

सेनेटरी नेपकिन वितरित



निस

नोखा (नवयत्न)। महावीर इंटरनेशनल अपेक्स द्वारा निर्देशित महिला स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विषय के अंतर्गत महिला जागरूकता कार्यक्रम में सावित्री देवी गट्टाणी बालिका आदर्श विद्या मंदिर रायसर रोड नोखा में नोखा केन्द्र द्वारा 200 सेनिटरी नेपकिन वितरण किया गये। कार्यक्रम का शुभारंभ महावीर इंटरनेशनल प्रार्थना से किया गया। इस अवसर पर महावीर इंटरनेशनल के अन्तर्राष्ट्रीय उपाध्यक्ष वीर राजेन्द्र सिंह राठौड़ ने कहा कि किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान संक्रमण से बचाव हेतु स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए तथा इस संबंध में रुढ़िवादी धारणाओं को त्याग कर झिझक छोड़ो-चुपी तोड़ो-खुलकर बोलो का प्रेरक संदेश देते हुए वर्तमान वैज्ञानिक पद्धति से निर्मित सेनिटरी पैड के उपयोग का आग्रह किया। महावीर इंटरनेशनल नोखा केंद्र के चेयरमैन वीर सुरेन्द्र कुमार हीरावत ने बताया कि नोखा केन्द्र 100 एवं यूथ केंद्र 100 द्वारा कुल 200 सेनिटरी नेपकिन शाला प्रधानाचार्य भागचंद बिश्नोई, लीला कंव्वर, कौशल्या सियाग को सुपुर्द किए गए। शाला प्रधानाचार्य भागचंद बिश्नोई ने कहा कि किशोर व बालिकाओं के लिए सेनेटरी नेपकिन महत्वपूर्ण आवश्यकता है तथा इस प्रकार के हाइजैनिक सेनिटरी नेपकिन का उपयोग कर संक्रमण से बचा जा सकता है। केन्द्र सचिव बाबूलाल कांकरिया ने कहा कि सेनिटरी नेपकिन के उपयोग से बालिका में मानसिक तनाव कम होता है तथा उसकी कार्यक्षमता भी बनी रहती है। केंद्र के कोषाध्यक्ष वीर रामेश्वरलाल छीपा ने बताया कि अपेक्स द्वारा यह जागरूकता कार्यक्रम 350 केन्द्रों के माध्यम से पूरे भारतवर्ष में नियमित चलाया जा रहा है। इस कार्यक्रम में महावीर इंटरनेशनल नोखा के उपाध्यक्ष अनिल जैन, विरह सदस्य ईश्वरचंद दगूड़ व मनीष सीगड़, श्याम सेवाग, आचार्यों प्रियंका चावड़ा सहित शाला स्टाफ उपस्थित थे। प्रधानाचार्य भागचंद बिश्नोई ने महिलाओं-बालिकाओं के स्वास्थ्य व स्वच्छता के प्रति जागरूकता के प्रयासों व सेवा कार्यों हेतु महावीर इंटरनेशनल का आभार प्रकट किया।

अस्पताल में एक माह से रोटा वैक्सीन का टोटा डीडवाना, कुचामन, नागौर, सीकर जिलों में कमी



अबूबकर बल्लूी

लाडपूं (नवयत्न)। राजकीय उपजिला चिकित्सालय में पिछले करीब डेढ माह से रोटा वायरस वैक्सीन की सप्लाई नहीं पहुंचने के कारण शिशुओं का नियमित टीकाकरण प्रभावित हो रहा है। वैक्सीन उपलब्ध नहीं होने से अस्पताल आने वाले अभिभावकों को निराश होकर लौटना पड़ रहा है जबकि यह टीका छोटे बच्चों को रोटावायरस संक्रमण से बचाने के लिए बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है। चिकित्सकों के अनुसार रोटा वायरस छोटे बच्चों में गंभीर दस्त, उल्टी और शरीर में पानी की कमी का प्रमुख कारण है। समय पर वैक्सीन नहीं लगने से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। चिकित्सकों के अनुसार यह टीका शिशुओं के निधरित टीकाकरण कार्यक्रम का महत्वपूर्ण हिस्सा है और तय समय पर लगाया जाना आवश्यक होता है। राजकीय उपजिला चिकित्सालय के प्रमुख चिकित्सा अधिकारी डॉ भरत कसेरा ने बताया कि रोटा वायरस वैक्सीन का अभाव केवल लाडपूं तक सीमित नहीं है बल्कि प्रदेश के डीडवाना, कुचामन, सीकर, नागौर और झुंझुनूं जिलों में भी इसकी कमी बनी हुई है। उन्होंने बताया कि नागौर से वैक्सीन की सप्लाई नहीं मिलने के कारण यह स्थिति उत्पन्न हुई है। जैसे ही वैक्सीन उपलब्ध होगी, शिशुओं का टीकाकरण पुनः शुरू कर दिया जाएगा। स्थानीय निवासी आकाश जैन और मोहम्मद इशाक छीपा ने बताया वैक्सीन की कमी से विशेष रूप से छोटे बच्चों के अभिभावक चिंता में हैं। समय पर टीकाकरण करवाने के लिए अस्पताल पहुंच रहे हैं लेकिन वैक्सीन उपलब्ध नहीं होने के कारण उन्हें वंचित रहना पड़ रहा है। लोगों ने स्वास्थ्य विभाग से जल्द से जल्द वैक्सीन की आपूर्ति सुनिश्चित करवाने की मांग की है। ताकि शिशुओं का नियमित टीकाकरण प्रभावित न हो और उन्हें गंभीर संक्रमण से सुरक्षित रखा जा सके।

जिले में विभिन्न ग्राम पंचायतों में आयोजित होंगे शिविर

निस

चूरू (नवयत्न)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में आमजन तक जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविरों के तहत फलीो अप शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इसी क्रम में जिला कलक्टर अभिषेक सुराणा के निर्देशन में जिले के सभी ब्लॉकों में निर्धारित शेड्यूल के अनुसार ग्राम पंचायतों में फॉलो अप शिविर आयोजित किए जाएंगे। सीईओ श्वेता कोचर ने बताया कि सोमवार 10 अगस्त को चूरू उपखंड की घोषू व लाखाऊ, रतनाद उपखंड की टिडियासर, तारानगर उपखंड की ढीगी, बीदासर उपखंड की बैरासर, सुजानगढ़ उपखंड की भानीसर तेज व बडाबर, राजगढ़ उपखंड की चैनपुरा छोटा तथा सरदारशहर उपखंड की चड्डीसर व साड़ासर ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित किए जाएंगे। इसी प्रकार 11 अगस्त को चूरू उपखंड की दुधवाखारा व थैलासर, रतनगढ़ उपखंड की बच्छारा बड़ा, तारानगर उपखंड की झाड़सर छोटा, बीदासर उपखंड की बम्बू, सुजानगढ़ उपखंड की भीमसर व कोलासर, राजगढ़ उपखंड की नीमां तथा सरदारशहर उपखंड की बुकनसर छोटा व खेजड़ा दिखणादा ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित किए जाएंगे। इसी प्रकार 12 अगस्त को चूरू उपखंड की लोहसना बड़ा व जोड़ी पं सात्यू, रतनगढ़ उपखंड की गोरीसर, तारानगर उपखंड की राजपुरा, बीदासर उपखंड की गिरवरसर, सुजानगढ़ उपखंड की मुखाकिया, राजगढ़ उपखंड भगोला की तथा सरदारशहर उपखंड की सावर व डालमाण ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित किए जाएंगे। इसी प्रकार 13 अगस्त को चूरू उपखंड की सहजूसर व लाणासर बणी, रतनाद उपखंड की बीरमसर, तारानगर उपखंड की आनंदसिंहपुरा, बीदासर उपखंड की तेहनदेसर, सुजानगढ़ उपखंड की रांजियासर मीठा व गुडावड़ी, राजगढ़ उपखंड चांदगोठी की तथा सरदारशहर उपखंड की रोलासर व मेहरी राजबियान ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित किए जाएंगे। इसी प्रकार 14 अगस्त को चूरू उपखंड की भामासी व बूटिया, रतनगढ़ उपखंड की नुवां, तारानगर उपखंड की खरनवासिया, सुजानगढ़ उपखंड की शोभासर व मालासी, राजगढ़ उपखंड की हमीरवांस तथा सरदारशहर उपखंड की भादासर दिखनादा व जैतसीसर ग्राम पंचायत में ग्रामीण सेवा शिविर आयोजित किए जाएंगे।

हर घर तिरंगा अभियान का शुभारंभ, जिलेभर में निकली तिरंगा प्रभात फेरी

निस

चूरू (नवयत्न)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के निर्देशानुसार प्रदेश में 17 अगस्त, 2026 तक हर घर तिरंगा अभियान आयोजित किया जा रहा है। रविवार को जिले में हर घर तिरंगा अभियान का शुभारंभ हुआ और जिला कलक्टर अभिषेक सुराणा के निर्देशन में जिलेभर के विद्यालयों, पंचायत स्तर एवं शहरी निकायों में तिरंगा प्रभात फेरी का आयोजन किया गया। प्रभात फेरी में विद्यार्थियों, जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों-कर्मचारियों एवं आमजन ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। हाथों में तिरंगा लेकर देशभक्ति के नारों के साथ निकली प्रभात फेरियों से वातावरण राष्ट्रप्रेम की भावना से ओत-प्रोत नजर आया। जिला कलक्टर अभिषेक सुराणा ने जिलेवासियों से अपील की है कि वे हर घर तिरंगा अभियान में उत्साहपूर्वक भागीदारी निभाएं तथा अपने घरों, प्रतिष्ठानों एवं कार्यालयों पर राष्ट्रीय ध्वज



फहराकर राष्ट्रप्रेम और राष्ट्रीय एकता की भावना को मजबूत करें।

17 अगस्त तक आयोजित होंगी विभिन्न गतिविधियां

हर घर तिरंगा अभियान के तहत जिले में विभिन्न विभागों के समन्वय से देशभक्ति एवं राष्ट्र गौरव से जुड़ी विविध गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्वेता कोचर ने बताया कि हर घर तिरंगा

अभियान के अंतर्गत जिले में जिला, ब्लॉक एवं पंचायत व निकाय स्तर तक 13 अगस्त को विभाजन विधीषिका स्मृति प्रदर्शनी व 14 अगस्त को हर घर तिरंगा कार्यक्रम के साथ विभाजन विधीषिका स्मृति दिवस मनाया जाएगा। इसके साथ ही 17 अगस्त तक जिले के सभी शहरी निकायों, पंचायत समितियों एवं ग्राम पंचायत स्तर पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने

बताया कि वर्ष 2026 का हर घर तिरंगा अभियान राष्ट्रीत वंदे मातरम् के 150 वर्ष को समर्पित है। अभियान के तहत सामूहिक राष्ट्रगान, सेल्फी अभियान, तिरंगा प्रभात फेरी, तिरंगा रैली सहित विभिन्न देशभक्ति कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

उन्होंने बताया कि 10 अगस्त को पंचायत समिति स्तर पर तिरंगा रैली, 11 एवं 12 अगस्त को प्रत्येक निकाय एवं ग्राम

परीक्षा देकर लौट रहे युवकों को अगवा कर फिरौती मामले में तीन गिरफ्तार

निस

जयपुर (नवयत्न)। स्टेट हाईवे और रिंग रोड पर राहगीरों व वाहन चालकों से लूटपाट करने वाले गिरोह का मुहाना थाना पुलिस ने पर्दाफाश करते हुए गिरोह के तीन सक्रिय सदस्यों को गिरफ्तार किया है। पुलिस जानकारी के अनुसार आरोपियों ने रेलवे ग्रुप-डी की परीक्षा देकर बाइक से घर लौट रहे दो युवकों को कार में अगवा कर लिया। एक युवक को कुछ दूरी पर छोड़ दिया जबकि दूसरे को जंगल में ले जाकर हाथ-पैर बांधकर मारपीट की और परिजनों से 50 हजार रुपए की फिरौती वसूलने के बाद छोड़ा। पुलिस के अनुसार गिरोह का मुख्य सरगना कुशाल सांसी वारदात में इस्तेमाल कार लेकर फरार हो गया। पुलिस उसकी तलाश में संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। डीसीपी दक्षिण राजर्षि राज ने बताया कि परिवादी कमलेश मीणा ने 6 अगस्त को मुहाना थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई थी कि वह 5 अगस्त की



शाम अपने दोस्त मीठालाल मीणा को रेलवे ग्रुप-डी की परीक्षा दिलाकर बाइक से घर लौट रहा था। रिंग रोड-डिगी रोड के पास का सवार बदमाशों ने दोनों को रोककर अगवा कर लिया। बदमाशों ने मीठालाल को करीब 5 से 7 किलोमीटर आगे ले जाकर छोड़ दिया जबकि कमलेश को कार में डालकर जंगल की तरफ ले गए। वहां उसके हाथ-पैर बांध दिए और बुरी तरह मारपीट की। आरोपियों ने उसका मोबाइल, तीन चांदी की अंगूठियां और चांदी की चेन भी छीन ली। बदमाशों ने कमलेश को छोड़ने के बदले पहले 15 लाख रुपए की फिरौती मांगी।

बाद में रकम घटाकर 50 हजार रुपए कर दी। जान से मारने की धमकी देकर उसके भाई को 50 हजार रुपए लेकर बुलाया गया। रकम मिलने के बाद बदमाशों ने कमलेश को छोड़ दिया। इधर वारदात को गंभीरता से लेते हुए मुहाना थानाधिकारी मुकेश कुमार के नेतृत्व में विशेष टीम गठित की गई। टीम ने वारदात के स्थान से लेकर बदमाशों के संभावित रास्तों तक 500 से अधिक सीसीटीवी कैमरों के फुटेज खंगाले। तकनीकी अनुसंधान और मुखबिर तंत्र की मदद से पुलिस ने आरोपियों की पहचान कर घेराबंदी की और गिरोह के तीन सदस्य सुरेश

भाजपा कार्यकर्ताओं ने निकाली विशाल तिरंगा यात्रा



निस

तारानगर (नवयत्न)। आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष में भाजपा कार्यकर्ताओं की ओर से रविवार को कस्बे में भव्य तिरंगा यात्रा निकाली गई। भाजपा जिला महामंत्री पराक्रम सिंह राठौड़ ने नेतृत्व में सैकड़ों भाजपा कार्यकर्ता व युवा कस्बे के देगावास दो मंदिर से हाथों में तिरंगा लेकर भारत माता के नारे लगाते हुए रवाना हुए। रैली मुख्य बाजार व अंबेडकर सर्किल होते हुए नगरपालिका पहुंची, जहां रैली का समापन किया गया। तिरंगा रैली के दौरान कस्बे में देशभक्ति का माहौल देखने को मिला। रैली समापन पर जिला महामंत्री राठौड़ एवं भाजपा नेता राकेश जांगिड़ ने रैली के सफल आयोजन के लिए संचोजक विशाल शर्मा को धन्यवाद दिया। साथ ही रैली में उत्साहपूर्वक

बदमाशों ने युवक की जेब काटकर 50 हजार किए पार निस

जयपुर (नवयत्न)। आदर्श नगर थाना इलाके में चलते ई-रिक्षा में एक युवक की जेब काटकर 50 हजार रुपए चोरी करने का मामला सामने आया है। वारदात की अंजाम देने के बाद दोनों बदमाश चलते ई-रिक्षा से कूदकर फरार हो गए। पीड़ित की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है। हैड कांस्टेबल मक्खन लाल ने बताया कि दौसा के मेहदीपुर बालाजी निवासी पुरुषोत्तम प्रजापत किसी काम से जयपुर आए थे। ट्रॉसपोर्ट नगर में उतरने के बाद वह घाटगेट जाने के लिए ई-रिक्षा में सवार हुए। रास्ते में दो युवक भी सवारी बनकर उनके अगल-बगल आकर बैठ गए। चलते ई-रिक्षा में मौका पाकर दोनों बदमाशों ने उनकी जेब में चीरा लगाकर उसमें रखे 50 हजार रुपए निकाल लिए। घाटगेट लाइट से कुछ पहले दोनों आरोपी चलते ई-रिक्षा से कूदकर भाग निकले। कुछ देर बाद पुरुषोत्तम ने अपनी जेब संभाली तो रुपए गायब मिले। इसके बाद उन्होंने आदर्श नगर थाने पहुंचकर दोनों अज्ञात बदमाशों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई।

चौधरी निवासी केरिया वाली ढाणी, नेवटा रोड, मुहाना, जयपुर, दीपक बलाई उर्फ दीपू निवासी पत्रकार कालोनी जयपुर और सुनील जांगिड़ निवासी टॉक हाल निवासी सांगानेर जयपुर को गिरफ्तार किया गया। वहीं पुलिस कार्रवाई के दौरान गिरोह का मुख्य सरगना कुशल सांसी वारदात में इस्तेमाल कार लेकर मौके से फरार होने में सफल रहा।

पुलिस ने हाईवे और आसपास के इलाकों में नाकाबंदी कर उसकी तलाश तेज कर दी है। संभावित ठिकानों पर लगातार दबिश दी जा रही है। पुलिस गिरफ्तार आरोपियों से पूछताछ कर रही है। आशंका है कि पूछताछ में हाईवे और रिंग रोड पर हुई लूट की अन्य वारदातों का भी खुलासा हो सकता है। पुलिस के अनुसार कांस्टेबल अन्नाराम और सजीव की कार्रवाई में विशेष भूमिका रही। तकनीकी शाखा के हेड कांस्टेबल लोकेश और रामसिंह ने भी आरोपियों तक पहुंचने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

महिला ने ससुराल पक्ष पर घरेलू हिंसा, दहेज प्रताड़ना और आर्थिक दबाव के लगाए आरोप

निस

जयपुर (नवयत्न)। एक महिला ने अपने ससुराल पक्ष पर घरेलू हिंसा, मानसिक प्रताड़ना, दहेज के लिए परेशान करने, धमकाने तथा आर्थिक गतिविधियों में दबाव पूर्वक शामिल करने के आरोप लगाए हैं। इस संबंध में महिला ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और उपमुख्यमंत्री दिया कुमार से मामले में हस्तक्षेप कर निष्पक्ष जांच, न्याय और सुरक्षा दिलाने की मांग की है। महिला के अधिवक्ता ने भी मामले की निष्पक्ष एवं उच्चस्तरीय जांच की मांग की है। महिला के अनुसार वर्ष 2020 में उसका विवाह हुआ था। आरोप है कि विवाह के कुछ समय बाद ही उसके साथ मारपीट और मानसिक प्रताड़ना शुरू हो गई। महिला का दावा है कि उसे घर में बंद रखा जाता था, कई बार खाना नहीं दिया गया और दहेज को लेकर परेशान किया गया। महिला ने आरोप लगाया कि विवाह से पहले उसके पति

के वैवाहिक जीवन से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी उससे छिपाई गई थी। शादी के बाद जब उसे इस संबंध में जानकारी मिली और उसने ससुराल पक्ष से सवाल किए तो कथित रूप से उसके साथ मारपीट की गई तथा जान से मारने की धमकी दी गई। महिला ने ससुराल पक्ष पर उसके नाम से बैंक खाते खुलवाने, वित्तीय लेनदेन कराने और संपत्ति से जुड़े दस्तावेज तैयार करवाने के प्रयास का भी आरोप लगाया है। उसका कहना है कि इन गतिविधियों का विरोध करने पर उसके साथ मारपीट की गई और उसके माता-पिता को भी धमकाया गया। महिला के मुताबिक उसके माता-पिता सरकारी कर्मचारी हैं। आरोप है कि उन्हें दूरस्थ स्थान पर स्थानांतरण करवाने की धमकी दी गई। महिला ने यह भी आरोप लगाया कि उस पर दबाव बनाकर विभिन्न दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करवाए गए और अलग-अलग बैंक खातों से जुड़ी प्रक्रियाओं में शामिल किया गया। महिला का

31 साल बाद फिर सजेगी दोस्ती की महफिल : 1995 बैच के पूर्व छात्र 22 अगस्त को होंगे एक मंच पर

निस

खेतड़ी नगर (नवयत्न)। केसीसी स्थित केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-2 के वर्ष 1995 के कक्षा 12वीं बैच के पूर्व विद्यार्थियों का बहुप्रतीक्षित पुनर्मिलन समारोह (री-यूनियन मीट) 22 अगस्त शनिवार को सुबह 10 बजे दिनबंधू मैरिज पैलेस, खेतड़ी नगर में आयोजित होगा। करीब 31 वर्ष बाद एक ही मंच पर जुटने जा रहे सहपाठियों में इस आयोजन को लेकर खासा उत्साह है। आयोजन समिति के सदस्य रमेश कुमार यादव, रोहिताश खेदड़, सुरेश सैनी एवं सुनीता छिछोलिया ने बताया कि समारोह में देश के विभिन्न राय्यों तथा विदेशों में रहे पूर्व छात्र भी



