



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 एजेंसी (एनटीई) में सुधार की दिशा में सार्थक पहल हुई है। अपने गठन से लेकर अभी तक पर्याप्त सहित कई विवादों में रही एनटीई 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। एनटीई 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 एजेंसी को अपना फेसला वापस लेना पड़ा था। तमाम गड़बड़ियों की वजह से ही एजेंसी के महानिदेशक को हटाना पड़ा था। इसके बाद राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी के कामकाज में सुधार को लेकर कवायद शुरू हुई। यह अच्छी बात है कि अब एनटीई भर्ती परीक्षाएं आयोजित नहीं करेगी। अगले वर्ष से वह खुद को सिर्फ प्रवेश परीक्षाओं तक सीमित रखेगी। निश्चित रूप से यह एक महत्वपूर्ण कदम है। दरअसल, राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी में सुधार के लिए जो उच्च स्तरीय समिति गठित की गई थी, उसने अपनी रिपोर्ट सरकार को सौंप दी है। इसके बाद ही सरकार ने बड़ा कदम उठाया। अब न केवल राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी के पुनर्गठन के रास्ते खुलेंगे, बल्कि इसकी कार्यशैली भी बदलेगी। इसका लाभ अतंत-परीक्षार्थियों को ही मिलेगा। इससे उनका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। इसमें कोई दो राय नहीं कि नए कदम से एजेंसी 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।

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 लोकसभाएँ 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 सशोभीय दल इसे देशहित का कदम मान रहे हैं, वहीं विपक्षी दल इसके विरोध में हैं। एक देश-एक चुनाव को नीति आज समय की आवश्यकता है। हम देखते हैं कि देश में लगभग हर साल कहीं 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 दश में हर साल कहीं 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 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 थी। 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 को 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 को 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 को 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 स्वस्थ बहस होगी और देश में एक देश एक चुनाव की व्यवस्था लागू होगी।

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 व्यावहारिक 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 सोप है। चुनाव के लिए 129वां 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 भी विधेयक 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।

एक साथ चुनाव की ओर अग्रसर भारत

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 विगड़ा हुआ क्रम पटरी पर आएगा। हालांकि व्यावहारिक प्रारूपों के साथ लोकसभा में विधेयक प्रस्तुत होने के बाद इसे व्यावहारिक 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 सोप है। चुनाव के लिए 129वां 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 भी विधेयक 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।

दे, 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 करेगी। 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 को 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 सरकारों 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 सरकारी 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 हजनात 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 नहीं नहीं पहुंच सका, क्योंकि राजनीतिक नेतृत्व की क्षमता देश को 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 दोनो 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 उतरावित्व दिया है और सदन के बाहर नेताओं से वार्ता के साथ संयुक्त संसदीय समिति में भी सहमति बनाने का पूरा प्रयास होगा। राजनीति स्थिर और जनहित में ही होनी चाहिए और इसमें यही मूल लक्ष्य निहित है। इसलिए उम्मीद कर सकते हैं कि अंततः दोनो सदनों में इतना समर्थन मिल जाएगा जिससे विधेयक पारित हो जाए।

सत्य के प्रति जागने में ही है 'जीवन की महता'

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 प्राप्त का संयोग है और सुषुप्तावस्था में मृत्यु, पतन, अवनति, निंद, दुःखभीरि 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। इष्ट बोलकर की गई सारी कमाई यहीं रह जाती है, 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 हैं, न अभ्यास और वैराग्य द्वारा मोक्ष मार्ग को सिद्ध करते हैं, न योग मार्ग के पथिक बनते हैं, न ईश्वर का साक्षात्कार करते हैं। 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 है- 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 एंजाइटी 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 व्यक्त 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 हूँ। 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, 'यह कर सकता हूँ। 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 दिलाए कि आपने पहले कितनी मुश्किलें आसानी 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 पाने 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 बड़े 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 हिचकियाएं 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 जागिड़ के अनुसार, पहली घटना 15 दिसंबर की रात हुई जब एक गोधा 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 गोधे 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 करें। साथ ही, इस मुद्दे पर संबंधित अधिकारियों की जवाबदेही तय की जाए। गौवंश की लगातार हो रही मौतों 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 वर्जॉनिया 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 फेसिलिटी 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 सीओओ बॉब मुमगार्ड के मुताबिक यह लगभग 150,000 घंटे को बिजली देने के लिए पर्याप्त

है। उन्होंने कहा, यह पहली बार होगा जब दुनिया में ग्रिड पैमाने पर फ्यूजन पावर उपलब्ध कराई जाएगी। वर्जॉनिया के गवर्नर ग्लेन



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 डोनेट 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 रूड्ज़ 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 ‘स्पोर्ट्स मीट’ का आयोजन



जनमार्ग न्यूज

रावतसर। द साईंस एकेडमी इंटरनेशनल स्कूल, रावतसर में दो दिवसीय ‘स्पोर्ट्स मीट’ का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सी डब्ल्यू सी के चैयरमैन जितेंद्र गोयल एवं रावतसर थाना प्रभारी रामचंद्र कर्वाण 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 खिलाड़ियों की प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रथम दिवस में लॉग जम्प, हाउले रस, सेक रस, फ्रॉग रस, कलकट वूलन रस, बैलेंस वॉक, ब्लाइंड फोल्डेड रस, द टूल एक्टिविटी, रैबिट रस, फरट इंटिंग कम्पीटिशन जैसे खेलों का आयोजन किया गया। संस्था प्रधान श्री सुरेंद्र शर्मा, डॉ. पंकज शर्मा, प्रधानाचार्य महोदय 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 मनोरंजन किया। रावतसर थाना प्रभारी राम चंद्र कर्वाण ने खेलों के महत्व को बताते हुए युवा पीढ़ी को नरेश से दूर रहने की सलाह दी। सी डब्ल्यू सी के चैयरमैन जितेंद्र गोयल ने भी पढ़ाई के साथ-साथ खेलों के महत्व को भी उजागर किया। उन्होंने विद्यालय के अनुशासन की भी प्रशंसा की।

