प्रशंसाएं और बधाईयां किसको अच्छी नहीं लगतीं, लेकिन अगर किसी दूसरे के अच्छे कामों की बधाईयां किसी अन्य को मिलने लग जाएं तो यह अच्छी बात नहीं है। जिसका हक है उसे ही मिलनी चाहिए।

राष्ट्रीय हिन्दी साप्ताहिक देवली संस्करण
आरएनआई नं. RAJHIN/2014/57501
विश्वास आपका साथ हमारा...
जयपुर, कोटा, बांरा, झालावाड़, बून्दी, टोंक, देवली, केकड़ी, अजमेर, जहाजपुर, हिण्डोली से एक साथ प्रसारित
डाक पंजीयन संख्या- टोंक/50/2022-24
रूरल जर्नलिस्ट एसोसिएशन ऑफ इंडिया से सम्बद्ध

# जनसहभागिता

आप हमारे समाचार पत्र, समाचारों व लेखनी से संतुष्ट है तो दूसरों से कहिए यदि नहीं, कुछ सुधारे चाहे तो हमें कहिए।

वर्ष- 11 | अंक- 33 | देवली (टोंक) राजस्थान | बुधवार 31 जुलाई से 6 अगस्त 2024 | मूल्य-5 रुपये | पृष्ठ-4 | E-mail:jansahbhagita@rediff mail.com

*विधानसभा में बीजेपी विधायक दल की बैठक आयोजित*

## मंत्रियों को हफ्ते में तीन दिन जयपुर रहने के निर्देश; विधायक कार्यकर्ताओं के साथ करें टिफिन बैठक

जयपुर(नि.सं.)। विधानसभा में आज बीजेपी विधायक दल की बैठक हुई। बैठक में सीएम भजनलाल शर्मा ने सभी मंत्रियों को सप्ताह में तीन दिन जयपुर में रहने के निर्देश दिए। साथ ही सीएम ने कहा- इनमें से एक दिन मंत्री विधायकों की सुनवाई करे। उन्होंने कहा- विधायक अपने-अपने क्षेत्रों की समस्याएं और कार्य लेकर जयपुर आते हैं। ऐसे में उनके काम होने चाहिए। इसके लिए सभी मंत्री सप्ताह में एक दिन विधायकों की सुनवाई करेंगे। इसमें वह उनके विभाग से संबंधित विधायक के क्षेत्र के काम को प्राथमिकता से पूरा करें। साथ ही सीएम ने बैठक में कहा- बजट घोषणाएं धरातल पर उतरे, इसके लिए जरूरी है कि सभी विधायक अपने-अपने क्षेत्र के लिए की गई बजट घोषणाओं की क्रियान्विति की निगरानी रखें।

**गुजरात में होगी चिंतन बैठक** - पिछली विधायक दल की बैठकों में सीएम भजनलाल शर्मा ने विधायकों को ट्रेनिंग देने की मंशा जाहिर की थी। इसके बाद अब यह तय किया गया है कि अगस्त माह में दो दिन की चिंतन बैठक आयोजित की जाएगी।

यह बैठक गुजरात में आयोजित हो सकती है। इस बैठक में विधायकों को विधानसभा के नियमों, कार्यप्रणाली के प्रशिक्षण के साथ-साथ क्षेत्र की जनता के साथ संवाद की ट्रेनिंग भी दी जाएगी। सीएम पहले ही विधायकों से कह चुके है कि वह क्षेत्र की जनता के साथ लगातार संवाद बनाए रखें। वहीं विधायक का स्टाफ भी जनता के साथ शालीनता से पेश आए। इसका विशेष ध्यान रखा जाए।

सीएम भजनलाल शर्मा ने बैठक में विधायकों को निर्देश दिए कि वह पार्टी कार्यकर्ताओं का भी पूरा ध्यान रखे। कार्यकर्ताओं की मेहनत की वजह से ही प्रदेश में बीजेपी की सरकार बनी है। ऐसे में जरूरी है कि कार्यकर्ताओं की भावनाओं का भी सम्मान किया जाए। सीएम ने विधायकों से कहा- वे महीने में एक बार कार्यकर्ताओं के साथ टिफिन बैठक करें। कार्यकर्ताओं के साथ विधायक भोजन करते हुए उनसे क्षेत्र और उनकी व्यक्तिगत समस्याओं के बारे में जाने और उसे हल करने का प्रयास करें।

