

बढ़ता राजस्थान

● Since : 2004

//// कदम बढ़ाये, सच के साथ ////

वर्ष : 12 | अंक : 253 टोंक | सोमवार,26 मई, 2025 | ज्येष्ठ, कृष्ण पक्ष चतुर्दशी संवत्-2082 |भारत सरकार से विज्ञापनों के लिए स्वीकृत | RNI NO. RAJHIN/2013/52026 | मूल्य : ₹ 4.00 | पृष्ठ : 08

तिरंगा यात्रा के दौरान मालपुरा में दिखा देश प्रेम का अनूठा संगम

जलदाय मंत्री के नेतृत्व हजारो हाथो ने थामा राष्ट्रीय ध्वज, देश भक्ति व सैनिको के सम्मान में गूँजे तराने व हुई नारेबाजी

बढ़ता राजस्थान

मालपुरा (कृष्णचन्द्र विजय)। भारतीय जनता पार्टी की ओर से मालपुरा शहर में निकाली गई तिरंगा यात्रा के दौरान शहर में राष्ट्रीय ध्वज के सम्मान व देश प्रेम का अनुठा संगम दिखाई दिया। भारतीय जनता पार्टी की ओर से रविवार को मालपुरा में विधानसभा स्तरीय तिरंगा यात्रा पुरानी तहसील स्थित बारादरी बालाजी मन्दिर से देश भक्ति के तरानो से गुंजते व भारतीय सैनिको की वीर गाथा, शौर्य, साहस के नारो से शहर को गुंजायमान करते हुए हजारो लोग रवाना हुए। इस यात्रा को प्रदेश के जलदाय मंत्री व क्षेत्रीय विधायक कन्हैयालाल चौधरी ने हरी झण्डी दिखाकर यात्रा का नेतृत्व करते हुए स्वयं पैदल रवाना हो गए। यात्रा में मालपुरा टोडारयसिंह क्षेत्र के हजारो लोग शामिल हुए। यात्रा माणक चोक बाजार, बापू बाजार, आजाद चोक, खवास जी का कटला, ज्योति मार्केट, गांधी पार्क, नवीन मण्डी

बाजार, सुभाष सर्किल होते हुए व्यास सर्किल पहुंच कर विसर्जित हुई। रैली में शामिल लोग भारत जिन्दाबाद, भारतीय सेना जिन्दाबाद सहित पाकिस्तान मुर्दाबाद जैसे नारो से समूचे शहर को गुंजायमान करते हुए चले। तिरंगा यात्रा के दौरान मालपुरा शहर में देश भक्ति व भारतीय सेना के प्रति सच्ची निष्ठा का अनुठा संगम देखने को मिला। यात्रा मे मालपुरा व टोडारयसिंह क्षेत्र के केवल भाजपाई ही शामिल नहीं हुए अपितु समूची विधानसभा क्षेत्र से लोग शामिल होकर यात्रा को सफल बनाया।

अंत यात्रा संयोजक डॉ. अर्कित जैन ने तिरंगा यात्रा को सफल बनाने के लिए प्रदेश के जलदाय मंत्री व क्षेत्रीय विधायक कन्हैयालाल चौधरी सहित अन्य सभी मौजूद पार्टी पदाधिकारियो, कार्यकर्ताओं सहित यात्रा में शामिल होकर सफल बनाने के लिए सभी क्षेत्रवासियो का धन्यवाद ज्ञापित कर आभार प्रकट किया।



यात्रा का किया अभूतपूर्व स्वागत

भाजपा की ओर से निकाली गई तिरंगा यात्रा का मालपुरा शहर में अनेक स्थानो पर अभूतपूर्व स्वागत हुआ। जिसमें कई शहरवासियो ने पुष्प वर्षा कर, कई स्थानो पर रंगोलिया सजाकर स्वागत किया गया।

महिला शक्ति ने भी थामा तिरंगा

भाजपा की ओर से निकाली गई तिरंगा यात्रा में भाजपा महिला मोर्चा के पदाधिकारियो के साथ साथ शहर की अनेक प्रबुद्ध महिलाओं ने भाग लेकर देश भक्ति का परिचय दिया।

चाक चोबन्द रही सुरक्षा व्यवस्था

:- भाजपा की तिरंगा यात्रा को देखते हुए पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा व्यवस्था चाक चोबन्द व बेहद कड़ी रही। जुलुस के आगे वृताधिकारी आशिष प्रजापत, थानाधिकारी चेताराम बेड़ा, तहसीलदार पवन मातवा विकास अधिकारी अभिमन्यू पूनिया, डिग्गी थानाधिकारी

ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर निकली सिंदूर यात्रा नारी शक्ति ने भारतीय सेना को किया सलाम

बढ़ता राजस्थान

निवाई (का.स.)। नारी शक्ति द्वारा ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के बाद सिंदूर यात्रा निकाली गयी। यात्रा का शुभारंभ विधायक रामसहाय वर्मा, नृपाध्यक्ष दिलीप इसरानी, शहर मंडल अध्यक्ष नितिन छाबड़ा ने किया। सिंदूर यात्रा कंकाली माता मंदिर से शुरू होकर चौहटी बाजार,सर्साफा बाजार, बड़ा बाजार,बस स्टैंड होते हुए गांधी पार्क पहुंची। शहर वासियों ने जगह-जगह पुष्प वर्षा कर सिंदूर यात्रा का भव्य स्वागत किया। महिलाओं ने सिर पर सिंदूर और हाथ में तिरंगा लेकर राष्ट्र के प्रति अपनी आस्था व्यक्त की। गांधी पार्क पहुंचने पर विधायक रामसहाय वर्मा, पालिका अध्यक्ष दिलीप इसरानी, शहर मंडल



अध्यक्ष नितिन छाबड़ा सहित नारी शक्ति ने महात्मा गांधी का माल्यार्पण कर उनको नमन किया। विधायक राम सहाय वर्मा ने महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय सैनिकों ने जिस पराक्रम के साथ आतंकियों के ठिकाने को ध्वस्त किया है,यह हमारे लिए गौरव का क्षण है,

तीनों सेनाओं ने एकजुट होकर पाकिस्तान को घुटने टेकने पर मजबूर कर दिया। नारी शक्ति जिला उपाध्यक्ष चंद्रकला खंडेलवाल ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर पर हर भारतीय को गर्व है, हमारी नारी शक्ति सिंदूर यात्रा के माध्यम से भारतीय सैनिकों के प्रति अपना सम्मान व्यक्त कर रही

है सिंदूर यात्रा के दौरान चन्द्रकला खंडेलवाल जिला उपाध्यक्ष महिला मोर्चा, संयोजक ममता जाट,शालू कुमावत,ऊषा कुमावत,सावित्री नोगिया, सीमा पारीक,ममता खंगार,नेहा अग्रवाल,सीमा अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में महिला शक्ति मौजूद रही।

खेड़ा शुक्लपुरा में होगा सात

दिवसीय 11 कुण्डीय श्रीराम महायज्ञ

सफल आयोजन के लिए घर-घर कर रहे है जनसंपर्क

बढ़ता राजस्थान

निवाई(का.स.)। गांव खेड़ा शुक्लपुरा में निरमाणी अखाड़ा अयोध्या के महंत दिनेशदास नागा महाराज के सानिध्य में सात दिवसीय 11 कुण्डीय श्रीराम महायज्ञ एवं श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन होगा।

जिसको तैयारियों को लेकर कार्यकर्ता गांव-गांव में जनसंपर्क करके श्रीराम महायज्ञ में सहयोग करने एवं सफल आयोजन के लिए लोगों का आह्वान कर रहे है। श्रद्धालु रंगलाल पटेल पहाड़ी ने बताया कि 8 जून से गांव खेड़ा शुक्लपुरा में आचार्य वेदप्रकाश गौतम के सानिध्य में सात दिवसीय 11 कुण्डीय

श्रीराम महायज्ञ एवं श्रीमद् भागवत कथा के आयोजन को लेकर 8 जून को सुबह 9 बजे कलश यात्रा निकाली जाएगी। उसके बाद प्रायश्चित संकल्प, दश विधि स्नान, ब्राह्मण वर्ण एवं श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन होगा।

उन्होंने बताया कि 9 जून को अग्नि नारायण पर्दभाव एवं हवन का आयोजन होगा। 14 जून को पूर्णाहुति के साथ श्रीराम महायज्ञ एवं श्रीमद् भागवत कथा का समापन होगा। उन्होंने बताया कि 8 जून से प्रतिदिन सुबह 9 से दोपहर 12 बजे तक हवन होगा एवं दोपहर 2 से शाम 5 बजे तक श्रीमद् कथा का आयोजन होगा।

30 जिलों के लिए गुड न्यूज : कन्या महाविद्यालयों में खुलेंगे आधुनिक पुस्तकालय व अध्ययन सुविधा केन्द्र

