whatsapp No. 8529548767

<mark>आर.एन.आई. नं. : 48904/93, डाक पंजीयन संख्या</mark> श्रीगंगानगर/212/2020-23

■ वर्ष : 36

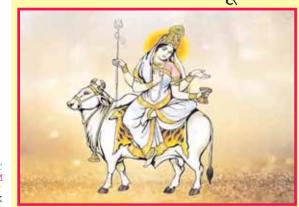
अतिरिक्त नवरात्रा अंक

■ पृष्ठ : 4 ■ मृत्य : 2.00 रु.

॥ श्रीगंगानगर, रविवार, २२ अक्टूबर, २०२३

Mail us: qanqanaqarpratap1@qmail.com

नवरात्रि के आठवें दिन करें देवी महागौरी की पूजा



धर्म ग्रंथों के अनुसार, आश्विन मास के शुक्ल पक्ष की अष्टमी तिथि को देवी महागौरी की पूजा की जाती है। इस बार ये तिथि 22 अक्टूबर, रविवार को है। देवी महागौरी मां दुर्गा का आठवां स्वरूप है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, मां महागौरी का रंग अत्यंत गौरा है इसलिए इन्हें महागौरी के नाम से जाना जाता है। आगे जानिए देवी महागौरी की पूजा विधि, मंत्र, शुभ मुहूर्त, कथा व आरतीज

ऐसा है माता का स्वरूप

देवी महागौरी का बाहन सफेद बैल है। इनका स्वभाव अति शांत है। देवी महागौरी की पूजा से हर तरह का सुख हमें प्राप्त हो सकता है। इनकी चार भुजाएं हैं। देवी के दाहिनी ओर का ऊपर वाला हाथ अभय मुद्रा में और नीचे वाले हाथ में त्रिशूल है। बाएं ओर के ऊपर वाले हाथ में डमरू और नीचे वाला हाथ वर मुद्रा में है।

इस विधि से करें देवी महागौरी की पूजा

22 अक्टूबर, सोमवार की सुबह जल्दी उठकर देवी महागौरी की तस्वीर या प्रतिमा किसी साफ स्थान पर स्थापित करें। पहले शुद्ध घी का दीपक जलाएं, देवी को कुमकुम का तिलक लगाएं और फुलों की माला पहनाएं। इसके बाद अबीर, गुलाल, हल्दी, मेहंदी, चावल आदि चीजें एक-एक करके चढाते रहें। देवी को नारियल या उससे बनी मिठाई का भोग लगाएं। नीचे लिखा मंत्र बोलें और आरती करें-

> श्वेत वृषे समारूढ़ा श्वेताम्बरधरा शुचि।। महागौरी शुभं दद्यान्महादेवप्रमोददा॥ देवी महागौरी की आरती

जय महागौरी जगत की माया। जया उमा भवानी जय महामाया॥ हरिद्वार कनखल के पासा। महागौरी तेरी वहां निवासा॥ चंद्रकली ओर ममता अंबे। जय शक्ति जय जय माँ जगंदबे॥ भीमा देवी विमला माता। कौशिकी देवी जग विख्यता॥ हिमाचल के घर गौरी रूप तेरा। महाकाली दुर्गा है स्वरूप तेरा॥ सती सत हवन कुंड में था जलाया। उसी धुएं ने रूप काली बनाया॥ बना धर्म सिंह जो सवारी में आया। तो शंकर ने त्रिशूल अपना

तभी माँ ने महागौरी नाम पाया। शरण आनेवाले का संकट मिटाया॥ शनिवार को तेरी पूजा जो करता। माँ बिगड़ा हुआ काम उसका

सुधरता॥ भक्त बोलो तो सोच तुम क्या रहे हो। महागौरी माँ तेरी हरदम ही

देवी महागौरी की कथा

देवो पुराण के अनुसार देवो पावेतो ने महादेव को पति रूप में पाने के लिए कई सालों तक घोर तपस्या की। लगातार तपस्या करने से उनका रंग काला पड गया। जब भगवान शिव प्रसन्न हुए तो उन्होंने देवी पार्वती को मनचाहा वरदान दिया। शिवजी के वरदान से ही देवी पार्वती फिर से गौरी हो गई। इसलिए देवी का एक नाम महागौरी भी है।

गहलोत सरदारपुरा, पायलट टॉक व वसुंधरा झालरापाटन से लड़ेंगें चुनाव

■ राजस्थान-कांग्रेस के 33 ■ भाजपा के 83 प्रत्याशियों की लिस्ट जारी

जयपुर। भाजपा ने शनिवार २१ अक्टूबर को राजस्थान के लिए ८३ प्रत्याशियों की दूसरी लिस्ट जारी की। इसके कुछ देर बाद कांग्रेस ने ३३ प्रत्याशियों की पहली सूची जारी की। वसुंधरा राजे झालरापाटन से ही चुनाव लड़ेंगी, वहीं नेता प्रतिपक्ष राजेंद्र राठोड़ की सीट बदल गई है। उन्हें चूरू की बजाय तारानगर से टिकट दिया गया है। वे 🦹 पहले भी तारानगर से चुनाव लड़ चुके हैं। बीजेपी ने उदयपुर के पूर्व राजघराने के सदस्य विश्वराज सिंह मेवाड़ को नाथद्वारा से टिकट दिया है। वे कुछ दिन पहले ही भाजपा में शामिल हुए थे। कांग्रेस ने नाथद्वारा से मौजूदा विधानसभा स्पीकर सीपी जोशी को उतारा है। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत सरदारपुरा और सचिन पायलट को टोंक से टिकट मिला है। पायलट फिलहाल टोंक से ही विधायक हैं। राजस्थान में कांग्रेस की पहली सूची में सचिन पायलट खेमे से 5 लोगों को टिकट दिए गए हैं। खुद सचिन पायलट के साथ विराटनगर से इंद्राज सिंह गुर्जर, लाडनूं से मुकेश भाकर, परबतसर से रामनिवास गाविड़या को टिकट मिला है। पूर्व विधायक विवेक धाकड़ को मांडलगढ़ से टिकट दिया गया है। राजस्थान में भाजपा की दूसरी लिस्ट में वसुंधरा गुट के 11 विधायकों को टिकट दिया गया है। इनमें मालवीय नगर से कालीचरण सराफ, कोटा के छबड़ा से प्रताप सिंह सिंघवी, संगरिया से गुरदीप सिंह शाहपीणी, निंबाहेड़ा से श्रीचंद कृपलानी, नौहर से अभिषेक मटोरिया, सूरजगढ़ से संतोष अहलावत शामिल हैं।

कांग्रेस की पहली सूची के नाम







- 🖝 सरदारपुरा से मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ठोकेंगे ताल 🖝 लक्ष्मणगढ़ से मैदान में उतरेंगे पीसीसी चीफ गोविंद सिंह
- 🕶 नाथद्वारा से स्पीकर डॉ. सीपी जोशी को मिला टिकट
- 🖝 टोंक से सचिन पायलट को मिला टिकट
- 🖝 कोलायत से भंवर सिंह भाटी को बनाया प्रत्याशी 🖝 सांगानेर से पुष्पेंद्र भारद्वाज को बनाया प्रत्याशी
- 🖝 सादुलपुर से कृष्णा पूनियां को मिला टिकट
- 🖝 सुजानगढ़ से मनोज मेघवाल, मंडावा से रीटा चौधरी 🕶 विराटनगर से इंद्राज गूर्जर,मालवीय नगर से अर्चना शर्मा
- 🖝 मुंडावर से ललीत कुमार यादव, अलवर ग्रामीण से टीकाराम जूली
- 🕶 सिकराय से ममता भूपेश, सवाई माधोपुर से दानिश अबरार
- 🖝 लाडनूं से मुकेश भाकर, डीडवाना से चेतन सिंह चौधरी 🖝 जायल से मंजू देवी, डेगाना से विजयपाल मिर्धा
- 🕶 परबतसर से रामनिवास गावड़िया, ओसियां से दिव्या
- 🖝 जोधपुर से मनीषा पंवार, लूणी से महेंद्र विश्नोई
- 🖝 बायतू से हरीश चौधरी, वल्लभनगर से प्रीति सिंह शेखावत
- 🖝 ड्र्गरपुर से गणेश घोघरा, बागोदीरा से महेंद्र जीत मालवीय
- 🕶 कुंशलगढ़ से रमीला खड़िया, प्रतापगढ़ से रामलाल मीणा 🖝 प्रतापगढ़ से रामलाल मीणा, हिंडोली से अशोक चांदना
- 🖝 भीम से सुदर्शन सिंह रावत,मांडलगढ़ से विवेक धाकड़ होंगे





बीजेपी की दूसरी सूची के नाम







- 🖝 वसुंधरा राजे को झालरापाटन से मिला टिकट 🖝 भाजपा ने तारानगर से राजेंद्र राठौड़ को उतारा चुनावी मैदान में 🖝 नरपत सिंह राजवी को मिला चित्तौड़गढ़ से टिकट
- 🖝 नीमकाथाना से प्रेम सिंह बाजोर भाजपा प्रत्याशी
- 🖝 रायसिंहनगर से बलवीर सिंह लुथरा, अनुपगढ से संतोष बावरी
- 🖝 संगरिया से गुरदीप सिंह शाहपिणी, पीलीबंगा से धर्मेंद्र मोची
- 🖝 नोहर से अभिषेक मटोरिया, बीकानेर पश्चिम से जेठानंद व्यास को
- 🖝 बीकानेर पूर्व से सिद्धी कुमारी, लूणकरणसर से सुमित गोदारा,
- 🖝 नोखा से बिहारीलाल विश्नोई, तारानगर से राजेंद्र राठौड़ 🖝 चरू से हरलाल सारण, रतनगढ से अभिनेश महर्षि
- 🖝 सुरजगढ से संतोष अहलावत, धोद से गोवर्धन वर्मा 🖝 नीमकाथाना से प्रेमसिंह बाजौर, श्रीमाधोपुर से झाबर सिंह खर्रा,
- चौमूं से रामलाल शर्मा, फुलेरा से निर्मल कुमावत, आमेर से सतीश
- 🕳 मालवीय नगर कालीचरण सराफ, सांगानेर से भजनलाल शर्मा,
- 🖝 बगरू से कैलाश चंद वर्मा. रेवदर से जगसीराम कोली 🖝 गोगुंदा से प्रतापलाल गमेती, झाड़ौल से बाबूलाल खराड़ी होंगे
- 🖝 उदयपुर ग्रामीण से फूल सिंह मीणा, उदयपुर से ताराचंद जैन 🖝 सल्म्बर से अमृतलाल मीणा, धरियावद से कन्हैयालाल मीणा
- 🖝 आसपुर से गोपीचंद मीणा, घाटोल से मानशंकर निनामा
- 🖝 गढी से कैलाश चन्द्र मीणा, निम्बाहेडा से श्रीचंद कृपलानी
- 🖝 बाडी सादडी से गौतम सिंह डाक प्रतापगढ से हेमंत मीणा 🖝 कुम्भलगढ़ से सुरेन्द्र सिंह राठौड़, राजसमंद से दीप्ती माहेश्वरी प्रत्याशी

- 🖝 नाथद्वारा से कुंवर विश्वराज सिंह मेवाड, आसींद से झब्बर सिंह
- 🖝 भीलवाड़ा से विट्ठलशंकर अवस्थी, जहाजपुर से गोपीचंद मीणा 🖝 मांडलगढ़ से गोपाल लाल शर्मा, बूंदी से अशोक डोगरा
- 🖝 सांगोद से हीरालाल नागर, कोटा दक्षिण से संदीप शर्मा 🖝 छबडा से प्रताप सिंह सिंघवी, डग (अजा) से काल लाल मेघवाल
- 🖝 खानपुर से नरेंद्र नागर, मनोहर थाना से गोविंद रानीपुरिया
- 🖝 चाकसू से रामवतार बैरवा, मुण्डावर से मंजीत धर्मपाल चौधरी
- 🖝 थानागाजी से हेमसिंह भड़ाना, अलवर शहर से संजय शर्मा
- 🖝 डीग-कुम्हेर से डॉ. शैलेश सिंह, धौलपुर से डॉ. शिवचरण कुशवाहा
- 🖝 खंडार से जितेन्द्र गोठवाल,मालपुरा से कन्हैयालाल चौधरी
- 🖝 पुष्कर से सुरेश सिंह रावत,अजमेर उत्तर से वासुदेव देवनानी
- 🖝 अजमेर दक्षिण से अनिता भदेल, नसीराबाद से रामस्वरूप लांबा 🖝 ब्यावर से शंकरसिंह रावत, जायल से डॉ. मंजू बाघमार
- 🖝 नागौर से डॉ. ज्योति मिर्धा, मेड़ता से लक्ष्मणराम मेघवाल होंगे
- 🖝 मकराना से सुमिता भींचर, परबतसर से मानसिंह किनसरिया
- 🖝 नावां से विजय सिंह चौधरी, जैतारण से अविनाश गहलोत
- 🖝 सोजत से शोभा चौहान, पाली से ज्ञानचंद पारख
- 🖝 बाली से पुष्पेंद्र सिंह राणावत, सुमेरपुर से जोराराम कुमावत
- 🖝 सूरसागर से देवेंद्र जोशी, पोकरण से महंत प्रतापपुरी महाराज
- 🖝 सिवाना से हम्मीर सिंह भायल, चौहटन से आदूराम मेघवाल
- 🖝 आहोर से छगन सिंह राजपुरोहित, जालोर से जोगेश्वर गर्ग 🖝 सिरोही से ओटाराम देवासी, पिंडवाडा-आबू से समाराम गरासिया को