## हास्पीटल से कुंचलवाड़ा माताजी के रोड़ के लिए 15 करोड़ की स्वीकृति

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने विधायक गोपीचंद मीणा के प्रयासों पर अमल करते हुए क्षेत्र के विकास के लिए कई नई घोषणाएं की हैं, जिसमें मुख्य रूप से राजकीय चिकित्सालय से कुंचलवाड़ा माताजी के रोड के लिए 15 करोड रुपए की राशि स्वीकृत की है। वैसे मुख्य बजट में जहाजपुर विधानसभा क्षेत्र के लोगों को 7 बड़ी सौगातें दी थी। वहीं पूरक बजट में स्थानीय विधायक गोपीचंद मीणा के प्रयासों से सरकार ने फिर से पॉलिटेक्निक कॉलेज, औद्योगिक पार्क, छात्रावास, सड़क सहित 8 नए कार्यों की घोषणा की है। पूरक बजट में विधानसभा क्षेत्र के ग्राम पंचायत गाड़ोली में नवीन पशु उपस्वास्थ्य केंद्र, कोटड़ी में पॉलिटेक्निक महाविद्यालय, ग्राम पंचायत पंडेर में औद्योगिक पार्क, विधायक के गृह क्षेत्र सरसिया भुंवार सड़क का चौड़ाईकरण व सुदृढ़ीकरण 11 करोड़ एवं जनजाति बालिका छात्रावास, जहाजपुर में जनजाति छात्रावास का भवन निर्माण, राजकीय चिकित्सालय देवली से कुंचलवाड़ा माताजी तक सड़क की चौड़ाई मय नाला निर्माण व डिवाइडर सीसी सड़क निर्माण 15 करोड़, त्रिवेणी चौराहा जहाजपुर देवली सड़क का उन्नयन कार्य 30 करोड़ के कार्य शामिल है। गौरतलब है कि इसी बजट सत्र में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र को क्रमोन्नत कर उपजिला अस्पताल बनाने, कन्या महाविद्यालय खोलने, नगर पालिका में फल एवं सब्जी मंडी स्थापना करने, ग्राम पीपलून्द में औद्योगिक क्षेत्र की स्थापना करने, ग्राम गुढ़ा में 33/11 केवी जीएसएस बनाने, नगर के चावंडिया से नौचोक तक हाईलेवल पुल निर्माण कार्य की घोषणाएं हुई हैं।

### ग्रामीणों ने पटाखे फोड़े व मिठाई खिलाकर खुशी जताई

बजट में देवली से कुंचलवाड़ा कला सड़क निर्माण स्वीकृति पर ग्रामीणों ने पटाखे फोड़े तथा मिठाई बांटी। भाजपा कार्यकर्ताओं ने विधायक गोपीचंद का धन्यवाद ज्ञापित कर आभार जताया। इस मौके पर कुंचलवाड़ा कला के परमेश्वर खटीक, मनोज सैनी, सत्यनारायण खींची मनोज शर्मा, कई ग्रामीण मौजूद रहे।

## शिक्षाविद शिवजी चौधरी ने नवनियुक्त प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ से मुलाकात की

शिक्षाविद् व जन सेवक शिवजी चौधरी ने नव नियुक्त भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ से मुलाकात कर क्षेत्र की समस्यायों से अवगत करवाया। डॉ शिवजी सरोली ने नवनियुक्त राजस्थान भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठोड से दिल्ली आवास पहुंचकर दुपट्टा, शॉल, साफा, मोमेंटो व भगवान श्रीराम की तस्वीर भेंट कर मुलाकात करते हुए बधाई व शुभकामनाएं प्रेषित कर उज्ज्वल भविष्य की मंगल कामना की। साथ ही चौधरी ने कहा की प्रदेश अध्यक्ष मदन राठोड के कार्यकाल में राजस्थान भाजपा परिवार नए आयाम स्थापित करेगा। चौधरी शिक्षाविद जनसेवक गो सेवक युवाओ के प्रेरणा स्त्रोत होने के साथ साथ देवली उनियारा विधानसभा क्षेत्र से उपचुनाव में दावेदारी भी जता रहे हैं।