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। राजस्थान के राजकीय महाविद्यालयों अध्ययनरत बेटियां अब कॉलेज में ही अपसर बनने की तैयारी कर सकेंगी। प्रदेश के कई सरकारी कॉलेजों में राज्य सरकार अध्ययन सुविधा केन्द्र व आधुनिक पुस्तकालय खोलने जा रही है। जहां प्रतियोगी परीक्षाओं से संबंधित तमाम पाठ्य सामग्री उपलब्ध कराई जाएगी। प्रतियोगी और सामान्य परीक्षाओं की तैयारी आजकल कॉलेज के विद्यार्थी निजी लाइब्रेरी में जाकर करते हैं। क्यों कि वहां सारी पाठ्य सामग्री उपलब्ध हो जाती है। विद्यार्थियों के इसी ट्रेंड को देखते हुए राज्य सरकार प्रदेश के 36 कन्या महाविद्यालयों में सुविधा केन्द्र व आधुनिक पुस्तकालय खोलने जा रही है। इनमें चित्तौड़गढ़, प्रतापगढ़ और भोलवाड़ा के राजकीय कन्या महाविद्यालय भी शामिल हैं। सरकार का मानना है कि कन्या महाविद्यालयों में आधुनिक पुस्तकालय व अध्ययन सुविधा केन्द्र खुलने से छात्राओं को विभिन्न परीक्षाओं की तैयारी के लिए पढ़ाई का अच्छा माहौल मिल सकेगा और वे अच्छे वातावरण में बेहतर तैयारी कर सकेंगी। गर्ल्स कॉलेज के पुस्तकालयों में फर्नीचर, विद्युत और सुरक्षा व्यवस्था, तकनीकी उपकरण आदि की व्यवस्था की जाएगी। कन्या महाविद्यालयों में अध्ययन सुविधा केन्द्र का उपयोग नियमित छात्राएं व प्रतियोगी परीक्षाओं में शामिल होने वाली छात्राएं ही कर सकेंगी। इसके लिए पंजीयन के बाद पाठक पत्रक जारी किया जाएगा। अध्ययन केन्द्र में मोबाइल पर बात करना वर्जित रहेगा। पुस्तकालयों में वाइ-फाई, इंटरनेट, कम्प्यूटर, समाचार पत्र, प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए पत्र-पत्रिकाएं उपलब्ध कराई जाएंगी। पुस्तकालय का समय सुबह आठ बजे से शाम छह बजे तक होगा।

17 की उम्र में लव मैरिज, दो बच्चे, फिर भी 23 साल की युवती ने बनाए 25 लोगों से संबंध ये थी वजह

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। जिले की मानटाउन थापा पुलिस के द्वारा अरेस्ट की गई अनुराधा पासवान को लेकर रोज नए खुलासे हो रहे हैं। रिमांड पूरी होने के बाद उसे जेल भेज दिया गया है, लेकिन उसके बारे में यूपी, एमपी और बिहार तक चर्चें हैं। उसका साथ देने वाली गैंग का कोई भी सदस्य अभी काबू नहीं किया जा सका है। इस कारण पुलिस उनकी तलाश में छापेमारी कर रही है। अधिकारियों का कहना है कि अनुराधा के बारे में अब अन्य राज्यों के कुछ लोग भी संपर्क कर रहे हैं। सूचनाएं मिल रही हैं कि उन लोगों को भी अनुराधा ने चोटा किया था।

राह है पूरा मामला, कोन है अनुराधा

दरअसल बिहार के एक शहर की रहने वाली अनुराधा पासवान को हाल ही में पुलिस से अरेस्ट किया है। पता चला कि उसकी उम्र अभी 23 साल है। उसने सात साल पहले ट्रक चलाने वाले विशाल नाम के एक युवक के साथ शादी की थी। इस शादी से तीन और पांच साल के उसके दो बच्चे भी हैं जो फिलहाल विशाल के पास रह रहे हैं। विशाल से अनुराधा ने दो साल पहले नाता तोड़ दिया था और घर छोड़ दिया था। विशाल से उसका तलाक नहीं हुआ है, लेकिन उसके बाद भी अनुराधा ने राजस्थान, यूपी और एमपी में कई शादियां कर लीं। शादी के पांच से सात दिनों के बाद ही अपने दूल्हे को लूटकर वह फरार हो जाती थी।

श्री बाबा रामदेव मंदिर में 30 को होगा प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव

बढ़ता राजस्थान

नटवाड़ा (नि.स.) । गाँव गोपालपुरा में सकल पंच समिति के तत्वावधान में श्री बाबा रामदेव जी के नवनिर्मित मंदिर में मूर्ति स्थापना एवं प्राण प्रतिष्ठा को लेकर आयोजित होने वाले दो दिवसीय महोत्सव को लेकर तैयारियां जोरों पर चल रही है। महोत्सव 30 मई को गणेश स्थापना एवं कलश स्थापना के साथ शुरू होगा। संत बीरमदेव महाराज के सानिध्य में शुभ मुहूर्त में महंत, मठाधीश और महान विभूतियों के सानिध्य में प्रतिमाओं की स्थापना की जाएगी। कार्यक्रम में भजन संध्या एवं अनेक धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम की शुरुआत 30 मई को सुबह गणेश स्थापना और कलश यात्रा से होगी। उसके बाद रामायण पाठ का पठन शुरू होगा और रात को सत्संग जागरण का आयोजन किया जाएगा। इसी प्रकार से 31 मई को सुबह नगर परिक्रमा इसके बाद कलश एवं मूर्ति स्थापना करके हवन का आयोजन होगा।

नवनि्युक्त भाजपा शहर अध्यक्ष नितिन छाबड़ा का जैन समाज ने किया सम्मान

बढ़ता राजस्थान

निवाई(का.स.)। सकल दिगम्बर जैन समाज द्वारा दिगम्बर जैन नसियां मंदिर में भाजपा शहर मण्डल के नवनियुक्त अध्यक्ष नितिन छाबड़ा का जैन समाज के लोगों ने राजस्थानी परम्परानुसार पगड़ी एवं माल्यार्पण कर सम्मानित किया। जैन धर्म प्रचारक विमल जौला ने बताया कि नितिन छाबड़ा का भाजपा शहर मण्डल अध्यक्ष नियुक्त होने पर छाबड़ा को शिखरचंद काला, सुनील भाणजा, रिकू झांसरी, विनोद जैन, विमल गिन्दोडी, सुशील गिन्दोडी, राकेश संधी, नवरत्न टोंग्या एवं पवन बोहरा सहित लोगों ने राजस्थानी परम्परा अनुसार स्वागत किया। इस दौरान नवनियुक्त अध्यक्ष नितिन छाबड़ा ने जैन समाज के लोगों का आभार व्यक्त किया।

बढ़ता राजस्थान

निवाई/सिरस (का.स.)। उप तहसील मुख्यालय सिरस में भाजपा के कार्यकर्ताओं ने भारतीय सैना के सम्मान में तिरंगा यात्रा निकाली गई।

यात्रा का शुभारंभ विधायक रामसहाय वर्मा ने दाढ़ पंथी बालाजी के मंदिर से विधिवत हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। तिरंगा यात्रा में भाजपा कार्यकर्ताओं सहित आमजन ने उत्साह पूर्वक हाथों में तिरंगा लेकर भारत माता, मोदी है तो मुमकिन है



एवं भारत के वीर जवानों के जयकारे लगाते हुए चल रहे थे। जयकारों से वातावरण देशमय व गुंजायमान हो उठा। तिरंगा यात्रा बस स्टेंड होते हुए फकीर

मोहल्ला, मुख्य बाजार, काली स्कूल होते हुए शिव मंदिर पहुंची। जहां तिरंगा यात्रा सभा के साथ संपन्न हुई। विधायक रामसहाय वर्मा ने कहा कि भारत के लोगों

को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व भारतीय सेना पर गर्व है। तिरंगा यात्रा में नटवाड़ा मंडल अध्यक्ष बदी विजयवर्गीय, भाजपा नेता रामदेव प्रजापत नाटवाड़ा, श्यामलाल योगी श्योसिंहपुरा, पूर्व सरपंच अमरसिंह बस्सी, सीआर शोभाग खंगार, गहलोद मंडल अध्यक्ष देवीशंकर गुर्जर, रामप्रसाद शर्मा, आशाराम डोई, नारायण यादव, मुकेश प्रजापत, प्रवीण पहाड़ी, जगराम मोणा, बबलू प्रजापत, डीआर नरेश नायक, शिवदयाल जांगिड़ व मुकेश कोर सहित कई कार्यकर्ता मौजूद थे।

निःशुल्क मेडिकल केम्प व रक्तदान शिविर सम्पन्न, 784 रोगियों ने कराया पंजीयन

रोगियों को मिली दवाएं निःशुल्क, 22 ने किया रक्तदान

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (नि.स.)। उदयपुर उदयपुर टेक्स बार एसोसिएशन,उदयपुर टेक्स बार चेरिटेबल सोसायटी व सुखलेचा चेरिटेबल ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में आज सुरजपोल मेवाड़ मोटर्स गली स्थित श्री जिनदत सूरि जैन धर्मशाला वासुपुन्य कम्प्लेक्स में विशाल निःशुल्क चिकित्सा परामर्श, भर्ती एवं रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। जिसमें 784 रोगियों ने पंजीयन कराया। साथ ही 22 युवकों ने रक्तदान कर जन्मभर्तेदो की सेवा की। जिसमें 90 वीं बार रक्तदान कर सीए गौतम सुखलेचा ने कीर्तिमान बनाया। उदयपुर टेक्स बार के अध्यक्ष एवं सुखलेचा चेरिटेबल ट्रस्ट के सचिव सीए गौतम सुखलेचा ने बताया कि शिविर में 531 रोगियों की विभिन्न प्रकार जांचे हुईं। जिसमें 56 जांचे बीएमडी एवं 102 रोगियों की ईसीजी की जांचे की गयी। उन्होंने बताया कि शिविर में पीएमसीएच



हास्पिटल के 12 चिकित्सकों ने विभिन्न रोगों का परामर्श दिया। इससे पूर्व दो सत्र आयोजित किये गये। जिसमें प्रथम सत्र में एसोसिएशन के सदस्यों के लिये एक घंटे का योगा सेशन हुआ जिसमें योगाचार्य डां पुष्कर लाल जी चौधरी ने सभी को योगा सिखाते हुए जिन्दगी को जीना ही कला के विषय पर जानकारी दी। दूसरे सत्र में आय पर टेक्स कटौती विषय पर सीए गौरव व्यास ने सारगर्भित जानकारी दी। इस सत्र की मुख्य अतिथि वाणिज्य कर विभाग की उपायुक्त (एसजीएसटी) कविता पाठक थी। गौतम सुखलेचा ने बताया कि शिविर