वीसी में दिया डाक मतपत्र, घरेलू मतदान और आपराधिक पूर्ववृत्त हेतु प्रशिक्षण

श्रीगंगानगर प्रताप

श्रीगंगानगर। विधानसभा चुनाव-2023 के तहत डाक मतपत्र और घरेलू मतदान, आपराधिक पूर्ववृत्त एवं प्रतीक चिन्ह आवंटन हेतु नामांकन के संबंध में निर्वाचन विभाग की ओर

करवाएगी। पोस्टल बैलेट का डाटाबेस मार्क होने के बाद बदलाव नहीं होगा, इसलिए चिन्हीकरण पहले करते हुए मतदान केंद्रों पर आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित होनी चाहिए। पोस्टल बैलेंट पर्ण होने के बाद



से शनिवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से रिटर्निंग, सहायक रिटर्निंग अधिकारियों, उप जिला निर्वाचन अधिकारियों एवं नोडल अधिकारियों को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण में डाक मतपत्र और घरेलू मतदान, आपराधिक पूर्ववृत्त एवं प्रतीक चिन्ह आवंटन हेतु नामांकन के संबंध में जानकारी देते हुए आवश्यक गतिविधियां निर्धारित समयावधि में सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। प्रशिक्षण अधिकारियों द्वारा बताया गया कि पोस्टल बैलेट के निर्धारित प्रपत्रों का सावधानीपर्वक मिलान, उनका प्रमाणिकरण, आवेदक के हस्ताक्षर आवश्यक हैं। पोस्टल बैलेट पर किसी तरह का अंकन नहीं किया जाएगा। डाक मतपत्र से संबंधित टीम अपनी निगरानी में सभी

विधानसभावाइज निर्धारित प्रपत्र तैयार किए जाएंगे। आपराधिक पूर्ववृत्त के सम्बंध में बताया गया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार विधानसभा आम चुनाव 2023 के दौरान चुनाव लड़ राजनैतिक दलों और उम्मीदवारों को आपराधिक पूर्ववृत का प्रचार-प्रसार करना होगा। माननीय उच्चतम न्यायालय के आदेशों की अनुपालना में आयोग ने अभ्यर्थियों के आपराधिक रिकॉर्ड यदि कोई होए तो प्रसारित करने के संबंध में दिशा-निर्देश जारी किये है। राजनैतिक दलों तथा अभ्यर्थियों के आपराधिक मामलों के प्रचार-प्रसार के लिये फॉर्म सी-1 व सी-2 के द्वारा राष्ट्रीय व स्थानीय समाचार पत्रों एवं टीवी चैनल्स में प्रसारित गये नामांकन पत्र में यदि स्वयं के संबंध में कोई आपराधिक मामला दर्ज होने की सचना दी जाती है, तो अभ्यर्थी एवं संबंधित राजनैतिक दल को सूची के अनुसार जानकारी प्रकाशित व प्रसारित करवानी होगी। प्रशिक्षण में बताया गया कि

प्रथम

अभियान के अंतिम दिन तक छीम्पा. एसडीएम संजय अग्रवाल,

आयोग के अनुसार विधानसभा चुनाव में भाग ले रहे उम्मीदवारों में यदि किसी का आपराधिक रिकॉर्ड है. अभ्यर्थिता वापसी के प्रथम चार दिनों के भीतर, दूसरा प्रचार अगले पांच से 8 दिनों के बीच तथा तीसरा प्रचार 9 वें दिन से प्रचार

(मतदान दिवस से दो दिन पूर्व तक) विज्ञापन समाचार पत्रों व टीवी चैनल पर प्रकाशित, प्रसारित होंगे। फॉर्मेट सी-1 उम्मीदवारों के लिये होगा तथा सी-2 राजनैतिक दलों के लिये होगा। निर्धारित प्रपत्र के अनुसार पुरी जानकारी भरकर समाचार पत्रों व न्यूज चैनल पर प्रकाशित, प्रसारित करवाना होगा। इस अवसर पर उप जिला निर्वाचन अधिकारी अरविन्द कुमार जाखड, नगर विकास न्यास सचिव कैलाश शर्मा, एएसपी सतनाम सिंह, आबकारी अधिकारी श्रीमती रीना महिला अधिकारिता विभाग के सहायक निदेशक विजय कुमार, देशराज सहित अन्य मौजूद रहे।

छपते-छपते

अरोड़ा समाज असमंजस की स्थिति में, कोई निर्णय नहीं विनिता-वीरेन्द्र-लक्की को मनाने आयेंगी वसुंधरा

भारतीय जनता पार्टी के आह्वान पर रामनगर की जनता इतिहास रचने के लिये है तैयार

» भाजपा प्रत्याशी जयदीप बिहाणी समर्थकों ने रामनगर में जनसंपर्क किया

श्रीगंगानगर प्रताप

श्रीगंगानगर। श्रीगंगानगर

चलाना, अशोक मेठिया, भगवान सहाय महेंद्रा, विजय शर्मा, श्रीमती अंजू सैनी, बंटी मौर्य, प्रवीण जनसंपर्क किया। जयदीप बिहाणी समर्थकों ने आमजन से कहा कि आप लोगों ने पांच साल तक



जनसंपर्क अभियान ने जोर पकड लिया है। उनके समर्थकों की टोलियां शहर के वार्डों में घर-घर जाकर भाजपा के लिये वोट मांग रही हैं। श्रीमती रंजना बिहाणी धर्मपत्नी भाजपा प्रत्याशी जयदीप बिहाणी एवं भाजपा नेताओं अमित

संख्या में कार्यकर्ताओं ने भाजपा प्रत्याशी जयदीप बिहाणी के लिये राम नगर, उदाराम चौक, रवि चौक, चांदनी चौक, हनुमान चौक, कृष्णा मंदिर रोड, तारा चंद वाटिका रोड कौडा चौक, मिनी मायापुरी, बस स्टैंड के आसपास के क्षेत्र में सघन

राजनैतिक संरक्षण के श्रीगंगानगर शहर आतंक का गढ बन चका है। बहन-बेटियां घरों से बाहर निकलने से घबराने लगी हैं। चेन स्नेचिंग की घटनाएं बढ़ रही हैं. नशे के सौदागर फल-फूल रहे हैं, लेकिन पुलिस प्रशासन हाथ पर जयदीप बिसणी ने भगवान वाल्मीकि प्रकट दिवस के लिये अखंड ज्योति लेने जा रहे श्रद्धालुओं के जत्थे को खाना किया



श्रीगंगानगर। श्रीगंगानगर विधानसभा क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी जयदीप बिहाणी ने शनिवार को जिला वाल्मीकि सभा इंदिरा चौक से भगवान वाल्मीकि प्रकट दिवस के लिये पावन अखंड ज्योति लेने के लिए जा रहे श्रद्धाल जत्थे को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर विजय वाल्मीकि, श्यामलाल धारीवाल, विजय दानव, सुरेश भाटिया, उमेश वाल्मीकि,मदन सिरसवाल,विजय लक्खा, सोन्, राजकुमार, पवन ईटकान, भगत शेरा,भगत शेराराम काला टीब्बा,सुरेश, राजू वाल्मीकि, सुरेश वाल्मीकि, प्रकाश सेहरा, समीर वाल्मीकि, विजय वाल्मीकि,धर्मपाल, भविष्य धारीवाल, सेठी वाल्मीकि, सिकंदर सहित सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे।

准 सम्पादकीय

संबंधित महकमों का रवैया संवेदनशील नहीं

जिस दौर में दुनिया भर में विज्ञान नई ऊंचाइयां छू रहा है नई-नई तकनीकों के जरिए मनुष्य के लिए जोखिम वाले कामों को आसान बनाने के दावे किए जा रहे हैं, उस समय भी हमारे देश में सफाई का काम करते हुए लोगों की जान चली जाती है। सीवर की सफाई के दौरान होने वाली मौतों पर लंबे समय से गहरी चिंता जताई जाती रही है, इस पर पाबंदी भी लगाई जा चुकी है, फिर भी अक्सर सफाई कर्मियों के मरने की खबरें आती रहती हैं। इसका अफसोसनाक पहलू यह भी है कि इस तरह होने वाली मोतों पर सरकार और संबंधित महकमों का रवैया पर्याप्त संवेदनशील नहीं होता है। अब सर्वोच्च न्यायालय ने सीवर सफाई के दौरान होने वाली मौतों को लेकर एक अहम आदेश जारी किया है। अदालत ने कहा है कि अब सरकारी अधिकारियों को सीवर सफाई के दौरान जान गंवाने वाले व्यक्ति के परिवार को तीस लाख रूपए का मुआवजा देना होगा। इसके अलावा, अगर यह काम करते हुए कोई कामगार स्थायी दिव्यांगता का शिकार हो जाता है, तो उसे कम से कम बीस लाख रुपए का भुगतान करना होगा। यह छिपा नहीं है कि इस तरह की सफाई के लिए जिन लोगों को सीवर में उतारा जाता है, वे समाज के सबसे हाशिये के वर्गों से आते हैं और पहले ही वहां उन्हें बहुस्तरीय उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। फिर जो लोग उनसे यह काम कराते हैं, उन्हें उनकी सुरक्षा के बारे में फिऋ करने की जरूरत नहीं महसूस होती। वरना क्या वजह है कि जहरीली गैसों के जोखिम से भरे हुए सीवर में उतरने वाले लोगों को गैस-मास्क या अन्य सुरक्षा उपकरण मुहैया नहीं कराए जाते? इतना तय है कि यह काम कराने की जिम्मेदारी आमतौर कर नगर निगम या अन्य संबंधित सरकारी महकमों के अधिकारियों की होती है। मगर जब इस दौरान हादसा होता है, उसमें मजदूरों की जान चली जाती है या कोई व्यक्ति किसी अंग से लाचार हो जाता है तब या तो उसे पर्याप्त मुआवजा नहीं मिलता या फिर इसकी जिम्मेदारी सरकार पर आ जाती है। कानून का उल्लंघन करने वाले अधिकारी कई बार बचे रह जाते हैं। सुप्रीम कोर्ट का आदेश इस लिहाज से अहम है कि इसमें मुआवजे के मामले में सरकारी अधिकारियों की भी जिम्मेदारी तय की गई है।

इंसानों से गहरे नालों या सीवर की सफाई कराने पर करीब दस वर्ष पहले प्रतिबंध लगा दिया गया था। मगर आए दिन सीवर में उतरने वाले लोगों की मौत की घटनाओं से साफ है कि यह कानून शायद सिर्फ दस्तावेजों में सिमटा हुआ है। देश में आज भी हजारों लोग सीवर की सफाई करने के लिए हर तरह की जोखिम के बीच उनमें उतरने पर मजबूर हैं।

इस मसले पर पूछे गए सवाल के जवाब में केंद्र सरकार ने लोकसभा में बताया था कि पिछले पांच सालों में सीवर और सेप्टिक टैंकों की सफाई के दौरान पूरे देश में तीन सो उनतालीस लोगों की मोत के मामले दर्जे किए गए। सवाल है कि जब ऐसा काम कराना न केवल अमानवीय हो, बल्कि प्रतिबंधित भी हो, वह खुलेआम कैसे होता रहता है और उसे पूरी तरह रोकना किसकी जिम्मेदारी है? जिस दौर में बहुत सारे इंसानी काम मशीनों और रोबोट से कराए जाने को विज्ञान और तकनीक की उपलब्धि बताया जाता है, उस दौर में सबसे जोखिम और गरिमारहित काम में आम इंसानों को क्यों झोंका जाता और उन्हें उपेक्षित क्यों माना जाता है?