**बालिका जन्म के प्रति बदलेगी सोच**

## जन्म से लेकर 21 वर्ष तक साथ निभाएगी "लाडो प्रोत्साहन योजना"

**एम. एम. शेख**
सहायक निदेशक
सूचना एवं जनसंपर्क कार्यालय, कोटा

कोटा। गरीब परिवार में जन्म लेने वाली बालिकाओं के पालन-पोषण की चिंता अब माता-पिता को करने की जरूरत नहीं होगी क्योंकि यह जिम्मेदारी अब मुख्यमंत्री श्री भजन लाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार ने अपने मजबूत कंधों पर उठा ली है। बालिका जन्म को प्रोत्साहित करने के साथ ही जन्म से लेकर उनके वयस्क होने तक बालिकाओं के समग्र विकास के लिए राज्य सरकार ने लेखानुदान घोषणा (2024-25) के बिन्दु संख्या 34 में ''लाडो प्रोत्साहन योजना'' लागू करने की घोषणा की है। यह योजना 1 अगस्त से पूरे प्रदेश में लागू होगी। इस अभिनव योजना में गरीब परिवार की बालिकाओं के जन्म पर एक लाख रूपए का सेविंग बॉण्ड राज्य सरकार की ओर से दिया जाएगा। राज्य सरकार की मंशा स्पष्ट है- गरीब परिवार में जन्म लेने वाली बालिकाओं के पालन-पोषण के साथ ही उनके लिए बेहतर शिक्षा एवं स्वास्थ्य की सुविधाएं सुनिश्चित करना।

**क्या बदलाव लाएगी यह योजना** - बालिका की किलकारी गुंजने पर अक्सर मां-बाप के चेहरों पर चिंता की लकीरें दिखाई देने लगती है। जन्म के साथ ही उसके लालन-पालन और भविष्य के खर्चों की चिंता हो जाती है। इन चिंताओं की वजह से ही बालिका जन्म को बढ़ावा नहीं मिलता और शिशु लिंगानुपात घटता है। इन सारी चिंताओं को दूर करने के लिए ही मुख्यमंत्री श्री भजन लाल शर्मा लाडो प्रोत्साहन योजना लाए हैं। योजना से संस्थागत प्रसव को बढ़ावा मिलेगा और मातृ मृत्यु दर के साथ ही बालिका शिशु मृत्यु दर में भी कमी आएगी। साथ ही घटते शिशु लिंगानुपात में भी सुधार ला सकेंगे। बालिकाओं का विद्यालय में नामांकन एवं ठहराव भी बढ़ेगा। माता-पिता उनकी पढ़ाई जल्दी नहीं छुडवाएंगे, जल्दी शादी नहीं करवाएंगे जिससे बाल विवाह में कमी लाने में भी मदद मिलेगी।

**क्या मिलेगा ''लाडो प्रोत्साहन योजना'' में** -इस योजना में बालिका के जन्म पर 1 लाख रूपए राशि का संकल्प पत्र प्रदान किया जाएगा। बालिका के जन्म से लेकर 21 वर्ष आयु पूरी करने तक राशि का भुगतान 7 किश्तों में डीबीटी के माध्यम में ऑनलाईन किया जाएगा। पहली छह किश्तें बालिका के माता-पिता अथवा अभिभावक के बैंक खाते में तथा 7वीं किश्त बालिका के बैंक खाते में डीबीटी के माध्यम से ऑनलाईन हस्तांतरित की जाएगी। राजश्री योजना को लाडो प्रोत्साहन योजना में समाहित करते हुए इस योजना की आगामी किश्तों का लाभ पात्रतानुसार लाडो प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत देय होगा।

**विभिन्न चरणों में देय राशि** -पात्र चिकित्सा संस्थानों में संस्थागत प्रसव के तहत बालिका का जन्म होने पर पहली किश्त 2500 रूपए, आयु एक वर्ष एवं समस्त टीकाकरण होने पर दूसरी किश्त 2500 रूपए, राजकीय विद्यालय या राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय में पहली कक्षा में प्रवेश लेने पर तीसरी किश्त 4000 रूपए, राजकीय विद्यालय या राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय में छठी कक्षा में प्रवेश लेने पर चौथी किश्त 5000 रूपए, राजकीय विद्यालय या राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय में 10वीं कक्षा में प्रवेश लेने पर पांचवी किश्त 11,000 रूपए, राजकीय विद्यालय या राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय में 12वीं कक्षा में प्रवेश लेने पर छठी किश्त 25,000 रूपए तथा राजकीय एवं राज्य सरकार से मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थानों से स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण करने एवं 21 वर्ष की आयु पूर्ण करने पर 7वीं किश्त 50,000 रूपए (यह राशि बालिका के बैंक खाते में ऑनलाईन ट्रांसफर होगी)।

