

भीम प्रज्ञा अलर्ट

'रिशतों की मजबूती बड़े वादों से नहीं, बल्कि छोटे-छोटे व्यवहारों से बनती है। सम्मान, संवाद और विश्वास यदि जीवित हैं, तो हर दूरी मिट सकती है; लेकिन अहंकार आ जाए, तो सबसे करीबी रिश्ते भी बिखर जाते हैं।'

सम्यक, न्याय, स्वतंत्रता, समानता, बंधुता, एवं सामाजिक चेतना के लिए रचनात्मक पत्रकारिता

2009 से स्थापित

गांव के युवाइ से निकलकर प्रकाशित होने वाले दैनिक अखबार भीम प्रज्ञा की मजबूती के लिए पाठक बनिए और बनाइए अपनी प्रतिक्रिया दीजिए

हेल्पलाइन - 9983040937

Bheem Pragya publication
A/C No: 61347330768
IFSC Code- SBIN0031880

Phone pe , G-pay
9983040937

www.bheempragya.in

वर्ष-1

अंक-188

झुंझुनू (राजस्थान)

सोमवार, 1 जून, 2026

Email.bheempragya@gmail.com

पृष्ठ-8

मूल्य: 5.00

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरेश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

रिशतों की असली पूंजी: तालमेल और समझौते का संतुलन

आधुनिक जीवन की सबसे बड़ी विडंबना यह है कि सुविधाएं बढ़ती जा रही हैं, लेकिन रिशतों में दूरियां भी उसी गति से बढ़ रही हैं। परिवार छोटे होते जा रहे हैं, संवाद कम होता जा रहा है और अहंकार का दायरा बढ़ता जा रहा है। ऐसे समय में हमारे बुजुर्गों द्वारा कही गई एक साधारण-सी बात जीवन का बड़ा दर्शन प्रस्तुत करती है कि 'परिवार, समाज और किसी भी रिश्ते को निभाने की कला में तालमेल और समझौता दो सबसे बड़े स्तंभ हैं।' यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है ?

रिश्ते केवल खून के संबंधों से नहीं चलते, बल्कि भावनाओं, विश्वास और परस्पर सम्मान से संचालित होते हैं। यदि जीवन को एक रथ माना जाए तो रिश्ते उसके पहिए हैं और तालमेल व समझौता उन पहियों को संतुलित रखने वाले आधार। इनके बिना जीवन का सफर कठिन और असंतुलित हो जाता है। आज अधिकांश विवादों की जड़ यह नहीं होती कि लोग एक-दूसरे से प्रेम नहीं करते, बल्कि समस्या यह होती है कि वे अपनी बात को ही अंतिम सत्य मान लेते हैं। हर व्यक्ति चाहता है कि सामने वाला उसकी भावनाओं को समझे, उसकी बात माने और उसके अनुसार चले। लेकिन जब दोनों पक्ष यही अपेक्षा रखते हैं, तब टकराव पैदा होता है। यहीं से तालमेल और समझौते की आवश्यकता शुरू होती है।

तालमेल का अर्थ अपनी पहचान खो देना नहीं है। इसका अर्थ है परिस्थितियों और संबंधों के अनुसार स्वयं को ढालना। परिवार में माता-पिता, पति-पत्नी, भाई-बहन और बच्चों के बीच यदि विचारों का सामंजस्य बना रहे तो अनेक समस्याएं स्वतः समाप्त हो जाती हैं। तालमेल वहां संभव होता है, जहां दोनों पक्ष संबंधों को बचाए रखने के लिए ईमानदारी से प्रयास कर रहे हों। यह परिपक्वता का प्रतीक है, कमजोरी का नहीं। वहीं समझौता एक ऐसा गुण है, जो रिश्तों को टूटने से बचाता है। जीवन में हर बार जीतना आवश्यक नहीं होता। कई बार किसी अपने की खुशी के लिए अपनी जिद छोड़ देना ही सबसे बड़ी जीत होती है। समझौता तब सार्थक होता है जब वह प्रेम, सम्मान और रिश्ते को बचाने के लिए किया जाए। यह आत्मसमर्पण नहीं, बल्कि संबंधों को प्राथमिकता देने की परिपक्वता है। दुर्भाग्य से आज का समाज भौतिक उपलब्धियों को सफलता का पैमाना मान बैठा है। लोग धन, पद और प्रतिष्ठा अर्जित करने में इतने व्यस्त हो गए हैं कि रिश्तों को समय देना भूलते जा रहे हैं। परिणामस्वरूप परिवारों में संवाद कम हो रहा है, अकेलापन बढ़ रहा है और मानसिक तनाव सामान्य होता जा रहा है। बड़ी-बड़ी कोठियां बन रही हैं, लेकिन उनमें रहने वाले लोगों के दिलों के बीच की दूरी भी बढ़ती जा रही है। सच्चाई यह है कि जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुंचकर कोई व्यक्ति अपनी संपत्ति की सूची नहीं गिनता, बल्कि उन लोगों को याद करता है जिनके साथ उसने जीवन के सुंदर क्षण बिताए थे। मृत्यु के बाद बैंक बैलेंस, पद और प्रतिष्ठा यहीं रह जाते हैं, लेकिन रिश्तों से अर्जित सम्मान और प्रेम लोगों की स्मृतियों में जीवित रहता है।

यही कारण है कि संत-महात्मा और समाज सुधारक हमेशा मानव संबंधों को सबसे बड़ी संपत्ति बताते रहे हैं। मनुष्य सामाजिक प्राणी है। उसकी खुशियां, सफलताएं और संघर्ष सभी सार्थक होते हैं जब उन्हें साझा करने वाले लोग उसके साथ हों। यदि रिश्ते ही बिखर जाएं, तो सारी उपलब्धियां भी अर्थहीन हो जाती हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने अहंकार को थोड़ा छोटा करें और अपने रिश्तों को थोड़ा बड़ा बनाएं। परिवार के साथ समय बिताएं, संवाद को महत्व दें, मतभेदों को मनभेद बनने से रोकें और छोटी-छोटी बातों को दिल पर लेने के बजाय समझदारी से सुलझाएं। कभी-कभी एक मुस्कान, एक फोन कॉल, एक माफ़ी या एक छोटा-सा त्याग वर्षों पुराने रिश्तों को फिर से जीवंत कर सकता है। जीवन वास्तव में बहुत छोटा है। अंत में सब कुछ यहीं रह जाना है। इसलिए रिश्तों को बोझ नहीं, बल्कि जीवन की सबसे बड़ी पूंजी समझिए। तालमेल को आदत बनाइए और समझौते को कमजोरी नहीं, बल्कि रिश्तों को बचाने की शक्ति मानिए। क्योंकि जब जीवन की अंतिम सांझ आ जाएगी, तब दौलत नहीं, बल्कि अपने लोगों का साथ और उनसे जुड़ी यादें ही सबसे बड़ी संपत्ति साबित होंगी। याद रखिए, ईंसान की असली सफलता उसकी तितोरी में नहीं, बल्कि उन दिलों में होती है जिनमें उसके लिए सम्मान, प्रेम और अपनापन बचा रहता है।

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर। सीएम भजनलाल शर्मा ने कहा- उनकी सरकार ने एक भी ऐसा काम नहीं किया है जिससे उनका सिर झुक जाए। उन्होंने कहा, 'चाहे केंद्र की सरकार हो या राज्य की सरकार, हम राजस्थान और देश के हित में काम कर रहे हैं। इसलिए सामने वाले को पूरी ताकत से जवाब दीजिए।' सीएम भजनलाल शर्मा आज सीएमआर में पीएम मोदी के 'मन की बात' को सुनने के बाद युवा मोर्चा के पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं को संबोधित कर रहे थे। सीएम ने युवा नेताओं से कहा- हम जनता की सेवा के लिए समर्पित भाव से काम कर रहे हैं। हमने कोई भी काम ऐसा नहीं किया, जिससे आपको झुकना पड़े। इसलिए सीना तानकर जनता के बीच जाइए।



पिछली सरकार के रोज कारनामे निकल रहे हैं

सीएम भजनलाल शर्मा ने पिछली सरकार पर निशाना साधा। सीएम ने कहा- पिछली सरकार में पेपर लीक की क्या स्थिति थी, यह सभी जानते हैं। आज करीब 400 से ज्यादा लोग पेपर लीक के आरोप में जेल में हैं। हमने कहा था कि ऐसे लोगों को माफ नहीं किया जाएगा, जिन्होंने युवाओं की आंखों में खून के आंसू दिए। आप लगातार देख रहे हैं, पिछली सरकार के रोज नए कारनामे निकल रहे हैं, जिन पर उनकी सरकार कार्रवाई कर रही है। ऐसे लोगों को जेल में डालने का काम उनकी सरकार कर रही है। उन्होंने दावा किया कि उनके कार्यकाल में 350 से ज्यादा पेपर हुए हैं, लेकिन अभी तक एक भी पेपर लीक नहीं हुआ है। सीएम ने युवाओं से गांव-गांव जाकर लोगों को विश्वास दिलाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा- हमने जो कहा है, वो हम करके दिखाएंगे।

तातीजा की लाडली सारिका कुमावत ने हाई जंप में जीता गोल्ड, गांव में खुशी की लहर

भीम प्रज्ञा न्यूज.खेतड़ी।

बीकानेर में आयोजित राजस्थान स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2026 में झुंझुनू जिले के तातीजा गांव की बेटी सारिका कुमावत ने शानदार प्रदर्शन करते हुए हाई जंप स्पर्धा में गोल्ड मेडल जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। सारिका की इस उपलब्धि से पूरे गांव में खुशी और गर्व का माहौल है। ग्रामीण, खेल प्रेमी और विभिन्न सामाजिक संगठनों के लोग उन्हें लगातार बधाइयां दे रहे हैं। सारिका कुमावत एडवोकेट सुभाष कुमावत की पुत्री हैं और वर्तमान में भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल (आईटीबीपी) में सेवारत हैं। वह पंचकुला में रहकर नियमित रूप से एथलेटिक्स की कड़ी तैयारी और अभ्यास कर रही हैं। उनकी मेहनत, अनुशासन और खेल के प्रति समर्पण का परिणाम अब राज्य स्तर पर गोल्ड मेडल के रूप में सामने आया है।

राजस्थान स्टेट सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में प्रदेश भर से आए खिलाड़ियों के बीच कड़ी प्रतियर्था रही, लेकिन सारिका ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से हाई जंप स्पर्धा में पहला स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। उनकी इस सफलता ने क्षेत्र की बेटियों के लिए भी प्रेरणा का नया उदाहरण प्रस्तुत किया है। सारिका ने अपनी जीत का श्रेय अपने माता-पिता, कोच और आईटीबीपी द्वारा मिले सहयोग को दिया। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि उनके खेल जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है, लेकिन उनका अंतिम लक्ष्य राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक जीतना और भविष्य में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए एशियाई खेलों तथा ओलंपिक में पदक हासिल करना है। सारिका की सफलता पर गांव तातीजा में उत्साह का माहौल है।