> स्वास्थ्य बाल मुकुन्द ओझा



ऑस्टियोपोरोसिस के बढ़ते जा रहे रोगी चिंता का विषय

श्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस एक वैश्विक स्वास्थ्य देखभाल कार्यक्रम है जो हर साल 20 अक्टूबर को मनाया जाता है। विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस 2023 की थीम अपनी हड्डियों से प्यार करें: अपने भविष्य की रक्षा करें जो हर किसी को तीन आसान चरणों का पालन करके ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मटट करने की याद दिलाता है। ये है वजन सहने वाले जोड़ों का व्यायाम सुनिश्चित करें कि आपको पर्याप्त विटामिन डी मिल रहा है और भरपुर मात्रा में कैल्शियम यक्त खाद्य पदार्थों के साथ संतुलित आहार लें। इस विषय को समग्र हड़ी के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए चुना गया है। यह खास दिन ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम, निदान और उपचार के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए मनाया जाता है। आधुनिक जीवन शैली, रहन सहन, खान पान और शारीरिक श्रम के प्रति घोर लापरवाही ने मानव शरीर को अनेक व्याधियों ने जकड़ लिया है। इन व्याधियों से निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर बहुआयामी प्रयास किये जा रहे है। इनमें एक व्याधि ऑस्टियोपोरोसिस की है। ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या हमारे देश में दिन प्रतिदिन तेजी से बढ़ रही है। आज घर घर में इससे पीड़ित लोग देखने को मिल जाते है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ऑस्टियोपोरोसिस एक वैश्विक स्वास्थ्य समस्या के रूप में हदय रोग के बाद दूसरे स्थान पर आ चुका है। शरीर में बैक पेन, कमर में दर्द, गर्दन में दर्द, घटने में दर्द या शरीर के किसी भी भाग में हड़ियों में दर्द हो तो आप को तुरंत सावधान हो जाना चाहिए। आपकी हड्डियों की यह शारीरिक पीड़ा ऑस्टियोपोरोसिस हो सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस का मतलब हिंडूयों का कमजोर और क्षीण होना। उम्र बढ़ने के साथ हमारी कोशिकाओं का शरीर के अनुरूप निर्माण नहीं होता है और हड्डियों के लिए पोषक तत्व कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन डी और खनिज पदार्थों को अपनी खुराक में शामिल नहीं होने से हड़ियों कमजोर होने लगती है। जिसका खामियाजा ऑस्टियोपोरोसिस के रूप में भुगतना पड़ता है।

जमाने के बदलने के साथ मानव की आदतें भी बदलती रहती है। शारीरिक श्रम नहीं के बराबर होता है। पुराने जमाने में खान पान के साथ शरीर सीष्ठव का भी विशेष ध्यान रखा जाता था। शरीर कसरती और मेहनत बेशुमार होती थी। महिला और पुरुष दुरदराज के कुएं, तालाब, बावड़ी आदि पानी श्रोतों से मटकों या अन्य साधनों से पीने का पानी लाते थे। घर पर पत्थर की चक्की में आदा पीसने का रिवाज था। घर घर में गाय भैंस का काम भी बहुतायत से किया जाता था। पैदल या साईकिल का स्थान स्कृटर, मोटर साईकिल और चार पहियों के वाहनों ने ले लिया। कबड्डी और कुश्ती जैसे खेल भी गली मोहल्लों में देखने को मिल जाते थे। कहने का तात्पर्य है भरपूर खाते पीते थे तो उसके मुकाबले मेहनत के कामों में भी पीछे नहीं रहते। समय के साथ हमारी दिनचर्या और खान पान की प्रणाली बदली जिसके फलस्वरूप आधुनिक जीवन शैली के अनुरूप हमने अपने को ढालना

भारत में हर आठ में से एक पुरुष और हर तीन में एक महिला ऑस्टियोपोरोसिस की शिकार है। मुख्यतः 30 से 60 वर्ष के लोग इस बीमारी के शिकार होते हैं। कम उम्र के युवाओं को भी इसका शिकार होना पड़ रहा है। फिर उम्रभर लगातार फिजियो और अन्य चिकित्सकीय साधनों पर निर्भरता बढ़ जाती है। विशेषज्ञों का कहना है कि पीठ में दर्द, कद का छोटा पड़ना या आगे की तरफ झुक जाना इसके कुछ महत्वपूर्ण लक्षण हैं। हड्डी रोग विशेषज्ञों के अनुसार, भारत में लगभग तीन करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं, जिसमें 70 प्रतिशत महिलाएं हैं। रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं में एस्ट्रोजेन हार्मीन कम बनने लगता है, जिससे हड्डियों के कमजोर होने का खतरा बढ जाता है। बच्चे को जन्म देने के दौरान भी महिलाओं में कैल्शियम की कमी हो जाती है, जिसकी भरपाई कर पाना अक्सर मुश्किल होता है। इसलिए 45 से 50 साल की जिन महिलाओं में मासिक धर्म अनियमित हो गया हो, उन्हें कैल्शियम लेना शुरू कर देना चाहिए। इस रोग से बचाव जागरूकता ही है। समय पर रोग निदान से ही बचा जा सकता है अन्यथा जीवनभर इस परेशानी से जुझना पढ सकता है।



डा . राजेंद्र प्रसाद शर्मा

सरकार ने रबी सीजन की गेहूं, सरसों सहित छह प्रमुख फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा कर दी है। पिछले कुछ सालों से बुवाई के समय ही फसलों के एमएसपी की घोषणा करना अच्छी परंपरा मानी जा सकती है। सरकार की मानें तो लागत में खाद-बीज, कीटनाशक, सिंचाई पर व्यय के साथ ही मानव श्रम का भी समावेश किया गया है। लागत से अधिक राशि मिलना किसानों के लिए लाभकारी हो सकता है। पर यक्ष प्रश्न यही है कि फसल आने के बाद किसान को यह मूल्य मिलेगा ही, इसकी क्या गारंटी हैं ? सारा झगड़ा इसी को लेकर है कि एमएसपी घोषित होती ही ऐसी व्यवस्था सुनिश्चित होनी चाहिए कि किसान को उसकी फसल का न्यूनतम मूल्य तो मिल ही जाएं।

खरीद में बिचौलियों की दखल रुके

द्र सरकार ने रबी सीजन की गेहं, सरसों सहित छह प्रमुख फसलों के न्यूनतम समर्थन मुल्य की घोषणा कर दी है। पिछले कुछ सालों से बुवाई के समय ही फसलों के एमएसपी की घोषणा करना अच्छी परंपरा मानी जा

सकती है। इससे किसान भी कौन सी फसल लेनी है इसका निर्णय आसानी से कर पाते हैं। एमएसपी की घोषणा करते समय यह भी दावा किया गया है कि इन सभी छह फसलों के एमएसपी का निर्धारण लागत से अधिक किया गया है, जिससे किसानों के लिए यह फसलें लाभकारी सिद्ध हो सके। दावों की मानें तो लागत की तुलना में सर्वाधिक 102 प्रतिशत अधिक एमएसपी गेहं की घोषित की गई है, सबसे कम कुसुम की लागत से 52 प्रतिशत अधिक है तो चना और जो की लागत से 60 फीसदी अधिक घोषित की गई है। सरसों की लागत से 98 फीसदी तो मसूर की 89 प्रतिशत अधिक राशि तय की गई है। निष्कर्ष रूप से यह कहा जा सकता है कि लागत की तुलना में सभी छह फसलों की एमएसपी दरों में उल्लेखनीय बढ़ोतरी की गई है। सरकार की मानें तो लागत में खाद-बीज, कीटनाशक, सिंचाई पर व्यय के साथ ही मानव श्रम का भी समावेश किया गया है। ऐसे में लागत से अधिक राशि मिलना किसानों के लिए लाभकारी हो सकता है। पर यक्ष प्रश्न यही है कि फसल आने के बाद किसान को यह मुल्य मिलेगा ही इसकी क्या गारंटी हैं ? सारा झगडा इसी को लेकर है कि एमएसपी घोषित होती ही ऐसी व्यवस्था सुनिश्चित होनी चाहिए कि किसान को उसकी फसल का सरकार द्वारा घोषित न्युनतम मुल्य तो मिल ही जाएं। यदि इस तरह की फुलप्रफ व्यवस्था इनबिल्ट हो जाए तो किसानों को सही मायर्ने में एमएसपी व्यवस्था का फायदा मिल सकता है। दरअसल सब कुछ होने के बाद भी किसान आज भी ठगा महसूस करता है। यही कोई डेढ़ दो माह पुरानी बात होगी जग आम नागरिकों को टमाटर दो सौ रुपर्य से भी अधिक में खरीदना पड़ा। आज वही टमाटर मण्डियों में दस रुपये के आसपास आ गया है। अब प्रश्न यह है कि टमाटर के दो सौ रुपये होने का लाभ आखिर ना तो उत्पादक किसान को मिला और ना ही आम नागरिकों को मिला। ऐसे में दोनों ही ठगे महसूस करते रह गए तो सरकार की किरकिरी हुई वह अलग। देश में 1966-67 में सबसे पहले गेहूं की सरकारी खरीद के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की गई थी। तत्कालीन प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री ने एक अगस्त 1964 को एलके झा की अध्यक्षता में इसके लिए कमेटी घटित की थी। गेहं की समर्थन मुल्य पर खरीद व्यवस्था का एक विपरीत प्रभाव सामने आने पर कि किसान अन्य फसलों की जगह गेहं की फसल पर ही केनंद्रत होने लगे तो ऐसी स्थिति में सरकार ने अन्य प्रमख फसलों के न्यूनतम समर्थन मुल्य के दायरे में लाने का निर्णय किया। केन्द्र सरकार द्वारा सीएसीपी यानी कि कृषि मुल्य एवं लागत आयोग की सिफारिश पर कृषि जिंसों के न्युनतम समर्थन मुल्य की घोषणा की जाने लगी।

आज देश में 23 फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य की घोषणा की जाती है। इसमें 7 गेहं, धान आदि अनाज फसलें, 5 दलहनी, 7 तिलहनी, 4 नकदी फसलों के समर्थन मूल्य की घोषणा की जाती है। नकदी फसलों में गन्ना के सरकारी खरीद मुल्य की सिफारिश गन्ना आयोग



द्वारा की जाती है तो गन्ने की खरीद भी सीधे गन्ना मिलों द्वारा की जाती है। इसी तरह से कपास की खरीद सीसीआई यानी कि कॉटन कारपोरेशन ऑफ इण्डिया द्वारा की जाती है। मुख्यतीर से अनाज की खरीद भारतीय खाद्य निगम के माध्यम से और दलहन व तिलहन की खरीद नेफैड द्वारा राज्यों की सहकारी संस्थाओं और अन्य खरीद केन्द्रों के माध्यम से की जाती है। केरल सरकार ने 16 तरह की सब्जियों के बेस मूल्य तय कर सब्जी उत्पादक किसानों को बड़ी राहत देने की पहल की है तो अब हरियाणा सरकार भी केरल की तरह हरियाणा में भी सब्जियों का बेस मुल्य तय कर कर रही है।

2004 में एमएस स्वामीनाधन आयोग ने अपनी सिफारिश में न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित करने का एक फार्मूला सुझाते हुए सुझाव दिया कि उत्पादन लागत से कम से कम 50 प्रतिशत अधिक एमएसपी घोषित की जाए। एमएसपी की सिफारिश करते समय सीएसीपी द्वारा देश के अलग अलग हिस्सों में फसल के अनुसार प्रति हैक्टेयर लागत, खेती के दौरान अन्य खर्ची, भण्डारण की स्थिति, विदेशों में उपलब्धता आदि पैमाने पर आकलन कर प्रत्येक फसल की एमएसपी की सिफारिश की जाती है। 2004 में स्वामीनाथन आयोग की सिफारिश को ध्यान में रखते हुए

