की जा रही है। जहां रात्रि में आयुक्त डॉ गौरव सैनी ने जेके लोन अस्पताल के गेट के पास, सांगानेर पुलिया के नीचे, गांधी नगर रेल्वे स्टेशन के सामने, महारानी फार्म पुलिया के नीचे रैन बसेरों का औचक निरीक्षण दिया एवं अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। गौरतलब है कि नगर निगम जयपुर द्वारा वर्तमान में शहर में 12 स्थायी एवं 13 अस्थाई रैन बसेरों, कुल 25 रैन बसेरों का संचालन किया जा रहा है। इन रैन बसेरों में जरूरतमंदों के लिए नि:शुल्क ठहराव, गर्म बिस्तर, कंबल, अलाव, स्वच्छ पेयजल एवं भोजन की समुचित व्यवस्था की गई है ताकि सर्दी के मौसम में कोई भी व्यक्ति खुले में रहने को विवश न हो। निगम के डे यूएनएलएम उपायुक्त श्याम लाल जांगिड़ ने बताया कि रैन बसेरों में निगम प्रशासन की ओर से व्यापक इंतजाम किए गए है। 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 ठहराया 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 जेके लोन अस्पताल के बाहर, सांगानेर पुलिया के नीचे, गांधी नगर रेल्वे स्टेशन के सामने, महारानी फार्म पुलिया के नीचे रैन बसेरों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये।

आयुक्त 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।

श्रीकृष्ण रासलीला शुरू

निसं

रतनगढ़ (नवयत्न)। रतनगढ़ में भाईजी श्री हनुमानप्रसाद पोद्दार के नोहर में उनकी स्मृति महोत्सव पर पंचदिवसीय श्रीकृष्ण रासलीला महोत्सव का आयोजन रासाचार्य कुंजबिहारी शर्मा के नेतृत्व में बुधवार रात्रि से शुरु हुआ। रासलीला शुरू होने से पूर्व स्मृति न्यास के सदस्य रसेन्द्रु फोगला, पालिकाध्यक्ष अर्चना सारस्वत, कांग्रेस नेता हेमंत सारस्वत, काशीप्रसाद खेमका, हर्ष अजीतसरिया, देवकीनंदन चौधरी, कुलदीप चौधरी, ओम सारस्वत ने श्रीराधा कृष्ण की पूजा अर्चना की। रासलीला में भगवान श्रीकृष्ण का महारास, भगवान कृष्ण का उपदेश, बाल लीलाएं, बाल हट, उखल बंधन आदि का मंचन किया गया। इस मौके पर किशनलाल पंसारी, विष्णुदत्त चौधरी, ललित चौधरी, कृष्णमुरारी पोद्धार, निरंजन सिंधी, अरुण रामगढ़िया, पवन चोटिया, कथा वाचक पवन जोशी, सांवरमल माटोलिया, रवि, भव्य इंदौरिया, निलेश इंदौरिया सहित शहर के अनेक गणमान्य लोग भाईजी के परिकर उपस्थित थे।

सात दिवसीय शिविर का समापन

निसं

तारानगर (नवयत्न)। राजकीय महिला महाविद्यालय, तारानगर में चल रहे राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय विशेष शिविर का समापन गुरुवार को हुआ। समापन समारोह की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य हीरालाल ने की। एनएसएस प्रभारी डॉ अंकिता ने शिविर की समेकित रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए शिविर के उद्देश्यों, गतिविधियों एवं उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ संकाय सदस्य बोला ने अपने मार्गदर्शन एवं सुझावों से स्वयंसेविकाओं का उत्साहवर्धन किया। प्राचार्य हीरालाल ने अनुशासन, सेवा भावना एवं टीम वर्क की सराहना करते हुए स्वयंसेविकाओं को निरंतर समाजसेवा के लिए प्रेरित किया। एनएसएस के विभिन्न समूहों ने सात दिनों की गतिविधियों की क्रमवार प्रस्तुति दी। समारोह में उत्कृष्ट कार्य के लिए स्वयंसेविका कंचन मेघवाल को एनएसएस प्रभारी डॉ अंकिता ने श्रेष्ठ स्वयंसेविका पुरस्कार प्रदान किया।

वित्तिय साक्षरता शिविर आयोजित

निसं

तारानगर (नवयत्न)। वित्तीय साक्षरता केंद्र तारानगर के तत्वावधान में ढाणी कुलडीया गांव में शिविर का आयोजन किया गया। सेंटर मैनेजर दलजीत सिंह ने साइबर क्राइम की जानकारी देते हुए बताया कि किसी भी प्रकार की ठगी, फोन पर धमकाने, ब्लैक मेल, डिजिटल अरेस्ट की शिकायत हमें 1930 पर अपनी तुरंत दर्ज करवानी चाहिए ताकि आर्थिक नुकसान से बचा जा सकें। कभी भी सार्वजनिक वाईफाई का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, अनजान व्यक्ति के साथ ओटीपी शेयर नहीं करनी चाहिए अनजान लिंक पर क्लिक नहीं करना चाहिए। अटल पेंशन की जानकारी देते हुए बताया कि 18 से 40वर्ष का कोई भी व्यक्ति जो आयकर दाता नहीं हो वह इस पेंशन की स्कीम से जुड़कर लाभ ले सकता है। प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना की जानकारी दी। इसके साथ ही 10 या इससे पहले के बचत खातों, प्रधानमंत्री जन धन योजना के खातों और निष्क्रिय खातों में पुन: केवाईसी कराने हेतु कैंप का आयोजन किया गया जिसमें ग्रामीण जनों को बैंकिंग योजनाओं से जोड़ा गया। बैंक बीसी सुरेंद्र सिंह, मुकेश कुमार, लीलाधर, जयसिंह, सचिन कुमार, इंद्राज कुमार, अमित, संतलाल आदि उपस्थित थे।

शीतलहर व पाले से रबी फसलों के संबंध में एडवाइजरी जारी

हर्ष सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। किसानों को शीतलहर व पाले से रबी फसलों को होने वाले संभावित नुकसान के लिए एडवाइजरी जारी की गई है ताकि किसान सतर्क रहकर फसलों की सुरक्षा कर सकें। पाले के प्रभाव से पौधों की पत्तियां व फूल झुलसकर झड़ जाते है एंव पौधों की फलियों-बालियों में दाने नहीं बनते है या सिकुड़ जाते है। रबी की फसलों में फूल व बालियों के समय पाला पड़ने पर सर्वाधिक नुकसान की संभावना रहती है। कृषि अनुसंधान अधिकारी पौध व्याधि अनुपम महर्षि ने बताया कि फसलों में पाले से सुरक्षा - जब पारा 05 डिग्री सेल्सियस तक गिर जाये और फसले में फूल और फल बनने की अवस्था में हो तब पाले से सुरक्षा हेतु 0.1 प्रतिशत (1 लीटर पानी में 1 मिली) व्यावसायिक उपयोग वाले गंधक के तेजाब के पानी में घोल बनाकर छिड़काव करें (यानि 1000 लीटर पानी में एक लीटर गंधक का तेजाब मिलाकर एक हैक्टेयर में स्प्रेयर द्वारा पौधों पर अच्छी तरह से छिड़काव करें) तथा आवश्यक समझे तो 15 दिन के अन्तराल पर छिड़काव दोहरायें। इसके अतिरिक्ति फसलों में सिंचाई कर पाले से बचाव किया जा सकता है।

बैठक कल

बाबूलाल शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। राजस्थान दिव्यांग सेवा संस्थान झुंझुनू की मासिक बैठक शहीद करणी राम रामदेव पार्क कोर्ट सर्किल झुंझुनू में शनिवार सुबह 11 बजे की जावेगी। संस्थान प्रदेश महामंत्री राकेश कुमार सिरोवा ने बताया कि बैठक में दिव्यांग योजनाओं की जानकारी देकर फॉर्म तैयार किए जायेंगे तथा नववर्ष स्नहे मिलन मनाया जायेगा। सर्दी का मौसम देखते हुए कबम्ल वितरण भी की जायेगी।

विधायक शर्मा की पुस्तक मेरी मुलाकातें का कल होगा विमोचन

निसं

जयपुर (नवयत्न)। सिविल लाइंस विधायक और वरिष्ठ पत्रकार गोपाल शर्मा की नई किताब मेरी मुलाकातें का विमोचन दस जनवरी को होने जा रहा है। इस संबंध में गुरूवार को विधायक डॉ शर्मा ने पुस्तक की विषयवस्तु और आयोजन की तैयारियों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह किताब उनके लंबे पत्रकारीय जीवन के दौरान देश-दुनिया की अहम शख्सियतों के साथ हुए संवाद का एक अहम दस्तावेज है। जयपुर के राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में दस जनवरी को दोपहर को होने वाले इस समारोह में राजनीति और धर्म जगत के कई दिग्गज एक मंच पर होंगे। कार्यक्रम में केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव मुख्य अतिथि होंगे जबकि राजस्थान के राज्यपाल हरिभाऊ बागडे के सान्निध्य में यह आयोजन संपन्न होगा। इसके साथ ही जगद्गुरु शंकराचार्य वासुदेवानंद सरस्वती का आशीर्वचन प्राप्त होगा और विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। शहीद भगत सिंह के भतीजे किरणजीत सिंह भी इसमें विशेष तौर पर मौजूद रहेंगे। प्रभात प्रकाशन द्वारा प्रकाशित इस किताब की भूमिका राज्यसभा उपसभापति हरिवंश नारायण सिंह ने लिखी है। विधायक गोपाल शर्मा ने बताया कि मेरी मुलाकातें में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समेत चार प्रधानमंत्रियों और मोहन भागवत सहित राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के चार सरसंघचालकों के साथ हुई उनकी मुलाकातों के अनछुए किस्से शामिल हैं। इसमें राजनीति के अलावा अध्यात्म, खेल, सिनेमा और स्वतंत्रता संग्राम से जुड़ी हस्तियों के साक्षात्कार और संस्मरणों को भी पिरोया गया है। डॉ शर्मा ने कहा कि यह पुस्तक पाठकों को इतिहास के कई अहम पन्नों से रूबरू कराएगी, जिसे लेकर पत्रकारिता और साहित्य जगत में काफी उत्सुकता है। दस जनवरी को झालाना स्थित आरआईसी में होने वाले इस लोकार्पण समारोह के लिए तैयारियां पूरी कर ली गई हैं, जहां साहित्य और राजनीति के इस संगम का गवाह बनने के लिए बड़ी संख्या में गणमान्य लोग उपस्थित रहेंगे।

दी सैंट्रल कॉपरेटिव बैंक लिमिटेड चूरू के नीलामी आदेश पर स्थगित

निसं

चूरू (नवयत्न)। दी सेंट्रल बैंक कॉपरेटिव लिमिटेड चूरू ने पूर्व में हुए मूंगफली घोटाले में ग्राम सेवा सहकारी समिति भानुदा के व्यवस्थापक देवेंद्र कुमार को दोषी मानते हुए बकाया राशि भुगतान के लिए उसकी अचल संपति खेत खसरा नंबर 24/158 का हिस्सा कुड़क कर नीलामी की गुरूवार निर्धारित की थी।

उक्त नीलामी आदेश को व्यवस्थापक देवेंद्र कुमार ने राजस्थान उच्च न्यायालय जोधपुर के समक्ष चुनौती दी थी, जिसकी सुनवाई जस्टिस सुनील बेनीवाल की एकलपीठ ने करते हुए नीलामी अधिकारी के नीलामी आदेश को स्थगित कर दिया।

मांग राशि की आधी राशि 27 जनवरी 2026 तक अपीलकर्ता देवेन्द्र कुमार जमा करवा देगा एवं बकाया राशि समान 6 किस्तों में आगामी समय में जमा करवाता रहेगा और वर्तमान रिट याचिका सफल होने पर बैंक द्वारा जमा राशि उक्त राशि व्यवस्थापक देवेंद्र कुमार को वापस लौटा दी जाएगी।

अपीलकर्ता देवेन्द्र कुमार की तरफ से पैरवी एडवोकेट प्रदीप ज्याणी ने की व सरकार व बैंक की तरफ से राजकीय अतिरिक्त महाधिवक्ता नाथूसिंह राठौड़ एवं नेतराम बुडानिया ने की।

न्यायालय परिसर में पौष बड़ा आयोजित

निसं

बीदासर (नवयत्न)। सिविल न्यायालय परिसर में अभिभाषक संघ बीदासर द्वारा पौष बड़े का आयोजन किया गया। जिसमें सैकड़ों की संख्या में अधिवक्ता, कार्मिक व राहगीरों ने लुफ्त उठाया। इस अवसर पर अभिभाषक संघ के अध्यक्ष किशन लाल भादू, एडवोकेट दीनदयाल प्रजापत, रघुवीर भामूं, अरविंद चौधरी, मोहम्मद शाहिद सोलंकी, महेश कुमार छापोला, अमरसिंह राठौड़, आमीन शेख, गौतम सैनी, प्रेम सैनी, गोवर्धन सिंह, लालचंद जाट, अख्तर सोलंकी, राधाकिशन धेड्डू, इरफान सोलंकी, गोविंद जाखड़, रिजवान बागोट, वसीम कानूनीया, गोविंद राम मेघवाल, सलमान भुट्टा, सज्जन चोटिया, परमानंद बिजारणियां, राजकुमार ढाका सहित अनेक अधिवक्तागण मौजूद थे।

महाविद्यालय में विंटर कार्निवल कार्यक्रम आयोजित

निसं

तारानगर (नवयत्न)। राजकीय महाविद्यालय तारानगर में प्राणी शास्त्र विभाग की ओर से विंटर कार्निवल कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें सांस्कृतिक, खेल, पकवान आदि विभिन्न गतिविधियां संपन्न हुई। विभागाध्यक्ष प्रो. हंसराज परिहार ने बताया कि कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने नृत्य, कविता, गायन आदि सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी और विंटर थीम पर विभिन्न खाद्य पदार्थ जैसे तिल, रेवड़ी, तिल के लड्डू, घेवर, बाजरे के लड्डू, गजक, केशर दूध आदि तैयार किए। साथ ही

विद्यार्थियों और शिक्षकों की खेल गतिविधि भी हुई। सभी को सर्दी ऋतु का सांस्कृतिक महत्व बताया गया। कार्यक्रम में प्राचार्य डॉ सत्यवती, प्रो शंकर लाल, प्रो राजेंद्र, प्रो सरिता, प्रो छगनदान, प्रो योगिता, प्रो अंकिता, प्रो अन्नू, प्रो नेहा, प्रो राजकुमार, प्रो रजनी, प्रो प्रतीका आदि उपस्थित रहें। कार्यक्रम में प्राणिशास्त्र विभाग के एमएससी प्राणीशास्त्र के विद्यार्थियों ने सहभागिता की।

कचरा फेंकते कैमरे में कैद हुए लोगों को नगर निगम ने पहुंचाया चालान

निसं

जयपुर (नवयत्न)। शहर को स्वच्छ और साफ सुथरा बनाए रखने के लिए नगर निगम जयपुर द्वारा सख्त कदम उठाए जा रहे हैं। निगम आयुक्त डॉ गौरव सैनी के निर्देशों के बाद स्मार्ट सिटी कंट्रोल रूम से शहरभर में 24 घंटे निगरानी रखी जा रही है।

सड़कों पर कचरा फेंकने वालों को अब किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा। बाजारों में लगे स्मार्ट कैमरों से प्राप्त फोटो और वीडियो फुटेज के आधार पर नगर निगम द्वारा लगातार कार्रवाई की जा रही है। इसी क्रम में गुरुवार को चांदपोल, गणगौरी बाजार और त्रिपोलिया बाजार क्षेत्रों में दुकानदारों और आमजन द्वारा सड़क पर कचरा फैलाते हुए लोगों को कैमरों में ट्रेस किया गया। इस पर नगर निगम की टीम ने एक ही दिन में नौ अलग-अलग स्थानों पर सड़क पर कचरा फेंकने की घटनाओं को चिन्हित किया। नियमों के उल्लंघन पर संबंधित लोगों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए कुल 10500 रुपये का जुर्माना लगाया गया तथा चालान सीधे उनके घर तक भिजवाए गए। नगर निगम अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि स्वच्छता नियमों का उल्लंघन करने वालों पर आगे भी इसी तरह सख्त कार्रवाई जारी रहेगी। निगम ने शहरवासियों और व्यापारियों से अपील की है कि वे कचरा निर्धारित स्थानों पर ही डालें, सड़क पर गंदगी न फैलाएं और स्वच्छ जयपुर अभियान में सहयोग करें।

प्रिंस एनडीए एकेडमी की शौर्य अग्रवाल बनेगी सेना में फ्लाइंग ऑफिसर

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। पालवास रोड, सीकर स्थित प्रिंस एनडीए एकेडमी की 12वीं कक्षा की छात्रा शौर्य अग्रवाल ने एनडीए टेस्ट पास करके एसएसबी में रिकमंडेशन हासिल की है। इस सफलता पर शौर्य अग्रवाल को सेना में फ्लाइंग ऑफिसर के पद पर नियुक्ति मिलेगी। शौर्य प्रिंस एनडी, एकेडमी में कक्षा 9वीं से अध्ययनरत हैं। आजमगढ़, उत्तर प्रदेश की मूल निवासी शौर्य के पिता सुमित कुमार व्यवसायी हैं एवं माता रुचि अग्रवाल गृहिणी हैं। शौर्य की इस उपलब्धि पर प्रिंस, जुहब मुख्य प्रबंध निदेशक राजेश ढिल्लन, प्रबंध निदेशक ब्रिगेडियर बीबी जानू, एकेडमिक हेड पवन कुमावत आदि ने शौर्य अग्रवाल एवं अभिभावकों को बधाइयां दी। विगत तीन वर्षों में प्रिंस एनडीए एकेडमी के 119 कैडेट्स एनडीए, टीईएसए सीडीएस आदि एसएसबी में अंतिम रूप से चयनित हो चुके हैं।