में उदयपुर टेक्स बार एसोसिएशन के 100 सदस्य ,सुखलेचा परिवार में 42, तेरापंथ युवक परिषद के 16 सदस्यों ने शिविर में सहयोग किया। इस अवसर पर शहर के अनेक गणमान्य नागरिक मौजूद थे। सीए पुष्कर लाल जी चौधरी ने सुखलेचा चेरिटेबल ट्रस्ट ने आरएनटी मेडिकल कॉलेज में 9 देहदान स्वयं के परिवार के सदस्यों सहित कुल 39 जनों का देहदान आज तक कराया है। शिविर में गौतम सुखलेचा ने 90 वी बार, अशोक सुखलेचा,अमोलक सुखलेचा ने लगातार 13 वीं बार रक्तदान किया। शिविर में उदयपुर टेक्स बार एसोसिएशन

के सचिव अंकुश जैन ने भी रक्तदान किया टेक्स बार चेरिटेबल सोसायटी के अध्यक्ष पवन तलेसरा, सचिव कल्पेश जैन, कोषाध्यक्ष चंद्रप्रकाश बंसल सहित अनेक सदस्य मौजूद थे। शिविर में आने वालेसभीसदस्यों एवं मरीज के नाश्ते एवं सूची भोज की व्यवस्था भी की गई । विशेष खून की जांचे,शुगर, कोलेस्ट्रॉल, लीवर, किडनी, यूटिक एसिड, यूरिया सी.बी.सी. सीटम पी. एस. ए., यूटीन निःशुल्क की गयी। शिविर में भीतों का बेदला स्थित पेसिफिक हॉस्पिटल का भी शिविर में सहयोग रहा।



देवेन्द्र महिला संस्थान का 22 वां 8 दिवसीय धार्मिक एवं नैतिक संस्कार शिविर का रंगारंग समापन

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (नि.स.)। श्री जैनाचार्य देवेन्द्र महिला मंडल संस्थान की ओर से आयोजित जैन धार्मिक नैतिक संस्कार शिविर का रविवार को भुवाणा स्थित देवेन्द्र धाम में रंगारंग समापन हुआ। समापन समारोह में संस्थान के सदस्यों सहित कई समाजजन उपस्थित हुए। संस्थान अध्यक्ष संध्या नाहर ने बताया कि सन 2004 से 22 सालों से निरंतर जैन धार्मिक नैतिक संस्कार शिविर देवेन्द्र धाम में श्री जैनाचार्य देवेन्द्र महिला मंडल की ओर से आयोजित किया जाता रहा है। उसी के तहत आज या 22वां शिविर था जिसका समापन रविवार को हुआ। उन्होंने बताया कि यह शिविर कभी 8 दिन का होता है कभी 12 दिन का होता है तो कभी 15 दिनों तक का भी होता है। इस शिविर में हर वर्ष 100 से 150 बच्चें आचार्य की प्रेरणा से धार्मिक एवं नैतिक शिक्षा प्राप्त करते हैं। उन्होंने बताया कि इस शिविर का उद्देश्य यही है की बच्चें अपने समय का सदुपयोग करें। शिविर में विषय विशेषज्ञों द्वारा बच्चों को धार्मिक एवं नैतिक शिक्षाएं प्रदान की जाती है ताकि बच्चे बड़े होकर धर्म के प्रति अपनी रुचि बरकरार रखें, और अपने जीवन में नैतिकता और संस्कारों को कभी नहीं भूलें।

आज के समय में जहां बच्चे इंटरनेट की दुनिया में ही खोए रहते हैं। बच्चों को आज के समय में मोबाइल की लत लग चुकी है। इस मोबाइल की लत से बच्चों में धार्मिकता और नैतिकता के पतन की शुरुआत हो रही है। इन सब की रोकथाम के लिए इस तरह के धार्मिक एवं नैतिकता के शिविरों का होना बहुत आवश्यक है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए पिछले 22

सालों से जैनाचार्य देवेन्द्र महिला मंडल की ओर से शिविर आयोजित किया जाता है। समापन शिविर के प्रारंभ में दीप प्रचलन एवं मंगलाचरण हुआ। उसके बाद धार्मिक एवं नैतिक शिक्षा प्राप्त बच्चों ने जो भी शिविर में सीखा उसकी मंच से सभी के सामने मनमोहक प्रस्तुतियां दी। यही नहीं शिविर में आए अतिथियों एवं बच्चों को जो उपहार प्रदान किये गए,वे उपहार भी शिविर में भाग लेने वाले बच्चों ने ही तैयार किए थे। प्रारंभ में समारोह में उपस्थित अतिथियों का माल ऊपरना एवं पगड़ी पहनाकर संस्थान की ओर से स्वागत किया गया। इसके बाद बच्चों ने शिविर के दौरान सिखाए गए योग की प्रस्तुति दी। बच्चों ने सामूहिक रूप से पाठशाला डांस भी किया जिसमें यह बताया गया कि जीवन में 18 पापों से कैसे बचा जा सकता है।

पाठशाला पढ़ कर आना, कोई भी पूछे जल्दी से बताना, क्या-क्या करना पाप है... इस पर बच्चों ने शानदार नृत्य की प्रस्तुति दी तो उपस्थित जनसमूह ने तालियों के साथ बच्चों की होसला अफजार्द की। समारोह में मुख्य अतिथि निर्मल पोखरना,डॉ. जय चोरंडिया,शशि भण्डारी,दिनेश चोरंडिया,रमेश छाखावत,सुरेश बड़ाला,विजयसिंह सिंह छाजेड़,संस्थान मंत्री इंदिरा चोरंडिया, उपाध्यक्ष अनीता भंडारी, रेखा चोरंडिया, ललिता बाफना, चिनीता पामेचा, स्नेहा सिसोदिया, ममता रांका, लीला नाहर, मधु खमेसरा,मीनू छाजेड़ ,मीना बोकडिया,प्रेम नाहर,रुचि चोरंडिया, संगठन मंत्री रंजना चौहान,कल्पना चोरंडिया, रानी मेहता,डॉ. स्नेहा बाबेल,चेतना बड़ाला, साधना बड़ाला,कोमल जैन,मंजू लोढ़ा,कला चोरंडिया आदि उपस्थित थे।

नियमित एवं स्वच्छ पेयजल आपूर्ति की मांग का ज्ञापन देने पहुंचे ग्रामीण, कार्यालय के लटका मिला ताला

आक्रोशित ग्रामीणों ने नारेबाजी कर दीवार पर चस्पा किया ज्ञापन

बढ़ता राजस्थान

साहवा (कृष्ण कुमार)। कस्बे के जलदाय विभाग द्वारा नियमित पेयजल आपूर्ति नहीं करने तथा विभाग द्वारा नलों में बदबूदार पानी सप्लाई किए जाने पर ज्ञापन देने गए ग्रामीणों ने जलदाय विभाग हेडवर्कस साहवा के कनिष्ठ अभियंता कार्यालय पर ताला लगे होने पर विभाग के खिलाफ जमकर नारेबाजी की तथा दीवार पर ज्ञापन चस्पा कर अपना विरोध जताया। रविवार को कस्बे के जागरूक नागरिक कस्बे में पिछले कई दिनों से अनियमित पेयजल सप्लाई की

समस्या तथा पेयजल सप्लाई में बदबूदार और गंदे पानी की समस्या के समाधान की मांग को लेकर जलदाय विभाग कनिष्ठ अभियंता साहवा के कार्यालय पहुंचे लेकिन कनिष्ठ अभियंता कार्यालय के ताला लगा हुआ मिला। मौके पर ना तो कोई अधिकारी मिला और ना ही विभागीय कर्मचारी मौजूद थे। ग्रामीणों ने फोन कर विभागीय कर्मचारियों को सूचना भी दी लेकिन इसके बाद भी कोई कर्मचारी नहीं पहुंचा। घंटों इंतजार करने के बाद भी किसी अधिकारी कर्मचारी के मौके पर नहीं पहुंचने पर ग्रामीणों ने जन स्वास्थ्य

अभियांत्रिक विभाग के खिलाफ जमकर नारेबाजी की तथा ज्ञापन को दीवार पर चस्पा कर अपना विरोध जताया। इस अवसर पर रूपाराम पारीक, राहुल भाटी, शंकर सैनी, रविकांत जोशी, विकास पारीक, अनुप पारीक, किशन पारीक सहित अनेक जागरूक नागरिक उपस्थित थे। विदित रहे कस्बे के कुछ स्थानों पर पिछले चार पांच दिन से पेयजल सप्लाई का पानी नहीं पहुंच रहा तथा पिछले 2 दिन से बदबूदार और गंदे पानी सप्लाई में आने से लोगो को बेहाल गर्मी के मौसम में भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

मार्बल से भरे ट्रैलर ने ट्रक को मारी टक्कर चालक केबिन में स्टेयरिंग के बीच फंसा

बढ़ता राजस्थान

मेहंदीपुर बालाजी (नि.स.)। बालाजी थाना क्षेत्र के गांव गुर्जर सीमाली के पास एएचए 21 पर रविवार सुबह एक सड़क हादसे में मार्बल से भरे ट्रैलर ने आगे चल रहे ट्रक को टक्कर मार दी। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार जयपुर की तरफ से आ रहे ट्रक के ड्राइवर ने अचानक ब्रेक लगा दिए। जिससे पीछे से आ रहा मार्बल से भरा ट्रैलर ट्रक के पिछले हिस्से से टकरा गया।