**योजना का पर्यवेक्षण एवं क्रियान्वयन** -योजना का प्रशासनिक विभाग निदेशालय महिला अधिकारिता, महिला एवं बाल विकास होगा। प्रत्येक तीन माह में योजना की समीक्षा जिला स्तर पर संबंधित जिला कलक्टर द्वारा की जाएगी। योजना का पर्यवेक्षण बेटी बचाओ-बेटी पढाओ योजना की जिला टास्क फोर्स द्वारा किया जाएगा। योजना के क्रियान्वयन एवं सफल संचालन के लिए समय-समय पर राज्य सरकार द्वारा दिशा-निर्देश जारी किए जाएंगे।

### योजना की पात्रता एवं प्रक्रिया

योजना के पात्रता के तहत बालिका का जन्म राजकीय चिकित्सा संस्थान अथवा जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाय) के लिए अधिस्वीकृत निजी चिकित्सा संस्थान में होना आवश्यक है। साथ ही, प्रसूता का राजस्थान की मूल निवासी होना भी जरूरी है। गर्भवती महिला की एएनसी जांच के दौरान राजस्थान की मूल निवासी होने का प्रमाण-पत्र अथवा विवाह पंजीयन प्रमाण-पत्र, बैंक खाते का विवरण आदि दस्तावेज प्राप्त कर उनका चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा संधारण किया जाएगा और पीसीटीएस पोर्टल पर विवरण दर्ज किया जाएगा। संस्थागत प्रसव के तहत बालिका का जन्म होने के बाद प्रथम किश्त का लाभ बालिका की माता या माता के नहीं होने पर पिता के बैंक खाते में देय होगा। माता-पिता दोनों नहीं रहे तो अभिभावक के बैंक खाते में डीबीटी के माध्यम से ऑनलाईन हस्तांतरण होगा। प्रत्येक बालिका को जन्म के समय ही यूनिक आईडी अथवा पीसीटीएस आईडी नंबर दिया जाएगा। बालिका की आयु एक वर्ष पूर्ण होने एवं संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित होने की ऑनलाईन जानकारी उपलब्ध होने के बाद दूसरी किश्त की राशि माता-पिता अथवा अभिभावक के खाते में ऑनलाईन ट्रांसफर की जाएगी। पहली एवं दूसरी किश्त की राशि चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा ओजस पोर्टल के माध्यम से डीबीटी प्रणाली द्वारा दी जाएगी। तीसरी किश्त से लेकर छठी किश्त का लाभ संबंधित राजकीय अथवा राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालयों के माध्यम से दिया जाएगा जहां बालिका अध्ययनरत है। बालिका के माता-पिता से पूर्व की किस्तों की यूनिक यूनिक आईडी अथवा पीसीटीएस आईडी नंबर मांगा जाएगा इसके अलावा पृथक से

## सम्पादकीय....

# जेल कथा, मोबाइल कथा

अजय जैन

राजस्थान में भयावह हालात हैं। जेल की तलाशी पहले ही ले ली होती तो सभी दस मोबाइल पहले ही बरामद हो जाते। जेलों में लगाए गए अधीक्षक, जेलर आदि को तनख्वाह ही इस बात की मिलती है कि वे तलाशी वगैरह लगातार करें लेकिन मुंशी प्रेमचंद जी सौ साल पहले ही ÷नमक का दारोगा÷ में लिख गए कि तनख्वाह तो पूर्णमासी का चांद है जो घटते-घटते एक दिन लुप्त हो जाता है। ऊपरी आय वह बहता हुआ झरना है जो हमेशा प्यास बुझाता है। इस मामले में छोटी सी कार्रवाई की गई है। कार्यवाहक जेल अधीक्षक और जेलर को सस्पेंड किया गया है। राजस्थान में हर बार ऐसा ही होता है। कभी बड़े अफसरों को जेल में मोबाइल मिलने पर सस्पेंड नहीं किया गया जबकि जिम्मेदारी उनकी भी बराबर की है। ऐसे मौकों पर जेल के बाहर बैठे लोग एक-दूसरे से सवाल करते देखे जा सकते हैं कि जेल में मोबाइल पहुंचता कैसे है? यह सवाल सरकार ने बड़े अफसरों से, बड़े अफसरों ने छोटे अफसरों से और छोटे अफसरों ने प्रहरियों से कभी नहीं किया। हां, साधारण लोगों को इस सवाल का मुकम्मल जवाब पता है। साधारण लोगों को यह भी पता है कि अब राजस्थान की तमाम जेलों में सर्च आपरेशन चलेगा और सभी जेलों से मोबाइल और अन्य आपत्तिजनक चीजें बरामद होंगी। साधारण लोगों को यह भी पता है कि इसके बाद एकदम से शांति छा जाएगी। जेलों को चलाने वाले अफसर और सरकार में बैठे जिम्मेदार मानकर बैठ जाएंगे कि इसके बाद जेलों में में कभी भी मोबाइल नहीं पहुंचेगा।