अपना घर आश्रम से एक प्रभुजी निज आवास के लिए विदा

निसं

रतनगढ़ (नवयत्न)। रतनगढ़ में मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्ति का परिवार से बिछुड़ जाना और तीन वर्ष बाद पुन: मिल जाना परिवारजनों के लिए अत्यन्त आनंददायी होता है, लंबे समय तक ढूंढने के बाद मिलने की आस छोड़ चुके परिवार को जब अचानक जानकारी मिलती है कि हमारा रिश्तेदार अपना घर आश्रम में सकुशल है तो वे खुशी में झूम उठते हैं। ऐसा ही प्रसन्नतादायी और प्रफुल्लित करने वाला प्रसंग गुरुवार को स्थानीय अपना घर आश्रम में बना जब बिहार के मोतिहारी जिले के प्रभुजी बिगन साहनी को घर ले जाने के लिए उनका भतीजा आश्रम में पहुंचा। अपना घर आश्रम के सचिव कुलदीप व्यास ने बताया कि आश्रम ट्रस्ट के मुख्य ट्रस्टी डॉ विजय प्रकाश गोयल के निर्देशन में किए गए प्रयासों से बिगन साहनी के परिवारजनों से संपर्क हुआ तो उन्होंने साहनी के भतीजे सोनालाल को तुरंत रवाना कर दिया। आश्रम में पहुंच कर भतीजे ने जब चाचा को सकुशल पाया तो गले मिलकर चाचा-भतीजा दोनों खुशी के आंसू बहाते हुए पशुपतिनाथ के जयकारे लगाने लगे।

आश्रम परिवार के डॉ गोपाल दत्त शर्मा, नरेंद्र झंवर, विकास आदि ने बिगन साहनी और उनके भतीजे का साफा और दुपट्टे से स्वागत कर आवश्यक औपचारिकताएं पूर्ण कर भावभीनी विदाई दी। इस अवसर पर डॉ वीपी गोयल ने बताया कि आश्रम के भरतपुर मुख्यालय से जारी निर्देशानुसार लावारिस, असहाय, बीमार एवं निशक्तजन व्यक्तियों की सूचना मिलने पर उनका रेस्क्यू कर आश्रम में प्रवेश दिया जाता है और उनके परिवार की जानकारी प्राप्त होते ही उनके निज आवास पर स्वजनों के साथ पुनर्वास का प्रयास किया जाता है। स्थानीय आश्रम से यह प्रथम पुनर्वास हुआ है। इस अवसर पर हेमंत प्रजापत, प्रवीण व्यास, सूर्यांश शर्मा, जयकृष्ण पारीक, आकाश व अंकित जांगिड़ आदि उपस्थित थे।

हम सम्मान के दाता बने न कि भिखारी : चितरंजनदास महाराज

निसं

रतनगढ़ (नवयत्न)। भगवान ने कृपा करके हमें यह मानव शरीर संसार की सेवा भजन के लिए दिया है। हम संसार में आकर सुखी दु:खी होते रहते हैं, हम हमारे मन के अनुकूल परिवर्तन करना चाहते हैं। मन की इच्छा तो भगवान की भी पूरी नहीं हुई, हमारी कैसे होगी। उक्त धर्म संबोधन संत चितरंजनदास महाराज ने गुरुवार प्रात:काल 5:30 बजे भाईजी हनुमानप्रसाद पोद्दार के नोहरे में उपस्थित धर्म श्रद्धालुओं को दिया। उन्होंने कहा कि हमें हमारे जीवन में

प्रत्येक परिस्थिति में तन, मन और वाणी से किसी को कष्ट नहीं पहुंचना है। मेरे द्वारा किसी का अहित नहीं हो जाए, यह हमें भावनात्मक सेवा करनी है। हम दूसरों को सम्मान और साथ देने के दाता बने न की भिखारी। प्रवचन के पश्चात धर्म श्रद्धालुओं ने भाईजी के नोहरे में भगवत नाम का संकीर्तन किया। इस अवसर पर बाहर से आए हुए भी अनेक धर्म श्रद्धालु उपस्थित थे।

निविदा में चयनित स्थान पर सड़क नहीं बनाने पर भाजपा नेता ने की शिकायत

निसं

बीदासर (नवयत्न)। कस्बे के वार्ड 19 में सड़क निर्माण कार्य में नगरपालिका प्रशासन की घोर लापरवाही का मामला सामने आया है। इसको लेकर भाजपा जिला कार्यकारिणी सदस्य भंवरसिंह राठौड़ ने पालिका ईओ सहित उच्चाधिकारियों को पत्र भेजा है। पत्र में उल्लेख किया गया है कि नगरपालिका बीदासर ने ई-निविदा सूचना में दूंकर रोड से पुरखाराम नायक वाया भंवरसिंह राठौड़ के घर तक व दूंकर रोड से शिंभूराम नायक के घर तक 9.74 लाख रूपयों की लागत से डामर सड़क बनाने को लेकर 12 सितंबर 2025 को निविदा प्रकाशित की थी। उक्त कार्य करने के लिए मै. श्रीराम कंट्रक्शन कंपनी को कार्यादेश दिया गया था। परंतु फर्म के संवेदक ने पालिका प्रशासन द्वारा जारी निविदा को धता बताकर उक्त डामर सड़क का कार्य निविदा में अंकित स्थान की जगह अन्यत्र स्थान पर सड़क बना डाली और पालिका प्रशासन मूकदर्शक बना देखता रहा।

सम्पादकीय

अमेरिका की अराजकता, ट्रंप को अंतरराष्ट्रीय नियम-कानूनों की कोई परवाह नहीं

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने जिस तरह यह कहा कि वेनेजुएला अमेरिका को पांच करोड़ बैरल तेल देगा और उसकी बिक्री वे खुद करेंगे, वह उनकी मनमानी का एक और शर्मनाक उदाहरण है। इससे यही सिद्ध होता है कि वेनेजुएला पर अमेरिकी सेनाओं के हमले का मूल उद्देश्य इस देश के तेल संसाधन पर कब्जा करना ही था। वे इस कब्जे को लेकर जिस तरह कोई शर्म-संकोच नहीं कर रहे हैं, उससे यही पता चलता है कि उन्हें अंतरराष्ट्रीय नियम-कानूनों की कोई परवाह नहीं। वे सैन्य शक्ति के मद में चूर होकर यह देखने से भी इन्कार कर रहे हैं कि उनकी अराजकता किस तरह विश्व को संकट की ओर धकेल रही है। वे अपनी हरकतों से विश्व के दबंग देशों को मनमानी करने का लाइसेंस दे रहे हैं। उनके रवैये से विश्व में उथलपुथल मच सकती है और कुछ नए युद्ध भी छिड़ सकते हैं। खुद को शांति का मसीहा बताने और इसी बहाने नोबेल पुरस्कार की चाह रखने वाले ट्रंप दुनिया को अशांत और अस्थिर करने का काम जिस बेशर्मी से कर रहे हैं, वह उन्हें भी महंगा पड़ सकता है, क्योंकि एक के बाद एक देश उनसे आजिज आ रहे हैं।

उन्होंने जिस तरह डेनमार्क के अर्द्ध स्वायत्त क्षेत्र ग्रीनलैंड पर बलपूर्वक कब्जा करने की धमकी दी, उसके बाद वे यूरोपीय देश भी उनसे खफा हैं, जो हर बात में उनकी हां में हां मिलाते थे। अब इन देशों को यह समझ आ जाए तो अच्छा कि अहंकारी ट्रंप अपने मित्र देशों के भी सगे नहीं। इसकी अनदेखी नहीं की जा सकती कि ट्रंप कूटनीतिक शिष्टाचार को धता बताकर भारतीय प्रधानमंत्री समेत अन्य अनेक शासनाध्यक्षों पर तंज कस रहे हैं।

उनके बड़बोलेपन से यह नहीं लगता कि निकट भविष्य में भारत और अमेरिका के बीच कोई व्यापार समझौता हो पाएगा। ट्रंप भले ही ड्रग्स तस्करी पर रोक लगाने और लोकतांत्रिक शक्तियों को बल देने की आड़ ले रहे हों, लेकिन उनकी मनमानी का मूल कारण डालर के प्रभुत्व को कायम रखना है। डालर के दबदबे के पीछे एक बड़ी भूमिका तेल व्यापार में अमेरिकी मुद्रा का चलन है। चूंकि अमेरिका एक लंबे समय से मनमानी करता चला आ रहा है, इसलिए विश्व के देशों ने डालर से दूरी बनानी शुरू की।

जब इराक और लीबिया ने ऐसा किया तो उन पर हमला किया गया। वेनेजुएला ने भी डालर के बजाय अन्य मुद्राओं में तेल बेचना शुरू कर दिया था। हालांकि तेल बिक्री-खरीद में रूस और चीन भी डालर से परहेज कर रहे हैं, लेकिन ट्रंप का इन देशों पर जोर नहीं, इसलिए वे कमजोर देशों को अपना निशाना बना रहे हैं। वे यह नहीं देख पा रहे कि उनके अराजक रवैये से डालर का वर्चस्व कायम नहीं रहने वाला, क्योंकि उनकी दादागीरी विश्व को डालर में व्यापार न करने के लिए ही विवश कर रही है।

विशेष आलेख

'तत्वमसि' में है प्रचारकों की जिंदगी का बयान

कहानियों से चीजों को बताना आसान होता है, विचार कई बार भ्रमित भी करते हैं और उन्हें समझना सबके बस की बात नहीं। उसे वही ग्रहण कर सकता है जिसकी उस विचार विशेष में रुचि हो। शायद इसीलिए पूज्य सरसंघचालक डा. मोहन भागवत इस बात को रेखांकित करते रहे हैं कि संघ को संघ के भीतर आकर ही समझा जा सकता है।

देश में हुए सामाजिक-राजनीतिक परिवर्तनों ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रति सामान्यजन की जिज्ञासा बढ़ा दी है। इस बीच अपनी यात्रा के 100 साल संघ ने पूरे कर लिए हैं। इसलिए संघ की संपर्क गतिविधियां भी सामान्य दिनों से ज्यादा हैं। ऐसे समय में संघ के वरिष्ठ प्रचारक श्रीधर पराड़कर का उपन्यास 'तत्वमसि' बड़ी सरलता से आरएसएस के बारे में बताता है। यह उपन्यास एक आत्मकथात्मक उपन्यास भी कहा जा रहा है, जिसके केंद्र में खुद लेखक और उसके अनुभव हैं। बावजूद इसके एक प्रचारक की जिंदगी के बहाने संघ को समझाने में यह उपन्यास पूरी तरह सफल है।

अपनी स्थापना के समय से ही संघ कुछ शक्तियों के निशाने पर रहा है। खासकर आजाद भारत में उसे इसके दंश कई बार भोगने पड़े। श्रीधर पराड़कर का यह उपन्यास उनके अर्जित अनुभवों का बयान भी है। इसलिए इस कृति की विश्वसनीयता बढ़ जाती है। सही मायनों में यह भोगा हुआ सत्य है, जिसकी अनुभूति इसे पढ़ते समय सहज ही होती है।

हम जानते हैं कि श्रीधर पराड़कर, संघ प्रेरित अखिल भारतीय साहित्य परिषद के राष्ट्रीय संगठन मंत्री रहे हैं और लंबे समय से सामाजिक क्षेत्र में सक्रिय हैं। एक लेखक,चिंतक,विचारक और संगठनकर्ता के नाते वे राष्ट्रीय स्तर पर ख्यातिलब्ध हैं। ऐसे सरोकारी व्यक्ति का लेखन निश्चित ही बहुत सारे सवालों के जवाब लेकर आता है। किसी भी उपन्यास या कहानी की सबसे बड़ी सफलता है उसकी रोचकता। कहानी को सुनने-पढ़ने का मन होना। कथारस में बहते चले जाना। विचार और संगठन जैसी बोझिल समझी जाने वाली कथा को भी पराड़करजी ने जिस अंदाज में व्यक्त किया है उसने पुस्तक की पठनीयता बनाए रखी है। यह किताब न सिर्फ राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के विचार तत्व, प्रचारकों की जीवन शैली, संघ के समावेशी चरित्र का बयान करती है बल्कि किस तरह वह समाज परिवर्तन को व्यक्ति परिर्वतन के माध्यम से संभव कर रहा है इसे भी बताती है। उपन्यास के मुख्य पात्र परितोष बाबू संघ के प्रचारक हैं। प्रचारक परंपरा के बारे में समाज में न्यूनतम जानकारियां हैं। इस किताब में 'प्रचारक परंपरा' जो सामान्य वस्त्रों में रहकर भी 'साधु परंपरा' का पालन करती है का विषद वर्णन है। समाज जीवन में काम करते हुए आने वाली कठिनाइयों से लेकर,समाज के प्रश्नों का उत्तर भी प्रचारक खोजते हैं। भाषा की रवानी और कथा शैली ऐसी कि संगठन शास्त्र जैसे विषयों को किस्सागोई के साथ कहने में लेखक सफल रहे हैं। पत्रकार अनंत विजय ने किताब के फ्लैप पर ठीक ही लिखा है कि-मेरे जानते हिंदी के किसी लेखक ने किसी संगठन को केंद्र में रखकर इस तरह का उपन्यास नहीं लिखा है। यह अभिनव प्रयोग है, जिसके मोहजाल में पाठक का पड़ना तय है।

पुस्तक के आरंभ में ही अपनी रेलयात्रा के माध्यम से परितोष बाबू न सिर्फ अपना स्वभाव,विचार रख देते हैं बल्कि समाज को लेकर अपनी सोच को भी प्रकट करते हैं। पहले दृश्य से बांध लेना इसे ही कहते हैं। यह उपन्यास एक कर्मनिष्ठ प्रचारक की जिंदगी से गुजरते हुए समाज के अनेक प्रश्नों के उत्तर भी देता चलता है। इसमें जो पात्र हैं वे बहुत सुनियोजित तरीके से कथा के उद्देश्य को पूरा करने में सहयोग करते हैं।

विभिन्न पंथों और विचारों से जुड़े पात्रों का संवाद भी परितोष बाबू से होता है। यहां यह भी प्रकट होता है कि वे व्यक्ति से व्यक्ति का संवाद पसंद करते हैं। मुस्लिम युवा अफरोज से संवाद का अवसर आता है तो वे अपने सहयोगी से कहते हैं,- उन्हें बुलाना नहीं हम उनसे मिलने उनके घर जाएंगें। इससे पता चलता है कि संघ की कार्यपद्धति क्या है। जहां वह व्यक्ति से नहीं बल्कि परिवार से जुड़ता है ताकि उनसे सच्चा जुड़ाव हो सके। उनके सुख-दुख अपने हो जाएं।

यह उपन्यास इस अर्थ में विशिष्ठ है कि यह अपने समय और उसके सवालों से जूझता है। उसके ठोस और वाजिब हल खोजने की कोशिशें भी करता है। संवाद के माध्यम से यह उपन्यास जो कहता है उसे बहुत बड़े वक्तव्यों से नहीं समझाया जा सकता। प्रो. संजय कपूर, विदेशी मूल की युवती नोरा, महेश बाबू, अफरोज,सदानंद, अनिता और स्नेहल जैसे पात्रों के बहाने जो ताना-बाना बुना गया है वह अप्रतिम है। सदानंद,अमित और स्नेहल से हुए संवाद में परितोष बाबू जिस तरह संघ से जुड़े सवालों के उत्तर देते हैं,वैसे ही वे समाज और परिवार के मुद्दों पर राय रखते हैं। वे एक ऐसे बुजुर्ग की तरह पेश आते हैं जिस पर सबकी आस्था है। भारतीय परिवारों में बुजुर्गों की भूमिका क्या होनी चाहिए, क्या है इसे भी परितोष बाबू की छवि में देखा जा सकता है। परितोष बाबू जैसे लोग जिन्होंने अपना परिवार नहीं बनाया, उसकी मनोभूमि कैसे तैयार होती है। कैसे वे सब कुछ त्यागकर अपने समाज और देश की बेहतरी के स्वयं को आत्मार्पित कर देते हैं। यह सीखने वाली बात है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के बारे में बहुत से बने हुए भ्रमों, दुष्प्रचारों को यह उपन्यास एक जवाब है। भगवा ध्वज को गुरू मानना और सरसंघचालक परंपरा जैसे विषय भी सहज संवाद से सरल लगने लगते हैं।

समकालीन कथासाहित्य में प्रायः एक ही तरह की कहानियां और उपन्यास पढ़कर जिस तरह के मनोविकार और अवसाद उपजते हैं, उसके बीच में यह उपन्यास एक ठंडी हवा के झोंके की तरह है। यह पाठकों को एक संगठन और उसके प्रचारक की कथा तो सुनाता ही है, नए भारत के निर्माण में जुटे राष्ट्रप्रेमियों से भी परिचित कराता है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) भारतीय समाज के पुनर्गठन की वह प्रयोगशाला है, जो विचार, सेवा और अनुशासन के आधार पर एक सांस्कृतिक राष्ट्र का निर्माण कर रही है। 1925 में डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार की अनोखी भारतीय दृष्टि से उपजा यह संगठन आज अपनी शताब्दी मना रहा है। यह केवल संगठन विस्तार की नहीं, बल्कि भारत के सामाजिक-सांस्कृतिक पुनरुत्थान की एक अनवरत यात्रा है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को सही निगाहों से देखना और उसका उचित मूल्यांकन किया जाना अभी शेष है, यह उपन्यास उस दिशा में एक सार्थक प्रयास है।

आज का राशिफल

मेष
पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बनेगा। आनंद के साथ समय व्यतीत होगा। मनपसंद व्यंजनों का लाभ मिलेगा। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। व्यापार मनोनुकूल लाभ देगा। नौकरी में प्रभाव वृद्धि होगी। किसी व्यक्ति से बहस हो सकती है। आशंका-कुशंका से बाधा होगी।

वृष
यात्रा लाभदायक रहेगी। राजकीय सहयोग मिलेगा। सरकारी कामों में सहूलियत होगी। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। घर में सुख-शांति रहेंगे। कारोबारी अनुबंध हो सकते हैं। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। पार्टनरों से सहयोग मिलेगा। झंझटों में न पड़ें। पूजा-पाठ में मन लगेगा।

मिथुन
बेरोजगारी दूर करने के प्रयास सफल रहेंगे। भेंट व उपहार की प्राप्ति संभव है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। शेयर मार्केट व म्युचुअल फंड से मनोनुकूल लाभ होगा। नौकरी में प्रभाव वृद्धि होगी। कोई बड़ा काम होने से प्रसन्नता रहेगी। जल्दबाजी न करें। उत्साह रहेगा।

कर्क
पुरानी संगी-साथियों से मुलाकात होगी। उत्साहवर्धक सूचना प्राप्त होगी। फालतू खर्च होगा। स्वास्थ्य कमजोर रह सकता है। आत्मसम्मान बना रहेगा। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। भाइयों का सहयोग मिलेगा। कारोबार से लाभ होगा। नौकरी में कार्यभार रहेगा। जल्दबाजी न करें।