वरिष्ठ नागरिक एवं पेंशनर समाज की बैठक आयोजित



जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। वरिष्ठ नागरिक एवं पेंशनर समाज रिडि सिद्धि एनक्लेव सैकंड गंगानगर की बैठक अध्यक्ष मोहन लाल टाक की अध्यक्षता में हुई। बैठक में 40 आदरणीय सदस्यों ने भाग लिया। पेंशनर दिवस पर

वरिष्ठ एवं पेंशनर समाज के 9 सदस्य जो 70 वर्ष, 75 वर्ष आयु पूर्ण कर चुके, सागर सिंह राठौड़, विजय कुमार सोबती, स. चरणजीत सिंह बरार, स. मान सिंह बराड़, स. सुरजीत सिंह घुमण, स. मुख्तयार सिंह, रामस्वरूप बिशनोई, रविशंकर कुकड़ को शॉल उड़ाकर सम्मानित किये गये। डॉ. बी. एस. मीणा

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

अधिष्ठाता, कृषि महाविद्यालय एवं क्षेत्रीय निदेशक, अनुसंधान, कृषि अनुसंधान केंद्र गंगानगर संयोजक ग्रीन वॉलंटियर्स रिडि - सिद्धि एनक्लेव सैकंड, गंगानगर द्वारा पर्यावरण संरक्षण संवर्धन में श्रेष्ठ योगदान देने, पर्यावरण के प्रति समाज में जागरूकता फैलाने एवं रिडि सिद्धि एनक्लेव सैकंड में फलदार तथा आयुर्वेदिक पेड़ पौधे लगाने पर ग्रीन वॉलंटियर योद्धा- 2024 के रूप में द्रब्रद्वरुह एवं शॉल उड़ाकर सम्मानित किया गया। शरत कुमार जैन की ओर से वरिष्ठ नागरिक एवं पेंशनर समाज को अपने प्रतिष्ठान में हर महीने बैठने की भव्य व्यवस्था, भव्य स्वागत एवं सेवाभावी कार्यों के लिए शॉल उड़ाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की संपूर्ण व्यवस्था सचिव रविंद्र सिंह परिहार, कोषाध्यक्ष बहादुर सिंह घोटिया, राम चंद्र दादरवाल, रविंदर खड्क, मैनपाल सेवटा द्वारा की गई। मंच संचालन सीताराम गन्कड़ द्वारा किया गया। अंत में अध्यक्ष मोहन लाल टाक द्वारा सभी पधारे हुए स्नेहीजन साथियों का धन्यवाद एवम् आत्मीय आभार व्यक्त किया गया।

हनुमानगढ़ के गुरएकम सिंह बने भारत के सबसे कम उम्र के युवा 10 मीटर एयर राइफल नेशनल 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 नेशनल 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 चूनावढ़ 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 अंत में मां 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 है। 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 प्रकाशकों के यहां आयकर की टीम ने गुरुवार सुबह सर्वे शुरू कर दिया है।

प्रकाशन के मालिक योगेश जैन की साकेत स्थित कोटी नंबर 147, बागपत रोड स्थित ऑफिस व देहरादून बाइपास स्थित प्रिंटिंग प्रेस पर यह कार्रवाई चल रही है। 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 कोटी 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 सदस्य ए श्रीमती कोमल मदान एवं श्रीमती स्वाति मदान थीं। कार्यक्रम की शुरुआत केजी ओपन 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 बच्चों द्वारा ध्वनि मुनकर 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 रिडि 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 महत्व प्रकाश 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।

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 बनाबूत बनाकर भारत के उन्नति में योगदान देना और उनके सपनों को पूरा करने के लिए विश्वस्तरीय बैंकिंग सुविधा प्रदान करना। जिसका ज्यादा से ज्यादा किसानों को लाभ उठाना चाहिए 7 इस महोत्सव में मुख्य शाखा प्रबंधक (31149) सुनील स्वामी और रामपुरामटोरिया शाखा प्रबंधक सुभाष भाभू ने भारतीय स्टेट बैंक के नये केसीसी प्रोडक्ट चरन्ध्र किसान समृद्धि ऋण) के बारे में किसानों को अवगत कराया। इस महोत्सव में शाखा प्रबंधक द्वारा किसानों को शॉल उड़ाकर और मिठाईयां खिलाकर सम्मानित किया 7 इस मौके पर पवन सोमानी, भजन लाल पंचरिया, श्याम लाल स्वामी, अरविंद मटोरिया, अमर सिंह, योगेश वर्मा, रवि शर्मा, कालू, अनिल, सहित सभी स्टाफ साथी मौजूद रहे।

यूसीएमएस अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता

विद्यार्थियों ने ट्रॉफी जीतकर जिले का नाम रोशन किया

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। दिल्ली यूनिवर्सिटी के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में यू.सी.एम.एस. की मेटल मैथस की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें 30 देशों व भारत से छ: हजार से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में आठ मिनट में दो सौ प्रश्नों का उत्तर देना था जो कि बहुत ही कठिन है। यू.सी.एम.एस. के संचालक अश्विनी कासनियां ने बताया कि जिले के दस विद्यार्थियों ने इस प्रतियोगिता में भाग लिया व सभी ने ट्रॉफी जीतकर अपने गुरुकुल 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 रूहन विक्रम अरोड़ा, रूशल मिश्र, कनवी सेतिया, मुदित छिम्पा, खुशी गोयल, हर्ष, हर्षित और तनिष्क फुलवारिया ने क्रमशः अपनी-अपनी श्रेणी में तृतीय रनरअप स्थान अर्जित किया।