# रिश्तों के लिए इमोशनल अफेयर भी हो सकता है खतरनाक

लोग कई कारणों से इमोशनल अफेयर में शामिल होते हैं, जैसे कि रिश्ते में असंतोष से लेकर रोमांच की चाहत तक। कुछ लोग अपने मौजूदा रिश्ते में उपेक्षित या नाखुश महसूस करते हैं। जबकि कुछ अन्य नए रिश्ते के रोमांच और नवीनता की लालसा में ऐसा करते हैं। किसी भी रिश्ते में धोखा देना बहुत ही ज्यादा दुखद हो सकता है। कई लोग इससे गुजरते है और इसका सामना करते है। जिन लोगों को इस तरह का धोखा मिलता है उन लोगों के लिए उनके जीवन का ये काफी खतरनाक फेज़ होता है। इस फेज़ में कई इंसान काफी टूट जाते है। कई लोग सोचते है कि धोखा दिया है तो उसमें सेक्स शामिल होगा लेकिन हर धोखे में सेक्स नहीं बल्कि इमोशनल रूप से शामिल होने को भी धोखा कहा जाता है।

**क्या होता है इमोशनल अफेयर**-इमोशनल अफेयर तब होता है जब कोई साथी किसी दूसरे व्यक्ति के साथ गैर-शारीरिक तरीके से इंटिमेट होता है, उदाहरण के लिए, रिश्ते से बाहर किसी पर भरोसा करना। इमोशनल अफेयर में आपके साथी के अलावा किसी और के साथ मजबूत भावनात्मक केमिस्ट्री होती है। इमोशनल अफेयर रखने वाला पार्टनर उस व्यक्ति के साथ अधिक प्रयास और इंटिमेट में निवेश करेगा जिसके साथ उसका संबंध है, और अपने पार्टनर की उपेक्षा करेगा।

**लोग इमोशनल अफेयर में क्यों शामिल होते हैं**-अगर आप अपने रिश्ते में इमोशनल अफेयर से बचना चाहते हैं, तो उनके पीछे की प्रेरणाओं और तर्कों को समझना बहुत जरूरी है। लोग कई कारणों से इमोशनल अफेयर में शामिल होते हैं, जैसे कि रिश्ते में असंतोष से लेकर रोमांच की चाहत तक। कुछ लोग अपने मौजूदा रिश्ते में उपेक्षित या नाखुश महसूस करते हैं। जबकि कुछ अन्य नए रिश्ते के रोमांच और नवीनता की लालसा में ऐसा करते हैं।

वर्कप्लेस पर अकसर 'वर्किंग हस्बैंड' और 'वर्किंग वाइफ' जैसे मज़ाक चलते हैं। पर किसी सहकर्मी के बेहद करीब होना इमोशनल अफेयर में शामिल होने का एक सामान्य संकेत है। हो सकता है कि आपको लगे कि सहकर्मी आपको आपके पार्टनर से ज़्यादा समझता है और यह अच्छा लगता है। हो सकता है कि यह भावना आपके रुटीन को ज्यादा रोमांचक बना दे। पर यह आपके रिश्ते और प्रोफेशन दोनों के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