शामिल होंगे। केरल, झारखंड, बिहार, दिल्ली, जयपुर, बेंगलुरु, हैदराबाद, मुंबई, कोटा, अजमेर, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र सहित कई शहरों से पूर्व विद्यार्थी इस ऐतिहासिक पुनर्मिलन में भाग लेने खेतड़ी पहुंचेंगे। समारोह से पहले सभी पूर्व छात्र केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-2 का भ्रमण करेंगे। वे अपनी पुरानी कक्षाओं,

खेल मैदान, प्रार्थना स्थल और स्कूल परिसर में बिताए गए छात्र जीवन के सुनहरे पलों को एक बार फिर याद करेंगे। इसके बाद री-यूनियन समारोह में सहपाठी अपने छात्र जीवन की यादें, शिक्षकों से जुड़े संस्मरण और पिछले 31 वर्षों के जीवन अनुभव एक-दूसरे के साथ साझा करेंगे। आयोजन के दौरान सांस्कृतिक प्रस्तुतियां,

चूरू (नवयत्न)। जिला कलक्टर अभिषेक सुराणा के निर्देशन में सोमवार 10 अगस्त को सबरे 10 बजे जिला मुख्यालय पर लेफ्टिनेंट जनरल सगत सिंह राठौड़ जिला खेल स्टेडियम से वीरगति स्मारक तक हर घर तिरंगा अभियान अंतर्गत तिरंगा यात्रा आयोजित की जाएगी। नोडल अधिकारी एसईओ भागचंद खारिया ने बताया कि तिरंगा यात्रा हम एक साथ हैं की भावना के साथ आयोजित की जा रही है। तिरंगा यात्रा में पैदल, साइकिल तथा बाइक के साथ सहभागिता की जाएगी। इस संबंध में संबंधित अधिकारियों को समुचित निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने जिलेवासियों से तिरंगा यात्रा में अधिकाधिक संख्या में भागीदारी करने की अपील की है।

23 भावी डॉक्टरों का सम्मान, कलेक्टर ने कहा - चिकित्सा सेवा का माध्यम बने



अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। जिला मुख्यालय स्थित श्री डोटस चिल्ड्रन एकेडमी में मुस्लिम वेलफेयर फ्रंट के सौजन्य से आयोजित जिला स्तरीय सम्मान समारोह में नीट यूजी 2026 के कट-ऑफ में चयनित 23 प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में सभी भावी डॉक्टरों को मोमेंटो, प्रशस्ति-पत्र एवं शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि जिला कलेक्टर डॉ. अरुण गर्ग ने अपने संबोधन में कहा कि डॉक्टर बनना केवल एक पेशा नहीं, बल्कि समाज सेवा का सर्वोच्च माध्यम है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे समाज के हर वर्ग की संवेदनशीलता के साथ सेवा करें और अन्य विद्यार्थियों को भी मेहनत व लगन से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने विशेष रूप से बालिकाओं की बढ़ती भागीदारी को सराहते हुए इसे समाज के लिए सकारात्मक संकेत बताया। कार्यक्रम की अध्यक्षता शहरकाजी शफीउल्लाह सिद्दीकी ने की। उन्होंने कहा कि बेटीयां आज हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं और डॉक्टर बनकर दो परिवारों को संवारती हैं, जो समाज के लिए गर्व की बात है। विशिष्ट अतिथि के रूप में दरगाह हजरत कमरुद्दीन शाह के गद्दीनशीन एजाज नबी शाह उपस्थित रहे। समारोह को हाजी बरकत गहलोत और शफी नागौरी ने भी संबोधित करते हुए चयनित विद्यार्थियों को निःस्वार्थ सेवा की भावना से कार्य करने की प्रेरणा दी। इससे पूर्व मुस्लिम वेलफेयर फ्रंट के अध्यक्ष इब्राहिम खान ने संस्था द्वारा किए जा रहे सामाजिक कार्यों की जानकारी दी। इस अवसर पर फ्रंट के कार्यकर्ताओं ने मुख्य अतिथि डॉ. अरुण गर्ग का माल्यार्पण कर स्वागत किया तथा उन्हें प्रशस्ति-पत्र भेंट कर सम्मानित किया।

ये भी रहे मौजूद

कार्यक्रम में पूर्व सभापति खालिद हुसैन, मास्टर यूनस भाटी, इकबाल जाजोदिया, हाजी तहसीन अली, हाजी तैयब अली, हाजी मोहम्मद अली, उमर कुरैशी, शाकिर खोबर, इम्तियाज तगाला, कर्मा खान, नईम सिद्दीकी, यूनुस रंगरेज, एडवोकेट जहीर फारूकी, इरुशाद फारूकी, रुस्तम मिर्जा, आरिफ खान, आरिफ भारू, हाजी इकबाल राहड़, सुहेल खान, मकबूल चेजारा, डॉ. इरफान चौहान, सुल्तान खान, तनवीर खान सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग एवं अभिभावक उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन मास्टर उमर फारूक ने किया तथा अंत में अध्यक्ष इब्राहिम खान ने सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

पांच दिवसीय योग शिविर का समापन, 15 सह-योग शिक्षकों को मिले प्रमाण पत्र



संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। झुझार सिंह पार्क में आयोजित पांच दिवसीय योग शिविर का समापन हुआ। शिविर में योग शिक्षक पवन कुमार ने साधकों को नियमित योगाभ्यास के साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। शिविर के दौरान विभिन्न योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया तथा योग के माध्यम से स्वास्थ्य रहने के महत्व की जानकारी दी गई। समापन समारोह में पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार से प्राप्त प्रमाण पत्र 15 सह-योग शिक्षकों को प्रदान किए गए। प्रमाण पत्र मुख्य अतिथि पूर्व विधायक शुभकरण चौधरी, झुझार सिंह संस्थान के अध्यक्ष सुरेश जाखड़, प्रबंधक महेंद्र चौधरी एवं पतंजलि योग समिति के राज्य प्रभारी पवन कुमार ने वितरित किए। कार्यक्रम में सम्पत्त बारूपाल, रामनिवास जिनौलिया, गोपाल राम सैनी, जागीरम सैनी, शीशराम नेहरा, राजेंद्र कुमावत, रामकुमार झाझड़िया, भागीरथ सोहू, मनीष अग्रवाल, संजय अग्रवाल, मुकेश मुंड, डूंगर मल कुमावत, संदीप छिग्रवाल, हरिराम मोणा, रामदेव सिंह, ओमप्रकाश मोणा, मनीराम खालिया, सुभाष सोनी, जितेंद्र टीबड़ा, विनोद शर्मा, सुमित्रा खालिया, लता नेहरा, संतोष कंवर, सरिता देवी, इंदु देवी, पूनम देवी, शमीम बानो, मीनू अग्रवाल, सुमन कुल्हरी, रजनी बेनीवाल एवं प्रीति शर्मा सहित अनेक साधक मौजूद रहे। समापन अवसर पर लायन्स क्लब की ओर से योग साधकों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया गया। कार्यक्रम में योग को जन-जन तक पहुंचाने तथा नियमित योगाभ्यास के माध्यम से स्वस्थ समाज के निर्माण का संकल्प लिया गया।

‘कोई भूखा न सोए’ अभियान, 25 जरूरतमंद परिवारों तक पहुंचाया भोजन

हर्ष सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। लोक सेवा ज्ञान मंदिर ट्रस्ट की ओर से संचालित ‘कोई भूखा न सोए’ अभियान के तहत रविवार को 25 जरूरतमंद परिवारों तक भोजन पहुंचाया गया। ट्रस्ट के कार्यकर्ताओं ने स्वयं भोजन तैयार कर जरूरतमंद परिवारों के बीच पहुंचाकर सेवा कार्य किया। झुंझुनू प्रभारी मनोज कुमार गनौलिया ने बताया कि ट्रस्ट की ओर से पिछले पांच वर्षों से लगातार यह अभियान संचालित किया जा रहा है। रविवार को नेहरा पहाड़ के पास रहने वाले 15 जरूरतमंद परिवारों तथा बंधे के बालाजी मंदिर के पीछे रहने वाले 10 परिवारों को भोजन कराया गया। कार्यकर्ताओं ने सामूहिक रूप से सब्जी, पूरी और हलवा तैयार किया और इसके बाद भोजन जरूरतमंद परिवारों तक पहुंचाया। इस दौरान परिवारों के साथ आत्मीयता से संवाद भी किया गया। मनोज कुमार गनौलिया ने कहा कि अभियान का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर और जरूरतमंद परिवारों को भोजन उपलब्ध कराना है, ताकि कोई भी व्यक्ति भूखा न सोए।

21 स्कूलों 44 सत्र, 18 हजार बच्चों से सीधे संवाद कर गुड टच-बैड टच का दिया संदेश झुंझुनू के प्रभारी सचिव वरिष्ठ आईएएस अधिकारी नवीन जैन ने विद्यार्थियों से संवाद किया

सुरेंद्र शर्मा

झुंझुनू (नवयत्न)। जिला प्रशासन के सहयोग से चलाए जा रहे ‘जागरूक झुंझुनू’ अभियान के तहत ‘स्पर्श’ अभियान ने जिले में बाल सुरक्षा और सुरक्षित बचपन को लेकर व्यापक जागरूकता पैदा की। अभियान से जुड़े 20 वॉलंटियर्स ने 21 विद्यालयों में 44 जागरूकता सत्र आयोजित कर करीब 18 हजार विद्यार्थियों और शिक्षकों से संवाद किया। अभियान के दौरान बच्चों और किशोर-किशोरियों को व्यक्तिगत सुरक्षा, सुरक्षित-असुरक्षित स्पर्श, साइबर सुरक्षा, आत्मविश्वास, जीवन कौशल और अनुचित व्यवहार से बचाव जैसे विषयों की उम्र के अनुरूप सरल एवं संवादात्मक तरीके से जानकारी दी गई। बच्चों को संभावित जोखिमों को पहचानने, असहज परिस्थितियों में स्पष्ट रूप से अपनी बात रखने तथा जरूरत पड़ने पर किसी विश्वसनीय व्यक्ति से सहायता लेने के लिए प्रेरित किया गया। ‘स्पर्श’ अभियान के प्रणेता एवं झुंझुनू के प्रभारी सचिव वरिष्ठ आईएएस अधिकारी नवीन जैन ने विभिन्न विद्यालयों में विद्यार्थियों से संवाद किया। उन्होंने बच्चों को अपनी सुरक्षा के प्रति सजग रहने और किसी भी अनुचित व्यवहार को नजरअंदाज नहीं करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि बच्चों की सुरक्षा केवल परिवार या बच्चे की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। अभियान के कार्यक्रम समन्वयक प्रमोद कुल्हार ने बताया कि जागरूकता सत्रों को केवल भाषण तक सीमित नहीं रखा गया। बच्चों

को सवाल-जवाब, उदाहरण और संवाद के माध्यम से वास्तविक जीवन की परिस्थितियों को समझाया गया। साइबर सुरक्षा, व्यक्तिगत सीमाओं, आत्मविश्वास और जीवन कौशल के साथ करियर मार्गदर्शन पर भी चर्चा की गई।

कलेक्टर बोले—बच्चों के लिए गुड टच-बैड टच समझना बेहद जरूरी

जिला कलेक्टर डॉ. अरुण गर्ग ने कहा कि वर्तमान समय में बच्चों के लिए गुड टच और बैड टच को समझना उतना ही जरूरी है, जितना उनके लिए खाना, पानी और आँखीजनीज जरूरी है। बच्चों को कम उम्र से ही अपने शरीर, व्यक्तिगत सीमाओं और सुरक्षा के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए, ताकि वे किसी भी अनुचित परिस्थिति को पहचान सकें और समय रहते उसके खिलाफ आवाज उठा सकें। उन्होंने कहा कि ‘स्पर्श अभियान’ अपने आप में एक अभिनव पहल है। बाल सुरक्षा केवल परिवार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि पूरे समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। ‘स्पर्श’ जैसे जागरूकता अभियान बच्चों में सुरक्षा-बोध, आत्मविश्वास और सजगता विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

‘स्पर्श’ का उद्देश्य केवल गुड टच-बैड टच तक सीमित नहीं

अभियान के राज्य समन्वयक डॉ. सौरभ जैन के अनुसार वर्ष 2019 में शुरू हुआ ‘स्पर्श’ अभियान अब व्यापक सामाजिक जागरूकता पहल का रूप ले



चुका है। इसका उद्देश्य बच्चों को केवल सुरक्षित-असुरक्षित स्पर्श की जानकारी देना नहीं, बल्कि उनमें सजगता, आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता और अपने अधिकारों के प्रति जागरूकता विकसित करना है। अभियान के अनुसार अब तक देशभर के 7,278 संस्थानों में 9,400 जागरूकता सत्र आयोजित किए जा चुके हैं। इनके माध्यम से 20,91,383 बच्चों, किशोर-किशोरियों, शिक्षकों और अभिभावकों तक सुरक्षा एवं जागरूकता का संदेश पहुंचाया गया है।

24 अगस्त 2019 को हुई थी शुरुआत

‘स्पर्श’ अभियान की शुरुआत 24 अगस्त 2019 को बच्चों को सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से की गई थी। बाद में इसमें

हर महीने मिलेगा मुफ्त स्वास्थ्य लाभ, लॉयन्स क्लब ‘जीवन’ ने लिया नियमित शिविर लगाने का फैसला

संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। लॉयन्स क्लब झुंझुनू ‘जीवन’ की ओर से रविवार को झुझार सिंह पार्क में निःशुल्क हेल्थ चेकअप शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 37 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। बीपी, शुगर सहित आवश्यक जांच के साथ मरीजों को चिकित्सकीय परामर्श भी दिया गया। शिविर का संचालन हेल्थ शिविर चेयरपर्सन लायन डॉ. नरेंद्र सिंह काजला एवं उनकी विशेषज्ञ टीम ने किया। आयोजन काजला हॉस्पिटल की ओर से आर्थिक सहयोग दिया गया। डॉ. नरेंद्र सिंह काजला ने कहा कि नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित आहार, व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर कई गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है। उन्होंने लोगों से समय-समय पर जांच कराने और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने का आह्वान किया। क्लब अध्यक्ष एमजेएफ लायन डॉ. मुकेश एस. मुंड ने कहा कि लॉयन्स क्लब का उद्देश्य केवल सेवा करना ही नहीं, बल्कि समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना भी है। स्वस्थ नागरिक ही सशक्त राष्ट्र की नींव होते हैं।

हर माह दूसरे रविवार को होगा निशुल्क शिविर

शिविर के बाद अगस्त माह की प्रथम कार्यकारिणी बैठक आयोजित की गई, जिसमें काजला हॉस्पिटल, लायन डॉ. नरेंद्र सिंह काजला एवं उनकी टीम का सफल आयोजन के लिए आभार व्यक्त किया गया। बैठक में आगामी कार्यक्रमों पर भी निर्णय लिए गए। निर्णय अनुसार 14 अगस्त को शहीद स्मारक से गांधी चौक तक तिरंगा यात्रा निकाली जाएगी, वहीं 15 अगस्त को झुझार सिंह पार्क में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित होगा। क्लब ने यह भी निर्णय लिया कि त्योके माह के दूसरे रविवार को नियमित रूप से निशुल्क हेल्थ चेकअप शिविर आयोजित किया जाएगा, ताकि अधिक से अधिक लोगों को इसका लाभ मिल सके। इस अवसर पर एमजेएफ लायन डॉ. मुकेश एस. मुंड, कोषाध्यक्ष लायन राम अवतार सिंह रेपसवाल, लायन रणवीर सिंह गोदारा, लायन ओमप्रकाश मुंड, लायन महेंद्र चौधरी, लायन रामकुमार झाझड़िया, लायन रामदेवाराम ओला, एडवोकेट लायन विरेंद्र सिंह चाहर, लायन डॉ. संगीता मुंड सहित अनेक सदस्य उपस्थित रहे।

कुरैशी महासभा ने किया पौधरोपण, पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश



संजय सोनी

झुंझुनू (नवयत्न)। कुरैशी महासभा संस्थान जिला झुंझुनू की ओर से जिला स्तरीय पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के जिला अध्यक्ष मोहम्मद अली खोखर ने की। इस दौरान पदाधिकारियों और समाज के लोगों ने पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। कार्यक्रम में अल कुरैश मस्जिद के इमाम मौलाना सक़दीन ने पौधारोपण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि पेड़-पौधे मानव जीवन के लिए बेहद जरूरी हैं। उन्होंने पौधे लगाने के साथ उनकी नियमित देखभाल और संरक्षण पर भी जोर दिया। उन्होंने पर्यावरण संरक्षण को दुनियावी जिम्मेदारियों के साथ-साथ दीनी दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बताया। संस्थान के प्रदेश महासचिव मोहम्मद जुबैर कुरैशी ने कहा कि बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण को देखते हुए अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी सुरक्षा की आवश्यकता है। जिला सचिव बिलाal कुरैशी ने कार्यक्रम की रूपरेखा और संस्थान की पर्यावरण संरक्षण संबंधी गतिविधियों की जानकारी दी। इस अवसर पर जिला महासचिव रफीक उर्फ गऊस्कर, यूथ विंग कोषाध्यक्ष फयूम कुरैशी, जिला यूथ विंग सचिव जुबैर उर्फ जुबी, जिला उपाध्यक्ष तौफीक सैय्यद, जिला कोषाध्यक्ष अब्दुल जब्बार फौजी, जिला महासचिव लेक्चरर अकबर कुरैशी आजमी, जिला सहसचिव इरफान कबाडी, यूथ विंग जिला सहसचिव आदिल कुरैशी सहित अयुब टेलर, रब्बानी सैय्यद, यूसुफ खोखर, शाह खालिद, तौहीद खोखर, मोहम्मद खोखर, ऐजाज, अनोश कुरैशी, शाहीन कुरैशी, खालिद, अजीज सैय्यद, अलताफ खोखर, आबिद दानका, सोयब दानका, इस्माइल खोखर सहित समाज के गणमान्य लोग एवं संस्थान के पदाधिकारी मौजूद रहे।



अशोक राईका

झुंझुनू (नवयत्न)। साम्राज्यवाद विरोधी दिवस के अवसर पर रविवार को अखिल भारतीय किसान महासभा की ओर से बाकरा रोड रेलवे फाटक के आगे नवनिर्मित किसान-मजदूर भवन का उद्घाटन किया गया। प्रसिद्ध गणितज्ञ प्रो. डॉ. घासीराम ने भवन का उद्घाटन किया। इसके बाद किसान-मजदूर सभा आयोजित हुई, जिसमें बड़ी संख्या में किसान, मजदूर और विभिन्न जनसंगठनों के कार्यकर्ता शामिल हुए। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रो. डॉ. घासीराम ने की। मुख्य अतिथि भाकपा माले के राष्ट्रीय महासचिव कॉमरेड दीपांकर भट्टाचार्य ने कहा कि 9 अगस्त का दिन अंग्रेजों भारत छोड़ो आंदोलन और साम्राज्यवाद विरोधी दिवस के रूप में महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि मौजूदा नीतियों से किसान, मजदूर, आदिवासी और कमजोर वर्ग प्रभावित हो रहे हैं। उन्होंने किसान-मजदूरों और वामपंथी संगठनों की एकजुटता को मजबूत करने की जरूरत बताई। उन्होंने कहा कि किसानों,

अशोक राईका

मजदूरों, युवाओं, आदिवासियों और छोटे दुकानदारों के संघर्षों को एकजुट करते हुए समानता पर आधारित समाज के लिए काम करना होगा। सभा को विशिष्ट अतिथि अखिल भारतीय किसान महासभा के राष्ट्रीय महासचिव एवं सांसद कॉमरेड राजाराम सिंह, सांसद एवं माकपा पोलित ब्यूरो सदस्य कॉमरेड अमराराम, भाकपा माले के पोलित ब्यूरो सदस्य कॉमरेड प्रभात कुमार चौधरी, केंद्रीय कमिटी सदस्य फूलचंद देवा, पोलित ब्यूरो सदस्य संजय शर्मा, राजस्थान राज्य सचिव शंकरलाल चौधरी, पूर्व विधायक भैमराम, राज्य सचिव किसान पारीक, फूलचंद बर्वर, विद्याधर गिल, बिड़दूराम सैनी, ओमप्रकाश झारोड़ा, रमेश चौधरी, रतनलाल पारीक, कैलाश यादव, पोकर सिंह झाझड़िया, चंद्रदेव ओला, सौरभ नरूका, इंद्राज सिंह चारावास, मनफूल सिंह और शीशराम गोठवाल सहित अन्य नेताओं ने संबोधित किया। कार्यक्रम के अंत में अखिल भारतीय किसान महासभा के राष्ट्रीय सचिव एवं भाकपा माले के जिला सचिव रामचंद्र कुलहरि ने अतिथियों, किसान-मजदूरों