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 पद्मवो, 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 नहीं कि ध्यान करने के लिए कोई एक निश्चित शारीरिक स्थिति या विधि ही प्रभावी होती है। इसके कई प्रकार दुनिया भर में प्रचलित हैं। 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



अक्सर ध्यान के प्रति आम धारणा यही होती है कि यह एक तरह का आसन होता है, जिसमें आंखें 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 मॉडर्न ध्यान के कुछ अलग-अलग स्वरूपों के बारे में।

ताई ची मॉडिटेसन: इस प्रकार के ध्यान को मॉडिटेसन इन मोशन भी कहते हैं। यह एक आसान मॉडिटेसन 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 ताईची का अभ्यास करना हो तो पैरों को कंधे की चौड़ाई तक फैलाकर खड़े हो जाएं। पैर के अंगुठे सीधे सामने की ओर होने चाहिए और घुटने थोड़े मुड़े हुए होने चाहिए। कुर्ली को आगे की ओर ले जाते हुए कंधों को नीचे और आराम से

विचलन से दूर ले जाने के लिए दूसरी चीजों पर फोकस करते उसे शांत करना भी इस तरह के मॉडिटेसन का एक हिस्सा है।
मंत्र मॉडिटेसन: मंत्र मॉडिटेसन बहुत प्राचीन ध्यान विधि है। इसमें किसी ध्वनि की बराबर 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। पदासन या सुखासन में बैठकर मंत्रोच्चारण करने से मन को शांति, सुकून और सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

चीगोंग मॉडिटेसन: यह एक चीनी कंधे की चौड़ाई तक फैलाकर खड़े हो जाएं। पैर के अंगुठे सीधे सामने की ओर होने चाहिए और घुटने थोड़े मुड़े हुए होने चाहिए। कुर्ली को आगे की ओर ले जाते हुए कंधों को नीचे और आराम से फिर ऊपर उठाकर नाक से गहरी सांस लें। आंखें बंद करके या थोड़ी देर खुली रखकर इसे जारी रख सकते हैं।
नॉटिंग मॉडिटेसन: 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 नॉटिंग मॉडिटेसन है। बस यही प्रक्रिया करने है कि जो हो रहा है, उसे होने दें और अपना मॉडिटेसन जारी रखें। दिमाग को इतना संयत कर लेना मन की शांति के लिए काफी है। इसी तरह मन को

चक्रों को हमारे शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। चक्रों की रीढ़ के साथ स्थित ऊर्जा के घूर्णन 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।

बाँडी स्केन मॉडिटेसन: शरीर और मन के बीच संतुलन बिठाते हुए तनाव कम करने के लिए यह एक बेहतरीन मॉडिटेसन 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 शुरूआत करते हुए सिर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें।

दृश्य ध्यान: विजुअलाइजेशन मॉडिटेसन एक तकनीक है, जो सकारात्मक दृश्यों, छवियों या आकृतियों की कल्पना करके विश्राम, शांति और स्थिरता को 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। *

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, आयुर्वेदचार्य और योगी अपने चित्त को स्थिर, शांत रखने और एकाग्रता के लिए ध्यान की प्रक्रिया का उपयोग 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 मॉडिटेसन करने से एंजायटी, स्ट्रेस और डिप्रेशन से काफी हद तक मुक्ति मिलती है। यह जीव 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 ट्रॉमैटिक

स्ट्रेस डिसऑर्डर और फाइब्रोमायलजिया जैसी बीमारियों में भी मरीज को रेग्युलर मॉडिटेसन से आराम मिलता है।

विकसित होती है सकारात्मकता

कुछ विशेष प्रकार के मॉडिटेसन हमारी सेल्फ इमेज को इष्ट बनाने 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 मॉडिटेसन का अभ्यास करने वाले लोगों में अपनी बाँडी इमेज के प्रति किसी प्रकार की नकारात्मक भावना नहीं रहती। ये जाटिल 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 इन्क्वायरी मॉडिटेसन में व्यक्ति आत्मसाक्षात्कार का ही अभ्यास करता है। इसमें व्यक्ति में यह समझ विकसित होती है कि आप अपने

ये भी होते हैं फायदे

- ▶ मेटा मॉडिटेसन (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 मॉडिटेसन के प्रयोग के आध्यत्मिक 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 मॉडिटेसन और संगीत का सफल प्रयोग कर चुके हैं। क्रांति पेन के मामलों में भी इसका अद्भुत फायदा देखने को मिला है।



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 माईडफुलनेस मॉडिटेसन एप का दो हफ्ते तक प्रयोग करने के बाद लोगों में अकेलेपन की फीलिंग्स घटी और सोशल इंटरैक्शन 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 एकाग्रचित्त होने में मदद मिलती है। नतीजतन ऐसे व्यक्तियों की मेमोरी स्ट्रेंग 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 उग्र 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 मॉडिटेसन की भूमिका बेहद प्रभावशाली होती है। मनोवैज्ञानिक केली मेकगोनिगल कहती हैं, प्रतिदिन कुछ मिनट के माईडफुलनेस मॉडिटेसन से ब्रेन के उन हिस्सों में ग्रे मैटर का निर्माण करके विल पावर बढ़ाया जा सकता है, जो इमोशन को कंट्रोल करते हैं। कहने का सार है कि नियमित ध्यान करने से तन-मन ही नहीं पूरे जीवन में सुधार होता है। *