केन्द्र सरकार ने 2018-19 में उत्पादन लागत से कम से कम डेढ गुणा अधिक मुल्य घोषित करने का निर्णय किया। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि केन्द्र व राज्य सरकारों द्वारा एमआईएस यानी कि बाजार हस्तक्षेप योजना के तहत एमएसपी के दायरे में नहीं आने वाली फसलों की खरीद की व्यवस्था करती आई है। राजस्थान में लहसून की खरीद, प्याज की खरीद आदि इसका उदाहरण है। इस साल रबी फसलों के लिए घोषित न्यूनतम समर्थन मूल्य स्वामीनाथन आयोग की सिफारिश के अनुसार ही न्यूनतम 52 प्रतिशत से 102 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी की गई है। रबी सीजन में सर्वाधिक असर गेहं और सरसों पर पड़ता है और इसी को ध्यान में रखते हुए गेह की एमएसपी में लागत की तुलना में 102 प्रतिशत और सरसों की लागत की तुलना में 98 प्रतिशत अधिक घोषित की गई है। यह तो साफ है कि गेहूं और धान की खरीद सरकार द्वारा व्यापक स्तर पर की जाती रही है और इसका प्रमुख कारण सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत वितरण व्यवस्था के सुचारु संचालन और बाजार पर नियंत्रण रखना रहा है। अन्य फसलों का जहां तक सवाल है देश के अधिकांश प्रदेशों में खाद्यानों की खरीद एफसीआई द्वारा राज्यों के मार्केटिंग फेडरेशनों के माध्यम से सहकारी संस्थाओं द्वारा व तिलहनों और दलहनों की खरीद नैफेड द्वारा भी इसी व्यवस्था के तहत किया जाता रहा है। किसी समय यह सामान्य धारणा व वास्तविकता थी कि बाजार में जब भी किसी फसल के भाव एमएसपी से नीचे आने लगते तो राज्यों के मार्केटिंग फेडरेशनों द्वारा खरीद की घोषणा करने मात्र से बाजार में भावों में हल्की तेजी तो तत्काल देखने को मिल जाती थी। इसी तरह से यह वास्तविकता भी थी कि एमएसपी पर खरीद शरू करने के समय यह माना जाता था कि कुल उत्पादन का अधिकतम 25 से 30 प्रतिशत तक खरीद होते होते बाजार में उस फसल के भाव एमएसपी के बराबर या अधिक आ जाएंगे और वास्तविकता तो यह रही कि दस से 15 प्रतिशत तक खरीद होते होते मण्डियों में भाव लगभग एमएसपी के आसपास आ ही जाते थे। पर करीब एक दशक से स्थितियों में तेजी से बदलाव आया है। हद तक एमएसपी खरीद व्यवस्था में अब निजी खरीदारों की भागीदारी बढ़ गई है। छोटे किसानों से उनकी फसलों को कम दामों में खरीद कर उनके नाम से एमएसपी पर खरीद केन्द्रों पर बेच कर लाभ बिचौलिएं लेने लगे हैं। यही कारण है कि कई स्थानों पर उस क्षेत्र में कुल पैदावार से भी अधिक की खरीद एमएसपी पर देखने

को मिल जाती है। इसलिए बिचौलिये को रोकना होगा।

वार्ता से निकल सकता है हर समस्या का हल



दर्शन

वातां से प्रत्येक व्यक्ति का सरोकार है। जब मन में संदेह उपजे, हृदय अविश्वास से घिर जाए, मस्तिष्क में विचार न ठहरे, तब वार्ता से ही रास्ता निकलेगा। कोई भी विवाद हो, कैसी भी समस्या हो, फिर भी वार्ता से हल निकल सकता है। संबंधों में कितना भी ठहराव क्यों न आ जाए, लेकिन वार्ता के ताप से रिश्तों पर जमा बर्फ भी पिघल जाती है। वार्ता में शिथिलता के लिए केवल अहंकार दोषी होता है। किसी भी विध्वंस का कारण अंहकार ही रहा है। विश्व शांति को अवधारणा परस्पर संवाद पर ही टिकी है। संवादहीनता से कृटनीति और राजनीति अकेली पड़ सकती है। बातचीत चलती रहे तो विकल्प निकलने की संभावना बढ़ जाती है। चर्चाओं में तर्क, सुझाव और मतों का विभाजन होता रहता है। यह अनवरत प्रक्रिया है। जनता के मध्य निरंतर जनमत पर चर्चा चलती रहती है। लोक चर्चा और लोकमत से संसार की बड़ी समस्याओं पर सकारात्मक निष्कर्ष निकल सकते है। चर्चा या वार्ता को प्रोत्साहित करना उचित है। संवादहीनता को हतोत्साहित करना चाहिए। सभी द्वार भले ही बंद हो जाएं, लेकिन बातचीत का द्वार सदैव खुला रहे। लोग कहते हैं कि पैसों का काम पैसों से ही चलता है, बातों से नहीं। यह बात सच है कि बातों से कोई काम नहीं होता, काम तो काम करने से हो सकता है, लेकिन काम तभी हो सकता है, जब उस काम से पहले कोई विचार स्थिर हो। विचार स्थिर होगा तो उससे संबंधित बात परी हो सकेगी और बात होगी तो काम का आदेश होगा।



परणा

महिला के शुभ कदम

एक आदमी ने दुकानदार से पूछा: केले और सेवफल क्या भाव लगाएँ हैं? दुकानदार: केले 20 रु. दर्जन और सेव 100 रु. किलो। उसी समय एक गरीब सी औरत दुकान में आयी और बोली मुझे एक किलो सेव और एक दर्जन केले चाहिए, क्या भाव है? भैया दुकानदार: केले 5 रु दर्जन और सेब 25 रु किलो। औरत ने कहाः जल्दी से दे दीजिए। दुकान में पहले से मौजूद ग्राहक ने खा जाने वाली निगाहों से घूरकर दुकानदार को देखा, इससे पहले कि वो कुछ कहता, दुकानदार ने ग्राहक को इशारा करते हुए थोड़ा सा इंतजार करने को कहा। औरत खुशी खुशी खरीदारी करके दुकान से निकलते हुए बड़बड़ाई हे भगवान तेरा लाख लाख शुक्र है, मेरे बच्चे फलों को खाकर बहुत खुश होंगे। औरत के जाने के बाद, दुकानदार ने पहले से मौजूद ग्राहक की तरफ देखते हुए कहा: ईश्वर गवाह है, भाई साहब मैंने आपको कोई धोखा देने की कोशिश नहीं की। यह विधवा महिला है, जो चार अनाथ बच्चों की मां है। किसी से भी किसी तरह की मदद लेने को तैयार नहीं है। मैंने कई बार कोशिश की है और हर बार नाकामी मिली है। तब मुझे यही तरीकीब सुझी है कि जब कभी ये आए तो, मैं उसे कम से कम दाम लगाकर चीजे देदें। मैं यह चाहता हूँ कि उसका भरम बना रहे और उसे लगे कि वह किसी की मोहताज नहीं है। इस तरह भगवान के बन्दों की पूजा कर लेता हूँ। थोड़ा रूक कर दकानदार बोला: यह औरत हफ्ते में एक बार आती है। भगवान गवाह है, जिस दिन यह आ जाती है उस दिन मेरी बिक्री बढ़ जाती है और उस दिन परमात्मा मझपर मेहरबान होजाता है।

अंतमेन



आज की पाती

ऑनलाइन शॉपिंग में बढी मुश्किलें आजकल देश में ऑनलाइन शॉपिंग का दौर भी पूरे

जोरों पर शुरू हो चुका है. क्योंकि इससे खासतीर पर उन्हें फायदा होता है जो समय के अमाव के कारण शॉपिंग करने बाजार मही जा सकते। लेकिन कमी कभी यह शॉपिंग लोगों के लिए मुश्किल भी पैदा कर देती है। अक्सर यह खबर भी पदने और सनने को मिलती है कि किसी ने सामान मंगवाया कुछ होता है और संबंधित कंपनी भेज कुछ और देती है. या फिर वो सामान का बिल नहीं भेजती। कुछ ऑनलाइन कंपनियां ऐसी भी हैं जो सोशल साइट्स पर लोगों को अपने जाल में फंसाकर पुराना या घटिया सामान भी बेवती हैं। सरकार को चहिए कि ऑनलाइन शॉपिन में उपमोक्ताओं के हित सुरक्षित करने के लिए मी कोई कठोर कदम उठाए।

- पंकज देशपांडे, बिलासपुर

-दोपदी मुर्मू, राष्ट्रपति

प्रगति का द्योतक

पायः देश के सभी उच्च शिक्षण संस्थानों में

रात्रओं द्वारा अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन किया जा

रहा है। यह एक बहुत ही सुखद बदलाव है।

केवल इतना ही नहीं यह एक बेहतर

पगति का द्योतक भी है।

समाज के निर्माण की दिशा में भारत की

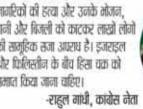


यदि मौसम में ओस नहीं है और पिच पर इसका कोई असर नहीं है तो मुझे लगता है कि 300 प्लस का पीछा करना उतना आसान नहीं होगा जितना कि विन्नास्वामी



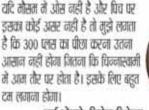
दहाडने को तैयार

आखिरकार वह दिन आ ही गया। कई रातों की नीट हराम, अंतहीन बातचीत, कड़ी मेहनत आदि से बनी वो फिल्म जिसने हमारा सब कुछ ले लिया। टाइमा नागेश्वर राय आज से सिनेमाघरों में दहाइने के लिए तैयार है।





आसान नहीं होगा







-अनुपम खेर, अभिनेता







इजराइली को मिलेगा 90 दिन का अमेरिकी वीजा

इजराइल-हमास युद्ध के मद्देनजर अमेरिका ने इजराइल के नागरिकों के लिए 'वीजा छूट' कार्यक्रम शुरू किया जिसके तहत 90 दिन या उससे कम समय

करंट अफेयर

के लिए अमेरिका की यात्रा के इच्छक इजराइली नागरिक वीजा आवेदन किए बिना अमेरिका की यात्रा कर सकेंगे। अमेरिका ने 27 सितंबर को घोषणा की थी कि वह इजरायल को 'वीजा छूट' कार्यक्रम में शामिल कर रहा है। इस कार्यक्रम में 40 से ज्यादा यूरोपीय और एशियाई देशों को शामिल किया गया है, जिनके नागरिक बिना वीजा के तीन महीने के लिए अमेरिका की यात्रा कर सकते हैं। अमेरिका ने पहले कहा था कि इजराइल के नागरिक 30 नवंबर से बिना वीजा के अमेरिका की यात्रा शुरू कर

सकते हैं। लेकिन आंतरिक सुरक्षा मंत्रालय ने एक समाचार विज्ञाप्ति में कहा कि अब यह कार्यक्रम बुहस्पतिवार से शुरू कर दिया गया है। अधिकारियों ने प्रेस विज्ञानित में समयसीमा में बदलाव का कोई कारण नहीं बताया। इस कार्यक्रम के तहत इजराइल के नागरिकों को पहले 'इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम फॉर ट्रैवल ऑबराइजेशन' में पंजीकरण कराना होगा। आंतरिक सुरक्षा मंत्रालय ने समाचार विज्ञाप्ति में कहा कि यह एक स्वचालित प्रणाली है, जो यह निर्धारित करने में मदद करती है कि व्यक्ति यात्रा करने का पात्र है या नहीं।

अलार्म पर स्नूज दबाने से

ज्यादा थकान नहीं होती

हमारे अध्ययन में पाया गया कि झपकी लेने के बाद, प्रतिभागियों ने उठने के तरत बाद कई संज्ञानात्मक परीक्षणों पर वास्तव में थोड़ा बेहतर प्रदर्शन किया। इस आशय



की सबसे संभावित व्याख्या यह है कि जब प्रतिभागी झपकी लेने के बाद उठे उन्हें अधिक धीरे-धीरे जागने का मौका मिला। इससे नींद की जहता को कुछ हद तक दूर करने में मदद मिली होगी। यह वह मानसिक कोहरे की स्थिति होती है, जिसका कई लोग सुबह के समय अनुभव करते हैं। जागने के तुरंत बाद प्रतिभागियों में देखे गए कोर्टिसोल के स्तर में छोटे अंतर से अधिक धीरे-धीरे जागने का प्रमाण मिल सकता है -जब प्रतिभागी झपकी ले सकते हैं तो स्तर अधिक होता है। पिछले शोध ने सुझाव दिया है कि एक मजबूत कोर्टिसोल

जागृति प्रतिक्रिया – जागने के बाद होने वाली कोर्टिसोल में तेज वृद्धि – नींद की जड़ता में कमी से संबंधित है। इसके अलावा, चूंकि झपकी लेने वाले प्रतिभागी दोबारा गहरी नींद में नहीं सोए, इससे उनके नींद से जागने की संभावना पर और असर पड़ा होगा। कई अध्ययनों से पता चलता है कि गहरी नींद की तुलना में हल्की नींद से जागना आसान होता है। हालाँकि ये निष्कर्ष उन लोगों के लिए राहत के रूप में आ सकते हैं जो उठने से पहले बार-बार झपकी लेते हैं, लेकिन हमारे शोध का मतलब यह नहीं है कि जागने का यह तरीका हर किसी के लिए इष्टतम है।



अगर मन में कुछ करने का दृढ़ संकल्प हो तो बड़ी से बडी बाधाओं को पार करके लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। अपनी एक अलग पहचान बनाई जा सकती है। यहां तीन महिला शिख्सयतें बता रही हैं, कैसे उन्होंने विषम परिस्थितियों में अपनी राह बनाई और सफलता हासिल की?