टकर के बाद ट्रैलर का केबिन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। ट्रैलर का चालक भी केबिन में स्टेयरिंग के बीच फंसे गया। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची बालाजी थाना पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से घायल चालक को केबिन से बाहर निकाल कर



एम्बुलेंस में प्राथमिक उपचार के लिए उप जिला अस्पताल सिकराय ले गये। जहां चिकित्सक द्वारा जांच में चालक के पैर में फेंकड़ा पाए जाने के बाद चालक को जिला अस्पताल दौसा रेफर कर दिया गया। उधर बालाजी थाना पुलिस ने ट्रक को बालाजी थाने में लाकर खड़ा कर

दिया। वहीं ट्रैलर में मार्बल भरा होने से सफ्टी क्रेन से ट्रैलर को हटाने में पुलिस को काफी मशकत करनी पड़ी। घंटों की मेहनत के बाद ट्रैलर को भी हादसे की जगह से हटवाया गया। थाना पुलिस ने हादसे के तुरंत बाद ही यातायात सूचारु रूप से चालू करवा दिया था।

डॉ. रवि बंसल का स्वागत : ग्रामीणों ने माला और साफा पहनाकर किया अभिनंदन

बढ़ता राजस्थान

प्रागपुरा (सुशील कुमार बंसल)। उपजिला अस्पताल पावटा में सेवारत चिकित्सक एमडी फिजिशियन डॉ. रवि बंसल को पीएमओ नियुक्त किए जाने पर उनका ग्रामीणों द्वारा माला और साफा पहनाकर स्वागत अभिनंदन किया गया। इस दौरान डॉ. बंसल ने कहा, मैं अपने सभी शुभचिंतकों और वरिष्ठों का आभारी हूँ जिन्होंने मुझ पर विश्वास जताया है। मैं अपनी नई भूमिका में स्वास्थ्य सेवाओं को और बेहतर बनाने के लिए काम करूंगा। मनुष्य निर्मोहिता ने कहा, डॉ. बंसल की नियुक्ति से क्षेत्र के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं मिलेंगी। हमें उन पर पूरा विश्वास है। सामाजिक कार्यकर्ता राजेश कुमार हाडिया ने डॉ. बंसल को बधाई देते हुए कहा कि उनकी नियुक्ति से क्षेत्र के लोगों को फायदा होगा। विकास



कुनेड़ ने कहा हमें उम्मीद है कि डॉ. बंसल अपनी नई भूमिका में स्वास्थ्य सेवाओं को और बेहतर बनाने के लिए काम करेंगे। इस दौरान राजेश सैनी, रतिराम मुलोदिया, राघवीर वर्मा, सर्वेश सैनी समेत अन्य लोग मौजूद रहे। सभी ने डॉ. बंसल का स्वागत करते हुए उन्हें बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

प्रगति कोचिंग सेंटर साहवा में कैरियर सेमिनार का आयोजन

बढ़ता राजस्थान

साहवा (कृष्ण कुमार)। कस्बे में संचालित प्रगति कोचिंग सेंटर में बच्चों के लिए साहित्य और कैरियर संबंधी सेमिनार आ आयोजन किया गया। सेमिनार में नोहर से साहित्य कला चेतना परिवार और उपल पत्रिका के संस्थापक कमल अग्रवाल और कवि कुलदीप पारीक ने बच्चों को साहित्यिक और कैरियर संबंधी अनेक जानकारियां से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि कक्षा 10 के बाद विद्यार्थियों के मन में एक शंका रहती है कि किस स्ट्रीम में जाए तथा 12 वीं के बाद अपने जीवन की दिशा कैसे तय करें आदि शंकाओं का अपने स्तर पर समाधान कैसे करें। अक्षर यानी कि ब्रह्म से बने शब्दों



की क्या सामर्थ्य है और साहित्य किस प्रकार से भटके हुए लोगों को राह दिखाने का काम करता है विषय पर कवि कुलदीप पारीक ने विद्यार्थियों के बीच अपने विचार व्यक्त किये। कमल अग्रवाल ने

बताया की विज्ञान, आर्ट, कॉमर्स संकाय में शामिल समस्त विश्व में हम अपने करियर को सुरक्षित कर सकते हैं चाहे वो विषय राजनीति विज्ञान हो, भूगोल हो, अर्थशास्त्र हो या फिर बायोलॉजी आदि का

हो। मेडिकल लाइन में अनेक कोर्स और डिप्लोमा होते हैं जिनके माध्यम से हम अपना रोजगार सुनिश्चित कर सकते हैं आदि तमाम जानकारियों से उन्होंने विद्यार्थियों के ज्ञान में वृद्धि

केदार शर्मा, अस्फिया नाज व दिलखुश वर्मा जिला कहानी लेखन में अक्वल

अवधेश जैन, अजहान शाह, सरिता गुर्जर द्वितीय तथा मोहम्मद फहीम, प्रदीप वर्मा, गुड्डी गुर्जर तृतीय स्थान पर रहे



बढ़ता राजस्थान

टोंक (का.स.)। अखिल भारतीय साहित्य परिषद, जिला शाखा टोंक द्वारा कुटुम्ब, परिवार-भाव, भारतीय परिवार व्यवस्था में सकारात्मक दृष्टिकोण या औपनिवेशिकता के ऋणात्मक पक्ष विषय पर आयोजित जिला स्तरीय कहानी लेखन प्रतियोगिता में केदार शर्मा, अस्फिया नाज व दिलखुश वर्मा अक्वल रहे। एडवोकेट अवधेश कुमार जैन, अजहान शाह खान, सरिता गुर्जर



दूसरे स्थान पर तथा मोहम्मद फहीम, प्रदीप वर्मा, गुड्डी गुर्जर तीसरे स्थान पर रहे प्रतियोगिता संयोजक ममता जाट 'मंजुला' और सह संयोजक शिमला शर्मा 'शुभा' ने बताया कि 30 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में केदार शर्मा ने प्रथम, एडवोकेट अवधेश कुमार जैन ने द्वितीय तथा शिक्षक मोहम्मद फहीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय विद्यार्थी वर्ग में मालपुरा की छात्रा अस्फिया नाज ने प्रथम, अजहान शाह खान ने द्वितीय तथा प्रदीप



वर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय स्तर (कक्षा 8 से 12) वर्ग में दिलखुश वर्मा ने प्रथम, खरेड़ा की छात्रा सरिता गुर्जर ने द्वितीय तथा गुड्डी गुर्जर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। चयनित प्रतिभागियों को जिला स्तर के सार्वजनिक कार्यक्रम में सम्मानित किया जाएगा और उत्कृष्ट कहानियों को प्रांतीय मंच पर भी स्थान मिलेगा। चयन समिति में रमेश कुमार चौधरी, डॉ. नरेश कुमार वर्मा, चन्द्रशेखर मोणा और रेखा जैन 'प्रकाश' शामिल रहे।

अखिल भारतीय वैश्य महासम्मेलन द्वारा 35वी मासिक गो सेवा का आयोजन, गोसेवा के साथ साथ पक्षियों के लिये परिण्डे बंधे गो माता की सेवा सभी मनोरथों को पूर्ण करने वाली : मीना तोषनीवाल

बढ़ता राजस्थान

टोंक (का.स.)। रविवार को शहर के प्रमुख सेवा भावी संघटन अखिल भारतीय वैश्य महासम्मेलन द्वारा 35वी मासिक गोसेवा का आयोजन किया गया। चतुर्भुज तालाब के आगे प्राकृतिक वातावरण में स्थित कामधेनु गो शाला के प्रांगण में वैश्य समाज द्वारा गो वंश को गुड़ खल कांकड़े भूसा एवम हरा चारा खिला कर गो सेवा की गई। इस अवसर पर संघटन की टीम ने गोशाला परिसर में पेड़ों पर परिण्डे भी लगाए और उनमें जल भर कर परिंदों की सेवा का संदेश दिया इस अवसर पर संघटन की महिला संरक्षिका मीना तोषनीवाल



ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रत्येक सनातनी को यथा शक्ति गो सेवा करनी चाहिए गो सेवा सभी मनोरथ पूर्ण करने में सक्षम है इस अवसर पर महिला जिलाध्यक्ष स्नेहा बन्ब ने आम जन से ज्यादा से ज्यादा परिण्डे

लगाने की अपील की महिला शहर अध्यक्ष रेखा जैन ने कार्यक्रम में पधारे सदस्यों का तिलक लगा कर अभिनन्दन किया।शहर महामंत्री राजेश बन्ब ने बताया कि इस अवसर पर संघटन हित में समर्पित भाव से कार्य करने के लिए

भगवान दास अजमेरा ऋचा सिंघल खुशाल (मौजू)जेन मीना तोषनीवाल और ममता गोयल का दुष्टे पहना कर और उपहार भेंट कर सम्मान किया गया । इस अवसर पर मुरारी लाल सिंघल भगवान दास अजमेरा राजीव



सांसद दामोदर अग्रवाल पहुंचे स्वस्तिधाम, मंदिर में हुई चोरी पर जताया आक्रोश

मौके पर पुलिस अधिकारियों को बुलाकर त्वरित कार्रवाई के लिए निर्देश

बढ़ता राजस्थान

भीलवाड़ा/जहाजपुर (अमित शर्मा)। भारतवर्ष जैन समाज के प्रमुख धार्मिक स्थल स्वस्तिधाम जैन मंदिर, जहाजपुर में हाल ही में हुई चोरी की घटना को लेकर रविवार को सांसद दामोदर अग्रवाल ने मंदिर परिसर का दौरा किया और अपनी गहरी नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने मौके पर ही पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों को बुलाकर त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए और मंदिर में हुई चोरी के जल्द खुलासे की मांग की।