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 आपको 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

एक्सरसाइज से बुजुर्गों की मेमोरी में होता है सुधार



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 टेपेरो मेमोरी लाभ पहले की तुलना में अधिक समय तक रह सकते हैं। यूसीएल में महामारी विज्ञान और स्वास्थ्य देखभाल संस्थान की प्रमुख लेखिका डॉ. मिक्काएला व्वायमबर्ग 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 नौद लेना भी, विशेष रूप से गहरी नौद, 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 अल्जाइमर में व्यायाम करने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ता है। यह नोरएपिनेफ्रिन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को उत्तेजित करता है, जो मेमोरी इष्ट 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। साथ ही 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 हेल्थ 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 अंडरपिननिंग ऑफ रोमैटिक पार्टनर पर्सपेक्टिव साइकोलॉजिकल एंड फिजियोलॉजिकल एक्टिविटी' के अनुसार, ऐसे लोग जो पूर्व प्रेमी या प्रेमिका की तुलना अपने वर्तमान साथी से करते हैं, साथ

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 चांस 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 रुपए दीमक खा गईं। 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 रुपए दिलाने से साफ इनकार कर दिया। ऐसे में सवाल उठता है कि जब ग्राहक बैंक लॉकर में सामान सुरक्षित रखने का कार्रवाई करता 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 लॉकर 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 ऋद्धि 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 डिटेल्ड 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 लॉन्ड्रिंग 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 कार्रवाई देता है। डॉक्यूमेंट्स में दीमक लाना 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 सही 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 कोमती 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 रुपए से शुरू होकर 20,000 रुपए के बीच होता है।

राजस्व लक्ष्यों की शतप्रतिशत वसूली सुनिश्चित होगी: 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 फोल्ड अधिकारियों को राजस्व लक्ष्यों के अनुसार शत प्रतिशत वसूली सुनिश्चित 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 जाएंगे। जयपुर जोन के जयपुर और अजमेर एएसएमई 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 सेवेन्यु प्रकरणों की इकजाई सूची तैयार कर नियमित समीक्षा के साथ ही न्यायालयों में विभागीय पक्ष को प्रभावी तरीके से रखा जाए। 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 हा गटन 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 डेलिनिवेशन 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 जाए। 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 माईस आशु चौधरी ने अतिरिक्त निदेशक जयपुर जोन कार्यालयों की प्रगति से अवगत कराया। अतिरिक्त निदेशक जयपुर जोन बीएस प्लॉटों व ब्लॉकों के डेलिनिवेशन कार्य की समीक्षा कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि माइनिंग सेक्टर में अवैध गतिविधियों पर सख्ती से कार्यवाही की जाए और राजस्व छीजत को रोका जाए। उन्होंने पुरानी बकाया वसूली के लिए रणनीति बनाने की आवश्यकता प्रतिपादित करते हुए एमनेस्टी योजना का व्यापक प्रचार प्रसार करने और

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

एसएमई अजमेर जय गुरुबख्सांनी ने बताया कि एमई गोटेन और एमई मकराना कार्यालय ने शतप्रतिशत राजस्व वसूली की है। उन्होंने कहा कि अजमेर एएसएमई 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 सक्सेना उपस्थित रहे। वित्तीय सलाहकार गिरिराज कछरा, 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, गोटेन के एमई-एमई अधिकारियों ने वचुंअली 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, 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, कंसरी 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, हसैन मोहम्मद तेली, पृथ्वीराज स्वामी पुरखाराम आसरी, शहाबुद्दीन गौरी, धनाराम स्वामी, दीपक शौला, एडवोकेट मनीष अग्रवाल, गिरधारी लाल सिंधी, नौरंग सिंह, श्याम मंगनी, 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 दुःख 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 वर्षों 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 वर्षों से लगातार गौवंश के लिए दलिया वितरित करती आ रही है। बुधवार को पुराना बाजार से इस सेवा कार्य का शुभारंभ किया गया। समाजसेवी धर्मचंद चांङक अपने हाथों से दलिया तैयार करते हैं। ओम कच्छवाहा द्वारा निशुल्क वाहन उपलब्ध करवाया गया है। परियोजना निदेशक वीर सत्यनारायण झवर ने बताया कि दलिया की सेवा के लिए कोलकाता निवासी जोहरी मल मुंघड़ा ने 21000 रुपये 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 रुपए गुणदान में प्राप्त हुए। इस सेवा कार्य के अवसर पर संभागीय अध्यक्ष वीर संजय बैद, गवर्निंग बोर्ड सदस्य सत्यनारायण झवर, अमन रांका सहित महेश राठी, उमाशंकर झवर और सूरज मुंघड़ा 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 में कहा कि भक्ति के बिना जीवन नीरस ही रह जाता है। मनुष्य को अपने जीवन को सार्थक बनाने तथा



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 जीनी चावला 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



घटना भी उसी तरह की है।

उन्होंने पुलिस अधीक्षक श्रीगंगानगर से मांग की है कि अब वक्त आ गया है कि उत्तर प्रदेश में

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।

योगी आदित्यानथ के राज की तरह गुंडों का एनकाउंटर किया जाए ताकि जिला और प्रदेश में गुंडागर्दी और लूटपाट की घटनाएं