ग्रामीणों ने इसे पूरे क्षेत्र के लिए गौरव का क्षण बताते हुए कहा कि सीमित संसाधनों के बावजूद गांव की बेटी ने अपनी प्रतिभा और मेहनत के बल पर बड़ी उपलब्धि हासिल की है। लोगों को उम्मीद है कि सारिका आने वाले समय में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी देश का नाम रोशन करेंगी।

डीजल-पेट्रोल की महंगाई पर बहुजन मुक्ति पार्टी का 'दे धक्का आंदोलन', राष्ट्रपति के नाम भेजा झापन



भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनू।

देश में लगातार बढ़ रही डीजल-पेट्रोल की कीमतों, महंगाई और बेरोजगारी के विरोध में बहुजन मुक्ति पार्टी ने रविवार को जिला मुख्यालय पर 'दे धक्का आंदोलन' के तहत राष्ट्रपति के नाम जापन प्रेषित किया। जिला अध्यक्ष महेंद्र सिंह के नेतृत्व में राजस्थान संपर्क पोर्टल के माध्यम से यह जापन जिला कलेक्टर को भेजा गया। महेंद्र सिंह ने बताया कि बहुजन मुक्ति पार्टी द्वारा केंद्र सरकार की नीतियों के विरोध में देशभर के 625 जिलों में तीन चरणों में राष्ट्रव्यापी आंदोलन चलाया जा रहा है। इसी क्रम में झुंझुनू में भी विरोध दर्ज कराया गया।

उन्होंने आरोप लगाया कि बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी, महंगे पेट्रोल-डीजल, घरेलू एवं कमर्शियल गैस की कीमतों तथा स्मार्ट मीटर व्यवस्था के कारण आमजन पर आर्थिक बोझ बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने 15 सूत्रीय मांग पत्र के माध्यम से केंद्र सरकार से जनहित में आवश्यक कदम उठाने की मांग की है। जिला अध्यक्ष के अनुसार जापन देने की सूचना पूर्व में जिला कलेक्टर एवं पुलिस अधीक्षक को ईमेल के माध्यम से भेज दी गई थी, लेकिन संबंधित अधिकारी की अनुपस्थिति के कारण जापन राजस्थान संपर्क पोर्टल के जरिए ऑनलाइन भेजा गया। प्रदेश महासचिव ओमप्रकाश सेवदा ने कहा

कि भारत मुक्ति मोर्चा राजस्थान भी इस आंदोलन का समर्थन करता है। उन्होंने केंद्र सरकार से आमजन के हितों को प्राथमिकता देने और महंगाई पर प्रभावी नियंत्रण के लिए ठोस कदम उठाने की मांग की। इस दौरान एडवोकेट रतनलाल, किरण, राजवीर सिंह, विकास काला, अवध, सुभाष चंद्र, विनोद, सुरेश कुमार, प्रवीण, सुशीला देवी, सुमित्रा देवी, नेहा, सरिता, पतासी देवी, संजू मीणा, बनारसी देवी, जगपाल सिंह, विष्णु कुमार, रितेश कुमार, शिवकुमार, लक्ष्य, अंकित, आदित्य, सम्राट, सुरज कुमार, भवानी सिंह, रोहिताश कुमार, महावीर प्रसाद, ओमप्रकाश, संदीप कुमार, कमलेश काला सहित दर्जनों कार्यकर्ता एवं समर्थक मौजूद रहे।

चिड़ावा की बेटी का कमाल: AIIMS में चयन, देशभर में हासिल की 11वीं रैंक

भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़ावा।

चिड़ावा की होनहार बेटी डॉ. सिमरन गढ़वाल ने चिकित्सा क्षेत्र में शानदार उपलब्धि हासिल करते हुए देश के प्रतिष्ठित चिकित्सा संस्थान AIIMS में सुपर-स्पेशियलिटी पाठ्यक्रम के लिए चयन प्राप्त किया है। डॉ. सिमरन ने एमसीएच प्लास्टिक एवं पुनर्निर्माण शल्य चिकित्सा में देशभर में 11वीं रैंक हासिल कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। मूल रूप से रूपपुरा (चुना का बास) तथा वर्तमान में आदर्श कॉलोनी चिड़ावा निवासी व्यवसायी मुकेश गढ़वाल की पुत्री डॉ. सिमरन की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी का माहौल है। चिकित्सा क्षेत्र की सबसे कठिन और प्रतिस्पर्धी सुपर-स्पेशियलिटी शाखाओं में चयन उनकी मेहनत, लगन और उत्कृष्ट शैक्षणिक प्रतिभा का परिचायक है। डॉ. सिमरन ने एमबीबीएस के बाद हिमाचल प्रदेश के डॉ. राजेंद्र प्रसाद राजकीय मेडिकल कॉलेज से जनरल सर्जरी में एमएस की डिग्री प्राप्त की। इसके बाद उन्होंने सुपर-स्पेशियलिटी प्रवेश परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए देशभर में 11वीं रैंक हासिल की और एम्स में प्रवेश सुनिश्चित किया। डॉ. सिमरन का परिवार शिक्षा और विभिन्न प्रतिष्ठित क्षेत्रों में अपनी पहचान रखता है। उनके दादा शेर सिंह गढ़वाल सेवानिवृत्त शिक्षक, दादी कमला देवी सेवानिवृत्त व्याख्याता, नाना प्रकाशचंद्र नूनिया सेवानिवृत्त शिक्षक तथा नानी महादेवी हैं। उनकी माता सरोज देवी गृहिणी हैं। बड़े भाई अमन गढ़वाल एवं भाभी आस्था देश की सर्वोच्च अदालत में अधिवक्ता हैं, जबकि छोटे भाई साहिल गढ़वाल आईआईटीयन हैं और वर्तमान



में अमेरिका की प्रतिष्ठित ड्यूक यूनिवर्सिटी से एमबीए कर रहे हैं। डॉ. सिमरन की सफलता की खबर मिलते ही परिवार, रिश्तेदारों और क्षेत्रवासियों में खुशी की लहर दौड़ गई। सामाजिक, शैक्षणिक और चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े अनेक लोगों ने उन्हें शुभकामनाएं देते हुए इसे क्षेत्र की बेटियों के लिए प्रेरणादायक उपलब्धि बताया। लोगों का कहना है कि डॉ. सिमरन की सफलता यह संदेश देती है कि दृढ़ संकल्प, निरंतर मेहनत और समर्पण से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

पूनियां एक दिवसीय दौरे पर झुंझुनू आए, एसपी के पिता के निधन पर जताया शोक



भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनू।

भाजपा के पूर्व प्रदेशाध्यक्ष सतीश पूनियां शनिवार को एक दिवसीय दौरे पर झुंझुनू आए। वे जीसुख का बास गए थे। वहां पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सुरेंद्र सिलायकर, कृषि विभाग आबूसर के उपनिदेशक डॉ. उत्तम सिंह, पूर्व अधिशासी अभियंता रणवीर सिंह और पूर्व नायब तहसीलदार महिपाल सिंह के पिता घनश्याम सिंह के निधन पर संवेदना प्रकट की। इस दौरान विधायक राजेंद्र भांजू, जयपुर डेयरी चेयरमैन ओमकांत पूनियां, नीमकाथाना नगर पालिका चेयरमैन महेश बागोटिया, खादूश्यामजी मंदिर कमिटी के पूर्व अध्यक्ष प्रताप सिंह चौहान, थानागाजी प्रधान रामनिवास आदि मौजूद रहे। इसी क्रम में रविवार को प्रिंस एजुवह के चेयरमैन जोगेंद्र सुंडा भी जीसुख का बास पहुंचे और घनश्याम सिंह के निधन पर शोक जताया।



कई खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद कर सकते हैं। दूसरों की तुलना में कुछ सब्जियां ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित करने में अधिक प्रभावी साबित हो सकती हैं।

दवा के साथ-साथ इनका नियमित सेवन डायबिटीज के मरीज के लिए जरूरी होता है। वेट गेन, फिजिकल एक्टिविटी, तनाव और जेनेटिक्स जैसे कारक ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि आप प्री डायबिटिक या डायबिटिक हैं, तो ब्लड शुगर का मैनेजमेंट बहुत जरूरी है। इसके लिए स्वस्थ आहार का पालन जरूरी है। कुछ खाद्य पदार्थ में हाई मात्रा में एडेड शुगर और प्रोसेस्ड कार्ब्स शामिल होते हैं। कुछ सब्जियां ब्लड शुगर को कंट्रोल कर सकती हैं।

महिलाओं के लिए सब्जी की कितनी मात्रा जरूरी-न्यूट्रीएंट जर्नल के अनुसार, पर्याप्त फल और सब्जियों का सेवन हेल्दी डाइट के लिए जरूरी है। यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकता है। महिलाओं को एक दिन में 2 से 3 कप और पुरुषों को 3 से 4 कप सब्जियों की जरूरत पड़ती है। यदि आप अपनी डायबिटीज का प्रबंधन कर रही हैं, तो आपको जरूरी मात्रा में पोषक तत्वों से भरपूर और हाई फाइबर वाली सब्जियां लेनी चाहिए। इससे ब्लड शुगर मैनेजमेंट और क्रोनिक डायबिटीज मैनेजमेंट में मदद मिल सकती है।

गाजर -सब्जियों में मौजूद फाइबर हमें पेट भरा हुआ और संतुष्ट महसूस करने में मदद करता है। गाजर को विशेष रूप से पेट भरने वाली और हाई फाइबर वाली सब्जी माना जाता है। इसमें विटामिन ए भी अधिक मात्रा में होता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता और आंखों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। गाजर में मौजूद फाइबर ब्लड में शुगर छोड़ने को धीमा करता है। आलू जैसी अन्य जड़ वाली सब्जियों की तुलना में गाजर का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है।

ब्रोकोली-पेट भरा हुआ महसूस कराने के अलावा सब्जियों में मौजूद फाइबर प्रोबायोटिक के रूप में कार्य करता है। प्रोबायोटिक फाइबर इंटेस्टाइन के बैक्टीरिया से फर्मेंट होते हैं। इससे उन्हें पनपने में मदद मिलती है। यह ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल मेटाबोलिज्म में मदद कर सकता है। कोलेस्ट्रॉल मेटाबोलिज्म से ब्लड शुगर मैनेजमेंट में मदद मिल सकती है। अन्य कर्ब्सिफेरस सब्जियों की तरह ब्रोकोली भी इसके लिए एक बढ़िया विकल्प है।