सिंह
सामाजिक कार्य करने में मन लगेगा। योजना फलीभूत होगी। कार्यस्थल पर परिवर्तन हो सकता है। कारोबार मनोनुकूल लाभ देगा। नौकरी में अधिकार बढ़ सकते हैं। शेयर मार्केट, म्युचुअल फंड से लाभ होगा। आय में वृद्धि होगी। मान-सम्मान मिलेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

कन्या
यात्रा लाभदायक रहेगी। संतान पक्ष से बुरी खबर मिल सकती है। डूबी हुई रकम प्राप्त होगी। व्यापार-व्यवसाय से मनोनुकूल लाभ होगा। नौकरी में प्रशंसा मिलेगी। जल्दबाजी से काम बिगड़ सकते हैं। नए उपक्रम प्रारंभ करने संबंधी योजना बनेगी। चोट व रोग से कष्ट हो सकता है। बेचैनी रहेगी।

तुला
दुष्टजनों से सावधानी आवश्यक है। फालतू खर्च पर नियंत्रण नहीं रहेगा। हल्की मजाक करने से बचें। अपेक्षित काम में विलंब होगा। बेकार की बातों पर ध्यान न दें। अपने काम से काम रखें। लाभ के अवसर मिलेंगे। विवेक का प्रयोग करें। आय में वृद्धि होगी।

वृश्चिक
चोट व दुर्घटना से बड़ी हानि हो सकती है। पुराना रोग उभर सकता है। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। किसी व्यक्ति विशेष से कहासुनी हो सकती है। स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है। दौड़धूप रहेगी। नकारात्मकता हावी रहेगी। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें।

धनु
ऐश्वर्य के साधनों पर खर्च होगा। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। मातहतों का सहयोग प्राप्त होगा। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं। भाग्योन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। शारीरिक कष्ट संभव है। भ्रम की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। विवेक से कार्य करें। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी।

मकर
सामाजिक कार्य करने का मन लगेगा। मान-सम्मान मिलेगा। मेहनत का फल मिलेगा। कारोबार में वृद्धि के योग हैं। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। शत्रु तथा ईर्ष्यालु व्यक्तियों से सावधानी आवश्यक है।

कुंभ
चोट व रोग से कष्ट हो सकता है। बेचैनी रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता रहेगी। पूजा-पाठ में मन लगेगा। सत्संग का लाभ मिलेगा। राजकीय बाधा दूर होकर लाभ की स्थिति बनेगी। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। परिवार तथा मित्रों का सहयोग मिलेगा। प्रसन्नता बनी रहेगी।

मीन
व्यवसाय-व्यापार मनोनुकूल चलेगा। आय बनी रहेगी। स्वास्थ्य का पाया कमजोर रहेगा, सावधानी रखें। बुरी खबर मिल सकती है। भागदौड़ अधिक रहेगी। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। मेहनत अधिक होगी। लाभ में कमी रह सकती है। कीमती वस्तुएं संभालकर रखें।

स्वास्थ्य समाचार

फैटी लिवर की समस्या होने पर करें चुकंदर का सेवन

लाइफस्टाइल में लगातार बदलाव का असर सेहत पर देखने को मिलता है। आज के समय में सीटिंग जॉब और ऊपर से शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण कई तरह के लक्षण दिखाई देने लगे हैं। वहीं, बाहर का जंक फूड लिवर व किडनी से जुड़े कई रोगों का मुख्य कारण माना जाता है। इन सभी बदलावों के चलते आपने इस बात को नोटिस किया होगा कि बीते कुछ वर्षों से फैटी लिवर एक आम समस्या बनती जा रही है। यह समस्या तब होती है जब व्यक्ति के लिवर की कोशिकाओं में फैट जमा हो जाता है। इसके दो प्रकार होते हैं। लेकिन, यदि आप लाइफस्टाइल में बदलाव करें, तो इस समस्या के जोखिम को कम किया जा सकता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो शारीरिक व्यायाम और डाइट में बदलाव फैटी लिवर के रोग को दूर करने में सहायक होता है। इसके लिए आप डाइट में चुकंदर को शामिल कर सकते हैं।

लिवर की गंदगी को बाहर करें

चुकंदर में बीटाइन पाया जाता है, जो लिवर के लिए फायदेमंद होता है। बीटाइन लिवर की गंदगी को हटाने में सहायक होता है। यह लिवर की कोशिकाओं में जमा टॉक्सिन और फैट को कम करने में मदद करता है। चुकंदर के नियमित सेवन से लिवर पर पड़ने वाला दबाव कम होता है। साथ ही, फैटी लिवर में आराम मिलता है।

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण

पुरानी सूजन फैटी लिवर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। चुकंदर बीटालेंस जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चुकंदर लिवर में सूजन को कम करके ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करता है और लिवर के कार्य को बेहतर करता है।

लिपिड मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करना

अनियंत्रित लिपिड मेटाबॉलिज्म फैटी लीवर की पहचान है। इससे लिवर में ट्राइग्लिसराइड्स और कोलेस्ट्रॉल जमा हो जाता है। चुकंदर में बीटासायनिन पाया जाता है, जो लिपिड मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करता है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकता है। यह चुकंदर के सेवन से लिवर में फैट के अत्यधिक निर्माण को रोकने में मदद करता है।

ब्लड शुगर को नियंत्रण करें

फैटी लिवर वाले व्यक्तियों को ब्लड शुगर का जोखिम अधिक होता है। चुकंदर में घुलनशील फाइबर और नाइट्रेट होते हैं, जो इंसुलिन संवेदनशीलता और ब्लड शुगर को कंट्रोल करते हैं। डाइट में चुकंदर को शामिल करने से ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करने में मदद मिल सकती है, इससे लिवर को नुकसान से बचाया जा सकता है।

लिवर की कार्यक्षमता को बढ़ाएं

चुकंदर में विटामिन सी, विटामिन बी6, फोलेट और मैंगनीज जैसे आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह सभी लिवर के कार्य के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये पोषक तत्व लिवर में होने वाले कार्य को बेहतर करते हैं। जिससे लिवर अपनी गंदगी को बाहर कर पहले की तरह कार्य करने लगता है। इससे डैमेज टिश्यू दोबारा से रिपेयर होते हैं और फैटी लिवर की समस्या कम होती है।

चेहरे पर चमक लाने के लिए खाएं यह फूड्स

खूबसूरत, मुलायम और ग्लोइंग स्किन हर कोई चाहता है। लेकिन कई लोगों को त्वचा से जुड़ी तरह-तरह की समस्याओं से जूझना पड़ता है। कोई मुंहासों, कोई दाग-धब्बों तो कोई सनटैनिंग से परेशान हैं। ऐसे में अक्सर लोग अपनी त्वचा पर कई प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं।

तरबूज का सेवन करें : चेहरे पर चमक लाने के लिए आपको तरबूज का सेवन जरूर करना चाहिए। तरबूज में पानी की मात्रा काफी अधिक होती है। इससे स्किन हाइड्रेट रहती है और चेहरे पर चमक बनी रहती है। अगर आप नियमित रूप से तरबूज का सेवन करेंगे, तो इससे चेहरे की खूबसूरती भी बढ़ेगी। आप नियमित रूप से तरबूज का सेवन कर सकते हैं। तरबूज में विटामिन सी होता है, जो चेहरे को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाता है।

टमाटर खाएं : टमाटर का उपयोग सलाद और सब्जी के रूप में खाया जाता है। इसमें विटामिन सी समेत कई पोषक तत्व पाए जाते

हैं। चेहरे की चमक बढ़ाने के लिए आपको नियमित रूप से टमाटर का सेवन जरूर करना चाहिए। टमाटर, बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकने में मदद करता है। साथ ही, त्वचा पर निखार और ग्लो भी लाता है।

शकरकंद का सेवन करें : शकरकंद में विटामिन ए और बीटा-कैरोटीन होता है। विटामिन ए, एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट है, जो त्वचा के लिए बेहद जरूरी होता है। चेहरे की चमक बढ़ाने के लिए आपको अपनी डाइट में शकरकंद जरूर शामिल करना चाहिए। शकरकंद खाने से स्किन सेल्स को नुकसान होने से बचाया जाता है। शकरकंद त्वचा को टैनिंग से बचाता है। साथ ही, एजिंग के लक्षणों को भी कम करने में मदद करता है। शकरकंद खाने से त्वचा से जुड़ी कई समस्याएं भी दूर होती हैं।

अलसी के बीजों का सेवन करें : अलसी के बीज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इसलिए सभी लोगों को अपनी डाइट में अलसी के बीजों को जरूर शामिल करना चाहिए। अलसी के बीजों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। अलसी के बीज खाने से कोलेजन का उत्पादन भी होता है, जिससे त्वचा की चमक बढ़ती है। इसके लिए आप अलसी के बीजों को रातभर के लिए पानी में भिगोकर रख दें।

बादाम का सेवन करें : बादाम विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा सोर्स होता है। बादाम खाने से सिर्फ सेहत को ही नहीं, त्वचा को भी कई लाभ मिलते हैं। अगर आप नियमित रूप से बादाम का सेवन करेंगे, तो इससे चेहरे की चमक बढ़ती है।

पीसीओडी से पीड़ित महिलाएं डाइट में शामिल करें यह पोषक तत्व, मिलेगा लाभ

पीसीओडी एक प्रकार का विकार है, जिसमें महिला को पीरियड से जुड़ी कई समस्याएं होने लगती है। ऐसे में पीरियड्स अनियमित होना, पीरियड्स ज्यादा होना, अचानक वजन बढ़ना या कंसीव करने में परेशानी होने लगती है। इस दौरान डाइट और लाइफस्टाइल पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। इसके अलावा शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने से भी पीसीओडी की समस्या बढ़ सकती है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड : ओमेगा-3 फैटी एसिड रिप्रोडक्टिव हेल्थ के लिए भी जरूरी होता है। इससे शरीर में एनर्जी बनी रहती है। इस पोषक तत्व के लिए आप डाइट में मछली, अलसी और अखरोट जैसे खाद्य पदार्थ एड कर सकते हैं। जो सूजन कम करने और हार्मोन के स्तर में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

क्रोमियम : क्रोमियम एक आवश्यक न्यूट्रिएंट है, जो इंसुलिन संवेदनशीलता में मदद कर सकता है। शरीर में इस पोषक तत्व की मात्रा बढ़ाने के लिए डाइट में आलू, हरी फलियां और साबुत अनाज शामिल कर सकते हैं।

विटामिन डी : विटामिन डी एक आवश्यक मिनरल है, जो इम्यूनिटी बनाए रखता है। यह हार्मोन्स को संतुलित रखने के लिए भी जरूरी माना जाता है। सूरज की रोशनी से आपको विटामिन-डी मिल सकता है।

मैग्नीशियम : मैग्नीशियम शरीर में ब्लड शुगर और इंसुलिन लेवल कंट्रोल करने में मदद करता है। मैग्नीशियम के लिए आप पालक, नट्स और साबुत अनाज डाइट में शामिल कर सकते हैं।

एंटीऑक्सिडेंट : एंटीऑक्सिडेंट संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए जरूरी माना जाता है। रंगीन फलों और सब्जियों में भरपूर एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं। एंटीऑक्सिडेंट सूजन कम करने और लक्षणों में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

एडिशनल सीएमएचओ ने किया निरीक्षण

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। एडिशनल सीएमएचओ डॉ हर्षल चौधरी ने गुरुवार को सीएचसी जीणमाता और पीएचसी गोवटी का निरीक्षण किया गया। इस दौरान उन्होंने परिवार कल्याण कार्यक्रम, टीकाकरण, आईएफए की पिंक और बिल्यू टेबलेट की उपलब्धता की समीक्षा के साथ-साथ अन्य कार्यक्रमों का भी रिव्यू किया। परिवार कल्याण के साथ सभी साधन के स्टॉक भी पर्याप्त रखने के निर्देश दिए। इस दौरान सहायक लेखा अधिकारी बजरंग लाल बगड़िया, आईपीएएस के अशोक कुमार सैनी साथ रहे।

राम वनवास प्रसंग पर भावपूर्ण कथा का वर्णन

निसं

श्रीमाधोपुर (नवयत्न)। नगर आराध्य देव श्री गोपीनाथ मंदिर में आयोजित श्रीराम कथा के अंतर्गत गुरुवार शाम को राम वनवास प्रसंग का भावपूर्ण वर्णन किया गया। कथा वाचक संत बालक दास महाराज हरिद्वार ने बताया कि कैसे राजतिलक की तैयारियों के बीच कैकेयी के दो वरदानों के कारण भगवान श्रीराम को चौदह वर्ष का वनवास स्वीकार करना पड़ा। इस निर्णय से अयोध्या में शोक की लहर दौड़ गई। मंदिर महंत डॉ मनोहर शरण ने बताया कि कथा में श्रीराम, माता सीता और लक्ष्मण के वन गमन, निषादराज से मित्रता, श्रृंगवेरपुर में गंगा पार करने तथा चित्रकूट में निवास का विस्तार से वर्णन किया गया। कथावाचक ने बताया कि वनवास के दौरान श्रीराम ने सामाजिक समरसता, त्याग और कर्तव्य पालन का आदर्श प्रस्तुत किया। कथा श्रवण के दौरान उपस्थित श्रद्धालु भाव-विभोर हो गए।

वर्धमान स्कूल में खेल प्रतियोगिताओं की रही धूम

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। वर्धमान विद्या विहार में 6 से 10 जनवरी तक खेल सप्ताह का शुभारम्भ संस्था की प्रबंध कार्यकारणी द्वारा दीप प्रज्ज्वलन करके किया गया था। संस्था के अध्यक्ष दीपक संगही ने बताया कि इस खेल सप्ताह के तीसरे दिन विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों हेतु विभिन्न प्रकार की खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिनमें भाग लेकर बच्चों ने खेलों के प्रति रुचि एवं अपनी प्रतिभा का दमखम दिखाया। संस्था सचिव संजय संगही ने बताया कि तीसरे दिन बच्चों हेतु खो-खो, 400 मीटर दौड़, रिले रेस, थ्री-लेग रेस, बाधा दौड़, कबड्डी, रस्सा-कस्सी, बैडमिंटन, क्रिकेट के साथ-साथ अन्य कई खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। संस्था के उपाध्यक्ष आशीष जयपुरिया ने बताया कि खेल सप्ताह के समापन समारोह में मुख्य अतिथि मुकुल यादव क्रिकेटर एवं विकेट कीपर आईपीएल लखनऊ जायंट, राव आनंद कुमार डीएसपी खाटूश्यामजी, देवेन्द्र सिंह राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन, विजेंद्र गढ़वाल राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन तथा आलोक सेठी स्टेट पेनल एम्पायर, राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन रहेंगे। इस अवसर पर संस्था के सह-सचिव रितेश रारा, कोषाध्यक्ष सुशील काला, सदस्यगण सुनील पहाड़िया, प्रियंक गंगवाल एवं मनोज जैन उपस्थित रहे।

अंग्रेजी व पर्यावरण की चतुर्थ क्लस्टर कार्यशाला सम्पन्न

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। जिले के खाचरियावास में शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार गुरुवार को राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय खाचरियावास में अंग्रेजी एवं पर्यावरण विषय की एक दिवसीय चतुर्थ क्लस्टर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला पीईईओ एवं प्रधानाचार्य मोतीलाल स्वामी के सानिध्य में सम्पन्न हुई। केआरपी राजेन्द्र सरोज ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ मां शारदे की पूजा-अर्चना एवं प्रार्थना सभा से हुआ। प्रथम सत्र में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत एफएलएन, भाषा एवं संख्या ज्ञान के घटक तथा शिक्षण सामग्री के प्रभावी उपयोग पर चर्चा की गई। द्वितीय सत्र में प्रखर कार्यक्रम के बारह सप्ताह की प्रगति और निपुण राजस्थान की प्रक्रिया को कंप्यूटर के माध्यम से साझा किया गया। तृतीय सत्र में एफएलएन आधारित कक्षा गतिविधियों पर चर्चा हुई जबकि अंतिम सत्र में संभागियों द्वारा प्रस्तुतिकरण कर फीडबैक लिया गया।

किन्नर समाज ने शहर में निकाली शोभायात्रा

निसं

उदयपुरवाटी (नवयत्न)। शहर में चुंगी नंबर तीन के नजदीक भुरी कुड़ी रोड पर स्थित रत्नागिरी गार्डन में अखिल भारतीय किन्नर महासम्मेलन 1 जनवरी से चल रहा है। जिसमें आज आठवें दिन किन्नर समाज के लोगों ने शहर में शोभायात्रा निकाली। जानकारी के अनुसार किन्नर समाज के वरिष्ठ हाजी राजू किन्नर और समाज की जिलाध्यक्ष सनम भाई के नेतृत्व में शांति बाई की स्मृति में 1 जनवरी से अखिल भारतीय किन्नर महासम्मेलन चल रहा है। किन्नर सम्मेलन 10 जनवरी तक चलेगा। शहर में आज आठवें दिन शोभायात्रा निकाली गई जो चुंगी नंबर 3 से जांगिड़ कॉलोनी, पांच बत्ती, मुख्य बाजार, पुराना बस स्टैंड, साई कंपलेक्स, शाकंभरी गेट, घूम चक्कर नई सब्जी मंडी होते हुए चुंगी नंबर 3 के निकट भूरी कुड़ी रोड पर रत्नागिरी गार्डन में पहुंचे । शहर में शहर वासियों ने किन्नर समाज के लोगों का भव्य स्वागत किया तथा जगह.जगह फुलों की बरसात की गई। शहर में पुरुष, महिला एबच्चों ने किन्नर समाज से आशीर्वाद प्राप्त किया।