निंस

बुगाला (नवयत्न)। शेखावाटी के युवा क्रिकेट खिलाड़ियों के लिए अच्छी खबर है। झुंझुनू जिले के छऊ गांव में 25 बीघा



जमीन पर पीएल दड़िया रेंजिडेंशियल क्रिकेट अकादमी तैयार की जा रही है। अकादमी का निर्माण अंतिम चरण में है। यहां 1 नवंबर 2026 से एडमिशन शुरू होंगे। इसमें शेखावाटी के अलावा राजस्थान और दूसरे राज्यों के खिलाड़ी भी प्रवेश ले सकेंगे। अकादमी के संस्थापक प्यारेलाल दड़िया ने बताया कि ग्रामीण क्षेत्रों में क्रिकेट की प्रतिभाओं की कमी नहीं है। सही कोचिंग और सुविधाएं मिलने पर ये खिलाड़ी आगे बढ़ सकते हैं। इसी उद्देश्य से अकादमी शुरू की जा रही है। यहां खिलाड़ियों को क्रिकेट के साथ फिटनेस और अनुशासन पर भी काम कराया जाएगा। दड़िया ने बताया कि अकादमी को शुरू करने में जिला क्रिकेट संघ के सचिव हरिश्चंद्र सिंह और जिला खेल अधिकारी राजेश ओला का मार्गदर्शन मिसला रहा है। अकादमी का उद्देश्य शेखावाटी और ग्रामीण क्षेत्र की प्रतिभाओं को बेहतर प्रशिक्षण देना है, ताकि वे आगे चलकर राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर खेल सकें और क्षेत्र का नाम रोशन करें।

ऑस्ट्रेलियन बरमुड़ा घास वाला मैदान—अकादमी में क्रिकेट का मैदान अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनुसार तैयार किया जा रहा है। मैदान में ऑस्ट्रेलियन किस्म की बरमुड़ा घास लगाई जा रही है। मैदान का काम जयपुर के विशेषज्ञों की देखरेख में चल रहा है। खिलाड़ियों के लिए अनुभवी और बीसीसीआई प्रमाणित कोच, एसी रेंजिडेंशियल हॉस्टल, अटेंच वाथरूम, प्रैक्टिस नेट्स, जिम और रिविमिंग पूल की सुविधा होगी। खिलाड़ियों को फिटनेस और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी दी जाएगी। इसके अलावा नियमित रूप से मैच प्रैक्टिस कराई जाएगी।

खाने और फिटनेस का भी रहेगा ध्यान—अकादमी में खिलाड़ियों की दिनचर्या खेल के हिसाब से तय की जाएगी। खिलाड़ियों को पौष्टिक भोजन दिया जाएगा।

किसान-मजदूर भवन का उद्घाटन, सभा में किसान-मजदूर एकता पर जोर



अशोक राईका

मजदूरों, युवाओं, आदिवासियों और छोटे दुकानदारों के संघर्षों को एकजुट करते हुए समानता पर आधारित समाज के लिए काम करना होगा। सभा को विशिष्ट अतिथि अखिल भारतीय किसान महासभा के राष्ट्रीय महासचिव एवं सांसद कॉमरेड राजाराम सिंह, सांसद एवं माकपा पोलित ब्यूरो सदस्य कॉमरेड अमराराम, भाकपा माले के पोलित ब्यूरो सदस्य कॉमरेड प्रभात कुमार चौधरी, केंद्रीय कमिटी सदस्य फूलचंद देवा, पोलित ब्यूरो सदस्य संजय शर्मा, राजस्थान राज्य सचिव शंकरलाल चौधरी, पूर्व विधायक भैमराम, राज्य सचिव किसान पारीक, फूलचंद बर्वर, विद्याधर गिल, बिड़दूराम सैनी, ओमप्रकाश झारोड़ा, रमेश चौधरी, रतनलाल पारीक, कैलाश यादव, पोकर सिंह झाझड़िया, चंद्रदेव ओला, सौरभ नरूका, इंद्राज सिंह चारावास, मनफूल सिंह और शीशराम गोठवाल सहित अन्य नेताओं ने संबोधित किया। कार्यक्रम के अंत में अखिल भारतीय किसान महासभा के राष्ट्रीय सचिव एवं भाकपा माले के जिला सचिव रामचंद्र कुलहरि ने अतिथियों, किसान-मजदूरों

और जनसंगठनों के कार्यकर्ताओं का आभार जताया। उन्होंने किसान-मजदूर एकता को मजबूत करने और आगामी आंदोलनों को आगे बढ़ाने का संकल्प दिलाया। साथ ही संयुक्त किसान मोर्चा के जेल भरो आंदोलन में झुंझुनू में भाग लेने का आह्वान किया।

किसान-मजदूरों के संघर्ष को मजबूत करेगा भवन

वक्ताओं ने कहा कि किसान-मजदूर भवन का निर्माण किसान और मजदूरों के संघर्षों को मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। भवन के माध्यम से किसानों और मजदूरों के सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक अधिकारों को लेकर गतिविधियों को आगे बढ़ाने में मदद मिलेगी। वक्ताओं ने किसानों को उनकी उपज का लाभकारी मूल्य दिलाने, कृषि संकट का समाधान करने और मजदूरों के अधिकारों की रक्षा की मांग उठाई। साथ ही किसान-मजदूर विरोधी नीतियों के खिलाफ जनसंघर्ष तेज करने का आह्वान किया।

सम्पादकीय

परिसीमन बिल के आसार



शिरोमणि अकाली दल के प्रमुख सुखबीर सिंह बादल के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात करने के बाद महिला आरक्षण से जुड़े परिसीमन विधेयक का समर्थन करने की घोषणा एक ओर जहां यह बताती है कि दोनों पुराने सहयोगी दल करीब आ रहे हैं, वहीं यह भी कि मोदी सरकार उक्त विधेयक को शीघ्र ही पारित कराने को लेकर गंभीर है।

हालांकि शिरोमणि अकाली दल का लोकसभा में एक ही सांसद है, लेकिन उसकी ओर से परिसीमन बिल का समर्थन करने की घोषणा इस संविधान संशोधन विधेयक के पक्ष में माहौल बनाने का काम करेगी। यह उल्लेखनीय है कि जब संसद के बजट सत्र में इस विधेयक को लाया गया था, तब शिरोमणि अकाली दल ने उसका विरोध किया था। जैसे इस दल ने अपना रवैया बदला, वैसे ही कुछ अन्य दल भी बदल सकते हैं।

इसके संकेत भी मिल रहे हैं। इसके अतिरिक्त तथ्य यह भी है कि बजट सत्र के मुकाबले मानसून सत्र आने तक संसद की तस्वीर बदल चुकी है। तुणमूल कांग्रेस में टूट हो चुकी है और उसके 20 लोकसभा सदस्य एक नए दल का हिस्सा बनकर भाजपा के नेतृत्व वाले राज का हिस्सा बन चुके हैं। इसके अतिरिक्त उद्भव ठाकरे की शिवसेना के भी कई सांसद भाजपा की सहयोगी शिवसेना में शामिल हो चुके हैं। आश्चर्य नहीं कि कांग्रेस से छिटक चुकी द्रमुक भी अपना रवैया बदल ले और शरद पवार की राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी भी। इससे सरकार का काम आसान हो सकता है। यदि सभी राजनीतिक दल लोकसभा और विधानसभाओं में 33 प्रतिशत महिला आरक्षण लागू होते हुए सचमुच देखना चाहते हैं तो उन्हें दलगत राजनीति से ऊपर उठकर परिसीमन विधेयक का समर्थन करना ही होगा। जब सरकार सभी राज्यों की लोकसभा सीटों में 50 प्रतिशत की वृद्धि करने पर सहमत हो गई है, तब फिर परिसीमन विधेयक के विरोध का कोई औचित्य नहीं रह जाता। यदि परिसीमन विधेयक पारित नहीं होता तो महिला आरक्षण को 2029 तक लागू करने का संसद का वादा पूरा नहीं होगा। यदि ऐसा नहीं होता तो आधी आबादी के सवारों का सामना सत्तापक्ष के साथ विपक्ष को भी करना होगा। सभी राज्यों की लोकसभा सीटों में 50 प्रतिशत की वृद्धि के प्रस्ताव के बाद विपक्ष को यह दलील खोखिली हो जाती है कि कुछ राज्यों और विशेष रूप से दक्षिण के राज्यों के साथ अन्याय होगा। विपक्ष को समझना होगा कि आबादी कम करने में सफल रहे राज्यों को राजनीतिक नुकसान तो तब होगा, जब परिसीमन नई जनगणना के बाद लागू होगा। वर्तमान परिस्थितियों में यही उचित है कि परिसीमन विधेयक को संसद से पारित कर महिला आरक्षण को लागू करने का रास्ता साफ किया जाए। इसमें जितना अधिक विलंब होगा, महिलाओं को संसद और विधानसभाओं में उचित प्रतिनिधित्व देने में उतनी ही देरी होगी।

डायबिटीज में समबाण है स्ट्रॉबेरी का सेवन

अनहेल्दी लाइफस्टाइल और खानपान से जुड़ी गड़बड़ी के कारण डायबिटीज की बीमारी का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। ऐसे लोग जो शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहते हैं और डाइट में तमाम अनहेल्दी फूड्स का सेवन करते हैं, उन्हें डायबिटीज सबसे जल्दी हो सकता है। भारत में डायबिटीज के मरीजों की संख्या इस कदर बढ़ रही है कि देश को अब 'डायबिटीज कैपिटल' के नाम से भी जाना जाने लगा है। डायबिटीज की बीमारी में इलाज के साथ-साथ डाइट और लाइफस्टाइल से जुड़े नियमों का ध्यान जरूर रखना चाहिए। इस बीमारी में मरीज खाने-पीने को लेकर अक्सर कंप्यूजन में रहते हैं। यही कारण है कि मरीज हेल्दी फलों का सेवन करना भी

बंद कर देते हैं। स्ट्रॉबेरी विटामिन और मिनरल्स से भरपूर एक फायदेमंद फल है। स्वाद में टेस्टी होने के साथ ही इसमें मौजूद गुण शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। स्ट्रॉबेरी में मौजूद गुण न सिर्फ डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं, बल्कि इसका सेवन करने से वजन को कंट्रोल करने में भी फायदा मिलता है।

अक्सर लोग इसे मीठा फल समझ कर डायबिटीज में खाने से बचते हैं। लेकिन इसमें मौजूद गुण ब्लड शुगर को कंट्रोल करने से लेकर कई गंभीर समस्याओं से बचाने में मददगार होते हैं। इसमें मौजूद जरूरी विटामिन डायबिटीज में औषधि का काम करते हैं।



डायबिटीज में स्ट्रॉबेरी का सेवन करने से यह फायदे मिलते हैं

- इसमें मौजूद घुलनशील फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर में ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं।
- स्ट्रॉबेरी में एंथोसायनिन नामक कंपाउंड की पर्याप्त मात्रा होती है, जो डायबिटीज के मरीजों का वजन ठीक रखने और इन्सुलिन रेजिस्टेंस में गड़बड़ी से बचाने में मदद करता है।
- स्ट्रॉबेरी में फाइबर और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा होती है, जो डायबिटीज के मरीजों का वजन ठीक रखने और इन्सुलिन बढ़ाने में मदद करता है।
- टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में भी स्ट्रॉबेरी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है।

www.dainiknavyatn.com

Follow us on



/dainiknavyatn

विशेष आलेख

दोयम दर्जे के निर्माण का सिलसिला



लगभग एक माह पहले जब लखनऊ-कानपुर एक्सप्रेसवे का लोकार्पण हुआ था तो उसे आधुनिक एक्सप्रेसवे की संज्ञा दी गई थी, लेकिन बरसात शुरू होते ही यह जगह-जगह धंसेने लगा। इस एक्सप्रेसवे का इंतजार कानपुर और लखनऊ के साथ अन्य शहरों के लोग पिछले 15 वर्षों से कर रहे थे। जब यह एक्सप्रेसवे बार-बार धंसना शुरू हुआ तो उसका निर्माण करने वाली कंपनी पीएनसी इन्फ्रा के कुछ अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई शुरू की गई और पैच वर्क करके आवागमन बहाल करने के कदम उठाए गए।

कहना कठिन है कि यह एक्सप्रेसवे कब तक ठीक हो सकेगा, लेकिन इसमें संदेह नहीं कि इसमें निर्माण की कमियां सामने आने से राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण की किरकिरी हो रही है। यह कोई पहला ऐसा एक्सप्रेसवे नहीं, जिसमें किसी तरह की खामी सामने आई हो। यह एक्सप्रेसवे जिस तरह बार-बार अनेक स्थानों पर धंसा, उससे यही स्पष्ट होता है कि जिन एजेंसियों के हाथों में इन्फ्रास्ट्रक्चर बनवाने की जिम्मेदारी है, उनका कामकाज ठीक नहीं है।

हमारे देश में अधिकांश परियोजनाएं सरकारी पैसों अर्थात जनता के धन से बनती हैं। इस तरह की परियोजनाएं एनएचएआइ, सीपीडब्ल्यूडी, एनबीसीसी या राइट्स जैसे भारत सरकार के उपक्रमों के जरिये पूरी की जाती हैं। क्या ये उपक्रम निर्माण के विश्वस्तरीय गुणवत्ता के मानकों से परिचित नहीं या फिर उन्होंने दोयम दर्जे के मानकों को ही विश्वस्तरीय समझ रखा है? अपने देश में बहुत कम परियोजनाएं समय पर पूरी होती हैं और गुणवत्ता के मानकों पर खरी उतरती हैं। सरकारी एजेंसियां सीधे तौर पर निर्माण कार्य नहीं करती, बल्कि निजी क्षेत्र की कंपनियों के जरिये काम कराती हैं और उनके काम की निगरानी करती हैं। अब इसमें संदेह नहीं कि सरकारी एजेंसियां निजी कंपनियों के कार्यों की सही तरह निगरानी नहीं कर पा रही हैं। यही बात बुनियादी ढांचे का निर्माण करने वाली राज्य सरकार की एजेंसियों पर भी लागू होती है। इसका कारण

जवाबदेही का अभाव और भ्रष्टाचार है।

जब किसी परियोजना में खामी-खराबी का मामला सामने आता है तो सरकारी एजेंसियां संबंधित कंपनी पर जुर्माना लगाती हैं और उन्हें काली सूची में भी डालती हैं, लेकिन स्थिति जस की तस है। दोयम दर्जे के निर्माण का सिलसिला कायम है। इसके चलते जनता के धन की बर्बादी ही हो रही है। हैरानी यह है कि आधारभूत ढांचे का निर्माण करने वाली जिन कंपनियों को काली सूची में डाला जाता है, वे कई बार नाम बदलकर फिर सरकारी एजेंसियों का काम करने लगती हैं। सरकारें इससे परिचित हैं कि सरकारी एजेंसियों और निजी कंपनियों के बीच जो साटागांठ है, वही दोयम दर्जे के बुनियादी ढांचे के निर्माण का कारण बन रही है, लेकिन यह साटागांठ टूट नहीं पा रही है।

जब किसी निर्माण कार्य के लिए टेंडर निकाला जाता है तो निजी कंपनियों को अनेक शर्तों से बांधा जाता है, लेकिन यह देखने में आ रहा है कि कई कंपनियां इन शर्तों पर खरी न उतर पाने के बावजूद बड़े-बड़े ठेके पा जाती हैं। हमारे नीति-नियंता इससे परिचित हैं कि टेंडर प्रक्रिया में खामियां हैं, लेकिन वे उसे दूर कर पाने में नाकाम हैं। समय आ गया है कि टेंडरिंग प्रक्रिया में तकनीकी बोली और लोएस्ट बिडिंग के नियमों में बदलाव किया जाए। इसकी अनदेखी नहीं की जा सकती कि राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी दोयम दर्जे का निर्माण करने वाली कंपनियों को दंडित करने के आश्वासन कई बार दे चुके हैं, लेकिन स्थिति बदल नहीं पा रही है।

लगातार यह सामने आ रहा है कि सड़कों का निर्माण सही डिजाइन और इंजीनियरिंग के तहत नहीं हो पा रहा है। इसका परिणाम यह है कि एक्सप्रेसवे और हाईवे में ऐसे ब्लैक स्पॉट बन जा रहे हैं, जो दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। जब प्रसिद्ध उद्योगपति सायरस मिस्त्री की एक मार्ग दुर्घटना में मृत्यु हुई थी तो राजमार्ग मंत्रालय ने कहा था कि इस पर विशेष ध्यान दिया जाएगा कि राजमार्गों के निर्माण में ब्लैक स्पॉट न निर्मित होने पाएं, लेकिन अभी भी सड़कों के साथ-साथ पुलों

और अन्य आधारभूत ढांचे के निर्माण में इंजीनियरिंग की बुनियादी खामियां देखने को मिलती हैं।

अपने देश में 'चार-पांच सौ वर्ष पुराने कई किले और हवेलियां अभी भी सही-सलामत हैं। अंग्रेजों के बनाए अनेक पुल और भवन भी कायम हैं, लेकिन आजादी के बाद निर्मित बुनियादी ढांचा टिकाऊ नहीं साबित हो पा रहा है। क्या आजादी के बाद हम मजबूत बुनियादी ढांचे का निर्माण करना भूल गए? बात केवल सड़कों और पुलों की ही नहीं, अन्य बुनियादी ढांचे में व्याप्त खामियों की भी है। इनमें नई बनी कालोनियां भी हैं। यह ठीक है कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व वाली सरकार बुनियादी ढांचे के निर्माण पर विशेष ध्यान दे रही है और पिछले कुछ वर्षों के दौरान देश भर में एक व्यापक बुनियादी ढांचे का निर्माण भी हुआ है, लेकिन यह कहना कठिन है कि यह निर्माण गुणवत्ता के मानकों पर खरा साबित हुआ है।

ऐसा इसलिए नहीं हुआ, क्योंकि बुनियादी ढांचे का निर्माण करने वाली सरकारी एजेंसियों की कार्यप्रणाली में जवाबदेही का अभाव है। बहुत कम निजी कंपनियां ऐसी हैं, जिनकी ओर से कराए गए निर्माण कार्य गुणवत्ता की कसौटी पर खरे साबित हो पा रहे हैं। ऐसा नहीं है कि भारत में गुणवत्तापूर्ण निर्माण का कौशल और तकनीक नहीं है, लेकिन एक के बाद एक सरकारों ने ठोस एवं टिकाऊ निर्माण को सुनिश्चित करने को कभी भी सर्वोच्च प्राथमिकता नहीं दी। मोदी सरकार भी तमाम प्रयत्नों के बावजूद गुणवत्तापूर्ण निर्माण सुनिश्चित नहीं कर पा रही है। प्रधानमंत्री मोदी हर क्षेत्र में गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने की बात करते चले आ रहे हैं, लेकिन ऐसा लगता है कि सरकारी एजेंसियां ही उनकी बातों पर गौर नहीं कर रही हैं। अब समय आ गया है कि सरकारी एजेंसियों को सख्त जवाबदेही के दायरे में लाया जाए, अन्यथा अरबों रुपये का जो बुनियादी ढांचा निर्मित हो रहा है और जिसकी देश को जरूरत भी है, वह सरकारी एजेंसियों और भ्रष्ट ठेकेदारों की मिलीभगत के कारण वैसे ही समस्याएं खड़ी करेगा, जैसी लखनऊ-कानपुर एक्सप्रेसवे ने की।

मेष

रोजगार के बेहतर अवसर मिलने से आय बढ़ेगी। दाम्पत्य जीवन सुखद रहेगा। प्रसन्नतावर्धक समाचार मिलेंगे। व्यापार में इच्छित लाभ होगा। लेन-देन में सावधानी रखें।

वृष

विवेक से निर्णय करने पर लाभ एवं सफलता प्राप्त हो सकेगी। नए कार्य का आरंभ लाभदायी रहेगा। प्रयास सफल रहेंगे। कार्य की प्रशंसा होगी। धन प्राप्ति सुगम होगी। व्यस्तता रहेगी।

मिथुन

व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। मेहनत व लगन से कार्यक्षेत्र में बेहतर सफलता हासिल कर सकेंगे। अपने व्यसनो पर काबू रखना चाहिए। विवाह संबंधी प्रस्ताव आएंगे।

