JANMARG news
Janmarg News Youtube Channel
जनमार्ग

केन्द्र व राज्य सरकार से विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

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

# जनमार्ग

निष्पक्ष ◆ निर्भिक ◆ सांध्य दैनिक

आज का मौसम
अधिकतम : 21
न्यूनतम : 22
हवा में नमी : 214

वर्ष : 66 ● अंक: 34 ● श्रीगंगानगर, गुरुवार, 19.12.2024, मो. 94140-87692, 77421-86692, 0154-2970692 ● मूल्य: 2 रुपये ● पृष्ठ : 6

## बांग्लादेश का अडाणी पर बिजली समझौते के उल्लंघन का आरोप

जनमार्ग न्यूज

**ढाका।** अमेरिका में रिश्वत देने के आरोप में घिरे अडाणी ग्रुप की मुश्किलें बढ़ती जा रही हैं। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने भारतीय बिजनैसमेन गौतम अडाणी की कंपनी अडाणी पावर पर अरबों डॉलर के बिजली समझौते के उल्लंघन का आरोप लगाया है। रॉयटर्स ने गुरुवार को अपनी रिपोर्ट में दावा किया कि इस समझौते के तहत जिस पावर प्लांट को लेकर डील की गई है, उसे भारत सरकार से टैक्स बेनिफिट मिल रहा है। इस बेनिफिट को अडाणी पावर बांग्लादेश को ट्रांसफर नहीं कर रहा है। बांग्लादेश की शेख हसीना सरकार ने 2017 में अडाणी पावर के साथ बिजली की खरीद को लेकर समझौता किया था। इस समझौते के तहत अडाणी पावर झारखंड में मौजूद अपने पावर प्लांट से बांग्लादेश को बिजली सप्लाई कर रहा है। रॉयटर्स की रिपोर्ट के मुताबिक बांग्लादेश इस समझौते पर फिर बातचीत करना चाह रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक इस प्लांट से मिल रही बिजली दूसरे प्लांट्स की तुलना में मंहगी है।

# जिला मुख्यालय पर बढ़ रही गुंडागर्दी से दहशत का माहौल

● चूनावढ़ के हिस्ट्रीशीटर कुलजीत उर्फ राणा की मौत ● महीनेभर में हाथ-पैर तोड़ने की चार वारदातें, दो की मौत ● पुलिस अपराधियों पर नकेल कसने में नाकाम

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** जिला मुख्यालय पर गुंडागर्दी का नंगा नाच हो रहा है। हमलावर सरेआम बेहरमी से हाथ-पैर तोड़कर फरार हो जाते हैं। करीब एक महीने के भीतर हुई इस तरह की वारदात में दो हिस्ट्रीशीटर की मौत हो चुकी है। मारपीट करने का तरीका एक ही है। देर रात पुरानी आबादी थाना क्षेत्र में बस स्टैंड के नजदीक दोस्त को छोड़ने आए चूनावढ़ थाना के हिस्ट्रीशीटर कुलजीत उर्फ राणा की बीकानेर में ईलाज के दौरान मौत हो गई। पुरानी आबादी थानाधिकारी अजय कुमार ने बताया कि देर रात हिस्ट्रीशीटर राणा अपने दोस्त को छोड़ने के लिए श्रीगंगानगर बस स्टैंड आया था जहां पर कुछ युवकों ने उस पर हमला कर दिया था। इन लोगों ने हिस्ट्रशीटर के मुंह में पिस्तौल ठूंस दी और दोनों पैर घुटनों के नीचे ओर हाथ कोहनियों से नीचे तोड़ डाले। उसे देर रात सरकारी अस्पताल से हायर सेंटर रैफर किया गया, जहां से परिजन उसे निजी अस्पताल ले बीकानेर लेकर गए गए। जहां आज सुबह ईलाज के दौरान राणा की मौत हो गई। राणा के भाई ने बताया कि राणा अपने दोस्त अनूपगढ़ निवासी गौरव को बस स्टैंड के पास एक पीजी पर छोड़ने गया था। वहां गौरव और राणा ने साथ सेल्फी ली। इसके बाद गौरव पीजी में चला गया। वहीं मौके पर मौजूद आरोपियों ने राणा को घेरा और उसके मुंह में पिस्तौल ठूंस दी। इन लोगों ने उसके हाथ पैर

रॉड मारकर तोड़ दिए। इसके बाद आरोपी मौके से भाग गए। इससे पूर्व जिला मुख्यालय पर इसी बेहरमी से मारपीट की दो वारदात हो चुकी है। जिसमें हिस्ट्रीशीटर लक्की पहलवान की मौत हो गई थी। इसके अलावा यूआईटी कार्यालय के नजदीक हमले में मनुप्रताय यादव गंभीर घायल हो गए थे। पदमपुर थाना क्षेत्र में इसी तरह से अंजाम दी गई वारदात में पत्रकार जोनी चावला को घायल कर दिया था। हमलावर बिना किसी डर के सरेआम गुंडागर्दी कर फरार हो जाते हैं। अभी तक सभी मामलों में पुलिस के हाथ खाली है। कुछ आरोपियों को राउंड करने के अलावा पुलिस ने अभी तक किसी मामले में कोई खुलासा नहीं किया है, जिसके चलते जनता में डर का माहौल है।

जानकारी के अनुसार हिस्ट्रीशीटर राणा और रीको में ट्रॉली यूनियन प्रधान ठाकरांवाली निवासी गुरजीतसिंह के बीच दस माह से टशन है। दोनों रीको ट्रॉली यूनियन पर एकाधिकार चाहते हैं। दोनों में पहले झगड़े भी हुए हैं और परस्पर मामले भी दर्ज हैं। दोनों वहां अपने वसूली गैंग चलाते हैं।

### अनेक मामलों में वांछित है अभियुक्त

इस मामले में जिन लोगों को अभियुक्त बनाया गया है उन पहले भी मारपीट सहित अन्य मामले दर्ज है। अगर पुलिस समय रहते इन अपराधियों को गिरफ्तार कर लेती तो शायक एक हमला नहीं होता। हिस्ट्रीशीटर राणा पर हमले के मामले में रीको ट्रॉली यूनियन प्रधान ठाकरांवाली निवासी गुरजीतसिंह, उसके भानजे नवजोतसिंह, बबू बाठ, जंटा निहंग, जश्नप्रीतसिंह, हमजोतसिंह, जश्न बराड़, आकाश आदि पर हमला करने के आरोप लगाए हैं। इन आरोपियों पर सदर, रीको सहित अन्य थानों में मारपीट तथा धमकी देने के मामले दर्ज है। अभियुक्त खुलेआम घुम रहे थे, परंतु पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार नहीं किया। पुलिस की इसी लापरवाही के चलते इन आरोपियों ने एक ओर वारदात को अंजाम दिया, जिसमें हिस्ट्रीशीटर राणा की मौत हो गई।

## टैंट कारोबारियों-इवेंट कंपनी पर इनकम टैक्स की रेड

● 24 से ज्यादा ठिकानों पर छापेमारी
● सुबह साढ़े सात बजे पहुंचीं टीमें

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** जयपुर शहर में गुरुवार सुबह टेंट कारोबारी और इवेंट कंपनी से जुड़े व्यापारियों के यहां इनकम टैक्स की टीमों ने छापेमारी की। टीम सुबह करीब 7.30 बजे 24 से ज्यादा ठिकानों पर एक साथ पहुंची थी। इनमें बनीपार्क, झोटवाड़ा, वीकेआई, विद्याधर नगर, मालवीय नगर, राजा पार्क, आदर्श नगर शामिल हैं। अभी टीम व्यापारियों के घर, ऑफिसर और गोदाम में भी सर्च कर रही है। इनमें अधिकतर व्यापारी शादियों से जुड़े इवेंट करवाते हैं। छापेमारी वाली टीम में 140 आयकर विभाग का स्टाफ, 70 ड्राइवर और 80 पुलिसकर्मी शामिल हैं। शहर के तालुका टेंट, भावना चारण, प्रितेश शर्मा, आनंद खंडेलवाल, गुंजन सिंघल, जय ओबराय कैटर्स समेत अल्ट्रा वेडिंग इवेंट से जुड़े ठिकानों पर सर्च किया जा रहा है। प्रारंभिक जानकारी में सामने आया कि इवेंट कंपनी और टेंट कारोबारी ग्राहकों से ऑफलाइन पैसा ले रहे थे। सर्च के दौरान कई जगह बिल बुक तक नहीं मिले हैं। कारोबारियों के ऑनलाइन रिकॉर्ड को भी खंगाला जाएगा।

## संसद परिसर में धक्का-मुक्की, भाजपा सांसद सारंगी गिरकर घायल

● भाजपा सांसदों ने धमकाया, संसद जाने से रोका: राहुल

जनमार्ग न्यूज

**नई दिल्ली।** संसद परिसर में गुरुवार सुबह धक्का-मुक्की के दौरान ओडिशा के बालासोर से सांसद प्रताप सारंगी चोटिल हो गए। सारंगी ने आरोप लगाया कि राहुल ने एक सांसद को धक्का दिया, जो उनके

ऊपर गिरा। सारंगी जब मीडिया के सामने आए, उनके सिर से खून निकल रहा था। सारंगी के अलावा फर्रुखाबाद के भाजपा सांसद मुकेश राजपूत को भी चोट आई है। दोनों को हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। राहुल से जब धक्का-मुक्की पर सवाल हुआ तो उन्होंने उल्टा भाजपा सांसदों पर आरोप लगाया। राहुल ने कहा- भाजपा सांसदों उन्हें संसद में एंट्री करने से रोका, धमकाया और धक्का-मुक्की की। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने भी कहा कि मेरे और प्रियंका के साथ धक्का-मुक्की की गई। खड़गे ने कहा कि धक्का लगने से वे जमीन पर बैठ गए, उनके घुटने में भी चोट आई है। संसदीय कार्यमंत्री किरेन रिजिजू ने कहा कि राहुल नेता प्रतिपक्ष हैं, उन्हें पहलवानी दिखाने की क्या जरूरत है।

## अंबेडकर पर शाह का बयान, विपक्ष का संसद में प्रदर्शन

जनमार्ग न्यूज

**नई दिल्ली।** गृह मंत्री अमित शाह के 17 दिसंबर को अंबेडकर पर दिए बयान को लेकर संसद में लगातार दूसरे दिन हंगामा हुआ। गुरुवार को संसद परिसर में विपक्षी सांसदों ने विरोध मार्च निकाला। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी और प्रियंका गांधी नीले कपड़े पहनकर पहुंचे। इसके बाद लोकसभा-राज्यसभा में भी विपक्ष ने हंगामा किया। कांग्रेस की मांग है कि गृह मंत्री माफी मांगें। सदन के अंदर जय भीम के नारे लगाए। इसके बाद दोनों सदनों की कार्यवाही दोपहर 2 बजे तक स्थगित कर दी गई। उधर संसद परिसर में अंबेडकर विवाद पर भाजपा और विपक्षी सांसदों के बीच धक्का-मुक्की हो गई। ओडिशा के बालासोर से सांसद प्रताप सारंगी चोटिल हो गए। सारंगी ने आरोप लगाया कि राहुल ने एक सांसद को धक्का दिया, जो उनके ऊपर गिरा। बीजेपी के दूसरे सांसद मुकेश राजपूत भी घायल हुए हैं।

## कुलगाम में एनकाउंटर, पांच आतंकी ढेर

जनमार्ग न्यूज

**श्रीनगर।** जम्मू-कश्मीर के कुलगाम जिले के कद्देर इलाके में सेना और पुलिस ने जॉइंट ऑपरेशन में 5 आतंकियों को ढेर कर दिया। हालांकि, आतंकियों के शव मिलने बाकी हैं। मुठभेड़ में दो जवान भी घायल हुए हैं। गुरुवार सुबह सेना और पुलिस को इलाके में आतंकियों के छिपे होने की जानकारी मिली थी। इसके बाद जॉइंट सर्च ऑपरेशन चलाया गया। तलाशी के दौरान आतंकियों ने गोलीबारी शुरू कर दी। सेना ने भी जवाबी कार्रवाई की। उधर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह आज जम्मू-कश्मीर की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर दिल्ली में मीटिंग कर सकते हैं। सितंबर-अक्टूबर में हुए विधानसभा चुनावों के बाद यह पहली बैठक होगी। इसमें उपराज्यपाल मनोज सिन्हा, सेना, अर्धसैनिक बलों, जम्मू-कश्मीर प्रशासन, खुफिया एजेंसियों और गृह मंत्रालय के सीनियर अफसर शामिल होंगे। इससे पहले 16 जून को भी शाह ने हाई लेवल मीटिंग की थी। इसमें उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया था कि आतंकवाद को कुचलें और आतंकियों की मदद करने वालों पर भी सख्ती बरतें।

## राजस्थान के स्कूलों में स्थानीय भाषा में होगी पढ़ाई

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** जयपुर, उदयपुर समेत प्रदेश के 7 और जिलों के सरकारी स्कूलों में स्थानीय भाषा में पढ़ाई शुरू होगी। इसमें जयपुर, उदयपुर, पाली, राजसमंद, प्रतापगढ़, बांसवाड़ा, चित्तौड़गढ़ शामिल हैं। इससे पहले पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर शिक्षा विभाग सिरोही और डूंगरपुर के कुछ स्कूलों में इसकी शुरुआत वर्ष 2023-24 में हो चुकी है। इन जिलों के शेष स्कूलों में भी नए सत्र से स्थानीय भाषा में पढ़ाई शुरू होगी।

राजस्थान के सरकारी स्कूलों में अब ढूंढाड़ी, मेवाड़ी समेत स्थानीय भाषाओं में पढ़ाई की सुविधा होगी। अगले शैक्षणिक सत्र से प्राथमिक कक्षाओं (कक्षा 1 से कक्षा 5 तक) के स्टूडेंट्स अब स्थानीय भाषाओं में शिक्षा हासिल कर सकेंगे। शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने कहा कि स्थानीय भाषा के उपयोग और उसके माध्यम से बच्चों को शिक्षित करना आवश्यक है। बच्चे जब अपने परिवेश में कोई भाषा सीखते हैं, तो उनकी समझ जल्दी विकसित होती है। राजस्थान में कई तरह की बोलियां बोली जाती हैं। शिक्षक और बच्चों की भाषा अलग-अलग होने के कारण बच्चों को स्कूल की भाषा सीखने में थोड़ी परेशानी होती है।

अमर शहीद बाबा मोतीराम मेहरा सभा
श्रीगंगानगर
विशाल धार्मिक समागम

22 दिसम्बर 2024, रविवार
सुखमणी साहिब का पाठः
सुबह 09.30 बजे
स्थान : धन-धन बाबा दीप सिंह गुरुद्वारा
पदमपुर रोड, श्रीगंगानगर
इस दौरान दूध का अटूट लंगर बरतेगा

हरिसिंह मेहरा
सेवादार

श्यामलाल सोतरा
प्रधान

सोनू मेहरा, साधुवाली
सचिव

जसकरण सिंह मेहरा
सेवादार

सेवादार : काबल सिंह मेहरा, मोहन सिंह मेहरा, जोगेन्द्र सिंह मेहरा, राहुल मेहरा, मनजीत सिंह मेहरा सहित मेहरा समाज के अन्य प्रबुद्ध नागरिक व सेवादार।

## आठ आरपीएस बने आईपीएस, यूपीएससी की बोर्ड बैठक में लगी मुहर

● थानों से मंथली वसूली प्रकरण में बरी होने वाले लोकेश सोनवाल भी बने आईपीएस

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** राजस्थान पुलिस सेवा (आरपीएस) के 8 अधिकारियों का आईपीएस में प्रमोशन हो गया है। इन अधिकारियों के नामों पर यूपीएससी बोर्ड मीटिंग में मुहर लग गई है। संभवत अगले सप्ताह केन्द्रीय गृह मंत्रालय से इसे लेकर नोटिफिकेशन भी जारी हो जाएगा। इससे पहले दिल्ली में सलेक्शन कमेटी की मीटिंग हुई, इसमें केंद्रीय मंत्रालय के अधिकारियों के साथ सीएस सुधांश पंत, गृह विभाग के एसीएस आनंद कुमार और डीजीपी यूआर साहू शामिल हुए। 2023 में खाली हुए 8 पदों के विरूद्ध राज्य पुलिस सेवा से 24 वरिष्ठ अधिकारियों के नाम भेजे गए थे। बोर्ड ने इनमें से 1997 बैच के अफसर केवलराम, लोकेश सोनवाल और गोवर्धन लाल सौंकरिया, 1998 बैच के अफसर

रतन सिंह, महावीर सिह राणावत, प्यारेलाल शिवराण, सतवीर सिंह और सतनाम सिंह के नाम पर मुहर लगा दी। आईपीएस अधिकारी बनने वाले लोकेश सोनवाल करीब 5 माह पहले ही थानों से मंथली वसूली प्रकरण में बरी हुए थे। 2013 में एसीबी ने उन्हें आरोपी बनाया था। कोर्ट से बरी होने के बाद लोकेश सोनवाल ने वरिष्ठता सूची में अपना नाम शामिल करने की मांग की थी। जिसके बाद गृह विभाग ने आरपीएस लोकेश सोनवाल की वरिष्ठता निर्धारित करके पत्रावली डीओपी को भेजी। दरअसल जिन 24 वरिष्ठ आरपीएस अधिकारियों के नाम सरकार ने यूपीएससी को भेजे थे। उनमें आरपीएस पीयूष दीक्षित का नाम 8 वें नम्बर पर था। लेकिन संशोधित वरिष्ठता सूची में लोकेश सोनवाल का नाम जुड़ने से पीयूष दीक्षित 9वें नम्बर पर चले गए। जिसके कारण 8 खाली पदों पर शीर्ष 8 अधिकारियों का प्रमोशन हो गया। वहीं पीयूष दीक्षित इस साल होने वाले प्रमोशन की दौड़ से बाहर हो गए।

### गुरदासपुर की चौकी पुलिस पर ग्रेनेड हमला

**गुरदासपुर (जनमार्ग न्यूज)।** भारत-पाकिस्तान सीमा से सटे गुरदासपुर में पुलिस चौकी पर ग्रेनेड हमला हुआ है। ये धमाका कस्बा कलानौर की चौकी बख्शीवाल में हुआ। इस हमले की जिम्मेदारी खालिस्तान जिंदाबाद फोर्स ने सोशल मीडिया पर पोस्ट करके ली है। सीनियर अधिकारियों ने मौके पर पहुंचकर मामले की जांच शुरू कर दी है।