सलाद का पत्ता -विभिन्न प्रकार के सलाद में अलग-अलग पोषक तत्व होते हैं। सभी में फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है। 1 कप लाल पत्ती



नॉनअल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज के लिए सही भोजन का चुनाव करना कठिन हो सकता है। मेडिटरेनियन डाइट लीवर के अनकूल हो सकते हैं। उचित फूड के चुनाव और उचित तरीके से भोजन लेने पर यह मदद कर सकता है। लीवर शरीर में 500 से अधिक अलग-अलग कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है। अहेल्दी लीवर ओवरआल हेल्थ को खराब कर देता है। लीवर से संबंधित बीमारियों में सबसे आम है- नॉनअल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज है। खराब लाइफस्टाइल के कारण भारत में इसके मरीजों की संख्या बढ़ रही है। खान-पान के तरीके और पोषक तत्वों से भरपूर उचित भोजन के चुनाव से इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है।

लीवर पर फैट का जमाव-न्यूट्रिशनिस्ट और डायटिशियन डॉ. प्रियंका जयसवाल बताती हैं, 'नॉनअल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज के कारण लीवर सेल में वसा जम जाती है। इसके कारण जरूरी अंग ठीक से काम करना बंद कर देते हैं। यह वसा के निर्माण और इसके कारण

दवा के साथ-साथ इन सब्जियों का भी करें नियमित सेवन, रहेगा ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल



कई खाद्य पदार्थ ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद कर सकते हैं। दूसरों की तुलना में कुछ सब्जियां ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित करने में अधिक प्रभावी साबित हो सकती हैं। दवा के साथ-साथ इनका नियमित सेवन डायबिटीज के मरीज के लिए जरूरी होता है। वेट गेन, फिजिकल एक्टिविटी, तनाव और जेनेटिक्स जैसे कारक ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वाला लेटुस दैनिक विटामिन के की 33ब जरूरत को पूरा करता है। विटामिन के ब्लड के थक्के जमने और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। अन्य खाद्य पदार्थ के साथ सलाद परोसने से उनके अवशोषण को धीमा करने में मदद मिल सकती है। इससे ब्लड शुगर कण्ट्रोल में भी मदद मिलती है।

हरी सेम -हरी फलियों या सेम में विटामिन सी और विटामिन ए होता है। फाइबर भी उच्च मात्रा में होता है। किसी भी प्रकार की सब्जी बना रही हैं, तो उसमें कटी हुई हरी फलियां या सेम डाल कर बना सकती हैं। उबली हुई फलियों को नमक, नींबू, हरी मिर्च और धनिया पत्ती के साथ खा सकती हैं।

फलियों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण यह ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। यदि कैन वाली फलियों का उपयोग कर रही हैं, तो लो सोडियम वाला विकल्प चुनें।

5 टमाटर -टमाटर किसी भी भोजन का स्वाद बढ़ा देते हैं। ये हेल्दी भी होते हैं। सैंडविच और अन्य फूड में रंग और स्वाद जोड़ने के अलावा टमाटर में लाइकोपीन की मात्रा अधिक होती है। न्यूट्रीएंट जर्नल के अनुसार, लाइकोपीन कंपाउंड ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करता है। इसके अलावा यह हृदय रोग और कुछ कैंसर के जोखिम को भी कम कर सकता है।

फैटी लीवर का रिस्क कम कर सकती है मेडिटरेनियन डाइट?

सूजन और सिरोसिस का कारण बन सकता है। लीवर सिरोसिस से लीवर कैंसर या लीवर फेल्योर भी हो सकता है। एनएएफएलडी के सटीक कारण का अभी तक पता नहीं चल पाया है। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थों के लेने से न केवल एनएएफएलडी

धीमा हो सकता है, बल्कि यह लीवर की क्षति को भी रोक सकता है।'

साबुत अनाज, फल, फलियों का अधिक प्रयोग - डॉ. प्रियंका जयसवाल के अनुसार, फैटी लीवर, मोटापा और ओवरआल हेल्थ के लिए मेडिटरेनियन डाइट या भूमध्यसागरीय आहार में उपयोग की जाने वाली मुख्य सामग्री खाने से लाभ होता है। इसमें साबुत अनाज, फल और सब्जियां, फलियां, ड्राई फ्रूट्स, सीड्स और ऑलिव ऑयल का प्रयोग किया जाता है। लीन फिश, थोड़ी मात्रा में सी फूड, दही भी लिया जाता है। इस आहार को खाने से शरीर को सक्रिय जीवन के लिए आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं।

इन्होरे किया जाता है प्रोसेस्ड फूड-भूमध्यसागरीय आहार या मेडिटरेनियन डाइट में फैट बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज किया जाता है = हाई फैट वाले बीफ, चिकन, मिठाइयां और मीठे ड्रिंक, अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड को नहीं लिया जाता है। यह लीवर में वसा की मात्रा को

कम करने में भी मदद करता है। एक्स्ट्रा वजन कम करने या स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है। भूमध्यसागरीय आहार या मेडिटरेनियन डाइट में फैट बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज किया जाता है।

3 लीवर के लिए ऑलिव आयल-मेडिटरेनियन डाइट में मक्खन के बजाय दिल के लिए स्वस्थ जैतून के तेल या ऑलिव आयल का प्रयोग किया जाता है। विटामिन और मिनरल से भरपूर सब्जियों को ऑलिव आयल के साथ भूना जाता है।

4 पौष्टिक सूप या सलाद का प्रयोग -मेडिटरेनियन डाइट में दोपहर के भोजन को पौष्टिक सूप या सलाद को एड किया जाता है। सलाद में विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों के अलावा, प्रोटीन से भरपूर फलियां, पत्तेदार साग अरुगुला और विटामिन एड हेल्दी फैट से भरपूर एवोकैडो को शामिल किया जाता है। बीन्स में फोलेट, फाइबर और आयरन होते हैं, जो लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस कराने में मदद करते हैं। ये ब्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल करते हैं।

5 हर्ब्स और स्पाइसेज का इस्तेमाल अधिक -स्मॉकड पेपरिका, सौंफ, तुलसी, ओरिगेनो जैसे स्वादिष्ट स्पाइस और हर्ब का प्रयोग अधिक किया जाता है। ये हर्ब्स न सिर्फ फैट को कम करते हैं, बल्कि लीवर को तंदुरुस्त भी बनाते हैं। मेडिटरेनियन डाइट में सी फूड सैल्मन का प्रयोग किया जाता है। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है, जो हृदय और लीवर हेल्थ से जुड़ा होता है। सैल्मन को लहसुन पाउडर, ओरिगेनो, नींबू और दूसरे कई हर्ब और स्वादिष्ट मसालों के साथ पकाकर खाया जाता है।

पीसीओएस की समस्या को कंट्रोल कर सकती हैं ये स्मूदीज



पौष्टिक और सीज़नल फलों और सब्जियों से तैयार होने वाली स्मूदी हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में मदद करती है। पीसीओएस की समस्या को इन स्मूदी ड्रिंक रेसिपिज से करें नियंत्रित। शरीर में पोषण की कमी पीसीओएस की समस्या का कारण बन जाती है। गलत खान पान और समय पर न सोने के चलते शरीर के हार्मोस में बदलाव आने लगता है, जो इस प्रकार की समस्याओं का कारण बनने लगता है। बार बार कुछ खाने की क्रेविंग से राहत पाने और शरीर को हेल्दी बनाए रखने के लिए स्मूदी एक बेहतरीन विकल्प है।

पौष्टिक और सीज़नल फलों और सब्जियों से तैयार होने वाली स्मूदी हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में मदद करती है, जिससे पीसीओएस की समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है। पीसीओएस की समस्या को इन स्मूदी ड्रिंक रेसिपिज से करें नियंत्रित। हर साल सितंबर के महीने में पीसीओएस अवेंयरनेस मंथ के रूप में मनाया जाता है। इसका मकसद लोगों को पीसीओएस से संबंधित जानकारी देना है। लोगों को इस समस्या से अवेंयर करने के लिए कई कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

दरअसल, पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम यानि पीसीओएस एक ऐसी समस्या है, जिसमें महिलाओं की बॉडी में मेल हार्मोन एण्ड्रोजन का स्तर बढ़ जाता है। इसके चलते चेहरे पर अनचाहे बाल, हार्मोन असंतुलन और पेरियड साइकिल में अनियमितता देखने को मिलती है। ये एक प्रोडक्टिव डिजीज है, जिससे राहत पाने के लिए लाइफ

स्टाइल और खासतौर से खान पान में सामान्य बदलाव लाना आवश्यक है।

1. ब्लूबेरी बीटरूट स्मूदी इसे बनाने के लिए हमें चाहिए कटी हुई बीटरूट 2 चम्मच फ्रोजन ब्लूबेरीज 1 कटोरी फ्रोजन केला 2 चम्मच ग्रीक योगर्ट 1 कप कोकोनट फ्लेक्स 1 चम्मच कटे हुए रोस्टिड अखरोट व बादाम 1 चम्मच

कैसे करें तैयार-सबसे पहले



बीटरूट कटोरी और उसे टुकड़ों में काटें। अब उसे ब्लैण्ड कर लें। आप चाहें, तो इसमें 1/4 कप पानी मिला सकते हैं। स्मूद पेस्ट बनने के बाद इसमें फ्रोजन बैरीज और केला डालें दें। पूरी तरह से ब्लैण्ड करने के बाद इसमें ग्रीक योगर्ट मिलाएं और कुछ देर चलाएं। इससे स्मूदी का टेस्ट और पोषक बढ़ जाता है। तैयार स्मूदी को गिलास में निकालें और उसे कटी हुई बैरीज, रोस्टिड नट्स और कोकोनट फ्लेक्स से गार्निश करके सर्व करें।

2. एवोकाडो पाइनएप्पल स्मूदी इसे बनाने के लिए हमें चाहिए एवोकाडो 1/4 कप फ्रोजन पाइनएप्पल 1/2 कप

फ्रोजन बनाना 1/2 कप योगर्ट 1 कप पालक 1 कटोरी अपनी रुचि के विषय चुनें और फ्रीड कस्टमाइज करें

कस्टमाइज करें कैसे करें तैयार

पालक को धोकर बारीक काट लें और ब्लैण्ड में डालें। ब्लैण्ड करने के बाद उसमें एवोकाडो और कटा हुआ पाइनएप्पल डालकर बीट करें। अब एक स्मूद पेस्ट बना लें। अब ब्लैण्ड में 1 कप पानी और योगर्ट एड करें और ब्लैण्ड करें। तैयार स्मूदी में फ्रोजल केला एड कर दें। जब स्मूदी पूरी तरह से तैयार हो जाए, तो उसे गिलास में निकालें। आप चाहें, तो इसमें आइ क्यूब्स भी एड कर सकते हैं। गिलास में निकालने के बाद स्मूदी को पाइन एप्पल के टुकड़ों से गार्निश करके सर्व करें।