कर्क

कोई बड़ा कार्य होने से प्रसन्नता रहेगी। रोजगार में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। व्यावसायिक योजना के विस्तार में मित्रों से मदद मिलेगी। पुरानी झगड़ों से राहत रह पाएगी।

सिंह

दूसरों के काम में व्यर्थ मीन-मोख न निकालें। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। दुःखद समाचार मिल सकता है। कारोबार में वांछित तेजी आने की संभावना रहेगी।

कन्या

यात्रा मनोरंजक रहेगी। स्वादिष्ट भोजन का आनंद मिलेगा। काम का बोझ कम करने के लिए जिम्मेदारियों को बाँटना आवश्यक है। आर्थिक कार्यों में परेशानी आने की संभावना है।

तुला

विद्यार्थी सफल रहेंगे। धनार्जन होगा। पूँजी निवेश संबंधी कार्यों में सावधानी रखें। कारोबार में उतार-चढ़ाव बना रहेगा। पारिवारिक समस्याओं को प्राथमिकता से हल करें।

वृश्चिक

परिवार में मांगलिक कार्यक्रमों की चर्चा संभव है। सुख के साधन जुटेंगे। व्यापार अच्छे चलेंगा। कानूनी बाधा दूर होगी। धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। लाभ में वृद्धि होगी। कुसंगति से बचें।

धनु

सामाजिक, धार्मिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। विद्यार्थियों को पढ़ाई की चिंता रहेगी। शत्रु सक्रिय रहेंगे। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें। क्रोध पर नियंत्रण रखें।

मकर

उतावली में कोई काम न करें। पुरानी संपत्ति के रख-रखाव पर धन खर्च हो सकता है। जीवनसाथी से सहयोग मिलेगा। व्यवसाय ठीक करेगा। व्यापार में नए प्रस्ताव लाभकारी रहेंगे।

कुंभ

सही समय पर लिए गए फैसले लाभ दिला सकते हैं। आवास संबंधी समस्या हल होने के योग हैं। संपत्ति के कार्य लाभप्रद रहेंगे। भावनात्मक संबंधों में जल्दबाजी में निर्णय न लें।

मीन

अधिकारी आपकी कार्यशैली से नाराज हो सकते हैं। परिश्रम से अनुरूप सफलता नहीं मिलेगी। संतान की इच्छा पूरी होगी। शत्रु सक्रिय रहेंगे। घर-बाहर तनाव रहेगा। वाणी पर नियंत्रण रखें।

स्वास्थ्य समाचार

बॉडी बिल्डिंग के दौरान बिगिनर्स भूलकर भी न करें इन फूड्स का सेवन, मसल की बजाए बढ़ाते हैं चर्बी

जब दुबले-पतले लोग बॉडीबिल्डिंग की शुरुआत करते हैं, तो जिम में लोग उन्हें जो करने को कहते हैं वे करना शुरू कर देते हैं। आपने भी अक्सर लोगों को कहते सुना होगा कि बॉडीबिल्डिंग के लिए बस जो मिले खा लो, ज्यादा से ज्यादा जैसा मिले सब खा जाओ। कुछ लोग तला-भुना, जंक और प्रोसेस्ड फूड्स खाने की भी सलाह देते हैं। लेकिन आपको बता दें कि यह बॉडीबिल्डिंग का सही तरीका नहीं है। यह सही है कि बॉडी बनाने के लिए अधिक खाने की जरूरत होती है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि आप उल्टा-सीधा खाना शुरू कर दें। इस तरह खाने से आपको वजन तो बढ़ जाएगा, लेकिन इससे सिर्फ शरीर में चर्बी बढ़ेगी, मांसपेशियां नहीं। बॉडीबिल्डिंग के लिए आपको अपनी डाइट में अधिक कैलोरी वाले लेकिन स्वस्थ फूड्स को शामिल करने की जरूरत होती है। अगर आप जंक और प्रोसेस्ड फूड्स का सेवन करके शरीर का वजन बढ़ाते हैं, तो यह शरीर में कई रोगों को भी जन्म दे सकता है। अब सवाल यह उठता है कि बॉडीबिल्डिंग के दौरान किन फूड्स के सेवन से परहेज करना चाहिए?

मीठे फूड्स

भले ही चीनी युक्त मीठे फूड्स में कैलोरी भरपूर होती हैं और इनका सेवन करने से आपको जल्द वजन बढ़ाने में मदद मिल सकती है। लेकिन इनका लगातार अधिक



मात्रा में सेवन सेहत के लिए बहुत नुकसानदायक साबित हो सकता है। इससे शरीर में चर्बी बढ़ती है और ये कई रोगों का भी कारण बनते हैं। इसलिए आपको मीठा कम से कम खाने की कोशिश करनी चाहिए। आइसक्रीम, केक, कैंडी, मिठाई और पेस्ट्री आदि के सेवन से बचें।

वैड या अस्वस्थ कार्ब्स से दूरी बनाएं

बॉडीबिल्डिंग के लिए दौरान शरीर को भरपूर एनर्जी प्रदान करने के लिए कार्बाहाइड्रेट्स बहुत जरूरी होते हैं। लेकिन हमें हमेशा कॉम्प्लेक्स कार्बाहाइड्रेट्स का सेवन करना चाहिए जैसे गेहूं का आटा, ओट्स, साबुत अनाज, मिलेट्स, नट्स, ब्राउन ब्रेड, मल्टीग्रेन ब्रेड आदि। ऐसा इसलिए

क्योंकि ये देर में पचते हैं। लेकिन मैदा, चीनी, तले-भुने फूड्स, सफेद ब्रेड, केक से प्राप्त कार्बाहाइड्रेट्स के सेवन से सख्त परहेज करना चाहिए। यह बहुत जल्दी पच जाते हैं और शरीर में ब्लड शुगर लेवल को भी बढ़ाते हैं। इनमें फाइबर की मात्रा भी बहुत कम होती है।

शराब का सेवन न करें

शराब में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है और यह शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसानदायक होती है। अगर पुरुष रोज शराब का सेवन करते हैं, तो यह उनके शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के स्तर को प्रभावित कर सकती है, जो मांसपेशियों और बॉडी बनाने के लिए बहुत आवश्यक है।

ब्लड क्लॉट होने से बचाने के लिए करें इन फूड्स का सेवन

ब्लड क्लॉटिंग एक जरूरी प्रक्रिया है, जो शरीर में कट या चोट लगने पर खून को बहने से रोकती है। शरीर में इंजरी होने पर ब्लड क्लॉटिंग न होने पर आपकी जान भी जा सकती है। यही नहीं शरीर में होने वाली इंटरनल इंजरी के समय भी ब्लॉडिंग को रोकने के लिए ब्लड क्लॉट होना बहुत जरूरी है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ब्लड मोटा होने पर इसका खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में ब्लड क्लॉट होने पर आपको गंभीर समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। अगर हार्ट, फेफड़े, आंख और ब्रेन जैसे अंगों में ब्लड क्लॉट हो जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है। ब्लड क्लॉटिंग होने पर डॉक्टर मरीज को ब्लड थिनर्स दवाओं का सेवन करने

की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ फूड्स को डाइट में शामिल कर नियमित रूप से इनका सेवन करने से आप इस गंभीर समस्या से बच सकते हैं। शरीर में ब्लड क्लॉटिंग होने से स्ट्रोक, ऑर्गेन फेलियर और हार्ट अटैक जैसी जानलेवा समस्याओं का खतरा रहता है। इंटरनल ब्लॉडिंग होने पर अगर आपको ब्लड क्लॉटिंग की समस्या है, तो यह बहुत गंभीर हो सकती है। नसों में खून जमने और चोट आदि लगने पर यह समस्या जानलेवा हो सकती है।

ब्लैक मशरूम : पहाड़ों में पाए जाने वाले मोरेल मशरूम को ब्लैक मशरूम भी कहा जाता है। ब्लैक मशरूम विटामिन डी, एंटी-ट्यूमर, एंटी-इन्फ्लेमेटरी,

कार्डियोप्रोटेक्टिव और हेपटोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से ब्लड क्लॉटिंग की समस्या से बचाव होता है। खून को पतला करने के लिए भी इसका सेवन फायदेमंद होता है।

लहसुन खाएं : लहसुन खाने से शरीर पर प्री रेडिकल्स के असर को कम करने और प्लेटलेट्स बढ़ाने में मदद मिलती है। इसका सेवन करने से खून को पतला करने में मदद मिलती है और ब्लड क्लॉटिंग से बचाव होता है।

अदरक : अदरक में सैलिसिलेट नामक नेचुरल एसिड और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से ब्लड क्लॉटिंग को रोकने और खून को पतला करने में मदद मिलती है।

सावन की एकादशी पर मंदिरों में गूंजे भजन-कीर्तन



निर्स

खेतड़ी नगर (नवयत्न)। सावन मास की पावन एकादशी पर रविवार को केसीसी टाउनशिप के विभिन्न मंदिरों में भजन-कीर्तन के आयोजन हुए। महिलाओं ने व्रत-पूजन कर भगवान विष्णु, श्रीकृष्ण एवं ग्यारस माता की विधि-विधान से पूजा-अर्चना की तथा सामूहिक भजन-कीर्तन कर क्षेत्र को भक्तिमय बना दिया। केसीसी के थर्ड सेक्टर स्थित हनुमान मंदिर में शारदा देवी के सानिध्य में आयोजित भजन-कीर्तन में बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया। श्रद्धालुओं ने भगवान श्रीकृष्ण एवं विष्णु भगवान के भजनों का गायन कर सुख-समृद्धि और परिवार की खुशहाली की कामना की। पंडित सुहाग शर्मा ने एकादशी व्रत की कथा का श्रवण कराया साथ ही धार्मिक महत्व पर प्रकाश डाला। इसी प्रकार सनातन धर्म मंदिर, सुभाष मार्केट स्थित गायत्री मंदिर, नारायणी माता मंदिर सहित अन्य मंदिरों में महिलाओं ने भजन-कीर्तन का आयोजन किया। इस मौके पर रेखा अग्रवाल, सुधा अग्रवाल, उम्मेद, कमला, शकुंतला कुमावत आदि महिलाओं ने भाग लिया।

सीबीएसई बैडमिंटन क्लस्टर में प्रिंस का शानदार प्रदर्शन



सपना शर्मा

सीकर (नवयत्न)। बांसवाड़ा में चल रही सीबीएसई क्लस्टर बैडमिंटन प्रतियोगिता में सीकर स्थित सीबीएसई इंग्लिश मीडियम स्कूल प्रिंस एकेडमी एवं प्रिंस लोटस वैली की टीमों ने अपने शुरुआती तीनों मैच जीतकर आगामी चरण में प्रवेश कर लिया है। अंडर-17 छात्र वर्ग में प्रिंस एकेडमी ने रूप नगर पब्लिक स्कूल, झालावाड़ को 2-0 से, सिडलिंग मॉडर्न स्कूल, उदयपुर को 2-0 से एवं सेंट पॉल स्कूल राजसमंद को 2-0 से पराजित किया है। इसी प्रकार अंडर-14 छात्र वर्ग में प्रिंस लोटस वैली ने एसएम पब्लिक स्कूल, जैसलमेर को 2-0 से, डॉफोडिल्स स्कूल, सीकर को 2-0 से तथा सैनफोर्ड स्कूल, उदयपुर को 2-0 से पराजित किया है।

खिलाड़ियों के शानदार प्रदर्शन पर प्रिंस एजुवह निदेशक जोगेन्द्र गुण्डा, प्रबंध निदेशक एम आर अग्रवाल एवं प्रिंसिपल पूनम चौहान ने विजेता खिलाड़ियों, अभिभावकों एवं प्रशिक्षकों को बधाइयां दी।

महिलाओं को मिलेगा उद्यमिता एवं सेजगार का नया मंच

निर्स

चूरू (नवयत्न)। डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी जिला उद्यान योजना के अंतर्गत जिले में महिला उद्यमिता एवं डिजिटल रोजगार को नई दिशा देने की पहल की गई है। ग्रामीण विकास विभाग द्वारा 3 करोड़ 50 लाख रुपये के लालत से डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी सेंटर फॉर एंटरप्रेन्योरशिप एंड कैपेसिटी बिल्डिंग एवं रूरल वूमेन बीपीओ सेंटर के लिए स्वीकृति जारी की गई है। एसीईओ भागचंद खारिया ने बताया कि इसके माध्यम से स्वयं सहायता समूहों एवं राजीविका से जुड़ी महिलाओं को क्षमता निर्माण, कौशल प्रशिक्षण एवं मेंटरशिप प्रदान की जाएगी। नए उद्यम शुरू करने, स्थानीय उत्पादों की ब्रांडिंग, पैकेजिंग एवं मार्केटिंग में भी इस केंद्र के माध्यम से सहायता दी जाएगी।

उन्होंने बताया कि रूरल वूमेन बीपीओ सेंटर राज्य सरकार की बजट 2026-27 की एक महत्वाकांक्षी योजना का हिस्सा है, इसके अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं को डिजिटल एवं ऑनलाइन क्षेत्र में स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर प्रदान किए जाने हैं। बीपीओ एवं डेटा एंट्री जैसे कार्यों से महिलाओं को जोड़कर उन्हें आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के साथ-साथ रोजगार के लिए शहरों की ओर होने वाले पलायन को भी रोकने का लक्ष्य है।

मैरिज ब्यूरो के नाम पर बुजुर्ग को फंसा कर तीन साल में ठगे 9 लाख निर्स

जयपुर (नवयत्न)। महेश नगर थाना इलाके में मैरिज ब्यूरो के कर्मचारी बनकर शांति जालसाजों ने 90 वर्षीय बुजुर्ग को अपने जाल में फंसाकर करीब 9 लाख रुपए ऐंठ लिए। आरोपियों ने बुजुर्ग को बदनाम करने और झूठे मामलों में फंसाने की धमकी देकर करीब तीन साल तक ब्लैकमेल किया। मामले का खुलासा तब हुआ, जब बुजुर्ग के बेटे ने बैंक खाते की जानकारी जान्ची। पीड़ित के बेटे ने महेश नगर थाने में मामला दर्ज कराया है। एसएसआई कैलाश चंद ने बताया कि महेश नगर निवासी 79 वर्षीय व्यक्ति ने रिपोर्ट दर्ज करवाई है। रिपोर्ट के अनुसार उनके 90 वर्षीय पिता के मोबाइल पर वर्ष 2022 में शादी सेंटर डॉट कॉम नाम की कंपनी से जुड़े कुछ अनजान कर्मचारियों ने फोन किया था। बातचीत के दौरान आरोपियों ने बुजुर्ग को अपनी बातों में फंसा लिया।

इसके बाद उन्हें झूठे मामलों में फंसाने और बदनाम करने की धमकियां देकर डराया-धमकाया जाने लगा। आरोपियों ने धमकियों का भय दिखाकर बुजुर्ग से रुपए मांगना शुरू कर दिया। पिछले करीब तीन साल में अलग-अलग समय पर ब्लैकमेल कर उनसे करीब 9 लाख रुपए वसूल लिए। इस दौरान बुजुर्ग ने परिवार को इसकी जानकारी नहीं दी। कुछ समय बाद जब बेटे को रुपयों की जरूरत पड़ी तो उसने अपने पिता से बैंक खाते को लेकर बातचीत की। पिता की ओर से बैंक खाते की जानकारी देने में आनाकानी करने पर बेटे ने तसल्ली देकर पूछताछ की। इसके बाद बुजुर्ग ने बेटे को आरोपियों की ओर से किए जा रहे ब्लैकमेल और रुपए वसूलने की पूरी बात बताई। बेटे ने बैंक खाते की डिटेल निकाल कर जांच की तो पिछले करीब तीन साल में अलग-अलग लेनदेन के जरिए करीब 9 लाख रुपए दिए जाने का पता चला। इसके बाद महेश नगर थाने में शिकायत दर्ज कराई गई। पुलिस ने मामला दर्ज कर ब्लैकमेल करने वाले आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

स्वच्छता से बदली पार्क की तस्वीर, श्रमदान से खिला सार्वजनिक स्थल

निर्स

बीकानेर (नवयत्न)। हर सप्ताह कुछ समय राष्ट्र के नाम के संकल्प के साथ हॉर फॉर नेशन टीम द्वारा रविवार को कलेक्टर कार्यालय के सामने स्थित पब्लिक पार्क में स्वच्छता अभियान चलाया गया। पिछले रविवार को जहां सफाई का कार्य अधूरा रह गया था, टीम के सदस्य रविवार सुबह निर्धारित समय पर पहुंचकर उसी कार्य को आगे बढ़ाते हुए पूरे उत्साह और सामूहिक श्रमदान के साथ जुट गए। पार्क में विशेष रूप से फव्वारे की सफाई की गई। फव्वारे में जमा गंदगी, सूखे एवं मृत पेड़-पौधों तथा खड़े-खड़े जमा कचरे को हटाया गया। सफाई के दौरान कुछ सदस्यों ने पानी में उतरकर भी श्रमदान किया और फव्वारे को साफ करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। पार्क के विभिन्न हिस्सों में झाड़ियां एवं अन्य अव्योक्त वनस्पति हटाकर क्षेत्र को व्यवस्थित किया गया। सफाई अभियान के बाद पार्क की तस्वीर में स्पष्ट बदलाव दिखाई दिया। जो स्थान पहले उपेक्षित



और गंदगी से भरा नजर आ रहा था, वह अब काफी साफ-सुथरा और व्यवस्थित दिखाई देने लगा। टीम का मानना है कि सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ और सुंदर बनाए रखना केवल प्रशासन की जिम्मेदारी नहीं बल्कि प्रत्येक नागरिक की सामूहिक जिम्मेदारी है। अभियान के दौरान जीएसटी विभाग से सुदेश कुमार ने पहली बार टीम के साथ जुड़कर श्रमदान किया। टीम ने उनका स्वागत करते हुए कहा कि हॉर फॉर नेशन का उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों को प्रत्यक्ष श्रमदान के माध्यम से स्वच्छता और नागरिक जिम्मेदारी से जोड़ना है। अभियान में डॉ फारूक, भवानी सिंह

राजपुरोहित, मनोज सोनी, रमेश उपाध्याय, डॉ वृजेन्द्र त्रिपाठी, किशोर भाटिया, गुरमोहन सेठी, सुमित मीढ़ा, अरुण चम, इन्द्र सिंह, सुशील यादव, देवकिशन तंवर, डॉ विशाल मलिक, शक्ति सिंह शेरुणा, माणक व्यास, सुदेश कुमार, पुरुषोत्तम शर्मा, चंद्रकला उपाध्याय, कपिला शर्मा, सुरभि शर्मा, यशस्वी पाराशर, वंदना शर्मा, सीए सुधीश शर्मा एवं सीए वसीम राजा सहित टीम के सदस्यों ने सक्रिय श्रमदान किया। हॉर फॉर नेशन वर्ष 2016 से प्रत्येक सप्ताह स्वच्छता अभियान के माध्यम से नागरिकों को जोड़ने का प्रयास कर रही है। अभियान की मूल भावना है शिकायत नहीं,

सहयोग। बिना किसी राजनीतिक प्रभाव या आर्थिक सहयोग के सामूहिक श्रमदान के माध्यम से सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ, सुंदर और बेहतर बनाने की यह पहल निरंतर जारी है। संदेश स्पष्ट है- सफाई केवल देखने का विषय नहीं, करने का संकल्प है। जब हम मिलकर श्रमदान करते हैं, तो बदलाव दिखाई भी देता है और महसूस भी होता है। आज की सफाई के बाद पार्क और फव्वारे की तस्वीर में स्पष्ट बदलाव दिखाई दिया। जो स्थान पहले उपेक्षित और गंदगी से भरा नजर आ रहा था, वह अब काफी साफ-सुथरा और व्यवस्थित दिखाई देने लगा।

छात्रों की गूंज कार्यक्रम का सैंकड़ों लोगों ने देखा लाइव प्रसारण



निर्स

सुजानगढ़ (नवयत्न)। युवा कांग्रेस द्वारा आयोजित छात्रों की गूंज कार्यक्रम का लाइव प्रसारण का का आयोजन आरके गार्डन, लाडर्न् रोड पर किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में कांग्रेस पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं युवा उपस्थित रहे। सभी ने लाइव प्रसारण देखा और नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के संबोधन को सुना। कार्यक्रम के दौरान युवाओं से जुड़े विभिन्न मुद्दों को लेकर चर्चा हुई। उपस्थित कार्यकर्ताओं ने युवाओं का आवाज को मजबूती से उठाने तथा उनके अधिकारों एवं समस्याओं को उचित मंच तक पहुंचाने का संकल्प व्यक्त किया। कार्यक्रम में विधायक मनोज मेघवाल, नगर अध्यक्ष रामोत्तार शर्मा, पूर्व उपसभापति अमित मरोठिया, पूर्व पार्षद हितेश जाखड़, सलीम खान गागी, मनोज गुल्लरिया, आसिफ चौहान,