## सम्पादकीय

### रखना होगा विशेष ध्यान

मेडिकल में दाखिले के लिए राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) के प्रश्नपत्र लीक होने और दूसरी अनियमितताओं के कारण कई परीक्षाएं रद्द कर दी गई थीं। इस पर न केवल सवाल उठे, बल्कि लाखों परीक्षार्थियों का भरोसा भी टूटा था। राष्ट्रीय परीक्षा एजंसी (एनटीए) में सुधार की दिशा में सार्थक पहल हुई है। अपने गठन से लेकर अभी तक पर्चाफोड़ सहित कई विवादों में रही एनटीए अब केवल उच्च शिक्षा प्रवेश परीक्षाओं पर ध्यान केंद्रित करेगी। केंद्रीय शिक्षा मंत्री की घोषणा के बाद उम्मीद बनी है कि इससे न केवल परीक्षार्थियों की शिकायतें कम होंगी, बल्कि अनावश्यक विवाद भी नहीं उठेंगे। पहले कई परीक्षा केंद्रों पर तकनीकी खामियां सामने आई थीं। वहीं मेडिकल में दाखिले के लिए राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट) के प्रश्नपत्र लीक होने और दूसरी अनियमितताओं के कारण कई परीक्षाएं रद्द कर दी गई थीं। इस पर न केवल सवाल उठे, बल्कि लाखों परीक्षार्थियों का भरोसा भी टूटा था। एनटीए की साख भी धूमिल हुई थी। केंद्रों पर प्रवेश परीक्षा शुरू करने में देरी पर समय की भरपाई के लिए कृपांक देने के मामले में भी भारी विवाद हुआ था। तब एजंसी को अपना फैसला वापस लेना पड़ा था। तमाम गड़बड़ियों की वजह से ही एजंसी के महानिदेशक को हटाना पड़ा था। इसके बाद राष्ट्रीय परीक्षा एजंसी के कामकाज में सुधार को लेकर कवायद शुरू हुई। यह अच्छी बात है कि अब एनटीए भर्ती परीक्षाएं आयोजित नहीं करेगी। अगले वर्ष से वह खुद को सिर्फ प्रवेश परीक्षाओं तक सीमित रखेगी। निश्चित रूप से यह एक महत्त्वपूर्ण कदम है। दरअसल, राष्ट्रीय परीक्षा एजंसी में सुधार के लिए जो उच्च स्तरीय समिति गठित की गई थी, उसने अपनी रपट सरकार को सौंप दी है। इसके बाद ही सरकार ने बड़ा कदम उठाया। अब न केवल राष्ट्रीय परीक्षा एजंसी के पुनर्गठन के रास्ते खुलेंगे, बल्कि इसकी कार्यशैली भी बदलेगी। इसका लाभ अंतत- परीक्षार्थियों को ही मिलेगा। इससे उनका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। इसमें कोई दो राय नहीं कि नए कदम से एजंसी की परीक्षा व्यवस्था पुख्ता होगी, जिसे लेकर संसद से लेकर सड़क तक सवाल उठते रहे हैं। चूंकि बदलाव की प्रक्रिया शुरू हो गई है, तो संभव है तकनीकी आधारित परीक्षा आयोजित करने की दिशा में भी बड़े कदम उठाए जाएं।

# एक साथ चुनाव की ओर अग्रसर भारत

विधेयक पेश होने के बाद भी यह मानने वाले लोग ज्यादा नहीं होंगे कि आगामी कुछ वर्षों में एक निश्चित अवधि के भीतर लोकसभा और विधानसभाओं के चुनाव कराए जा सकते हैं। व्यावहारिक प्रारूपों के साथ लोकसभा में विधेयक प्रस्तुत होने के बाद इसे अव्यावहारिक व असंभव मानने वालों की सोच में बदलाव आएगा। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में गठित 8 सदस्यीय समिति की रिपोर्ट आने के बाद ही मान लिया जाना चाहिए था कि मोदी सरकार विरोधियों द्वारा उठाई जा रही आशंकाओं और आलोचनाओं के बावजूद एक साथ चुनाव करने के अपने लक्ष्य को साकार करना चाहती है। केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा इसकी स्वीकृति के बाद अगला कदम विधेयक पेश होना था।

एक देश एक चुनाव विधेयक लोकसभा में प्रस्तुत किए जाने के समय विपक्षियों का विरोध अनापेक्षित नहीं है। जब से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसका विचार देश के समक्ष रखा विरोधी पार्टियां तभी से इसके विरुद्ध रहीं हैं। केंद्रीय कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने हालांकि प्रस्तुत करते समय विपक्ष की अनेक आशंकाओं का उत्तर देते हुए स्पष्ट किया कि यह किसी तरह न राज्यों की शक्तियों के साथ छेड़छाड़ करता है, न संघीय ढांचे को कमजोर करता है और न ही संविधान की सर्वोच्चता या मूल ढांचे के ही विपरीत है। विपक्ष को इसे स्वीकार नहीं करना था और फिर मत विभाजन, जिसमें विरोध में 198 और पक्ष में 269 मत के बाद ही विधेयक पेश किया गया। पहले से माना जा रहा था कि सरकार तत्काल इसे संयुक्त संसदीय समिति को भेजेगी और यही हुआ। विधेयक पेश होने के बाद भी यह मानने वाले लोग ज्यादा नहीं होंगे कि आगामी कुछ वर्षों में एक निश्चित अवधि के भीतर लोकसभा और सभी विधानसभाओं के चुनाव कराए जा सकते हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार द्वारा इस दिशा में दिखाई गई प्रतिबद्धता और तत्परता निस्संदेह उम्मीद जगाती है कि चुनावों का बिगड़ा हुआ क्रम पटरी पर आएगा। हालांकि व्यावहारिक प्रारूपों के साथ लोकसभा में विधेयक प्रस्तुत होने के बाद इसे अव्यावहारिक व असंभव मानने वालों की सोच में बदलाव आएगा। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में गठित 8 सदस्यीय समिति की रिपोर्ट आने के बाद ही मान लिया जाना चाहिए था कि मोदी सरकार विरोधियों द्वारा उठाई जा रही आशंकाओं और आलोचनाओं के बावजूद एक साथ चुनाव करने के अपने लक्ष्य को साकार करना चाहती है। पिछले 12 दिसंबर को केंद्रीय मंत्रिमंडल द्वारा इसकी स्वीकृति के बाद अगला कदम विधेयक पेश होना था। इसके बाद इसका पारित होना ही शेष है। चुनाव के लिए 129वें संशोधन विधेयक में स्पष्ट रूप से संविधान संशोधनों से लेकर उन सभी बातों का रेखांकन है जिनसे यह साकार हो सकता है। इसमें दो विधेयक हैं। एक संविधान संशोधन विधेयक लोकसभा एवं राज्य विधानसभाओं के चुनाव एक साथ कराने के लिए और दूसरा विधानसभाओं वाले तीन केंद्र शासित प्रदेशों के एक साथ चुनाव कराने के संबंध में। स्थानीय निकाय चुनावों को भविष्य के लिए छोड़ा गया है। संविधान संशोधन के द्वारा एक नये अनुच्छेद जोड़ने और तीन अनुच्छेदों में संशोधन करने का प्रस्ताव है। एक, अनुच्छेद- 82(ए) जोड़ा जाएगा, ताकि लोकसभा और राज्य विधानसभाओं के चुनाव एक साथ आयोजित हो जाएं। दो, अनुच्छेद- 83 संसद के सदनों के कार्यकाल से संबंधित अनुच्छेद 83 तथा राज्य विधानसभाओं के कार्यकाल से संबंधित अनुच्छेद 172 और विधानसभाओं के चुनाव से संबंधित कानून निर्मित करने में संसद की शक्ति वाला अनुच्छेद 327 में संशोधन किया जाएगा। इसके द्वारा यह प्रावधान किया जाएगा कि आम चुनाव के बाद लोकसभा की पहली बैठक की तिथि के लिए राष्ट्रपति अधिसूचना जारी करेंगे। अधिसूचना की तिथि को नियुक्ति तिथि माना जाएगा और लोकसभा का कार्यकाल नियुक्ति तिथि से पूरे 5 वर्ष का होगा। यह प्रश्न उठाया जाता रहा है कि अगर बीच में किन्हीं कारणों से

सरकार गिर गई तो क्रम कैसे बनाए रखा जाएगा? इसका उत्तर यह है कि लोकसभा या किसी राज्य की विधानसभा समय से पहले भंग होने पर बचे हुए कार्यकाल के लिए ही चुनाव कराए जाएंगे। वास्तव में विधेयक पारित हो जाए तो 2034 से देश में एक साथ चुनाव संपन्न हो जाएगा। जिन लोगों ने कोविंद समिति की रिपोर्ट पढ़ी उन्हें इन सारी बातों की जानकारी होगी। ये विधेयक उस रिपोर्ट के अनुरूप ही है। कोविंद समिति ने यह रेखांकित किया था और सच भी है कि अरुणाचल प्रदेश, आंध्र प्रदेश, ओडिशा और सिक्किम ऐसे राज्य जहां विधानसभा और लोकसभा चुनाव एक साथ होते हैं। राजस्थान, मध्य प्रदेश, तेलंगाना, छत्तीसगढ़ और मिजोरम के चुनाव लोकसभा चुनाव कुछ पहले होते हैं तो लोकसभा चुनाव खत्म होने के छह महीने के भीतर हरियाणा, जम्मू कश्मीर, महाराष्ट्र और झारखंड में। इसके बाद दिल्ली और फिर बिहार। 15 राज्यों को उनकी विधानसभाओं का कार्यकाल थोड़ा आगे बढ़ाने या पीछे करने से ज्यादा समस्या नहीं होगी। 2010 के बाद राज्यों में स्थिरता आई है किंतु उसके पहले की स्थितियां भी हमारे सामने हैं। केंद्र में भी 1999 से गठबंधन सरकारें भी स्थिर रहीं तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में 2014 व 2019 में देश ने एक पार्टी को बहुमत दिया। किंतु राजनीतिक स्थिति को देखते हुए वैसी अस्थिरता के खतरे को अभी भी टाला नहीं जा सकता।

दूसरे, हर वर्ष कुछ विधानसभाओं और स्थानीय निकायों के चुनाव के कारण राजनीतिक दल जन समर्थन बनाए रखने के लिए आवश्यक देशहित और जनहित के मुद्दों पर चाहते हुए भी एकजुट नहीं होते, अपने मतदाताओं को लुभाने के लिए ऐसे स्टैंड लेते हैं जो जनहित और देश हित के विपरीत भी होता है। इनका दुष्परिणाम पूरे देश को भुगतना पड़ता है। 1967 तक सारे चुनाव एक साथ होते थे। 1967 में आठ राज्यों में विपक्ष की संवित सरकारों के आने, कांग्रेस के अंदर तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी के विरुद्ध विद्रोह और विभाजन, कांग्रेस द्वारा समय पूर्व प्रदेश सरकारों को भंग कर राष्ट्रपति शासन लगाने तथा लोकसभा का चुनाव निर्धारित समय से एक वर्ष पहले 1971 में करा लेने से पूरी चुनावी व्यवस्था पटरी से उतर गई। फिर आपातकाल में लोकसभा का कार्यकाल एक वर्ष बढ़ा दिया गया और 1977 में बनी हजनता पार्टी की सरकार 1980 में गिर गई। उसके बाद केंद्र से लेकर राज्यों तक अलग-अलग समय अस्थिरता का दौर रहा और भारत को जहां होना चाहिए वहां नहीं पहुंच सका, क्योंकि राजनीतिक नेतृत्व की क्षमता देश की चिंता से ज्यादा सरकारों में आने, उसमें बने रहने या बनाए रखने पर केंद्रित हो गया। इससे पूरे देश में ऐसे नेताओं और जनप्रतिनिधियों का आविर्भाव हुआ जिनके उद्देश्य में ही देशहित और जनहित नहीं था। राजनीतिक विकृतियों के कारण असहज और अस्वाभाविकता को ही सहज मान कर बनाए रखना और उसे पटरी पर नहीं लाने का क्या औचित्य है? यह पूरे देश के लिए अहितकर है। इसलिये एक साथ चुनाव का समर्थन करना चाहिए। प्रश्न उठ सकता है कि आखिर इन संशोधनों को मोदी सरकार दोनों सदनों में पारित कैसे कराएगी क्योंकि इसके लिए दो तिहाई बहुमत की आवश्यकता है? तत्काल इसमें समस्या दिखती है क्योंकि विपक्ष सरकार के साथ हर विषय पर आर-पार के मूड में रहता है। सरकार ने विपक्ष से बात करने के लिए वरिष्ठ मंत्रियों को विशेष उत्तरदायित्व दिया है और सदन के बाहर नेताओं से वार्ता के साथ संयुक्त संसदीय समिति में भी सहमति बनाने का पूरा प्रयास होगा। राजनीति देशहित और जनहित में ही होनी चाहिए और इसमें यही मूल लक्ष्य निहित है। इसलिए उम्मीद कर सकते हैं कि अंततः दोनों सदनों में इतना समर्थन मिल जाएगा जिससे विधेयक पारित हो जाए।

# विकास के लिए जरूरी 'एक देश-एक चुनाव'

संविधान का 129वां संशोधन विधेयक लोकसभा में पेश हुआ। इस संशोधन में पूरे देश में एक साथ चुनाव करवाने का प्रावधान है। केंद्रीय कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने 17 दिसंबर को लोकसभा में 'वन नेशन वन इलेक्शन' बिल पेश किया, जिसे बहुमत से लोकसभा में स्वीकार कर लिया गया। अब यह बिल संयुक्त संसदीय समिति के पास भेजा जाएगा। पीएम मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने इस साल सितंबर में लोकसभाए राज्य विधानसभाओं और स्थानीय निकायों के लिए एक साथ चुनाव कराने के लिए 'वन नेशन-वन इलेक्शन' के कार्यान्वयन को मंजूरी दी थी। हालांकि देश में एक देश एक चुनाव को लेकर राजनीतिक दलों में मतभेद हैं, जहां भाजपा और सहयोगी दल इसे देशहित का कदम मान रहे हैं, वहीं विपक्षी दल इसके विरोध में हैं। एक देश-एक चुनाव की नीति आज समय की आवश्यकता है। हम देखते हैं कि देश में लगभग हर साल कहीं न कहीं छोटे-बड़े चुनाव होते रहते हैं। इस साल लोकसभा चुनाव के साथ 4 राज्यों में विधानसभा चुनाव हुए। फिर हरियाणा और जम्मू-कश्मीर चुनाव हुए। लोकसभा के साथ 4 राज्यों आंध्र प्रदेश, ओडिशा, अरुणाचल प्रदेश और सिक्किम में विधानसभा के चुनाव हुए। इसके बाद फरवरी 2025 में दिल्ली में विधानसभा चुनाव होने हैं। यानी देश में हर साल कहीं न कहीं चुनाव होते रहते हैं। गौरतलब है कि लोकसभा और सभी राज्य विधानसभाओं के पहले आम चुनाव वर्ष 1951-52 में एक साथ हुए थे। इसके बाद वर्ष 1957, 1962 और वर्ष 1967 में हुए तीन आम चुनाव भी एक साथ हुए थे। लेकिन यह परंपरा बाधित हुई 1968 और 1969 में। जब कुछ विधान सभाएं समय से पहले भंग हो गई थीं। वर्ष 1970 में लोकसभा को समय से पहले ही भंग कर दिया गया था और वर्ष 1971 में पुनः नए चुनाव हुए थे। आज देश में करीब-करीब हर साल कहीं न कहीं चुनाव होते रहते हैं। लेकिन बार-बार के चुनाव देश की अर्थव्यवस्था पर कहर बनकर टूटते हैं। अक्टूबर 1979 में लॉ कमीशन ने चुनावी खर्च को लेकर गाइडलाइन जारी की थीं। इस गाइडलाइन के मुताबिक, लोकसभा चुनाव का सारा खर्च केंद्र सरकार उठाती है। इसी तरह विधानसभा चुनाव का खर्च राज्य सरकार के जिम्मे है। अगर लोकसभा चुनाव के साथ-साथ किसी राज्य में विधानसभा चुनाव भी होते हैं, तो उसका आधा-आधा खर्च केंद्र और राज्य सरकार उठाती है। चुनावों में उम्मीदवार तो अपने प्रचार का खर्च खुद उठाता है, लेकिन चुनाव कराने का पूरा खर्च सरकार वहन करती है। इतना ही नहीं, बार-बार चुनाव होने से पुलिस और प्रशासन का कामकाज भी प्रभावित होता है। पुलिस की सारी ऊर्जा सुरक्षित चुनाव सुनिश्चित करने में खर्च हो जाती है। बार-बार चुनावों से पूर्व लगने वाली आचार संहिता के कारण प्रशासनिक कामकाज भी ठप होकर रह जाता है। आचार संहिता की वजह से लंबे समय तक आम जनजीवन पर असर डालने वाली कई योजनाएं रुक जाती हैं, उन पर काम नहीं हो पाता। मानव कल्याण की अनेक घोषणाएं न तो हो पाती हैं और न ही पहले से घोषित योजनाओं पर काम हो पाता है। बार-बार चुनाव के कुछ अप्रत्यक्ष नुकसान भी हैं। बार-बार सरकारी कर्मचारियों की चुनावी ड्यूटी लगती है, जिसके कारण उनका मूल काम खासा प्रभावित होता है। चुनावों में सबसे ज्यादा ड्यूटी सरकारी अध्यापकों की लगती है, जिस कारण बच्चों की शिक्षा पर बहुत खराब प्रभाव पड़ता है। इसलिए एक राष्ट्र एक चुनाव आज समय की मांग है। इससे बार-बार होने वाला चुनावी खर्च भी घटेगा और यह पैसा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार सृजन आदि पर खर्च हो सकेगा। सरकार की नीतियों का समय पर कार्यान्वयन सुनिश्चित होगा और प्रशासनिक मशीनरी भी देश के विकास की दिशा में ज्यादा काम कर सकेगी। वर्ष 2014 में सत्ता में आने के बाद प्रधानमंत्री मोदी कई बार एक देश एक चुनाव की आवश्यकता पर जोर दे चुके हैं। 2019 में प्रधानमंत्री ने लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के लिए विपक्षी पार्टियों के प्रमुखों की विचार-विमर्श के लिए सर्वदलीय बैठक बुलाई थी। लेकिन अनेक पार्टियों ने इस बैठक में शिरकत नहीं की। लेकिन अब समय आ गया है कि पार्टियां दलगत राजनीति से उठकर, एक-देश एक चुनाव को देश में लागू करने के लिए सर्वसम्मति बनाएं। एक देश, एक चुनाव के मामले को लेकर एक ठोस बहस करने की जरूरत है ताकि बार-बार के चुनावों से होने वाले नुकसान से देश को बचाया जा सके। आशा है आने वाले समय में संसद में इस पर स्वस्थ्य बहस होगी और देश में एक देश एक चुनाव की व्यवस्था लागू होगी।