3. बनाना डेट स्मूदी इसे बनाने के लिए हमें चाहिए फ्रोजन बनाना 1 से 2 सीडलेस डेट्स 8 से 10 बादाम बटर 1 चम्मच दालचीनी पाउडर 1 चुटकी आइस क्यूब्स 4 से 5 रास्टिड लट्स 2 चम्मच मिल्क 1 कप

कैसे करें तैयार

इसे बनाने के लिए फ्रोजन बनाना को पहले ब्लैण्ड करें। उसमें सीडलेस डेट्स, बादाम बटर और मिल्क डालकर एक गाढ़ा घोल तैयार कर लें। अगर आप इसकी कंसिस्टेंसी कम करना चाहती हैं, तो इसमें पानी एड कर दें। इसके अलावा इसमें आइस क्यूब्स को भी एड कर सकती है। तैयार स्मूदी को कटी हुई डेट्स और रोस्टिड नट्स डालकर सर्व करें। आप चाहें, तो इसमें आवश्यकतानुसार शहद भी मिला सकते हैं।



अनार के रस का इस्तेमाल दस्त के उपचार के रूप में भी किया जा सकता है। दरअसल, यह एंजाइम्स के साव में अहम भूमिका निभाता है और पाचन प्रक्रिया को सही करता है। अगर किसी व्यक्ति को

अपच की शिकायत हो तो उसे एक टीस्पून शहद का सेवन एक गिलास अनार के रस में मिलाकर करना चाहिए। इस बात से तो हम सभी वाकिफ हैं कि फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। लेकिन अवसर देखने में आता है कि लोग हमेशा फलों के रस की बजाय उन्हें चूं ही खाने की सलाह देते हैं क्योंकि इससे उनके स्वास्थ्य लाभ काफी कम हो जाते हैं। दरअसल, अधिकतर फलों के छिलकों में एंटी?ऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं और जब उनका रस निकाला जाता है तो वह एंटी?ऑक्सीडेंट्स भी निकल जाते हैं। लेकिन अनार के रस के साथ ऐसा नहीं होता। अनार का रस भी सेहत के लिए उनका ही लाभकारी है, जितना इसके दानों का सेवन करना। तो चलिए आज हम आपको अनार के रस से होने वाले कुछ स्वास्थ्य लाभों के बारे में बता रहे हैं?

सुधारे दिल की सेहत- अनार का रस दिल की सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह धमनियों में रूकावट के जोखिम को कम करता है। जिससे हृदय या मस्तिष्क तक रक्त का प्रवाह बेहतर तरीके से होता है। इसके अतिरिक्त यह खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को भी कम करता है तथा अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है।

बनाए रखे ब्लड शुगर लेवल-अनार के रस

अनार के रस के सेवन से मिलते हैं जबरदस्त लाभ

के सेवन का एक लाभ यह भी है कि यह रक्त में शर्करा के स्तर को नहीं बढ़ाता, जबकि अन्य फलों के रस का सेवन करने से ऐसा होता है। इसलिए मधुमेह से पीड़ित

व्यक्ति भी इसका सेवन बेफिक्र होकर कर सकते हैं।

कम करे रक्तचाप- जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है, उन्हें अनार के रस का सेवन करना चाहिए। दरअसल, यह एक प्राकृतिक एप्सिरिन है, जो रक्त के जमाव और रक्त के थक्का बनने से रोकता है। साथ ही यह रक्त को पतला करके उसके प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे व्यक्ति को ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती।

दस्त में लाभदायक अनार के रस का इस्तेमाल दस्त के उपचार के रूप में भी किया जा सकता है। दरअसल, यह एंजाइम्स के साव में अहम भूमिका निभाता है और पाचन प्रक्रिया को सही करता है। अगर किसी व्यक्ति को अपच की शिकायत हो तो उसे एक टीस्पून शहद का सेवन एक गिलास अनार के रस में मिलाकर करना चाहिए।

बढ़ाए इम्युनिटी अनार के रस में एंटी?बैक्टीरियल और एंटी?माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो वायरस व बैक्टीरिया से लड़ने में मददगार होते हैं। साथ ही प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत बनाते हैं। इतना ही नहीं, इसके एंटी?माइक्रोबियल गुण इसे एचआईवी संचरण का अवरोधक भी बनाते हैं। आपको शायद पता न हो लेकिन अनार एक ऐसा फल है, जिसमें एचआईवी के संचरण को रोकने की क्षमता सबसे अधिक है।

खटिक समाज को ओर से भूतनाथ मुक्ति धाम में द्यूखवेल निर्माण करवाया गया। पंडित अशोक पारसने ने पूजन कर द्यूखवेल निर्माण कार्य का श्रीगणेश कराया। आर्याजित काकडूम में पार्षद पतिनिधि रामनाथ चावला, सत्यनारायण बड़गुजर, सनातन धर्म मंडल के बनवारी पुजारी, दीनदयाल जोशी, सुरेश जाजोडिया, जयशंकर पुजारी, पारस चूडीवाला, सदनपत बजाज, राजेश जाजोडिया, फूलचंद चावला, रवि सामरसि, मांगीलाल सहित समाज के अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।



गोवंश के लिए पीने के पानी का भगवा रक्षा वाहिनी ने किया इंतजाम

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।

भगवा रक्षा वाहिनी की ओर से भोषण गर्मी के मौसम में गोवंश के लिए पीने के पानी का इंतजाम किया गया है। यह जानकारी देते हुए वाहिनी के अध्यक्ष जयशंकर पुजारी ने बताया कि समाजसेवी गिरधारीलाल जाजोदिया की प्रेरणा व सहयोग से वाहिनी के ताराचंद ठेकेदार,रवि प्रकाश जोशी, राजेश बेदी, महेश सैन आदि ने गोवंश के लिए पीने के पानी का जगह-जगह इंतजाम किया गया।

नारनौल पार्क गली में शिवर लीक होने के कारण जल भराव की समस्या



भीम प्रज्ञा न्यूज.नारनौल।

नारनौल शहर में पार्क गली की हालत बेहद खराब हो चुकी है नालियां कचरे से पूरी रहे जाम हो जिस कारण पानी निकासी व्यवस्था ठप हो गई है और आपसपास के लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है स्थानीय पत्रकार यश द्वारा मौके पर निरीक्षण किया जिसमें सामने आया कि शिविर लोक होने के कारण वहां हमेशा जल भराव रहता है सारी नाली प्रणाली सिरस्टम जाम हो गया है कूड़ा जमा होने के कारण वहां के स्थानीय लोगो ने बताया कि उन्होंने सी.एम विंडो पे भी शिकायक की ह पर कोई सुनवाई नहीं हुई है स्थानीय व दुकानदारों ने नगर परिषद से इस गंभीर समस्या पर तुरंत सजान लेने की मांग की है ताकि वहां की नालियों की सफाई कराई जा सके और जल भराव जैसी समस्या से राहत मिल सके।

पर्यावरण संरक्षण के लिए उमड़ी मातृशक्ति, बांटे गए परिंडे



भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़ावा।

हरिनाम प्रभात फेरी परिवार के तत्वावधान में रविवार को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जन-जागरण के उद्देश्य से एक विशेष संगीतमय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कल्याण प्रभु मंदिर में शाम 6 बजे आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में जयपुर प्रांत के जाने-माने पर्यावरण संयोजक अशोक शर्मा ने शिरकत की।पर्यावरण संयोजक अशोक शर्मा ने उपस्थित आमजन को बेहद रोचक और संगीतमय तरीके से पेड़-पौधों के महत्व की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मानव जीवन के लिए बरगद, पीपल, आंवला, बेल और नीम जैसे पेड़ क्यों बेहद जरूरी हैं। इसके साथ ही उन्होंने घर में लगाए जा सकने वाले पौधों की जानकारी दी और पर्यावरण को बचाने के व्यावहारिक उपाय साझा किए। कार्यक्रम में मौजूद लोगों ने उनकी बातों को बेहद ध्यानपूर्वक सुना। कार्यक्रम के समापन पर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए वहां उपस्थित सभी लोगों को पक्षियों के लिए परिंडे भेंट किए गए। इसके बाद सभी को प्रसाद का वितरण हुआ। कार्यक्रम में चिड़ावा के गणमान्य लोगों और मातृशक्ति ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस जागरूकता कार्यक्रम में जयपुर से पधारे सत्ताल स्थानीय पर्यावरण प्रेमी बजरंग लाल (पीटीआई), प्रदीप पुजारी, आरएसएस नगर प्रमुख सुशील सैनी, सुशील शर्मा, विनोद सैनी, सदीप सैनी, अशोक शर्मा, श्रीकांत जोशी, अजय चोमाल, सुभाष पंवार, राजकुमार जिसपाल, माइकल वर्मा, ललित जोशी, देवानंद चौधरी, मंजू सैनी, सुमन, आनंदी, मंजू वर्मा, बबीता जिसपाल, ख्याति केडिया और सत्या शर्मा सहित कई लोग मौजूद रहे।

नीट परीक्षा में धांधली व बढ़ती महंगाई को लेकर कांग्रेस का प्रदर्शन आज उपखंड अधिकारी को भी सोपा जाएगा झापन

भीम प्रज्ञा न्यूज.उदयपुरवादी

सुमेर मीणा । कस्बे में आज राजस्थान प्रदेश कांग्रेस के आदेशानुसार प्रातः 11:00 बजे उपखंड कार्यालय के बाहर नीट परीक्षा में धांधली व बढ़ती महंगाई को लेकर राजस्थान सरकार की जन विरोधी नीतियों के खिलाफ प्रदर्शन किया जाएगा घ कांग्रेस ब्लॉक अध्यक्ष बीएल सैनी ने जानकारी देते हुए बताया कि इस मौके पर उदयपुरवादी विधानसभा क्षेत्र के विधायक भगवानाराम सैनी सहित क्षेत्र के सभी कांग्रेसी कार्यकर्ता मौजूद रहेंगे व ब्लॉक अध्यक्ष बीएल सैनी के अनुसार आज ही उपखंड अधिकारी को झापन भी सोपा जाएगा

पत्रकार सोमेश राजोरिया का निधन, अजीतगढ़ अंचल के विभिन्न संगठनों ने जताया शोक

भीम प्रज्ञा न्यूज.अजीतगढ़ ।

सुमेर मीणा । अजीतगढ़ शहर के जीव एवं प्रकृति प्रेमी, युवा पत्रकार सोमेश राजोरिया का 31 मई रविवार को निधन हो गया। राजोरिया अजीतगढ़ अंचल में सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय होने के साथ इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से जुड़ा हुआ था। राजोरिया के निधन से अजीतगढ़ समेत जिलेभर के पत्रकार संगठनों, विभिन्न संगठनों में शोक की लहर छा गई।