बिलाल भूरान, अमजद खान, जाकिर कयाल, ओबीसी अध्यक्ष कन्हैयालाल माली, रेखाराम, राजकुमार इंदौरिया, संजय साँखला, मधु बागरेचा सहित कनिष्का, दिव्यांशी, अनु, रितु स्वामी, खुशी मॉयल, गुनगुन बिनावरा, योगिता बिनावरा, दुर्गा गुर्जर, पूजा स्वामी अनेक कांग्रेस पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं युवा मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान युवाओं में खासा उत्साह देखने को मिला। उपस्थित कार्यकर्ताओं ने कहा कि युवाओं की आवाज को लोकतांत्रिक तरीके से उठाना और उनके मुद्दों को मजबूती से सामने रखना कांग्रेस की प्राथमिकता है। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए युवा कांग्रेस ने ताल्लिहेश जाखड़, छात्र संघ अध्यक्ष छगन मेघवाल ने सभी उपस्थित पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं एवं युवाओं का आभार व्यक्त किया। संचालन रामदेव मेघवाल ने किया।

फेसबुक पर दोस्ती कर निजी फोटो वायरल करने की धमकी देकर युवक से ऐंठे 5 लाख

निर्स

जयपुर (नवयत्न)। शिवदासपुरा थाना इलाके में फेसबुक के जरिए युवक से दोस्ती कर उसे ब्लैकमेल करने का मामला सामने आया है। पश्चिम बंगाल की रहने वाली आरोपी महिला ने युवक को झूठे रेप केस में फंसाने की धमकी देकर करीब 5 लाख रुपए ऐंठ लिए। आरोप है कि महिला ने युवक के निजी फोटो और उसके परिवर्जनों की जानकारी हासिल कर उसे लगातार धमकाया। अब और रुपए नहीं देने पर फोटो सोशल मीडिया पर वायरल करने की धमकी दी जा रही है। पोरेशन युवक ने शिवदासपुरा थाने में आरोपी महिला के खिलाफ मामला दर्ज कराया है। शिवदासपुरा थानाधिकारी राजेश गौतम ने बताया कि गौनर निवासी 28 वर्षीय युवक ने रिपोर्ट दर्ज कराई है। पीड़ित के अनुसार करीब तीन साल पहले फेसबुक पर महिला ने उसे फ्रेंड

रिक्स्ट्रेट भेजी थी। रिक्स्ट्रेट स्वीकार करने के बाद दोनों के बीच बातचीत शुरू हो गई। महिला ने बातचीत के दौरान युवक को अपनी बातों में फंसा लिया और जरूरत बताकर रुपए मांगने लगी। पीड़ित का आरोप है कि करीब एक साल बाद महिला युवक से मिलने जयपुर आई। वह उसे घुमाने के बहाने अजमेर दराहा ले गई। वहां महिला ने कथित तौर पर युवक के खाने में नशीला पदार्थ मिला दिया। इसके बाद उसके मोबाइल से परिवर्जनों के फोटो और मोबाइल नंबर निकाल लिए। आरोप है कि महिला ने युवक के कुछ निजी फोटो भी अपने मोबाइल में ले लिए। इसके बाद महिला ने निजी फोटो वायरल करने की धमकी देकर युवक को ब्लैकमेल करना शुरू कर दिया। आरोप है कि उसने युवक पर अलग-अलग मोबाइल ऐप से लोन लेने का दबाव बनाया और लोन के रुपए भी अपने पास ले लिए। पीड़ित के अनुसार

जुलाई 2026 में महिला दोबारा जयपुर आई। इस दौरान उसने डरा-धमकाकर युवक से अपने लिए शॉपिंग करवाई और हवाई जहाज का टिकट भी बुक कराया। आरोप है कि महिला ने युवक के गले से सोने की चेन छीन ली और 2 लाख रुपए नकद भी ले लिए। पीड़ित का आरोप है कि महिला झूठे रेप केस में फंसाने की धमकी देकर अब तक उससे करीब 5 लाख रुपए ऐंठ चुकी है। अब और रुपए देने की मांग पूरी नहीं होने पर वह युवक और उसके परिवार की तस्वीरें फेसबुक पर वायरल करने की धमकी दे रही है। लगातार ब्लैकमेलिंग से परेशान होकर युवक ने पुलिस से शिकायत की। डीसीपी साउथ राजभिराज वर्मा ने बताया कि ब्लैकमेलिंग की शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है। पुलिस पीड़ित के बयान दर्ज कर पूरे मामले की गहनता से जांच कर रही है। आरोपी महिला को तलाश की जा रही है।

नायक सहित कई रालोपा समर्थकों की भाजपा में घर वापसी

निर्स

सुजानगढ़ (नवयत्न)। विधानसभा क्षेत्र की राजनीति में एक महत्वपूर्ण राजनीतिक घटनाक्रम सामने आया। राष्ट्रीय लोकतांत्रिक पार्टी से पिछले करीब पांच वर्षों से जुड़े रहे सुजानगढ़ विधानसभा क्षेत्र के दिग्गज नेता रतनलाल नायक ने अपने समर्थकों के साथ भारतीय जनता पार्टी में घर वापसी की। जयपुर स्थित भाजपा प्रदेश कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम के दौरान भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ ने रतनलाल नायक सहित सभी समर्थकों को भाजपा का



दुपट्टा पहनाकर पार्टी में स्वागत किया। रतनलाल नायक के साथ रालोपा के पूर्व देहात अध्यक्ष रामनिवास तेतवाल, पूर्व मंडल महामंत्री मनोहर नायक, बनवारी नायक, भवानी नायक सहित कई

समर्थकों ने भी भाजपा की सदस्यता ग्रहण की। लंबे समय से रालोपा में सक्रिय रहे इन नेताओं की भाजपा में वापसी को सुजानगढ़ विधानसभा क्षेत्र की राजनीति में महत्वपूर्ण घटनाक्रम

माना जा रहा है। इस अवसर पर भाजपा प्रदेश कार्यालय में प्रदेश भाजपा के कई वरिष्ठ नेता, मंत्री एवं पदाधिकारी मौजूद रहे। कार्यक्रम में राज्य सरकार के मंत्री झाबर सिंह खर्रा, पूर्व मंत्री राजेंद्र राठौड़, भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष मुकेश दाधीच, प्रदेश महामंत्री श्रवण बगड़ी, मिथिलेश गौतम, भूपेंद्र सैनी और प्रदेश कोषाध्यक्ष पंकज गुप्ता, प्रदेश युवा मोर्चा अध्यक्ष शंकर गोरा, महामंत्री आदित्य पुजारी, प्रदेश महिला मोर्चा मंत्री जय श्री दाधीच,, कप्तन दाधीच, गंगधर लाखन, रतनलाल ढाका सहित कई प्रमुख पदाधिकारी उपस्थित रहे।

निःशुल्क मोतियाबिंद जांच शिविर आयोजित



निर्स

सरदारशहर (नवयत्न)। लायंस क्लब सरदारशहर डायमंड एवं अंधता निवारण समिति, जयपुर के संयुक्त तत्वावधान में रविवार को स्वर्गीय लायन सोहनलाल झेंडू पूर्व अध्यक्ष की स्मृति में निःशुल्क मोतियाबिंद जांच एवं लेंस प्रत्यारोपण शिविर का आयोजन किया गया।

शिविर का आयोजन उनके पुुर्ण के स्थानीय सौजन्य से अर्जुन क्लब, राजकीय शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, गांधी विद्या मंदिर रोड, सरदारशहर में किया गया। शिविर का शुभारंभ लायन सागर झेंडू ने फीता काटकर किया। शंकरा आई हॉस्पिटल, जयपुर की नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ हिमांशी गुप्तानी एवं उनकी टीम ने कुल 204 मरीजों की नेत्र जांच की। जांच के बाद 55 मरीजों को मोतियाबिंद ऑपरेशन के लिए चर्चनित किया गया। चर्चनित

सभी मरीजों को बस के माध्यम से ऑपरेशन के लिए जयपुर ले जाया गया। मीडिया प्रभारी अंजना भोजक ने बताया कि पिछले जुलाई माह में आयोजित शिविर में ऑपरेशन करवाने वाले 74 मरीजों की पुनः नेत्र जांच कर उन्हें चश्मे वितरित किए गए। इसके अलावा शिविर में 130 मरीजों की बीपी एवं शुगर की जांच भी की गई। शिविर को सफल बनाने में लायंस क्लब अध्यक्ष किशोर भारद्वाज, सचिव लायन सुशील भोजक, लायन अनिल गोयल, हंसराज सोनी, राजकुमार कंदोई, आसकरण सोनी, शोक्त अली, सुभाष जांगिड़, डॉ पूनमचंद भाटी, मुबारक तुगलक, राशिद बेहलीम, देवचंद सोनी, रोहाताश जाखड़, महेंद्र माली, महेंद्र निवाण, अभिमन्यु लाटा, गिरधारीलाल शर्मा, फूसाराम स्वामी, सुमन कंवर, गंगाधर जांगिड़, पवन पारीक एवं अयूब सहित अन्य सदस्यों का सहयोग रहा।

योग अपनाएं, निरोग रहें का दिया संदेश

निर्स

सरदारशहर (नवयत्न)। नामदेव निःशुल्क योग क्लास, श्री श्याम वाटिका में रविवार को विशेष योगाभ्यास एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सरदारशहर वृत्त निरीक्षक एवं थानाधिकारी धीरेन्द्र सिंह शेखावत तथा प्रसिद्ध भामाशाह एवं समाजसेवी प्रह्लादराय सर्राफ और उनकी धर्मपत्नी ललिता सर्राफ मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत योग गुरु मोहनलाल शर्मा ने योगाभ्यास करवाकर की। उन्होंने योग के महत्व तथा इसके शारीरिक एवं मानसिक लाभों की जानकारी देते हुए नियमित योग को स्वस्थ, निरोग एवं तनावमुक्त जीवन का महत्वपूर्ण आधार बताया। इसके बाद योग शिक्षक संतकुमार कौशिक ने प्राणायाम एवं सूर्य नमस्कार के मंत्रोच्चार के साथ विभिन्न योगासनों का अभ्यास करवाया। योग साधकों ने उत्साह और अनुशासन के साथ योगाभ्यास में भाग लिया। कार्यक्रम में मीडिया प्रभारी सांवर सोनी, राजीव भोजक, संदीप कंदोई, नव्या भोजक, प्रेरणा, सोनू शर्मा, शशि शर्मा, कविता अग्रवाल एवं पूर्णिमा सिंधी सहित अनेक महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में योग, स्वास्थ्य, अनुशासन एवं सामाजिक सेवा का संदेश प्रमुखता से दिया गया। समारोह का उद्देश्य आमजन को शयोग अपनार्एं, निरोग रहें का संदेश देते हुए स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवनशैली के लिए प्रेरित करना रहा।



कुमार कौशिक, रामदेव सोनी, राजाराम एवं आनंद शर्मा सहित अनेक पुरुष योग साधक उपस्थित रहे। महिला योग साधकों में पारूल राकपुरोहित, मेधा, गुंजन, रोशनी, कविता जैन, अनिता भोजक, मीनू शर्मा, विद्या देवी, सुनीता सैन, सुलोचना वर्मा, बबिता रोहिल्ल, नव्या भोजक, प्रेरणा, सोनू शर्मा, शशि शर्मा, कविता अग्रवाल एवं पूर्णिमा सिंधी सहित अनेक महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में योग, स्वास्थ्य, अनुशासन एवं सामाजिक सेवा का संदेश प्रमुखता से दिया गया। समारोह का उद्देश्य आमजन को शयोग अपनार्एं, निरोग रहें का संदेश देते हुए स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवनशैली के लिए प्रेरित करना रहा।

योग क्लास की गतिविधियों की दी जानकारी

कार्यक्रम संयोजक पवन कुमार

थानाधिकारी धीरेन्द्र सिंह शेखावत का अभिनंदन

समारोह में थानाधिकारी धीरेन्द्र सिंह शेखावत का तिलकाचर्न, रक्षा सूत्र बांधकर, माल्यार्पण, स्मृति चिह्न एवं अभिनंदन प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मान किया गया। योग साधकों ने उनके कर्तव्यनिष्ठ कार्यों एवं जनसेवा के प्रति समर्पण की सराहना की। इसी क्रम में भामाशाह एवं समाजसेवी प्रह्लादराय सर्राफ एवं ललिता सर्राफ का भी तिलकाचर्न, रक्षा सूत्र, माल्यार्पण, स्मृति चिह्न एवं अभिनंदन प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मान किया गया। उपस्थित साधकों ने सर्राफ दंपती द्वारा किए जा रहे सामाजिक एवं परोपकारी कार्यों की प्रशंसा की।

भोजक ने नामदेव निःशुल्क योग क्लास की ओर से किए जा रहे सेवा कार्यों एवं विभिन्न योग गतिविधियों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि योग क्लास में नियमित रूप से बड़ी संख्या में साधक योगाभ्यास कर रहे हैं और आमजन को स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

समापन अवसर पर थानाधिकारी धीरेन्द्र सिंह शेखावत ने कहा कि नियमित योगाभ्यास

स्वास्थ्य के लिए बेहद उपयोगी है। योग शरीर को स्वस्थ रखने के साथ मानसिक तनाव कम करने में भी सहायक है। उन्होंने सभी साधकों से नियमित योग करने तथा अन्य लोगों को भी योग के प्रति जागरूक करने का आह्वान किया। भामाशाह प्रह्लादराय सर्राफ ने योग क्लास के योग शिक्षकों, पदाधिकारियों एवं साधकों द्वारा किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए सभी का आभार व्यक्त किया।

पारिवारिक संस्कारों के पल्लवन का प्रक्रम है अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट



नवयत्न वर्मा

रतनगढ़ (नवयत्न)। हमारी ताकत, हमारा परिवार थीम पर आधारित अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट की विभिन्न प्रतियोगिताएं के बीजारोपण और पल्लवन की रूचिपूर्ण प्रक्रिया है। ये विचार अणुव्रत समिति के अध्यक्ष कुलदीप व्यास ने अणुविभा के तत्वावधान में होने वाले अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट को लेकर आयोजित बैठक में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि इन प्रतियोगिताओं के लिए पंजीकरण करवाने में क्षेत्र के विद्यालय जिले में सबसे आगे हैं, जिले के कुल पंजीकृत 51 में से आधे से अधिक विद्यालय अणुव्रत समिति रतनगढ़ के अंतर्गत हैं।

समिति के उपाध्यक्ष अरुण रामगढ़िया की अध्यक्षता में व जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा के अध्यक्ष मोतीलाल तातेड़ ने निर्देशित किया कि सभी पंजीकृत विद्यालय कोशिका गति, कविता, निबंध, भाषण, चित्रकला प्रतियोगिताओं में अपने विद्यार्थियों का पंजीकरण करवाकर विद्यालय स्तरीय प्रतियोगिता संपन्न करवाएं। विद्यालय स्तर पर प्रथम स्थान

प्राप्त करने वालों का जिला स्तर के लिए पंजीकरण करवाएं। समिति के पूर्व अध्यक्ष तेजपालसिंह गुर्जर ने कहा कि स्थानीय स्तर पर द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतियोगियों के उत्साहवर्धन हेतु भी विशेष कार्यक्रम किया जाएगा। इस अवसर पर राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मेनारस के प्रधानाचार्य सुभाष मोणा, गांधी बाल निकेतन के संगीत शिक्षक महेश कथ्थक, हनुमान बालिका विद्यालय के प्राध्यापक राजेश कुमार एवं संचियालाल बैद आदर्श विद्या मंदिर के आचार्य कुपारंशकर का सक्रिय सहभागिता के लिए दुपट्टा पहनाकर अभिनंदन किया गया। दौलत राम दायमा ने सहयोगी विद्यालयों का आभार प्रकट किया। प्रतियोगिता संयोजक नरेन्द्र सांकृत्य के अनुसार जिला स्तरीय प्रतियोगिता के विषय स्वार्थों का बलिदान ही परिवार है या तिनके तिनके अलग पड़े हैं, जुड़ना ही परिवार है तथा तजकर निंदा गुणों की कहना और परिवार है और स्वार्थ की दीवारों का ढहना ही परिवार है आदि रहस्ये। जिला स्तरीय प्रतियोगिता के विजेता आगे राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर भाग लेंगे।



सेहत से जुड़े हैं पहाड़ी पुदीने के ये फायदे-नुकसान

पुदीने का रायता हो या पुदीने की चटनी, पुदीने का उपयोग स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है। पहाड़ी पुदीने की, जिसे अंग्रेजी में स्पियरमिंट भी कहा जाता है। बता दें कि पहाड़ी पुदीने के अंदर भरपूर मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके अंदर कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, वसा के साथ-साथ विटामिन सी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फोलेट आदि भी मौजूद हैं। ऐसे में इसके उपयोग से कई समस्याएं जैसे मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, गैस आदि समस्याएं दूर हो सकती हैं।

पहाड़ी पुदीने के सेवन से दांत का दर्द हो दूर

बता दें कि पहाड़ी पुदीने का उपयोग मौखिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसके उपयोग से ना केवल दांत के दर्द की समस्या दूर होती है बल्कि मसूड़ों को मजबूती मिलती है और गले में खराश की समस्या भी दूर हो जाती है। ऐसे में यदि आप कमजोर दांत से परेशान हैं या दांतों में मजबूती लाना चाहते हैं तो पहाड़ी पुदीने के उपयोग से अपनी इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं।

पेट फूलने की समस्या को करें दूर

बता दें कि स्पियरमिंट के उपयोग से न केवल पेट फूलने की समस्या दूर होती है बल्कि गैस के लक्षणों में राहत और अपच जैसी समस्या भी दूर हो जाती है। पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने और उल्टी और मतली की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए आप स्पियरमिंट का सेवन कर सकते हैं।

जीवाणुओं से करें मुंह की रक्षा

बता दें कि स्पियरमिंट का तेल न केवल जीवाणुओं से मुंह की रक्षा करता है बल्कि इसके उपयोग से सांसों की बदबू भी दूर होती है और मुंह के बैक्टीरिया भी खत्म हो जाते हैं। ध्यान दें कि इसके अंदर रोगाणुरोधी और जीवाणुरोधी गुण मौजूद होते हैं जो बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं।

पहाड़ी पुदीने के नुकसान

अभी तक पहाड़ी पुदीने का कोई नुकसान सामने नहीं आया है लेकिन गर्भवती महिलाएं इसका सेवन या उपयोग करने से पहले एक बार एक्सपर्ट की सलाह जरूर लें। इसके अलावा जो लोग लीवर की समस्या से परेशान हैं या किडनी की समस्या से ग्रस्त हैं वे इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। बता दें कि अभी भी पहाड़ी पुदीने पर कई शोध चल रहे हैं ऐसे में यह कहना मुश्किल है कि आप पहाड़ी पुदीने को अपनी डाइट में बिना किसी की सलाह पर जोड़ सकते हैं।



पहाड़ी पुदीने का सेवन कैसे करें

आप पहाड़ी पुदीने का सेवन पहाड़ी पुदीने की चाय के रूप में कर सकते हैं। इसके अलावा पहाड़ी पुदीने के पत्तों को सुखाकर भी उसका इस्तेमाल कर सकते हैं। अब सवाल ये है कि पहाड़ी पुदीने की चाय को कैसे बनाया जाए तो दो कप पानी को अच्छे से उबालकर उसे एक गिलास में उतारें और पहाड़ी पुदीने की पत्तियों को मिलाएं। अब कुछ समय तक ढक कर रखें और छानकर इसका सेवन करें। इसके अलावा आप दही में पहाड़ी पुदीने के पाउडर को चुटकी भर मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा पहाड़ी पुदीने का तेल भी आपके बेहद काम आ सकता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को दें बढ़ावा

बता दें कि अगर आप पहाड़ी पुदीने की चाय का सेवन करते हैं तो ये ना केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में मदद करता है बल्कि शरीर से संक्रमण को भी दूर करता है। जब शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है तो वह शरीर से रोगों को दूर रखने में मदद कर सकता है।