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।

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 लाइन 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 विशिष्ट अतिथि लायन पुरुषोत्तम गोयल थे। अध्यक्षता प्रधानाचार्या रिम्मा 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 लायन गौरव अरोड़ा, कोषाध्यक्ष लायन सतीश अरोड़ा उपस्थित थे। कार्यक्रम में इन्दुभूषण चावला, श्रीमती सरोज व विद्यालय स्टाफ, अधिभावकगण एवं एसडीएमसी व एसएमसी के सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ माँ सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित 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 लक्ष्यों 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 कर्तव्य है कि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखें। उसी व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है जो शारीरिक एवं मानसिकदोनों रूप से

स्वस्थ है। साइरस ने ठीक ही कहा है कि अच्छे स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं। 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 हैं। 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 अतः हमें घरों में एवं सार्वजनिक स्थानों को आकर्षक बनाने के लिए पौधे लगाने चाहिए।

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

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 रखने 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 घोटड, भगवानराम, रति राम, हनुमान सुब्बा, हंसराज किलानिया, बृजलाल, मुंशीराम, राजाराम लाखटिया, बृजलाल चौहान, श्योपत शौला, रणजीत सर्वा, अमी चंद राम, सुमेर सिंह, दौलतराम कालिया, मानप्रताप भरनावा, रामकिशन भाटिया, सुरजाराम शौला, कसान सिंह, रामेश्वर सरपंच और हेताराम इंदलिया प्रमुख थे। कार्यक्रम में मुख्य रूप से समाज के विकास, एकजुटता और युवाओं को जागरूक करने पर चर्चा हुई।

पांच बीघा कृषि भूमि हड़पने के लिए सालेहर को बनाया बहन

● कोर्ट के आदेश पर दोबारा जांच, 7 वर्ष बाद भाई गिरफ्तार

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। पैतृक कृषि भूमि में से हिस्सा नहीं देना पड़े, इसलिए एक शख्स ने अपनी सालेहर को बहन बनाकर दस्तरख्तारी के कागजात तैयार कर जमीन अपने नाम करवा ली। बहन और सालेहर दोनों का ही नाम एक नहीं है बल्कि पिता के नाम भी एक ही है इसी बात का इस शख्स ने फायदा उठाया। पुलिस ने पहले इस मामले की जांच बहुत ही संदिग्ध तरीके से की और अंतिम प्रतिवेदन (एफआर) लगा दिया। पीडित बहन द्वारा अदालत में चुनौती देने पर दोबारा मामले की जांच के आदेश दिए गए। तब तक थाने का स्ट्राफ बदल चुका था। नए जांच



अधिकारी ने दूध का दूध और पानी का पानी करते हुए 7 वर्ष बाद आरोपी भाई को गिरफ्तार कर लिया जबकि तीन अन्य के खिलाफ जांच अभी लंबित है। कृषि भूमि हड़पने का यह दिलचस्प मामला केसरीसिंहपुर थाना क्षेत्र का है। जांच कर रहे एसआई हरपाल ज्योषी ने बताया कि चक 13-एच निवासी कुलवीरसिंह (पुत्र गुरदयालसिंह) को गिरफ्तार कर आज अदालत में पेश किया गया। इस मामले में उसके भाई तथा जमीन की रजिस्ट्री के दो गवाहों के खिलाफ जांच अभी लंबित है। उन्होंने प्रकरण की जानकारी देते बताया कि कुलवीरसिंह को बहन परमजीतकौर पंजाब के जालंधर जिले में मलसिंह

गांव में विवाहित है। कई वर्ष पहले कुलवीरसिंह और उसके भाई ने परमजीत कौर से 10-12 लाख रुपए उधार लिए थे। दोनों भाइयों ने बहन को रुपए वापस नहीं किये। इसके चलते बहन भाइयों में अनबन हो

गई। एक दूसरे के यहां आना-जाना ही नहीं बल्कि बोलचाल भी बंद हो गई। जांच अधिकारी के मुताबिक परमजीतकौर का जमीन हिस्सा गुरदयालसिंह की जमीन में पिस्ता बनता था जो कि 5 बीघा था।

लापता सेवानिवृत्त शिक्षक की लाश डिग्गी में मिली

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। केसरीसिंहपुर थाना क्षेत्र में चक 2-बी निवासी सेवानिवृत्त शिक्षक नरेंद्रसिंह सैनी (60) की लाश गांव में पदमसिंह नामक व्यक्ति के खेत में बनी पानी की डिग्गी में मिली है। मामले की जांच कर रहे हवलदार छैलसिंह ने बताया कि नरेंद्रसिंह विगत 13 दिसंबर से लापता था इस संबंध में परिवार वालों ने गुमशुदगी रिपोर्ट थाने में दर्ज करवाई थी। सभी नरेंद्र सिंह की तलाश कर रहे थे कि कल बुधवार को पदमसिंह के खेत में बनी पानी की डिग्गी के पास उसकी चपलें और शॉल दिखाई दी। फिर उसकी लाश भी डिग्गी में ही तैरते हुए मिली। उसके भाई बलविंदरसिंह द्वारा दी गई रिपोर्ट पर मर्मा दर्ज की गई है। जांच अधिकारी ने बताया कि नरेंद्रसिंह की पत्नी भी सरकारी अध्यापिका है।



खाना खा रहे पिता की चाकू मारकर हत्या करने का प्रयास

● नशे के लिए छुपाने नहीं देने पर किया हमला ● पुलिस अधीक्षक ऑफिस के पास रात को हुई घटना