सांसद प्रवक्ता विनोद झुरानी ने बताया कि सांसद अग्रवाल ने स्वस्तिधाम पहुंचकर मंदिर परिसर का निरीक्षण किया और मंदिर पदाधिकारियों से घटना की विस्तृत जानकारी ली। इसके पश्चात उन्होंने जिला कलेक्टर और पुलिस अधीक्षक से फोन पर बात कर शीघ्र आरोपियों की गिरफ्तारी सुनिश्चित करने और चोरी गए आभूषणों की बरामदगी के लिए सख्त कदम उठाने की बात कही। सांसद ने मौके पर पुलिस उपाधीक्षक राजेश आर्य, डिप्टी नरेंद्र कुमार और

सीआई राजकुमार नायक को बुलाकर घटना की पूरी जानकारी ली।

उन्होंने कहा कि इस प्रकार की घटनाएं समाज की आस्था को ठेस पहुंचाती हैं और इन्हें किसी भी स्थिति में सहन नहीं किया जाएगा। उन्होंने पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि धार्मिक स्थलों की सुरक्षा के लिए विशेष सतर्कता बरती जाए और इस मामले को प्राथमिकता पर लेकर जल्द से जल्द आरोपियों को पकड़कर मंदिर को उसका सामान लौटाया जाए। सांसद अग्रवाल ने स्वस्तिधाम में विराजित परम तपस्वी स्वस्तिभूषण माताजी से भी भेंट की और उन्हें आश्स्त किया कि प्रशासन इस मामले को गंभीरता से ले रहा है तथा शीघ्र ही सकारात्मक परिणाम सामने आएंगे।

इस अवसर पर जहाजपुर विधायक गोपीचंद मौणा, प्रधान कोटड़ी करण सिंह बेलवा, स्वस्तिधाम मंदिर ट्रस्ट के महामंत्री ज्ञानेंद्र जैन, कोषाध्यक्ष महावीर जैन, भाजपा नेता देवेंद्र दानी, पार्षद ओम पाराशर सहित स्वस्तिधाम के सभी पदाधिकारी उपस्थित रहे।

भाजपा ग्रामीण मंडल कपासन की कार्य समिति घोषित कर पदाधिकारियों को नियुक्त किया

अध्यक्ष दिनेश पाराशर एवं महामंत्री अधिवक्ता कैलाशचंद्र सुखवाल लांगच नियुक्त

बढ़ता राजस्थान

कपासन (सुनील कुमार डभाड़िया)। राजस्थान भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ के निर्देशानुसार भाजपा चित्तौड़गढ़ जिला अध्यक्ष रतन गाडरी द्वारा भाजपा ग्रामीण मंडल कार्य समिति की घोषणा कर पदाधिकारियों को नियुक्त किया गया है।

जानकारी अनुसार भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ के निर्देशन में भाजपा चित्तौड़गढ़ जिला अध्यक्ष रतन गाडरी द्वारा क्षेत्रीय सांसद चंद्रप्रकाश जोशी एवं कपासन विधायक अर्जुनलाल जोनगर की सहमति से शनिवार को भारतीय जनता पार्टी ग्रामीण मंडल कपासन की कार्य समिति की घोषणा की गयी जिसमे पदाधिकारियों की नियुक्ति कर दायित्व प्रदान किया गया।इस नवगठित कार्य समिति के मंडल अध्यक्ष पद पर पंचायत समिति

कपासन सदस्य दिनेश पाराशर, महामंत्री पद पर अधिवक्ता एवं युवा नेता कैलाशचंद्र सुखवाल लांगच को नियुक्त किया गया है। उल्लेखनीय है कि अधिवक्ता एवं युवा नेता कैलाशचंद्र सुखवाल लांगच पूर्व में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद में कपासन तहसील संयोजक,तहसील प्रमुख, जिला समिति सदस्य एवं प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य के रूप में संगठनात्मक गतिविधियों में सक्रिय रहे है।साथ ही भारतीय जनता पार्टी के सदस्य रहते हुवे

जनसेवा कार्यो में समर्पित है। इसी क्रम में हरिशंकर सुखवाल लांगच,ललित खंडेलवाल पांडोली स्टेशन आदि पदाधिकारियों को कार्य समिति के विभिन्न पदों पर नियुक्त किया गया है।

संगठन द्वारा कार्य समिति की गठित नवीन कार्यकारिणी में कपासन विधानसभा क्षेत्र के युवा वर्ग को अवसर प्रदान करने से भाजपाई खेमे में हर्ष एवं नवनियुक्त पदाधिकारियों को बधाई देने का क्रम बना रहा।

महेश नवमी महोत्सव 2025 : बैडमिंटन प्रतियोगिता का समापन, विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित



बढ़ता राजस्थान

भीलवाड़ा (अमित शर्मा) । श्री नगर माहेश्वरी सभा के तत्वावधान में महेश नवमी महोत्सव 2025 के तहत बैडमिन्टन प्रतियोगिता का समापन महेश स्पोर्ट्स एकेडमी में सम्पन्न हुई। समापन समारोह के मुख्य अतिथि राजु शाह, मेरूलाल काबरा, केदार गगरानी, राजेंद्र कचौलिया थे। मुख्य खेल प्रभारी कैलाश अजमेरा व अर्चित मुंदडा के सानिध्य में तथा बैडमिन्टन प्रभारी राजेंद्र काबरा और वैभव झंवर के नेतृत्व में प्रतियोगिता सम्पन्न हुई। मिडिया प्रभारी पंकज पोरवाल ने बताया की प्रतियोगिता में 16 इवेन्ट हुए। सभी इवेन्ट के प्रथम, द्वितीय, तृतीय को पारितोषिक में ट्रॉफी, सर्टिफिकेट, टीशर्ट व केश प्राइज वितरित किए गये। विजेताओं ने गर्ल्स सिंगल अंडर 11 में एकता तोषनीवाल, गर्ल्स सिंगल अंडर 13 में नर्दीक्षी माहेश्वरी, गर्ल्स सिंगल अंडर 19 मे

अवनी डाड, विमेंस सिंगल 19-35 मे अंजलि माहेश्वरी, विमेंस सिंगल 35-50 मे स्नेहलता जागंटिया, बॉयज सिंगल अंडर 11 मे अमय जागेटिया, बॉयज सिंगल अंडर 13 मे अवीक मूंदड़ा, बॉयज सिंगल अंडर 15 मे समर चौधरी, बॉयज सिंगल अंडर 19 मे समर चौधरी, मैस सिंगल 19-35 मे अभिनव समदानी, मैस सिंगल 35-50 मे गुड्डू मंडोवरा बॉयज डबल्स अंडर 13 मे अवीक मूंदड़ा एवं चित्रा मोहता, बॉयज डबल्स अंडर 15 मे निर्भीक समदानी एवं सौम्य तोषनीवाल, बॉयज डबल्स अंडर 19 मे मधुर सोमानी एवं सात्विक जागेटिया, मैस डबल्स 19-35 मे अभिनव समदानी एवं कृष्णा माहेश्वरी, मैस डबल्स 35-50 मे बिलेश्वर डाड एवं गुड्डू मंडोवरा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता मे प्रभारी राजेंद्र काबरा, वैभव झंवर, बैडमिंटन सहप्रभारी कमलेश काबरा, मुकेश सोमानी, विनीत माहेश्वरी कस सहयोग रहा।

आज खंडेलवाल ब्राह्मण समाज कपासन बिलोदा चौकी की बैठक

बढ़ता राजस्थान

कपासन (नि.स.)। खंडेलवाल ब्राह्मण समाज कपासन बिलोदा चौकी की बैठक का सोमवार को समाजजनों की उपस्थिति में आयोजन किया जायेगा।जिसमे विभिन्न सामाजिक समस्याओं के निराकरण को लेकर सुझावों के साथ विस्तृत विचार-विमर्श किया जायेगा। खंडेलवाल ब्राह्मण समाज के प्रचार-प्रसार मंत्री

सत्यनारायण खंडेलवाल पांडोली स्टेशन ने बताया कि खंडेलवाल ब्राह्मण समाज कपासन बिलोदा चौकी की बैठक का क्षेत्र के शनिमहाराज स्थित खंडेलवाल समाज के अध्यक्ष शंकरलाल पिपलवा ग्राम कुंधना के अध्यक्षता में आयोजन किया जायेगा।इस बैठक में सामाजिक समस्याओं एवं इनके त्वरित निराकरण को लेकर समाजजनों

से सुझाव लेते हुवे विस्तृत विचार-विमर्श किया जायेगा। जिसमे मुख्य रूप से समाज के शैक्षिक स्तर में सुधार,शैक्षणिक वातावरण के उत्त्रयन हेतु कक्षा 10 एवं 12 की बोर्ड परीक्षा में 70 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को समाज के गणमान्यजनों द्वारा सम्मानित करने आदि विषयों पर चर्चा की जायेगी।

चौमहला बस स्टैंड पर अन्नपूर्णा रसोई बंद हुए एक वर्ष, गरीबों को झेलनी पड़ रही भारी परेशानियां