विप्र फाउंडेशन ने एक वर्ष में किए विभिन्न सरोकार के कार्य

निलेश मुद्गल

झुझुनू (नवयत्न)। विप्र फाउंडेशन ने पिछले एक वर्ष के कार्यकाल में जिले में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए अनेक सरोकार के कार्यों के साथ समाज सेवा में अपना परचम लहराया है। विप्र फाउंडेशन जिलाध्यक्ष कमल कांत शर्मा ने बताया कि सेवा और समाज के कार्यो में अनेक विरोधी व बाधा, सामने आती है उसको दूर करके अपने लक्ष्य को प्राप्त करने वाले ही विजेता कहलाते हैं। विप्र फाउंडेशन ने युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करने के लिए मैराथन दौड़ का आयोजन किया। भीषण गर्मी में मंदिरों व मठों में टेबिल पंखा वितरण किया और ठंड में कंबल और सरकारी स्कूलों में जरूरतमंद बच्चों को स्वेटर, जुराब एव जूते वितरण किए। ब्राह्मण विद्यार्थी जिन्होंने दसवीं और बारहवीं कक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए उन 380 विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। समाज की जिन प्रतिभाओं का सरकारी सेवाओं में चयन हुआ उनका विप्र फाउंडेशन के द्वारा सम्मान किया गया। ये सत्य है कि प्रतिभाओं ने स्वय की मेहनत से लक्ष्य प्राप्त किया है, फिर भी समाज के द्वारा सम्मान से प्रतिभाएं समाज के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व समर्पण को समझ सकते हैं जिससे वे समाज के प्रति अपने दायित्व को भी निभा सकें। कमल कांत शर्मा ने बताया कि जिला मुख्यालय पर पिछले 30 वर्षों से ब्राह्मण समाज के लिए एक भी स्थान नहीं था। विप्र फाउंडेशन जिला इकाई के अथक प्रयासों से 15 सौ वर्गमीटर भूमि ब्राह्मण समाज छात्रावास हेतु आवंटित करवाई गई जो ब्राह्मण समाज के लिए वरदान सिद्ध हुआ है। लगातार हो रहे सेवा कार्यों में विरोधाभास और रुकावटे भी सामने आती रहती है। उन बधाओ को दूर करके अनवरत सेवा कार्य करना ही सच्ची समाज सेवा है।

प्रशासन ने धरनास्थल पर की बुल्डोजर कार्यवाही

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। सुजानगढ़ को जिला बनाने की मांग को लेकर जनहित संघर्ष मोर्चा द्वारा लगातार पिछले चार सालों से धरना दिया जा रहा था। एडवोकेट राजेंद्र सोनी की शिकायत पर प्रशासन ने एसडीएम कार्यालय के बाहर बने धरना स्थल की बनी गुमटी को सुबह-सुबह बुलडोजर की सहायता से तोड़कर मलबा वहां से उठा दिया। नगरपरिषद के कर्मचारियों ने पुलिस की मौजूदगी में धरनास्थल पर बने निर्माण को तोड़ और मलबा तक उठाकर ले गए। इस दौरान तहसीलदार गिरधारी लाल पारीक, सीआई बेगाराम मीणा, सहायक अकिभयंता, विक्रम जोरवाल भी मौजूद रहे। दूसरी ओर इस कार्रवाई पर जनहित संघर्ष मोर्चा के अध्यक्ष एडवोकेट रामकुमार मेघवाल ने कहा है कि प्रशासन ने दमनात्मक कार्रवाई की है और जनभावनाओं के मध्य नजर जिले को लेकर आंदोलन जारी रहेगा। उन्होंने कहा को बलात्कार के आरोपी की शिकायत को जिस प्रकार से सरकार ने सीरियसली लिया है, उससे जाहिर है कि सरकार किस प्रकार के लोगों को गंभीरता से ले रही है। वहीं दोपहर बाद धरना स्थल पर टेंट लगाया गया और लोगों ने जिले की मांग को लेकर नारेबाजी की। इस दौरान सिराज खान कायमखानी, गजानंद प्रजापत, साबिर अली चौहान, कॉमरेड रामनारायण रूलाणिया, सुमरेसिंह, सत्यनारायण माली, सागर मेघवाल आदि लोग मौजूद रहे।

शाला स्टाफ ने किया भामाशाह का स्वागत

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। राजकीय महात्मा गांधी तेलियान स्कूल में भामाशाह अब्दुल करीम खिची ने बच्चों को खाद्य सामग्री का वितरण किया। इस अवसर पर स्कूल स्टाफने स्कूल में आ रही दिक्कतों के बारे में अब्दुल करीम खिची को जानकारी दी। वहीं प्रिंसिपल आशा राठौड़ भी कार्यक्रम में मौजूद रही। शाला स्टाफके सदस्यों ने भामाशाह अब्दुल करीम खिची का स्वागत किया।

पेयजल समस्या के समाधान की मांग

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। कस्बा सुजानगढ़ के वार्ड नं. 5 में व्याप्त पेयजल समस्या का समाधान करने की मांग को लेकर लोगों ने सहायक अभियंता कार्यालय पहुंचकर सहायक अभियंता सुनील कुमार को ज्ञापन सौंपा। इस दौरान लोगों और अधिकारियों के बीच जिद बहस भी हुई। कॉमरेड जगदीश नाथ के नेतृत्व में ज्ञापन सौंपकर बताया गया कि सर्वेश्वर महादेव मंदिर की गली में जल सप्लाई 8-10 दिनों से दी जाती है, जिसके कारण लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। पीने के पानी, नहाने, धोने, पशुओं के लिए जल आदि की दिक्कत से लोग परेशान हैं। जिस पर अधिकारियों ने जल्द समस्या के समाधान का आश्वासन दिया। इस दौरान बालचंद जाखड़, सुरेश इसरावा, तेजल चौधरी, किसनलाल छरंग, महिपाल जाट, देवराज शेरड़िया, राम सहित अनेक लोग मौजूद रहे। वहीं जब लोग ज्ञापन देने आए, तो ऑफिस में बने कमरों में से अधिकांश पर ताले जड़े मिले। जिसके बारे में अधिकारियों से पूछने पर जेईएन रवि शर्मा ने बताया कि स्टाफकी कमी है, मात्र एक कर्मचारी है, वो भी रिटायर होने वाला है, इसलिए कमरे बंद पड़े हैं।

डॉ माधव सिंह रोटरी क्लब के डिस्ट्रिक्ट एडवाइजर मनोनीत

निसं

श्रीमाधोपुर (नवयत्न)। शहर के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ माधव सिंह को रोटरी क्लब की डिस्ट्रिक्ट एडवाइजरी काउंसिल का एडवाइजर मनोनीत किया गया है। इससे पूर्व भी डॉ सिंह रोटरी क्लब के पूर्व सह प्रांतपाल समेत अनेक पदों पर रहकर समाज सेवा से जुड़े रहे है। डॉ सिंह के मनोनयन पर रोटरी क्लब के सभी सदस्यों और शहर के अनेक प्रबुद्धजनों ने उन्हें बधाई दी है।

16 जनवरी से ड्रेनेज का कार्य शुरू करवाने का दिया आश्वासन

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। पार्षद प्रतिनिधि व भाजपा नेता प्रेम प्रकाश स्वामी के नेतृत्व में भाजपा नेताओं और पार्षदों का एक प्रतिनिधिमंडल कार्यवाहक आयुक्त चारवी से मिला और प्रस्तावित ड्रेनेज कार्य को जल्द से जल्द चापटिया तलाई से शुरू करने की मांग की। इस दौरान प्रेम प्रकाश स्वामी ने बताया कि चापटिया तलाई की समस्या अत्यंत गंभीर है और इस बार की बारिश से लोगों को लाखों का नुकसान उठाना पड़ा है। अत: समस्या का स्थायी समाधान करने के लिए जल्द से जल्द चापटिया तलाई से ड्रेनेज कार्य शुरू किया जावे। जिस पर आयुक्त चारवी ने बताया कि मलमास के कारण कार्य शुरू नहीं हो पाया है, 16 जनवरी को चापटिया तलाई से ही कार्य शुरू करवाया जायेगा। पार्षद रेंवतमल पंवार, गणेश मंडावरिया ने वाल्मिकी बस्ती की तलाई का स्थायी समाधान करने की मांग कीए जिस पर आयुक्त ने बताया कि ड्रेनेज के दूसरे फेज में इसको शामिल कर लिया गया है। इस दौरान भाजपा नेता प्रेम स्वामी, पन्नालाल सोनी, पार्षद हरिओम खोड, रविंद्र पांडे, रेवंतमल पंवार, नरेंद्र गुर्जर, गणेश मंडावरिया, राकेश प्रजापत आदि मौजूद रहे। वहीं आयुक्त चारवी ने बताया कि रूडसिको के अधिशाषी अभियंता देवेंद्र ने मौका मुआयना किया है और सम्बंधित फर्म पद्मावत् इंटरप्राइजेज को जल्द से जल्द कार्य शुरू करने के लिए कहा गया है। आयुक्त ने बताया कि ड्रेनेज के लिए कुल 75 करोड़ के प्रस्ताव भेज हुए थे, जिसके तहत प्रथम फेज में कुल 22.76 करोड़ रूपए की लागत से कार्य शुरू होने वाला है। इस कार्य के तहत प्रथम फेज में चापटिया तलाई और गैनाणी से बड़े नाले डाले जायेंगे और पंप हाउस का निर्माण कर पानी को आगे पंप किया जायेगा।

आर्मी जवान के सूने मकान को चोरों ने बनाया निशाना, लाखों के जेवरात और नकदी पार

निसं

चिड़ावा (नवयत्न)। शहर में बुधवार रात चोरों ने दुस्साहस दिखाते हुए एक बड़ी चोरी की वारदात को अंजाम दिया है। चोरों ने एक आर्मी जवान के सूने मकान को निशाना बनाकर वहां से लाखों रुपये के सोने-चांदी के जेवरात और नकदी चुरा लिए। जानकारी के अनुसार जिस घर में चोरी हुई वह एक भारतीय सेना के जवान का है। घटना के समय घर के सदस्य किसी काम से बाहर गए हुए थे, जिसका फायदा उठाकर चोरों ने मकान के ताले तोड़ दिए। चोरों ने घर के अंदर आलमारियों और संदूकों को खंगाल डाला और वहां रखे कीमती जेवरात व नकदी लेकर फरार हो गए।

आर्मी से रिटायर्ड गोठ निवासी सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि चिड़ावा में पिलानी बाइपास पर पार्षद राजेंद्र कोच के फार्म हाउस के सामने उनके पुत्र आर्मी में हवलदार मुकेश और राकेश ने मकान बना रखा है। बावलिया बाबा के मेले पर 29 को राकेश चिड़ावा आया था और दो दिन रुकने के बाद वो जयपुर ड्यूटी पर चला गया। गुरुवार सुबह पास ही से गुजर रहे नंदू नागौरी ने मकान का गेट खुला देखा तो राकेश को सूचना दी। राकेश ने टाइल्स विक्रेता महताब योगी को जानकारी दी। फिर सूचना पर सुरेन्द्र कुमार श्योराण चिड़ावा आए और मकान को संभाला। प्राथमिक सूचना के अनुसार चोर लाखों के सोने और चांदी के गहने सहित कैश ले उड़े हैं। सुरेन्द्र श्योराण ने बताया कि 27 हजार नकद, 11-11 हजार की नोटों की दो मालाएं, सोने की दो अंगूठी, एक चेन और चांदी की दो पायजेब चोरी हुए है। बाकी चोरी हुए सामान की जानकारी राकेश के आने के बाद पता चलेगी। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और मौका मुआयना किया। पुलिस ने मामले की गंभीरता को देखते हुए आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगालना शुरू कर दिया है।

इलाके में दहशत

शहर के रिहायशी इलाके में एक फौजी के घर हुई इस बड़ी चोरी के बाद स्थानीय निवासियों में सुरक्षा को लेकर काफी चिंता देखी जा रही है। लोगों ने पुलिस प्रशासन से गश्त बढ़ाने और चोरों को जल्द से जल्द पकड़ने की मांग की है।

प्रमुख शासन सचिव ने किया औचक निरीक्षण

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। राजस्थान सरकार की प्रमुख शासन सचिव कृषि एवं उद्यानिकी डॉ मंजू राजपाल ने कृषि अनुसंधान केंद्र एवं महाविद्यालय फतेहपुर-शेखावाटी का औचक निरीक्षण कर स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने केंद्र में चल रहे विभिन्न शोध कार्यों और नवाचारों का बारीकी से जायजा लिया।

परिसर पहुँचने पर प्रोफेसर संजय कुमार अत्तर ने प्रमुख सचिव का बुके भेंट कर स्वागत और अभिनंदन किया। महाविद्यालय एवं अनुसंधान केंद्र पर चल रही शैक्षणिक एवं अनुसंधान गतिविधियों को विस्तार से बताया। प्रमुख शासन सचिव कृषि एवं उद्यानिकी डॉ मंजू राजपाल ने बताया की किसानों की समस्या अनुरूप एवं कृषि विजन 2047 के अनुसार अनुसंधान पर जोर देने के लिये निर्देशित किया। निरीक्षण के दौरान सचिव को डॉ धर्मेन्द्र त्रिपाठी प्रभारी अखिल भारतीय कृषिवानिकी समन्वित अनुसंधान परियोजना के बारे में तथा डॉ कैलाश वर्मा ने एकीकृत कृषि प्रणाली का के बारे में बताया एवं प्रक्षेत्र का भ्रमण करवाया। अनुसंधान इसकी कार्यप्रणाली को समझा उन्होंने कृषि क्षेत्र में हो रहे नए अनुसंधानों को किसानों के लिए बेहद उपयोगी बताया। साथ ही कृषिवानिकी परियोजना के तहत विकसित किए जा रहे बायोडायवर्सिटी पार्क का भी दौरा किया।

उन्होंने स्वयं जामुन का पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। भ्रमण के दौरान उन्होंने अनुसंधान गतिविधियों पर प्रसन्नता जताई एवं केंद्र की शैक्षणिक और शोध संबंधी गतिविधियों को देखकर प्रमुख शासन सचिव ने संतोष व्यक्त किया। उन्होंने वैज्ञानिकों और प्रोफेसरों द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे अनुसंधान राजस्थान की कृषि को नई ऊंचाइयों पर ले जाएंगे।

इस दौरान शिवजी राम कटारिया अतिरिक्त निदेशक कृषि विस्तार खंड सीकर, डॉ एनके पारीक, डॉ सुभाष महला, डॉ लक्ष्मन प्रसाद बलाई, डॉ मुजाहिद खान, डॉ झूमर लाल, डॉ पुष्पा लाम्बा, डॉ संगीता झाझड़िया, सज्जन, दामोदर, एस एन पारीक, अनिल कुमार, नेतराम, निकिता, गरिमा, अतुल, भागीरथ, जगदेव, लक्ष्मी नारायण, इंजीनियर खुशाल, मुस्ताक तथा सभी कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित थे।

सड़क दुर्घटना मामले में पीड़ित पक्ष को 10.34 लाख का अवार्ड पारित

निसं

तारानगर (नवयत्न)। मोटर दुर्घटना दावाधिकरण न्यायालय तारानगर के पीठासीन अधिकारी संतोष कुमार मीणा ने सड़क दुर्घटना के मामले में कुल 10.34 लाख रूपये का अवार्ड पारित किया। मामले में पीड़ित पक्ष की ओर से पैरवी करने वाले अधिवक्ता अनिल कुमार स्वामी राजपुरा ने बताया कि दिनांक 06-12-2017 को करीब दोपहर 11:30 बजे दौलत बानो पत्नी सलामुदीन लुहार निवासी वार्ड नं 17 तारानगर अपने पुत्र जबार के साथ अपनी पोती रोनक बानो को अस्पताल दिखाने के लिये घर से सड़क होते हुये चौधरी मेडिकल के पास पहुंचे तो चौधरी मेडिकल की ओर मोड़ पर अपनी साईड में मुड़ रहे उसी समय टैम्पों के चालक साबिर पुत्र जलालुदीन ने अपने टैम्पों को तेज गत्ति व लापरवाही से चलाकर दौलत बानो के सही साइड में चलती हुई के टक्कर मारी, जिससे दौलत बानों के गम्भीर चोट लगी। वहां पर खड़े सफी मोहम्मद, रमेश कुमार प्रजापत, मोहम्मद अली पुत्र रिवाज, दौलत बानो के पुत्र व अन्य लोगों ने दौलत बानो को सरकारी अस्पताल तारानगर लेकर गये तथा टैम्पों चालक मौके से भाग गया तथा तारानगर अस्पताल से दौलत बानो को चूरू डीबी अस्पातल रैफर कर दिया, जहां से सीकर श्रीराम ट्रोमा अस्पताल रैफर कर दिया, जहां से दौलत बानो को महात्मा गांधी अस्पताल में भर्ती करवाया जहां पर दिनांक 15-12-2017 को दौराने इलाज दौलत बानो की मृत्यु हो गई। घटना का मुकदमा मृतका के पुत्र जब्बार पुत्र सलामुदीन ने पुलिस थाना तारानगर में दर्ज करवाया। पुलिस ने अनुसंधान कर टैम्पों के चालक साबिर के खिलाफ न्यायालय न्यायिक मजिस्ट्रेट तारानगर में चालान पेश किया। मृतका की ओर से मृतका के पति सलामुदीन पुत्र मुबारिक ने न्यायालय में क्लेम याचिका पेश की जो सलामुदीन आदि बनाम युआईसी कलि आदि पेश की, जिसमें पीठासीन अधिकारी संतोष कुमार मीणा ने पत्रावली का अवलोकन कर पत्रावली पर आये साक्ष्यों के आधार पर प्रार्थीगण के पक्ष में कुल ब्याज सहित 10.34 लाख रूपये का अवार्ड पारित कर अप्रार्थी बीमा कम्पनी को अदा करने का आदेश प्रदा किया। प्रार्थीगण की तरफ से मामले में पैरवी अधिवक्ता अनिल कुमार स्वामी राजपुरा ने की।

सर्दियों में घर पर हेयर डिटॉक्स करने के आसान तरीके

सर्दियों का मौसम आते ही हम लोग अपने हाथों, पैरों और स्किन की देखभाल करना शुरू कर देते हैं। लेकिन अपने बालों की केयर करना जरूरी नहीं समझते हैं। ऐसे में बाल ड्राई, बेजान और रूखे नजर आने लगते हैं। बालों से चमक खोने लगती है और बालों का लुक खराब होने लगता है। साथ ही बाल फ्रिजी और डैमेज होने लगते हैं। अगर बालों को लंबे समय तक नजरअंदाज किया जाता है, तो बालों को रिपेयर करना मुश्किल हो सकता है। इसलिए आपको अपने बालों की केयर भी जरूर करनी चाहिए। बालों की देखभाल करने का मतलब है कि बालों की ऑयलिंग व कंडीशनिंग सही तरह से की जाए। साथ ही बालों पर जमा गंदगी आदि को निकालने के लिए हेयर डिटॉक्स भी किया जाए। हेयर डिटॉक्स करने के लिए आपको पार्लर या सैलून जाने की जरूरत नहीं है। आप घर पर ही अपने बालों को डिटॉक्स कर सकते हैं। इससे बालों और स्कैल्प पर जमा गंदगी रिमूव होगी, साथ ही बालों की चमक भी बढ़ेगी।