खांसी से लेकर शारीरिक सूजन तक कई समस्याओं को ठीक करता है सत्यानाशी

सत्यानाशी दिखने में एक बहुत ही सुंदर पौधा है। इसका नाम बेशक सत्यानाशी हो, लेकिन आयुर्वेद की दृष्टि से यह बहुत ही काम का पौधा है। यह एक जड़ी-बूटी है जो पीलिया, डायबिटीज, आंख, सांस आदि की बीमारियों को ठीक करने में मदद करती है। यह वनस्पति हिमालयी क्षेत्रों में ज्यादा पाई जाती है। हालांकि इसे समूचे भारत में सड़कों के किनारे शुष्क क्षेत्रों में अधिक देखा जाता है। इस पौधे पर कांटे अधिक होते हैं। फूल पीले रंग के होते हैं। फूलों के अंदर श्यामले रंग के बीज होते हैं। सत्यानाशी की स्वर्णक्षीरी भी कहते हैं क्योंकि इसको तोड़ने पर पीले रंग का दूध निकलता है। सत्यानाशी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबायल गुण पाए जाते हैं। जो कब्ज, लिवर, बुखार आदि में लाभदायक होते हैं।

सत्यानाशी के विभिन्न नाम : हिंदी में इसे सत्यानाशी, उजर कांटा, अंग्रेजी में ग्रिक्ली पांपी, मैक्सन पांपी, संस्कृत में कटुपर्णी कहा जाता है। सत्यानाशी को पंचांग कहा जाता है। इसके पत्ते, फूल, जड़, तने की छाल सभी काम में आते हैं। यह वनस्पति मैदानी भागों में पाई जाती है।
खांसी में फायदेमंद : सत्यानाशी को पंचांग कहा जाता है। इसकी जड़ भी आयुर्वेदिक दृष्टि से बहुत उपयोगी है। जिन

लोगों को खांसी या सांस संबंधी परेशानियां होती हैं, वे लोग सत्यानाशी का प्रयोग कर सकते हैं। खांसी से छुटकारा पाने के लिए सत्यानाशी की जड़ को पानी में उबालकर काढ़ा बनाएं। इस काढ़े को सुबह-शाम पीने से खांसी चली जाती है। इस काढ़े को हमने घर पर भी प्रयोग किया है।

पेट का दर्द करे ठीक : पेट में दर्द किसी भी वजह से हो सकता है। कई बार यह गलत खानपान की वजह से होता है। कई बार गैस बनने से भी। सत्यानाशी में दूध भी निकलता है। इसके दूध में घी की थोड़ी मात्रा मिलाकर पीने से परेशानी से आराम मिलता है।

पीलिया में फायदेमंद : पीलिया रोग में शरीर पीला पड़ जाता है। सबसे पहला लक्षण आंखों पर दिखाई देता है। इस रोग से बचने के लिए आप सत्यानाशी तेल में गिलोय का रस मिला लें। इस मिश्रण का सेवन करने से पीलिया रोग खत्म होता है।

त्वचा को निखारे : त्वचा पर एक्ने, झाँझियां, आंखों के नीचे डार्क सर्कल, पिंपल जैसी तमात परेशानियों को सत्यानाशी ठीक करता है। सत्यानाशी में एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। जिससे त्वचा पर जो भी बैक्टीरिया से संबंधित परेशानियां होती हैं, उनसे छुटकारा मिलता है।



मधुमेह में दिलाए आराम : मधुमेह आज की बढ़ती बीमारी है। इससे निपटने के लिए लोग कई तरह के उपाय अपनाते हैं। तमाम दवाएं खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि येलो थिसल के पत्ते इस रोग में बहुत लाभदायक हैं। इस वजह से मधुमेह की परेशानी में आराम मिलता है।

पेशाब संबंधी परेशानियों को भगाएं : जिन लोगों को पेशाब संबंधी परेशानियां जैसे पेशाब रुक-रुक कर आना, पेशाब में जलन, पेशाब करने में दिक्कत आदि परेशानियों से छुटकारा दिलाता है सत्यानाशी का पौधा। इस सत्यानाशी के पौधे का काढ़ा

बनाकर पीने पेशाब संबंधी परेशानियों में फायदा मिलता है।

सूजन ठीक करे : सत्यानाशी को कटैया भी कहा जाता है। जिन लोगों को किसी भी वजह से सूजन की समस्या हो जाती है तो उनके लिए यह बहुत लाभदायक है। सूजन से छुटकारा पाने के लिए कटैया को अच्छे से कूटकर जिस जगह सूजन है। वहां लगा लें। पेट या पैड़ू या शरीर के

किसी भी हिस्से पर सूजन आ जाए तो इस सत्यानाशी का प्रयोग किया जा सकता है। यह सभी वे उपाय हैं जो हमारे बुजुर्ग या हमारे माता-पिता इन्हें इस्तेमाल कर चुके हैं।

जरूरत से ज्यादा खाएंगे ड्राई फ्रूट्स तो सेहत को होगा सिर्फ नुकसान

यह तो हर कोई जानता है कि ड्राई फ्रूट्स स्वास्थ्य के लिए बेहद ही गुणकारी हैं। यह बेहतर हृदय स्वास्थ्य से लेकर कम कोलेस्ट्रॉल और वजन घटाने जैसे बेमिसाल फायदे पहुंचाते हैं। नट्स प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ वसा, विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध हैं। वे आपकी ऊर्जा को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, और आपकी उम्र को भी बढ़ाते हैं। लेकिन ड्राई फ्रूट्स से होने वाले लाभ आपको तभी मिलते हैं, जब आप सीमित मात्रा में इनका सेवन करें। अगर जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाता है तो यह आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं।

वजन का बढ़ना : नट्स वजन कम करने में बेहद ही मददगार होते हैं। लेकिन यह केवल तभी संभव है, जब आप

सही मात्रा में इसे खाएं। अगर आप इसे अधिक खाते हैं तो इससे वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि यह कैलोरी में घने होते हैं, जिससे इनका अधिक सेवन आपके कैलोरी काउंट को गड़बड़ा सकता है। उदाहरण के तौर पर, 1 औंस बादाम में लगभग 160 कैलोरी होती है और अगर आप इसे डबल मात्रा में खाते हैं तो आपका स्रैक कैलोरी काउंट 320 कैलोरी हो जाता है।

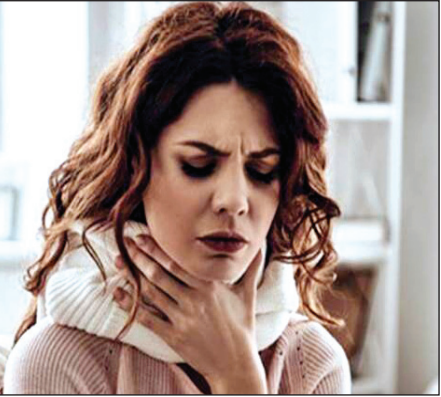
गैस, सूजन और पाचन संबंधी समस्याएं : यदि आपको कभी भी नट्स खाने के बाद गैस या फूला हुआ महसूस होता है, तो यह एक संकेत है कि आप आवश्यकता से अधिक नट्स का सेवन कर रहे हैं। यह नट्स ओवरड्राईंग का एक आम दुष्प्रभाव है। दरअसल, नट फाइट्रेट्स और

टैनिन नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो उन्हें पचाने में मुश्किल बनाते हैं। इतना ही नहीं, नट्स में प्रचुर मात्रा में वसा भी पाया जाता है, जिसके कारण आपको थोड़े समय में दस्त की समस्या भी हो सकती है।

टाॅक्सिटी का बढ़ना-कुछ विशेष नट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने से भी भोजन विषाकता हो सकती है। बादाम, ब्राजील नट्स का सेवन करते समय एक अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है क्योंकि इनकी ओवरड्राईंग के कई दुष्प्रभाव होते हैं। बादाम में हाइड्रोसिऐनिक एसिड होता है, जो सांस लेने की समस्या, नर्वस ब्रेकडाउन और घुटन पैदा कर सकता है। वहीं ब्राजील नट का अधिक सेवन करने से खनिज सेलेनियम की अधिकता हो सकती है।

गले में होने वाले दर्द और खराश को मात्र खांसी समझने की गलती ना करें। अगर आपके गले में अधिक दर्द की शिकायत है साथ ही खाना निगलने में तकलीफ भी होती है तो यह स्ट्रेप थ्रोत संक्रमण की ओर इशारा कर है। अक्सर हम गले में होने वाली समस्या को सामान्य सर्दी जुकाम का ही कोई लक्षण समझकर नजरअंदाज कर देते है, लेकिन यही लापरवाही आगे चलकर गंभीर जटिलताओं में बदल सकती है। स्ट्रेप थ्रोत संक्रमण गले में होने वाले ग्रुप ए स्ट्रेप्टोकोकस जीवाणु के कारण होता है। इस संक्रमण की वजह से गले में बहुत अधिक दर्द और सूजन भी बन जाती है। खाना निगलने में भी कठिनाई होती है। यह बच्चो में काफी सामान्य होता है, लेकिन किसी भी उम्र के लोग इसकी चपेट में आ सकते हैं। अमूमन 5 से 15 वर्ष तक के बच्चे ही इसका शिकार होते हैं।

यह आपके गले में अवाज पैदा करने वाले हिस्से को भी क्षति पहुंचा सकता है। हालांकि इसके नाम की तुलना में इसके लक्षणों को आसानी से पहचाना जा सकता है। स्ट्रेप थ्रोत भी कोरोनावायरस की तरह एक संक्रमक रोग है, जो एक ईसान से दूसरे ईसान में बहुत जल्दी फैल सकता है। यह समस्या भी आपको मास्क लगाने या मुंह को ढाँकने पर मजबूर कर सकती है। यह भी आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने पर जल्दी फैलता है। स्ट्रेप्टोकोकस जीवाणु खांसी और छींक से फैलते हैं। अगर आप किसी स्ट्रेप थ्रोत से संक्रमित व्यक्ति के साथ खाना साझा करते हैं तो यह आपको भी अपनी चपेट में ले सकता है। समय पर इसका इलाज कराने से ये आसानी से ठीक हो जाता है, लेकिन अगर इसमें लापरवाही की जाए या इलाज कराने में देरी की गई तो इसे गंभीर रूप लेने में देर नहीं लगती है।



आमवात ज्वर : यह कोई आम बुखार नहीं है बल्कि स्ट्रेप थ्रोत का ठीक से इलाज ना कराने का परिणाम हो सकता है। आमतौर पर इस बुखार को स्ट्रेप थ्रोत की जटिलताओं से ही जोड़ा जाता है। इसका सीधा असर हृदय पर पड़ता है। यह इम्यून सिस्टम को भी कमजोर बना देता है। यह समस्या होने पर आपके जोड़ों में दर्द और मांसपेशियों में भी सूजन और दर्द होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

मिडल इयर इंफेक्शन : ठीक से इलाज नहीं कराने पर आपके गले का संक्रमण आपके कान के संक्रमण का भी कारण बन सकता है। ग्रुप ए स्ट्रेप्टोकोकल जीवाणु यूस्ट्रेथियन ट्यूब से होकर गले से कान तक पहुंच सकते हैं और मध्य कान को संक्रमित कर सकते है। कान के पर्दों के पीछे के हिस्सों में सूजन आने से मिडल इयर इंफेक्शन हो जाता है। हालांकि यह बच्चों में देखा ही जाता है। आम समस्या है, जो अन्य कारणों से भी हो सकती है।

आंखों को बार-बार रगड़ने से हो सकती हैं ये गंभीर समस्याएं, किसी भी स्थिति में न रगड़ें आंखें

जब भी हमारी आंखों में कुछ चला जाता है तो हमें बेचैनी होने लगती है। तिनके भर की चीज शरीर में उथल पुथल मचा देती है। जब तक हम उस तिनके को आंख से निकाल नहीं लेते तब तक चैन से नहीं बैठते और ऐसा करने के लिए हम हमेशा आंखों को तुरंत रगड़ने लगते है। बार बार रगड़ते रगड़ते चाहे आंखे लाल ही क्यों ना हो जाए पर जब तक आंखों में फसा तिनका बाहर नहीं निकलता तब तक आराम नहीं मिलता। सिर्फ इतना ही नहीं जब हम बहुत थक जाते है तो फ्रेश होने के लिए या आंखों का तनाव कम करने के लिए भी आंखों को रगड़ते है। ऐसा करने से हमारा ध्यान काम से हटकर दूसरी जगह चला जाता है और तनाव के साथ साथ रक्त चाप भी धीमा हो जाता है। लेकिन यह तनाव काम करने की तकनीक तब ही काम करती है जब हम आंखों को हल्के प्रेशर के साथ मसले। यदि ये प्रेशर तेज और भारी हुआ तो इसके बुरे परिणाम हमारी डैलिकेट आंखों को भुगतना पड़ता है।

आंखों के साथ हम इतनी बेरहमी से पेश आते हैं, जबकि सबसे ज्यादा दबाव और तनाव हमारी शरीर में हमारी आंखे ही झेलती है। 24 घंटे में से 16 घंटे लगातार आंखे जागकर अपना काम करती है। भले ही हमारे पर हाथ आराम कि अवस्था में हो लेकिन आंखों का काम हमेशा जारी रहता है। ऐसे में हम अपनी आंखों का ठीक से ध्यान नहीं रख पाते और थोड़ी थोड़ी देर पर इन्हे रगड़ते रहते है। कुछ लोगों की तो आंखे रगड़ने की आदत सी बनी रहती है। आंखों में कुछ चला जाए तो आंखों पर उठें पानी के छींटे मारने के बजाय हम आंखों को तेज दबाव के साथ रगड़ने लगते है। ऐसा करने से हम अपनी आंखों को अनजाने में बहुत कष्ट पहुंचाते है। अगर आंखे रगड़ने की आदत में सुधार ना लाया जाए तो इससे कई समस्याएं हो सकती है साथ है अंधेपन का शिकार भी होना पड़ सकता है। आंखों को बार बार रगड़ना आगे जाकर भारी प सकता है।

कीटाणुओं का स्थानांतरण : दिन भर में हमारे हाथ ना जाने कितनी चीजों को छूते हैं। किस चीज पर कीटाणु जमा हो हमें इसके बारे में ज्ञात नहीं होता। आजकल कोरोना काल में तो वैसे भी किसी चीज को हाथ लगाने के बाद आंखों को भूतकर भी नहीं छूना चाहिए। बिना हाथ धोए या किसी संक्रमित चीज को छू लेने के बाद जलन होने पर हम अपनी आंखों को रगड़ लेते है, जिससे हाथ में मौजूद सभी कीटाणु आंखों में स्थानांतरित हो जाते हैं। ऐसे में आंखों में एलर्जिक रिएक्शन और फंगल इंफेक्शन फैलने का भी खतरा बढ़ जाता है।

कॉर्निया का फटना : आंखों को बार-बार

गले में खराश, दर्द और खिंचाव का कारण हो सकता है स्ट्रेप थ्रोत

रनिंग के ठीक बाद भूलकर भी न करें ये गलतियां वरना हो सकता है नुकसान

शरीर को स्वस्थ और फिट रखने के लिए नियमित रूप से लंबी दौड़ लगाना सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य की बात करें तो इसके लिए रनिंग से बेहतर कोई दूसरा विकल्प नहीं है। रनिंग सुबह या शाम किसी भी वक़्त की जा सकती है लेकिन इसे सही तरीके से करना ही सेहत के लिए अच्छा हो सकता है। नियमित रूप से दौड़ लगाने से शरीर की स्टैमिना मजबूत होती है और रनिंग के लिए हमें कोई अलग से व्यवस्था नहीं करनी पड़ती। रनिंग के पहले, रनिंग करते समय या उसके बाद में की गयी गलतियां शरीर के लिए भारी भी पड़ सकती हैं। फिट रहने के लिए चाहे आप रनिंग (दौड़ना) की शुरुआत कर रहे हों या फिर आप एक पुराने रनर हैं, रनिंग के बाद आप अगर ये गलतियां करते हैं तो इसके गंभीर दुष्परिणाम भी आपको भुगतने पड़ेंगे। खासकर लंबे समय तक रनिंग करने वाले लोगों को जानकारी जरूर होनी चाहिए।

रनिंग के बाद भारी काम करने से बचें

दौड़ लगाने के बाद हमारा शरीर थक जाता है और शरीर के सभी अंग तेजी से काम करने लगते हैं। लंबी दौड़ लगाने के ठीक बाद किसी भी प्रकार की भारी चीज उठाने और भारी काम करने से बचना चाहिए। एक्सपर्ट्स रनिंग के तुरंत बाद कुछ समय के लिए सामान्य वातावरण में आराम करने की सलाह देते हैं। आप अगर नियमित रूप से रनिंग करते हैं तो इसके ठीक बाद कोई भारी काम या किसी भारी वस्तु को उठाने से बचें। ऐसा करने से मांसपेशियों में खिंचाव, थकान और कई अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

रनिंग के तुरंत बाद पेशाब करने से बचें

रनिंग करने वाले लोगों को रनिंग के ठीक बाद पेशाब करने की सलाह देते हैं। कुछ लोगों को रनिंग के दौरान पेशाब की समस्या होती है उन्हें चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। दौड़ने से पहले अधिक पानी भी नहीं पीना चाहिए। दौड़ लगाने के कुछ देर बाद जब शरीर का ब्लड प्रेशर और दिल की धड़कन सामान्य हो जाए ता पेशाब आदि कर सकते हैं। लंबी रनिंग के ठीक बाद पेशाब करने से शरीर को नुकसान पहुंच सकता है और पेशाब से जुड़ी समस्याओं के होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

लंबी दौड़ लगाने के बाद गर्म पानी से नहाने से बचें

लंबे समय तक दौड़ लगाने के तुरंत बाद गर्म पानी से नहाना खतरनाक हो सकता है। दौड़ने से हमारे शरीर की मांसपेशियां

गर्म हो जाती हैं और शरीर का तापमान भी बढ़ जाता है ऐसे में गुनगुने या गर्म पानी से स्नान करना नुकसानदायक हो सकता है। रनिंग करने के ठीक बाद स्नान करने से बचना चाहिए, रनिंग के काम से काम 30 मिनट बाद स्नान कर सकते हैं। दौड़ लगाने के कुछ समय बाद आप चाहें तो गर्म या सामान्य पानी से नहा सकते हैं। दौड़ने के आधे घंटे बाद जब शरीर रिलैक्स हो जाती है तब गर्म पानी से स्नान करने से दर्द की समस्या की कम हो सकती है।

रनिंग के बाद कपड़ों को बदल लेना चाहिए

दौड़ लगाने के बाद ज्यादा देर तक उन्हीं कपड़ों में रहने से शरीर को नुकसान पहुंच सकता है। रनिंग के दौरान शरीर से पसीना ज्यादा निकलता है ऐसे में कपड़े पसीने से बिग जाते हैं। रनिंग के बाद ज्यादा देर तक पसीने से भीगे कपड़ों में रहने से बैक्टीरियल इन्फेक्शन और स्किन से जुड़ी समस्याओं के होने का खतरा रहता है। रनिंग के बाद घर पहुंचने पर कपड़ों को धुल लेना चाहिए। रनिंग करते समय पढ़ने गए कपड़े को लम्बे समय तक ऐसे ही नहीं रखना चाहिए, तुरंत उन्हें धोकर साफ करने से बैक्टीरिया का कपड़ों में रहने की संभावना काम हो जाती है।

लंबी दौड़ को अचानक बंद नहीं करना चाहिए

नियमित रूप से लंबी दौड़ लगाने वाल लोगों को अचानक दौड़ना बंद नहीं करना चाहिए। दौड़ लगाने समय आखिरी में आराम से कुछ दूर तक काम स्पीड में दौड़े या चलें। ऐसा करने से शरीर का तापमान और दिल की धड़कन



धीरे-धीरे समान्य हो जाएगी। अचानक दौड़ना बंद कर देने से सांस से जुड़ी समस्या भी हो सकती है। दौड़ लगाने के बाद लगभग 200 से 300 मीटर तक थोड़ी स्पीड में पैदल जरूर चलना चाहिए।

दौड़ने के ठीक बाद आराम से बैठने से बचें

लंबी दौड़ लगाने के बाद शरीर एकदम से थक जाता है और इसके तुरंत बाद आराम करने की भी इच्छा होती है लेकिन दौड़ लगाने के ठीक बाद ऐसा बिल्कुल नहीं करना चाहिए। रनिंग के बाद दिल की धड़कन भी बढ़ जाती है

और शरीर का तापमान अधिक हो जाता है। लंबी दौड़ लगाने के बाद शरीर के तापमान और दिल की धड़कन को सामान्य स्थिति में आने तक एकदम से निष्क्रिय नहीं होना चाहिए। दौड़ खत्म करने के बाद थोड़े समय तक पैदल चल सकते हैं या फिर कोई हल्की फुल्की गतिविधि कर सकते हैं। दौड़ने के तुरंत बाद एकदम से आराम करना या सोना नहीं चाहिए।