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। पुलिस अधीक्षक के ऑफिस के पास कल रात 9.30 बजे खाना खा रहे एक व्यक्ति पर उसके ही नशेड़ी बेटे ने तेज धार वाले चाकू से हमला कर दिया, जिससे वह गंभीर घायल हो गया। घायल हुए धर्मपाल मेघवाल (40) निवासी शास्त्री बस्ती को आपातकाल सेवा 108 की एंबुलेंस से जिला अस्पताल ले जाया गया। उसके द्वारा दिए गए बयान के आधार पर उसके बेटे सोनू पर पुलिस ने हत्या के प्रयास की धारा 109 (1) तथा अन्य धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया है। पुलिस को बयान देते हुए धर्मपाल ने बताया कि वह दिहाड़ी मजदूरी करता है। उसका बेटा सोनू नशा करने का



आदी है। वह मजदूरी कर जो रुपए कमाता है, वह सोनू नशा करने के लिए उसे लड़-झगड़ कर अथवा छीन कर ले जाता है। कल रात 9-30 बजे वह मुख्य डाकघर के समीप श्रीराम स्वीट्स दुकान के साथ और एचपी पेट्रोल पंप के सामने वाली गली में एक मेज पर बैठकर खाना खा रहा था। तभी सोनू आया और

नशे के लिए रुपए मांगने लगा। उसने कहा कि उसके पास रुपए नहीं है तो सोनू ने अपने पहने हुए कपड़ों में से चाकू (कटार) निकाली और उसके मुंह पर वार कर दिया। सोनू दोबारा वार करने लगा तो अपना हाथ उसने आगे कर दिया। सोनू ने उसे दो-तीन बार चाकू से वार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। उसके शोर मचाने पर श्रीराम स्वीट्स दुकान व आसपास मौजूद लोग भाग कर आए, जिन्होंने उसे सोनू से बचाया और आपातकाल सेवा 108 की एंबुलेंस बुलाकर हॉस्पिटल में भर्ती करवाया। पुलिस ने बताया कि मामले की जांच केंद्रीय बस अड्डा पुलिस चौकी प्रभारी एसएसआई स्वर्ण सिंह को दी गई है। घटना के बाद से आरोपी गायब है।

मनीषा का अंतरिम रूप से चयन

जनमार्ग न्यूज।

सादुलशहर। राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड जयपुर द्वारा आयोजित कनिष्ठ लेखाकार एवं तहसील राजस्व लेखाकार संयुक्त भर्ती- 2023 परीक्षा में सादुलशहर के उपायुक्त कार्यालय सहित पंचायत समिति में लम्बा समय देकर सेवानिवृत्त हुए उपकोष अधिकारी एवं मुस्कान सोसायटी के भंवर सिंह सिन्हा की सुपुत्री मनीषा का अंतरिम रूप से चयन हो गया। मनीषा की उक्त सफलता पर मुस्कान सोसायटी अध्यक्ष नवीन बिश्नोई, कोषाध्यक्ष रितेश न्योल, नसिम ऑफिसर ग्रेड प्रथम रामकुमार सिद्दिक, सचिव पार्वती सिन्हा, जेबीटीटी इंस्टीट्यूट की प्राचार्य डॉ. उषा गोदारा, व्याख्याता चेतनम गोदारा, आरती न्योल, प्रवीण यादव तथा समस्त व्याख्याता ने शुभकामनाएं दी व उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई है।



आमजन की समस्याओं का संवेदनशीलता से करें निस्तारण

● जिला स्तरीय सतर्कता समिति की बैठक में जिला कलक्टर ने दिग्दर्शन

श्रीगंगानगर। राजस्थान सरकार की जन भावना के अनुरूप पारदर्शी एवं संवेदनशील वातावरण में आमजन की परिवेदनाओं, समस्याओं की सुनवाई एवं त्वरित समाधान के लिये जिला स्तरीय जनसुनवाई और जिला स्तरीय सतर्कता समिति की बैठक गुरुवार को कलेक्ट्रेट के वीसी रूम में हुई। इस दौरान जिला कलक्टर डॉ. मंजू ने आमजन की समस्याओं की सुनवाई की। उन्होंने विभागीय अधिकारियों को निर्देशित किया कि आमजन की समस्याओं का निस्तारण संवेदनशीलता, गुणवत्तापूर्ण व निर्धारित अवधि में करें। जनसुनवाई के दौरान प्राप्त 65 प्रकरणों पर चर्चा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिये। जनसुनवाई के दौरान विद्युत कनेक्शन, पेंशन, जाति प्रमाण पत्र, जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र, उद्यान विभाग, आम रास्ते, जल जीवन मिशन के तहत नल कनेक्शन, नहरी जमीन पर अतिक्रमण, पीएम आवास, पेयजल, आवासीय पट्टों, राजस्व सहित अन्य व्यक्तिगत व

सार्वजनिक प्रकरणों की सुनवाई की गई। जिला कलक्टर ने समस्त एसडीएम एवं बीडीओ को निर्देशित किया कि सुशासन सप्ताह जो 25 दिसम्बर 2024 तक आयोजित होगा, के अंतर्गत प्राप्त प्रकरणों का ऑनलाईन इंद्राज कर गुणवत्तापूर्ण निष्पादन करने तथा विजन डॉक्यूमेंट को लेकर आवश्यक निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि सुशासन सप्ताह के अंतर्गत शिविरों में अधिकारी उपस्थित रहकर आमजन की परिवेदनाओं को सुनकर उनका समाधान करें। आयोजित शिविरों में नशा मुक्त गंगानगर के अंतर्गत आमजन को जागरूक किया जाये। जनसुनवाई और जिला सतर्कता समिति की बैठक में समीक्षा करते हुए जिला कलक्टर ने कहा कि प्रकरणों का गुणवत्तापूर्ण निस्तारण किया जाये और संपर्क पोर्टल पर ज्यदा अवधि तक प्रकरण लम्बित नहीं रहें। प्राप्त प्रकरणों का आगामी जनसुनवाई से पूर्व निस्तारण किया जाये। राज्य सरकार की मंशा के अनुसार समस्त जिला स्तरीय और उपखण्ड स्तरीय अधिकारी आमजन की परिवेदनाओं का समुचित निस्तारण करना सुनिश्चित करें। नियमित रूप से जनसुनवाई करते हुए संपर्क पोर्टल पर आने वाले प्रकरणों का भी निर्धारित समयावधि में निस्तारण करें।