## सत्य के प्रति जागने में ही है 'जीवन की महत्ता'

प्रत्येक व्यक्ति का इस जगत में आना एक संयोग है और यह संयोग परमात्मा की कृपा की देन है, लेकिन संसार में सभी के आने का संयोग कुछ पाने के लिए है, खोने के लिए नहीं। इसलिए कि खोना आसान है, परंतु पाना बहुत ही कठिन है। संसार में प्रायः लोग सोने वाले हैं, जागने वाले कम। जागने वाले ही कुछ पाते हैं और सोने वाले सब कुछ खो देते हैं। जागने वाले ही इस संसार में जीवित हैं और सोने वाले मृत। सच्चाई के लिए जागना ही है, जड़ता का त्याग। जड़ता के त्याग के बिना पशुता की स्थिति से उबरना संभव नहीं है। जड़ता सुषुप्ति की अवस्था है और जड़ता का त्याग जागृतावस्था। जागृतावस्था में जीवन के उत्थान, विकास, महानता प्राप्ति का संयोग है और सुषुप्तावस्था में मृत्यु, पतन, अवनति, निंदा, दुखभरी स्थिति है। जागने में भलाई है और सोने में बुराई है। यह पतन की ओर ले जाने वाला है। व्यक्ति जन्म के समय न कुछ लेकर आता और न ही मृत्यु के समय कुछ लेकर जाता है। झूठ बोलकर की गई सारी कमाई यहीं रह जाती हैं, लेकिन सत्य की कमाई सदा साथ रहती है। त्याग, प्रेम, सत्य, जिम्मेदारी के प्रति जागना ही जीवन में सत्कर्म है और यह सत्कर्म ही पुण्य की कमाई है, जो कभी नष्ट नहीं हो सकती। परमात्मा तो सिर्फ सत्य मार्ग पर चलने वाले का साथ देता है और कुमार्गगामी को दंड भी देता है। सत्य के प्रति सजगता ही चेतना का ऊर्ध्वमुखी होना होता है। इसके विपरीत असत्य के प्रति चेतना की जागृति विनाश, पतन का मूल है। परमात्मा प्रदत्त यह काया क्षणभंगुर है, पर इसके अंदर स्थित आत्मा अविनाशी है।

## जीवन का, जीवन बीमा

दो मित्र थे, बड़े परिश्रमी और मेहनती। अपने परिश्रम से दोनों एक दिन बड़े सेठ बन गए। दोनों ने बड़ा व्यवसाय खड़ा कर लिया। पहले सेठ ने अपनी सारी संपत्ति का बीमा करवा लिया। उसने अपने मित्र को बार बार यही परामर्श दिया की वह भी अपनी सम्पत्ति का बीमा करवा ले। परन्तु दूसरे मित्र ने उसकी बात को अनसुना कर दिया। दुर्भाग्य से एक दिन शहर में आग लग गई। दोनों की सारी संपत्ति जल कर राख हो गई। पहले सेठ ने बीमा करवा रखा था इसलिए उसे सारी संपत्ति वापिस मिल गई जबकि दूसरा मित्र निर्धन बन गया। मगर हाथ पछताने के अतिरिक्त उसके पास कोई चारा नहीं बचा था। मनुष्य का यह जन्म भी सेठ की संपत्ति के समान है। हम सभी को मालूम है की एक दिन इस शरीर को भस्म होना है मगर हम हैं की जीवन के इस अटल सत्य को जानकर भी अनसुना कर देते हैं। हम इसका कभी बीमा नहीं करवाते। न सत्कर्म करते है, न अभ्यास और वैराग्य द्वारा मोक्ष मार्ग को सिद्ध करते हैं, न योग मार्ग के पथिक बनते है, न ईश्वर का साक्षात्कार करते है। इसके विपरीत भोग, दुराचार, पाप, राग-द्वेष, ईर्ष्या, अभिमान, अहंकार, असत्य आदि के चक्कर में अपना बीमा ही करवाना भूल जाते हैं। वेद में अनेक मन्त्रों के माध्यम से जन्म-मरण और मुक्ति की पवित्र शिक्षा को कहा गया हैं- शरीररूप बंधन में आकर जीवात्मा जहाँ तहाँ भटकता है- वेद शरीर नश्वर है इसके रहते हुए जो श्रेष्ठ कर्म किया जा सके करले अपने को संभाल के परमात्मा का स्मरण कर-वेद जीवात्मा वासनावश ऊँची नीची योनियों में शरीर धारण करता है।

# दूसरों से खुद को कमतर समझते हैं?

**आत्म-सम्मान** या सेल्फ-एस्टीम हमारे जीवन का आधार है। जब हम खुद को वैल्यू देते हैं, आत्मविश्वास से भरे होते हैं, तब हम किसी भी चुनौती का सामना बेहतर तरीके से कर पाते हैं। हालांकि, कभी-कभी कुछ परिस्थितियों और नकारात्मक सोच के कारण हम खुद को कम आंकने लगते हैं। यह लो सेल्फ-एस्टीम की वजह से होता है, जो हमारे जीवन को बुरी तरह प्रभावित कर सकता है। क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपका आत्मविश्वास कम है? क्या इससे आपकी मेंटल हेल्थ, काम या रिश्तों पर असर पड़ रहा है? जब हम खुद को कम समझते हैं तो हर चीज मुश्किल लगने लगती है। हालांकि, धीरे-धीरे आप अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं। छोटे-छोटे बदलाव और कुछ आसान कदमों से आप फिर से आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं। सेल्फ-एस्टीम ऐसी भावना है, जो हमें अपनी अहमियत का एहसास कराती है। जब हम खुद को समझते हैं, अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तब खुद को वैल्यू देते हैं। क्या आपने कभी महसूस किया है कि आप किसी की तारीफ से खुश हो जाते हैं? ठीक वैसे ही, जब आप खुद को समझते हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। सेल्फ-एस्टीम का मतलब है, खुद को सम्मान देना, खुद से प्यार करना और अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखना। खुद को समझकर और वैल्यू देकर, हम जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाते हैं। हम सबकी अपने बारे में एक राय होती है। ये राय हमारे जीवन और दूसरों के साथ हमारे रिश्तों पर गहरा असर डालती है। सेल्फ-एस्टीम मेंटल हेल्थ, रिलेशनशिप और प्रोफेशनल ग्रोथ पर गहरा असर डालती है। लो सेल्फ-एस्टीम की वजह से असफलताओं पर अधिक ध्यान जाता है और अपनी छोटी सफलता को नजरअंदाज करते हैं। इससे डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या हो सकती है। हेल्दी सेल्फ-एस्टीम मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाती है। आप तनाव कम महसूस करते हैं। किसी से बात करने और उनकी मदद लेने में सहज होते हैं। कम

आत्म-सम्मान होने पर आप समाज से कट सकते हैं, जबकि बेहतर आत्म-सम्मान की वजह से खुलकर संवाद करते हुए मजबूत रिश्ते बना सकते हैं। कम आत्म-सम्मान के कई कारण हो सकते हैं। विचार, अतीत के अनुभव और दूसरों के साथ रिश्तों का भी इस पर प्रभाव पड़ता है। किशोरावस्था से वयस्क होने तक आत्म-सम्मान बढ़ता है और 50-60 साल की उम्र में यह चरम पर होता है। हालांकि, अकेलापन और सोशल सपोर्ट की कमी से सेल्फ-एस्टीम में कमी आ सकती है। इंसान एक सामाजिक प्राणी है और अकेलेपन में मानसिक समस्याओं का शिकार हो सकता है। बचपन में माता-पिता या अन्य व्यक्तियों द्वारा किया गया शारीरिक या भावनात्मक शोषण भी आपके आत्म-सम्मान को कम कर सकता है। सोशल मीडिया पर दूसरों के साथ तुलना करने से भी आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है। हम सभी के भीतर एक आवाज होती है। अगर हम खुद से यह कहते हैं, 'मैं कुछ नहीं कर सकता' या 'मेरे दोस्त मुझे छोड़ देंगे' तो इससे हमारा आत्म-सम्मान कम होने लगता है। नकारात्मक सोच को सकारात्मक विचारों में बदलना सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने में मदद कर सकता है। अगर आप खुद से यह कहते हैं, मैं कुछ नहीं कर सकता हूं। तो आप अपने रास्ते में खुद ही रुकावट डाल रहे हैं। जितना खुद को कमतर समझेंगे, आगे बढ़ने में उतनी ही मुश्किल होगी। ऐसे में खुद से बोलें, मैं यह कर सकता हूं। क्या आपने अपनी छोटी-छोटी सफलताओं पर ध्यान दिया है? जैसे, अपने जिम रूटीन को पूरा करना या किसी मुश्किल प्रोजेक्ट को समय पर खत्म करना। जब भी आपको लगे कि आप किसी चीज में सफल नहीं हो रहे हैं तो खुद को याद दिलाएं कि आपने पहले कितनी मुश्किलें आसान की हैं। यह जरूरी नहीं कि आप सब कुछ परफेक्ट करें। सबसे महत्वपूर्ण है कि आप सीखते रहें। नई स्किल सीखने की कोशिश करें। चाहे वह आपकी नौकरी से संबंधित हो या शौक से। बड़ी उम्मीद पालने के बजाय छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं। हर छोटे लक्ष्य की सफलता आपको आत्मविश्वास और ऊर्जा देगी। इसके साथ बड़े लक्ष्य की ओर बढ़ें। या किसी बढ़े लक्ष्य को हिस्से में बांट लें और एक-एक स्टेप बढ़ें। जैसे आपको एक दिन में कोई किताब पढ़कर खत्म करनी है तो इसे सुबह के समय उठकर एक चौथाई हिस्सा खत्म करें, लंच के दौरान बुक पढ़ें, शाम को नाश्ते के दौरान पढ़ सकते हैं। दोस्तों को बुलाकर उन्हें किताब पढ़कर सुना सकते हैं और रात को सोने से पहले इसे खत्म कर सकते हैं। अगर आप खुद को महत्वपूर्ण समझते हैं, तो अपने स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें। हेल्दी डाइट लें, सही नींद और मानसिक शांति आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाती है। मेडिटेशन और एक्सरसाइज करें। ऐसे लोगों के साथ समय बिताएं, जो आपको समझते हैं, आपकी सराहना करते हैं। जिनका प्रभाव आपके जीवन पर सकारात्मक हो। नकारात्मक विचारों से परेशान हो जाएं तो मदद लेने में हिचकिचाएं नहीं। अपने दोस्त, परिवार या किसी पेशेवर से बात करें।

# रेल ट्रैक पर तीन दिन में छह गौवंश की मौत, ग्रामीणों में आक्रोश

जनमार्ग न्यूज

**हनुमानगढ़।** जिला मुख्यालय के नजदीक स्थित ग्राम पंचायत 2 केएनजे में पिछले तीन दिनों से लगातार ट्रेन की टक्कर से छह गौवंश की मौत हो चुकी है। इस घटना से ग्रामीणों और गौसेवकों में गहरा रोष व्याप्त है। मृत गौवंश को लेकर रेलवे प्रशासन की लापरवाही के विरोध में ग्रामीणों ने जमकर नारेबाजी की। गौसेवक विजय जांगिड़ के अनुसार, पहली घटना 15 दिसंबर की रात हुई जब एक गौधा ट्रेन के आगे आ गया और मर गया। दुर्घटना के बाद गौवंश का शव रेल ट्रैक पर दूर तक घसीटता चला गया। घटना की सूचना रेलवे प्रशासन को दी गई, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। दूसरे दिन रात्रि में दो और गौवंश मृत गौधे के खून के पास रेलवे ट्रैक पर घूम रहे थे। उसी दौरान एक ट्रेन ने उन्हें भी टक्कर मार दी। इस घटना से एक बड़ी दुर्घटना की संभावना बन सकती थी, परन्तु रेलवे अधिकारियों ने फिर भी इस मुद्दे पर कोई ध्यान नहीं दिया। कल दिन में



तीसरी घटना में एक व गत रात्रि, चौथी घटना में रेलवे ट्रैक के पास घूम रहे दो और गौवंश ट्रेन की चपेट में आ गए। इन घटनाओं के बावजूद रेलवे प्रशासन न तो मरे हुए गौवंश को हटाने का कदम उठा रहा है और न ही गौसेवकों को ऐसा करने की अनुमति दे रहा है। ग्राम पंचायत के सरपंच बलदेव मक्कासर ने बताया कि उन्होंने स्वयं अपनी जेसीबी के माध्यम से मरे हुए गौवंश को हटाने का प्रयास किया, लेकिन रेलवे अधिकारियों ने ऐसा करने पर मुकदमा दर्ज कराने की धमकी दी। इस रवैये से ग्रामीणों और गौसेवकों में भारी आक्रोश है। गौसेवकों ने बताया कि मरे हुए गौवंश के शव रेल ट्रैक पर पड़े होने से न केवल उनकी दुर्गति हो रही है, बल्कि आवारा कुत्ते उनके शवों को खा रहे हैं। इससे इलाके में गंदगी और संक्रमण का खतरा भी बढ़ गया है। गौसेवकों ने इस गंभीर स्थिति की जानकारी जिला कलक्टर को दी। इसके बावजूद, रेलवे प्रशासन की ओर से कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया। गौसेवकों का कहना है कि रेलवे प्रशासन की यह लापरवाही बड़ी दुर्घटनाओं को न्योता दे रही है। गौसेवकों ने चेतावनी दी है कि यदि गुरुवार तक रेलवे प्रशासन मृत गौवंश को हटाने की व्यवस्था नहीं करता, तो वे उग्र आंदोलन करेंगे। इस दौरान उन्होंने रेलवे प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी भी की। ग्रामीणों और गौसेवकों ने मांग की है कि रेलवे प्रशासन तुरंत सक्रिय होकर मरे हुए गौवंश को ट्रैक से हटाए और भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए पुख्ता इंतजाम करे। साथ ही, इस मुद्दे पर संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही तय की जाए। गौवंश की लगातार हो रही मौतें और प्रशासन की लापरवाही से क्षेत्र में आक्रोश बढ़ता जा रहा है। यदि समय रहते इस समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो यह आंदोलन बड़े स्तर पर फैल सकता है।

# 'नकली सूर्य' से पहली बार बिजली बनाने की तैयारी

## ❑ अमेरिका में 2030 तक ग्रिड से जोड़ने का प्लान

जनमार्ग न्यूज

**वॉशिंगटन।** दुनिया के कई देश आज के समय नकली सूर्य बनाने में लगे हैं। अगर सब ठीक योजना के अनुसार हुआ तो वर्जीनिया 2030 के शुरुआती दशक तक दुनिया का पहला ग्रिड-स्केल न्यूक्लियर फ्यूजन पावर प्लांट स्थापित करेगा। यह संयंत्र भविष्य की स्वच्छ ऊर्जा को उपयोग में लाकर बिजली उत्पादन करेगा। मंगलवार को स्टार्टअप कॉमनवेल्थ फ्यूजन सिस्टम्स ने इसकी घोषणा की। सीएफएस सबसे बड़ी और सबसे चर्चित न्यूक्लियर फ्यूजन कंपनियों में से एक है। यह एक फैसिलिटी बनाने में अरबों डॉलर का निवेश करेगी। चालू होने पर प्लांट ग्रिड के साथ जोड़ने में सक्षम होगा और 400 मेगावाट का उत्पादन करेगा। कंपनी के सीईओ बॉब मुमगार्ड के मुताबिक यह लगभग 150,000 घरों को बिजली देने के लिए पर्याप्त है। उन्होंने कहा, यह पहली बार होगा जब दुनिया में ग्रिड पैमाने पर फ्यूजन पावर उपलब्ध कराई जाएगी। वर्जीनिया के गवर्नर ग्लेन



यंगकिन ने घोषणा का स्वागत करते हुए इसे वर्जीनिया और पूरी दुनिया के लिए ऐतिहासिक क्षण बताया।

**कैसे बनती है ऊर्जा:** यह संयंत्र परमाणु संलयन के व्यावसायीकरण की खोज में एक नए चरण का प्रतिनिधित्व करेगा। न्यूक्लियर फ्यूजन के जरिए ही हमारे सूर्य की तरह दूसरे तारों को ताकत मिलती है। लेकिन इस दिशा में अभी भी रास्ता आसान नहीं है। दुनिया को एक स्वच्छ और प्रचुर ऊर्जा स्रोत की सख्त जरूरत है जो जीवाश्म ईंधन की जगह ले सके। न्यूक्लियर फ्यूजन की टेक्नोलॉजी ऐसा ही वादा करती है। इसमें परमाणु कणों से फ्यूजन के जरिए ऊर्जा पैदा की जाती है। इसमें हाइड्रोजन का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया के लिए टोकामैक नाम की डोनट के आकार वाली मशीन का इस्तेमाल होता है।

**क्या होता है फायदा:** संलयन ऊर्जा लगभग असीमित है, यह पर्यावरण को गर्म नहीं करती और वर्तमान में इस्तेमाल होने वाली विखंडन तकनीक की तरह रेडियोएक्टिव कचरा भी नहीं छोड़ता है। हालांकि, शोध परियोजनाओं से वाणिज्यिक इस्तेमाल तक इसे लाना बेहद चुनौतीपूर्ण साबित हुआ है। सीएफएस ने कहा है कि संलयन में रातों-रात कुछ नहीं होता। 2018 में [illegible] से अलग होकर स्थापित इस स्टार्टअप ने अब तक 2 अरब डॉलर से ज्यादा जुटाए हैं। उनका दावा है कि वे तेजी से प्रगति कर रहे हैं।

# दो दिवसीय 'स्पॉर्टस मीट' का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

**रावतसर।** द साईंस एकेडमी इंटरनेशनल स्कूल, रावतसर में दो दिवसीय 'स्पॉर्टस मीट' का आ योजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सी डब्लू सी के चैयरमेन जितेन्द्र गोयल एवं रावतसर थाना प्रभारी रामचन्द्र कस्वां और हास्य कलाकार ख्याली सहारण रहे इस दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता 2024-25 का शुभारंभ माँ सरस्वती के तिलक लगाकर व मशाल जलाकर किया गया, प्रथम दिवस में नर्सरी से कक्षा 4 तक के खिलाडियों की प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । प्रथम दिवस में लाँग जम्प, हाडेल रेस, सेक रेस, फ्रॉग रेस, कलक्ट वूलन रेस, बैलेंस वॉक, ब्लाइण्ड फॉल्डेड रेस, द टूल एक्टिविटी, रेबिट रेस, फरुट इटिंग कम्पीटिशन जैसे खेलों का आयोजन किया गया। संस्था प्रधान श्री सुरेन्द्र शर्मा, डॉ. पंकज शर्मा, प्रधानाचार्य महोदया श्रीमती रेणु मुदगल एवं अतिथियों ने प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को सर्टिफिकेट व मेडल देकर सम्मानित किया । प्रसिद्ध कोमेडियन टी.वी . कलाकार श्रीमान् ख्याली सहारण ने भी बच्चों का काफी मनोरंज किया। रावतसर थाना प्रभारी राम चन्द्र कस्वां ने खेलों के महत्व को बताते हुए युवा पीढ़ी को नशे से दूर रहने की सलाह दी । सी डब्लू सी के चेयरमैन जितेन्द्र गोयल ने भी पढाई के साथ-साथ खेलों के महत्व को भी उजागर किया। उन्होंने विद्यालय के अनुशासन की भी प्रशंसा की।