चौमहला(आबिद हुसैन)। झालावाड़ जिले के चौमहला कस्बे के बस स्टैंड पर राज्य सरकार की ओर से संचालित अन्नपूर्णा रसोई को बंद हुए एक साल होने को आया और जिम्मेदारों का इस ओर कोई ध्यान नहीं है। जिसके चलते गरीब, निर्धन, मजदूरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जरूरतमंद लोग सस्ते खाने की तलाश में इधर उधर भटक रहे हैं। उन्हें सरकार की योजना का लाभ नहीं मिल रहा है। चौमहला बस स्टैंड पर अन्नपूर्णा रसोई गत 14 जून 2024 से बंद है। उस पर ताला लटक रहा है लेकिन अभी भी भूले भटके लोग भोजन करने के लिए यहां आते हैं लेकिन निराश होकर वापिस लौट जाते हैं। स्थानीय लोगों ने बताया कि बंद होने से पहले यहां प्रतिदिन सुबह शाम करीब 100 लोग भोजन कर रहे थे। इसके बावजूद भी अन्नपूर्णा रसोई को बंद कर दिया गया। जिससे गरीब, निर्धन, बेघर लोगों को भोजन के लिए इधर-उधर भटकना पड़ रहा है। इस रसोई का संचालन नई किरण राजीविका महिला सर्वांगीण विकास सहकारी समिति लिमिटेड द्वारा किया जा रहा था।

रसोई के कूपन कम कटने के कारण वित्तीय हानि होने का हवाला देकर इसे बंद कर दिया गया तथा अध्यक्ष व सचिव कि

ओर से सूचना चप्प्या कर दी गई जिसमें लिखा गया कि 14 जून 2024 से अन्नपूर्णा रसोई अगले आदेश तक बंद रहेगी।

इनका कहना : अन्नपूर्णा रसोई बंद होने के बाद से ही गरीब, निर्धन, मजदूरों को बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। अभी भी कई जरूरतमंद लोग सुबह शाम यहां चक्कर लगाते हैं। इसे शीघ्र चालू करवाना चाहिए।

श्यामलाल राठीर बस स्टैंड चौमहला

मैं हम्माली का काम करता हूं। अन्नपूर्णा रसोई में 8 रुपये में भोजन कर रहा था। रसोई में 8 रुपये में भोजन कर रहा था। मेरे अलावा भी कई गरीब, निर्धन, मजदूर वर्ग के लोग भोजन कर रहे थे। अन्नपूर्णा

रसोई बंद होने से सभी को परेशानी हो रही है। इस रसोई को जल्दी से जल्दी चालू की जाए।

जुझार लाल बस स्टैंड चौमहला।

मैं दिव्यांग हूं बस स्टैंड पर बसों की आवाज लगता हूं। अन्नपूर्णा रसोई में भोजन करत था। इसके बंद हो जाने के बाद से ही खाने की बहुत दिक्कत हो रही है। भोजन के लिए इधर-उधर भटकना पड़ रहा है।

कालू लाल बस स्टैंड चौमहला।

अधिकारियों व जनप्रतिनिधियों को कोशिश करके अन्नपूर्णा रसोई फिर से शुरू करवाना चाहिए जिससे जरूरतमंद लोगों को सस्ता

चन्दर लाल सैन

इनका कहना : चौमहला बस स्टैंड पर संचालित अन्नपूर्णा रसोई मेरे आने के पहले से ही बंद है। इसके बारे में जानकारी भी ली गई थी। इसके बंद होने की सूचना उच्चाधिकारियों को दे दी गई है। इसे पुनः शुरू करवाने के लिए अनुशंसा की हुई है।

कंचन बोहरा विकास अधिकारी डग।

ऑपरेशन सिंदूर और भारतीय सेना के सम्मान में लाल सलाम युवाओं ने 45 डिग्री गर्मी में बढ़चढ़कर किया रक्तदान, 56 यूनिट रक्त संग्रह



पाठक रहे, जिन्होंने शिविर में उपस्थित होकर रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन किया और उन्हें मानवता व देश सेवा के इस अनूठे कार्य के लिए साधुवाद दिया। इस अवसर पर भीलवाड़ा उपभोक्ता

व्यक्तियों ने भी रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाया और युवाओं से देशहित में कार्य करने का आह्वान किया। रक्तदान के दौरान युवाओं ने भारत माता की जय, वंदे मातरम, और आतंकवाद मुर्दाबाद

सर्व ब्राह्मण महासभा युवाशाखा ने ईडब्ल्यूएस कैंप लगाकर प्रमाण पत्र किए वितरण

ब्राह्मण समाज के युवाओं की अनूठी पहल सामान्य वर्ग की पात्रता में आने वाले सभी अभ्यर्थियों के बनाए प्रमाण पत्र



छात्रों को जागरूक करने के उद्देश्य से लगाया जाता है। इस प्रमाण पत्र के माध्यम से पात्रता में आने वाले छात्रों को कॉलेज एडमिशन,सरकारी नौकरी, छात्रवृत्ति योजना,राष्ट्रीय खेलकूद आदि में 10 प्रतिशत लाभ लिया जा सकता है। जिलाध्यक्ष मिथिलेश दाधीच ने संबोधित करते हुए बताया कि यह प्रमाण पत्र छात्रों

के लिए बड़ा लाभदायक हे साथ ही ईडब्ल्यूएस के नियमों में कई विसंगतियां हे जैसे विवाहित महिलाओं में पिता पति दोनों की आय जोड़ना जो कि न्यायोचित नहीं है। गौतम समाज के अध्यक्ष मनीष गौतम ने कैंप की सराहना करते हुए बताया कि सामाजिक सरोकार का यह बड़ा उदाहरण हे आवश्यक दस्तावेजों की पूर्ति कर इतने

प्रमाण पत्र जारी करवाना जमीनी स्तर का मेहनती कार्य हे। कार्यक्रम का संचालन प्रवक्ता नूतन तिवारी ने किया। इस दौरान युवाशाखा के मधुसूदन गौतम पं.गौरव शर्मा, कुलदीप गौतम नवजीत वशिष्ठ भरत दाधीच, मनीष श्रृंगी, पंकज गौतम पवन शर्मा, अभिषेक गौतम पुर्णेश्वर शर्मा महेश शर्मा आदि उपस्थित रहे।

परशुराम चिकित्सा प्रकोष्ठ द्वारा परशुराम जयंती संयोजक का किया स्वागत



बढ़ता राजस्थान

बूंदी (अनन्त दाधीच)। बूंदी में रविवार को परशुराम चिकित्सा प्रकोष्ठ द्वारा परशुराम जयन्ती के सफलतापूर्वक आयोजन पर जयन्ती संयोजक नरेन्द्र कुमार गौतम का आभार व्यक्त कर स्वागत सत्कार किया गया। परशुराम चिकित्सा प्रकोष्ठ के मंत्री देवराज गौतम ने बताया कि साफा बंधवाकर कर मुह मीठा

करा स्वागत सत्कार किया गया तथा समाज ओर सनातन धर्म के लिए सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से कार्य कर ने कि प्रेरणा प्रदान कि गई। इस अवसर पर परशुराम चिकित्सा प्रकोष्ठ के भेरूप्रकाश शर्मा, राजेश शर्मा, अंकित दाधीच, चन्दन शर्मा, सुदेश गौतम, उमाशंकर गौतम, सुरेंद्र, सुरेश कुमार, ममता शर्मा, ज्योति बाला, सहित कई सदस्य उपस्थित रहे।

अमन मददगार कमेटी कपासन का सर्वसम्मति से गठन किया

बढ़ता राजस्थान

कपासन (नि.स.)। क्षेत्र के सैय्यद,शेख एवं पठान समाज के पूर्व कोखले की बैठक का रविवार को आयोजन किया गया जिसमें कोखले की जगह पर अमन मददगार कमेटी कपासन को गठित करने का सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया जिसमे अध्यक्ष मंजूर खान पठान कपासन,मंत्री हाजी हमीद खां पठान जामाा, कोषाध्यक्ष रफीक खान पठान चंदेरिया की निशुक्ति सहित 11 सदस्यीय कमेटी का सर्वसम्मति से गठन किया गया। इससे पूर्व क्षेत्र के ग्राम कोदियाखेड़ी एवं पुठोली चित्तौड़गढ़ में 34 ग्रामों की बैठक हुई जिसमें सर्वसम्मति से उक्त कमेटी गठन का प्रस्ताव पारित किया गया।नवनियुक्त अमन मददगार कमेटी अध्यक्ष मंजूर खां पठान ने बताया कि मुस्लिम समाज शिक्षा के क्षेत्र में पिछड़ा हुआ है।इसक पठान कपासन,मंजी हाजी हमीद खां कोदियाखेड़ी,आजाद खान बोदियाना,सैय्यद बिलाल अली पिठौली,इक़बाल खान ऊंचा,फजलू खां विलायतीखेड़ा,पप्पू खान रामथली,सैय्यद अख्तर अली बुखारी कपासन,चांद खान पठान नेतावल,हमी गफ्फ़र खान चंदेरिया,मुमताज खां गणेशपुरा,अजीज खान गोरारखेड़ा,मुंशी खां पठान बोदियाना को कमेटी में सदस्य मनोनीत किया गया।इस दौरान मंत्री हाजी अब्दुल हमीद खान द्वारा पूर्व बैठक का ब्यौरा प्रस्तुत किया गया।

जयपुर में पंजाब और मुंबई की होगी आज महाभिड़ंत



नई दिल्ली।

आईपीएल 2025 का लीग चरण अब समाप्ति की ओर है। इस चरण का सेकंड लास्ट मुकाबला जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में आज भारतीय समयानुसार, शाम 7.30 बजे से खेला जाना है। इस मुकाबले में श्रेयस अय्यर की अगुवाई वाली पंजाब किंग्स का सामना हार्दिक पंड्या की अगुवाई वाली मुंबई इंडियंस से होगा। इन दोनों टीमों के लिए ही क्वालीफायर 1 के लिहाज से ये मैच बेहद महत्वपूर्ण हैं। ऐसे क्रिकेट फैस को एक कड़ा मैच देखने को मिल सकता है।