विषम परिस्थितियों में रासिल किए अपने लक्ष्य

खुद की जिद से पाई कामयाबी कर्णम मल्लेश्वरी, पदमश्री वेटलिफ्टर



मेरा जन्म आंघ्र प्रदेश के छोटे से गांव में हुआ था। बचपन में मैंने अपनी वेटलिफ्टर बडी बहन से वेटलिफ्टिंग के बारे में सुना। तभी वेटलिफ्टर बनने का सपना देखा। जब मैं सरकारी वेटलिफ्टिंग सेंटर पर प्रशिक्षण लेने गई तो कोच ने साफ कह दिया कि मैं वेटलिफ्टिंग नहीं कर सकती। मेरे बालमन को यह स्वीकार नहीं हुआ। मैंने भी जिद ठान ली

कि वेटलिफ्टर बनकर दिखाऊंगी। मैंने एक निजी जिम में प्रशिक्षण लिया। साल 1990 में जुनियर नेशनल प्रतियोगिता में जाने का अवसर मिला। वहां तीन स्वर्ण पदक जीतने के अलावा नौ नेशनल रिकॉर्ड बनाए। फिर कभी पीछे मडकर नहीं देखा। उन दिनों लोगों को लगता था कि लड़की होकर मैं कैसे वेटलिफ्टिंग को चुन सकती हुं? मैंने अपनी मेहनत पर विश्वास किया। मेरी मां, जो एक मजबूत इरादों वाली महिला रही हैं। उनकी प्रेरणा से मैं खेल में आगे बढ़ती गई। आगे चलकर पति ने भी पूरा सहयोग दिया। शादी के तीन साल बाद मैंने ओलिंपिक में मेडल जीता। जब परिवार से सहयोग मिलता है, तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। मैंने वर्ष 1994 एवं 1995 में 54 किलोग्राम श्रेणी में पहला वर्ल्ड टाइटल जीता। इसके बाद वर्ष 1998 के एशियन गेम्स बैंकॉक में भी सिल्वर मेडल हासिल किया। पिता की मृत्यु के कारण मैं कॉमन वेल्थ गेम्स में हिस्सा नहीं ले सकी। फिर बैक इंजरी हो गई। लेकिन मैंने खेलना जारी रखा। वर्ष 2000 के सिडनी ओलिंपिक में ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाली मैं पहली भारतीय महिला वेटलिफ्टर हूं। एथेंस ओलिंपिक्स के बाद मैं एक नई भूमिका निभाने के लिए तैयार हुई। मैंने हरियाणा के यमुनानगर में एक

एकेडमी की स्थापना की, जहां गरीब बच्चों को वेटलिफ्टिंग और अन्य स्पोटर्स का निशुल्क प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अलावा मैं दिल्ली स्पोर्ट्स युनिवर्सिटी की वाइस चांसलर भी हूं। मैं जीवन में हमेशा संतुलन बनाकर चलती हूं। अपने आत्मविश्वास को कभी डिगने नहीं देती हूं। बाकी महिलाओं को भी मेरा यही संदेश है कि आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्य को हासिल करें। जो भी, जिस भी क्षेत्र में करना चाहती हैं, उसमें सतत् प्रयास करती रहें, आगे बढ़ती रहें। 🗯

विशेष

नवरात्र में हम मां शवित के नौ रूपों की आराधना करते हुए अपने भीतर आत्मशवित भी जागृत करते हैं। यह आत्मशवित स्त्रियों के जीवन को एक ऐसा आधार देती है, जिससे वे सशक्त बनती हैं। विपरीत परिस्थितियों का सामना करने के लिए सामर्थ्यवान बनती हैं। अपने परिवार को सुखी जीवन देती हैं। नवरात्र का पर्व हर स्त्री के लिए बहुत महत्व रखता है। स्त्री जीवन में इस पर्व की किन-किन रूपों में महत्ता-सार्थकता है, एक विवेचन।

आवरण कथा / डॉ. मोनिका शर्मा

बलता आत्मशक्ति से जुड़ा पक्ष है। मन की इसी शक्ति के बल पर हर संसाधन, हर सुविधा की कमी पूरी की जा सकती है। आत्मिक ऊर्जा जुटाकर हर स्त्री सबल-सशक्त बन सकती है। अपने लक्ष्यों तक पहुंच सकती है। समाज-परिवार में ही नहीं, देश-दुनिया तक, अपने अस्तित्व की सार्थकता सिद्ध कर सकती है। मां शक्ति की आराधना का उत्सव इसी आत्मशक्ति को जागृत करने का पर्व है। यह पर्व सशक्तीकरण का वास्तविक संदेश लिए है, क्योंकि सबल मन की यही शक्ति व्यावहारिक रूप से जीवन को हर पहल पर सशक्त बनाती है। व्यक्तिगत, सामाजिक और हर मोर्चे पर मजबूती देती है। जरूरी है तो यह कि परिस्थितियों और परेशानियों के हर खांचे से परे स्त्रियां, खुद को सशक्त बनाने की ना केवल सोचें, इस दिशा में आगे भी कदम बढ़ाएं।

आंतरिक सामर्थ्य हर इरादे को देता है दृढ़ता

इस बात में जरा भी संदेह नहीं कि मन की शक्ति के आगे हर मुश्किल आसान हो जाती है। अंतर्मन की ऊर्जा के बल पर हर स्त्री बाघाएं पार कर सकती है, मुश्किलों का हल तलाश सकती है। मां शक्ति की उपासना का यह उत्सव भीतरी शक्ति को जुटाने का अवसर ही है। यूं तो स्त्रियां कभी कमजोर नहीं पड़तीं, पर कई बार सजगता के बजाय संवेदनाओं को जीने की सोच उनकी मुश्किलें बढ़ा देती है। स्त्रीमन की भावुकता कभी-कभी दूसरों पर भावनात्मक निर्भरता बढ़ाने वाली साबित होती है। उनके बर्ताव में व्यावहारिकता की जगह सहजता आ जाती है। कई बार यही सहज सहयोगी सोच उन्हें कमतर आंके जाने का कारण बनती है। ध्यान रहे कि मन से सशक्त होना परिस्थितियों को व्यावहारिक स्तर पर देखने-समझने से जुड़ा है। विचारों की स्पष्टता और सधी सोच हर हाल में जरूरी है। यही स्त्रीमन की आशाओं को पक्की नींव बनाता है। इससे उपजा आंतरिक सामर्थ्य हर इरादे को दृढ़ता की चमक देता है। मां आदिशक्ति की

अंतर्मन की इसी उजास को अर्जित करने का भाव लिए है।

बनाएं सजग-जागरूक व्यक्तित्व

आत्मविश्वासी व्यक्तित्व सबलता की अहम शर्त है। अपने व्यक्तित्व को भीतरी भरोसे की पक्की बुनियाद देने के लिए अपने कौशल को निखारिए। कार्यक्षेत्र से जुड़ी जानकारी जुटाइए। रिश्तें-नातों को गहराई से समझिए। अपने हों या पराए, सभी के नकारात्मक इरादों को लेकर समय रहते चेतिए। घर,



ऑफिस और सार्वजनिक जीवन तक, हर जिम्मेदारी मन से निभाइएं, लेकिन अपने अधिकारों के प्रति सजग भी रहिए। सशक्तीकरण की पहली सीढ़ी सजगता ही है। सजग सोच के साथ इन बातों पर गौर करते हुए हर स्त्री सबल बन सकती है। हर हालातों से जुझकर जीत हासिल कर सकती है। मां शक्ति से इसी जिजीविषा का आशीष मांगें। जागृत और प्रभावी सोच संग अपनी राह भी ढुंढ़ें और औरों के लिए भी राह बनाएं।

बराई का साझा प्रतिकार

नवरात्र, मां शक्ति के नौ रूपों की उपासना का पावन पर्व तो है ही. स्त्री शक्ति के सामर्थ्य का उत्सव भी है। यह पर्व संदेश देता

है कि शक्ति के सामर्थ्य की स्वीकार्यता के लिए संवेदनाएं ही नहीं, प्रतिकार भी आवश्यक है। मां दुर्गा सुजन और संहार दोनों ही रूपों को अपनाते हुए शक्ति समर्था कही जाती हैं। हर आपदा को हर लेने का प्रतीक उनका कालरात्रि रूप भी है और शांति के संदेश लिए श्वेतवसना मां महागौरी की सुंदर छवि भी। सहज परिस्थितियों में प्रेमपगा भाव जरूरी है तो नकारात्मक हालातों में प्रतिकार करने का साहस भी। इतना ही नहीं, मन की शक्ति जुटाकर पीड़ा के दौर में दसरी महिलाओं की मदद करने से भी पीछे ना हटें। हर जगह खियों की सुरक्षा, सम्मान और पहचान बनाने के हक को लेकर साझी आवाज उठे। स्वामी विवेकानंद ने हर इंसान को संबोधित करते हुए कहा है, 'सभी शक्तियां आपके अंदर मौजूद हैं, आप कुछ भी और सबकुछ कर सकते हैं।' नवरात्र की उत्सवीय रौनक में अपने

नवरात्र पर्व, नारीत्व की गरिमा और गौरव का उत्सव है। नवरात्र मां की साधना करते हुए स्वयं अपने मन को साध लेने का भी अवसर है। यह उत्सव, हर परिस्थित में स्त्री मन के मानवीय गुणों को सहेजते हुए विजय पाने का आह्वान है। हर बुराई से दूर अपनी ऊर्जा सहेजने के निश्चय का पर्व है। नवरात्र पर्व इंर्घ्या और अहंकारी भाव से दूर रहने की प्रार्थना करते हुए अपनी मंजिलों की ओर कदम बढ़ाते रहते की सबलता से झोली भर लेने का उत्सव है। 🜼

भीतर मौजूद इसी शक्ति को जगाएं। नवरात्र में सहेजें अपनी ऊर्जा

विचारधारा और शिक्षा के मेल से मिलती है शक्ति

दीपा पवार, सामाजिक कार्यकर्ता

एक अति पिछड़े समुदाय में अपनी अ<mark>लग जगह बनाना</mark> आसान नहीं होता है। मेरे पिता लोहार का काम करते थे। मैं उनका हाथ बंटाने के साथ-साथ पढ़ाई भी करती थी। बाद में मुझे पढ़ने से रोका गया। लेकिन मैं कहां मानने वाली थी। किसी तरह मजदूरों के बच्चों के लिए संचालित एक स्कूल में जाना शरू किया। दिक्कतें खत्म नहीं हुई। 18 वर्ष की आयु में ही मेरी शादी करा दी गई। फिर अचानक पिता को साया सिर से उठ गया। इससे परिवार पर मुश्किलों का पहाड टूट पडा। तब मैंने आजीविका के लिए तमाम छोटे-छोटे काम किए। कभी हार नहीं मानी। जब स्वयंसेवी

संगठनों के साथ जमीनी स्तर पर काम करना शुरू किया, तो महिलाओं एवं युवाओं से संबंधित अनेक समस्याओं से रू-ब-रू हुई। इन सबसे खुद की एक विचारधारा विकसित हुई। हमने देखा कि किसी भी संगठन का खानाबदोश जनजाति (एनटी-डीएनटी) के उत्थान पर ध्यान नहीं है। उनके मुद्दों के प्रति एक प्रकार की असंवेदनशीलता है। यह सब देखकर 2016 में मैंने मुंबई में 'अनुभृति चैरिटेबल ट्रस्ट' की शुरुआत की। संस्था पूर्ण रूप से स्त्रियों द्वारा ही संचालित है। महिला वालंटियसं, रिसर्च, राइटिंग, एडवोकेसी जैसे तमाम कार्य कर रही हैं। हम शिक्षा, स्वास्थ्य, समान भागीदारी, संवैधानिक अधिकार दिलाने से संबंधित मुद्दों एवं जमीनी स्तर पर युवाओं के नेतृत्व क्षमता के विकास, स्वच्छता आदि मुद्दों पर भी काम कर रहे हैं। जब किसी विचारधारा के साथ शिक्षा का मेल होता है तो उससे बहुत शक्ति मिलती है। 🕸