# एमडी कॉलेज में नशा मुक्त गंगानगर अभियान के अंतर्गत काउंसलिंग वर्कशॉप आयोजित

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** महर्षि दयानंद बी.एड. कॉलेज में जिला प्रशासन जिला पुलिस श्री गंगानगर के संयुक्त तत्वाधान में 'नशा मुक्त गंगानगर अभियान-ऑपरेशन सीमा' के तहत जागरूकता वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में ऑपरेशन सीमा के सहप्रभारी सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग से विक्रम ज्याणी ने उपस्थित प्रशिक्षार्थियों को संबोधित किया।

उन्होंने नशे के कारण होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्प्रभावों पर विस्तार से चर्चा की और युवाओं को नशामुक्त समाज की दिशा में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। और कहा कि नशा जीवन को समाप्त कर देता है, सपनों को बर्बाद कर देता है, और परिवारों को तबाह कर देता है। हमें न केवल खुद नशे से बचना है, बल्कि अपने आस-पास के लोगों को भी इसके खतरों के बारे में जागरूक करना है। उन्होंने नशे से जुड़े कई सामाजिक और व्यक्तिगत नुकसान का उल्लेख किया और युवाओं को स्वच्छ व स्वस्थ जीवन जीने का आह्वान किया। और कहा आपकी सोच आपकी दिशा तय करती है नशे से दूर रहें और जीवन में ऊंचाइयों को छुएं। स्वस्थ जीवन ही सच्ची संपत्ति है, नशा इसे छीन लेता है और एक नशामुक्त युवा, एक सशक्त समाज की नींव है। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित सभी लोगों ने नशामुक्त समाज के निर्माण के लिए सहयोग करने का संकल्प लिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विनोद गिरधर ने अपने संबोधन में प्रशिक्षार्थियों को नशे से दूर रहने और समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा, नशा सिर्फ एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज को प्रभावित करता है। हमें एकजुट होकर नशामुक्त भारत के सपने को साकार करना है। आप देश के भविष्य हैं। नशा आपके जीवन और करियर दोनों को बर्बाद कर सकता है। हमें संकल्प लेना होगा कि न केवल स्वयं नशे से दूर रहेंगे, बल्कि समाज को भी इस बुराई से मुक्त करने के लिए जागरूक करेंगे।प्राचार्य महोदय ने विक्रम ज्याणी का आभार व्यक्त करते हुए कहा, आपके प्रेरणादायक विचार और मार्गदर्शन ने हमारे प्रशिक्षार्थियों को न केवल नशे से दूर रहने की शिक्षा दी है, बल्कि उन्हें इस अभियान से जुड़कर समाज को बेहतर बनाने की प्रेरणा भी दी है। वर्कशॉप में महाविद्यालय के समस्त व्याख्यातागण, कर्मचारी, और प्रशिक्षार्थी उपस्थित रहे। सभी ने नशे के खिलाफ अभियान को मजबूती से आगे बढ़ाने का संकल्प लिया।

# किसान दिवस पर मनाया गया अन्नदाता महोत्सव

जनमार्ग न्यूज

**रावतसर।** स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की धानमंडी शाखा द्वारा अन्नदाता महोत्सव मनाया गया जिसके तहत स्टेट बैंक के केसीसी खाताधारक किसानों के योगदान को सम्मान दिया गया। इस दौरान शाखा प्रबंधक मनोज कुमार ने बताया कि इस महोत्सव का मुख्य उद्देश्य किसानों को आर्थिक रूप से मजबूत बनाकर भारत के उन्नति में योगदान देना और उनके सपनों को पूरा करने के लिए विश्वसनीय बैंकिंग सुविधा प्रदान कराना।जिसका ज्यादा से ज्यादा किसानों को लाभ उठाना चाहिए 7 इस महोत्सव में मुख्य शाखा प्रबंधक (31149) सुनील स्वामी और रामपुरामटोरिया शाखा प्रबन्धक सुभाष भांभू ने भारतीय स्टेट बैंक के नये केसीसी प्रोडक्ट चस्क्र(किसान समृद्धि ऋ्रण)के बारे में किसानो को अवगत कराया। इस महोत्सव में शाखा प्रबंधक द्वारा किसानों को शॉल उढ़ाकर ओर मिठाईया खिलाकर सम्मानित किया 7 इस मौके पर पवन सोमानी, भजन लाल पंचारिया,श्याम लाल स्वामी,अरविंद मटोरिया,अमर सिंह ,योगेश वर्मा,रवि शर्मा, कालू,अनिल,सहित सभी स्टाफ साथी मौजूद रहे।

## यूसीएमएएस अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता

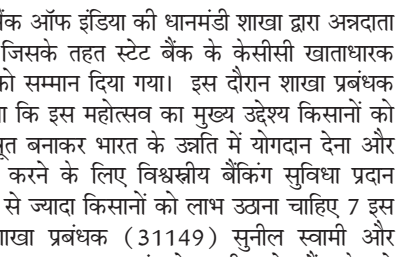
# विद्यार्थियों ने ट्रॉफी जीतकर जिले का नाम रोशन किया

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** दिल्ली यूनिवर्सिटी के स्पोर्टस कॉम्पलेक्स में यू.सी.एम.ए.एस. की मेंटल मैथस की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें 30 देशों व भारत से छः हजार से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में आठ मिनट में दो सौ प्रश्नों का उत्तर देना था जो कि बहुत ही



कठिन हैं। यू.सी.एम.ए.एस. के संचालक अश्विनी कासनियां ने बताया कि जिले के दस विद्यार्थियों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया व सभी ने ट्राफी जीतकर अपने गुरूजन व अभिभावकों को गौरवान्वित किया। जिले के दस विद्यार्थियों में मायरा कांसल ने अपनी श्रेणी में प्रथम स्थान प्राप्त किया, पर्व गोयल ने अपनी श्रेणी में प्रथम रनरअप स्थान प्राप्त किया, वहीं अन्य आठ विद्यार्थी रूहान विक्रम अरोड़ा, रूशल मित्तल, कनवी सेतिया, मुदित छिम्पा, खुशी गोयल, हर्ष, हर्षित और तनिष्क फुलवारिया ने क्रमशः अपनी-अपनी श्रेणी में तृतीय रनरअप स्थान अर्जित किया।



# हनुमानगढ़ के गुरएकम सिंह बने भारत के सबसे कम उम्र के युवा 10 मीटर एयर राइफल नैशनल खिलाड़ी

**हनुमानगढ़ (जनमार्ग न्यूज)।** हनुमानगढ़ जिले के युवा निशानेबाज गुरएकम सिंह ने अपने खेल कौशल और मेहनत से नया इतिहास रचते हुए भारत के सबसे कम उम्र के 10 मीटर नैशनल एयर राइफल राष्ट्रीय खिलाड़ी बनने का गौरव प्राप्त किया है। मात्र 10 वर्ष 6 माह की आयु में गुरएकम ने यह उपलब्धि हासिल की, जो न केवल उनके परिवार और जिले के लिए बल्कि पूरे राजस्थान के लिए गर्व का विषय है। गुरएकम का चयन भोपाल में चल रही नेशनल चैंपियनशिप के लिए हुआ है, जहां वे राजस्थान का प्रतिनिधित्व करेंगे। इस कामयाबी के साथ उन्होंने अपने जिले और मारवाह शूटिंग एकेडमी का नाम रोशन किया है। उल्लेखनीय है कि जयनिमिवाल के बाद मारवाह शूटिंग एकेडमी के इस प्रतिभाशाली निशानेबाज ने एक और कीर्तिमान स्थापित किया है। गुरएकम ने अपनी सफलता का श्रेय अपने कोच परमजीत सिंह रैक्स और अपने माता-पिता को दिया है। उन्होंने कहा कि कोच के मार्गदर्शन और परिवार के समर्थन ने उन्हें यह मुकाम हासिल करने के लिए प्रेरित किया। कोच परमजीत सिंह रैक्स ने गुरएकम की इस उपलब्धि पर खुशी जताते हुए बताया कि यह सफलता गुरएकम की कड़ी मेहनत, लगन और खेल के प्रति उनकी निष्ठा का परिणाम है। परमजीत सिंह ने कहा, गुरएकम ने बेहद कम उम्र में अनुशासन, फोकस और आत्मविश्वास से खेल के प्रति अपनी निष्ठा साबित की है। यह उपलब्धि उन सभी खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है, जो खेल में अपने सपनों को पूरा करना चाहते हैं। गुरएकम की इस ऐतिहासिक उपलब्धि ने हनुमानगढ़ और राजस्थान के खेल जगत में नई उम्मीदें जगाई हैं। उनके परिवार, कोच, और मारवाह शूटिंग एकेडमी के सदस्यों ने उनकी सफलता पर गर्व व्यक्त किया। स्थानीय निवासियों और खेल प्रेमियों ने गुरएकम और उनके परिवार को शुभकामनाएं दीं।

# नशामुक्ति अभियान और एक पेड़ मां के नाम का कार्यक्रम आयोजित

जनमार्ग न्यूज

**चूनावढ़।** नेहरु युवा केंद्र श्रीगंगानगर युवा कार्यक्रम खेल मंत्रालय भारत सरकार के में जिला युवा अधिकारी भूपेंद्र सिंह शेखावत के निर्देशानुसार चूनावढ के समीप राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय 10एल एल में नशा मुक्ति अभियान और एक पेड़ मां के नाम का कार्यक्रम आयोजित किया गया इस कार्यक्रम में विद्यालय के छात्र छात्रों ने निबंध प्रतियोगिता में हिस्सा लिया जिन छात्र छात्रों ने प्रथम दुतीय और



तृतीय स्थान प्राप्त किया उन छात्रों को नेहरु युवा केंद्र के द्वारा सम्मान प्रतीक देकर सम्मानित किया गया इस कार्यक्रम में विद्यालय के प्रधानाध्यापक श्रीमती परमजीत कौर और अन्य स्टाफ मौजूद रहे नेहरु युवा केंद्र के पूर्व ब्लॉक रूपेश कुमार के द्वारा कार्यक्रम बारे में विस्तार रूप से जानकारी दी और सभी सदस्यों ने नशा मुक्ति शपथ ग्रहण किया कार्यक्रम के अंतिम में का धन्यवाद किया।

# यूपी में पांच जगहों पर आयकर विभाग की छापेमारी, बुक प्रकाशन के तीन ठिकानों पर भी जांच जारी

जनमार्ग न्यूज

**मेरठ।** आयकर विभाग की पांच स्थानों पर सर्वे की कार्रवाई जारी हैं। गुरुवार सुबह विख्यात प्रकाशन के तीन ठिकानों व उनसे जुड़े मनोज सिंघल के सुशांत सिटी स्थित आवास पर भी यह कार्रवाई शुरू हुई। बिल्डर संजय जैन के कमला नगर स्थित आवास पर यह कार्रवाई तीन दिन से चल रही है। बुक प्रकाशन के यहां आयकर की टीम ने गुरुवार सुबह सर्वे शुरू कर दिया है। प्रकाशन के मालिक योगेश जैन की साकेत स्थित कोठी नंबर 147, बागपत रोड स्थित ऑफिस व देहरादून बाइपास स्थित प्रिंटिंग प्रेस पर यह कार्रवाई चल रही हैं। अरिहंत प्रकाशन बड़े प्रकाशकों में गिना जाता है। देशभर में इनकी किताबें, गाइडें और प्रतियोगी परीक्षा की तैयारियों की पुस्तकें पढ़ी जाती हैं। प्रकाशन की कोठी पर छापेमारी के दौरान पुलिस फोर्स मौजूद है। वहां पर भाजपा महानगर अध्यक्ष व जैन समाज के कई लोग एकत्र होने लगे हैं।

# ऑरेंज डे मनाया गया

**हनुमानगढ़ (जनमार्ग न्यूज)।** मदान इंटरनेशनल स्कूल हनुमानगढ़ में ऑरेंज डे मनाया गया। इस अवसर पर कक्षा नर्सरी से यूकेजी तक के बच्चों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मदान एजुकेशनल एंड चैरिटेबल ट्रस्ट की प्रबंध समिति की सदस्याएँ श्रीमती कोमल मदान एवं श्रीमती स्वाति मदान थी। कार्यक्रम की शुरुआत केजी सेक्शन के छात्रों ने मुख्य अतिथियों को तिलक लगाकर की। कार्यक्रम की शुरुआत में नर्सरी के बच्चों द्वारा अंग्रेजी वर्णमाला गतिविधि की गई जिसमें वर्णों को पहचानना तथा नए शब्द बनाना शामिल था। एलकेजी के बच्चो द्वारा ध्वनि सुनकर उससे शब्द बनाना एवं यूकेजी के छात्रों द्वारा अभिनय द्वारा शब्द को पहचानना आदि गतिविधियों द्वारा कार्यक्रम को और भी मजेदार बना दिया।

# हेयर एडवांस कार्यशाला का आयोजन

**हनुमानगढ़ (जनमार्ग न्यूज)।।** टाउन के सिंगला होटल में एक दिवसीय हेयर एडवांस कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसका नेतृत्व रिद्धि बजाज द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में हेयर एडवांस आर्टिस्ट आर्यन कुमार, एएसएम जसवंत सिंह और मीटू हेयर प्रोफेशनल के हरीश बजाज ने हिस्सा लिया और उपस्थित ब्यूटी पार्लर संचालिकाओं को उन्नत तकनीकों से परिचित करवाया। कार्यशाला का उद्देश्य आधुनिक हेयर कटिंग और स्टाइलिंग तकनीकों को साझा करना था, ताकि क्षेत्र की ब्यूटी पार्लर संचालिकाएं अपने ग्राहकों को बेहतर सेवाएं दे सकें। विशेषज्ञों ने हेयर कटिंग के एडवांस तरीके, हेयर स्टाइलिंग के ट्रेंड्स, और बालों की देखभाल के लिए विशेष टिप्स साझा किए। उन्होंने बालों की बनावट और प्रकार के आधार पर विभिन्न हेयर कट्स के उपयोग और उनके प्रभावों पर भी चर्चा की। कार्यशाला में आर्यन कुमार ने हेयर कटिंग में रचनात्मकता और नई तकनीकों के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने बताया कि किस प्रकार छोटे से छोटे बदलाव ग्राहक की पूरी पर्सनैलिटी को बदल सकते हैं। वहीं, जसवंत सिंह ने हेयर प्रोडक्ट्स के सही इस्तेमाल और उनकी गुणवत्ता के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि बालों की देखभाल में सही उत्पादों का चयन क्यों आवश्यक है और कैसे ये बालों को नुकसान से बचाते हैं।

# बोरड़ परिवार की पुत्रवधू डॉ. प्रज्ञा को शिक्षा रत्न पुरस्कार

**श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)।** स्थानीय बोरड़ परिवार की पुत्रवधू डॉ. प्रज्ञा शर्मा को शिक्षा रत्न पुरस्कार से नवाजा गया है। वे जैन सभा के पूर्व अध्यक्ष दुलीचंद बोरड़ के पुत्र पूर्व आईएएस प्रदीप बोरड़ की पुत्रवधू हैं। जयपुर के तक्षशिला बिजनेस स्कूल में



आईपीएस पंकज चौधरी एवं अन्य विशिष्टजनों ने एमबीए, पीएचडी डॉ. प्रज्ञा को सम्मानित किया। डॉ. प्रज्ञा एवं उनके पति इंजीनियर अनुपम जैन राजस्थान विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में एक साथ अपने-अपने विषयों में स्वर्ण पदक से सम्मानित होने का गौरव भी रखते हैं।

यह जरूरी नही कि ध्यान करने के लिए कोई एक निश्चित शारीरिक स्थिति या विधि ही प्रभावी होती है। इसके कई प्रकार दुनिया भर में प्रचलित है। आप इनमें से किसी को भी चुन सकते हैं। लेकिन ध्यान करते समय कुछ सावधानियां भी जरूर बरतें।

## अत्यंत लाभकारी है
# ध्यान का हर स्वरूप

अकसर ध्यान के प्रति आम धारणा यही होती है कि यह एक तरह का आसन होता है, जिसमें आंख मूंदकर पद्मासन में बैठ जाते हैं या फिर डीप ब्रीदिंग करते हैं। वास्तव में ध्यान के कई प्रकार होते हैं, जिनमें से कुछ को विभिन्न आवश्यकताओं के अनुसार डिजाइन और डेवलप किया गया है। यहां आपको बता रहे हैं मेडिटेशन के कुछ अलग-अलग स्वरूपों के बारे में।

**ताई ची मेडिटेशन:** इस प्रकार के ध्यान को मेडिटेशन इन मोशन भी कहते हैं। यह एक आसान मेडिटेशन है, जिसे कोई भी, कहीं भी कर सकता है। इसे मूल रूप से एक मार्शल आर्ट के रूप में विकसित किया गया था। लेकिन अब यह तनाव को कम करने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाली ध्यान तकनीक है। खड़े होकर ताइची का अभ्यास करना हो तो पैरों को कंधे की चौड़ाई तक फैलाकर खड़े हो जाएं। पैर के अंगूठे सीधे सामने की ओर होने चाहिए और घुटने थोड़े मुड़े हुए होने चाहिए। कूल्हों को आगे की ओर ले जाते हुए कंधों को नीचे और आराम से रखें और सिर ऊपर उठाकर नाक से गहरी सांस लें। आंखें बंद करके या थोड़ी देर खुली रखकर इसे जारी रख सकते हैं।

**नोटिंग मेडिटेशन:** हमारे विचलित मन को नियंत्रित करने में कौन सी चीज मददगार है? इन्हें पहचान कर नोट करना और अपनी सर्वोत्तम क्षमता के साथ उनका उपयोग करना ही नोटिंग मेडिटेशन है। बस यही प्रैक्टिस करनी है कि जो हो रहा है, उसे होने दें और अपना मेडिटेशन जारी रखें। दिमाग को इतना संयत कर लेना मन की शांति के लिए काफी है। इसी तरह मन को विचलन से दूर ले जाने के लिए दूसरी चीजों पर फोकस करके उसे शांत करना भी इस तरह के मेडिटेशन का एक हिस्सा है।