बहरोड़: संतोष देवी चैरिटेबल ट्रस्ट ने मांडन गांव में लगाया वाटर कूलर, डॉ. शानू यादव ने किया लोकार्पण

भीम प्रज्ञा न्यूज.बहरोड़।

रमेश चन्द । भोषण गर्मी को देखते हुए संतोष देवी चैरिटेबल ट्रस्ट जखराना की ओर से ग्राम मांडन में राहगीरों के लिए वाटर कूलर भेंट किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि भाजपा महिला मोर्चा राजस्थान की प्रदेश उपाध्यक्ष एवं ट्रस्ट की सचिव डॉ. शानू यादव रहीं। डॉ. यादव ने वाटर कूलर का लोकार्पण कर यात्रियों और राहगीरों के लिए ठंडे पानी की सुविधा शुरू की। गर्मी में लोगों को राहत मिल सके, इसके लिए यह पहल की गई है। डॉ. शानू यादव ने बताया कि वाटर कूलर के साथ-साथ बेजुबान पक्षियों के लिए पीने के पानी की व्यवस्था भी की गई है। ट्रस्ट के माध्यम से क्षेत्र के विभिन्न स्थानों पर गर्मी को ध्यान में रखते हुए वाटर कूलर और परिंडे लगाए जाएंगे। यह सेवा अभियान अगले दो महीने तक लगातार चलेगा, ताकि अधिक से अधिक लोगों और पक्षियों को राहत मिल सके। ग्रामीणों ने फूलमालाओं से मुख्य अतिथि डॉ. शानू यादव का स्वागत किया। इस अवसर पर प्रकाश यादव, मुकेश यादव, राकेश सैनी, धर्मपाल, शंभू दयाल, संतोष सैनी, नरेंद्र यादव, संसार, निक्कू बोहरा, सतन कुमार सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण महिलाएं और नवयुवक मंडल के सदस्य मौजूद रहे।

चेक बाउंस के मुकदमों में लोगों को बड़ी राहत, विशेष लोक अदालत में 35 केस निपटे

91 लाख से अधिक का हुआ समझौता

भीम प्रज्ञा न्यूज.नारनौल।

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार शनिवार को नारनौल जिला न्यायालय सहित उप-मंडल महेंद्रगढ़ और कनीना में एक विशेष लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण (डीएलएसए) की सचिव एवं सीजेएम नीलम कुमारी ने बताया कि इस अदालत का मुख्य उद्देश्य चेक बाउंस (नेगोशिएबल इंस्ट्रुमेंट्स एक्ट) से जुड़े वर्षों पुराने और लंबित मामलों का आपसी सहमति से निपटारा करना था। अदालती मुकदमों में उलझे लोगों को राहत देने और आपसी भाईचारे को बढ़ावा देने के उद्देश्य से लगाए गए इस शिविर में लोगों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया।

इस विशेष लोक अदालत में सुनवाई के लिए चेक बाउंस से जुड़े कुल 180 मामले रखे गए थे। इस दौरान न्यायिक अधिकारियों ने दोनों पक्षों की दलीलों पर धैर्य के साथ सुनीं और उन्हें आपसी समझदारी व शांतिपूर्ण तरीके से मामले को सुलझाने के लिए प्रेरित किया। वकीलों और जजों



की सकारात्मक पहल का ही नतीजा रहा कि 35 मामलों का मौके पर ही हमेशा के लिए निपटारा कर दिया गया। इन निपटारे गए मामलों में कुल 91 लाख 7 हजार 500 रुपये की समझौता राशि तय की गई। एक ही दिन में इतनी बड़ी राशि और मुकदमों का सुलझना आम जनता के लिए एक बड़ी राहत है। लोक अदालतों के फायदों पर प्रकाश डालते हुए डीएलएसए सचिव नीलम कुमारी ने बताया कि यह आम जनता के लिए समय और पैसे दोनों की बचत करने का एक

बेहतरीन माध्यम है। आपसी समझौते से मुकदमों का निपटारा होने से लोगों को न केवल कोर्ट-कचहरी के उबाड़ चक्करों से मुक्ति मिलती है, बल्कि इसमें किसी भी पक्ष की हार नहीं होती। समझौते में दोनों पक्षों की जीत होती है और समाज में आपसी भाईचारा व सौहार्द भी बना रहता है। इस विशेष लोक अदालत को सफल बनाने में न्यायिक अधिकारियों के अलावा स्थानीय वकीलों, कोर्ट स्टाफ और मामलों को सुलझाने पहुंचे आवेदकों का विशेष सहयोग रहा।

ग्रामीण सफाई कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन, स्वास्थ्य मंत्री के नाम सौंपा झापन

भीम प्रज्ञा न्यूज.अटेली मंडी।

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा ने अपनी विभिन्न मांगों को लेकर शनिवार को अटेली में प्रदर्शन किया और हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री के नाम झापन सौंपा। कर्मचारियों ने सरकार पर वादाखिलाफी का आरोप लगाते हुए चेतावनी दी कि मांगें पूरी नहीं होने पर आंदोलन को और तेज किया जाएगा। अनाज मंडी अटेली में आयोजित बैठक की अध्यक्षता यूनियन के जिला कोषाध्यक्ष कृष्ण कुमार ने की। बैठक को संबोधित करते हुए यूनियन प्रधान जुगेश कुमार ने कहा कि वर्ष 2007 में ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता व्यवस्था को मजबूत करने के उद्देश्य से सफाई कर्मचारियों की नियुक्ति की गई थी, लेकिन आज तक उन्हें उनके अधिकार नहीं मिले हैं। उन्होंने कहा कि सरकार ने सफाई कर्मचारियों को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने का वादा किया था, लेकिन अब तक इसे पूरा नहीं किया गया। यूनियन के महासचिव सुभाष चंद्र एडवोकेट ने आरोप लगाया कि सरकार सफाई कर्मचारियों को सामाजिक सुरक्षा और उचित वेतन देने में विफल रही है। उन्होंने कहा कि बढ़ती महंगाई के बीच कर्मचारियों को सम्मानजनक जीवन के लिए न्यूनतम 30 हजार रुपये मासिक वेतन मिलना चाहिए। बैठक के बाद



कर्मचारियों ने अनाज मंडी से स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के कैप कार्यालय तक रोष मार्च निकाला। इस दौरान कर्मचारियों ने जोरदार नारेबाजी करते हुए अपनी मांगों के समर्थन में प्रदर्शन किया। बाद में स्वास्थ्य मंत्री के नाम झापन उनके निजी सचिव गोविंद गोस्वामी को सौंपा गया। झापन के दौरान कर्मचारियों और निजी सचिव के बीच विभिन्न मांगों पर चर्चा भी हुई। झापन में ग्रामीण सफाई कर्मचारियों को स्थानीय सरकारी कर्मचारी घोषित करने, न्यूनतम 30 हजार रुपये मासिक वेतन देने, आधुनिक सफाई उपकरण उपलब्ध कराने, ड्रेस एवं उपकरण भत्ता देने, महिला कर्मचारियों को मातृत्व अवकाश तथा पुरुष कर्मचारियों को चाइल्ड केयर

लीव प्रदान करने सहित कई मांगें उठाई गईं। इसके अलावा झूटी के दौरान मृत्यु होने पर 50 लाख रुपये मुआवजा और आस्थित को सरकारी नौकरी देने, ईएसआई अस्पताल नसीबपुर के विस्तार, ग्राम पंचायतों में ई-रिक्षा उपलब्ध कराने तथा श्रम कानूनों में किए गए बदलावों को वापस लेने की मांग भी की गई। इस अवसर पर अशोक कुमार, मनोज कुमार, ओमप्रकाश, महेंद्र सिंह, सतबीर, सुरेश, मंजू देवी, नाथूराम सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण सफाई कर्मचारी उपस्थित रहे। कर्मचारियों ने एक स्वर में कहा कि यदि उनकी मांगों पर जल्द सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो प्रदेशभर में आंदोलन का और उग्र रूप दिया जाएगा।

कैलाश मेघवाल बने जिला जन अभियोग एवं सतर्कता समिति के सदस्य

भीम प्रज्ञा न्यूज.पिलानी।

हृद्वाराजस्थान सरकार के जन अभियोग निराकरण विभाग

द्वारा झुंझुनूं जिले की 'जिला जन अभियोग एवं सतर्कता समिति' में पिलानी विधानसभा क्षेत्र से कैलाश मेघवाल को सदस्य मनोनीत किया गया है। इस महत्वपूर्ण जिम्मेदारी के मिलने पर मेघवाल ने शीघ्र नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए जनता की समस्याओं के त्वरित निवारण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है। समिति में मनोनीत होने पर कैलाश मेघवाल ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ और झुंझुनूं जिलाध्यक्ष हर्षिनी कुल्हरी का हृदय से आभार व्यक्त किया है। कैलाश मेघवाल ने कहा 'संगठन और सरकार ने मुझ पर जो भरोसा जताया है, मैं उस पर पूरी तरह खरा उतरने का प्रयास करूंगा। जिला जन अभियोग एवं सतर्कता समिति के सदस्य के रूप में आमजन की

समस्याओं को प्रमुखता से उठाना और उनका समयबद्ध व त्वरित निस्तारण करवाना मेरी सर्वोच्च प्राथमिकता रहेगी।

पिलानी विधानसभा क्षेत्र सहित पूरे जिले के नागरिकों को न्याय और राहत दिलाना ही मेरा मुख्य संकल्प है। इस मनोनयन पर भाजपा किसान मोर्चा जिला महामंत्री धर्मद नेहरा, जिला किसान मोर्चा मिडिया प्रभारी डॉ. नवीन ठोलिया, सदीप रायला, मनोज आलड़िया, सुरेश थाकन, रजनीकांत मान, महेंद्र मोदी, चरण सिंह, सुभाष हमीनपुर, राजवीर बनगोटड़ी, रामनिवास हमीनपुर, संजय शास्त्री, मनीष धामाई सहित भाजपा कार्यकर्ताओं ने बधाई दी। कैलाश मेघवाल के सतर्कता समिति में

आने से स्थानीय जन समस्याओं और प्रशासनिक मामलों को अब जिला स्तर पर मजबूत पैरवी मिलेगी, जिससे क्षेत्र के विकास कार्यों और जनता के अभाव अभियोगों के निस्तारण में तेजी आएगी।

झुंझुनूं स्टेशन पर 3 को दौड़ेगी वंदे भारत टॉय ट्रेन नई रेल सेवाओं एवं यात्री सुविधाओं की मांगों को लेकर रेलमंत्री के नाम स्टेशन प्रबंधक को सौंपेंगे मांग पत्र

भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनूं।

शेखावाटी रेल विकास संघर्ष समिति द्वारा 3 जून को अपराह्न 3.30 बजे रेलवे स्टेशन पर वंदे भारत एक्सप्रेस टॉय ट्रेन चलायी जायेगी। साथ ही नई रेल सेवाओं का संचालन शुरू करने एवं यात्री सुविधाओं में बढ़ोतरी की मांगों को लेकर स्टेशन प्रबंधक को रेलमंत्री के नाम 12 सूत्री मांग पत्र भी सौंपा जायेगा। शेखावाटी रेल विकास संघर्ष समिति के अध्यक्ष प्रदीप अग्रवाल ने बताया कि समिति ने एक टॉय निमाता कम्पनी से एक विशेष वंदे भारत एक्सप्रेस टॉय ट्रेन मंगवाई है, जिसे 3 जून को अपराह्न 3.30 बजे स्टेशन पर चलाया जायेगा। इस ट्रेन के माध्यम से शेखावाटी अंचल में रेल सुविधाओं के अभावों की ओर सरकार का ध्यान खींचा जायेगा। सरकार पूरे देश में वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेनों का संचालन कर रही



है, लेकिन न जाने क्यों वीरों एवं भामाशाहों की भूमि शेखावाटी क्षेत्र को भूखा-नंगा समझ कर यह रेल सेवा शुरू नहीं कर रही है। देश एवं प्रदेश में एक ही पार्टी की सरकार होने के बावजूद सरकार जनता की आवाज नहीं सुन रही है। अग्रवाल ने बताया कि मांग पत्र में जयपुर-हरिद्वार-जयपुर वाया रींगस, सीकर, झुंझुनूं, लोहारू, दिल्ली के रास्ते प्रतिदिन वंदे भारत एक्सप्रेस ट्रेन चलाने सहित 11 अन्य मांगों को शामिल किया जायेगा।

पूर्व विधायक स्व. हजारीलाल शर्मा ‘मास्टर जी’ की 22वीं पुण्यतिथि पर दी भावभीनी श्रद्धांजलि

भीम प्रज्ञा न्यूज.चिड़ावा।

पिलानी विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक स्व. हजारीलाल शर्मा 'मास्टर जी' की 22वीं पुण्यतिथि पर आज उन्हें श्रद्धापूर्वक याद किया गया। इस अवसर पर झुंझुनूं रोड, चुंगी नाका स्थित उनकी प्रतिमा स्थल पर एक विशेष श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व आरपीएस (RPS)



सुंदरलाल अरड़ावतिया, पूर्व पालिकाध्यक्ष सुभाष शर्मा, नरोत्तम लाल अरड़ावतिया, नंदकिशोर अरड़ावतिया, डॉ एन के शर्मा, विश्वनाथ अरड़ावतिया, ओमप्रकाश अरड़ावतिया, पुष्कर लाल मिश्रा, राजेन्द्र सैनी, विजय कुमार शर्मा, नथमल अरड़ावतिया, ओमप्रकाश सैनी, महेंद्र दयाशंकर अरड़ावतिया, महेश शर्मा आजाद, देवेन्द्र प्रदीप अरड़ावतिया, अनिल शर्मा,सतीश ओजट्टू, सुशील शर्मा,महमूद वकील, अशोक अरड़ावतिया, राजेन्द्र हैरवाल, महावीर सैनी, प्रमोद धनजिका, आनंद अरड़ावतिया, पवन शर्मा, राजेन्द्र सैनी सहित क्षेत्र के अनेक गणमान्य नागरिकों, जनप्रतिनिधियों और समाजसेवियों ने शिरकत की। उपस्थित सभी लोगों ने स्व. शर्मा की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। इस दौरान वक्ताओं ने 'मास्टर जी' के सामाजिक और राजनीतिक योगदान को याद किया। उन्होंने कहा कि स्व. हजारीलाल शर्मा ने हमेशा क्षेत्र के विकास और जनहित के कार्यों को प्राथमिकता दी। उनका सादरगोपूण जीवन और जनसेवा की भावना आज भी सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।

सालासर से लौट रहे श्रद्धालुओं की गाड़ी हादसे का शिकार, NH-11 पर आमने-सामने की टक्कर में 5 गंभीर घायल

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडावा।

मंडावा कस्बे में रविवार देर रात तेज रफ्तार का कहर देखने को मिला, जब सालासर बालाजी मंदिर से दर्शन कर श्रद्धालुओं की गाड़ी की सामने से आ रही कैप से जोरदार भिड़त हो गई। दर्दनाक सड़क हादसे में पांच श्रद्धालु गंभीर रूप से घायल हो गए। जानकारी के अनुसार हादसा मंडावा के बिसाऊ रोड स्थित एनएच-11 पर पुलिया के पास हुआ। श्रद्धालु X-700 वाहन में सवार होकर सालासर से अपने गांव लौट रहे थे। इसी दौरान सामने से आ रही कैप से उनकी आमने-सामने की टक्कर हो गई। टक्कर इतनी भोषण थी कि वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया और उसमें सवार लोग अंदर फंस गए। सूचना मिलते ही मंडावा धाना पुलिस मौके पर पहुंची और काफी मशक्कत के बाद वाहन का दरवाजा तोड़कर घायलों को बाहर



निकाला।हादसे में घायल हुए लोगों की पहचान हरियाणा के पानीपत निवासी श्रवण कुमार, तरुण, राहुल, गुलशन और टॉमी के रूप में हुई है। सभी घायलों को 108 एंबुलेंस की सहायता से मंडावा के सरकारी अस्पताल पहुंचाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उनकी गंभीर स्थिति को देखते हुए झुंझुनूं रेफर कर दिया गया।धानाधिकारी रामनारायण चोयल ने बताया कि सूचना मिलते ही

पुलिस टीम मौके पर पहुंची और राहत एवं बचाव कार्य शुरू किया। दोनों क्षतिग्रस्त वाहनों को जब्त कर धाने लाया गया है। फिलहाल मामले में कोई रिपोर्ट दर्ज नहीं हुई है और पुलिस हादसे के कारणों की जांच कर रही है।हादसे के बाद घटनास्थल पर अफरा-तफरी का माहौल बन गया। स्थानीय लोगों और पुलिस की तत्परता से घायलों को समय पर अस्पताल पहुंचाया जा सका।

बाबा शादीनाथ तालाब से गूंगा जल संरक्षण का संदेश, संतोष अहलावत ने दिलाया जनभागीदारी का संकल्प

भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़।

वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान 2026 के तहत रविवार को सूरजगढ़ नगर पालिका क्षेत्र के ऐतिहासिक बाबा शादीनाथ आश्रम तालाब पर जनजागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जल संरक्षण, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और वृक्षारोपण को लेकर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश प्रभारी एवं पूर्व सांसद संतोष अहलावत रहीं। इस अवसर पर पूर्व चेयरमैन नरेश वर्मा, पूर्व चेयरमैन पार्वती देवी, पूर्व भाजपा जिला कोषाध्यक्ष सेवाराम गुप्ता, लोकतंत्र सेनानी सज्जन अग्रवाल एवं भाजपा मंडल अध्यक्ष कृष्ण सैनी विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान ऐतिहासिक तालाब की साफ-सफाई, पीपल वृक्ष की साफ-सफाई, पीपल वृक्ष का पूजन, कलश रात्रा तथा जनजागरूकता गतिविधियों के



माध्यम से जल संरक्षण का संदेश दिया गया। साथ ही प्लास्टिक मुक्त वातावरण, स्वच्छता अभियान और सघन वृक्षारोपण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर भी लोगों को जागरूक किया गया। पूर्व सांसद संतोष अहलावत ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू किया गया वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान राष्ट्रहित से जुड़ा महत्वपूर्ण अभियान है। उन्होंने सभी नागरिकों से जल संरक्षण को जनआंदोलन बनाने और अभियान को सफल बनाने में सक्रिय सहयोग देने

का आह्वान किया। इस अवसर पर विधानसभा संगठन प्रभारी रोहिताश फोजदार, भाजपा नगर मंडल महामंत्री संतोष कुमावत, मनोज शर्मा, पार्षद राजेंद्र सौकरिया, वर्षा सोमरा, शर्मीला डेल्ला, मनोहर जागिड़, राजपाल काजला, धर्मवीर चंदेलिया, हिमांशु गौतम, राजकुमार रोहिला, नगर पालिका कर्मचारी तथा बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधि, कार्यकर्ता और आमजन उपस्थित रहे। सभी ने जल संरक्षण एवं पर्यावरण संरक्षण के लिए सामूहिक संकल्प लिया।

रामसिंह चेतीवाल को मिली मानद डॉक्टरेट उपाधि

भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़।

झुंझुनूं जिले के सूरजगढ़ निवासी रामसिंह चेतीवाल को मानद डॉक्टरेट उपाधि से सम्मानित किया गया है। चेतीवाल को सोडरबुक विश्वविद्यालय यूएसए की ओर से समाज कार्य एवं संगठन प्रबंधन पर अद्यायन कार्य के लिए मानद डॉक्टरेट उपाधि दी गई है। रामसिंह चेतीवाल को यह उपाधि विश्वविद्यालय के प्रतिनिधियों ने नई दिल्ली में प्रधान की। समाज कार्य और संगठन प्रबंधन, एक समाज कार्य एवं गौर लाभकारी क्षेत्रों में संगठनों के संचालन का समन्वित स्वरूप है। इसका उद्देश्य सामाजिक न्याय को बढ़ावा देना, कमजोर वर्गों की सहायता करना और रणनीतिक नेतृत्व व प्रशासनिक कौशल के माध्यम से सामाजिक सेवाओं के कार्यक्रमों को प्रभावित ढंग से लागू करना विषय क्षेत्र आते हैं। रामसिंह चेतीवाल को भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पुरस्कार, राजस्थान सरकार द्वारा राज्य अक्षर मित्र पुरस्कार,राष्ट्रीय गौरव पुरस्कार व ब्रवरी अवार्ड सहित कई पुरस्कार



मिल चुके हैं। चेतीवाल राजस्थान सरकार द्वारा सूरजगढ़ नगर पालिका में मनोनीत पार्षद भी रह चुके हैं। सामाजिक एवं संघटनात्मक कार्यों लंबा अनुभव है। रामसिंह चेतीवाल को मानद डॉक्टरेट उपाधि मिलने पर सूरजगढ़ के लोकप्रिय विधायक श्रवण कुमार,डॉ हरिसिंह सांखला, सूरजगढ़ नगर पालिका के पूर्व वॉइस चेयरमैन अध्यक्ष राजकुमार गोदारा,पूर्व सीएमएचओ डॉ जीएल मोर्य, तत्कालीन वरिष्ठ पार्षद

महावीर प्रसाद सैनी, बुहाना पंचायत समिति तत्कालीन उप प्रधान नीतू वर्मा, डीपी सैनी, विकास सिंह शेखावत, विजय चौधरी,हरिसिंह बड़सीवाल, तत्कालीन पार्षद सांवरमल सैनी, सज्जन सैनी, चंद्रभान जागिड़, सुरेश बडजुजर, जीएसएस अध्यक्ष रामजीलाल सैनी,वाल्मीकि यु्थ वेलफेयर सोसाइटी अध्यक्ष विजय चंदेलिया, संजय योगी, रविकांत यादव सहित कई गणमान्य लोगों ने बधाई दी है।



चैंपियन : रॉयल चैलेंजर्स
बेंगलुरु (आरसीबी)
पुरस्कार राशि
20 करोड़
उपविजेता : गुजरात
टाइटंस (जौटी)
पुरस्कार राशि
12.5 करोड़

प्लेयर ऑफ द मैच
(फाइनल)
विराट कोहली
(75* रन)

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने चेन्नई और मुंबई के बाद लगातार दो ट्रॉफी जीतने का किया कारनामा

ट्रॉफी आरसीबी ने जीती पर आईपीएल 2026 की पूरी महफिल वैभव सूर्यवंशी ने लूट ली...