गुरुनानक चौक में रात को सूने मकान में चोरी

● सीसीटीवी कैमरे में फिर दिखाई दिए स्कूटी सवार चोर

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। शहर में एक बार फिर रात को सूने मकान में चोरी की वारदात हुई है और इस वारदात में भी एक स्कूटी पर सवार तीन चोर संदिग्ध रूप से दिखाई दिए हैं। इनमें एक युवती भी प्रतीत हो रही है। चोरी की यह घटना मंगलवार- बुधवार की रात को कोतवाली थाना इलाके में सेतिया कॉलोनी के गुरुनानक चौक में रहने वाले जगजीतसिंह के मकान में हुई। एक वाहन शोरूम में कार्यरत जगजीतसिंह मंगलवार शाम को मकान को ताला लगा से परिवार कुंजबिहार कॉलोनी अपने ससुराल चला गया था। उसे कल बुधवार सुबह उसके भाई ने घर में चोरी हो जाने की सूचना दी। वह तुरंत ही वापस घर आया और पुलिस को घटना के बारे में बताया। पुलिस ने आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की



रिपोर्ट देते जगजीत सिंह ने बताया कि उसके घर से बच्चों का चांदी का एक कड़ा, एक बच्चे की सोने की अंगूठी, एक जैट्स अंगूठी, एक पाजेब जोड़ी, टॉपस की जोड़ी, एक चैन, गुल्लक से 3-4 हजार रुपए, अलमारी से 2 हजार रुपए, एक प्रेस, फास्टट्रेक की एक वांच, नए जूते की एक जोड़ी आदि काफी सामान चोरी हुआ है। पुलिस ने अज्ञात चोरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। घटना की जांच सेतिया कॉलोनी पुलिस चौकी प्रभारी एसएसआई कृष्णचंद्र सिद्दिक कर रहे हैं। याद रहे कि पिछले दो-तीन महीनों के दौरान जवाहरनगर व सदर थाना इलाकों में भी इसी प्रकार रात को सूने मकान में चोरी की तीन-चार बड़ी घटनाएं हुई हैं। घटनास्थलों के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज पर ही तीन संदिग्ध चोर आते-जाते दिखाई दिए हैं। इनमें एक चोर युवती प्रतीत हो रही है। यह गैंग तो उनमें भी एक प्रिंट महिला की उंगलियों के लग रहे हैं। कोतवाली में

सात माह की अबोध बच्ची की संदिग्ध मृत्यु

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। घमूडवाली थाना क्षेत्र में 7 माह की एक अबोध बच्ची की संदेहास्पद मृत्यु होने का मामला सामने आया है। पुलिस के अनुसार चक 31 आरबी निवासी हंसराज नायक द्वारा दी गई रिपोर्ट के आधार पर उसकी दोहती जिया (पुत्री संदीप) की मृत्यु का मामला दर्ज किया गया है। जांच कर रहे हवलदार धूपसिंह ने बताया कि जिया को उसके परिवार वाले कल घमूडवाली के सरकारी अस्पताल में लेकर आए थे, जिसे डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। जिया के परिवार वालों का कहना है कि उसकी मृत्यु ठंड लगने अथवा ज्यादा दूध पिला देने से हो गई लेकिन पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाया है। पुलिस का कहना है कि पोस्टमार्टम की रिपोर्ट आने पर मृत्यु के कारण का पता चलने की संभावना है।

सुशासन की परिकल्पना को साकार करने में अपनी भूमिका निभाएं: एसडीएम

● पंचायत समिति में प्रशासन गांवों की ओर अभियान के तहत शिविर का आगाज

जनमार्ग न्यूज।

सादुलशहर। राज्य सरकार के निर्देशानुसार राज्यवापी अभियान सुशासन प्रशासन गांवों की ओर 2024 के स्थानीय पंचायत समिति के अधीन आने वाली 5 ग्राम पंचायतों का शिविर पंचायत समिति सभागार में आयोजित किया गया। इसमें आमजन की परिवेदनाओं का त्वरित निस्तारण का प्रयास किया गया। इसके अलावा सीपीजीआरएमएस पोर्टल पर प्राप्त प्रकरणों, संपर्क पोर्टल प्राप्त प्रकरणों तथा राजस्थान लोक सेवाओं के प्रदान की गई अर्थनियम 2011 के तहत प्रारंभ आवेदनों का निस्तारण किया जाएगा। इसमें आमजन से परिवेदनाएं प्राप्त कर उनका त्वरित एवं समयबद्ध रूप से निस्तारण



सुनिश्चित किया गया ताकि सुशासन की परिकल्पना को साकार किया जा सके। एसडीएम रवि कुमार ने अधिकारियों को लेकर पूर्ण गंभीरता बरतने, आमजन की परिवेदनाओं का समयबद्ध निस्तारण किए जाने तथा प्रतिदिन की प्रगति ऑनलाइन पोर्टल पर समय से अपलोड किए जाने के