हेयर डिटॉक्स क्या है

जिस तरह से हम सभी अपनी बॉडी और स्किन को डिटॉक्स करते हैं। उसी तरह से बालों को भी डिटॉक्स करना जरूरी होता है। हेयर डिटॉक्स करने का मतलब है कि बालों पर जमा धूल-मिट्टी, गंदगी को दूर किया जा सके, ताकि बाल रिपेयर हो और बालों की खूबसूरती बढ़े। हेयर डिटॉक्स करने के लिए आपको बालों को नेचुरल शैंपू से अच्छी तरह से वॉश करना होता है। हेयर डिटॉक्स करने से बालों का रूखापन कम होने लगेगा। सर्दियों में हेयर डिटॉक्स करने से बाल और स्कैल्प हेल्दी बनते हैं।

एलोवेरा से करें हेयर डिटॉक्स

सर्दियों में बालों को डिटॉक्स करने के लिए आप एलोवेरा का इस्तेमाल कर सकते हैं। एलोवेरा स्किन के साथ ही बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। एलोवेरा में विटामिन ए और विटामिन ई जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। ये बालों को शाइनी बनाते हैं, साथ ही बालों की मजबूती के भी फायदेमंद होते हैं। इसके लिए इसके लिए एलोवेरा जेल लें। इससे अपने बालों और स्कैल्प की अच्छी तरह से मालिश करें। लगभग एक घंटे बाद बालों को गुनगुने पानी से धो लें। आप माइल्ड शैंपू और कंडीशनर का उपयोग भी कर सकते हैं।

एप्पल साइडर विनेगर से करें हेयर डिटॉक्स

एप्पल साइडर विनेगर अधिकतर घरों में पाया ही जाता है। इसलिए अगर आप सर्दियों में अपने बालों को डिटॉक्स करना चाहते हैं तो एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको बता दें कि एप्पल साइडर विनेगर में एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो बालों और स्कैल्प को क्लीन करने में मदद करते हैं। साथ ही एप्पल साइडर विनेगर बालों और स्कैल्प के पीएच लेवल को भी बैलेंस करता है। इसके लिए आप 2-3 लीटर पानी लें। इसमें 2-3 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर डालें और फिर इसे अपने बालों की जड़ों और स्कैल्प पर लगाएं। इसके बाद बालों को नॉर्मल पानी से धो लें।

खीरा और नींबू से करें हेयर डिटॉक्स

खीरा और नींबू का इस्तेमाल अक्सर बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए किया जाता है। आप अपने बालों को डिटॉक्स करने के लिए भी खीरा और नींबू का उपयोग कर सकते हैं। खीरा और नींबू हर घर में आसानी से उपलब्ध होता है। इसके लिए आप खीरे को कद्दूकस कर लें। अब इसमें नींबू का रस डालें और फिर इसे शैंपू की तरह इस्तेमाल करें। खीरा और नींबू का पेस्ट बालों की स्कैल्प से गंदगी को हटाने में मदद करता है। साथ ही डैंड्रफ से छुटकारा दिलाते हैं और खीरा बालों को नमी प्रदान करता है।

शहद से करें हेयर डिटॉक्स

शहद बहुत गुणकारी होता है। सेहत से लेकर त्वचा के लिए शहद फायदेमंद होता है। शहद का उपयोग बालों को डिटॉक्स करने के लिए भी किया जा सकता है। इसके लिए आप पानी में शहद मिलाएं और फिर इसे अपने बालों के साथ ही स्कैल्प पर भी लगा लें। स्कैल्प और बालों की अच्छी तरह से मालिश करें। फिर एक घंटे बाद बालों को ताजे पानी से धो लें। इससे बाल मॉइश्चराइज होंगे। साथ ही बालों पर जमा धूल-मिट्टी और प्रदूषण का दुष्प्रभाव आसानी से कम हो जाएंगे।

चेहरे को निखारने के लिए स्किन पर लगाएं बेसन से बना स्क्रब

बेसन खाने को स्वादिष्ट बनाने के साथ स्किन को चमकदार बनाने में भी मदद करता है। बेसन का फेस पैक, तो अधिकतर लोग अपने चेहरे पर लगाते होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं बेसन से स्क्रब भी बनाया जा सकता है। बेसन का स्क्रब नैचुरल होने के साथ स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है। चेहरे पर स्क्रब करना बेहद आवश्यक होता है। क्योंकि स्क्रब चेहरे की अंदरूनी सफाई करके स्किन को चमकदार बनाता है। कई लोग चेहरे को क्लीन करने के लिए बाहर के बने स्क्रब का भी इस्तेमाल करते हैं। ये स्क्रब महंगे होने के साथ कई बार इनमें मिलें हानिकारक स्किन को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। ऐसे में स्किन पर नैचुरल ग्लो लाने के लिए बेसन से बने स्क्रब का इस्तेमाल करें।

बेसन और चावल का आटे का स्क्रब

बेसन और चावल का आटे का स्क्रब बनाने के इसमें दूध मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथ से 5 मिनट तक चेहरे की मसाज करें। चेहरे पर स्क्रब करते समय ध्यान दें कि अपने हाथों को हल्का गीला ही रखें। 5 मिनट तक मसाज करने के बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। यह स्क्रब चेहरे से एक्स्ट्रा तेल हटाकर स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा। यह चेहरे की डेड स्किन को आसानी से साफ करेगा।

बेसन और ओटमील

1 चम्मच बेसन और 1 चम्मच ओटमील पाउडर लेकर इसमें 2 चम्मच कच्चा दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथ से 5 मिनट तक मसाज करें। ये स्क्रब त्वचा से मृत कोशिकाओं को साफ करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा। ये स्क्रब लगाने से चेहरे की रंगत में भी निखार आएगा।

बेसन और हल्दी

1 चम्मच बेसन में 1 चुटकी हल्दी और 2 चम्मच दूध लेकर गाढ़ा पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर हल्के हाथ से सर्कुलर मोशन में मसाज करें। ये स्क्रब डेड स्किन को साफ करके स्किन की रंगत में भी निखार लाएगा। इस स्क्रब से चेहरे की अनचाहे बालों को साफ करने में भी मदद मिलेगी।

चेहरे पर बेसन का स्क्रब लगाने के फायदे

- बेसन से बने स्क्रब इस्तेमाल करने से त्वचा की अंदरूनी सफाई होती है।
- ये स्क्रब त्वचा से टैनिंग हटाने में मदद करते है।
- बेसन तैलीय त्वचा के लिए वरदान है। ये त्वचा से एक्स्ट्रा ऑयल हटाकर स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करता है
- बेसन से बने स्क्रब चेहरे की अनचाहे बालों को हटाने में भी मदद करता है।
- बेसन से बना स्क्रब झुर्रियां और फाइन लाइन्स को भी कम करता हैं।
- बेसन से बने ये स्क्रब चेहरे के लिए बहुत फायदेमंद है। लेकिन इनका इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

कीटो डाइट पर हैं आप तो इन टिप्स को करें फॉलो

आज के समय में वजन कम करने के लिए हम तरह-तरह की डाइट फॉलो करते हैं। इन्हीं में से एक है कीटो डाइट। यह पिछले कुछ समय में बेहद पॉपुलर हुई है और अब पूरे विश्व में लोग वेट लॉस के लिए इस डाइट को फॉलो करने लगे है। इस तरह की डाइट में कार्ब्स को कम किया जाता है और फैट कंटेंट को बढ़ाया जाता है। अक्सर लोग इस डाइट को फॉलो करना तो शुरू करते हैं, लेकिन उन्हें जल्द ही कीटोसिस में रहने में समस्या होती है।

पिएं भरपूर पानी : जब आप कीटो डाइट पर हैं, तो यह बेहद आवश्यक है कि आप पानी पर्याप्त मात्रा में पीएं। दरअसल, यह एक लो कार्ब डाइट है, इसलिए इसमें फ्लूइड का स्राव ज्यादा होता है। इस तरह जब आप पयार्प्त पानी पीते हैं तो इससे आपको खुद को हाइड्रेट रखने में मदद मिलती है। आप कीटो डाइट में खीरा, लेट्यूस, पालक और केल जैसे हाइड्रेटिंग खाद्य पदार्थ भी शामिल कर सकते हैं, क्योंकि इनमें कैलोरी भी कम होती है। साथ ही, पर्याप्त पानी पीने से आपकी क्रेविंग भी कम होती है।

खाएं हेल्दी फैट्स : यह तो हम सभी जानते हैं कि कीटो डाइट में फैट कंटेंट को बढ़ाया जाता है। लेकिन फैट कंटेंट बढ़ाने का मतलब यह कतई नहीं है कि आप आवश्यकता से अधिक खाना शुरू कर दें। बस आपको यह ध्यान रखना है कि आप अपनी भूख को ठीक से तृप्त करें और बिल्कुल भी भूखे न रहें। इस डाइट में प्रोसेस्ड और ट्रांस फैट का सेवन ना करें। इसके स्थान पर आप घर का बना मक्खन, घी, एवोकाडो, नारियल का तेल, पनीर, जैतून का तेल और बादाम का तेल आदि को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

स्टार्च वाली सब्जियों से करें परहेज : अगर आप पहली बार कीटो डाइट फॉलो कर रहे हैं तो यकीनन आपके लिए सही फूड विकल्प का चयन करना काफी मुश्किल होगा। अनजाने में हम ऐसी कई सब्जियों का भी सेवन कर लेते हैं, जिन्हें कीटोसिस में नहीं खाना चाहिए। आलू, मक्का, मटर, कद्दू और बीन्स कुछ स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें आपको कीटोसिस की स्थिति में रहने के लिए बचना चाहिए।

रखें धैर्य

जब आप कीटो डाइट फॉलो करना शुरू करते हैं तो ऐसे में प्रारंभ के कुछ दिन आपके लिए बेहद कठिन होते हैं। आपको सिरदर्द, मतली व चक्कर आना जैसी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, कीटो डाइट में रहते हुए आपको थोड़ा धैर्य रखने की जरूरत होती है। आपको वेट लॉस के लिए कुछ दिनों तक सब्र करने की जरूरत होगी। कुछ वक्त बाद ही आपको खुद में बदलाव नजर आने लगेंगे। हालांकि, अगर आपकी प्रॉब्लम बढ़ती जाती है तो ऐसे में आप एक बार डॉक्टर से सलाह अवश्य लें।

सर्दियों में साइनस की समस्या से हैं परेशान? इन घरेलू उपायों से मिलेगी राहत

साइनसाइटिस या साइनस इंफेक्शन नाक से जुड़ी एक बीमारी है। जब नाक के मार्ग के आसपास की गुहाओं में सूजन आ जाती है, तो इसे साइनसाइटिस कहते हैं। साइनस की समस्या होने पर नाक बंद होना, सिर दर्द, बलगम जकड़ जाना और नाक से पानी गिरना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। साइनस की वजह से कुछ लोगों के चेहरे पर सूजन भी आ जाती है। साइनस के कई कारण हो सकते हैं, जैसे बैक्टीरियल या फंगल इंफेक्शन, जुकाम या एलर्जी। साइनस कोई गंभीर बीमारी नहीं है। लेकिन अगर इसका सही इलाज न किया जाए, तो यह आगे चलकर अस्थमा और दमा जैसी गंभीर बीमारियों में भी बदल सकता है। सर्दी के मौसम में साइनस की समस्या काफी बढ़ जाती है। ऐसे में कई लोग इससे राहत पाने के लिए दवाओं का सेवन करते हैं। लेकिन रोजाना दवा खाना स्वास्थ्य के लिए हेल्दी नहीं होता है।

लहसुन

लहसुन का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। लहसुन में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो साइनस की समस्या से राहत दिलाने में मदद करते हैं। अगर आप साइनस और सिरदर्द से परेशान हैं तो लहसुन की 2-3 कलियों को भूनकर खाएं। लहसुन की तासीर गर्म होती है। इसका सेवन करने से सीने में जमा हुआ कफ बाहर निकलता है।

सेब का सिरका

सेब का सिरका साइनस की समस्या से राहत दिलाने में प्रभावी हो सकता है। सेब का सिरका एंटी-फंगल, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। इसके लिए भाप के पानी में एक चम्मच सेब का सिरका डालकर 3-5 मिनट गर्म करें। फिर इसमें नीलगिरि के तेल की कुछ बूंदें मिलाएं। अब अपने चेहरे को तौलिए से ढंककर भाप लें। ऐसा करने से आपको दर्द और कंजेस्शन से काफी राहत मिलेगी।

दालचीनी

दालचीनी का इस्तेमाल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। दालचीनी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। ये बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं। साइनस की समस्या से राहत पाने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर उबाल लें। थोड़ा ठंडा होने के बाद इसे पी लें। इसका सेवन करने से आपको बंद नाक और दर्द से काफी आराम मिलेगा।

तुलसी और अदरक का काढ़ा

तुलसी और अदरक का काढ़ा साइनस की समस्या का प्रभावी घरेलू उपाय है। तुलसी में एंटिसेप्टिक, एंटिऑक्सिडेंट्स और एंटिबैक्टीरियल गुण होते हैं। वहीं, अदरक भी एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है। तुलसी और अदरक का काढ़ा पीने से सर्दी-जुकाम और बलगम से जल्द राहत मिलती है।

काढ़ा बनाने के लिए

पैन में एक गिलास पानी लें। इसमें 6-7 तुलसी के पत्ते, 6-7 पुदीने के पत्ते, दो लौंग और आधा इंच अदरक का टुकड़ा डालकर उबालें। पानी को कुछ देर तक पकाएं और फिर इसे छानकर ठंडा होने दें। इस काढ़े को दिन में 2-3 बार पिएं।

गर्म सिंकाई

साइनस के दर्द से राहत पाने के लिए गर्म सिंकाई काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। इसके लिए आप एक तौलिए को गर्म पानी में डुबोएं। अब इसे निचोड़कर अपने नाक व गालों के उपर रखें। इससे आपको तुरंत राहत महसूस होगी।

इन ट्रिक्स को अपनाकर डेली डाइट में शुगर इनटेक को करें कम

यह तो हम सभी जानते हैं कि जरूरत से ज्यादा शुगर का सेवन सेहत के लिए हानिकारक होता है। अक्सर लोग इसे केवल मोटापे से जोड़कर देखते हैं। लेकिन अतिरिक्त शुगर हार्ट प्रॉब्लम्स से लेकर टाइप-2 शुगर और हार्मोनल असंतुलन की समस्या को भी जन्म दे सकती हैं। इसलिए हमेशा यह सलाह दी जाती है कि आपको लिमिटेड मात्रा में ही शुगर का सेवन करना चाहिए। यह देखने में आता है कि इस अवस्था में अधिकतर लोग अपनी डायरेक्ट शुगर जैसे चीनी आदि का सेवन करना कम कर देते हैं या फिर बंद कर देते हैं। लेकिन आपको यह समझना होगा कि सिर्फ चीनी बंद कर देने से आप अपने शुगर इनटेक को कम नहीं करती हैं। इसके अलावा भी ऐसी कई चीजें होती हैं, जिनमें शुगर काउंट बहुत अधिक होता है और हम अनजाने में ही उनका सेवन करते रहते हैं।

पैक्ड जूस व कोल्ड ड्रिंक से बचें

अक्सर लोग स्वाद के चक्कर में कोल्ड ड्रिंक, स्पोर्ट्स ड्रिंक आदि का सेवन करते हैं। वहीं हेल्थ बनाने के चक्कर में पैक्ड जूस भी पीते हैं। लेकिन ऐसा करके आप अपने शुगर इनटेक को बहुत अधिक बढ़ा देते हैं। आपको शायद पता ना हो लेकिन एक गिलास कोल्ड ड्रिंक में लगभग 20 चम्मच चीनी होती है। ऐसे में जरा सोचिए कि आप इन ड्रिंक्स के जरिए कितना अधिक शुगर इनटेक कर रहे हैं। इसलिए, आज ही इन ड्रिंक को पीना बंद करें और इसके स्थान पर नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी आदि का सेवन करें।

बेकरी आइटम को कहें नो

यह तो हम सभी को पता है कि केक व पेस्ट्री आदि में शुगर कंटेंट काफी अधिक होता है। लेकिन इसके अलावा ब्रेड व अन्य बेकरी आइटम्स में भी शुगर को शामिल किया जाता है और हम अनजाने ही इनका सेवन करके अपने शुगर इनटेक को बढ़ा लेते हैं। इतना ही नहीं, इनमें सिंपल कार्ब्स की मात्रा भी अधिक होती है, जो आपको एकदम एनर्जी देकर फिर लो फील कराते हैं। इसलिए, अगर आप अपनी डेली डाइट को अधिक बेहतर बनाना चाहती हैं तो ऐसे में बेकरी आइटम का सेवन कम से कम करें।

रेडी टू ईट फूड से बचें

हमारी डेली लाइफ में हम ऐसी कई चीजों का सेवन करते हैं, जिन्हें हम मीठा नहीं मानते हैं, लेकिन इनमें शुगर कंटेंट काफी अधिक होता है। कुछ रेडी-मेड सूप, स्टिर-इन सॉस, सलाद ड्रेसिंग और रेडी टू ईट फूड्स में शुगर कंटेंट काफी हाई होता है। इसके अलावा, केचप व जैम खाकर भी आप अपना शुगर इनटेक बढ़ा लेते हैं। इसलिए, आपको ऐसे फूड्स को सेवन करना अवॉयड करना चाहिए। इससे आप अपने शुगर इनटेक को कम कर सकती हैं।

शुगर क्रेविंग्स को स्मार्टली करें हैंडल

हम सभी को अक्सर शुगर क्रेविंग्स होती ही हैं। ऐसे में अक्सर चॉकलेट, आइसक्रीम या फिर केक आदि खाने लग जाते हैं। हालांकि, अगर आप अपनी शुगर इनटेक को कम करना चाहती हैं तो ऐसे में आपको अपनी शुगर क्रेविंग्स को स्मार्टली हैंडल करना चाहिए। मसलन, अगर आपको मीठा खाने की इच्छा हो रही है तो ऐसे में आप चॉकलेट या आइसक्रीम की जगह एक खजूर खा सकती हैं।