कई दिग्गजों को पछाड़ 15 साल के वैभव ने जीते 5 अवॉर्ड्स

● अहमदाबाद, आरएनएन

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने आईपीएल 2026 के फाइनल में गुजरात टाइटंस को 5 विकेट से हराकर लगातार दूसरा खिताब अपने नाम कर लिया। इससे पहले लगातार दो आईपीएल ट्रॉफी जीतने का कारनामा केवल चेन्नई सुपर किंग्स (2010-11) और मुंबई इंडियंस (2019-20) ने किया था।

156 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए आरसीबी की शुरुआत तेज रही। वेंकटेश अय्यर (32) और विराट कोहली ने पहले चार ओवर में ही अर्धशतकीय साझेदारी कर टीम को मजबूत आधार दिया। हालांकि मोहम्मद सिराज और कगिसो रबाडा ने लगातार झटके देकर मुकामबले में गुजरात की वापसी कराई। राशिद खान ने एक ही ओवर में रजत पाटीदार और कुणाल पंड्या को आउट कर आरसीबी को 91/4 पर पहुंचा दिया। इसके बाद विराट कोहली और टिम डेविड ने पारी संभाली। कोहली ने सिर्फ 25 गेंदों में अर्धशतक जड़ते हुए आईपीएल करियर का सबसे तेज



अर्धशतक लगाया। डेविड के आउट होने के बावजूद कोहली अंत तक टिके रहे और नाबाद 75 रन बनाकर टीम को जीत दिलाई। आरसीबी ने 18 ओवर में 161/5 बनाकर लक्ष्य हासिल कर लिया। इससे पहले गुजरात टाइटंस की शुरुआत अच्छी रही, लेकिन नियमित अंतराल पर विकेट गिरने से टीम बड़ा स्कोर नहीं बना सकी। रसिख डार ने 3 विकेट झटके, जबकि भुवनेश्वर कुमार और जोश हेजलवुड ने दो-दो विकेट लेकर गुजरात को 20 ओवर में 155/8 पर रोक दिया।