**मंत्र मेडिटेशन:** मंत्र मेडिटेशन बहुत प्राचीन ध्यान विधि है। इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को शांत और केंद्रित किया जाता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे 'ओम' अत्यंत प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं। पद्मासन या सुखासन में बैठकर मंत्रोच्चार करने से मन को शांति, सुकून और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

**चीगोंग मेडिटेशन:** यह एक चीनी माइंडफुल तकनीक है, जो ब्रीदिंग अवेयरनेस से जुड़ी हुई है। यह कुछ-कुछ ताई ची जैसी है। इस प्रकार के ध्यान से ची नामक ऊर्जा का प्रवाह होता है। यह जीवन ऊर्जा के दोहन और संवर्धन पर केंद्रित मेडिटेशन है। इससे पर्यावरण के साथ संबंध गहरे होते हैं, भावनात्मक संतुलन बनता है, रक्तचाप दुरुस्त रहता है। इसमें सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करते हुए मन को ध्यान की स्थिति में रखते हैं।

**चक्र ध्यान:** यह एक अधिक गूढ़ प्रकार का माइंडफुलनेस अभ्यास है, जो हमारे शरीर में ऊर्जा केंद्रों पर ध्यान केंद्रित करता है। इन ऊर्जा केंद्रों को चक्र के रूप में जाना जाता है। माना जाता है कि रीढ़ की हड्डी के आधार से लेकर सिर के शीर्ष तक रीढ़ की हड्डी के साथ 7 चक्र स्थित होते हैं। इन चक्रों को हमारे शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। चक्रों की रीढ़ के साथ स्थित ऊर्जा के घूमते हुए पहियों के रूप में कल्पना की जाती है। माना जाता है कि ये चक्र हमारे जीवन के विभिन्न शारीरिक और भावनात्मक पहलुओं को नियंत्रित करते हैं, जो बुनियादी अस्तित्व की प्रवृत्ति से लेकर आध्यात्मिक रूप से जुड़ने की हमारी क्षमता तक सब कुछ प्रभावित करते हैं। इन चक्रों को सक्रिय और संतुलित करने से पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बेहतर हो सकता है। ये हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। चक्र ध्यान का उद्देश्य इन ऊर्जा केंद्रों के भीतर संतुलन और सामंजस्य को बढ़ावा देना है, जो सकारात्मकता बढ़ाता है, तनाव को कम करता है और हमें आंतरिक शांति प्रदान करता है।

**बॉडी स्कैन मेडिटेशन:** शरीर और मन के बीच संतुलन बिठाते हुए तनाव कम करने के लिए यह एक बेहतरीन मेडिटेशन है। इसे करने में आपको नई ऊर्जा महसूस होगी, एकाग्रता बढ़ेगी, मांसपेशियों को आराम मिलेगा और मन शांत होगा। किसी उद्यान या शांत जगह पर लेट जाएं शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियों से शुरुआत करते हुए सिर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें।

**दृश्य ध्यान:** विजुअलाइजेशन मेडिटेशन एक तकनीक है, जो सकारात्मक दृश्यों, छवियों या आकृतियों की कल्पना करके विश्राम, शांति और स्थिरता की भावनाओं को बढ़ाने पर केंद्रित है। इसमें किसी प्रिय या सम्मानित व्यक्ति को ध्यान में रखकर उनके गुणों को मूर्त रूप देने का इरादा भी शामिल हो सकता है। विजुअलाइजेशन ध्यान के दूसरे रूप में स्वयं को विशिष्ट लक्ष्यों में सफल होते हुए कल्पना करना शामिल है, जिसका उद्देश्य एकाग्रता और प्रेरणा को बढ़ाना है। *

### ये सावधानियां बरतना भी है जरूरी

- अपने लिए ध्यान के प्रकार का चयन और उसका अभ्यास शुरू करने के लिए किसी अनुभवी योगाचार्य से इसे सीख लें।
- कभी भी श्वास रोकने के लिए लंबे समय तक नाक को दबाकर रखने की गलती ना करें। इससे दम घुट सकता है और स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है।
- कॉफी, शराब, तंबाकू या किसी भी नशीले पदार्थ का सेवन ध्यान में व्यवधान पैदा कर सकता है।
- मेडिटेशन किसी भी बीमारी में चिकित्सा का विकल्प नहीं है। इसे आप पूरक या सहायक थेरेपी के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।
- किसी भी प्रकार की गंभीर बीमारी में चिकित्सक से सलाह लेकर ही ध्यान योग या प्राणायाम जैसी क्रियाओं का अभ्यास करें।
- ध्यान के लिए हमेशा शांत स्थान का चयन करें।

ध्यान एक बहुत सरल-सहज प्रक्रिया है, लेकिन हमारे तन को स्वस्थ और मन को ऊर्जावान बनाए रखने में यह बहुत प्रभावी है। इससे जहां कई शारीरिक रोगों के प्रभाव को रोकने में मदद मिलती है, वहीं तनाव और अवसाद से मुक्ति दिलाने में भी यह बहुत कारगर है। **विश्व ध्यान दिवस, 21 दिसंबर** के अवसर पर ध्यान के नियमित अभ्यास से होने वाले तमाम तरह के फायदों के बारे में यहां विस्तार से आपको बता रहे हैं।

# नियमित ध्यान से पाएं
# स्वस्थ तन-ऊर्जावान मन

आदिकाल से हमारे ऋषि-मुनि, आयुर्वेदाचार्य और योगी अपने चित्त को स्थिर, शांत रखने और एकाग्रता के लिए ध्यान की प्रक्रिया का नियमित अभ्यास करते रहे हैं। इसे आध्यात्मिक उद्देश्यों से लेकर शरीर के आंतरिक अंगों की कार्य प्रणाली को सक्रिय-सुचारु रखने के लिए और मस्तिष्क को नियंत्रित रखने के लिए भी अपनाया जाता रहा है। ध्यान एक सर्वस्वीकार्य प्रक्रिया है, जिसे दुनिया की विभिन्न संस्कृतियों और विभिन्न धर्मावलंबियों ने अपनाया है। हजारों वर्षों से इसका सफल प्रयोग किया जा रहा है। इसके अनेक फायदे हैं, जिसे महसूस करने के लिए आपको स्वयं ध्यान का अभ्यास करना होगा।

### तनाव से मिले मुक्ति

योगी, मुनि और प्राचीन चिकित्साशास्त्री ही नहीं आधुनिक युग के मनोवैज्ञानिक और व्यवहार विशेषज्ञ भी तनाव मुक्ति के लिए ध्यान के महत्व को खुले दिल से स्वीकार करते हैं। दुनिया भर में हुए कई अलग-अलग अनुसंधानों के नतीजे बताते हैं कि नियमित मेडिटेशन करने से एंजायटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन से काफी हद तक मुक्ति मिलती है। यह जॉब रिलेटेड एंजायटी, बैड रिलेशनशिप से उत्पन्न स्ट्रेस और दुर्व्यवहार या अन्य कारणों से उत्पन्न अवसाद को भी कम करने में सक्षम है।

### कई बीमारियों में दिलाए राहत

कई ऐसी बीमारियां हैं, जो हमारी दिमागी उथल-पुथल, तनाव और चिंता के कारण उग्र रूप धारण कर लेती हैं।

ऐसे में ध्यान का अनुशासनपूर्वक नियमित अभ्यास इन बीमारियों से राहत दिलाता है। उच्च रक्तचाप, इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम, पाचन संबंधी विकार, पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और फाइब्रोमायल्जिया जैसी बीमारियों में भी मरीज को रेग्युलर मेडिटेशन से आराम मिलता है।

### विकसित होती है सकारात्मकता

कुछ विशेष प्रकार के मेडिटेशन हमारी सेल्फ इमेज को इंप्रूव करने में मददगार होते हैं। इनका अभ्यास करने पर हमें जीवन के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने में

मदद मिलती है। अध्ययन में पता चला है कि मेडिटेशन का अभ्यास करने वाले लोगों में अपनी बॉडी इमेज के प्रति किसी प्रकार की हीन भावना नहीं रहती। ये जटिल परिस्थितियों में भी अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित रखने में सक्षम होते हैं।

### बढ़ती है आत्म जागरूकता

ध्यान के अभ्यास से स्वयं के प्रति, आस-पास के माहौल के प्रति और परिस्थितियों के प्रति समझ और जागरूकता बढ़ती है। सेल्फ इंक्वायरी मेडिटेशन में व्यक्ति आत्मसाक्षात्कार का ही अभ्यास करता है। इसमें व्यक्ति में यह समझ विकसित होती है कि आप अपने आस-पास के लोगों, चीजों और स्थितियों से खुद को कैसे रिलेट करते हैं? 2019 में 153 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन एप का दो हफ्ते तक प्रयोग करने के बाद लोगों में अकेलेपन की फीलिंग्स घटी और सोशल इंटरेक्शन की भावना में इजाफा हुआ।

### प्रखर होती है स्मरण क्षमता

नियमित ध्यान करने वाले लोगों की याददाश्त दूसरे लोगों की तुलना में अच्छी होती है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मन को शांत रखने पर एकाग्रचित होने में मदद मिलती है। नतीजतन ऐसे व्यक्तियों की मेमोरी स्ट्रॉन्ग होती है और ये बहुत जल्दी पढ़ी, सुनी या देखी हुई चीजों को याद कर लेते हैं। साथ ही इन्हें लंबे समय तक याद रख पाते हैं। इतना ही नहीं उम्र संबंधी मेमोरी लॉस और डिमेंशिया से लड़ने में भी ध्यान से मदद मिलती है।

### बढ़ती है इच्छा शक्ति

स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध में पता चला है कि आत्मनियंत्रण और इच्छाशक्ति बढ़ाने में मेडिटेशन की भूमिका बेहद प्रभावशाली होती है। मनोवैज्ञानिक केली मेकगोनिकल कहती हैं, प्रतिदिन कुछ मिनट के माइंडफुलनेस मेडिटेशन से ब्रेन के उन हिस्सों में ग्रे मैटर का निर्माण करके विल पावर बढ़ाया जा सकता है, जो इमोशंस को कंट्रोल करते हैं।

कहने का सार है कि नियमित ध्यान करने से तन-मन ही नहीं पूरे जीवन में सुधार होता है। *

### ये भी होते हैं फायदे

- मेटा मेडिटेशन (लविंग काइंडनेस) के अभ्यास से हमारा दिमाग दयालुता संबंधी विचार उत्पन्न करता है। हम क्षमाशील और परोपकारी स्वभाव के बनते हैं।
- नशा मुक्ति के मामले में मेडिटेशन के प्रयोग के आश्चर्यजनक सकारात्मक प्रभाव देखे गए हैं।
- अनिद्रा के शिकार लोगों ने ध्यान का प्रयोग करके इस समस्या से मुक्ति पाई है। अनेक अध्ययनों में इसके पर्याप्त प्रमाण मिले हैं।
- दर्द नियंत्रित करने के लिए दुनिया में कई सर्जन और पेन मैनेजमेंट एक्सपर्ट मेडिटेशन और संगीत का सफल प्रयोग कर चुके हैं। क्रॉनिक पेन के मामलों में भी इसका अद्भुत फायदा देखने को मिला है।

**हेल्थ स्टडी**

## एक्सरसाइज से बुजुर्गों की मेमोरी में होता है सुधार

हालांकि व्यायाम करने के कई दूरगामी स्वास्थ्य संबंधी फायदे होते हैं। लेकिन एक नई स्टडी में यह बात भी सामने आई है कि तेज चलना, डांस करना या सीढ़ियों पर चढ़ने जैसे व्यायाम आपकी याददाश्त यानी मेमोरी को बेहतर करने में महत्वपूर्ण साबित हो सकते हैं। इस एक्टिविटी का लाभ एक दिन तक बना रह सकता है। पिछले शोधों में यह बात सामने आई थी कि व्यायाम करने के कुछ घंटों में लोगों की याददाश्त में सुधार हो सकता है। लेकिन इसका लाभ कितने समय तक बना रह सकता है, इस बात का खुलासा नहीं किया गया था। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन यानी यूसीएल के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए नए अध्ययन से पता चला है कि 50 से 83 वर्ष की आयु के लोग जितना अधिक (मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि, जो हृदय गति बढ़ा सकती है) करेंगे, अगले दिन तक उनकी याददाश्त उतनी ही बेहतर रहेगी। कम समय तक बैठे रहना और 6 घंटे या उससे अधिक सोना भी अगले दिन किए गए मेमोरी टेस्ट में बेहतर स्कोर देता है। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल न्यूट्रिशन एंड फिजिकल एक्टिविटी में प्रकाशित स्टडी के अनुसार शारीरिक गतिविधि के टेंपरेरी मेमोरी लाभ पहले की तुलना में अधिक समय तक रह सकते हैं। यूसीएल में महामारी विज्ञान और स्वास्थ्य देखभाल संस्थान की प्रमुख लेखिका डॉ. मिकाएला ब्लूमबर्ग ने इस बारे में बताया कि इसके लाभ व्यायाम के कुछ घंटों बाद तक ही नहीं अगले दिन तक बढ़ सकते हैं। उन्होंने कहा कि अधिक नींद लेना भी, विशेष रूप से गहरी नींद, इस स्मृति सुधार में योगदान देती है। यह स्थिति बुजुर्गों के लिए बेहद लाभकारी साबित हो सकती है। बुजुर्गों की याददाश्त में सुधार आ सकता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि अल्पावधि में व्यायाम करने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ता है। यह नोरएपिनेफ्रीन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के स्राव को उत्तेजित करता है, जो मेमोरी इंप्रूव करने में मदद करते हैं। पहले यह माना जाता था कि व्यायाम के कुछ घंटों तक ही उसका लाभ मिल पाता है। लेकिन अब नए शोध में पाया गया कि व्यायाम से जुड़ी अन्य मस्तिष्क स्थितियां अधिक लंबे समय तक चलती हैं। साक्ष्य यह भी बताते हैं कि व्यायाम करना 72 घंटे तक मूड को बेहतर बना सकता है। *

# क्या आप भी हैं किसी के सेकेंड पोटैटो

**जब** हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रिलेशनशिप में होते हैं, जो पहले किसी और के साथ रिश्ते में रह चुका है। ऐसी स्थिति में कभी-कभी वह व्यक्ति अपने पुराने पार्टनर से भावनात्मक रूप से जुड़ा रहता है। अब भले ही हमारे साथ रिलेशन में हो। इसका असर हमारे रिश्ते पर पड़ सकता है। इससे हमारी मेंटल हल्थ को भी नुकसान हो सकता है। रिश्ते में सेकेंड पोटैटो बनना एक ऐसा अनुभव है, जो किसी भी व्यक्ति को मानसिक और भावनात्मक रूप से तोड़ सकता है। यह वह स्थिति है जब आपका साथी आपको प्राथमिकता न देकर आपको सिर्फ एक विकल्प के रूप में देखता है। रिलेशनशिप में सेकेंड पोटैटो क्या है?रिश्ते में सेकेंड पोटैटो वह स्थिति है, जब आप अपने साथी के लिए प्राथमिकता नहीं, बल्कि एक विकल्प होते हैं। इसका मतलब है कि आपका साथी मानसिक या भावनात्मक रूप से अब भी अपने पुराने रिश्ते या किसी और से जुड़ा हुआ है। वह आपको पूरी तरह से स्वीकार नहीं कर पा रहा है। यह स्थिति रिश्ते में असंतोष, विश्वास की कमी और सेल्फ रिस्पेक्ट खोने की वजह बनती है। सेकेंड पोटैटो बनने का असर व्यक्ति की मानसिक शांति पर पड़ता है। 'जर्नल ऑफ पर्सनल एंड सोशल रिलेशन्स' में छपी स्टडी 'मोटिवेशनल अंडरपिनिंग्स ऑफ रोमांटिक पार्टनर पर्सेप्शन्स- साइकोलॉजिकल एंड फिजियोलॉजिकल एविडेंस' के अनुसार, ऐसे लोग जो पूर्व प्रेमी या प्रेमिका की तुलना अपने वर्तमान साथी से करते हैं, साथ ही अपने पूर्व पार्टनर को अधिक पॉजिटिव रूप से देखते हैं, उनके रिश्ते तनावपूर्ण होते हैं और वे एक दूसरे से संतुष्ट नहीं होते हैं। 'सेकंड पोटैटो' महसूस करने पर रिश्ते में अपनी अहमियत को लेकर व्यक्ति में असुरक्षा की भावना पैदा हो सकती है। जब किसी को लगता है कि उनका साथी, अपने पूर्व साथी के प्रति अधिक आकर्षित है या वह उन्हें प्राथमिकता नहीं देता, तो इससे आत्म-सम्मान और विश्वास में कमी आ सकती है। यदि आपका साथी अभी भी अपने पूर्व प्रेमी या प्रेमिका के बारे में सोचता है तो इससे आपके रिश्ते में तनाव पैदा हो सकता है। यह तनाव आपके मानसिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है और आपके आत्मसम्मान को चोट पहुंचा सकता है। किसी के लिए विकल्प बनने का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि आप दोनों के बीच का भरोसा कमजोर हो जाता है। लगातार तनाव और खालीपन के चलते ऐसा रिश्ता ज्यादा समय तक नहीं चल पाता है। सेकेंड पोटैटो महसूस करने वाला व्यक्ति अपने साथी पर शक कर सकता है। खासकर तब, जब उसे लगता है कि उसका साथी किसी और को प्राथमिकता दे रहा है। जब साथी पूर्व संबंधों में भावनात्मक जुड़ाव बनाए रखता है, तो इससे रिश्ते में अविश्वास, तनाव और दूरी पैदा हो सकती है। इससे दोनों के बीच कम्युनिकेशन की कमी हो सकती है। जब एक व्यक्ति खुद को रिश्ते में कमतर महसूस करता है, तो उसकी वफादारी में कमी आ सकती है। वह बाहर किसी और से स्नेह या अटेंशन की तलाश कर सकता है, जिससे रिश्ते में दरार पैदा हो सकती है और विश्वास टूट सकता है। जब आप जानते हैं कि आप किसी के लिए सेकेंड चॉइस हैं, तो आप अपनी व्यक्तिगत पहचान और खुद की नजर में अपना सम्मान खोने लगते हैं। यह स्थिति आपके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। किसी के लिए सेकेंड पोटैटो बनने से बचने के लिए, खुद को और अपने साथी को पूरी तरह से स्वीकार करें। साथी से खुलकर संवाद करें। अपने साथी के साथ भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करें। साथ ही खुद को प्राथमिकता दें और सेल्फ रिस्पेक्ट का विकास करें। आइए ग्राफिक के जरिए समझते हैं। अपने साथी से खुलकर बात करें। यदि आपको लगता है कि वे अभी भी अपने पूर्व साथी से भावनात्मक रूप से जुड़ाव रखते हैं, तो इस बारे में बात करें। यह समझने की कोशिश करें कि आपका रिश्ता किस दिशा में जा रहा है। यदि आप लंबे समय तक सेकेंड पोटैटो बने रहेंगे, तो यह आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होगा। यदि आपको लगता है कि आपका साथी आपको प्राथमिकता नहीं दे रहा है, आपके लगातार प्रयासों के बाद भी चीजें नहीं बदल रही हैं, तो यह फैसला लेना बेहतर है कि आप खुद को इस रिश्ते से दूर कर लें। इससे आप अपने भविष्य के बारे में सोच-समझकर कोई फैसला कर सकते हैं।