टॉस की भूमिका रहेगी अहम

जयपुर में खेले जा रहे मैचों की दूसरी पारी में ओस देखने को मिल रही है, जिसका फायदा टॉस जीतने वाली टीमों को मिलता है। मुंबई बनाम पंजाब के मुकाबले में टॉस अहम रहेगा। टॉस जीतने वाला कप्तान पहले गेंदबाजी का विकल्प चुनना चाहेगा। इससे दूसरी पारी में गेंदबाजों को ग्रीप करने में मुश्किल होगी और बल्लेबाज तेजी से रन बना सकेंगे।

पंजाब किंग्स की मुंबई इंडियंस से आर-पार की लड़ाई

पंजाब किंग्स को अपना आईपीएल 2025 लीग स्टेज का आखिरी मैच आज, 26 मई को 5 बार की वैपियन मुंबई इंडियंस के खिलाफ खेलना है। अगर पंजाब किंग्स मुंबई इंडियंस को हारने में कामयाब रहती है तो उन्हें टॉप-2 में जगह मिल सकती है। मुंबई पर जीत के बाद पंजाब के खाते में 19 अंक हो जाएंगे। अगर रॉयल चैलेंजर्स बंगलूरु भी अपना आखिरी मैच जीतकर 19 पॉइंट्स अर्जित कर लेती है तो मामला नेट रन रेट पर अटकेंगा। फिलहाल नेट रन रेट के मामले में पंजाब किंग्स आरसीबी से आगे हैं। श्रेयस अय्यर की अगुवाई वाली पंजाब किंग्स को आईपीएल 2025 के 66वें मैच में दिल्ली कैपिटल्स के हाथों हार का सामना करना पड़ा। इस हार के साथ पंजाब किंग्स का टॉप-2 में जगह बनाने का गणित गड़बड़ गया है। पंजाब के खाते में अब 13 मैचों में 17 अंक है, अगर टीम को टॉप-2 में जगह बनानी है तो आखिरी मुकाबले को जीतकर 2 पॉइंट्स कमाने होंगे। पंजाब को 19 पॉइंट्स के साथ जरूर टॉप-2 में जगह मिल सकती है, अगर उन्हें आखिरी मैच में हार का सामना करना पड़ता है तो उनका टॉप-2 का सपना टूट जाएगा। आईए जानते हैं पंजाब किंग्स का टॉप-2 का समीकरण क्या है-

जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम की पिच रिपोर्ट

जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम की बात करें तो यहां आउटफील्ड बहुत खूबसूरत है। हालांकि पिच पर थोड़ी घास भी देखने को मिली है, जो तेज गेंदबाजों के लिए पर्याप्त नहीं है। अगर वह सही लाइन लेंथ पर गेंदबाजी करें तो उन्हें शुरुआत में कुछ मदद जरूर मिल सकती है। इस सीजन के कुछ मैच छोड़ दिए जाएं तो यहां की पिच पर बल्लेबाजों का बोलबाला रहा है। ऐसे में मुंबई इंडियंस बनाम पंजाब किंग्स मुकाबला भी हाईस्कोरिंग होने की पूरी उम्मीद है।

पंजाब किंग्स टीम

नेहल वडेरा, हरनूर सिंह, श्रेयस अय्यर, मुशोर खान, पाइला अविनाश, प्रभसिमरन सिंह, विष्णु विनोद, जोश इंग्लिस, मार्कस स्टोइनिस, ग्लेन मैक्सवेल, प्रवीण दुबे, प्रियांश आर्य, अजमतुल्लाह उमरजई, आरोन हार्डी, मार्को जानसेन, हरप्रीत बराड़, सूर्याश शेट्टी, शशांक सिंह, युजवेंद्र चहल, अर्शदीप सिंह, जेवियर बार्टलेट, कुलदीप सेन, विजयकुमार विशाक, यश ठाकुर, मिशेल ओवेन, काइल जैमीसन।

मुंबई इंडियंस टीम

सूर्यकुमार यादव, रोहित शर्मा, तिलक वर्मा, बेवॉन जैकब्स, रयान रिकेल्टन, रॉबिन मिंज, कृष्ण श्रीजीत, हार्दिक पंड्या, नमन धीर, राज बावा, विल जैक्स, मिशेल सेंटनर, जसप्रीत बुमरा, अर्जुन तेंदुलकर, अश्विनी कुमार, रीस टॉपले, कर्ण शर्मा, ट्रेट बोल्ट, दीपक चाहर, सत्यनारायण राजू, मुजीब उर रहमान, कार्विन बॉश, रघु शर्मा।



जोकोविच ने करियर का 100वां खिताब जीता

जिनेवा ओपन जीतकर फेडर और कोनर्स की बराबरी की, फाइनल में हुरकाज को हराया



नई दिल्ली।

नोवाक जोकोविच ने ओपन एरा में 100वां खिताब जीतकर रोजर फेडर और जिमी कोनर्स की बराबरी कर ली है। रोजर फेडर 103 खिताब के साथ दूसरे और जिमी कोनर्स 109 खिताब के साथ सबसे ज्यादा खिताब जीतने वालों में टॉप पर हैं। जोकोविच ने जिनेवा ओपन के फाइनल में दुर्नामेंट के छठे सीड ह्यूबर्ट हुरकाज को 5-7, 7-6, 7-6 से हराया। शुरुआत में जोकोविच एक सेट से पिछड़ गए और उसके बाद उन्होंने वापसी की और अंत में खिताब अपने नाम किया। टेनिस में 1968 में ओपन एरा की शुरुआत हुई जब सभी खिलाड़ियों (एमेच्योर और प्रोफेशनल) को चारों ग्रैंड स्लैम में हिस्सा लेने की अनुमति दी गई। इसे ओपन एरा कहा

जाता है। जोकोविच ने इस खिताब के साथ 20 अलग-अलग सीजन में ट्रॉफी जीतने वाले पहले खिलाड़ी बन गए हैं। वहीं इसमें ओलिंपिक गोल्ड मेडल भी शामिल है। इससे पहले जोकोविच ने अपना आखिरी खिताब 2024 में पेरिस ओलिंपिक में स्वर्ण पदक जीता था। वहीं पिछले साल शंघाई के फाइनल में उन्हें जैनिफ सिमर ने हराया और मार्च में मियामी के फाइनल में जाकुब मेनसिक ने उन्हें मात दी थी। जोकोविच ने हाल ही में मैड्रिड ओपन से बाहर होने के बाद उन्होंने कोच एंडी मरे से नाता तोड़ लिया था। उन्हें मैड्रिड ओपन में पहले दौर में ही इटली के माटेओ अर्नाल्डी से हार का सामना करना पड़ा था। उन्होंने कहा था कि वह कुछ और ट्रान्नामेंट के बाद अपने कोचिंग सेटअप के बारे में फैसला करेंगे।

क्या इंग्लैंड में भारत को टेस्ट सीरीज जिता पाएंगे गिल युवा टीम को जीत की पटरी पर लाना मुश्किल

नई दिल्ली।

25 साल के शुभमन गिल भारत के नए टेस्ट कप्तान बनाए गए। वे रोहित शर्मा की जगह लेंगे। जिनकी कप्तानी में टीम ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड के खिलाफ पिछली 2 सीरीज हार गई। शुभमन के सामने सबसे पहली और बड़ी चुनौती टीम इंडिया का विनिंग कमबैक कराना ही है। मई में भारतीय टेस्ट टीम के 2 सीनियर प्लेयर विराट कोहली और रोहित शर्मा ने संन्यास ले लिया। उनसे पहले रविचंद्रन अश्विन भी रिटायर हो गए थे। जिसके बाद टीम को नए कप्तान की जरूरत पड़ी, जो टीम का परमानेंट मेंबर भी हो और लंबे समय तक जिम्मेदारी संभाल सके। जसप्रीत बुमराह और केएल राहुल भी दावेदार थे, लेकिन बुमराह को फिटनेस के कारण कप्तान नहीं सौंपी गई। वहीं सिलेक्टर्स का मानना है कि राहुल को परमानेंट कप्तान नहीं बनाया जा सकता। ऐसे में कमेटी ने युवा गिल को कप्तान सौंपी, जो लंबे समय तक टीम को बागडोर संभाल सके।

इंग्लैंड में 18 साल से सीरीज नहीं जीते

कप्तान के रूप में गिल के सामने पहला चैलेंज इंग्लैंड में 5 टेस्ट की सीरीज है। भारत को यहां 2007 से सीरीज जीत नहीं मिली। 2011, 2014 और 2018 में टीम ने तीनों सीरीज गंवाई। इस दौरान भारत 14 में से 2 ही टेस्ट जीत सका, टीम को 11 में हार मिली, जबकि 2 मुकाबले ड्रॉ रहे। 2021 में आखिरी बार विराट की कप्तानी में भारत ने सीरीज 2-2 से ड्रॉ कराई थी। इंग्लैंड फिर 2024 में भारत आई, जहां उन्हें 4-1 से हार मिली। यानी इंग्लैंड ने 7 साल से टीम इंडिया को टेस्ट सीरीज नहीं हराई है। गिल के सामने भारत को 18 साल बाद इंग्लैंड में सीरीज जिताने की चुनौती तो