दौड़ने के कुछ देर बाद शरीर को हाइड्रेट जरूर करें

रनिंग के ठीक बाद शरीर को ऊर्जा और पानी दोनों की जरूरत होती है। दौड़ने से पहले और बाद में शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा जरूर होनी चाहिए। दौड़ने के बाद होने वाली थकान और मांसपेशियों की कमजोरी से बचने के लिए शरीर को रीफ्यूल जरूर करना चाहिए। क्योंकि दौड़ लगाने से शरीर में ऊर्जा की कमी होती है और शरीर में मौजूद पानी पसीने के रूप में बहार निकल जाता है ऐसे में दौड़ने के आड़ शरीर को इनकी जरूरत होती है। दौड़ने के 30 मिनट के भीतर पानी और ऊर्जा दोनों में होना बहुत जरूरी होता है। हालांकि इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि दौड़ने के आड़ अधिक मात्रा में एकसाथ भोजन या पानी का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि आप काम समय के लिए दौड़ लगाते हैं तो सिर्फ पानी से भी शरीर को हाइड्रेट कर सकते हैं लेकिन लंबी दौड़ के बाद शुगर, सोडियम और माल्टोडेक्सट्रिन (धोमी गति से रिलीज कार्बोहाइड्रेट) से युक्त पेय का सेवन करना चाहिए।



जीवनदाता वंदन उत्सव कार्यक्रम आयोजित



निसं

सुजानगढ़ (नवयत्न)। मारवाड़ी युवा मंच एवं गणगौर शाखा सुजानगढ़ तथा एवरग्रीन पब्लिक स्कूल के संयुक्त तत्वाधान में जीवनदाता वंदन उत्सव कार्यक्रम का आयोजन एवरग्रीन पब्लिक स्कूल में रविवार शाम को किया गया। कार्यक्रम में राजस्थान भारत विकास परिषद के प्रांतीय पदाधिकारी विक्रांत खंडेलवाल मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे। बतौर अतिथि मारवाड़ी युवा मंच के प्रांतीय अध्यक्ष सुरेश अरोड़ा, संस्था निदेशक रतन सेन, शाखा अध्यक्ष मनोज शर्मा, छपर निवर्तमान चेयरमैन श्रवण माली, पार्थ सोनी, साहित्यकार घनश्याम नाथ कछवा, नारी चेतना की प्रांतीय संयोजक पूजा शर्मा, गणगौर शाखा अध्यक्ष करुणा जांगिड़, देवांश सेन, अशोक खंडेलवाल आदि मौजूद रहे, जिन्होंने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। संचालन करते हुए संस्था निदेशक रतन सेन ने आयोजकीय पृष्ठभूमि पर प्रकाश डाला और कहा कि विद्यार्थियों के संस्कारों का होना अति आवश्यक है। मुख्य अतिथि विक्रांत खंडेलवाल ने कहा कि मनुष्य ही जन्म के बाद परिवार परंपरा में संस्कार और संस्कृति का संरक्षक होता है। संयुक्त परिवार की परम्परा से हमारे समाज पर आने वाले संकटों को टाला जा सकता है। परिवार का भावनाओं से मजबूत संबंध स्थापित होता है। आधुनिक काल में भी संयुक्त परिवार प्रासंगिक है। उन्होंने कहा कि एकल परिवार भी संस्कारयुक्त होना आवश्यक है और माता पिता सदैव पूजनीय हैं। कार्यक्रम में अन्य वक्ताओं ने भी विचार प्रकट किये। इस अवसर पर स्कूली विद्यार्थियों ने अपनम माता-पिता की आरती की तो काफी भावुक क्षण लोगों को देखने के लिए मिला। कार्यक्रम में विद्यार्थियों द्वारा अनेक रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी गईं।

मुक्तिधाम में रोपे 201 पौधे

नंदलाल गौड़

लोसल (नवयत्न)। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक सराहनीय कदम उठाते हुए ग्राम काशी का बास में एकादशी के पावन पर्व पर ग्रामवासियों द्वारा एक विशेष वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पर्यावरण को हरा-भरा और स्वच्छ बनाने के इस नेक उद्देश्य के तहत ग्रामीणों ने आपसी सहयोग से चंदा एकत्रित किया और मुक्तिधाम भूमि की विशेष सफाई करवाकर उसकी तारबंदी सुरक्षित की। ?इसके पश्चात गाँव के मुक्तिधाम परिसर में 201 नए वृक्ष लगाए गए। ग्रामीणों ने बड़-चढ़कर अपनी उपस्थिति दर्ज कराई और श्रमदान किया। इस अवसर पर बजरंगलाल डोगीवाल, पंकज डोगीवाल, जीवनराम खार, मधुसूदन शर्मा, जयराम चाहर, नीरज डोगीवाल, बाबूलाल खारिया, बिहारी चाहर, श्रवण डोगीवाल, प्रदीप डोगीवाल, प्रहलाद डोगीवाल, झावर चाहर, रणवीर चाहर, महेश चाहर, अर्जुन डोगीवाल, मनोज कविया, संजय महाय, प्रवीण महायाच, त्रिलोक डोगीवाल,रवि मिश्रा, सुनील, पवन महायाच और श्रवण राव सहित अनेक ग्रामीण मौजूद रहे। ग्रामीणों का यह सामूहिक प्रयास इलाके में पर्यावरण के प्रति जागरूकता की एक मिसाल पेश कर रहा है।



बांध में डूबे युवक का शव निकाला

निसं

जयपुर (नवयत्न)। जयपुर ग्रामीण के दूदू थाना क्षेत्र स्थित छपरवाड़ा बांध में डूबे 27 वर्षीय युवक का शव रविवार सुबह एसडीआरएफकी टीम ने करीब एक घंटे की मशकत के बाद बाहर निकाल लिया। मृतक की पहचान गिरधारीपुरा थाना करणी विहार जयपुर निवासी विकास पुत्र कालुराम हरिजन के रूप में हुई है। एसडीआरएफ कमाण्डेंट राजेन्द्र सिंह सिसोदिया के अनुसार रविवार सुबह जयपुर ग्रामीण पुलिस कंट्रोल रूम से छपरवाड़ा बांध में युवक के डूबने की सूचना मिली। सूचना मिलते ही बटालियन मुख्यालय गाडीता में तैनात ए-05 रेस्क्यू टीम के प्रभारी हेड कांस्टेबल पोखरमल के नेतृत्व में नौ जवानों की टीम को तुरंत घटनास्थल के लिए रवाना किया गया। एसडीआरएफ टीम घटनास्थल पहुंची। पुलिस और स्थानीय प्रशासन की मौजूदगी में ग्रामीणों ने भी अपने स्तर पर युवक की तलाश की थी लेकिन सफलता नहीं मिली। इसके बाद एसडीआरएफ जवानों ने कमाण्डेंट के निर्देश पर तत्काल सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। रेस्क्यू टीम के जवान रामधन, झाबरमल, फूलचन्द, पुरुषोत्तम, मुनेश, नरेश, अनिल, ओमप्रकाश और लखन ने बांध में उतरकर तलाश शुरू की। बांस और लाइफबाय की मदद से जिक-जैक एवं लाइन सर्च तकनीक के जरिए पानी की गहराई में युवक की तलाश की गई। लगातार प्रयास के बाद एसडीआरएफटीम ने युवक का शव पानी से बाहर निकाल लिया। इसके बाद शव को अग्रिम कार्रवाई के लिए दूदू थाना पुलिस और स्थानीय प्रशासन के सुपुर्द कर दिया गया।

चिकित्सा परामर्श शिविर में 102 रोगी लाभान्वित



निसं

श्रीमाधोपुर (नवयत्न)। स्वर्गीय चंद्र युगल स्मृति चिकित्सा परामर्श केंद्र श्रीमाधोपुर में रविवार 9 अगस्त को न्यूरोलॉजी चिकित्सा परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। गोकुल यादव व छाजु खेड़ीवाल ने बताया कि शिविर में न्युरो फिजिशियन डॉक्टर अंजनी कुमार शर्मा एवं प्रंजल शर्मा ने न्युरो से संबंधित मरीजों की जांच कर आवश्यक परामर्श दिया। शिविर प्रातः 10 से दोपहर 1 बजे तक चले शिविर में 102 रोगियों ने सेवाओं का लाभ प्राप्त किया।

24 घंटे से लिंक रोड पर जमा है गंदा पानी, स्कूल जाने वाले बच्चों की राह रुकी गैनाणी में 200-250 घरों का और बरसाती पानी जमा, बद्बू और गंदगी से लोग परेशान

निसं

बिसाऊ (नवयत्न)। नगर पालिका की ओर से मीणों के मोहल्ले की गैनाणी के गंदे और बरसाती पानी की निकासी की स्थायी व्यवस्था नहीं होने से परेशानी बढ़ गई है। पिछले 24 घंटे से बरसात का पानी लिंक रोड और चौक में जमा है। इससे आमजन के साथ स्कूल जाने वाले बच्चों को भी आने-जाने में परेशानी हो रही है। गैनाणी की नालियों में कचरा और गंदगी जमा होने से बद्बू फैल रही है। स्थानीय लोगों के अनुसार गैनाणी में मोहल्ले के करीब 200 से 250 घरों का गंदा और बरसाती पानी आता है। पिछले कुछ दिनों से इसकी निकासी नहीं हो पा रही है। पहले गैनाणी का पानी पास स्थित महात्मा गांधी स्कूल के मैदान की तरफ निकल जाता था, लेकिन अब वहां निकासी बंद होने से पानी मोहल्ले में ही जमा हो रहा है।

एक साल से स्थायी समाधान का प्रयास

नगर पालिका पानी की निकासी के लिए कुएं के

पास चैंबर बनाकर पाइपलाइन के जरिए पानी निकालने की योजना पर करीब एक साल से काम कर रही है। इसके लिए पहले टेंडर भी जारी किया गया था, लेकिन ठेकेदार ने काम शुरू नहीं किया। इसके बाद पालिका ने टेंडर निरस्त कर अमानत राशि जब्त कर ली। अब नए ठेकेदार को काम देने की प्रक्रिया शुरू की जा रही है।

अस्थायी व्यवस्था की मांग

मोहल्लेवासियों का कहना है कि स्थायी समाधान होने में समय लग सकता है, लेकिन तब तक पालिका को पानी की निकासी के लिए अस्थायी व्यवस्था करनी चाहिए। लगातार पानी जमा रहने से गंदगी और बद्बू बढ़ रही है। बारिश के बाद कम धूप निकलने से मच्छरों और अन्य कीटों का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। लोगों ने नगर पालिका से मांग की है कि बीमारी फैलने की स्थिति बनने से पहले पानी की निकासी की अस्थायी व्यवस्था की जाए और स्थायी समाधान का काम जल्द शुरू कराया जाए।



दांता प्रीमियर लीग-2026 का हुआ शुभारंभ

निसं

दांतारामगढ़ (नवयत्न)। दांता कस्बे में दांता प्रीमियर लीग-2026 (डीपीएल-2026) क्रिकेट प्रतियोगिता का भव्य उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया। यह क्रिकेट प्रतियोगिता बिटवाइज कंसल्टिंग डॉट एआई के प्रायोजन में आयोजित की जा रही है।

उद्घाटन समारोह में बिटवाइज कंसल्टिंग डॉट एआई की ओर से सुनील शर्मा, जितेंद्र सिंह बाजरोलिया, अनिल धौवा एवं महेश शर्मा तथा दांता कस्बे की ओर से ठाकुर करणसिंह, चुटकी बाई सहित अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। इस अवसर पर आयोजकों ने बताया कि दांता प्रीमियर लीग का आयोजन केवल एक क्रिकेट प्रतियोगिता के रूप में नहीं बल्कि दांता ग्राम में क्रिकेट को बढ़ावा देने वाले सभी पूर्व क्रिकेट खिलाड़ियों के अमूल्य योगदान, समर्पण



और सेवाओं को सम्मान देने एवं नई पीढ़ी के खिलाड़ियों को प्रेरित करने के उद्देश्य से किया गया है। उन्होंने बताया कि टूर्नामेंट के माध्यम से पूर्व क्रिकेट खिलाड़ियों के योगदान को याद

करते हुए उन्हें दांता क्रिकेट गौरव सम्मान से सम्मानित किया जाएगा। आयोजन को लेकर खिलाड़ियों एवं ग्रामीणों में खासा उत्साह देखने को मिला।

कामिका एकादशी पर सुरभि गोशाला में गोसेवा, गोवंश को खिलाए अमरूद

निसं

बुगाला (नवयत्न)। श्रावण मास की कामिका एकादशी के अवसर पर रविवार को सुरभि गोशाला में गोसेवा कार्यक्रम आयोजित किया गया। भूमि विकास बैंक झुंझुनूं के पूर्व चेयरमैन महेश कुमार ने परिवार सहित गोशाला पहुंचकर गोवंश को अमरूद खिलाए और धार्मिक पर्व पर गोसेवा का संदेश दिया। कैप्टन महेश बुगालिया ने बताया कि हिंदू धर्म में एकादशी का विशेष धार्मिक महत्व माना जाता है। इस दिन पूजा-पाठ के साथ जस्तुतमंदों की सेवा और गोसेवा करने की परंपरा रही है। इसी भावना के तहत महेश कुमार परिवार के साथ गोशाला पहुंचे और गोवंश को अमरूद खिलाकर सेवा की। इस दौरान उन्होंने गोशाला की व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा गोवंश के लिए किए जा रहे सेवा कार्यों की जानकारी ली। उन्होंने गोशाला में संचालित सेवा गतिविधियों की सराहना की। गोशाला से जुड़े लोगों ने कहा कि धार्मिक पर्वों पर गोसेवा करने से समाज में जीवों के प्रति दया, करुणा और सेवा भावना को बढ़ावा मिलता है। गोशाला में समय-समय पर विभिन्न अवसरों पर गोवंश के लिए सेवा कार्य किए जाते हैं। इस अवसर पर मनोहर सिंह, कोषाध्यक्ष महेंद्र बुगालिया, महिपाल कुमावत, भगवान सिंह, महावीर बुगालिया, महेंद्र कंडिया सहित अन्य गोसेवक मौजूद रहे।



श्रावणी महोत्सव : बच्चों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां



ललित दाधीच

राजलदेसर (नवयत्न)। कस्बे की श्री राजलदेसर गौशाला में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी महिला कार्य समिति की ओर से एक दिवसीय श्रावणी महोत्सव का आयोजन किया गया। महोत्सव के दौरान गौशाला परिसर में दिनभर मेले भरा, बड़ी संख्या में महिलाओं, बच्चों एवं लोगों ने कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ महिला कार्य समिति की अध्यक्ष पुष्पा शर्मा ने गौ माता के चित्र के समक्ष पुष्पांजलि अर्पित कर एवं दीप प्रज्वलित कर किया। इसके बाद आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में बच्चों एवं बालिकाओं ने राजस्थानी एवं धार्मिक गीतों पर एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां देकर उपस्थित लोगों का मन मोह लिया। सांस्कृतिक कार्यक्रम में करीब 78 छात्राओं एवं बालिकाओं ने भाग लिया। शानदार प्रस्तुतियां देने वाली 78 प्रतिभागियों को महिला कार्य समिति की ओर से उपहार देकर सम्मानित किया गया। महोत्सव के दौरान मेकअप सेमिनार का भी आयोजन किया गया। इसमें मेकअप आर्टिस्ट लक्ष्या सैनी ने उपस्थित बालिकाओं एवं महिलाओं को मेकअप से जुड़ी विभिन्न जानकारियां दी तथा मेकअप के आधुनिक तरीकों के बारे में बताया एवं लाइव मेकअप डेमो भी दिखाया गया। दिनभर गौशाला परिसर में मेले का आयोजन भी हुआ। इसमें लगाए गए विभिन्न प्रकार के झूले बच्चों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहे। इसके अलावा खाने-पाने की विभिन्न स्टॉल भी लगाई गईं, जिनमें चाट, पकौड़े, आइसक्रीम सहित अन्य खाद्य सामग्री उपलब्ध रही। महिलाओं एवं बच्चों ने मेले का जमकर आनंद लिया। इस अवसर पर महिला कार्य समिति की रुक्मणी पारीक, संतोष स्वामी, पुष्पा स्वामी, कांता प्रजापत, पिंकी मारू, रेखा मारू, गुलाब सोनी, सुमन सेन, शकुंतला, द्रोपती पारीक, मोहिनी सोनी, अनोता जालान सहित समिति की अन्य सदस्य मौजूद रहीं। कार्यक्रम का संचालन रीटा लाटा ने किया।

निसं

नोखा (नवयत्न)। नोखा के लाहोटी चौक स्थित अयोध्या धाम में चातुर्मास सत्संग समिति की ओर से चल रहे चातुर्मास कार्यक्रम के तहत रविवार को भगवान श्रीशंकर की सामूहिक पूजा-अर्चना की गई। इस दौरान 25 जोड़ों ने 35 पार्थिव शिवलिंगों का पूजन किया, जिसमें लगभग 125 श्रद्धालुओं ने भाग लिया। चातुर्मास सत्संग समिति के अनुसार 10 अगस्त को अयोध्या धाम पंडाल में शाम साढ़े 5 बजे सोम प्रदोष के अवसर पर एक और सामूहिक पूजा का आयोजन किया जाएगा। यह पूजा परम पूज्य दंडी स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती महाराज के सानिध्य में संपन्न होगी। समिति ने श्रद्धालुओं से बड़ी संख्या में उपस्थित होकर इस पूजा का लाभ लेने का आह्वान किया है।

रात 8 बजे शिव महिम्न स्तोत्र सहित अन्य स्तोत्रों का पाठ होता है। अयोध्या धाम में चल रही वाल्मीकि रामायण कथा को लेकर श्रद्धालुओं में विशेष उत्साह देखा

हॉस्पिटल परिसर में लगाए औषधीय पौधे, हरियालो राजस्थान का दिया संदेश

निसं

उदयपुरवाटी (नवयत्न)। हरियालो राजस्थान अभियान के तहत आयुर्वेदिक पंचकर्म हॉस्पिटल परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम हुआ। इस दौरान विभिन्न औषधीय और उपयोगी पौधे लगाए गए। आयुर्वेद के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. राजेंद्र कुमावत मौजूद रहे। डॉ. कुमावत ने कहा कि पेड़-पौधे पर्यावरण को स्वच्छ रखने के साथ स्वस्थ जीवन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आयुर्वेद में कई पेड़-पौधों और औषधीय पौधों का उपयोग स्वास्थ्य के लिए किया जाता है। उन्होंने कहा कि केवल पौधे लगाना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनकी नियमित देखभाल और



संरक्षण भी जरूरी है। कार्यक्रम में डॉ. विनोद कुमार सैनी, देवकल्प आयुर्वेद पंचकर्म सेंटर सीकर के डॉ. दिनेश पारमुवाल, प्रो. जगदीश मालवीय, डॉ. प्रियंका वर्मा, प्रीति वर्मा, राधेश्याम सैनी, कृष्ण कुमार, विकास कुमार स्वामी,

सुशीला सैनी सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

पौधों की देखभाल का लिया संकल्प-कार्यक्रम में सभी ने अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी नियमित देखभाल करने का आह्वान किया। वक्ताओं ने

कहा कि पौधारोपण को केवल एक कार्यक्रम तक सीमित न रखकर इसे जन-अभियान बनाया जरूरी है। पौधारोपण के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण के साथ आयुर्वेद और स्वस्थ जीवन का संदेश भी दिया गया।



बनाने के लिए श्री क्षत्रिय युवक संघ के शिविरों में अवश्य भेजें। कार्यक्रम में गुढ़ा, नुवा, पायली, बण्डवा, परसनेऊ, भरपालसर, छाजूसर, राजलदेसर, लुनासर, जलेड, गौरीसर, भोजासर, फ्रांसा, घुमन्दा, कुसुमदेसर, मेलुसर, लुंछ के ग्रामीणजन उपस्थित थे।



कावड़ यात्रा : गूँजे भोलेनाथ के जयकारे



निर्सं

दांतरामगढ़ (नवयत्न) । श्रावण मास के पावन अवसर पर क्षेत्र में भगवान शिव की भक्ति और आस्था का माहौल बना हुआ है। इसी क्रम में दांता क्षेत्र के शिव भक्तों की ओर से टपकेश्वर महादेव मंदिर से शिव मंदिर हुस्माजी की ढाणी दांता तक कावड़ यात्रा निकाली गई। हुस्माजी की ढाणी एवं चौढ़ाणा कुआं दांता के शिव भक्तों ने टपकेश्वर महादेव मंदिर से विधिवत पूजा-अर्चना के बाद कावड़ यात्रा प्रारंभ की। कावड़ यात्रा के दौरान श्रद्धालु भगवान भोलेनाथ के जयकारे लगाते हुए आगे बढ़े। यात्रा में शिव भक्तों में खासा उत्साह और श्रद्धा देखने को मिली। श्रद्धालुओं ने कावड़ में पवित्र जल लेकर शिव मंदिर हुस्माजी की ढाणी दांता की ओर प्रस्थान किया। सोमवार को मंदिर पहुंचकर श्रद्धालुओं द्वारा बाबा भोलेनाथ का पवित्र जल से सामूहिक जलाभिषेक किया जाएगा तथा सुख-समृद्धि और क्षेत्र की खुशहाली की कामना की जाएगी। कावड़ यात्रा के दौरान पूरा मार्ग हर-हर महादेव और बम-बम भोले के जयकारों से गुंजता रहा। श्रावण मास में आयोजित इस धार्मिक आयोजन से क्षेत्र में भक्तिमय वातावरण बना रहा।