# दीमक ने खाए बैंक लॉकर में रुपए

**बीते** दिनों उत्तर प्रदेश के नोएडा के सेक्टर 51 में स्थित सिटीजन कोऑपरेटिव बैंक के लॉकर में रखे 5 लाख रूपए दीमक खा गई। इसकी जानकारी तब हुई, जब कस्टमर ने करीब 3 महीने बाद लॉकर खोला। उसने तुरंत बैंक मैनेजर से मामले की शिकायत की और अपने रुपए वापस दिए जाने की मांग की। हालांकि, बैंक मैनेजर ने नियमों को हवाला देते हुए रूपए दिलाने से साफ इनकार कर दिया। ऐसे में सवाल उठता है कि जब ग्राहक बैंक लॉकर में सामान सुरक्षित रखने का किराया देता है तो सामान की क्षति होने पर बैंक इसे अपनी गलती क्यों नहीं मानता है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने 1 जनवरी, 2022 से बैंक लॉकर को लेकर बैंकों की जवाबदेही के संबंध में नए नियम लागू किए हैं। इन नियमों के मुताबिक, बैंक लॉकर में आगजनी, चोरी, बिल्डिंग के ढहने या बैंक कर्मचारियों द्वारा धोखाधड़ी करने पर बैंक हर्जाना देगा। इसके लिए बैंकों की देनदारी लॉकर के वार्षिक किराए से 100 गुना अधिक होगी। यानी अगर कोई ग्राहक बैंक लॉकर में सामान रखने का 2000 रुपए किराया देता है तो बैंक उसे हर्जाने के तौर पर 2 लाख रुपए देगा। देहरादून में बैंक ऑफ महाराष्ट्र के प्रबंधक राजशेखर बताते हैं कि बैंक लॉकर में कौन-सी चीजें रखी जाएंगी, इसे लेकर आरबीआई की स्पष्ट गाइडलाइंस हैं। इसके मुताबिक, बैंक लॉकर में नकदी या करेंसी नहीं रख सकते हैं। इसलिए लॉकर में नोट दीमक खा जाए या किसी अन्य वजह से खराब हो जाएं तो ऐसी स्थिति में बैंक की कोई जिम्मेदारी नहीं है। इसके लिए बैंक ग्राहक को मुआवजा नहीं देगा क्योंकि ग्राहक ने बैंक के नियमों का उल्लंघन किया है। आरबीआई की नई गाइडलाइंस के मुताबिक, बैंक और ग्राहक के बीच एक कॉन्ट्रैक्ट साइन होता है। इसमें ग्राहक को डिटेल में यह जानकारी दी जाती है कि वह लॉकर में क्या सामान रख सकता है। अक्सर लोग बैंक लॉकर में ऐसी चीजें रख देते हैं, जो कानूनी तौर पर वैध नहीं हैं। अगर बैंक लॉकर से सामान चोरी हो जाता है, बैंक की बिल्डिंग में आग लग जाती है या बिल्डिंग गिर जाती है, जिससे लॉकर में रखा सामान क्षतिग्रस्त होता है तो इसकी पूरी जिम्मेदारी बैंक की है। यह बैंक की लापरवाही मानी जाती है। इसके लिए बैंक ग्राहक को हर्जाना देगा। हालांकि, प्राकृतिक आपदा जैसे बाढ़, भूकंप या बिजली गिरने के कारण बैंक लॉकर को नुकसान होता है तो इसके लिए बैंक उत्तरदायी नहीं है। ऐसे मामले में कोई मुआवजा नहीं मिलता है। बैंक लॉकर में नोट या करेंसी रखने से टैक्स चोरी और मनी लॉन्डरिंग की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए आरबीआई नोट या करेंसी को बैंक लॉकर में रखने की अनुमति नहीं देता है। अगर बैंक लॉकर में रखे डॉक्यूमेंट्स को दीमक खा जाए तो इसकी जिम्मेदारी बैंक की होगी। आरबीआई कहता है कि लॉकर में सुरक्षित सामान रखने के लिए ग्राहक किराया देता है। डॉक्यूमेंट्स में दीमक लगना बैंक की लापरवाही है। इसलिए ग्राहक मुआवजे का दावा कर सकता है। अगर लॉकर की चाबी चोरी या गुम हो गई है तो कस्टमर को तुरंत बैंक को इसकी जानकारी देनी चाहिए। इसके लिए बैंक में एक लिखित रिक्वेस्ट लेटर देना होगा। इसके अलावा लॉकर की चाबी खोने की रिपोर्ट नजदीकी पुलिस स्टेशन में दर्ज करानी होगी। पुलिस एफआईआर और सभी डॉक्यूमेंट्स को वेरिफाई करने के बाद बैंक नई चाबी के लिए फीस जमा कराएगा। इसके कुछ समय बाद बैंक नई चाबी जारी करने को लेकर जानकारी देगा। अगर खोई हुई चाबी मिल जाती है तो वह बैंक को लौटानी पड़ेगी। बैंक लॉकर का इस्तेमाल लोग कीमती ज्वेलरी, प्रॉपर्टी या वसीयत से जुड़े जरूरी कागजात को सुरक्षित रखने के लिए करते हैं। हालांकि, नॉमिनी को लॉकर का इस्तेमाल करने के लिए बैंक में जरूरी दस्तावेजों के साथ एक आवेदन देना होगा। नॉमिनी बैंक लॉकर को जारी रख सकता है या उसे बंद करा सकता है। नहीं, बैंक लॉकर के लिए सेम बैंक में सेविंग या करेंट अकाउंट होना बिल्कुल जरूरी नहीं है। आप नियमों का पालन करते हुए किसी भी बैंक में लॉकर ले सकते हैं। बैंक लॉकर का किराया उसके साइज और शहर के अनुसार तय होता है। ये किराया महानगर, नगर, कस्बा और ग्रामीण इलाकों में अलग-अलग होता है। आमतौर पर यह किराया 500 रूपए से शुरू होकर 20,000 रूपए के बीच होता है।

# राजस्व लक्ष्यों की शतप्रतिशत वसूली सुनिश्चित होगीः टी रविकान्त

## ❑ पुरानी बकाया, शास्तियों और एमनेस्टी वसूली के लिए बनेगी रणनीति
## ❑ एडीएम जयपुर जोन में 1042 करोड़ 26 लाख का राजस्व संग्रहण

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** खान, भूविज्ञान एवं पेट्रोलियम विभाग के प्रमुख शासन सचिव टी. रविकान्त ने माइनिंग विभाग के फील्ड अधिकारियों को राजस्व लक्ष्यों के अनुसार शत प्रतिशत वसूली सुनिष्चित करने के निर्देश दिए हैं। आगामी तीन माह में अभियान चलाकर चालू बकाया के साथ ही पुरानी बकाया राशि, अवैध गतिविधियों के कारण जुर्माने की बकाया राशि और एमनेस्टी योजना के अनुसार बकाया राशि वसूली के ठोस प्रयास किये जाएं। जयपुर जोन के जयपुर और अजमेर एसएमई कार्यक्षेत्र में नवंबर, 24 तक 1042 करोड़ 26 लाख रु. की राजस्व वसूली हो चुकी है। प्रमुख सचिव टी. रविकान्त सचिवालय में जयपुर जोन की समीक्षा बैठक ले रहे थे। उन्होंने मुख्यालय उदयपुर को निर्देश दिए कि राज्य में बकाया वसूली के न्यायालयों से स्टे प्राप्त रेवेन्यू प्रकरणों की इकजाई सूची तैयार कर नियमित समीक्षा के साथ ही न्यायालयों में विभागीय पक्ष को प्रभावी तरीके से रखा जाएं। उन्होंने कहा कि लक्ष्यों के विरुद्ध राजस्व वसूली में किसी तरह की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने बताया कि राज्य स्तरीय पर्यावरण स्वीकृति के लिए सिया और सेक का गठन हो गया है। विभाग

समन्वय बनाये हुए हैं। जिला स्तर से पर्यावरण स्वीकृति प्राप्त खान व क्वारी लाइसेंस धारकों में से शेष रहे खान धारकों से परिवेश पोर्टल पर फार्म दो अपलोड कराने में तेजी लाने के निर्देश दिए।

रविकान्त ने नीलामी के लिए माइनिंग प्लॉटों व ब्लॉकों के डेलिनियेशन कार्य की समीक्षा की। उन्होंने जोर देकर कहा कि माइनिंग सेक्टर में अवैध गतिविधियों पर सख्ती से कार्यवाही की जाए और राजस्व छीजत को रोका जाएं। उन्होंने पुरानी बकाया वसूली के लिए रणनीति बनाने की आवश्यकता प्रतिपादित करते हुए एमनेस्टी योजना का व्यापक प्रचार प्रसार करने और बकायादारों को इस योजना का लाभ बताकर बकाया वसूली पर जोर दिया।

संयुक्त सचिव माइंस आशु चौधरी ने अतिरिक्त निदेशक जयपुर जोन कार्यालयों की प्रगति से अवगत कराया।

अतिरिक्त निदेशक जयपुर जोन बीएस सोढ़ा ने बताया कि राजस्व लक्ष्य शतप्रतिशत अर्जित करने के लिए नियमित समीक्षा की जा रही है। इसके लिए संबंधित बकायादारों को आवश्यकतानुसार नोटिस देने के साथ ही एलआर एक्ट के अुनसार कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं।

एसएमई जयपुर एनएस शक्तावत ने बताया कि एसएमई जयपुर कार्यक्षेत्र में जयपुर एमई और एएमई कोटपुतली ने लक्ष्यों के विरुद्ध शतप्रतिशत उपलब्धि अर्जित की है। उन्होंने बताया कि जयपुर एसएमई कार्यक्षेत्र में लक्ष्यों की शतप्रतिशत वसूली सुनिश्चित कर ली जाएगी।

एसएमई अजमेर जय गुरुबख्सानी ने बताया कि एएमई गोटन और एमई मकराना कार्यालय ने शतप्रतिशत राजस्व वसूली की है। उन्होंने कहा कि अजमेर एसएमई कार्यक्षेत्र के लक्ष्यों के अनुसार राजस्व अर्जन कर लिया जाएगा।

एसएमई विजिलेंस प्रताप मीणा ने जिला स्तर से पर्यावरण स्वीकृति प्राप्त लीज व क्वारी लाइसेंसधारियों द्वारा राज्य स्तर से पर्यावरण स्वीकृति प्राप्त करने की प्रगति से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि कार्य में तेजी आई है और विभाग द्वारा सेक और सिया कमेटी से समन्वय बनाया हुआ है।

समीक्षा बैठक में ओएसडी श्रीकृष्ण शर्मा, एसजी सुनील कुमार वर्मा और एसजी संजय सक्सैना उपस्थित रहे। वितीय सलाहकार गिरिराज कछारा, अतिरिक्त निदेशक पीआर आमेटा, टीए देवेन्द्र गौड़, जयपुर एमई श्याम कापड़ी, अलवर, सीकर, झुन्झुनू, दौसा, टोंक, कोटपुतली, नीम का थाना, अजमेर, ब्यावर, सावर, नागौर, मकराना, गोटन के एमई-एएमई अधिकारियों ने वर्चुअली हिस्सा लिया।

# रेलवे स्टेशन पर चल रहे निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया

## अपर मंडल प्रबंधक रूपेश कुमार को नागरिक संघर्ष समिति रेल ने ज्ञापन सौंपा

जनमार्ग न्यूज

**सूरतगढ़।** अमृत योजना के तहत रेलवे स्टेशन पर चल रहे निर्माण कार्यों का निरीक्षण करने पहुंचे बीकानेर खण्ड के अपर मंडल प्रबंधक रूपेश कुमार को नागरिक संघर्ष समिति रेल ने ज्ञापन दिया । नागरिक संघर्ष समिति रेल संयोजक कामरेड लक्ष्मण शर्मा, सचिव कामरेड मदन ओझा के नेतृत्व में रेल समस्या, सफाई, पानी और लाइट समस्या को लेकर उप मंडल प्रबंधक रूपेश कुमार को ज्ञापन देकर अवगत कराया कि अनूपगढ़ से हरिद्वार के लिए नई रेलगाड़ी चलाई जाए ताकि सीमा क्षेत्र के लोगों को हरिद्वार जाने की सुविधा मिल सके। गंगानगर कोटा सुपरफास्ट गाड़ी को करणपुर, केसरी सिंहपुर, रायसिंहनगर, सूरतगढ़ रुट पर नियमित रूप से चलाने। सूरतगढ़ में स्वीकृत वॉशिंग लाइन का निर्माण कार्य जल्दी शुरू करने, मराठी स्कूल के पास रेलवे अंडर ब्रिज में पटरिया के पास का पानी लीकेज की समस्या का स्थाई समाधान किया जाए नहीं तो कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। जयपुर से सूरतगढ़ गाड़ी सुबह 6:10 बजे पहुंचती है अनूपगढ़ जाने वाली 6 बजे रवाना हो जाती है। जयपुर से अनूपगढ़ जाने वाले यात्रियों की के लिए गाड़ी का क्रॉस मिलान करने यह समय निर्धारित करने, रेलवे स्टेशन पर चल रही निर्माण कार्य की वजह से यात्रियों को हो रही परेशानी को ध्यान में रखते हुए निर्माण कार्य करवाने, निर्माण कार्य के आसपास लाइट की व्यवस्था नहीं होने के कारण रात को गिरने से लोगों को परेशानी हो रही है। उप मंडल प्रबंधक को ज्ञापन देने के दौरान संयोजक कामरेड लक्ष्मण शर्मा, सचिव कामरेड मदन ओझा, हुसैन मोहम्मद तेली, पृथ्वीराज स्वामी पुरखाराम आसेरी, शहाबुद्दीन गोरी, धनाराम स्वामी, दीपक शीला, एडवोकेट मनीष अग्रवाल, गिरधारी लाल सिंधी, नौरंग सिंह, श्याम मंगानी, राकेश गगनेजा सहित कार्यकर्ता मौजूद रहे।

## अग्रोहा विकास ट्रस्ट के संस्थापक रतनलाल नागौरी का निधन पर शोक सभा

**हनुमानगढ़।** वरिष्ठ अधिवक्ता अग्रोहा विकास ट्रस्ट के संस्थापक रतनलाल नागौरी का निधन दिनांक 17 दिसम्बर मंगलवार को वृंदावन में हुआ जिसके शोक स्वरूप बुधवार को टाउन स्थित अग्रसेन भवन में अग्रोहा विकास समिति द्वारा एक शोक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में समिति के सभी सदस्यों ने नागौरी जी के चित्र के समक्ष पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी व ईश्वर से उनके परिवार को इस दुख को सहने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना की। इस मौके पर समिति सदस्यों ने अपने विचार व्यक्त करते हुए इसे समाज व समिति के लिए अपूरणीय क्षति बताया।

# निराश्रित गौवंश के लिए गर्म और मीठे दलिए की सेवा शुरू

जनमार्ग न्यूज

**सूरतगढ़।** सर्दी के मौसम को देखते हुए गत वर्षो की भांति इस वर्ष भी महावीर इंटरनेशनल सूरतगढ़ केंद्र द्वारा निराश्रित गौवंश के लिए गर्म और मीठे दलिए की सेवा आरंभ कर दी गई है।केंद्र अध्यक्ष वीर दिलीप मिश्रा ने बताया कि संस्था पिछले कई वर्षो से लगातार गोवंश के लिए दलिया वितरित करती आ रही है। बुधवार को पुराना बाजार से इस सेवा कार्य का शुभारंभ किया गया। समाजसेवी धर्मचंद चांडक अपने हाथों से दलिया तैयार करते हैं। ओम कच्छावा द्वारा निशुल्क वाहन उपलब्ध करवाया गया है। परियोजना निदेशक वीर सत्यनारायण झवर ने बताया कि दलिया की सेवा के लिए कोलकाता निवासी जोहरी मल मूंधड़ा ने 21000 रूपये का आर्थिक सहयोग प्रदान किया। इसके अलावा संस्था सदस्य वीर पवन जैन ने 2100, वीर विनोद जाखड़ ने 2100 रुपए, वीर विकास पारीक ने 1100, मंगत खत्री ने 2100 का सहयोग प्रदान किया 1100 रूपए गुप्तदान में प्राप्त हुए। इस सेवा कार्य के अवसर पर संभागीय अध्यक्ष वीर संजय बैद,गवर्निंग काउंसिल सदस्य सत्यनारायण झवर, अमन रांका सहित महेश राठी, उमाशंकर झवर और सूरज मुंधडा ने सहयोग किया। यह सेवा प्रकल्प लगभग एक माह तक जारी रहेगा।

# श्रीमद् भागवत कथा के प्रथम दिवस भागवत महिमा का वर्णन किया

## भक्ति के बिना जीवन नीरस ही रह जाता है : भारत भूषण

**श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)।** पौष मास के उपलक्ष्य में जी ब्लॉक स्थित शिव मंदिर में सात दिवसीय संगीतमय श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन किया गया है। बुधवार को कथा के प्रथम दिवस कथावाचक भारत भूषण ने भागवत कथा का महात्म सुनाते हुए कहा कि भक्तों के कष्ट की निवृत्ति के लिए ज्ञान वैराग्य का होना आवश्यक है। उन्होंने अनेक कथा प्रसंगों द्वारा भागवत महिमा का विस्तारपूर्वक वर्णन किया। आचार्यश्री ने अपने प्रवचनों ने कहा कि भक्ति के बिना जीवन नीरस ही रह जाता है। मनुष्य को अपने जीवन को सार्थक बनाने तथा