महिलाएं खुद को मजबूत बनाएं डॉ. संतोष दहिया, प्रोफेसर-कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी

में बचपन से लड़के-लड़कियों के बीच भेदभाव की गवाह रही हूं। मैंने देखा है कि कैसे गांव की लड़कियों को हर चीज के लिए लड़ना पड़ता है। उनके पढ़ने को फिजुलखर्च माना जाता है। लेकिन मेरी मां जो खुद निरक्षर थीं, उन्होंने मुझे पढ़ाने-लिखाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। अपनी बात कहने का हौसला दिया। इस कारण, जब भी मेरे या किसी दूसरे के साथ कुछ गलत हुआ, तो मैं कभी चुप नहीं रही, आवाज उठाई। खेलने के साथ पीएचडी की पढ़ाई पूरी की और प्रोफेसर बनी। मां की वजह से ही आज इस मुकाम पर हूं। हमने 2014 में 'म्हारा बाणा पदां मुक्त हरियाणा' नाम से एक अभियान चलाया था, जिसके तहत हमने महिलाओं को पर्दा यानी <mark>घुंघट हटाने के लिए प्रेरित किया। हम लोगों ने पीप</mark>ली

गांव को गोद लेकर उसे पर्दा मुक्त किया। साथ ही कई महिला सरपंचों को पर्दे से बाहर आकर खुद पद की जिम्मेदारी संभालने के लिए प्रेरित किया। 2010 में मैं देश की पहली महिला खाप की प्रमुख बनी। मैं समाज में स्त्री-पुरुष के बीच व्याप्त असामनता एवं गैर-बराबरी को खत्म करना चा<mark>हती हूं। महिलाओं के साथ बच्चों को</mark> उनका अधिकार दिलाना चाहती हूँ। मेरा मानना है कि समाज में आज भी लड़कियों को कमजोर समझा जाता है, जो असल में लोगों <mark>की बीमार मानसिकता को दर्शाता है। आज</mark> देश की बेटियां ओलिंपिक में मेडल जीत रही हैं, फाइटर प्लेन उड़ा रही हैं, सीमाओं की रक्षा कर रही हैं। ऐसे में माता-पिता <mark>को लड़के-लड़कियों को बराबर समझना</mark> होगा। लड़कियों के आत्म सम्मान को जगाना होगा। उन्हें शिक्षित करना होगा। इससे ही उनमें आत्मविश्वास एवं हिम्मत आएगी। महिलाओं को यही संदेश देना चाहंगी कि वे खुद को मजबूत बनाएं, डरे नहीं। सकारात्मक रहें। सकारात्मक विचारों में शक्ति होती है। 🚳 प्रस्तुति : अंशु सिंह

सलार् / सरस्वती रमेश

मारे आस-पास ऐसी बहुत सी महिलाएं मिल जाएंगी, जो बहुत सुविधा-संपन्न नहीं हैं, ज्यादा पढ़ी-लिखी भी नहीं हैं, लेकिन काम-काजी हैं। घर-बाहर दोनों जगह की जिम्मेदारी कडी मेहनत के साथ निभा रही हैं। ये महिलाएं अपने बच्चों को अच्छी परवरिश और अच्छी शिक्षा दे रही हैं। इतना ही नहीं ये जिस भी क्षेत्र में हैं, उसमें आगे बढ़ने के लिए अपनी राह भी बनाती हैं, इन्होंने एक अच्छा मुकाम पाया है। ये महिलाएं अपने आस-पास की महिलाओं को भी कुछ कर दिखाने के लिए प्रेरित करती हैं।

आत्मशक्ति है इनकी प्रेरणा : यह ध्यान देने वाली बात है कि अपनी कामयाबी की नई इबारतें लिखने वाली इन साधारण महिलाओं को इतनी शक्ति कहां से मिलती है? हर रोज इनके सामने कठिनाइयों का पहाड़ होता है, जिसे लांघना आसान नहीं होता। ये महिलाएं बसों में धक्के खाती हैं, सर्दियों की ठंड, गर्मी की तपती धूप सहती हैं, साथ में अभावों से जूझती भी हैं। आखिर संघर्ष करने के लिए इन्हें बल कहां से मिलता है? इसका उत्तर है, इनके भीतर की

आत्मशक्ति का चमत्कार : हर स्त्री के भीतर एक आत्मशक्ति होती है, इसे जाग्रत करके वह असंभव को भी संभव कर दिखाती है। वह बड़े से बड़े निर्णय लेती है, मुश्किलों से पार होती है। यह आत्मशक्ति इन्हें संघर्षपूर्ण जिंदगी जीने की हिम्मत देती है। इस आत्मशक्ति के तेज से ये अपने जीवन के अंधकार में प्रकाश भर देती हैं। अपने घर-परिवार में खशहाली लाती हैं।

कैसे पहचानें अपनी आत्मशक्ति : प्रश्न उठता है कि आत्मशक्ति को अपने भीतर जगाया कैसे जाए? हम यह जान लें कि हर स्त्री,

शक्ति का ही एक रूप होती है, वह शक्तिस्वरूपा है। प्रकृति ने उसके भीतर हर तरह की भावनाएं भरी हैं। दया, करुणा, साहस, धैर्य, ममता जैसे गुण ही असल में उसकी आत्मशक्ति हैं। इनका सही जगह पर, सही ढंग से उपयोग करना है। हमारे सामने ऐसे कई उदाहरण हैं, किसी गांव की स्त्रियों ने बड़ी सूझ-बूझ से मशरूम की खेती शुरू की तो कहीं अचार, पापड़ का व्यापार शुरू किया, खिलीने बनाए,

चित्रकारी की, इन सबसे नाम ही नहीं, धन भी कमाया। अब ऐसी महिलाएं स्वावलंबी बन शान से अपना जीवन जी रही हैं। इस बात से बिल्कुल इंकार नहीं किया जा सकता कि महिलाएं यदि अपनी आत्मशक्ति को पहचान लें तो वे कामयाबी की बुलंदियां छू सकती हैं। तो आप भी अपनी आत्मशक्ति पहचानिए। नवरात्र का पर्व इसके लिए सबसे उत्तम

सीता की तलाश में दोनों भाई आगे बड़े और पम्मापुर के पश्चिम सरोवर के तट पर आ पहुंचे

श्रीगंगानगर। हनुमान राम नाटक सिमिति, जो सीता की खोज में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। श्रीगंगानगर के तत्वावधान में आयोजित दिव्य राम-लक्ष्मण को लेकर हनुमान ऋयमूक पर्वत पहुँचे व

रामलीला के नवें दिन के मुख्य अतिथि राकेश नारंग सोलिटेयर रिसोर्ट,राज कुमार गौड , लोकेश मनचंदा (उप सभापति), बाबा रामदेव मंदिर के पुजारी पंडित हर लाल जी, गौरों माई,सुनील पहनवान, पृथ्वीपाल सिंह सीआई जवाहरनगर, धीरज अदलखा, विकेश सेतिया, अश्वनी नागपाल, डायरेक्टर श्रद्धा एजूकेशन थे। निदेशक दीवान बत्तरा ने बताया कि श्रीराम व लक्ष्मण सीता की खोज में आगे बढ़ रहे थे। सीता की तलाश में दोनों भाई आगे बड़े और पम्मापुर के पश्चिम सरोवर के तट पर आ पहुंचे। वहां सन्यासिनी शबरी का आश्रम था, राम लक्ष्मण को आया देख कर शबरी तो जैसी अपनी सुध बुध ही खो बैठी। बावली सी होकर वह राम की स्तुति करने लगी और बड़े ही प्रेम से उसने अपनी क्टिया में ले जाकर बैठाया तथा खाने के लिए बेर लेकर आई वह एक-एक बर चक्कर लाई थी कि कहीं उसके प्रभु

के मुंह में कोई कड़वा बेर ना चला जाए। जब उसने राम और लक्ष्मण को वह बेर खाने के लिए दिए तो राम ने बड़े प्रेम से वह बेर खाए मगर लक्ष्मण आंख बचाकर उन्हें इधर-उधर फेंकते रहे क्योंकि वह शबरी के झुठे थे। सीता को खोजते हुए राम लक्ष्मण ऋयमूक पर्वत के समीप जा पहुँचे। तभी अचानक एक ब्राह्मण ने उनका मार्ग रोक लियाऔर हाथ जोडकर विनम्र स्वर में पूछा कि आप लोग कहां से आए हैं और किस ओर जा रहे हैं ? राम ने उत्तर दिया कि हम कौशल नरेश दशरथ के पुत्र राम और लक्ष्मण हैं। हमारे साथ सीता भी भी परन्तु रावण नामक एक दुष्ट राक्षस ने उनका हरण कर लिया है हम उन्हें खोजने के लिए वन-वन भटक रहे हैं। हम वानरराज सुग्रीव से मिलना चाहते हैं

राम-लक्ष्मण को सुग्रीव से मिलवाया। सुग्रीव ने कहा कि प्रभु यह आपकी महानता ही है कि अपनी प्रभुताई छोडकर मुझ वानर को आप इतना महत्व दे रहे हैं। आपकी मित्रता पाकर सब ओर से मेरा ही लाभ होगा। राम ने कहा कि हे महाकपि, मैं भी अग्रि को साक्षी मानकर तुमसे मित्रतापूर्वक वचन कहता हूं कि मैं तुम्हारी पत्नी का हरण करने वाले बालि का वध करूंगा। राम ने बालि का वध कर सुग्रीव का राज्यभिषेक किया। राजसत्ता पाकर सुग्रीव श्रीराम को दिए गए वचन को भूल गया। यह देखकर एक दिन हनुमानजी ने उनसे कहा- महाराज राज्य और सत्ता पाकर आप अब नशे में चूर हो गए हैं यह वैभव आपको श्रीराम जी की कृपा से प्राप्त हुआ है। इस पर अब तुम तुरंज जगह-जगह दूत भेजो जािक जल्द से जल्द सीताजी का पता लगा सकें। हनुमान ने श्रीराम का आशीर्वाद लेकर लंका की तरफ गमन किया व माता सीता को प्रभु श्रीराम की निशानी देकर अपनी पहचान करवाई व रावन के दरबार में जाकर उसे समझाने की कोशिश की लेकिन रावन नहीं माना। हनुमान ने अपनी पूंछ से लंका का दहन किया। रामलीला प्रभारी मनीष असीजा ने सभी पदाधिकारियों राज जनवेजा, अध्यक्ष ओम असीजा, दीवान बतरा, ताराचंद खत्री , मनीष कालरा,पर्दीप तनेजा,नितिन जनवेजा,देवेन्द्र खुराना, राम खुराना, टीकम चंद

सुग्रीव ने कहा कि मुझे विषयों ने हर लिया था। हनुमान अग्रवाल, सोनू अनेजा, राजेश असीजा, कृष्ण असीजा, दीपक जसजा, रविन्द्र मिढा, चरणजीत असीजा, एडवोकेट अभिषेक कालड़ा, राकेश श्रीवास्तव, बीएस चौहान, राजेश वाटस, इन्दूभूषण चावला, ईश कोचर, अंश चहल, सुशील पटेल, भीम, राम रासरानियां, पूर्णचंद मोर्य, लवीश, राकेश, संजय बतरा, रवि डाबला, राजेश बवेजा, निरंजन अग्रवाल, वीना चौहान, जय बागड़ी सन्नी जग्गा, श्याम रासरानियां, भीमसैन, लक्की, विष्णु डाबला, संजय बतरा, प्रभु शर्मा, तुलसी परदेसी, युवा समिति अध्यक्ष निश्चय जनवेजा व उनकी टीम आदि का सराहनीय योगदान रहा।ओम असीजा ने आए हुए अतिथियो का आभार व्यक्त किया।

विद्यार्थियों ने रंगोली से किया मतदान के प्रति जागरूक



श्रीगंगानगर। राजस्थान विधानसभा चुनाव-2023 के तहत जिला निर्वाचन अधिकारी श्री अंशदीप के निर्देशानुसार व नोडल अधिकारी स्वीप एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री भवानी सिंह पंवार के निर्देशन में स्वीप कार्यक्रम के दौरान शहर व ग्राम के प्रमुख स्थानों पर शनिवार को रंगोली कार्यक्रम का आयोजन राजकीय/निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा किया गया।