रोजाना नाश्ते में खाते हैं पोहा? सेहत को हो सकते हैं ये नुकसान

पोहा खाना अधिकतर लोगों को पसंद होता है। कुछ लोग नाश्ते में पोहा खाते हैं, तो कुछ इसे शाम को टी टाइम स्नैक के तौर पर खाते हैं। अलग-अलग जगहों पर पोहा बनाने का तरीका अलग होता है। यह खाने में स्वादिष्ट होता है और इसे बनाना बहुत आसान। पोहा प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट और फाइबर जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है। सुबह नाश्ते में पोहा खाने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ रहता है। यह वेट लॉस के लिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा भी बहुत कम पाई जाती है। वैसे तो पोहा हमारी सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन किसी भी चीज का अत्यधिक सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है।

वजन बढ़ सकता है

वैसे तो वेट लॉस के लिए नाश्ते में पोहा खाना फायदेमंद माना जाता है। लेकिन अगर आप रोजाना पोहा का सेवन करते हैं, तो इससे आपका वजन बढ़ सकता है। दरअसल, पोहे में कार्बोहायड्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है, जो वजन को बढ़ा सकती है। इसके अलावा, कई लोग पोहे में मूंगफली और आलू का इस्तेमाल भी करते हैं। मूंगफली और आलू का ज्यादा सेवन करने से शरीर में फैट और मोटापा बढ़ सकता है।

ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है

डायबिटीज के मरीजों को चावल से परहेज करने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि चावल खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। पोहा भी चावल से ही बनाया जाता है। जी हां, पहले धान से चावल से बनाया जाता है। उसके बाद चावल को कूटकर पोहे का आकार दिया जाता है। ऐसे में रोजाना पोहा खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ने का खतरा रहता है। खासतौर पर, जिन लोगों को डायबिटीज है, उन्हें पोहे का सेवन नहीं करना चाहिए।

एसिडिटी की समस्या

नाश्ते में पोहा खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। लेकिन पोहे का ज्यादा सेवन करने से कुछ लोगों को पेट में एसिडिटी और ऐंठन की समस्या हो सकती है। ज्यादा पोहा खाने से आपको पेट में भारीपन भी महसूस हो सकता है। इन सभी समस्याओं से बचने के लिए पोहे का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।

बंद धमनियों को खोलने के लिए करें दालचीनी का सेवन, मिलेंगे जबरदस्त फायदे

बीते कुछ सालों में दिल से जुड़ी बीमारियों के मरीज तेजी से बढ़े हैं। पूरी दुनिया में हार्ट की बीमारियों के कारण होने वाली मौतें प्रमुख स्थान पर हैं। हार्ट अटैक और कार्डियक अरेस्ट जैसी समस्याएं अब कम उम्र के लोगों में भी देखी जा रही हैं। असंतुलित खानपान, अनियमित दिनचर्या और काम-काज का बोझ या तनाव के कारण लोग दिल से जुड़ी गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इसके अलावा असंतुलित खानपान और अनियंत्रित जीवनशैली के कारण धमनियों में ब्लॉकेज की समस्या भी होती है। धमनियों में ब्लॉकेज होने की वजह से आपके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन ठीक ढंग से नहीं हो पाता है और इसकी वजह से हार्ट अटैक जैसी गंभीर समस्या का खतरा बढ़ जाता है। धमनियों में ब्लॉकेज को खोलने के लिए कुछ औषधियों का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। बंद धमनियों को खोलने के लिए आप दालचीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

धमनियों में ब्लॉकेज खोलने के लिए दालचीनी के फायदे : धमनियों में कोलेस्ट्रॉल या प्लाक जमा होने कारण इसमें ब्लॉकेज की समस्या होती है। ब्लॉकेज की वजह से हेरत को पर्याप्त मात्रा में खून नहीं मिल पाता है और इसकी

वजह से हार्ट अटैक और हार्ट से जुड़ी दूसरी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी जैसे कई गुण पाए जाते हैं। इसका सेवन आमतौर पर भोजन बनाने में मसाले के रूप में किया जाता है, लेकिन औषधीय गुणों से भरपूर होने की वजह से इसका प्रयोग आयुर्वेद में औषधि के रूप में करते हैं। दालचीनी में मौजूद गुण न सिर्फ धमनियों में ब्लॉकेज को कम करने का काम करते हैं साथ ही हार्ट से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने में भी उपयोगी होते हैं। दालचीनी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने और ऑक्सीडेटिव डैमेज को कम करने का काम करते हैं। इसके अलावा दालचीनी में मौजूद गुण शरीर में मौजूद बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने का काम करते हैं। धमनियों में ज्यादातर ब्लॉकेज प्लाक जमने या हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से होता है। इसके अलावा दालचीनी में पॉलीफेनोल्स नामक एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो शरीर को कई दूसरी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में बहुत फायदेमंद हैं।

धमनियों में ब्लॉकेज हटाने के लिए कैसे करें दालचीनी का सेवन : धमनियों में ब्लॉकेज दूर करने के लिए दालचीनी का सेवन कई तरह से किया जा सकता है। धमनियों में जमा प्लाक और कोलेस्ट्रॉल कम करने के लिए रोजाना सुबह दालचीनी का पानी पीना फायदेमंद माना जाता है। इसके अलावा दूध में दालचीनी का पाउडर डालकर पीने से भी आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

आर्य समाज द्वारा साप्ताहिक वैदिक शांति यज्ञ संपन्न

देवेन्द्र कुमावत

झुंझुनू (नवयत्न)। आर्य समाज झुंझुनू द्वारा आज साप्ताहिक वैदिक शांति यज्ञ का आयोजन श्रद्धा एवं वैदिक विधि-विधान के साथ किया गया। आर्य समाज के मंत्री पवन कुमार ने बताया कि यज्ञ आर्य समाज के प्रधान डी.वी. शास्त्री के सानिध्य में सम्पन्न हुआ। यज्ञ में महेन्द्र सिंह चौधरी, निर्मल चौधरी, हरेंद्र कुमार, सुधीर कुमार, गीता चौधरी, नितिन नेहरा, शिवम् नेहरा,महेन्द्र धायल, भंवरी देवी, सुशीला देवी, विमला देवी, शिवानी, मोनिका, गिरधारी लाल, रामचंद्र एवं अधिवक्ता विजय हिन्द सहित अनेक श्रद्धालुओं ने वेद मंत्रों के उच्चारण के साथ आहुतियां अर्पित कीं। इस अवसर पर विश्व मंगल, समाज की सुख-शांति एवं सभी के उत्तम स्वास्थ्य की कामना की गई। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आर्य समाज के प्रधान धर्मव्रत शास्त्री ने कहा कि यज्ञ हमारी प्राचीन, वैज्ञानिक एवं सनातन वैदिक परंपरा है, जो पर्यावरण शुद्धि, मानसिक शांति और सामाजिक कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है।

बुगाला आकर दिया मंदिर प्राण प्रतिष्ठा का निमंत्रण पत्र

निसं

बुगाला (नवयत्न)। हैदराबाद में बनाए गए बावलिया बाबा मंदिर में मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा के लिए बुगाला स्थित मंदिर व म्यूजियम में बाबा को निमंत्रण दिया। अमित मोदी ने बताया कि म्यूजियम में जनसेवा ट्रस्ट के भंवरसिंह शेखावत, जुगलकिशोर वर्मा, रमाकांत शर्मा आदि ने सम्मान किया। मोदी ने बताया कि बाबा के मंदिर अब कई स्थानों पर बनाए जा रहे हैं। हैदराबाद में बनाए गए मंदिर में पांच दिवसीय मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा समारोह 19 से 23 जनवरी तक चलेगा। 23 जनवरी को बाबा की प्रतिमा स्थापित की जाएगी। गणेश फाउंडेशन के मंत्री विकास मोदी, शिशिर केडिया, आशीष केडिया, विकास केडिया, आशीष नेमानी, गोपाल भालोटिया आदि मौजूद रहे।

डॉ. शेखावत विकसित भारत गारंटी रोजगार मिशन के जिला संयोजक नियुक्त

निसं

बुगाला (नवयत्न)। भारतीय जनता पार्टी झुंझुनू के जिला महामंत्री डॉ. वीरपाल सिंह शेखावत को विकसित भारत गारंटी रोजगार और आजीविका मिशन का जिला संयोजक नियुक्त किया गया है। इस उपलब्धि पर डॉ. शेखावत ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ व जिलाध्यक्ष हर्षिनी कुल्हरी का आभार जताया। डॉ. शेखावत ने कहा कि प्रदेश नेतृत्व और जिला नेतृत्व जो भी जिम्मेदारी देगा उसका मैं पूरी कर्तव्यनिष्ठा व ईमानदारी के साथ निर्वहन करूंगा। भाजपा के प्रत्येक मिशन को सफलता के सर्वोच्च शिखर पर ले जाने में पूरी निष्ठा के साथ कार्य करता रहूंगा।

राज्य स्तरीय पुलिस सम्मेलन : विभिन्न सत्रों में हुई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा

निसं

जयपुर (नवयत्न)। राज्य स्तरीय पुलिस सम्मेलन 2026 के पहले दिन गुरुवार को दिनभर विभिन्न सत्रों में महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक पुलिस एवं आरपीए निदेशक संजीव कुमार नार्जरी रा ने बताया कि विकसित भारत में पुलिसिंग विषय पर राजस्थान पुलिस अकादमी में पुलिस महानिदेशक राजीव कुमार शर्मा के निर्देशन में दिनभर पुलिस संबंधित विविध विषयों पर चर्चा की गई। सम्मेलन के प्रथम सत्र में राजेश कुमार आईपीएस तेलंगाना केडर मुख्य कार्यकारी अधिकारी नई दिल्ली द्वारा साईबर अपराध पर विस्तृत जानकारी देते हुए इसकी पहचान व रोकथाम के तरीकों पर प्रकाश डाला। उन्होंने साईबर अपराध के मामलों में राजस्थान पुलिस का चालान प्रतिशत देश में प्रथम स्थान पर 32 प्रतिशत बताते हुए इसमें और वृद्धि करने पर बल दिया। द्वितीय सत्र में संजय अग्रवाल महानिदेशक कानून एवं व्यवस्था व प्रफुल्ल कुमार, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस इन्टेलिजेंस द्वारा 60वीं डीजी-आईजी कान्फ्रेंस के मुख्य बिन्दुओं की डीब्रिफिंग की गई जिसमें आईपीएस अधिकारियों को प्रतिवर्ष 100 घन्टे अपने अधीनस्थों को ट्रेनिंग देने की अनिवार्यता पर बल दिया। ट्रेनिंग में फोरेंसिक व डिजीटल तकनीकों का समावेश करने का सुझाव दिया गया। इसके साथ ही सूचना श्रेणियों का टेगिंग एवं एआई आधारित विश्लेषण कर सीमाओं पर निगरानी बढ़ाकर अवैध घुसपैठ रोकने तथा विदेशी पर्यटकों की निगरानी पुलिस समन्वित प्रणाली विकसित करने की आवश्यकता बताई। तृतीय सत्र पुलिस थानों के सुदृढीकरण विषय पर आधारित रहा। इसमें श्री रवि जोसेफ लोक्कू अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस बीपीआरए्ड.डीए नई दिल्ली द्वारा विस्तार से प्रकाश डालते हुए पुलिस थानों के सुदृढ़ीकरण के लिये विशेष प्रावधान एवं प्रक्रिया पर चर्चा की। चतुर्थ सत्र में महेश दीक्षित विशिष्ट निदेशक आईबी गृह मन्त्रालय नई दिल्ली द्वारा पुलिस रोडमैप-विजन 2047 विषय पर ऑनलाईन व्याख्यान प्रस्तुत किया। पंचम सत्र काउन्टर टेररिज्म परिदृश्य विषय पर आयोजित हुआ। जिसमें विजय सखहरे अतिरिक्त महानिदेशक एनआई, नई दिल्ली द्वारा आतंक विरोधी अभियानों के विभिन्न पहलू एवं रणनीति पर विस्तृत चर्चा की। वहीं सम्मेलन के दूसरे दिन 9 जनवरी के प्रथम सत्र में पुलिस प्राथमिकताओं में अव्वल महिला सुरक्षा और उसमें प्रौद्योगिकी व तकनीक के प्रयोग विषय पर महत्वपूर्ण व्याख्यान होगा। दूसरे सत्र में जन आन्दोलन का मुकाबला-एक पारिस्थितिकी तन्त्र दृष्टिकोण की आवश्यकता विषय पर व्याख्यान होगा।

श्रीराम कथा : भगवान राम का शबरी की कुटिया पर पधारना

निसं

जयपुर (नवयत्न)। अजमेर रोड क्रॉस कॉलोनी नीलकंठ कॉलोनी स्थित श्री सरस निकुंज की पीठ बरसाना में एक जनवरी से हो रही श्रीराम कथा में गुरवार को श्री शुक सम्प्रदाय पीठाधीश अलबेली माधुरी शरण महाराज के सानिध्य में व्यास पीठ पर आचार्य डॉ. राजेश्वर ने भगवान राम का शबरी की कुटिया पर पधारना, श्रीराम-हनुमान मिलन, श्रीराम-सुग्रीव मित्रता, लंका दहन सहित अनेक प्रसंगों का श्रवण कराया। छोटे दादा गुरुदेव शुक सम्प्रदाय पीठाधीश रसिक माधुरी शरण महाराज की 127वीं जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कथा में गुरवार को त्रिवेणी पीठाधीश्वर रामरिछपालदास जी महाराज सहित अनेक संत-महंतों ने सानिध्य प्रदान किया। श्री शुक संप्रदाय पीठाधीश्वर अलबेली माधुरी शरण महाराज, श्री सरस परिकर के प्रवक्ता प्रवीण बड़े भैया ने सभी का सम्मान किया। कथा प्रसंग का विस्तार करते हुए आचार्य राजेश्वर ने कहा कि भगवान कभी भी अपने भक्त के समर्पण और विश्वास को व्यर्थ नहीं जाने देते। क्योंकि भगवान भक्ति के वश में है और हम अपनी भक्ति से ही ईश्वरीय कृपा को प्राप्त करते हैं। उन्होंने कहा कि शबरी, सुग्रीव, सुतीक्ष्ण जैसे भक्तों की प्रतीक्षा इस बात को सिद्ध करती है कि देर सवेर ईश्वर भक्त की सुध अवश्य लेते हैं और कृतार्थ करते हैं। आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने अभिमान को छोड़कर प्रभु की शरणागति प्राप्त करें। उन्होंने कहा कि श्रीराम-शबरी की भेंट भारतीय संस्कृति और सनातन धर्म में कोई साधारण मिलन नहीं है। एक भक्त का अपने भगवान के प्रति अटूट विश्वास और आस्था का सबसे बड़ा प्रतीक है। आचार्य राजेश्वर ने कहा कि यह भक्ति के नौ रसों का घाट है जिसे स्वयं प्रभु श्रीराम ने अपने श्रीमुख से नवधा भक्ति नाम दिया है। गोस्वामी तुलसीदास जी ने श्रीरामचरितमानस के अरण्यकांड में स्वयं प्रभु श्रीराम के मुखारबिंद से नवधा भक्ति के विषय में विस्तार से बताया है। श्रीराम-शबरी मिलन सभी तरह की ऊंच-नीच से परे यह मिलन सहस्त्रों शताब्दियों से भक्त और भगवान के विश्वास का प्रमाणिक उदाहरण रहा है। श्रीराम जब शबरीजी के आश्रम में आए तो शबरी मुनि मतंग के वचनों का स्मरण कर मन में प्रफुल्लित हो गई। उनके जीवन का लक्ष्य उन्हें प्राप्त हो गया। प्रसंग के अनुरूप सभी श्रोतागणों को बेर का प्रसाद वितरित किया गया। कथा का विश्राम नौ जनवरी को राम राज्याभिषेक के साथ होगा। गंगा माता मंदिर भागवत कथा में हुआ कृष्ण जन्म: स्टेशन रोड स्थित श्री गंगा माता मंदिर परिसर में चल रही श्रीमद् भागवत कथा में गुरवार को राम जन्म और कृष्ण जन्म के बाद नंदोत्सव मनाया गया। मंदिर प्रांगण नंद के आनंद भयो जय कन्हैया लाल की के जयघोष से गूंज उठा। वातावरण ऐसा प्रतीत हुआ मानो ब्रज की गलियां सजी हों और साक्षात नंदगांव में श्रीकृष्ण जन्म का उत्सव मनाया जा रहा हो। कथा वाचक आशीष व्यास शास्त्री ने अपनी संगीतमय वाणी में श्रीकृष्ण जन्म के दिव्य प्रसंगों का भावपूर्ण वर्णन किया।

उन्होंने कहा जब-जब धरती पर अधर्म का भार बढ़ा, तब-तब भगवान ने भक्तों की रक्षा के लिए अवतार लिया। जैसे ही श्रीकृष्ण जन्म का वर्णन हुआ तो शंख-घड़ियाल, मृदंग और करताल की ध्वनि के बीच श्रद्धालु भाव-विभोर हो उठे। लाला के जन्म की हो बधाई हो नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की कान्हा जन्म सुन आई यशोदा मैया दे दो बधाई जैसे भजनों की पंक्तियां गूंज उठीं। कपड़े, सूखे मेवे, फल, मिठाइयां, खिलौने और टॉफियों की जमकर उछाल हुई।

मुख्यमंत्री 1008 कुंडीय हनुमान महायज्ञ और श्रीराम कथा में हुए शामिल

जयपुर (नवयत्न)।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा गुरुवार को सीकर रोड़ स्थित नींदड़ में 1008 कुण्डीय हनुमान महायज्ञ और श्रीराम कथा में शामिल हुए। उन्होंने जगद्गुरु स्वामी रामभद्राचार्य जी के सानिध्य में सपरिवार मंत्रोच्चार के साथ विश्वकल्याण के लिए हवन में आहुति भी दी। मुख्यमंत्री ने कहा कि रामभद्राचार्य महाराज का भारतीय संस्कृति और सनातन परंपरा के संरक्षण और संवर्धन में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में वसुधैव कुटुम्बकम की भावना के अनुरूप यज्ञ विधि से कार्य किया जाता है। विश्व कल्याण और राज्य के विकास के लिए स्वामी रामभद्राचार्य जी का यह यज्ञ अत्यंत महत्वपूर्ण है। यज्ञ के माध्यम से सद्भावनाएं सशक्त होती हैं।