सिंघाना के मेडिकल स्टोर पर कार्रवाई, संचालक गिरफ्तार

मधु दहिया

सिंघाना (नवयत्न) । पुलिस ने अवैध नशीली दवाओं के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत शनिवार को कार्रवाई करते हुए 44 नशीले कैप्सूल जब्त किए। पुलिस ने मामले में मेडिकल स्टोर संचालक सोनू कुमार को गिरफ्तार किया है। थानाधिकारी सुगन सिंह ने बताया कि 8 अगस्त को डीएसटी झुंझुनूं से सूचना मिली थी कि नारनौल बाईपास सर्किल स्थित श्याम मेडिकल स्टोर पर नशीली दवाएं बेची जा रही हैं। सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और मेडिकल स्टोर की तलाशी ली। तलाशी के दौरान सोनू कुमार निपसी बाग की ढाणी, तन ढाणा के कब्जे से 44 नशीले कैप्सूल मिले। पुलिस के अनुसार आरोपी इन दवाओं को बिना वैध लाइसेंस या अनुमति के अपने कब्जे में रखे हुए था। पुलिस ने कैप्सूल जब्त कर आरोपी को गिरफ्तार कर मामला दर्ज किया और जांच शुरू कर दी।

डीएसटी और औषधि नियंत्रण विभाग की टीम भी रही साथ

कार्रवाई में थानाधिकारी सुगन सिंह, कांस्टेबल अमित, योगेश, सुरेंद्र काजला और भूपेंद्र शामिल रहे। डीएसटी झुंझुनूं की टीम से उप निरीक्षक हेमराज, कांस्टेबल अमित, सुनील, रामवतार और लोकेश सिंह ने सहयोग किया। औषधि नियंत्रण विभाग की ओर से लोकेश सिंह और सरिता मीणा भी कार्रवाई में शामिल रहे। थानाधिकारी सुगन सिंह ने बताया कि कार्रवाई एसपी कावेन्द्र सिंह सागर के निर्देश पर बुहाना डीएसपी नोपाराम भाकर के सुपरविजन में की गई।

5 हजार का इनामी बदमाश गिरफ्तार

निर्सं

जयपुर (नवयत्न) । पत्रकार कॉलोनी थाना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए 5 हजार रुपए के इनामी वांछित बदमाश नवरतन बैरवा को गिरफ्तार किया है। आरोपी वारदात के बाद से पुलिस को चकमा देकर लगातार ठिकाने बदलकर फरारी काट रहा था। पुलिस ने तकनीकी संसाधनों और सूचना तंत्र की मदद से उसे पकड़ लिया। पुलिस उपायुक्त जयपुर दक्षिण राजर्षि राज ने बताया कि राजस्थान पुलिस महानिदेशक और जयपुर पुलिस आयुक्त के निर्देश पर शहर में सक्रिय, वांछित और इनामी अपराधियों की धरपकड़ के लिए विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसी अभियान के तहत अतिरिक्त पुलिस उपायुक्त जयपुर दक्षिण ललित कुमार शर्मा के निर्देशन और एसपी मानसरोवर हेमेंद्र शर्मा के सुपरविजन में पत्रकार कॉलोनी थानाधिकारी उदय सिंह यादव के नेतृत्व में विशेष टीम गठित की गई। टीम ने तकनीकी संसाधनों और आसूचना तंत्र के आधार पर आरोपी की तलाश शुरू की। पुलिस ने नवरतन बैरवा पुत्र मांगी लाल बैरवा, निवासी बैरवों की ढाणी, बौराज, थाना मोखमपुरा, जयपुर ग्रामीण को गिरफ्तार कर लिया। वारदात के बाद से फरार होने के कारण डीसीपी जयपुर दक्षिण की ओर से उसकी गिरफ्तारी पर 5 हजार रुपए का इनाम घोषित किया गया था। आरोपी को पकड़ने में कांस्टेबल उमेश और रामस्वरूप की विशेष भूमिका रही। टीम में थानाधिकारी उदय सिंह यादव के साथ कांस्टेबल मुकेश और दिनेश कुमार भी शामिल रहे।

पुलिस की ताबड़तोड़ कार्रवाई में दुष्कर्म आरोपी समेत 5 गिरफ्तार में निर्सं

जयपुर (नवयत्न)। खोह नागोरियान थाना पुलिस ने अपराधियों की धरपकड़ के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत अलग-अलग कार्रवाई करते हुए नाबालिग से दुष्कर्म के मामले में फरार आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अवैध चाकू के साथ एक युवक को भी पकड़ा। इसके अलावा लंबे समय से फरार चल रहे तीन स्थाई वारंटियों को गिरफ्तार कर उनके वारंट का निस्तारण किया गया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व रंजीता शर्मा कि नाबालिग को बहला-फुसलाकर ले जाने और उसके साथ अलग-अलग स्थानों पर दुष्कर्म करने के मामले में वांछित आरोपी सीरंभ मीणा को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी मूल रूप से सलेमपुर खुर्द, भूसावर, भरतपुर का निवासी है और वर्तमान में सेक्टर-6, इंदिरा गांधी नगर, खोह नागोरियान में रह रहा था। पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है और उन स्थानों की तस्दीक करवा रही है, जहां वह पीड़िता को लेकर गया था। गिरफ्तारी में कांस्टेबल उदय सिंह और दिवाकर की विशेष भूमिका रही। दूसरी कार्रवाई में मुखबिर से मिली सूचना पर खानिया बंधाए खोह नागोरियान निवासी अकरम को अवैध चाकू के साथ गिरफ्तार किया गया। इस अनुसंधान के बाद आरोपी को न्यायिक अभिरक्षा में भेज दिया गया। कार्रवाई में कांस्टेबल धीरज और बजरंग की विशेष भूमिका रही। वांछित अपराधियों और स्थाई वारंटियों की तलाश में लगातार दबिश देकर पुलिस ने तीन स्थाई वारंटियों को गिरफ्तार कर उनके वारंट का निस्तारण किया। इनमें मनीष शर्मा, निवासी शंकर विहार, गोनेर रोड फकरूद्दीन निवासी गांधी विहार, खोह नागोरियान और रईस खां, निवासी बाड़ली की ढाणी, खोह नागोरियान शामिल हैं।

आत्म जागरण से ही होगा राष्ट्र जागरण : संत विज्ञानदेव महाराज

नवरतन वर्मा

रतनगढ़ (नवयत्न) । विहंगम योग संत समाज के 103 वार्षिकोत्सव समर्पण दीप आध्यात्म महोत्सव के अंतर्गत राष्ट्रीय व्यापी संदेश यात्रा गत सायं रतनगढ़ पहुंची। श्री तालवाले बालाजी मंदिर से संत विज्ञानदेव महाराज के सानिध्य में शोभायात्रा नगर के मुख्य मार्गों से निकाली गयी। शोभायात्रा का जगह-जगह पुष्प वर्षा कर भव्य अभिनंदन किया गया। शोभायात्रा नगरपालिका टाउन हॉल पहुंचकर धर्म सभा में परिवर्तन हो गयी। आयोजित धर्म सभा को संत विज्ञानदेव महाराज ने धर्म प्रवचन देते हुए कहा कि स्वर्वेद सदुरुदेव महाराज का दिया हुआ दिव्य ज्ञान है जो मानव को आत्मा से परमात्मा जोड़ने का मार्ग बताता है। आज का मानव केवल भौतिकता में उलझा है इससे मन का तनाव बढ़ रहा है। हमारे शरीर रूपी रथ का स्वामी हमारा मन है। मन को सकारात्मक आध्यात्म चिंतन में लगाए। जीवन का असली उद्देश्य आत्म कल्याण है। उन्होंने कहा सनातन संस्कृति जीवन के यथार्थ से परिचय कराती हैं। हम सबके भीतर असीम शक्ति और ऊर्जा है, उसे जागृत करें। योग



ध्यान की सर्वोच्च विधि है। योग से मनुष्य को मानसिक और आत्मिक शांति मिलती है। जब व्यक्ति शांत होगा तभी परिवार, समाज और राष्ट्र शांत होगा। आगामी 14-15 दिसंबर 2026 को काशी में होने वाले 25 हजार कुण्डीय स्वर्वेद ज्ञान महायज्ञ के बारे में बताते हुए महाराज ने कहा कि यह यज्ञ विश्व कल्याण के लिए है। इसमें लाखों श्रद्धालु सबके सुख, शांति और सिद्धि की कामना के साथ आहुति देंगे। उन्होंने श्रद्धालुओं से आह्वान किया कि सेवा, सत्संग और साधना को जीवन का अंग बनाएं। हमारे कारण किसी को दुःख न मिले। जिंदगी जीने में ही व्यतीत न

360 किमी पैदल चलकर 51 किलो गंगाजल लाए मौजू, गांव पहुंचने पर फूलों से स्वागत



मधु दहिया

बुहाना (नवयत्न) । भालोट गांव निवासी मौजू सोनी पुत्र रामनिवास सोनी ने हरिद्वार से 51 किलो गंगाजल को करीब 360 किलोमीटर की पैदल यात्रा पूरी कर गांव में प्रवेश किया। 15 दिन तक चली इस धार्मिक यात्रा के बाद मौजू के गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने फूल बरसाकर उनका भव्य स्वागत किया। मौजू के साथ अमिल स्वामी, नरेंद्र, चरण सिंह, बलबीर, मंदीप भांजा और राजेश सहयोगी के रूप में रहे। इसी यात्रा के दौरान गोलडी पुत्र राजकुमार सेठ ने भी हरिद्वार से 21 किलो गंगाजल की पैदल कलश यात्रा पूरी की। दोनों कांवड़ियों के गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने ढोल-नगाड़ों और फूलों के साथ स्वागत कर उनकी श्रद्धा और संकल्प की सराहना की। इस दौरान धर्मवीर, प्रवीण, अजीत डिह्लन, कर्मवीर भालोटिया, संजय, जगदीश, हरिनारायण, आशीष, संदीप, कुलदीप, बबलू, सोमवीर, प्रदीप, रणधीर, पवन, मनोज, विजेन्द्र, आनंद, बहादुर सैन, रविन्द्र, लीलू और राहुल सहित अनेक ग्रामीण मौजूद रहे।

31 किलो गंगाजल लेकर पहुंचे कांवड़ियों का भी सम्मान

भालोट गांव से होकर गुंती और खांदवा के कांवड़ियों की 31 किलो गंगाजल वाली कलश यात्रा भी गुजरि। ग्रामीणों ने इन कांवड़ियों का भी स्वागत और सम्मान किया। संजय भालोटिया ने बताया कि गांव में हर साल हरिद्वार से आने वाले कांवड़ियों के लिए रहने और भोजन की व्यवस्था की जाती है। ग्रामीणों की ओर से निःशुल्क शिविर भी लगाया जाता है। इस मार्ग से हर साल करीब दो हजार कांवड़ियों का आवागमन होता है। इस साल शिविर में पहुंचने वाली यह पहली पैदल कलश यात्रा रही।

बुढ़िया महादेव शिवलिंग पर रुद्राभिषेक, 384 ग्राम चांदी का सर्प चढ़ाया

निर्सं

बिसाऊ (नवयत्न) । सावन मास के अवसर पर बिसाऊ के नगर सेठ बुढ़िया महादेव मंदिर में रविवार को विशेष पूजा-अर्चना की गई। जोशी और मिश्रा परिवार के संयुक्त तत्वावधान में शिवलिंग का रुद्राभिषेक किया गया। इस दौरान शिवलिंग पर 384 ग्राम चांदी का सर्प भी भेंट किया गया। पंडित गोपाल लाटा और विनोद बालासरिया के आचार्यत्व में पंडित सुनील शास्त्री, पंडित विकास पातुसरिया, पंडित टीकूराम महर्षि और पंडित निखिल शर्मा ने विधि-विधान से रुद्राभिषेक करवाया। पूजा में सीताराम व रामवल्लभ मिश्रा परिवार तथा कन्हैया व नंदलाल जोशी परिवार यजमान रहे। रुद्राभिषेक के बाद चांदी से निर्मित सर्प शिवलिंग पर अर्पित किया गया। परिवार के लोगों ने बताया कि इससे पहले भी सीताराम और रामवल्लभ मिश्रा परिवार की ओर से बुढ़िया महादेव के शिवलिंग को करीब सवा किलो चांदी के पात से सजाया जा चुका है।



एकादशी पर हुआ कीर्तन

सुजानगढ़ (नवयत्न) । श्री कृष्ण सत्संग समिति नया वास सुजानगढ़ द्वारा हर एकादशी को प्रभात फेरी निकाली जाती है। इसके अंतर्गत पारोक मंदिर से खाना होकर नया वास बगोची किशनलाल सोनी के घर होती हुई शिव शक्ति मंदिर के सामने से लक्ष्मी नारायण अग्रवाल के घर जाकर वापस पारोक मंदिर पहुंचे। प्रभात फेरी का जगह-जगह पुष्प वर्षा कर स्वागत किया गया। दोपहर को श्याम सब्जी मंडल का एकादशी कीर्तन बड़े धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में महिलाओं ने भाग लिया। इस अवसर पर कांता शर्मा, आशा शर्मा, दुर्गा पांडे, सरोज शर्मा, राजू सोनी, सुनीता, सुनीता प्रजापत, उषा शर्मा, रजनी सोनी आदि महिलाएं उपस्थित रही।



हो जाए। जीवन में सकारात्मक बदलाव लाये। कार्यक्रम शुरू होने से पूर्व नगर के गणमान्य लोगों ने संत विज्ञान देव महाराज का 51 किलो की पुष्पमाला पहनकर स्वागत किया। विहंगम योग के अनुयायी मनोज शर्मा ने कविता पाठ किया। कार्यक्रम में विहंगम योग के राष्ट्रीय संत किशनलाल शर्मा, पूर्व मंत्री राजकुमार रिणवा, दिनेशकुमार चोटिया, जगदीश प्रसाद शर्मा, सत्यप्रकाश चोटिया, मनोज जोशी, नंदकुमार माटोलिया, सत्यनारायण सेवदा, बद्रीप्रसाद बणसिया, रघुनंदन धरेंद्र, पूर्व पालिकाध्यक्ष किशोरी लाल बील, लिट्टकल्पना कांत, संतोष इंदौरिया,

हेमंत सारस्वत, सुरेश मुरारका, देवकीनंदन रिणवा, ओम मंगलहारा, भागीरथसिंह, वासुदेव सांगानेरिया, अंबिकाप्रसाद हारित, लक्ष्मीनारायण बणसिया, मुरारिलाल पारीक, पदेन पुजारी अजय इंदौरिया, निलेश इंदौरिया, सुशील इंदोरिया, रवि इंदौरिया, श्यामसुंदर जोशी, एड. विनोद नौहाल, शिवशंकर सेवदा, रमाकांत रुथला, अंजनी कुमार चोटिया, कन्हैयालाल बुढ़ाढरा, निरंजन रूथला सहित ग्राम क्षेत्र से आए तथा नगर के गणमान्य लोग बड़ी संख्या में उपस्थित थे। कार्यक्रम के पश्चात महारासाद का आयोजन किया गया।



तीज मेले को लेकर पोस्टर का विमोचन

नंदलाल गौड़

लोसल (नवयत्न) । संत देवदास महाराज की बगीची भोमियाजी तलाई में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी 15 अगस्त को तीज माता का विशाल मेला भरेगा। ताराचंद सैनी ने बताया कि मेला आयोजन और तैयारी को लेकर रविवार को कस्बे के धोद रोड पर

कावड़ लेकर पहुंचे कांवड़ियों के जत्थे के साथ में मिलकर पोस्टर का विमोचन किया गया। उन्होंने बताया कि बाबा श्री देवदास सेवा समिति के तत्वावधान एवं सभी नगर वासियों के सहयोग से 15 अगस्त को तीज माता का विशाल मेला हर्षोल्लास के साथ आयोजित किया जाएगा। मेले का आयोजन दोपहर 2 बजे से शाम 8 बजे तक होगा। ?इस

अवसर पर श्री विश्वनाथ महादेव मंदिर शाला नं 2 से तीज माता की भव्य सवारी खाना होगी जो शहर के मुख्य मार्गों से होते हुए मेला स्थल तक पहुंचेगी। मेले में कई धार्मिक आयोजनों के साथ ही खेलकूद प्रतियोगिताएं आयोजित होगी तथा महिलाओं और बच्चों के मनोरंजन के लिए झूले आदि आकर्षण का केंद्र रहेंगे।

शिव पूजा के साथ सेवा और संयम का भी लें संकल्प : महंत स्वामी अवधेशाचार्य

दैनिक नवयत्न की सूर्य मठ लोहार्गल धाम के पीठाधीश्वर महंत स्वामी अवधेशाचार्य महाराज से खास बातचीत

निर्सं

उदयपुरवाटी (नवयत्न) । श्रावण मास में सोमवार का विशेष महत्व माना गया है। भगवान शिव को सोमवार का दिन प्रिय माना जाता है। ऐसे में सावन के सोमवार को श्रद्धालु शिव पूजा, जलाभिषेक और व्रत करते हैं। सूर्य मठ लोहार्गल धाम के पीठाधीश्वर महंत स्वामी अवधेशाचार्य जी महाराज ने बताया कि सावन सोमवार केवल पूजा-पाठ और मनोकामना का दिन नहीं, बल्कि आत्मसंयम, सेवा और सदाचार अपनाने का अवसर भी है। उन्होंने कहा कि भगवान शिव को आशुतोष कहा गया है। श्रद्धा और भक्ति से की गई साना का विशेष महत्व है। शिव आराधना का उद्देश्य केवल मनोकामना पूरी करना नहीं, बल्कि मन को शांत और शुद्ध करना भी है। व्यक्ति को क्रोध, अहंकार, द्वेष और निंदा से दूर रहकर दया, क्षमा और करुणा का भाव अपनाना चाहिए।

जलाभिषेक और मंत्र जाप का महत्व

महंत स्वामी अवधेशाचार्य महाराज ने बताया कि श्रद्धालु सुबह स्नान कर भगवान शिव का जलाभिषेक करें। शिवलिंग पर बेलपत्र और पुष्प अर्पित कर ओम नमः शिवाय' मंत्र का जाप करें। अपनी क्षमता के अनुसार अन्नदान, जल सेवा, गौ सेवा और जरूरतमंदों की मदद भी करनी चाहिए।

शिवभक्ति के साथ प्रकृति बचाने का संदेश

महंत स्वामी अवधेशाचार्य जी महाराज ने श्रद्धालुओं से सावन में शिवभक्ति के साथ प्रकृति संरक्षण का संकल्प लेने का भी आह्वान किया। उन्होंने कहा कि सावन हरियाली और प्रकृति से जुड़ा महिना है। इसलिए पौधे लगाना, पानी बचाना और जीव-जंतुओं की सेवा करना भी पुण्य कार्य है।

आचरण में दिखे शिवभक्ति-महंत स्वामी अवधेशाचार्य महाराज ने कहा कि शिव की



आराधना केवल मंदिर तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। इसका असर हमारे व्यवहार और आचरण में भी दिखाई देना चाहिए। दया, सेवा, संयम और सदाचार को जीवन में अपनाना ही सावन सोमवार की सच्ची साधना है।

बालाजी महिला मित्र मंडली ने मनाया श्रावण महोत्सव

नवरतन वर्मा

रतनगढ़ (नवयत्न) । श्री बालाजी महिला मित्र मंडली द्वारा रिणी कुआं के पास स्थित बालाजी मंदिर में श्रावण महोत्सव का शुभारंभ भगवत भजनों से हुआ। इसके पश्चात कुर्सी दौड़, अंताक्षरी सहित अनेक मनोरंजक प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। कार्यक्रम की संयोजिका रेखा पारीक ने बताया कि भजन गायन प्रतियोगिता में तारा शर्मा, सरला, आरती सोनी, गुंजन माली, राधा सैनी, भव्या,



सोनी, मधु शर्मा, संतोष माली, गुंजन सैनी, ममता सोनी, शीलू जोशी, सरोज जोशी, सुधा पारीक, भगवती माली, सुतोचना माली सहित बड़ी संख्या में महिलाएं उपस्थित थीं।