भवसागर से पार होने के लिए हर समय भगवान के नाम रूपी नौका का आश्रय लेना चाहिए। भगवान के भजनों पर श्रद्धालु भाव-विभोर होकर नाचने-झूमने लगे तथा श्रीहरि के जयकारों से सारा वातावरण गुंजायमान कर दिया। मंदिर के पूजारी भागीरथ शर्मा द्वारा आरती करवाई गई तथा आरती के पश्चात् श्रद्धालुओं को लालगढि?ा परिवार द्वारा प्रसाद का वितरण किया गया। कथा आयोजक अंजू अग्रवाल, निशा सोनी तथा अभिषेक शर्मा द्वारा समस्त श्रद्धालुओं से 24 दिसम्बर, मंगलवार तक प्रतिदिन सांय 2 बजे से 5.15 बजे तक जी ब्लॉक स्थित शिव मन्दिर में आयोजित संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा में अधिकाधिक संख्या में शामिल होकर आध्यात्मिक आनंद प्राप्त करने का आह्वान किया गया है।

# पुलिस गुंडों का यूपी सरकार की तर्ज पर एनकाउंटर करें : सोनी

## पदमपुर के पत्रकार पर हमले को लेकर तीखी प्रतिक्रिया

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता राजकुमार सोनी श्रीगंगानगर ने आज कार्यकर्ताओं की टीम के साथ जिला चिकित्सालय श्रीगंगानगर में जानलेवा हमले में घायल पदमपुर के पत्रकार जॉनी चावल की कुशलता पूछी और उनसे पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली। भाजपा नेता राजकुमार सोनी श्रीगंगानगर ने जिले में बढ़ रही गुंडागर्दी की घटनाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए कि कुछ समय पूर्व गंगानगर के पत्रकार पर हमला कर उसके हाथ पैर तोड़े गए थे।यह

घटना भी उसी तरह की है।

उन्होंने पुलिस अधीक्षक श्रीगंगानगर से मांग की है कि अब वक्त आ गया है कि उत्तर प्रदेश में योगी आदित्यनाथ के राज की तरह गुंडों का एनकाउंटर किया जाए।ताकि जिला ओर प्रदेश में गुंडागर्दी और लूटपाट की घटनाएं समाप्त हो।उन्होंने घायल पत्रकार चावला को हौसला बंधाते हुए कहा कि चिंता मत करें कानून अपना काम करेगा और पुलिस हमलावरों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करेगी। इस मौके पर भाजपा नेता राजकुमार सोनी श्रीगंगानगर ने राजकीय चिकित्सालय के पीएमओ डॉ.दीपक मोंगा और इलाज कर रहे चिकित्सक को वार्ड में मौके पर बुलाकर चावला का समुचित और सही इलाज करने के निर्देश देते हुए कहा कि इसकी जेब से एक पैसा भी खर्च नहीं होना चाहिए सारी दवाई और इलाज अस्पताल से मिलना चाहिए।

# एसबीआई ने बीमा क्लेम राशि का 2 लाख का क्लेम पारित किया

जनमार्ग न्यूज

**रावतसर।** भारतीय स्टेट बैंक (31149) मैन ब्रांच में प्रधान मंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना के अंतर्गत 2 लाख का क्लेम पारित किया गया। खाताधारक हनुमान प्रसाद शर्मा चक 29 डीडब्ल्यूडी रावतसर का असामयिक निधन होने पर उनके द्वारा करवाएं गए प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना के अंतर्गत उनके पुत्र रोहिताश को 2 लाख का क्लेम पारित किया गया । इस दौरान शाखा प्रबंधक सुनील स्वामी, उप प्रबंधक जसवंत सिंह,सहायक प्रबंधक मांगे राम और सीएसपी भजन लाल पंचारिया आदि मौजूद रहे। वर्तमान में भारत सरकार द्वारा चलाई जा रही प्रधानमंत्री जन धन योजना में 20 रुपए के वार्षिक प्रीमियम में सुरक्षा बीमा जो 18 से 70 वर्ष की आयु तक होता है और 436 रुपए के वार्षिक प्रीमियम में जीवन ज्योति बीमा योजना जो 18 से 50 वर्ष तक की आयु तक होता है और अटल पेंशन की सुविधा भी दी जा रही है।

इसके अलावा भारतीय स्टेट बैंक द्वारा एक अन्य जन कल्याणकारी योजना जिसमें 1000 रुपए के सालाना प्रीमियम में 20 लाख रुपए का दुर्घटना बीमा कवर भी दिया जा रहा है अतः आप सभी एसबीआई के सम्मानित ग्राहकों से अनुरोध है कि भारत सरकार और भारतीय स्टेट बैंक की इन जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठावें ताकि कल को पीड़ित परिवारों के बच्चों का भविष्य सुरक्षित हो सके।

# बच्चों को गर्म ट्रेक सूट वितरित किये, पौधे लगाए

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** लायंस क्लब श्रीगंगानगर के तत्वावधान में महात्मा गाँधी राजकीय विद्यालय नं. 5 पुलिस लाईन में 25 जरूरतमंद बच्चों को गर्म ट्रेक सूट वितरित करने के साथ- साथ विद्यालय में स्थित फुलवाड़ी के लिए पौधे उपलब्ध करवाए गए।

इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि लायंस क्लब के अध्यक्ष लायन पवन अग्रवाल एवं विशिष्ठ अतिथि लायन पुरूषोत्तम गोयल थे। अध्यक्षता प्रधानाचार्या रिम्पा तलवार ने की। कार्यक्रम में क्लब के वरिष्ठ सदस्य लायन सतीश जसूजा, लायन बनवारीलाल गोयल, लायन बलवीर सिंह गहलोत, लायन नरेश बड़ोपलिया, लायन जगीरचन्द फरमा, सचिव लॉयन गौरव अरोड़ा, कोषाध्यक्ष लायन सतीश अरोड़ा उपस्थित थे। कार्यक्रम में इन्दूभूषण चावला, श्रीमती सरोज व विद्यालय स्टॉफ, अभिभावकगण एवं एसडीएमसी व एसएमसी के सदस्य उपस्थित रहे।

कार्यक्रम का शुभारंभ माँ सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्जवलित कर किया गया व बच्चों द्वारा माँ सरस्वती वंदना, अभिनन्दन गीत व सांस्कृतिक

कार्यक्रम के पश्चात् योगा के विभिन्न आसनों का प्रदर्शन किया गया। तत्पश्चात् अतिथियों द्वारा जरूरतमंद विद्यार्थियों को ट्रेक सूट वितरित किए।

मुख्य अतिथि लायन पवन अग्रवाल ने सभी पदाधिकारियों व सदस्योंका सहयोग के लिए धन्यवाद व आभार व्यक्त करते हुए कहा कि विद्यार्थी जीवन में प्रयास एवं परिश्रम से ही विद्यार्थी अपने कार्य में सफलता प्राप्त करता है। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए लहरों के समान प्रवाहमान रहने की आवश्यकता है। परिश्रम करने से ही मनुष्य को लाभ मिलता है उसे सुख की प्राप्ति होती है। साथ ही आत्मिक शांति भी मिलती है और वह आत्मिक सुख,हृदय की पवित्रता प्रदान करती है। जगीरचन्द फरमा ने कहा कि हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखे। उसी व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है जो शारीरिक एवं मानसिकदोनों रूप से स्वस्थ है। साइरस ने ठीक ही कहा है कि अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान है। मनुष्य को अपने शरीर को क्रियाशील एवं अन्य विकारों से दूर रखने के लिए शारीरिक व्यायाम आवश्यक है। शिक्षा एवं मनोरंजन के दृष्टिकोण से भी व्यायाम का अत्याधिक महत्व है । गौरव अरोड़ा ने वृक्षारोपण व पौधारोपण पर विचार रखते हुए बताया कि सभी जन पेड़-पौधों से प्रेम करते हैं पेड़-पौधे हमारे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। इनके महत्व को देखते हुए ही हमारे देश में पेड़ पौधों की पूजा की जाती है। पर्यावरण संतुलन एवं मानव की वास्तविक प्रगति के लिए वृक्षारोपण आवश्यक है। फूलों के पौधों से वातावरण सुगंधित होता है। हरियाली सभी को अच्छी लगती है अत- हमें घरों में एवं सार्वजनिक स्थानों को आकर्षक बनाने के लिए पौधे लगाने चाहिए।

कार्यक्रम के अंत में रिम्पा तलवार ने पवन अग्रवाल, गौरव अरोड़ा, सतीश अरोड़ा, सतीश जसूजा, बनवारीलाल गोयल, बी.एस. गहलोत, नरेश बड़ोपलिया, पुरूषोत्तम गोयल, जगीरचन्द फरमा का बच्चों को ट्रेक सूट देने व विद्यालय में फूलदार पौधे उपलब्ध करवाने हेतु धन्यवाद ज्ञापित किया।

# पूर्ण सजगता से करें कर्तव्यों का निर्वहन

**हनुमानगढ़।** राजपत्रित अधिकारियों को अपने कर्तव्यों का निर्वहन आम लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए पूर्ण सजगता से करने के लिए निर्देशित करने की मांग के संबंध में ग्राम पंचायत दो केएनजे के वार्ड पंच रमनदीप सिंह ने जिला कलक्टर को ज्ञापन सौंपा। वार्ड पंच रमनदीप सिंह ने कहा कि अनुसूचित जाति/जन जाति व अन्य पिछड़ा वर्ग के लोगों के लिए जाति प्रमाण पत्र बनवाने की व्यवस्था है ताकि जो लोग -मुख्यधारा में पिछड़ गए हैं उनको आरक्षण के माध्यम से मुख्यधारा में जोड़ा जा सके। किंतु वर्तमान परिदृश्य में जाति प्रमाण पत्र के नाम पर आर्थिक रूप से कमजोर इन लोगों के साथ अन्याय हो रहा है। इन्हें मानसिक प्रताड़ना दी जा रही है। जाति प्रमाण पत्र बनवाने के लिए कई अधिकारियों व कर्मचारियों की रिपोर्ट मांगी जाती है।

# राष्ट्रीय मेघवाल समाज महासंघ के शपथ ग्रहण एवं स्नेह मिलन समारोह का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

**हनुमानगढ़।** न्यू सिविल लाइन सामुदायिक भवन, हनुमानगढ़ में राष्ट्रीय मेघवाल समाज महासंघ की जिला कार्यकारिणी के शपथ ग्रहण एवं स्नेह मिलन समारोह का आयोजन धूमधाम से किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सभी अतिथियों द्वारा बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर के चित्र पर माल्यार्पण कर किया गया। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य समाज के संगठन को और मजबूत बनाना और समाजहित में सक्रिय कार्यों के लिए नई दिशा प्रदान करना था। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में पीलीबंगा के लोकप्रिय विधायक विनोद गोठवाल उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता राष्ट्रीय अध्यक्ष रूपाराम धनदेव ने की। विशिष्ट अतिथियों में जिला प्रमुख श्रीमती कविता मेघवाल, इंजीनियर एसोसिएशन जिला अध्यक्ष

हजारी राम मेहरड़ा और हनुमानगढ़ के जिला अध्यक्ष मोहनलाल इंदलिया शामिल थे। अतिथियों का पारंपरिक रूप से साफा पहनाकर और पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया गया। राष्ट्रीय अध्यक्ष रूपाराम धनदेव ने हनुमानगढ़ जिले की नई कार्यकारिणी के अध्यक्ष मोहनलाल इंदलिया और उनकी टीम को शपथ दिलाई। इस दौरान उन्होंने समाज को एकजुट करने और महासंघ के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए सक्रियता से कार्य करने का आह्वान किया। अपने संबोधन में उन्होंने समाज की उन्नति के लिए संगठित प्रयासों पर जोर दिया। विधायक विनोद गोठवाल ने समाज के लिए अपने तन, मन और धन से हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया। उन्होंने वर्तमान समय में समाज को एकजुट रहने और चुनौतियों का डटकर सामना करने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने समाज के सामने मौजूद समस्याओं और उनके समाधान के लिए जागरूक रहने की अपील की। जिला प्रमुख श्रीमती कविता मेघवाल ने नई कार्यकारिणी को बधाई देते हुए हर संभव सहयोग देने का भरोसा दिलाया। उन्होंने समाज के विकास के लिए सभी सदस्यों को मिलकर कार्य करने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम में जिले की विभिन्न तहसीलों से मेघवाल समाज के सैकड़ों गणमान्य नागरिक शामिल हुए।

प्रमुख उपस्थितजनों में रामकिशोर सर्वा, सुरजाराम पंवार, सुल्तान सिंह घोटड़, भगवानराम, रति राम, हनुमान सुढा, हंसराज किलानिया, बृजलाल, मुंशीराम, राजाराम लाखटिया, बृजलाल चौहान, श्योपत शीला, रणजीत सर्वा, अमी चंद सांव, सुमेर सिंह, दौलतराम कालवा, रामप्रताप भरनावा, रामकिशन भाटिया, सुरजाराम शीला, कप्तान सिंह, रामेश्वर सरपंच और हेतराम इंदलिया प्रमुख थे। कार्यक्रम में मुख्य रूप से समाज के विकास, एकजुटता और युवाओं को जागरूक करने पर चर्चा हुई।

# बिहाणी लॉ कॉलेज में मूटकोर्ट का आयोजन

- संदेह का लाभ मिलने पर एक बरी, तीन को उम्रकैद और जुर्माना

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** सेठ जीएल बिहाणी एसडी विधि पीजी महाविद्यालय में विधि विद्यार्थियों द्वारा मूटकोर्ट का आयोजन किया गया। यह मूटकोर्ट भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 103, 238, 61(2) पर आधारित थी। इस मूटकोर्ट में न्यायाधीश की भूमिका में विधि द्वितीय वर्ष की विद्यार्थी शिवांगी बंसल, अभियोजन पक्ष के अधिवक्ता की भूमिका विधि द्वितीय वर्ष की विद्यार्थी तमन्ना एवं विधि प्रथम के विद्यार्थी बरजिंदर सिंह और बचाव पक्ष के अधिवक्ता की भूमिका में विधि द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी सिमरन कौर एवं रवि शाक्य थे। पेशकार के रूप में विशेष कुमार, स्टेनोग्राफर प्रीत और अरदली की भूमिका विधि प्रथम वर्ष के विद्यार्थी विवेक ने निभाई। अभियोजन पक्ष की तरफ से गवाहों के रूप में अर्जुन, भवानी सिंह, अंशु, अभिनंदन, निकिता, रेखा, विनोद सोलंकी, कोमल यादव लेडीज कांस्टेबल को प्रस्तुत किया गया। अभियोजन पक्ष और बचाव पक्ष के गवाहों की गवाही के उपरांत न्यायाधीश ने उभय पक्षों की बहस सुनने के पश्चात अभियुक्तगणों में से अभियुक्ता अंजलि को संदेह का लाभ देते हुए दोष मुक्त कर दिया एवं अभियुक्त शिवपाल, मनीष और प्रिंस को आजीवन कारावास और एक लाख रुपए के जुर्माना से दंडित किया। मूट कोर्ट के सफल आयोजन एवं विद्यार्थियों के सक्रिय सहभागिता के लिए महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ रिशु देव बंसल ने सभी छात्र-छात्राओं की सराहना की। उन्होंने कहा कि मूटकोर्ट का आयोजन विद्यार्थियों के व्यवहारिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। मूट कोर्ट का आयोजन सहायक आचार्य डॉ धर्मवीर सिंह, एवं बजरंग सैनी के मार्गदर्शन में किया गया एवं इस अवसर पर सहायक आचार्य डॉ आत्माराम सियाग, डॉ रोशनी लीला, श्रीमती साक्षी मल्होत्रा, नरेश कुमार भी उपस्थित रहे।

## स्कूल वैन-बस की टक्कर, छात्रा की मौत

जनमार्ग न्यूज

**फरीदकोट।** पंजाब के फरीदकोट में अमृतसर-बठिंडा नेशनल हाईवे पर गुरुवार सुबह स्कूल वैन और बस की टक्कर हो गई। इसी दौरान एक कार भी इनसे आकर टकरा गई। इस हादसे में 9वीं की छात्रा की मौत हो गई। वहीं ड्राइवर और 3 छात्राएं गंभीर रूप से घायल हो गईं। कलेर गांव के नजदीक हुए हादसे में मरने वाली छात्रा की पहचान एकनूर थापर के रूप में हुई है। हादसे की सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और घायलों को अस्पताल पहुंचाया। हादसे के कारण नेशनल हाईवे पर जाम लग गया और पुलिस ने आकर स्थिति को नियंत्रित किया। पुलिस के मुताबिक हादसे में घायल एक छात्रा की हालत गंभीर है। घायलों में छात्रा जशनदीप कौर, खुशवीर कौर, उसकी बहन जैसमीन कौर और वैन ड्राइवर बलवीर सिंह शामिल हैं।

# नोजगे में ग्रुप डांस कंप्टीशन आयोजित

- यूकेजी, एलकेजी, नर्सरी व प्री नर्सरी के बच्चों ने दी प्रस्तुतियां

जनमार्ग न्यूज

**श्रीगंगानगर।** नोजगे पब्लिक स्कूल के ऑडिटोरियम में ग्रुप डान्स कॉम्पिटिशन का आयोजन किया गया। गत तीन दिवसीय इस कम्पटीशन में यूकेजी, एलकेजी, नर्सरी व प्री नर्सरी के बच्चों ने दी प्रस्तुतियां देखकर सबका मन मोह लिया। कार्यक्रम कन्वीनर व डायरेक्टर फ़ाउंडेशन ममता सेठी ने बताया कि पहले दिन यूकेजी के बच्चों ने अपनी प्रस्तुतियां दी। उन्होंने पाँच अलग-अलग थीम पर डान्स प्रस्तुत किया। इन बच्चों ने ट्राइबल डान्स, सेव इन्वायरमेंट, क्रिसमिस, एलकेजी के बच्चों ने क्रिसमस, इन्क्रेडिबल इंडिया, वॉलीबुड हिट्स, रंगीलो राजस्थान तथा नर्सरी व प्री नर्सरी के बच्चों ने रेन डान्स, जंगल सफारी, क्रिसमिस व अन्य थीम्स पर अपनी प्रस्तुतियां दी। ममता सेठी ने बताया कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए इस तरह का आयोजन स्कूल द्वारा समय-समय पर करवाया जाता है। उन्होंने बताया कि इस ग्रुप डान्स कॉम्पिटिशन में प्रथम, द्वितीय व तृतीय रहने वाली टीमों को प्रशस्ति पत्र भेंटकर सम्मानित किया जाएगा। सभी बच्चों ने इस ग्रुप डान्स का खूब आनंद लिया। स्कूल निदेशक डॉ. पी सूदन, डायरेक्टर (जनरल) सुरेन सूदन, प्रिंसिपल व अन्य स्टाफ सदस्यों ने इन नन्हे मुन्ने बच्चों की हौसला अफजाई की।