भूख हड़ताल समाप्त, धरना रहेगा जारी

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। भाजपा नेताओं और पार्षदों का धरना नगरपरिषद कार्यालय के सामने लगातार चौथे दिन भी जारी रहा। करीब साढ़े 6 करोड़ रूपए की लागत से होने वाले विभिन्न वार्डों से सम्बंधित विकास कार्यों के टेंडर जारी कर दिए गए हैं, जिससे धरनार्थियों में खुशी की लहर देखने को मिली। भाजपा नेता नरेंद्र गुर्जर की धरने पर भूख हड़ताल दूसरे दिन भी जारी रही। डॉ. लियाकत अली बल्खी ने नरेंद्र गुर्जर का चिकित्सकीय परीक्षण भी किया। शाम को भाजपा के जिला महामंत्री पवन माहेश्वरी ने जूस पिलाकर भूख हड़ताल समाप्त करवाई। वहीं धरने पर बैठे लोगों का कहना है कि अन्य मांगों का समाधान होने तक उनका धरना लगातार जारी रहेगा। धरने पर पार्षद प्रतिनिधि प्रेम स्वामी, पन्नालाल सोनी, पार्षद हरिओम खोड, रविंद्र पांडे, रेवंतमल पंवार, नरेंद्र गुर्जर, गणेश मंडावरिया, राकेश प्रजापत, नरेंद्र प्रजापत, महेश जोशी, प्रदेश सियोता आदि मौजूद रहे।

एफआई दर्ज करवाने के लिए थाने में नहीं लगाने पड़ेगे चक्कर, ई-जीरो एफआईआर सिस्टम शुरू हुआ

निसं

जयपुर (नवयत्न)। राजस्थान पुलिस अकादमी में गुरुवार को राष्ट्रीय स्तर पर प्रति वर्ष होने वाली डीजी-आईजी कॉन्फ्रेंस में प्रदेश के पुलिस अधिकारियों का सम्मेलन आयोजित हुआ। जिसमें राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। दो दिवसीय राज्य स्तरीय पुलिस सम्मेलन-2026 में पुलिस के तमाम आला अधिकारी सम्मेलन में मौजूद रहे। गृह राज्य मंत्री जवाहर सिंह बेढ़म, मुख्य सचिव वी श्रीनिवास मौजूद सहित कार्यक्रम में अतिरिक्त मुख्य सचिव गृह विभाग भास्कर सावंत भी मौजूद रहे। इस दौरान राजस्थान में आने वाले पर्यटकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए ई विजिटर पोर्टल का शुभारंभ किया गया। इस पोर्टल के माध्यम से होटल में रुकने वाले पर्यटकों की सूचना मिल सकेगी। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने अच्छा काम करने पर पुलिस महकमे की सराहना की। हालांकि ढिलाई बरतने वालों को नसीहत भी दी। अन्य राज्यों की एटीएस द्वारा राजस्थान में की गई कार्रवाइयों का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि जब दूसरे राज्य की एजेंसी आकर राजस्थान में कार्रवाई करती है। तो सवाल खड़े होते हैं, उन्होंने कहा कि जिला पुलिस अगर ऐसे मामलों में एक्शन लेती तो अच्छा लगता। उन्होंने महिला व कमजोर वर्ग पर होने वाले अपराधों को लेकर कुछ जिलों में पुलिस की ढिलाई पर नाराजगी भी जाहिर की। इस अवसर पर सीएम भजनलाल शर्मा ने कहा कि विकसित भारत में पुलिस व्यवस्था की भागीदारी की संकल्पना के साथ इस कार्यक्रम का आयोजन हो रहा है, वे बोले, आज अपराधी नई तकनीक का उपयोग कर रहे हैं। दो दिन के सम्मेलन में कई विषयों पर चर्चा की जाएगी। प्रदेश में लंबी अंतरराष्ट्रीय सीमा है। पांच राज्यों से सीमा लगती है, अपराधी इसका फायदा उठाते हैं। कानून व्यवस्था और शांति होने से अर्थव्यवस्था मजबूत होती है। जिससे विकास को गति मिलती है। कानून-व्यवस्था कमजोर होने से विकास पर भी सीधा असर पड़ता है।

ई जीरो एफआईआर सिस्टम शुरू हुआ- इसके साथ ही साइबर संबंधी शिकायतों को दर्ज करने के लिए ईअसी के साथ मिलकर ई-जीरो एफआईआर सिस्टम शुरू किया गया है। इसके तहत 10 लाख से अधिक रुपए की धोखाधड़ी के मामले में 1039 हेल्पलाइन नंबर, एनसीआरबी पोर्टल के माध्यम से मिलने वाली शिकायत स्वत: ही दर्ज हो जाएगी। इससे लोगों को शिकायत दर्ज करवाने में परेशानी नहीं होगी। साथ ही जल्दी न्याय मिलने की उम्मीद रहेगी।

दो सालों में कानून व्यवस्था में सुधार - मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा ने कहा कि अपराध कई तरह के होते हैं। कई बार ऐसे केस आते हैं, जो पहली बार होते हैं। उन्हें हम किस तरह डील करते हैं, यह देखना होगा। सरकार आते ही हमने कहा था कि हम पुलिसिंग को बेहतर बनाने के लिए जो चाहे वो करने के लिए तैयार हैं। पिछले 2 वर्षों में प्रदेश की कानून व्यवस्था में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। महिला अत्याचार में 10 प्रतिशत, लूट में 50 प्रतिशत, हत्या में 15 प्रतिशत की कमी आई है।

भक्तिभाव से मनाई गई पंडित राधेलाल चौबे की

निसं

जयपुर (नवयत्न)। श्री खोले के हनुमान मंदिर के संस्थापक पं. राधेलाल चौबे की 16वीं पुण्यतिथि पर गुरवार को खोले के हनुमान जी मंदिर में अनेक सेवा कार्य हुए। सुबह समाधि पर भजन-संकीर्तन किया गया। दोपहर को मंदिर परिसर स्थित गोशाला में गायों को हरा चाराए गुड़ खिलाया गया। संतों-महंतों को प्रसादी कराने के बाद अपराह्न में कुष्ठ आश्रम में प्रसादी वितरण किया गया। शाम को सामूहिक सुंदरकाण्ड पाठ हुए। शाम को ही हवन की पूर्णाहुति हुई। गौरतलब है कि सन 1960 के दशक में, पंडित राधेलाल चौबे ने जयपुर की पूर्वी पहाड़ियों के बीच इस निर्जन स्थान पर लेटी हुई हनुमानजी की विशाल प्रतिमा की खोज की और वहीं उनकी सेवा-पूजा शुरू की थी। जिसके पश्चात 1961 में मंदिर के विकास के लिए उन्होंने नरवर आश्रम सेवा समिति की स्थापना की। पं. राधेलाल चौबे अपना अपना जीवन इस स्थान को विकसित करने में लगा दिया। जिसके परिणामस्वरूप आज यह एक प्रसिद्ध तीर्थ स्थल है। पंडित राधेलाल चौबे जी का निधन जनवरी 2010 में हुआ। उनके निधन के 16 साल पूरे होने पर जनवरी 2026, उनके सम्मान में मंदिर परिसर में कई धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। मंदिर के मुख्य द्वार के पास उनकी संगमरमर की समाधि बनी हुई है, जहाँ उनके पदचिह्न चांदी से नक्काशी कर संरक्षित किए गए हैं, और उनकी स्मृति में एक संग्रहालय कक्ष भी है।

श्री बालाजी उच्च प्राथमिक संस्कृत विद्यालय सात्यूं (चूरू)

शिक्षक की आवश्यकता है

केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली द्वारा संस्कृत शिक्षण की केन्द्रीय योजना के अंतर्गत इस विद्यालय में शिक्षक की आवश्यकता है।

रिक्त संख्या:- (1) संस्कृत शिक्षक (पूर्णकालिक)
विषय:- संस्कृत (साहित्य, व्याकरण, ज्योतिष, कर्मकाण्ड, दर्शन)
शैक्षिक योग्यता:- राज्य सरकार/यूजीसी द्वारा निर्धारित परंपरागत उपाधि धारक एवं प्रशिक्षित अभ्यर्थी को वरीयता
मानदेय:- रु. 20,000/- प्रतिमाह (पूर्णकालिक शिक्षक के लिए)
नोट: अभ्यर्थी अपने जीवनवृत्त के साथ साधे कागज पर आवेदन कर सकते है। आवेदन के साथ समस्त शैक्षणिक प्रमाण पत्रों की छायाप्रति एवं पहचान-पत्र पंजीकृत डाक द्वारा अथवा स्वयं उपस्थित होकर निम्नलिखित पते पर विद्यालय कार्य दिवसों में दिनांक 23-01-2026 सायं 5 बजे तक प्रेषित प्रस्तुत कर सकते है। विलम्ब से प्राप्त आवेदन पत्रों पर विचार नहीं किया जायेगा। गुणवत्ता परीक्षण की सूचना विद्यालय द्वारा अभ्यर्थी को पृथक से दी जायेगी।
दिनांक- 08-01-2026 प्रबंधक/प्रधानाचार्य
विद्यालय के पत्राचार का पूरा पता- श्री बालाजी उच्च प्राथमिक संस्कृत विद्यालय सात्यूं (चूरू)

कृष्णा आदर्श पब्लिक उ. प्रा. संस्कृत विद्यालय पातलीसर बड़ा, सरदारशहर

शिक्षक की आवश्यकता है

केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली द्वारा संस्कृत शिक्षण की केन्द्रीय योजना के अंतर्गत इस विद्यालय में शिक्षक की आवश्यकता है।

रिक्त संख्या:- (1) संस्कृत शिक्षक (पूर्णकालिक)
विषय:- संस्कृत (साहित्य, व्याकरण, ज्योतिष, कर्मकाण्ड, दर्शन)
शैक्षिक योग्यता:. राज्य सरकार/यूजीसी द्वारा निर्धारित परंपरागत उपाधि धारक एवं प्रशिक्षित अभ्यर्थी को वरीयता
मानदेय:- रु. 20,000/- प्रतिमाह (पूर्णकालिक शिक्षक के लिए)
नोट: अभ्यर्थी अपने जीवनवृत्त के साथ साधे कागज पर आवेदन कर सकते है। आवेदन के साथ समस्त शैक्षणिक प्रमाण पत्रों की छायाप्रति एवं पहचान-पत्र पंजीकृत डाक द्वारा अथवा स्वयं उपस्थित होकर निम्नलिखित पते पर विद्यालय कार्य दिवसों में दिनांक 23-01-2026 सायं 5 बजे तक प्रेषित प्रस्तुत कर सकते है। विलम्ब से प्राप्त आवेदन पत्रों पर विचार नहीं किया जायेगा। गुणवत्ता परीक्षण की सूचना विद्यालय द्वारा अभ्यर्थी को पृथक से दी जायेगी।
दिनांक- 08-01-2026 प्रबंधक/प्रधानाचार्य
विद्यालय के पत्राचार का पूरा पता- कृष्णा आदर्श पब्लिक उ. प्रा. संस्कृत विद्यालय पातलीसर बड़ा, सरदारशहर

डॉ. गुर्जर बने सेवादल कांग्रेस के झुंझुनू जिला प्रभारी

निसं

खेतड़ी नगर (नवयत्न)। राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी सेवादल के प्रदेशाध्यक्ष हेम सिंह जी शेखावत ने अपने संगठन के जिला प्रभारियों के विस्तार को लेकर झुंझुनू जिले से मानोता खुर्द निवासी डॉ शीशराम गुर्जर को जिला प्रभारी नियुक्त किया है। गुर्जर इससे पहले खेतड़ी युवा कांग्रेस के ब्लॉक अध्यक्ष व किसान मोर्चा के प्रदेश सचिव, तथा राष्ट्रीय राहुल गांधी संगठन के झुंझुनू जिला अध्यक्ष व अखिल भारतीय गुर्जर महासभा झुंझुनू के जिला अध्यक्ष व ग्रामपंचायत मानोता कलां से निर्विरोध उप सरपंच भी रह चुके हैं। डॉ गुर्जर जल्द ही संगठन के पदाधिकारियों से मिलकर संगठन के विस्तार को लेकर पार्टी की गतिविधियों पर कार्य करेंगे। डॉ. शीशराम गुर्जर की नियुक्ति से सांसद विजेन्द्र ओला, पूर्व मंत्री डॉ. जितेन्द्र सिंह, सूरजगढ़ विधायक श्रवण कुमार, पिलानी विधायक पितराम काला, उदयपुरवाटी विधायक भगवानाराम सैनी, पूर्व मंत्री राजकुमार शर्मा, जिलाध्यक्ष व विधायक मंडावा रीटा चौधरी, पूर्व जिलाध्यक्ष दिनेश सूंडा व मनीषा गुर्जर खेतड़ी ने बधाई और शुभकामनाएं प्रेषित की है व शीशराम गुर्जर ने जिले के सभी आदरणीय नेताओं का धन्यवाद और आभार व्यक्त किया है।

दो सपा सेंटरों से आठ लड़कियों सहित 13 गिरफ्तार

निसं

रतनगढ़ (नवयत्न)। रतनगढ़ पुलिस की दो अलग-अलग टीमों ने गुरुवार की शाम शहर में संचालित दो स्पा सेंटरों पर दबिश देकर आठ युवतियों सहित 13 लोगों को गिरफ्तार किया है। डीवाईएसपी इनसार अली के निर्देशन में सब इंसपेक्टर सुभाषचंद्र एवं एएसआई रामकुमार की टीमों ने शहर के नेशनल हाईवे 11 एवं नूवां रोड पर संचालित दो स्पा सेंटरों पर दबिश दी, जहां पर 25 से 35 वर्ष की आठ युवतियों सहित 13 लोग संदिग्ध अवस्था मिले, जिस पर पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर अपने साथ थाना ले कर आई है, जहां पर समाचार लिखे जाने तक पुलिस की कार्रवाई जारी थी। उल्लेखनीय रहे कि उच्चाधिकारियों के निर्देश पर पुलिस द्वारा लगातार क्षेत्र में संचालित स्पा सेंटरों पर कार्रवाई की जा रही है। पुलिस की इस कार्रवाई से क्षेत्र में संचालित अन्य स्पा सेंटरों एवं होटल संचालकों में हड़कंप मच गया। सब इंस्पेक्टर सुभाषचंद्र ने बताया कि गिरफ्तार युवतियां दिल्ली, पंजाब, कोलकाता, गाजियाबाद एवं राजस्थान से वास्ता रखती है। वहीं गिरफ्तार युवक हरियाणा एवं राजस्थान के हैं।

रेसर सुनील के झुंझुनू पहुंचने पर किया स्वागत

संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। सुनील रेसर 18 दिन लगातार दौड़कर अंबेडकर भवन झुंझुनू पहुंचा। समाज के बंधुओं द्वारा अंबेडकर भवन के संरक्षक महावीर सानेल की अगुवाई में अंबेडकर भवन पहुंचने पर माला एवं साफा पहनाकर स्वागत एवं अभिनंदन किया गया। गुरूवार सुबह अंबेडकर भवन झुंझुनू से डीजे के साथ अंबेडकर पार्क, पीरूसिंह सर्किल, रेलवे स्टेशन होते हुए पूरा की ढाणी तक बाइक रैली निकालकर कन्याकुमारी के लिए रवाना किया। महावीर सानेल ने बताया कि सुनील के अंबेडकर भवन पहुंचने पर वेलफेयर सोसायटी द्वारा माला, साफा पहनाकर एवं शॉल ओढ़ाकर सुनील का स्वागत किया। सीताराम बास बुडाना एवं अनिल बेसरवाल ने बताया कि सुबह अंबेडकर भवन झुंझुनू में बाबा साहब अंबेडकर की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर सुनील ने 19वें दिन शुरुआत की। फिर अंबेडकर पार्क में पहुंचकर बाबा साहब की प्रतिमा एवं शहीद स्मारक पर तथा पीरूसिंह सर्किल पर शहीदों को नमन करते हुए कन्याकुमारी के लिए रवाना हो गया। सुनील चार महीने में सात हजार किलोमीटर की दूरी तय करेगा। कन्याकुमारी से वापस सांगलिया धुनी तक दौड़ते हुए पहुंचेगा। सुनील प्रति दिन 70 किलोमीटर की दूरी दौड़कर तय करता है। इस दौरान वेलफेयर सोसाइटी संरक्षक महावीर सानेल, रामस्वरूप रसोड़ा, तनसुख सानेल, इंद्राज सिंह भूरिया, डॉक्टर महेंद्र सानेल, मुकेश गोठवाल, जितेंद्र गर्वा, संदीप टंडन, राजेश हरिपुरा, संदीप पाटिल, मानसिंह गुरावा, मदनलाल गुडेसर, सीताराम बास बुडाना, अनिल बेसरवाल उपस्थित रहे।

सीकर से दौसा वाया श्रीमाधोपुर रोडवेज बस का शुभारंभ आज से

निसं

श्रीमाधोपुर (नवयत्न)। राजस्थान राज्य पथ परिवहन निगम सीकर आगार के मुख्य प्रबंधक दीपक कुमावत ने बताया कि निगम ने आम जनता की मांग पर सीकर से दौसा वाया श्रीमाधोपुर, शाहपुरा बस सेवा का संचालन 9 जनवरी शुक्रवार से किया जा रहा है। बताया गया है कि उक्त वाहन सीकर से प्रात: 7:30 बजे चलकर 9 बजे श्रीमाधोपुर, 11 बजे शाहपुरा एवं 13 बजे बजे दौसा पहुंचेगी वहीं वापसी में बस दौसा से 13:45 चलकर 15:45 शाहपुरा, 17:30 श्रीमाधोपुर एवं 19 बजे सीकर पहुंचेगी। सीकर से दौसा का किराया 205 रूपए निर्धारित किया गया है।

जिला सड़क विकास नीति को लेकर जिला स्तरीय बैठक आयोजित

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। जिला सड़क विकास नीति को लेकर अतिरिक्त जिला कलेक्टर शहर भावना शर्मा की अध्यक्षता में गुरूवार को जिला कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान आगामी तीन से चार वर्षों में जिले में सड़कों के सुनियोजित विकास को लेकर विस्तृत विचार-विमर्श किया गया। सभी विभागों द्वारा अपने-अपने सुझाव प्रस्तुत किए गए, जिससे जिले में आमजन को सुगम, सुरक्षित एवं बेहतर सड़क मार्ग उपलब्ध कराए जा सकें।