है ही, इंग्लैंड के खिलाफ 7 साल से अजेय टीम को अजेय रखने का चैलेंज भी है।

विदेशी में खुद की बैटिंग साबित करना

2020 में टेस्ट डेब्यू करने वाले शुभमन के नाम 32 टेस्ट में 35.05 की औसत से 1893 रन हैं। उनके डेब्यू के बाद से ही वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप के कारण दुनियाभर की पिचें गेंदबाजों के लिए मददगार रहीं। इसके बावजूद गिल ने 5 सेंचुरी और 7 फिफ्टी लगा दी। हालांकि, होम कंडीशन के मुकाबले विदेश में उनका फॉर्म थोड़ा कमजोर है। गिल ने भारत में 17 टेस्ट खेले और 42.03 के औसत से 1177 रन बनाए। उन्होंने 4 सेंचुरी और 5 फिफ्टी लगाई। विदेश में शुभमन 15 टेस्ट में 1 सेंचुरी और 2 ही फिफ्टी लगा सके। उनका औसत भी महज 27.53 का रहा। विदेश में गिल की इकलौती सेंचुरी भी बांग्लादेश में आई। यानी इंग्लैंड सीरीज से ही गिल को खुद की बैटिंग भी साबित करनी होगी।

ट्रांजिशन फेज में युवा टीम को संभालना

विराट, रोहित और अश्विन जैसे सीनियर प्लेयर्स ने टेस्ट से संन्यास ले लिया। मोहम्मद शमी इंजरी के कारण स्कॉड का हिस्सा नहीं हैं। टीम में जसप्रीत बुमराह, रवींद्र जडेजा और केएल राहुल ही सीनियर प्लेयर्स हैं। इंग्लैंड में भारत की बहुत युवा टीम खेलने वाली है, 9 प्लेयर्स की उम्र तो 21 से 28 साल के बीच ही है। ऐसे में गिल के सामने भारत का ट्रांजिशन फेज संभालने की चुनौती भी है। टीम इंडिया के सामने 2011 से 2013 के बीच आखिरी बार ट्रांजिशन फेज का सामना करना पड़ा था। तब राहुल द्रविड़, वीवीएस लक्ष्मण, वीरेंद्र सहवाग, हरभजन सिंह और सचिन तेंदुलकर जैसे प्लेयर्स एक साथ टीम से चले गए थे। तब विराट,



चेतेश्वर पुजारा, अजिंक्य रहाणे, अश्विन और जडेजा ने टीम इंडिया को संभाला और भारत को नंबर-1 टेस्ट टीम बनाया। गिल की युवा टीम इंडिया के सामने इसी लिंगेसी को आगे बढ़ाने की चुनौती है।

स्वास्थ्य

कोलन कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए अपनाएं यह टिप्स, सेहतमंद बने रहेंगे आप

आंत का कैंसर, जिसे मेडिकल की भाषा में कोलोरेक्टल या कोलन कैंसर कहा जाता है। बता दें कि यह कैंसर का एक गंभीर प्रकार होता है, जो हमारी आंतों को बुरी तरह से प्रभावित करता है। कोलन कैंसर होने पर आंतों में ब्लॉकेज के साथ ही शरीर के अन्य हिस्सों में इसके फैलने का जोखिम बढ़ जाता है। लेकिन अगर समय रहते इसके लक्षणों को पहचान लिया जाए तो इसके जोखिमों को काफी हद तक कम करने और इलाज में मदद मिल सकती है। आंत का कैंसर होने पर व्यक्ति को पेट संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। जिसमें पेट में दर्द, ऐंठन, दस्त, बाउल मूवमेंट ठीक से न होना, कब्ज, कमजोरी और थकान महसूस होना, अचानक वजन घटना आदि शामिल है। जिसके कारण हमारा पूरा स्वास्थ्य प्रभावित होने लगता है। यदि समय रहते इसके लक्षण पहचान में न आए और इलाज न मिले तो व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। बता दें कि हमारी डेली रूटीन की आदतें ही कई तरह से आंत के कैंसर का जोखिम बढ़ाने का काम करती हैं। यदि आप एक हेल्दी लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं, तो कोलन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है।

स्क्रीनिंग कराएं : अगर आप लंबे समय से पेट संबंधी समस्याओं का



सामना कर रहे हैं, तो आपको एक बार स्क्रीनिंग जरूर करानी चाहिए। जिससे आपको पेट संबंधी समस्याओं का सही कारण पता चल सके। स्क्रीनिंग की मदद से आपको कैंसर के शुरुआती स्टेज के बारे में पता लग सकता है।

फल और सब्जियों का करें सेवन : सेहतमंद बने रहने के लिए संतुलित भोजन करना बेहद जरूरी होता है।

लेकिन जब आंत को स्वस्थ रखने की बात आती है, तो आपको अपनी डाइट में फल और सब्जियों की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसके साथ ही साबुत अनाज का सेवन करना चाहिए। क्योंकि साबुत अनाज में डाइट्री फाइबर की अच्छी मात्रा पायी जाती है। इसलिए प्रयास करें कि जंक फूड, रेड मीट और प्रोसेस्ड फूड्स का सेवन कम करें।

कंट्रोल में रखें वेट : शरीर का बढ़ा हुआ वजन यह दिखाता है कि आपका मेटाबॉलिज्म और पाचन सही से काम नहीं कर पा रहा है। यह आंतों के साथ ही आपकी सेहत को भी प्रभावित करता है। एक रिसर्च के अनुसार, मोटापे अधिक होने पर कोलन कैंसर होने का जोखिम होता है।

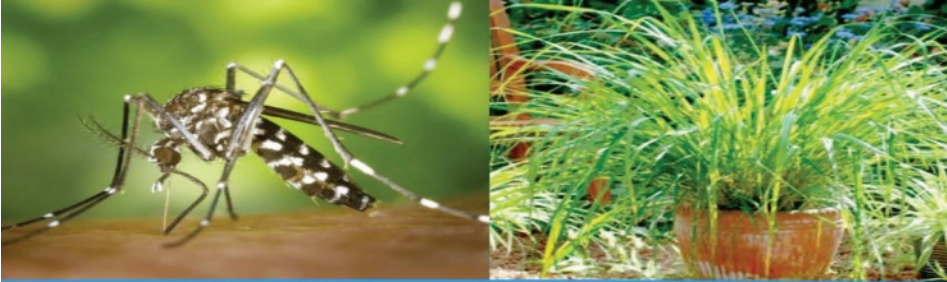
जरूर करें एक्सरसाइज

सेहतमंद बने रहने के लिए हमें अपनी रूटीन में एक्सरसाइज को जरूर शामिल करना चाहिए। एक्सरसाइज से न सिर्फ कैंसर बल्कि अन्य तरह के जोखिमों को भी कम किया जा सकता है। इसलिए आप चाहें तो योग भी कर सकते हैं। इसके अलावा जिम भी जा सकते हैं। एक्सरसाइज में पैदल चलना, स्विंग करना और साइकिलिंग कर सकते हैं। लेकिन पूरे दिन में कम से कम 30-40 मिनट एक्सरसाइज करने का समय जरूर निकालें।

स्मोकिंग और शराब को कहें न

अगर आप भी स्मोकिंग और शराब का सेवन करते हैं, तो यह कैंसर के विकास के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए अगर आप पूरी तरह से स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो शराब और स्मोकिंग जैसी आदतों से दूरी बना लें।

मच्छरों से निजात पाने के लिए घर के गार्डन में लगाएं यह पौधे आसपास नहीं आएंगे मच्छर



गर्मियों का मौसम शुरू होते ही मच्छरों का आतंक शुरू हो जाता है। सुबह हो या शाम मच्छरों की वजह से उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। बता दें कि मच्छर के काटने से न सिर्फ गंभीर बीमारियों का खतरा होता है। बल्कि इनके काटने से एलर्जी भी हो सकती है।

लहसुन का पौधा

यदि आप अपने घर के गार्डन में लहसुन का पौधा लगाती हैं। तो इससे मच्छरों के पनपने की संभावना काफी कम हो जाती है। क्योंकि मच्छरों को लहसुन की गंध पसंद नहीं होती है। जिसके कारण वह इस पौधे से दूर भागते हैं। बता दें कि लहसुन औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसके पौधे को आप घर में गमले में या ग्रा बेग में लगा सकती हैं। हालांकि इस पौधे को लगाते समय ध्यान रखें कि मिट्टी में नमी या जल भराव न हो।

यूकेलिप्टस

अगर आपका गार्डन काफी बड़ा है तो आप अपने गार्डन में यूकेलिप्टिस का पौधा भी लगा सकते हैं। बारिश का

मौसम इस पौधे की रोपाई के लिए सबसे अच्छा होता है। बता दें कि मच्छरों को दूर भगाने में इस पेड़ में मौजूद ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। अगर आप भी इस पौधे को अपने गार्डन में लगाते हैं तो मच्छर घर के आसपास नहीं आएंगे। हालांकि यूकेलिप्टिस का पौधा उसी जगह लगाना चाहिए। जहां अन्य पौधे मौजूद न हों। यूकेलिप्टिस का पौधा मिट्टी के पोषक तत्वों को तेजी से सोख लेता है। जिसके कारण मिट्टी बंजर और सूखी होने लगती है। आप चाहें तो इस पौधे को घर के बाहर भी लगा सकते हैं।

सिट्रोनेला

गर्मियों के समय सिट्रोनेला का पौधा लगाना बेहतर होता है। क्योंकि गर्मी के मौसम में सिट्रोनेला की गंध काफी अच्छी होती है। वहीं इस पौधे की पत्तियों में से काफी अच्छी सुगंध आती है। यह सुगंध मच्छरों को दूर करने में सहायक होती है। इस पौधे की पत्तियों का इस्तेमाल आप रूम फ्रेशनर के तौर पर भी कर सकती हैं। इससे निकलने वाली खुशबू आपके घर को खुशनुमा माहौल में बदल देगी।