एडवोकेट ने बहन सहित अन्य पर लगाया जेवर चोरी करने का आरोप

जनमार्ग न्यूज।

श्रीगंगानगर। दावडा कॉलोनी निवासी एडवोकेट मोनिका नागपाल ने अपनी बहन निधि चावला व दो अन्य व्यक्तियों पर काफी मात्रा में सोने चांदी के जेवर चोरी करने का आरोप लगाया है। जवाहरनगर पुलिस के अनुसार एडवोकेट मोनिका नागपाल पत्नी और रोहतास पुनिया द्वारा पुलिस अधीक्षक को दिए प्रार्थना पत्र के आधार पर कल शाम को मुकदमा दर्ज कर जांच एसएसआई सूरजभान को दी गई है। जांच अधिकारी ने बताया कि कथित रूप से चोरी हुए जेवरवात मोनिका नागपाल और निधि चावला की दिवंगत मां के हैं। मोनिका नागपाल के अनुसार मां का निधन होने के पश्चात बैंक लॉकर में रखे लगभग 10 तोला सोने के और लगभग एक किलो चांदी के गहने बहन निधि चावला को संभलवाए गए थे।

सड़क निर्माण की मांग को लेकर उपतहसील पर लगाया धरना



जनमार्ग न्यूज।

गोलुवाला। स्थानीय 33 एलएलडब्ल्यू रोड के जगह जगह से क्षतिग्रस्त व टूटी सड़क के निर्माण को लेकर ग्रामीणों ने आज इस सड़क पर धरना लगा दिया। यह रोड क्षेत्र के कई चक ढाणियों व गांवों को जोड़ती है इस कारण कई देर तक आवागमन बाधित रहा और आने जाने वाले वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ा। यहाँ पर ग्रामीणों की सुनवाई नहीं होने पर लोग खुद ही उठकर उप तहसील परिसर के मुख्य गेट पर धरना लगाकर बैठ गए व

नारेबाजी करने लगे। सूचना पाकर पीडब्ल्यूडी विभाग के एईएन संदीप कुमार मौके पर पहुंचे जिन्हें लोगों की

नाराजगी का सामना करना पड़ा। धरने पर बैठे लोगों ने आरोप लगाया कि कुछ दिन पूर्व ही हम लोगों ने नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंप कर इस टूटी सड़क का निर्माण कार्य जल्द करवाने की मांग की थी लेकिन प्रशासन उस से मस नहीं हुआ इन्होंने बताया कि इस टूटी हुई सड़क के कारण आने जाने वाले वाहन चालकों को परेशानी होती है तो वही यहाँ से सारा दिन धूल मिट्टी उड़कर लोगों के घरों में जाती रहती है जिससे सांस लेने में भी तकलीफ होती है।

ढाई साल से फरार इनामी बदमाश काबू

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। गाड़ी खरीदने गए युवक पर जान से मारने की नियत से फायरिंग करने के करीब ढाई साल पुराने मामले में पुलिस ने फरार इनामी आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस अधीक्षक गौरव यादव ने इस संबंध में जानकारी दी है। बताया कि पुरानी आबादी निवासी समीर बिश्नोई पुत्र शुभकरण बिश्नोई ने मुकदमा दर्ज करवाया था कि थार जीप खरीदने के लिए उसे खालसा नगर बुलाया था। जहां पर बाइक सवार तीन युवकों ने उस पर जान से मारने की नीयत से फायरिंग की जिसमें वह घायल हो गया। इस मामले में पांच हजार रुपये का इनामी पुरानी आबादी निवासी मुकेश पुत्र ताराचंद था, जिसे पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। इनामी आरोपी को गिरफ्तार करने गई टीम में उपनिरीक्षक रामेश्वरलाल, हैडकांस्टेबल निहालचंद, कांस्टेबल मनफूल व अन्य पुलिसकर्मी शामिल रहे।

तीन वर्ष से फरार स्मैक सप्लायर का मुख्य आरोपी गिरफ्तार

● अलग-अलग धावों में एनडीपीएस और आर्मस के आठ मुकदमों दर्ज

जनमार्ग न्यूज।

हनुमानगढ़। स्मैक बरामदगी व प्रकरण में वांछित टॉप टेन अपराधी व मुख्य सप्लायर गुरुवार को तलवाड़ा झील थाना पुलिस के हथे चढ़ गया। पुलिस को पांच सौ ग्राम अफीम बरामदगी के प्रकरण में उसकी करीब तीन वर्ष से तलाश थी। आरोपी के खिलाफ अलग-अलग धावों में एनडीपीएस, आर्मस इत्यादि के आठ मुकदमों दर्ज हैं। वह टिब्बी पुलिस थाना के एनडीपीएस प्रकरण में भी वांछित है। पुलिस के अनुसार तीन वर्ष पूर्व तलवाड़ा झील थाना पुलिस की ओर से अमरीक सिंह उर्फ अमीरदत्त को पांच सौ ग्राम स्मैक सहित गिरफ्तार किया गया था। उस प्रकरण में अमरीक सिंह उर्फ अमीरदत्त के बड़े भाई स्वराज सिंह की तलाश थी। दोनों



भाई दिल्ली में निवासरत नाजिरीयन ओ फोंकिंग से चिट्ठा (स्मैक) लाकर हनुमानगढ़ जिले में बेचे थे। गुरुवार को तलवाड़ा झील थाना प्रभारी एसआइ रजनदीप कौर के नेतृत्व में गठित टीम ने तीन साल से अधिक समय से वांछित टॉप टेन नशा तस्कर स्वराज सिंह (28) पुत्र तारासिंह, रायसिंह निवासी वाई एक, सिलवाला कलां को अनुसंधान के बाद गिरफ्तार किया। आरोपी स्वराज सिंह के खिलाफ पूर्व में मादक पदार्थ तस्करी, हत्या का प्रयास व लूट के आठ मुकदमों दर्ज हैं।