बैठक में जिले के महत्वपूर्ण सड़क मार्गों के चौड़ीकरण, सुदृढ़ीकरण एवं नवीनीकरण पर विशेष चर्चा की गई। बैठक में रींगस से खाटू 18 किमी, मण्डा से खाटू 10 किमी, श्रीमाधोपुर-खण्डेला मोड़ से खण्डेला 24 किमी, नीमकाथाना-झीर की चौकी से चला 20 किमी तथा सीकर से पिपराली तक सड़क को चार लेन में विकसित किए जाने के प्रस्ताव रखे गए। इसके साथ ही कांवट से खण्डेला मोड़ एवं खण्डेला से गुरारा तक सड़क के नवीनीकरण, सीकर शहर के पिपराली चौराहे पर चार लेन आरओबी निर्माण पर भी चर्चा की गई। इसके अतिरिक्त कटराथल से हरदयालपुरा 6 किमी, दादिया से तारपुरा 7 किमी तथा तारपुरा से गुंगारा एसएच-37बी सड़क के चौड़ीकरण, एसएच-37बी पर चला से भूरा टीबा होते हुए ढाणी गुमानसिंह कोटड़ी 6 किमी, हर्ष मोड़ से जीणमाता सड़क के चौड़ीकरण, खाटू से अलोदा-डूकिया सड़क के नवीनीकरण एवं चौड़ीकरण के प्रस्ताव रखे गए। वहीं भराला मोड़ से टोडा गणेश्वर 25 किमी, नीमकाथाना-गणेश्वर चिपलाटा 20 किमी, कासली से चन्दपुरा वाया रामपुरा 7 किमी तथा पेवा से बोसाना-सरवड़ी-बिन्जासी 17 किमी सड़क निर्माण प्रस्तावों पर भी विचार किया गया। बैठक में उपरोक्त प्रमुख सड़क मार्गों के अतिरिक्त जिले की अन्य क्षतिग्रस्त सड़कों के नवीनीकरण एवं सुदृढ़ीकरण पर भी चर्चा कर आवश्यक कार्यवाही किए जाने पर सहमति व्यक्त की गई। बैठक में पूर्व सांसद सुमेधानंद सरस्वती, भाजपा जिला अध्यक्ष मनोज बाटड़, पूर्व विधायक सीकर रतन लाल जलधारी सहित जिला स्तरीय अधिकारी उपस्थित रहें।

शेखावाटी विवि की महिला टीम ने जीता गोल्ड

सुरेन्द्र शर्मा

सीकर (नवयत्न)। पंडित दीनदयाल उपाध्याय शेखावाटी विश्वविद्यालय, सीकर की महिला वॉलीबॉल टीम ने इंटर यूनिवर्सिटी वेस्ट जोन टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक जीतकर देशभर में नाम रोशन किया है। इस यादगार उपलब्धि के लिए कुलगुरु प्रो अनिल कुमार राय ने गुरुवार को विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी और भविष्य में होने वाली प्रतियोगिताओं के लिए टीम की कोच नीलम चौधरी को शुभकामनाएं दी। टीम की कोच नीलम चौधरी ने कुलगुरु प्रो. अनिल कुमार राय से भेंटकर अपनी टीम के गोल्ड मेडल प्राप्त करने के अनुभव शेयर किए। उन्होंने बताया कि वेस्ट जोन इंटर यूनिवर्सिटी वॉलीबॉल चैंपियनशिप एचए नॉर्थ गुजरात विश्वविद्यालय, पाटन में आयोजित की गई। कुलगुरु प्रो राय ने विश्वास जताया कि खिलाड़ी इसी उत्साह और टीम भावना के साथ विश्वविद्यालय का नाम लगातार ऊंचा करेंगे। इस अवसर पर कुलसचिव श्वेता यादव ने भी विजेताओं खिलाड़ियों को बधाई दी। उल्लेखनीय है कि इंटर यूनिवर्सिटी वेस्ट जोन टूर्नामेंट में देशभर की 73 विश्वविद्यालयों और कॉलेजों की टीमों ने हिस्सा लिया था। शेखावाटी विश्वविद्यालय की वॉलीबॉल टीम के 16 खिलाड़ी अलग-अलग कॉलेजों से हैं। टीम में टीना चौधरी, रजनी, प्राची जोशी, पूजा नेहरा, प्रियंका चौधरी, सृष्टि, दीया, बबीता गोयल, ममता, निकिता प्रजापत, कंचन, अंकिता कुमारी, सोनिया कौशल और एकता शामिल थी। इस अवसर पर फुटबॉल कोच विकास बुडानिया, विश्वविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित रहे।

योग प्रशिक्षकों ने फुल-टाइम काम और मानदेय बढ़ाने की उठाई मांग

निसं

जयपुर (नवयत्न)। आयुष्मान आरोग्य मंदिरोंएप्राथमिक व उप-स्वास्थ्य केंद्रों में कार्यरत योग प्रशिक्षकों ने कार्य व्यवस्था और मानदेय को लेकर नाराजगी जताई है। जिसके चलते गुरुवार को गवर्नमेंट हॉस्टल स्थित शहीद स्मारक पर विशाल धरनाकृप्रदर्शन किया गया। प्रशिक्षकों का कहना है कि उनसे जन स्वास्थ्य के लिए अहम सेवाएं ली जा रही हैं, लेकिन उन्हें न तो नियमित कार्य दिया जा रहा है और न ही पर्याप्त मानदेय। वहीं वर्तमान में योग प्रशिक्षकों से माह में केवल 10 दिन योग सत्र कराए जा रहे हैं, जिसके बदले मात्र 2 हजार 500 प्रतिमाह मानदेय दिया जाता है। प्रशिक्षकों के अनुसार यह राशि महंगाई के दौर में बुनियादी जरूरतें पूरी करने में भी नाकाफी है।

योग प्रशिक्षकों ने कहा कि योग नियमित अभ्यास से ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा और तनाव जैसे रोगों पर प्रभावी नियंत्रण करता है, लेकिन अनियमित सत्रों से आयुष्मान भारत योजना के प्रिवेंटिव हेल्थ केयर उद्देश्य को नुकसान पहुंच रहा है। कम मानदेय के कारण कई प्रशिक्षकों को अन्य रोजगार तलाशने पड़ रहे हैं। प्रशिक्षकों ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि योग सेवाओं को मजबूत करते हुए सत्र पूरे माह संचालित किए जाएं, फुल-टाइम कार्य दिया जाए और 30 हजार प्रतिमाह सम्मानजनक मानदेय तय किया जाए।

एसयूपीडब्लू के तहत खेल प्रतियोगिता और चिकित्सा शिविर आयोजित

निसं

श्रीमाधोपुर (नवयत्न)। कस्बे के एसबीएन कॉलेज ऑफ एजुकेशन के तत्वावधान में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य शिविर के चौथे दिन में इनडोर खेल प्रतियोगिता एवं चिकित्सकीय शिविर का सफल आयोजन किया। विद्यालय में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य शिविर के चौथे दिन के अंतर्गत चिकित्सक से संबंधित विशेष स्वास्थ्य शिविर का भव्य आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से खेल एवं स्वास्थ्य दोनों गतिविधियों को सम्मिलित किया गया, जिससे छात्रों में शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक जागरूकता को बढ़ावा मिला। कार्यक्रम के दौरान इनडोर खेलों में शतरंज, कैरम, लूडो एवं अन्य बौद्धिक खेलों का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने इन खेलों में उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इनडोर खेलों का उद्देश्य विद्यार्थियों में एकाग्रता, निर्णय क्षमता एवं टीम भावना को विकसित करना रहा। प्रतियोगिताओं के दौरान अनुशासन एवं खेल भावना का विशेष ध्यान रखा गया। इसी क्रम में विद्यालय परिसर में चिकित्सकीय शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ चंद्र प्रकाश वैद्य ने अपनी सेवाएँ प्रदान की। शिविर में विद्यार्थियों एवं स्टाफ के स्वास्थ्य की जाँच की गई तथा सामान्य रोगों, पोषण, स्वच्छता एवं स्वस्थ जीवनशैली के विषय में महत्वपूर्ण परामर्श दिया गया। डॉ वैद्य ने विद्यार्थियों को नियमित व्यायाम, संतुलित आहार एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की सलाह दी। शिविर के सफल संचालन में कैंप प्रभारी श्रवण महला की महत्वपूर्ण भूमिका रही। वहीं बीएड प्रभारी ओमप्रकाश शर्मा ने शिविर की व्यवस्थाओं को सुचारु रूप से संभाला एवं रोगियों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा। कार्यक्रम के दौरान किसी भी प्रकार की अव्यवस्था न हो, इसके लिए सभी आवश्यक प्रबंध किए गए। इस अवसर पर एसबीएन कॉलेज ऑफ एजुकेशन के निदेशक डॉ मुकेश बाल्डवाल ने कहा कि सामाजोपयोगी उत्पादक कार्य शिविर के माध्यम से विद्यार्थियों को केवल किताबी ज्ञान ही नहीं बल्कि जीवनोपयोगी कौशल भी सिखाए जाते हैं।

उन्होंने कहा कि खेल एवं स्वास्थ्य शिविर जैसे कार्यक्रम छात्रों के व्यक्तित्व विकास में सहायक सिद्ध होते हैं। विद्यालय के कॉलेज प्राचार्य डॉ एसके जाट ने आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियाँ विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर एवं जागरूक नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करती हैं। उन्होंने सभी आयोजकों, चिकित्सकों एवं सहयोगी स्टाफ का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के अंत में सभी विजेता विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया गया तथा आयोजन को सफल बनाने में सहयोग देने वाले समस्त स्टाफ सदस्यों का धन्यवाद किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के अंतर्गत आयोजित यह चौथा खेल एवं चिकित्सकीय शिविर विद्यालय के लिए एक प्रेरणादायक एवं सफल आयोजन रहा।

झुंझुनू को जंक्शन बनाने की मांग, शीर्ष नेतृत्व को स्पीड पोस्ट से ज्ञापन

बाबूलाल शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। शेखावाटी रेल विकास संघर्ष समिति द्वारा संचालित झुंझुनू मांगे रेलवे जंक्शन जन संघर्ष अभियान के तहत गुरुवार को इस मुद्दे को देश के शीर्ष नेतृत्व तक पहुँचाया गया। समिति की ओर से राष्ट्रपति से लेकर रेलमंत्री तक को स्पीड पोस्ट सर्विस के माध्यम से ज्ञापन भेजे गए।

मिति के अध्यक्ष प्रदीप अग्रवाल ने बताया कि झुंझुनू स्थित इंडिया पोस्ट के गांधी चौक डाकघर से महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, रेलमंत्री अश्विनी वैष्णव, केन्द्रीय पर्यटन, कला एवं संस्कृति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत, राजस्थान की पर्यटन, कला एवं संस्कृति मंत्री दिया कुमारी तथा क्षेत्रीय सांसद बृजेन्द्र सिंह

ओला को ज्ञापन प्रेषित किए गए।

ज्ञापन में झुंझुनू को रेलवे जंक्शन घोषित करने की मांग करते हुए झुंझुनू से होकर अहमदाबाद, सूरत, पुणे, मुंबई, कोलकाता, गुवाहाटी, हरिद्वार, दिल्ली, जोधपुर, जयपुर, श्रीमाता वैष्णो देवी कटरा, उदयपुर सिटी एवं श्रीगंगानगर के लिए नई रेल सेवाएं शुरू करने का आग्रह किया गया है। समिति का कहना है कि शेखावाटी अंचल ऐतिहासिक, शैक्षणिक और पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण होने के बावजूद अब तक रेलवे जंक्शन जैसी बुनियादी सुविधा से वंचित है।

इससे यात्रियों को परेशानी के साथ-साथ क्षेत्र के विकास की संभावनाएं भी प्रभावित हो रही हैं। समिति ने उम्मीद जताई कि केंद्र और राज्य सरकार जनभावनाओं को समझते हुए शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेंगी और झुंझुनू को रेलवे मानचित्र पर उसका वाजिब स्थान दिलाया जाएगा।

विदेश में बैठे व्यक्ति की जमीन बेचने का आरोप, मामला दर्ज

निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। स्थानीय कोतवाली पुलिस थाने में अजरूदीन पुत्र हुसैन खां कायमखानी निवासी लाडनू ने बताया है कि हबीब खां मेरा सगा भाई है। मेरे भाई हबीब खां और नवाब खां निवासी शहरिया बास लाडनू की संयुक्त रूप से 1994 में इकरारनामा के जरिए खरीद की गई खसरा नंबर 1635 की कुल 2 बीघा 16 बीश्वा जमीन सुजानगढ़ की रोही में स्थित है। जिसमें हबीब व नवाब दोनों बराबर के आधे.आधे हिस्सेदार हैं। नवाब खां द्वारा अपने हिस्से की भूमि की सार संभाल करने व बेचने के लिए अपने भाई साबिर खां को मुख्त्यार आम नियुक्त किया गया था। लेकिन साबिर खां ने अपने भाई नवाब की भूमि के साथ.साथ मेरे भाई हबीब के हिस्से की जमीन भी किसी अन्य को विक्रय कर दीए जबकि हबीब विदेश गया हुआ है। मैं अपने साथ दो तीन अन्य लोगों को लेकर जून 2025 में मौके पर गय, तो वहां पर मकान व नोहरा मिला। मेरे द्वारा पूछताछ करने पर लोगों ने वहां पर बैठे लोगों ने बताया कि उसने यह जमीन साबिर खां से खरीदी है। जिस पर साबिर खां ने बात करने पर उसने दस्तावेज दिखाने से इंकार कर दिया तथा बैठ कर बात करने का कहा। इसके बाद कई बार उसके घर जाने पर वह टालमटोल करता रहा। जिस पर मैने उसे पुलिस में शिकायत करने के लिए कहा तो उसने कहा कि पुलिस मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकती। रिपोर्ट में अजरूदीन खां ने बताया कि 14 दिसंबर 2025 की शाम करीब 6 बजे मैं सुजानगढ़ में गणेश मंदिर के पास आया तो साबिर खां से मुलाकात हुई। इस दौरान वह गालियां निकालने लगा तथा मेरे साथ मारपीट की और इस संबंध में बात करने पर अंजाम अच्छा नहीं होने की धमकी दी। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

शिवसेना शिंदे गुट की प्रदेश स्तरीय बैठक में गूंजा हिंदू पुनर्जागरण और राष्ट्र रक्षा का आह्वान

निसं

जयपुर (नवयत्न)। शिवसेना शिंदे गुट की प्रदेश स्तरीय बैठक राजधानी जयपुर में आयोजित हुई। जिसमें हिंदू पुनर्जागरण और राष्ट्र रक्षा को लेकर आक्रामक तेवर देखने को मिले। बैठक में मुख्य सचिव कुशल सिंह राठौड़, प्रदेश प्रमुख प्रहलाद सिंह पालड़ी और युवा सेना राज्य प्रमुख सचिन सिंह गौड़ ने संगठन को वैचारिक मजबूती और सक्रियता का संदेश दिया। मुख्य सचिव कुशल सिंह राठौड़ ने कहा कि धर्मनिरपेक्षता के नाम पर हिंदू समाज को भ्रमित किया जा रहा है, जबकि भारत का मूल स्वरूप सनातन पर आधारित है।

उन्होंने पड़ोसी देशों में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचारों पर चिंता जताते हुए राष्ट्र और धर्म की रक्षा के लिए कठोर कदम उठाने की आवश्यकता बताई। प्रदेश प्रमुख प्रहलाद सिंह पालड़ी ने कहा कि अब बड़ा दिल नहीं, बल्कि मजबूत इरादों का समय है। उन्होंने धर्मांतरण को राष्ट्रीय सुरक्षा से जोड़ते हुए इसे रोकने के लिए सख्त कानूनों की वकालत की और युवाओं से राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। युवा सेना प्रमुख सचिन सिंह गौड़ ने शिवसेना को राष्ट्रवादी शक्ति बताते हुए सीमावर्ती राज्यों में हिंदू सुरक्षा जन आंदोलन चलाने की घोषणा की। उन्होंने अवैध घुसपैठ और धर्मांतरण के खिलाफअभियान तेज करने की बात कही। बैठक के अंत में नेताओं ने व्यापक हिंदू जन जागरण अभियान चलाने का संकल्प लिया। कार्यकर्ताओं ने जय श्री राम और भारत माता की जय के नारों के साथ कार्यक्रम का समापन किया।

नि:शुल्क व्हीलचेयर के लिए 15 जनवरी तक कर सकते हैं ऑफलाईन आवेदन

निसं

चूरू (नवयत्न)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के निर्देशानुसार मांसपेशीय दुर्विकास मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी से पीड़ित विशेष योग्यजनों को चलने की क्षमता प्रदान कर आत्मनिर्भर बनाने के लिए मांसपेशीय दुर्विकास योजना-2024 अंतर्गत नि:शुल्क व्हील चेयर प्रदान की जाती है। योजना अंतर्गत आवेदन हेतु ऑफलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 15 जनवरी, 2026 निर्धारित की गई है। एसजेईडी डीडी नगेन्द्र सिंह राठौड़ ने बताया कि मांसपेशीय दुर्विकास योजना-2024 के अन्तर्गत इच्छुक पात्र विशेष योग्यजन 15 जनवरी, 2026 तक ऑफलाइन आवेदन जिला कार्यालय उपनिदेशक, सामाजिक न्याय एवं अधिकारित विभाग, चूरू में कर सकते हैं। योजनान्तर्गत ऑफलाईन आवेदन हेतु किसी भी प्रकार के मांसपेशीय दुर्विकास से ग्रसित विषिष्ट विकलांगता पीला अथवा नीला पीला-40 से 79 प्रतिशत तथा नीला - 80 अथवा 80 प्रतिशत से अधिक दिव्यांग प्रमाण पत्र धारक विशेष योग्यजन पात्र हैं। आवेदक के पास सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी किया गया राजस्थान राज्य का मूल निवासी होने का प्रमाण-पत्र व आधार कार्ड अनिवार्य है। उन्होंने बताया कि मांसपेशीय दुर्विकास योजना-2024 के आवेदन की संपूर्ण प्रक्रिया ऑफलाईन है।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक सपना शर्मा के लिए उदय प्रिंटर्स 43-ए, माली कॉलोनी, चांदपोल के बाहर जयपुर में मुद्रित व प्लॉट नं. 88, तहसील के पीछे दांतारामगढ़, सीकर (राज.) से प्रकाशित संपादक सपना शर्मा
मो. 9783931239 मुख्य कार्यालय-जी-4, मान नगर, नगर परिषद के सामने, झुंझुनू, 01592-297190