जंगम जोगियों के भजनों से माहौल हुआ शिवमय, 'बबम-बबम बम लहरी' की धुन पर नाच उठे दर्शक

शिवकथा 'शिवोह्म' के दूसरे दिन निकली शिव बारात और शिव-पार्वती विवाह हुआ संपन्न

श्रीगंगानगर। बिहाणी चिल्ड्रन्स एकेडमी के छात्र छात्राओं द्वारा अंग्रेजी 🕂 भाषा में शिवकथा के मंचन के दूसरे दिन शुक्रवार को सेठ जीएल बिहाणी एसडी पीजी कॉलेज के ऑडिटोरियम में कार्यक्रम की शुरूआत में हरियाणा से आये जंगम जोगियों ने शिव के प्रसिद्ध भजन' बम लहरी ' से की। जोगी रामपाल एंड पार्टी ने शिवजी के प्रसिद्ध भजनों को गाकर वातावरण को शिवमय बना दिया। कार्यक्रम अध्यक्षा श्रीमती रश्मि बिहाणी, मुख्य अतिथि सुरेंद्रा डेंटल कॉलेज की एंग्जीक्युटिव डायरेक्टर श्रीमती रजनी अग्रवाल व विशिष्ट अतिथियों सामाजिक कार्यकर्ता श्रीमती नवी आहुजा और श्रीमती रंजना सेतिया का प्राचार्या सिमरन तारकासुर की उत्पत्ति, आदि शक्ति का



भाटिया ने पुष्प गुच्छ देकर सम्मान पार्वती के रूप में अवतार, पार्वती की किया। इसके बाद विद्यार्थियों ने तपस्या, शिव का पार्वती की परीक्षा लेना,

अनिर्वचनीय मंचन किया। कार्तिकेय और तारकासुर का युद्ध, गणेश जन्म और शिव का गणेश जी को हाथी का मख लगाना आदि दुश्यों का विद्यार्थियों ने जीवंत प्रदर्शन करते हुए दर्शकों को आश्चर्यचिकत कर दिया। बीसीए के विद्यार्थियों के नृत्य प्रदर्शन ने कार्यक्रम की शोभा में चार चांद लगा दिये। शानदार साउंड इफेक्ट और विज्युअल इफेक्ट्स ने तो सोने पर सुहागा का काम करते हुए दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में जंगम जोगियों रामपाल एंड पार्टी ने 'बबम बम लहरी' और 'तू राजा की राजदुलारी' भजनों पर दर्शकों को

थिरकने पर मजबूर कर दिया। गणों और देवताओं से सुशोभित शिव की बारात ने सभी दर्शकों का ध्यान अपनी ओर खींचा। परा हॉल हर-हर महादेव के उद्घोष के गुंजायमान हो उठा। बीसीए के विद्यार्थियों ने अपनी मधुर आवाज में शिव भजनों का गायन किया, जिसकी दर्शकों ने मुक्तकंठ से प्रशंसा की। दर्शकों ने करतल ध्विन से प्रत्येक दृश्य के बाद बच्चों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम में पधारे अतिथियों और अभिभावकों ने कार्यक्रम के अंत में शिव परिवार की आरती में भाग लिया। प्राचार्या सिमरन भाटिया ने अतिथियों व अभिभावकों का

नारी चेतना शाखा ने किया कन्या पूजन

श्रीगंगानगर। मारवाड़ी युवा मंच नारी चेतना शाखा, श्रीगंगानगर द्वारा नवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में कन्या पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अध्यक्ष सरोज घोड़ेला ने बताया कि जवाहरनगर स्थित महाराजा अग्रसेन स्कुल में आयोजित कार्यक्रम में नारी चेतना शाखा पदाधिकारियों व सदस्यों द्वारा उत्साहपर्वक श्रद्धा भाव से 51 कन्यओं का पूजन किया गया। इस कार्यक्रम में सर्वप्रथम कन्याओं को तिलक व चावल लगाकर उनकी पूजा की गई एवं कन्याओं की शिक्षा में योगदान देते हुए स्टेशनरी, कॉपी, पेन इत्यादि सामग्री वितरित की गई तथा खाद्य सामग्री भी भेंट की गई एवं कन्याओं का आशीर्वाद प्राप्त किया गया। इस अवसर पर प्रोजेक्ट प्रभारी शिप्रा, विद्यालय प्रिंसीपल अनामिका दाधीच, ममता बगडिया, कोषाध्यक्ष पलक बसंल, बबीता लखोटिया, नेहा बिडला, कृष्णा सिहत मारवाड़ी युवा मंच नारी चेतना शाखा, श्रीगंगानगर पदाधिकारी एवं सदस्य उपस्थित थे।

विधानसभा आम चुनाव २०२३ स्वीप कार्यक्रम



श्रीगंगानगर। डॉ. बी .आर .अंबेडकर राजकीय महाविद्यालय में आज दिनांक 21 अक्टूबर 2023 को स्वीप कार्यक्रम के तहत सप्ताह में विभिन्न प्रकार के विधानसभा चुनाव के तहत कार्यक्रम आयोजित किये गये। प्रत्येक सोमवार को मतदाता जागरूकता संदेश गायन गाया गया एवं विद्यार्थियों को मतदान हेतु जागरूक करने के लिए शपथ दिलवाई गयी व चुनाव स्वीप सम्बन्धी पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। सप्ताह के अन्त में प्राचार्य डॉ. धर्मेन्द्र पाल सिंह द्वारा मतदाता जागरूकता रैली को हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया गया। इस अवसर स्वीप प्रभारी डॉ. भूपेन्द्र कुमार महेन्द्रा, अरविन्द सुलानिया, डॉ. मैनपाल, डॉ. राहूल, डॉ. सुशीला देवी यादव, विकास सोलंकी एवं महाविद्यालय विद्यार्थी उपस्थित रहे।

रंगोली सजाकर अनिवार्य मतदान हेत्र आकर्षित किया



श्रीगंगानगर। रंगोली सजाकर दिया मतदान का संदेश करनपुर में स्वीप गतिविधि के तहत मतदाता जागरूकता अभियान में शिक्षा विभाग द्वारा करनपुर की समस्त राजकीय विद्यालयों में रंगोली सजाकर अनिवार्य मतदान हेतु आकर्षित किया। निर्वाचन पदाधिकारी सुभाष चन्द्र चौधरी के आदेशानुसार तथा ब्लॉक स्वीप प्रकोष्ट प्रभारी विनोद कमार रेगर के निर्देशानसार उपखण्ड कार्यालय में रेणु चौहान, रीटा रहेजा के मार्गदर्शन में राजकीय महाविद्यालय की सौमा गीता, सुमन तथा आंगनबाडी कार्यकर्ता ने रमनदीप कौर सीडीपीओ, देवी, नीरू के मार्गदर्शन में अंजू, ममता, योगिता, संतोष, सीमा दौरा आकर्षक रंगोली तैयार कर अनिवार्य मतदान का संदेश प्रेषित किया। स्वीप प्रभारी राजकुमार नागपाल ने बताया कि रंगोली सजावट में नारे मतदाता जागरूकता की ऐप्स. वोटिंग मशीन आदि के माध्यम से मतदाताओं को मतदान हेतु प्रेरित किया। चुनाव प्रवीण कुमार, भैरा राम, रविंद्र कुमार ने अवलोकन किया।

जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा प्रोटोकॉल टीम का गठन

श्रीगंगानगर। जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष अंकुर मिगलानी ने विधानसभा चुनाव के मद्देनजर संगठन में विधानसभा क्षेत्र वार प्रोटोकॉल टीम का गठन किया है। कांग्रेस के जिला उपाध्यक्ष दीपक कांडा और महासचिव सुरेंद्र पारीक को जिला स्तर की प्रोटोकॉल टीम में लिया गया है। यह दोनों विधानसभा चुनाव में आने वाले पार्टी के बड़े नेताओं के जिला स्तरीय दौरों में उनके साथ रहेंगे। संगठन महासचिव श्यामलाल शेखावाटी ने बताया कि इसके अलावा विधानसभा क्षेत्र वार भी प्रोटोकॉल टीम बनाई गई है। सादुलशहर विधानसभा क्षेत्र की जिम्मेदारी पार्टी के जिला सचिव मुकेश मिड्डा, श्रीगंगानगर की महासचिव नरेश सेतिया, श्रीकरनपुर की डॉ. अलका चावला, रायसिंहनगर की जिला सचिव रणजीतसिंह थिंद और अनूपगढ़ विधानसभा क्षेत्र की जिम्मेवारी महासचिव गोपाल डागला को दी गई है। यह प्रोटोकॉल पदाधिकारी अपने-अपने विधानसभा क्षेत्र में चुनाव के दौरान आने वाले बड़े पदाधिकारियों के दौरे में साथ रहेंगे।

साहित्य महोत्सव एवं विराट कवि सम्मेलन आज

श्रीगंगानगर। गंगनगर कला मंच, श्रीगंगानगर तथा वियति प्रकाशन, रायसिंहनगर के संयुक्त तत्वावधान में श्रीगंगानगर साहित्य महोत्सव तथा विराट कवि सम्मेलन 22 अक्टूबर, रविवार को प्रातः 10.30 बजे जवाहरनगर स्थित तपोवन कैरियर क्लासेज सभागार में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि तपोवन ट्रस्ट अध्यक्ष महेश पेड़ीवाल तथा विशिष्ट अतिथि श्रवण कुमार सेवानिवृत्त प्राचार्य एवं तपोवन ब्लड बैंक अध्यक्ष उदयपाल झाझडिया होंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता हिन्दी प्रचार समिति अध्यक्ष जगीरचंद फरमा करेंगे। साहित्य महोत्सव कार्यक्रम में रायसिंहनगर के वरिष्ठ साहित्यकार स्व. उदयकरण सुमन की 11 पुस्तकों की समीक्षा वरिष्ठ साहित्यकार सुभाष सिंगठिया, राजकुमार, मदन अरोडा, राजेन्द्र स्वामी 'लवली', योगराज भाटिया, रामकरण गर्ड्ड, मनोज कुमार सैन, जगदीश धींगड़ा, रामदास गर्ग, डॉ. ओ.पी. वैश तथा मनोज अरोड़ा द्वारा की जाएगी।

बी.एससी. बी.एड. चतुर्थ वर्ष का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा

श्रीगंगानगर। महाराजा गंगासिंह विश्वविद्यालय, बीकानेर द्वारा बी.एससी. बी.एड. चतुर्थ वर्ष के घोषित परीक्षा परिणाम अनुसार आत्मवल्लभ जैन कन्या (पी.जी.) महाविद्यालय, श्रीगंगानगर का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा है। महाविद्यालय निदेशक डॉ. संजय अरोड़ा ने बताया कि छात्रा रमनदीप कौर ने 88.51 प्रतिशत अंक प्राप्त कर महाविद्यालय में प्रथम, शायना ने 88.09 प्रतिशत अंक हासिल कर द्वितीय तथा निशा चौहान ने 87.74 प्रतिशत अंक प्राप्त करके तृतीय स्थान प्राप्त किया है। इसी प्रकार युवरेन्द्र कौर 87.6 प्रतिशत अंक हासिल कर चतुर्थ एवं सविना 86.85 प्रतिशत अंक प्राप्त कर महाविद्यालय में पांचवे स्थान पर रही है।

मेगा नवरात्रा डांडिया महोत्सव का भव्य श्रुभारंभ



श्रीगंगानगर। नवरात्रि के उपलक्ष में रॉयल सरस्वती गार्डन में दो दिवसीय मेगा नवरात्रा डांडिया महोत्सव का आज शनिवार को प्रात: 11 बजे दुर्गा पूजा से भव्य शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर सभापति श्रीमती करुणा चांडक, डॉ. एनके गुप्ता, परविंदर पिंटा मित्तल, स्वस्ति मिगलानी, परू बंसल, डॉ. आहना गुप्ता, एडगुरू राजकुमार जैन, उमा बांठिया, देव शर्मा, जय शंकर कुक्कड, सौरभ जैन, निशांत बिश्नोई आदि ने दीप प्रज्ज्वलित कर आयोजन का शुभारंभ