# ऑल टाइम फेवरिट ब्यूटी प्रोडक्ट है गुलाब जल, इन तरीकों से कर सकती हैं इस्तेमाल

कभी टोनिंग तो कभी फेस पैक में मिलाकर प्रयोग किया जाने वाला गुलाब जल कई तरह से त्वचा की देखभाल करता है। जानते हैं गुलाब जल की गुडनेस को किस प्रकार से करें ब्यूटी रूटीन में शामिल अमूमन गर्मियों में त्वचा पर फ्रेशनेस की कमी का सामना करना पड़ता है। स्किन को रिफ्रेश रखने के लिए यूं तो कई ब्यूटी प्रोडक्टस प्रयोग में लाए जाते हैं। मगर गुलाब जल सदियों से इस्तेमाल में लाया जाने वाला वो नेचुरल प्रोडक्ट है, जिसकी मदद से स्किन को कई तरह से हेल्दी रखा जा सकता है। कभी टोनिंग तो कभी फेस पैक में मिलाकर प्रयोग किया जाने वाला गुलाब जल कई तरह से त्वचा की देखभाल करता है। जानते हैं गुलाब जल की गुडनेस को किस प्रकार से करें ब्यूटी रूटीन में शामिल।नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार रोज़ वॉटर से स्किन को एंटीऑक्सिडेंटकी प्राप्ति होती हैं। इससे स्किन सेल्स को डैमेज होने से रोका जा सकता है। इसमें मौजूद लिपिड पेरोक्सीडेशन इनहीबिटरी इफ़ेक्ट से सेल्स प्रोटेक्शन में मदद मिलती है। जानते हैं सर्टिफाइड ब्यूटी एक्सपर्ट रेखा कुमारी से कैसे गुलाब जल को त्वचा पर करें अप्लाई।

**टोनर की तरह से करें इस्तेमाल**-गुलाब की पंखुड़ियों से तैयार रोज़ वॉटर को टोनिंग के लिए प्रयोग करें। इससे स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद मिलती है। स्किन की नमी बरकरार रहने से त्वचा पर बढ़ने वाले रूखेपन से राहत मिलती है।

# कम समय में ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकती है ट्रैम्पोलिन एक्सरसाइज,ट्राई करें ये वेरिएंट

ट्रैम्पोलिन पर की जाने वाली एक्सरसाइज़ को रीबाउंडिंग भी कहा जाता है। इस एक्रोबेटिक और रीक्रिएशन स्पोर्ट से शरीर में लचीलापन बढ़ने लगता है। जानें ट्रैम्पोलिन पर की जानेवाली 3 एक्सरसाइज़ और इनके फायदे भीअक्सर छोटे बच्चे ट्रैम्पोलिन पर खूब मस्ती करते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि बच्चों की उछलकूद का यह यंत्र एक्सरसाइज़ के लिए भी बेहद फायदेमंद है। इससे न केवल बढ़ते वज़न को कम किया जा सकता है, बल्कि हड्डियां भी मज़बूत होती हैं। ट्रैम्पोलिन पर की जाने वाली लो इम्पैक्ट एक्सरसाइज़ बोन और मसल्स दोनों के लिए फायदेमंद होती हैं। इन्हें करने के लिए मिनी ट्रैम्पोलिन की आवश्यकता होती है, ताकि शरीर के बैलेंस को मेंटेन रखने में मदद मिल सके। **क्या हैं रीबाउंडिंग या ट्रैम्पोलिन एक्सरसाइज़**-इस बारे में फिज़ियोथेरेपिस्ट डॉ गरिमा भाटिया बताती हैं कि ट्रैम्पोलिन पर की जाने वाली एक्सरसाइज़ को रीबाउंडिंग भी कहा जाता है। इस एक्रोबेटिक और रीक्रिएशन स्पोर्ट से शरीर में लचीलापन बढ़ने लगता है। मिनी ट्रैम्पोलिन पर की जाने वाली इस एक्सरसाइज़ से बॉडी एक्टिव रहती है और शरीर में तेज़ी से बढ़ने वाले वज़न को कम किया जा सकता है। शारीरिक मज़बूती के साथ मेंटल हेल्थ को भी सुकून की प्राप्ति होती है। जोड़ों में बढ़ने वाले दर्द और पैरों की ताकत को बढ़ाने के लिए ट्रैम्पोलिन एक्सरसाइज़ की मदद ली जा सकती है।