स्कोर बोर्ड

गुजरात टाइटंस	रन	गेंद	4	6
साई सुदर्शन के. जितेश बो. भुवनेश्वर शुभमन गिल के. पाटीदार बो. हेजलवुड निशांत सिंह के.पंडिकृत बो. सलाम जोस बटलर स्टप जितेश बो. कुणाल वीशिंगटन सुंदर नाबाद	12 10 20 19 50 15 7 7 5 7 3 3	12 8 18 23 37 6 5 1 1 3 0 0	2 0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 2 0 0 0 0 0 0
अतिरिक्त: 5, कुल: 20 ओवर में 155/8, विकेट पतन: 1-22, 2-26, 3-55, 4-73, 5-99, 6-115, 7-142, 8-151, 9-161, 10-170, 11-180, 12-190, 13-200, 14-210, 15-220, 16-230, 17-240, 18-250, 19-260, 20-270, 21-280, 22-290, 23-300, 24-310, 25-320, 26-330, 27-340, 28-350, 29-360, 30-370, 31-380, 32-390, 33-400, 34-410, 35-420, 36-430, 37-440, 38-450, 39-460, 40-470, 41-480, 42-490, 43-500, 44-510, 45-520, 46-530, 47-540, 48-550, 49-560, 50-570, 51-580, 52-590, 53-600, 54-610, 55-620, 56-630, 57-640, 58-650, 59-660, 60-670, 61-680, 62-690, 63-700, 64-710, 65-720, 66-730, 67-740, 68-750, 69-760, 70-770, 71-780, 72-790, 73-800, 74-810, 75-820, 76-830, 77-840, 78-850, 79-860, 80-870, 81-880, 82-890, 83-900, 84-910, 85-920, 86-930, 87-940, 88-950, 89-960, 90-970, 91-980, 92-990, 93-1000, 94-1010, 95-1020, 96-1030, 97-1040, 98-1050, 99-1060, 100-1070, 101-1080, 102-1090, 103-1100, 104-1110, 105-1120, 106-1130, 107-1140, 108-1150, 109-1160, 110-1170, 111-1180, 112-1190, 113-1200, 114-1210, 115-1220, 116-1230, 117-1240, 118-1250, 119-1260, 120-1270, 121-1280, 122-1290, 123-1300, 124-1310, 125-1320, 126-1330, 127-1340, 128-1350, 129-1360, 130-1370, 131-1380, 132-1390, 133-1400, 134-1410, 135-1420, 136-1430, 137-1440, 138-1450, 139-1460, 140-1470, 141-1480, 142-1490, 143-1500, 144-1510, 145-1520, 146-1530, 147-1540, 148-1550, 149-1560, 150-1570, 151-1580, 152-1590, 153-1600, 154-1610, 155-1620, 156-1630, 157-1640, 158-1650, 159-1660, 160-1670, 161-1680, 162-1690, 163-1700, 164-1710, 165-1720, 166-1730, 167-1740, 168-1750, 169-1760, 170-1770, 171-1780, 172-1790, 173-1800, 174-1810, 175-1820, 176-1830, 177-1840, 178-1850, 179-1860, 180-1870, 181-1880, 182-1890, 183-1900, 184-1910, 185-1920, 186-1930, 187-1940, 188-1950, 189-1960, 190-1970, 191-1980, 192-1990, 193-2000, 194-2010, 195-2020, 196-2030, 197-2040, 198-2050, 199-2060, 200-2070, 201-2080, 202-2090, 203-2100, 204-2110, 205-2120, 206-2130, 207-2140, 208-2150, 209-2160, 210-2170, 211-2180, 212-2190, 213-2200, 214-2210, 215-2220, 216-2230, 217-2240, 218-2250, 219-2260, 220-2270, 221-2280, 222-2290, 223-2300, 224-2310, 225-2320, 226-2330, 227-2340, 228-2350, 229-2360, 230-2370, 231-2380, 232-2390, 233-2400, 234-2410, 235-2420, 236-2430, 237-2440, 238-2450, 239-2460, 240-2470, 241-2480, 242-2490, 243-2500, 244-2510, 245-2520, 246-2530, 247-2540, 248-2550, 249-2560, 250-2570, 251-2580, 252-2590, 253-2600, 254-2610, 255-2620, 256-2630, 257-2640, 258-2650, 259-2660, 260-2670, 261-2680, 262-2690, 263-2700, 264-2710, 265-2720, 266-2730, 267-2740, 268-2750, 269-2760, 270-2770, 271-2780, 272-2790, 273-2800, 274-2810, 275-2820, 276-2830, 277-2840, 278-2850, 279-2860, 280-2870, 281-2880, 282-2890, 283-2900, 284-2910, 285-2920, 286-2930, 287-2940, 288-2950, 289-2960, 290-2970, 291-2980, 292-2990, 293-3000, 294-3010, 295-3020, 296-3030, 297-3040, 298-3050, 299-3060, 300-3070, 301-3080, 302-3090, 303-3100, 304-3110, 305-3120, 306-3130, 307-3140, 308-3150, 309-3160, 310-3170, 311-3180, 312-3190, 313-3200, 314-3210, 315-3220, 316-3230, 317-3240, 318-3250, 319-3260, 320-3270, 321-3280, 322-3290, 323-3300, 324-3310, 325-3320, 326-3330, 327-3340, 328-3350, 329-3360, 330-3370, 331-3380, 332-3390, 333-3400, 334-3410, 335-3420, 336-3430, 337-3440, 338-3450, 339-3460, 340-3470, 341-3480, 342-3490, 343-3500, 344-3510, 345-3520, 346-3530, 347-3540, 348-3550, 349-3560, 350-3570, 351-3580, 352-3590, 353-3600, 354-3610, 355-3620, 356-3630, 357-3640, 358-3650, 359-3660, 360-3670, 361-3680, 362-3690, 363-3700, 364-3710, 365-3720, 366-3730, 367-3740, 368-3750, 369-3760, 370-3770, 371-3780, 372-3790, 373-3800, 374-3810, 375-3820, 376-3830, 377-3840, 378-3850, 379-3860, 380-3870, 381-3880, 382-3890, 383-3900, 384-3910, 385-3920, 386-3930, 387-3940, 388-3950, 389-3960, 390-3970, 391-3980, 392-3990, 393-4000, 394-4010, 395-4020, 396-4030, 397-4040, 398-4050, 399-4060, 400-4070, 401-4080, 402-4090, 403-4100, 404-4110, 405-4120, 406-4130, 407-4140, 408-4150, 409-4160, 410-4170, 411-4180, 412-4190, 413-4200, 414-4210, 415-4220, 416-4230, 417-4240, 418-4250, 419-4260, 420-4270, 421-4280, 422-4290, 423-4300, 424-4310, 425-4320, 426-4330, 427-4340, 428-4350, 429-4360, 430-4370, 431-4380, 432-4390, 433-4400, 434-4410, 435-4420, 436-4430, 437-4440, 438-4450, 439-4460, 440-4470, 441-4480, 442-4490, 443-4500, 444-4510, 445-4520, 446-4530, 447-4540, 448-4550, 449-4560, 450-4570, 451-4580, 452-4590, 453-4600, 454-4610, 455-4620, 456-4630, 457-4640, 458-4650, 459-4660, 460-4670, 461-4680, 462-4690, 463-4700, 464-4710, 465-4720, 466-4730, 467-4740, 468-4750, 469-4760, 470-4770, 471-4780, 472-4790, 473-4800, 474-4810, 475-4820, 476-4830, 477-4840, 478-4850, 479-4860, 480-4870, 481-4880, 482-4890, 483-4900, 484-4910, 485-4920, 486-4930, 487-4940, 488-4950, 489-4960, 490-4970, 491-4980, 492-4990, 493-5000, 494-5010, 495-5020, 496-5030, 497-5040, 498-5050, 499-5060, 500-5070, 501-5080, 502-5090, 503-5100, 504-5110, 505-5120, 506-5130, 507-5140, 508-5150, 509-5160, 510-5170, 511-5180, 512-5190, 513-5200, 514-5210, 515-5220, 516-5230, 517-5240, 518-5250, 519-5260, 520-5270, 521-5280, 522-5290, 523-5300, 524-5310, 525-5320, 526-5330, 527-5340, 528-5350, 529-5360, 530-5370, 531-5380, 532-5390, 533-5400, 534-5410, 535-5420, 536-5430, 537-5440, 538-5450, 539-5460, 540-5470, 541-5480, 542-5490, 543-5500, 544-5510, 545-5520, 546-5530, 547-5540, 548-5550, 549-5560, 550-5570, 551-5580, 552-5590, 553-5600, 554-5610, 555-5620, 556-5630, 557-5640, 558-5650, 559-5660, 560-5670, 561-5680, 562-5690, 563-5700, 564-5710, 565-5720, 566-5730, 567-5740, 568-5750, 569-5760, 570-5770, 571-5780, 572-5790, 573-5800, 574-5810, 575-5820, 576-5830, 577-5840, 578-5850, 579-5860, 580-5870, 581-5880, 582-5890, 583-5900, 584-5910, 585-5920, 586-5930, 587-5940, 588-5950, 589-5960, 590-5970, 591-5980, 592-5990, 593-6000, 594-6010, 595-6020, 596-6030, 597-6040, 598-6050, 599-6060, 600-6070, 601-6080, 602-6090, 603-6100, 604-6110, 605-6120, 606-6130, 607-6140, 608-6150, 609-6160, 610-6170, 611-6180, 612-6190, 613-6200, 614-6210, 615-6220, 616-6230, 617-6240, 618-6250, 619-6260, 620-6270, 621-6280, 622-6290, 623-6300, 624-6310, 625-6320, 626-6330, 627-6340, 628-6350, 629-6360, 630-6370, 631-6380, 632-6390, 633-6400, 634-6410, 635-6420, 636-6430, 637-6440, 638-6450, 639-6460, 640-6470, 641-6480, 642-6490, 643-6500, 644-6510, 645-6520, 646-6530, 647-6540, 648-6550, 649-6560, 650-6570, 651-6580, 652-6590, 653-6600, 654-6610, 655-6620, 656-6630, 657-6640, 658-6650, 659-6660, 660-6670, 661-6680, 662-6690, 663-6700, 664-6710, 665-6720, 666-6730, 667-6740, 668-6750, 669-6760, 670-6770, 671-6780, 672-6790, 673-6800, 674-6810, 675-6820, 676-6830, 677-6840, 678-6850, 679-6860, 680-6870, 681-6880, 682-6890, 683-6900, 684-6910, 685-6920, 686-6930, 687-6940, 688-6950, 689-6960, 690-6970, 691-6980, 692-6990, 693-7000, 694-7010, 695-7020, 696-7030, 697-7040, 698-7050, 699-7060, 700-7070, 701-7080, 702-7090, 703-7100, 704-7110, 705-7120, 706-7130, 707-7140, 708-7150, 709-7160, 710-7170, 711-7180, 712-7190, 713-7200, 714-7210, 715-7220, 716-7230, 717-7240, 718-7250, 719-7260, 720-7270, 721-7280, 722-7290, 723-7300, 724-7310, 725-7320, 726-7330, 727-7340, 728-7350, 729-7360, 730-7370, 731-7380, 732-7390, 733-7400, 734-7410, 735-7420, 736-7430, 737-7440, 738-7450, 739-7460, 740-7470, 741-7480, 742-7490, 743-7500, 744-7510, 745-7520, 746-7530, 747-7540, 748-7550, 749-7560, 750-7570, 751-7580, 752-7590, 753-7600, 754-7610, 755-7620, 756-7630, 757-7640, 758-7650, 759-7660, 760-7670, 761-7680, 762-7690, 763-7700, 764-7710, 765-7720, 766-7730, 767-7740, 768-7750, 769-7760, 770-7770, 771-7780, 772-7790, 773-7800, 774-7810, 775-7820, 776-7830, 777-7840, 778-7850, 779-7860, 780-7870, 781-7880, 782-7890, 783-7900, 784-7910, 785-7920, 786-7930, 787-7940, 788-7950, 789-7960, 790-7970, 791-7980, 792-7990, 793-8000, 794-8010, 795-8020, 796-8030, 797-8040, 798-8050, 799-8060, 800-8070, 801-8080, 802-8090, 803-8100, 804-8110, 805-8120, 806-8130, 807-8140, 808-8150, 809-8160, 810-8170, 811-8180, 812-8190, 813-8200, 814-8210, 815-8220, 816-8230, 817-8240, 818-8250, 819-8260, 820-8270, 821-8280, 822-8290, 823-8300, 824-8310, 825-8320, 826-8330, 827-8340, 828-8350, 829-8360, 830-8370, 831-8380, 832-8390, 833-8400, 834-8410, 835-8420, 836-8430, 837-8440, 838-8450, 839-8460, 840-8470, 841-8480, 842-8490, 843-8500, 844-8510, 845-8520, 846-8530, 847-8540, 848-8550, 849-8560, 850-8570, 851-8580, 852-8590, 853-8600, 854-8610, 855-8620, 856-8630, 857-8640, 858-8650, 859-8660, 860-8670, 861-8680, 862-8690, 863-8700, 864-8710, 865-8720, 866-8730, 867-8740, 868-8750, 869-8760, 870-8770, 871-8780, 872-8790, 873-8800, 874-8810, 875-8820, 876-8830, 877-8840, 878-8850, 879-8860, 880-8870, 881-8880, 882-8890, 883-8900, 884-8910, 885-8920, 886-8930, 887-8940, 888-8950, 889-8960, 890-8970, 891-8980, 892-8990, 893-9000, 894-9010, 895-9020, 896-9030, 897-9040, 898-9050, 899-9060, 900-9070, 901-9080, 902-9090, 903-9100, 904-9110, 905-9120, 906-9130, 907-9140, 908-9150, 909-9160, 910-9170, 911-9180, 912-9190, 913-9200, 914-9210, 915-9220, 916-9230, 917-9240, 918-9250, 919-9260, 920-9270, 921-9280, 922-9290, 923-9300, 924-9310, 925-9320, 926-9330, 927-9340, 928-9350, 929-9360, 930-9370, 931-9380, 932-9390, 933-9400, 934-9410, 935-9420, 936-9430, 937-9440, 938-9450, 939-9460, 940-9470, 941-9480, 942-9490, 943-9500, 944-9510, 945-9520, 946-9530, 947-9540, 948-9550, 949-9560, 950-9570, 951-9580, 952-9590, 953-9600, 954-9610, 955-9620, 956-9630, 957-9640, 958-9650, 959-9660, 960-9670, 961-9680, 962-9690, 963-9700, 964-9710, 965-9720, 966-9730, 967-9740, 968-9750, 969-9760, 970-9770, 971-9780, 972-9790, 973-9800, 974-9810, 975-9820, 976-9830, 977-9840, 978-9850, 979-9860, 980-9870, 981-9880, 982-9890, 983-9900, 984-9910, 985-9920, 986-9930, 987-9940, 988-9950, 989-9960, 990-9970, 991-9980, 992-9990, 993-10000, 994-10010, 995-10020, 996-10030, 997-10040, 998-10050, 999-10060, 1000-10070, 1001-10080, 1002-10090, 1003-10100, 1004-10110, 1005-10120, 1006-10130, 1007-10140, 1008-10150, 1009-10160, 1010-10170, 1011-10180, 1012-10190, 1013-10200, 1014-10210, 1015-10220, 1016-10230, 1017-10240, 1018-10250, 1019-10260, 1020-10270, 1021-10280, 1022-10290, 1023-10300, 1024-10310, 1025-10320, 1026-10330, 1027-10340, 1028-10350, 1029-10360, 1030-10370, 1031-10380, 1032-10390, 1033-10400, 1034-10410, 1035-10420, 1036-10430, 1037-10440, 1038-10450, 1039-10460, 1040-10470, 1041-10480, 1042-10490, 1043-10500, 1044-10510, 1045-10520, 1046-10530, 1047-10540, 1048-10550, 1049-10560, 1050-10570, 1051-10580, 1052-10590, 1053-10600, 1054-10610, 1055-10620, 1056-10630, 1057-10640, 1058-10650, 1059-10660, 1060-10670, 1061-10680, 1062-10690, 1063-10700, 1064-10710, 1065-10720, 1066-10730, 1067-10740, 1068-10750, 1069-10760, 1070-10770, 1071-10780, 1072-10790, 1073-10800, 1074-10810, 1075-10820, 1076-10830, 1077-10840, 1078-10850, 1079-10860, 1080-10870, 1081-10880, 1082-10890, 1083-10900, 1084-10910, 1085-10920, 1086-10930, 1087-10940, 1088-10950, 1089-10960, 1090-10970, 1091-10980, 1092-10990, 1093-11000, 1094-11010, 1095-11020, 1096-11030, 1097-11040, 1098-11050, 1099-11060, 1100-11070, 1101-11080, 1102-11090, 1103-11100, 1104-11110, 1105-11120, 1106-11130, 1107-11140, 1108-11150, 1109-11160, 1110-11170, 1111-11180, 1112-11190, 1113-11200, 1114-11210, 1115-11220, 1116-11230, 1117-11240, 1118-11250, 1119-11260, 1120-11270, 1121-11280, 1122-11290, 1123-11300, 1124-11310, 1125-11320, 1126-11330, 1127-11340, 1128-11350, 1129-11360, 1130-11370, 1131-11380, 1132-11390, 1133-11400, 1134-11410, 1135-11420, 1136-11430, 1137-11440, 1138-11450, 1139-11460, 1140-11470, 1141-11480, 1142-11490, 1143-11500, 1144-11510, 1145-11520, 1146-11530, 1147-11540, 1148-11550, 1149-11560, 1150-11570, 1151-11580, 1152-11590, 1153-11600, 1154-11610, 1155-11620, 1156-11630, 1157-11640, 1158-11650, 1159-11660, 1160-11670, 1161-11680, 1162-11690, 1163-11700, 1164-11710, 1165-11720, 1166-11730, 1167-11740, 1168-11750, 1169-11760, 1170-11770, 1171-11780, 1172-11790, 1173-11800, 1174-11810, 1175-11820, 1176-11830, 1177-11840, 1178-11850, 1179-11860, 1180-11870, 1181-11880, 1182-11890, 1183-11900, 1184-11910, 1185-11920, 1186-11930, 1187-11940, 1188-11950, 1189-11960, 1190-11970, 1191-				