किया। सौरभ जैन ने बताया कि इस महोत्सव को लेकर लोगों में भारी उत्साह है और यह 21 अक्टुबर और 22 अक्टुबर को रहेगा। इसमें दोनों दिन विशाल प्रदर्शनी भी लगाई गई है और इसमें लेडिज आईटम, आर्टिफिशिल ज्वैलरी, होम डेकोर, आदि भी स्टालें लगाई गई है। इस प्रदर्शनी में प्रवेश निऱ्शुल्क रखा गया। एसके डांस क्लासेज की ओर से आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में रोजाना सायं 6 से रात्रि 10 बजे

सुग्रीव के हाथों बाली का वध, लंका में हनुमान का प्रवेश

■ भीलनी शबरी ने श्रीराम को जूठे बैर खिलाए

श्रीगंगानगर। सेठ गोपीराम डा सतीश माहेश्वरी, डा सीमा माहेश्वरी, एवं सत्र न्यायाधीश सत्यनारायण शर्मा गोयल की बगीची में रामलीला सेवा समिति की हाईटेक रामलीला में शुक्रवार रात सीता की खोज मे निकले? श्रीराम और लक्ष्मण को भीलनी शबरी द्वारा जुठे बेर खिलाना,राम-सुग्रीव की मित्रता, युद्ध में सुग्रीव द्वारा बाली का वध करना. सुग्रीव का राज्याभिषेक और हनुमान के लंका में प्रवेश के प्रसंग मंचित किए। हनुमान का रिव सोनी, बाली का दर्पण, सुग्रीव का अरुण, अंगद का युवराज और शबरी का आंचल धींगडा ने जानदार अभिनय किया। श्रीराम (दिनेश शर्मा), लक्ष्मण (सुभेष देहडान) और सीता (रवीना भगत) के हरेक संवाद पर खूब तालियां बजीं।



सत्यपाल बंसल और बैंडिटो इंडस्ट्रीज भी आए।शुक्रवार रात प्रश्नोत्तरी के के डायरेक्टर राकेश वधवा मुख्य अतिथि रहे। हाईटेक तकनीक से मंचित इस रामलीला को देखने जिला

विजेता दर्शकों को आरोग्यम एक्युप्रेशर केंद्र और मंगू लोहेवाला की

नशामुक्ति के दुष्प्रभावों के बारे में एडीजे ने किया आमजन को जागरूक

सेवा प्राधिकरण, जयपुर के निर्देशानुसार 🕂 नवचेतना लाईफ स्किल्स एण्ड ड्रग एजुकेशन मॉडयूल के तहत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव (अपर जिला एवं सेशन न्यायाधीश) गजेन्द्र सिंह तेनगुरिया द्वारा शनिवार को मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम अभियान के तहत जागरूकता शिविर का आयोजन ग्राम पंचायत साधवाली में किया गया। तेनगुरिया ने शिविर में उपस्थितजन को सम्बोधित करते हुए बताया कि समाज में फैल रही सामाजिक कुरीतियां राष्ट्र के विकास की अवरोधक हैं। ये सामाजिक विषमताएँ तथा उनसे उत्पन्न कुरीतियाँ तब तक दूर नहीं की जा सकती जब तक की हम उनके

मूल कारणों तक नहीं पहुँच सकते व देश समझ पा रहे हैं। तेनगुरिया ने नशे के सेवन सामाजिक और आर्थिक स्थिति के लिये में व्याप्त अशिक्षा, निर्धनता तथा बढती से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पडने वाले



जनसंख्या को नियंत्रित नहीं कर लेते हैं। इसका कारण लोगों में शिक्षा का अभाव होने के कारण लोग अपनी भलाई को नहीं

दुष्प्रभावों के बारे में बताया कि नशा हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये

तो हानिकारक एवं खतरनाक होता ही है,

भी अच्छा नहीं होता, नशे की लत की वजह से हमारे व्यवहार में दिक्कत हो सकती है जैसे व्यक्ति का खुद पर नियंत्रण नहीं रहना, याददाश्त कमजोर होना, अपने कार्यों पर किसी तरह का नियंत्रण नहीं होना. बेवजह जोखिम मोल लेने जैसी समस्याओं का सामना करने के साथ ही स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। नशे की लत से पीडित व्यक्ति चिकित्सक की सलाह से अपना इलाज करवाने के साथ ही नियमित योग, मेडिटेशन आदि का सहारा भी ले सकता है। इसी दौरान तेनगरिया ने बताया कि विधिक सेवा अधिनियम 1987 के तहत नि:शुल्क विधिक सहायता व किसी अपराध से

स्कीम के तहत प्रतिकर उपलब्ध करवाया जा रहा है तथा ऐसी कोई भी महिला जिसका न्यायालय में प्रकरण चल रहा है जो अपने प्रकरण में पैरवी हेतु निजी अधिवक्ता नियुक्त करने में असमर्थ है तो वह नि:शुल्क विधिक सहायता के तहत अधिवक्ता करवाने हेतु जिला विधिक सेवा प्राधिकरण में सम्पर्क कर या संबंधित न्यायालय के मार्फत अपना विधिक सहायता का फार्म भरवाकर अपने प्रकरण में नि:शुल्क अधिवक्ता नियुक्त करवा सकती है। जागरूकता कैम्प के दौरान ग्राम पंचायत साधवाली के सरंपच श्रीराम बरावड़ व सुशील कुमार अधिवक्ता सहित गांव के निवासीगण भी उपस्थित रहे।

पीड़ित व्यक्ति/महिला को पीड़ित प्रतिकर

के सन्दर्भ में डीईईओ को सौंपा ज्ञापन

श्रीगंगानगर। राजस्थान शिक्षक संघ डीईईओ

आदेश के प्रकरणों के सन्दर्भ में मिला। और विभिन्न प्रकरणों के निस्तारण की मांग की।

डीईईओ महोदय ने एसीपी आदेश और नोशनल आदेश की सूची एक सप्ताह के अन्दर जारी करने का आश्वासन दिया है। वेतन व्यवस्था के आदेशो की सूची जारी कर दी गई है अन्य आदेश भी यथा शीघ्र जारी करने को कहा है। प्रतिनिधि मंडल में जिला अध्यक्ष महावीर अरोडा,

प्रारंभिक गजेशकांत शर्मा से शिक्षकों के जिला मंत्री आकाश दीप बिश्नोई, अतुल सिंह लम्बित एसीपी, नोशनल एसीपी, योग्यता ,हरदीप सिंह समरा, अनिल कुमार, पाला अभिवृद्धि आदेश, परीक्षा अनुमति , पीडी मद सिंह, उर्मिला, राजेंद्र कुमार, रविंद्र सिंह गिल श्रीमती किरण लीला एवं डॉक्टर सोनिया

शिक्षक संघ प्रगतिशील ने शिक्षको की समस्याओं मतदाता जावारूकता अभियान के अंतर्वात पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन

श्रीगंगानगर। गुरू नानक गर्लुस पीजी कॉलेज परिसर में कार्यरत राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के तत्त्वावधान में मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर युवा मतदाताओं को राजनीतिक प्रक्रिया में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से भारत सरकार के संकल्प के अनसार प्रवीण कौर, उप-प्राचार्य डॉ. हरीश कटारिया, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती रेण बाला, व्याख्याता

छात्राओं को जनतंत्र की प्रक्रिया में एक

महोदया ने अपने उद्बोधन के अन्तर्गत हरीश कटारिया ने लोकतन्त्र में चुनाव



जिम्मेदार मतदाता के रूप में भागीदारी को उपयोग में लाकर एक जिम्मेवार करने पर बल दिया। उप-प्राचार्य डॉ. सरकार को चुनने हेतु प्रोत्साहित किया।

- छठी ब्रह्म वाल्मीकि अखण्ड ज्योत लाने के लिए भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज का जत्था हुआ रवाना

» भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज ने अतिथियों को आसमानी सरोपा पहनाकर किया सम्मानित

श्रीगंगानगर। भगवान वाल्मीकि पावन प्रकट दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला में शनिवार को छठी ब्रह्म वाल्मीकि अखण्ड ज्योत भगवान वाल्मीकि तीर्थ अमृतसर से लाने के लिए भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज के पदाधिकारी व कार्यकर्ता राष्ट्रीय संचालक वीरश्रेष्ठ मदन सिरसवाल तथा प्रदेशाध्यक्ष अनिल धारीवाल के नेतृत्व में इन्द्रा चौक स्थित वाल्मीकि धर्मशाला से निजी वाहनों से रवाना हए। प्रदेशाध्यक्ष अनिल धारीवाल ने बताया कि ब्रह्म वाल्मीकि अखंड ज्योत लाने के लिए रवाना होने वाले जत्थे को वाल्मीकि समाज के गणमान्य व्यक्तियों ने हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। कार्यक्रम में अतिथिगण नगर परिषद आयुक्त यशपाल आहुजा, समाजसेवी जयदीप बिहाणी, पूर्व सभापति अजय चांडक, पूर्व सभापति महेश पेड़ीवाल, पूर्व सभापति श्याम धारीवाल, सफाई कर्मचारी यूनियन अध्यक्ष उमेश वाल्मीकि, जिला वाल्मीकि सभा अध्यक्ष विजय वाल्मीकि, रमेश बंसल, सुरेश भाटिया, सेठी वाल्मीकि.

समीर वाल्मीकि सहित समाज के ने भगवान वाल्मीकि महाराज के जयघोष गण्यमान्य व्यक्ति विशेष रूप से मौजूद रहे। से सारा वातावरण गुंजायमान कर दिया।



सर्वप्रथम भगवान वाल्मीकि मूल मंत्र का उच्चारण किया गया। तत्पश्चात् जत्थे में शामिल राष्ट्रीय संचालक वीरश्रेष्ठ मदन सिरसवाल प्रदेशाध्यक्ष अनिल धारीवाल, जिला उपाध्यक्ष मदन मतंग, नगर अध्यक्ष विजय दानव, उपाध्यक्ष सुखबीर धारीवाल, संगठन मंत्री सागर भाटिया, देव धारीवाल, अनमोल, राजकुमार आदि पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं को तिलक लगाकर तथा माल्यार्पण कर रवाना किया। कार्यकर्ताओं इस मौके पर भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं द्वारा अतिथियों को आसमानी सरोपा पहनाकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय संचालक मदन सिरसवाल, प्रदेशाध्यक्ष अनिल धारीवाल सहित बड़ी संख्या में भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता तथा वाल्मीकि समाज के महिला-पुरुष, बच्चे-बुजुर्ग, युवा एवं गणमान्य उपस्थित थे।

साइबर क्राइम से बचाने के लिए 'साइबर क्राइम जागरूकता' सेमिनार का आयोजन



श्रीगंगानगर। छात्राओं को साइबर क्राइम से बचाने के लिए 'साइबर क्राइम जागरूकता' सेमिनार का आयोजन किया महाविद्यालय, श्रीगंगानगर में हुए 'साइबर क्राइम अवेयरनस' सेमिनार में साइबर क्राइम विशेषज्ञ आर.के. वर्मा (सीईओ, स्किडहेल्ड टेक्नोलॉजी प्रा.लि.) द्वारा छात्राओं को साइबर अपराधियों द्वारा अपनाए जा रहे नये-नये तरीकों की जानकारी दी गई तथा साइबर क्राइम से बचने के लिए आवश्यक सावधानियों के बारे में बताया गया। इस सेमिनार में साइबर क्राइम की रोकथाम के लिए उचित जानकारी रखने वाली छात्राओं को प्रमाण-पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया।

जैन ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि छात्राओं, यवाओं व आमजन को जागरूक करने के लिए महाविद्यालय स्तर पर साइबर क्राइम जागरूकता टीम का गठन किया जाएगा, ताकि ऐसी घटनाओं पर अंकुश लग सके तथा उन्हें ठगी से बचाया जा सके। सफल आयोजन के लिए निदेशक डॉ. संजय अरोड़ा तथा प्राचार्य डॉ. पंकज लता ने सबका आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर बी.सी.ए. विभागाध्यक्ष दीपक एम.सी.ए. विभागाध्यक्ष संजय गुप्ता सहित महाविद्याल छात्राएं एवं स्टाफ सदस्य उपस्थित थे। सफल मंच संचालन उप प्राचार्य डॉ. निक्की शर्मा ने किया।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक राजकुमार बजाज के आदेशानुसार बालाजी ऑफसैट प्रिंटर्स, १४ एच लॉक, नजदीक नेहरू पार्क, श्रीगंगानगर से मुद्रित एवं कार्यालय पुरानी आबादी, वार्ड नं. १४ नजदीक कृष्णा मंदिर, श्रीगंगानगर से प्रकाशित। संपादक ः राजकुमार बजाज, मो. ९४१४९-४८७६७