**1. स्ट्रेंथ बढ़ती है**-ट्रैम्पोलिन पर जंप करने से शरीर एक्टिव बना रहा है। इसके नियमित अभ्यास से ग्लूटस , टांगों, पीठ और पेट के मसल्स को स्टीम्यूलेट करने में मदद मिलती है। इसके अलावा मांसपेशियों को मज़बूती मिलती है और शरीर हेल्दी रहता है। **2. कैलोरीज़ बर्न होती हैं**- शरीर में बढ़ने वाली कैलोरीज़ की मात्रा को ट्रैम्पोलिन एक्सरसाइज़ से कंट्रोल किया जा सकता है।एक्सपर्ट के अनुसार रोज़ाना रनिंग करने से ज्यादा फायदा ट्रैम्पोलिन एक्सरसाइज़ से मिलता है। इससे शरीर के वज़न को रोका जा सकता है। **3. तनाव कम होता है**-एक्सरसाइज़ से शरीर में एंडोरफिन का रिलीज़ बढ़ जाता है, जिससे तनाव कम होने लगता है और मसल्स भी रिलैक्स हो जाते हैं। रोज़ एक्सरसाइज़ करने से शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन बना रहता है और तनाव की समस्या कम हो जाती है।

**4. हेल्दी रहता है हृदय**-जॉगिंग करने से शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन बढ़ने लगता है, जिससे हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम हो जाता है। इससे हृदय रोगों की संभावना कम हो जाती है। शरीर की क्षमता के मुताबिक एक्सरसाइज़ करने से शरीर संतुलित रहता है।

**जंपिंग जैक्स** - दोनों हाथों और टांगो को खोलकर ट्रैम्पोलिन पर जंप करने से शरीर की मूवमेंट बढ़ने लगती है। 30 से 40 बार ट्रैम्पोलिन पर लगातार जंप करने से शरीर में बढ़ने वाली ऐंठन को दूर किया जा सकता है। इसके अलावा मांसपेशियों में बढ़ने वाला दर्द कम होने लगता है।

**नीज़ जंप्स**- दोनों हाथों को कमर पर रख लें। अब शरीर के संतुलन का बनाते हुए घुटनों को मोड़े और ट्रैम्पोलिन के उपर जंप करें। उसके बाद दोबारा से खड़े हो जाएं। 1 से 2 मिनट तक लगातार इस एक्सरसाइज़ को करने से नीज़ पेन की समस्या को कम किया जा सकता है।

# खुश रहना है तो सबसे पहले अपनी लिवर हेल्थ पर दें ध्यान, जानिए क्या है दोनों का कनेक्शन

लीवर शरीर का सबसे बड़ा अंग है और इसके कई कार्य हैं, जिसमें डिटॉक्सिफिकेशन, मेटाबॉलिज्म और पोषक तत्वों का भंडारण शामिल है। लीवर का स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और मानसिक स्वास्थ्य लीवर के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जब हम अपने पूरे स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं, तो हम अक्सर आहार, व्यायाम और तनाव प्रबंधन जैसे कारकों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं है कि ये एक स्वस्थ जीवन के आवश्यक घटक हैं, लेकिन एक अंग है जिसे अक्सर स्वास्थ्य की चर्चाओं में अनदेखा कर दिया जाता है और वो है लिवर । आपका लिवर आपके शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, लेकिन बहुत से लोग यह नहीं जानते कि इसका आपके मानसिक स्वास्थ्य पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अब, हम लिवर। स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का पता लगाएंगे और जानते हैं दोनों के स्वस्थ रखना क्यों जरूरी है।लीवर शरीर का सबसे बड़ा अंग है और इसके कई कार्य हैं, जिसमें डिटॉक्सिफिकेशन, मेटाबॉलिज्म और पोषक तत्वों का भंडारण शामिल है। लीवर का स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और मानसिक स्वास्थ्य लीवर के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

**1 डिटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है**-लिवर दवाओं, शराब और पर्यावरण खराब पदार्थों को चयापचय करके हानिकारक पदार्थों को डिटॉक्सिफाई करता है। यह इन पदार्थों को कम हानिकारक रूपों में परिवर्तित करता है या उन्हें बाहर करने के लिए तैयार करता है।

**2 पोषक तत्वों का भंडारण**-लिवर विटामिन और खनिजों को जमा करता है, जिसमें विटामिन ए, डी, ई, के, और बी 12, साथ ही आयरन और कॉपर शामिल हैं। इन जमा किए गए पोषक तत्वों को आवश्यकतानुसार रक्तप्रवाह में छोड़ा जाता है। **3 रक्त का थक्का जमना**-लिवर रक्त के थक्के जमने के लिए आवश्यक अधिकांश प्रोटीन का उत्पादन करता है। इन प्रोटीनों के बिना, शरीर प्रभावी रूप से खून के बहने को रोकने में सक्षम नहीं होगा।