## गन हाउस में धमाका, मालिक जिंदा जला

**बहादुरगढ़ (जनमार्ग न्यूज)।** हरियाणा के झज्जर में एक गन हाउस में आग लग गई। आग बुझाते समय गन हाउस का मालिक भी बुरी तरह झुलस गया। इसमें उसकी मौत हो गई। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। जानकारी के अनुसार, बहादुरगढ़ के नजफगढ़ रोड पर प्रदीप कुमार का गन हाउस था। बुधवार आधी रात को इस गन हाउस में अचानक आग लग गई। रात को जब प्रदीप कुमार गोलियां रखने के लिए पहुंचे तो दुकान में आग लगी हुई है। आग बुझाने के प्रयास में वह दुकान के अंदर चले गए।

# ट्राली की टक्कर से थार सवार वकील की मौत

- पांच दिन पहले हुई थी शादी

जनमार्ग न्यूज

**अबोहर।** अबोहर के मलोट रोड पर कल देर रात एक थार सड़क किनारे खड़ी एक ट्राली में टकरा गई। जिसमें ड्राइवर वकील की मौत हो गई। यह घटना इतनी भयानक थी कि थार चकनाचूर हो गई। मृतक की 5 दिन पहले ही शादी हुई थी और मृतक अबोहर के मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन का भतीजा था। मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया गया है। इधर अबोहर के सभी वकीलों ने शोक स्वरूप पूरा दिन काम बंद रखा। जानकारी के अनुसार, चननखेड़ा निवासी एडवोकेट सुजोत बराड़ आयु करीब 26 साल थी। एडवोकेट सुजोत बराड़ अपनी थार में से मलोट रोड की ओर से आ रहा था कि जब वह गोबिंदगढ़ पुल के पास बने बी आर विल्ला पैलेस के पास पहुंचा तो उसकी थार एक ट्राली में टकराकर चकनाचूर हो गई। जबकि वह बुरी तरह से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया जहां पर उसकी हालत गंभीर देखते हुए उसे रेफर कर दिया गया और परिजन उसे बठिंडा मैक्स अस्पताल ले गए। जहां पहुंचने के कुछ समय बाद ही देर रात उसकी मौत हो गई।

## ट्रक की टक्कर से जिम ट्रेनर की मौत

जनमार्ग न्यूज

**करनाल।** करनाल के काछवा रोड पर हुए सड़क हादसे में एक तेज रफ्तार ट्रक ने बाइक सवार को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि युवक गंभीर रूप से घायल हो गया और अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही उसकी मौत हो गई। मृतक युवक की सगाई हो चुकी थी और दो माह बाद उसकी शादी होनी थी। हादसे की सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। फिलहाल पुलिस ने परिजनों की शिकायत के आधार पर आरोपी ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान गांव सैदपुरा निवासी 26 वर्षीय चरणजीत के रूप में हुई है, जो करनाल में ही जिम ट्रेनर था।

# जमीन पर सुसाइड नोट लिख दी जान

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** जयपुर के दशहरा मैदान में एक युवक ने सुसाइड कर लिया। गुरुवार सुबह उसका शव पेड़ से फंदे पर लटका मिला। लाश के पास मिट्टी पर लिखा मिला कि यह मेरे पापों का प्रतिफल है। आदर्श नगर थाना पुलिस ने एफएसएल टीम की मदद से सबूत जुटाए है। पुलिस ने मृतक की पहचान नहीं होने पर शव को स्वरू हॉस्पिटल की मॉर्च्युरी भिजवाया। एसएचओ (आदर्श नगर) धर्म सिंह ने बताया कि दशहरा मैदान में सुबह करीब 8 बजे एक युवक पेड़ से फंदे पर लटका मिला। मॉर्निंग वॉक पर निकले लोगों के पेड़ से लटकी लाश देखकर सनसनी फैल गई। लोगों की सूचना पर आदर्श नगर थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने स्वरू टीम की मदद से सबूत जुटाए। लाश से कुछ दूरी पर मिट्टी पर लिखा मिला कि यह मेरे पापों का प्रतिफल है। पुलिस ने मृतक के पहचान के प्रयास किए, लेकिन शिनाख्त नहीं हो पाई। फंदे से शव को उतारकर पुलिस ने पोस्टमॉर्टम के लिए एसएमएस हॉस्पिटल की मॉर्च्युरी भिजवाया। पुलिस का कहना है कि मृतक की उम्र करीब 30 साल है। उसने शर्ट-पेंट और जैकेट पहन रखी थी। माना जा रहा है कि देर रात फंदा लगाकर उसने सुसाइड किया है। आत्महत्या करने से पहले उसने जमीन पर मिट्टी में लिखा कि यह मेरे पापों का प्रतिफल है। मृतक की पहचान के प्रयास किए जा रहे है।

# बंदरों ने एक दिन में 7 लोगों को किया जखमी

- घर के आगे बैठी बुजुर्ग पर किया हमला
- लहूलुहान हालत में परिजनों ने पहुंचाया अस्पताल

जनमार्ग न्यूज

**चूरू।** शहर में दो दिन से बंदरों का आतंक मचा हुआ है। एक ही दिन में बंदरों ने शहर के कई इलाकों में छह से ज्यादा लोगों पर हमला कर घायल कर दिया है। शहर की पूनिया कॉलोनी में घर के आगे सीढ़ियों में बैठी एक बुजुर्ग महिला पर बंदर ने हमला कर दिया, जिससे महिला के आंख के पास गहरा जख्म हो गया। परिवार के लोगों ने निजी वाहन से महिला को डीबी अस्पताल के इमरजेंसी वार्ड में पहुंचाया। अस्पताल में पूनिया कॉलोनी निवासी अनुज ने बताया कि उसकी दादी शरबती देवी (70) बुधवार की देर शाम घर के आगे बनी सीढ़ियों में बैठकर छोटे बच्चों को खिला रही थी। तभी अचानक आए एक बंदर ने उनके मुंह पर हमला कर दिया। शोर मचाने पर परिवार के लोगों ने तुरंत भागकर छोटे बच्चे को अलग किया। बंदर के पंजे के हमले से वृद्धा गंभीर घायल हो गई। बंदर ने वृद्धा को नीचे गिराकर उनके मुंह पर हमला कर दिया। वृद्धा के चिल्लाने पर पौते अनुज ने भागकर वृद्धा को बचाया। निजी वाहन से परिजनों ने लहूलुहान हालत में वृद्धा को डीबी अस्पताल के इमरजेंसी वार्ड में भर्ती करवाया, जहां घायल महिला का इलाज किया गया। इसके अलावा भी बुधवार को अस्पताल के इमरजेंसी वार्ड में बंदर के हमले से घायल छह लोगों का इलाज किया गया, जिनको एंटी रैबीज वैक्सीन दी गई।

## मुंबई बोट हादसे में राजस्थान का जवान शहीद

- एमएस धोनी को दे चुके हैं गन चलाने की ट्रेनिंग

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** महाराष्ट्र के मुंबई में गेटवे ऑफ इंडिया से एलिफेंटा जा रही नीलकमल बोट नेवी के जहाज से बुधवार को टक्कर के बाद समुद्र में डूब गई थी। हादसे में नेवी के 4 जवान और बोट पर सवार 9 सिविलियन लोगों की मौत हो गई है। इस हादसे में एक जान गंवाने वाले एक कमांडो महेंद्र सिंह जयपुर के रहने वाले हैं। शहीद कमांडो का पार्थिव देह गुरुवार दोपहर तक जयपुर आएगा। यहां से रेनवाल के जूनसिया गांव ले जाया जाएगा। बताया जा रहा है यहां कल उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा। रेनवाल तहसीलदार कोमल यादव ने बताया कि शहीद कमांडो महेन्द्र सिंह (34) पुत्र विजय सिंह रेनवाल के जूनसिया गांव के रहने वाले थे। कमांडो महेन्द्र सिंह दो महीने बाद नेवी से रिटायर होने वाले थे।

# विद्युतकर्मी पर हमला करने का पांचवा आरोपी गिरफ्तार

- पहले चार आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस ने न्यायिक अभिरक्षा में भिजवाया

जनमार्ग न्यूज

**हनुमानगढ़।** हनुमानगढ़ के गांव जंडावाली स्थित पावर हाउस में तैनात तकनीकी सहायक पर हमला करने के प्रकरण में वांछित पांचवें आरोपी को सदर थाना पुलिस ने गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। इस प्रकरण में पुलिस पूर्व में चार आरोपियों को गिरफ्तार कर न्यायिक अभिरक्षा में भिजवा चुकी है। जांच अधिकारी एएसआई जसकरण सिंह ने बताया कि जंडावाली पावर हाउस में पदस्थापित तकनीकी सहायक बलविन्द्र सिंह (47) पुत्र गुरनाम सिंह जटसिख निवासी वार्ड दस, सैक्टर नम्बर 12, हनुमानगढ़ जंक्शन 17 नवम्बर की शाम करीब 5 बजे अपनी स्कूटी लेकर मीटर रीडिंग चैक करने के लिए जंडावाली से चिस्तियां की तरफ जा रहा था। रास्ते में रोड पर पीछे से आए बाइक सवार 5-6 अज्ञात नकाबपोश लोगों ने बलविन्द्र सिंह को रोककर डंडों से बार कर घायल कर दिया। मारपीट कर अज्ञात जने फरार हो गए। घटना के संबंध में अज्ञात हमलावरों के खिलाफ अभियोग दर्ज कर अनुसंधान शुरू किया। संदिग्धों के मोबाइल नम्बर की कॉल डिटेल रिपोर्ट प्राप्त कर विश्लेषण कर तथा तकनीकी सहायता से घटनाक्रम में शामिल पांच अज्ञात आरोपियों की पहचान की। पूर्व में इस प्रकरण में संलिप्त चार आरोपियों अमनदीप सिंह उर्फ बब्बू (26) पुत्र वीरसिंह रामदासिया निवासी वार्ड दस, गांव जंडावाली, विक्रम उर्फ विक्की (23) पुत्र हेतराम भाट निवासी वार्ड 17, गांव जंडावाली, राजू (20) पुत्र रिछपाल भाट निवासी वार्ड 56, सुरेशिया पीएस जंक्शन व जसकरण सिंह (19) पुत्र लखविन्द्र सिंह मजहबी निवासी वाटर वर्क्स के पास, वार्ड छह, गांव सतीपुरा पीएस जंक्शन को गिरफ्तार किया। चारों आरोपियों को अनुसंधान के बाद न्यायिक अभिरक्षा में भिजवा दिया। अब वारदात में संलिप्त वांछित पांचवें आरोपी विजय उर्फ अजय (18) पुत्र मदनलाल बावरी निवासी चक ज्वालासिंहवाला को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी से अनुसंधान किया जा रहा है।

## पतंग के पीछे दौड़ते बच्चे विस्फोट से उछले, घायल

जनमार्ग न्यूज

**अलवर।** भिवाड़ी के चौपानकी थाना क्षेत्र में पतंग उड़ा रहे दो बच्चे खेत में अचानक हुए विस्फोट में गंभीर रूप से झुलस गए। विस्फोट में बालक 4 फीट तक उछले। आंखों के आगे अंधेरा छा गया और कानों से सुनना बंद हो गया था। धुआं कम हुआ तो आसपास के बच्चों ने आकर दोनों को झुलसा हुआ पाया। यह घटना बुधवार दोपहर की है। घायलों को रात को जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बिहार के मुजफ्फरनगर निवासी राजकुमार दास का 10 वर्षीय पुत्र रोशन और उत्तर प्रदेश के चित्रकूट निवासी विक्रम का 10 वर्षीय पुत्र दीपक टपूकड़ा स्थित कालोनी से 2 किलोमीटर दूर खेत में पतंग उड़ा रहे थे। अचानक पतंग कट जाने पर दोनों पतंग के पीछे दौड़े। तभी अचानक खेत में अचानक किसी विस्फोटक पदार्थ पर इनका पैर पड़ा तो धमाका हुआ। ये दूर जाकर गिरे। जिससे दोनों हाथ-पैर व मुंह झुलस गए। आसपास के दूसरे बालकों ने झुलसे हुए देखा तो परिजनों को सूचना दी। इसके बाद गंभीर घायल हालत में टपूकड़ा अस्पताल लेकर गए। वहां से दोनों को अलवर रेफर कर दिया। बच्चों ने परिजनों को बताया कि पतंग के पीछे दौड़ते समय अचानक धमाका होने से आंखों के आगे अंधेरा छा गया और कानों से सुनना बंद हो गया।

# एसआई भर्ती परीक्षा मामले में पीडब्लयूडी का जेईएन गिरफ्तार

- टीचर पिता ने उपलब्ध कराया था लीक पेपर
- चयनित सूची में मिली थी 59वीं रैंक

जनमार्ग न्यूज

**जयपुर।** एसओजी ने एसआई भर्ती परीक्षा-2021 के मामले में बारां में पीडब्ल्यूडी में पदस्थ एक जेईएन (बिजली निगम) को गिरफ्तार किया है। आरोपी को उसके पिता ने ही लीक पेपर उपलब्ध करवाया था। उसका चयनित सूची में 59वां स्थान था। पूछताछ के लिए आरोपी को 20 दिसंबर तक रिमांड पर लिया है। एटीएस व एसओजी एडीजी वीके सिंह ने बताया कि एसओजी की ओर से उप-निरीक्षक संयुक्त प्रतियोगी परीक्षा-2021 को लेकर प्रकरण दर्ज हुआ था। इसमें बारां पीडब्ल्यूडी का जेईएन (विद्युत) झोटवाड़ा, जयपुर निवासी सिद्धार्थ यादव पुत्र राजेंद्र कुमार यादव को गिरफ्तार किया है। सिद्धार्थ का चयन उप निरीक्षक भर्ती परीक्षा में 59वीं रैंक पर हुआ था। आरोपी को एसओजी ने मंगलवार को कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे 20 दिसबंर तक रिमांड पर भेजा है। एसओजी के अनुसार गिरफ्तार आरोपी जेईएन का पिता राजेंद्र कुमार यादव जयपुर के खातीपुरा स्थित मेजर दिग्विजय सिंह राजकीय उच्च माध्यमिक स्कूल में साल 2001 से टीचर था। वह 20 अगस्त 2011 से परीक्षा सह प्रभारी व बाद में वर्ष 2022 से परीक्षा प्रभारी का काम देखता था। राजेंद्र कुमार यादव का एक जानकार राजेश खंडेलवाल रविंद्र बाल भारती सीनियर सैकंड्री स्कूल शांतिनगर, हसनपुरा, जयपुर में एकाउंटेंट है। यूनिक भाम्बू उर्फ पंकज चौधरी, शिवरतन मोट व राजेश खंडेलवाल ने मिलकर उप निरीक्षक भर्ती परीक्षा-2021 का पेपर लीक किया था। तब राजेंद्र कुमार यादव ने अपनी गैंग के सदस्यों यूनिक भाम्बू उर्फ पंकज चौधरी, जगदीश विश्नोई व शिवरत्न मोट से मिलीभगत कर खुद के बेटे सिद्धार्थ यादव को उप निरीक्षक भर्ती परीक्षा 2021 का सॉल्वड पेपर उसकी परीक्षा 15 सितंबर 2021 से पूर्व पढ़ाया था। सिद्धार्थ परीक्षा से पूर्व लीक सॉल्वड पेपर पढ़कर गलत तरीके से उप निरीक्षक भर्ती परीक्षा 2021 में मेरिट में 59वें स्थान पर चयनित हो गया। इसके बाद पेपर लीक प्रकरण में राजेंद्र कुमार यादव व उसके साथी आरोपी जगदीश विश्नोई, शिवरत्न मोट व राजेश खंडेलवाल को एसओजी की ओर से पूर्व में गिरफ्तार कर चुकी थी। यह सभी वर्तमान में न्यायिक हिरासत में हैं।

## यूरिया से भरे ट्राले में लगी आग

जनमार्ग न्यूज

**लुधियाना।** लुधियाना में आज दिल्ली नेशनल हाईवे पर यूरिया से भरा ट्राला बेकाबू होकर पुल पर रेलिंग से टकरा कर पलट गया, जिसके बाद ट्राले में आग लग गई। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि जब ट्राला पलटा तो इंजन में धमाका हुआ, जिसके बाद आग ने ट्राले को चपेट में ले लिया। ट्राले में सवार ड्राइवर और उसका साथी मौके से भाग गए। जानकारी के मुताबिक, ट्राला दिल्ली की तरफ से आ रहा था और अमृतसर की ओर जा रहा था। ट्रांसपोर्ट नगर कट के सामने पुल पर अचानक ट्राला बेकाबू हो गया।

# घर से 80 हजार का सामान चोरी

- ताले टूटे मिले, बिखरा मिला सामान

जनमार्ग न्यूज

**अबोहर।** पंजाब के फाजिल्का जिले के अबोहर के पुराने फाजिल्का रोड पर बीती रात चोरों ने एक घर में धावा बोल कर वहां से हजारों रुपए का सामान चोरी कर लिया। घटना के समय परिवार की महिला अपने किसी रिश्तेदार के पास जीरकपुर गई हुई थी कि पीछे से चोरों ने घर पर हाथ साफ कर दिया। पीड़ित द्वारा अभी शिकायत पुलिस को नहीं दी गई। वहीं पुलिस का कहना है कि शिकायत मिलने पर कार्रवाई की जाएगी। जानकारी देते हुए नीलम कलानी के भाई मोहन केसरा निवासी श्याम विहार कालोनी ने बताया कि आज सुबह उन्हें उसकी बहन के घर के साथ वाले पडोसी ने सूचना दी, कि उसकी बहन के घर के गेट के ताले टूटे हुए हैं। जिस पर वह मौके पर गया, तो देखा कि घर के गेट के ताले टूटे थे और अंदर कमरों में सामान बिखरा पड़ा था। जहां से एक एलसीडी, एक गैस चूल्हा, 3 सिलेंडर व चांदी के जेवरात गायब थे, उसने इसकी सूचना अपनी बहन को दी। मोहन कसेरा ने बताया कि उसकी बहन पिछले कुछ दिनों से जीरकपुर में अपने रिश्तेदार के पास गई हुई है, जबकि उसके बेटे विदेश में रहते हैं। इस बारे में सिटी वन पुलिस ने बताया कि अभी तक उनके पास चोरी की कोई शिकायत नहीं आई है। जैसे ही शिकायत मिलेगी, उसी आधार पर जांच करके बनती कार्रवाई की जाएगी।

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