# सीआईएसएफ ने लगाया निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर

देवली। पनवाड़ स्थित अटल सेवा केंद्र पर मंगलवार को सीआईएसएफ छठी एवं नवीं आरक्षित वाहिनी की ओर से निःशुल्क हेल्थ चेकअप कैंप लगाया गया। कैंप में पनवाड़ और आसपास के ग्रामीणों ने जांच कराई और परामर्श लिया। कैंप का आयोजन 9वीं आरक्षित वाहिनी के बटालियन कमांडर वरिष्ठ कमांडेंट अनिल बाली व छठी आरक्षित वहिनी के बटालियन कमांडर कमांडेंट आशीष कुमार कुंदन के नेतृत्व में वरिष्ठ कमांडेंट सीएमओ डॉ. विनोद कुमार द्वारा किया गया। कैंप में दर्जनों लोगों ने जांच करवाई और निःशुल्क दवाईयां प्राप्त की। लोगों ने सीआईएसएफ के द्वारा लगाए गए निःशुल्क हेल्थ चेकअप कैंप का लाभ उठाया। शिविर में 58 रोगियों को निःशुल्क परामर्श मिला।

# प्रेस भी पिंजरें मे बंद ?

मीडिया पूरी तरह अनुशासित हो गया है। पिंजरें में बंद चुप! उसके बाद लोकसभा अध्यक्ष को चुपचाप सुनता हुआ! अब हुआ क्या? क्या आज कैमरामैन फोटोग्राफर अपने कैमरे के साथ नई संसद के अंदर जा सकेंगे? पुरानी संसद में तो जाते थे। क्या लोकसभा के एनुअल पास सत्र के दौरान काम करना शुरू कर देंगे? पहले तो हमेशा करते थे। एनुअल पास का मतलब यही होता था। मगर अब सत्र के दौरान एनुअल पास कैंसिल हो जाते हैं और पत्रकार कैमरामैन फोटोग्राफरों को सत्र का पास अलग से बनवाना पड़ता है। हर सत्र में हर बार। ऐसा क्यों? फिर एनुअल पास का क्या मतलब हुआ? इसका जवाब किसी के पास नहीं है। क्या नई संसद में PTI UNI रेडियो को कमरे अलाट कर दिए जाएंगे? जो पुरानी संसद में थे। अभी भी इन ऑफिशल मीडिया को खबर भेजने के लिए नई संसद से पुरानी सांसद भागना पड़ता है। क्या पत्रकारों के लिए अलग कैंटीन की व्यवस्था हो जाएगी? जैसे पुरानी संसद में थी। कैंटीन बैठकर खाने की सुविधा के साथ। यहां स्टाफ के साथ है और केवल खड़े होकर ही खा सकते हैं। और वह भी अगर मिल जाए तो क्योंकि भीड़ बहुत होती है। संसद का स्टाफ CISF जिनकी संख्या 4000 है और विजिटर। सब एक ही कैंटीन में। इसी में मीडिया। क्या लोकसभा और राज्यसभा की प्रेस एडवाइजरी कमेटी बन जाएगी जो पिछले 5 साल से नहीं बनी है। ?पहले पत्रकारों की यही कमेटी पत्रकारों से संबंधित सारे मामले देखती थी। क्या लोकसभा और राज्यसभा की प्रेस गैलरी में जाने से पहले पत्रकारों के फोन रखने के लिए पुरानी संसद की तरह खुले खाने गैलरी के बिल्कुल नजदीक बन जाएंगे। जहां वे फोन रख सके और अंदर से आकर कोई जरूरी सूचना फोन से देकर फिर अंदर जा सकें। जैसा पुरानी लोकसभा में करते थे। और असुविधाजनक दो चाबियां का छल्ला वहां अंदर नहीं ले जाना पड़ता था जो यहां ताला लगाकर ले जाना पड़ता है। क्या लोकसभा की प्रेस गैलरी में राज्यसभा के सांसदों का आना बंद किया जाएगा? राज्यसभा सांसदों को अलग गैलरी दी जाएगी? जैसी पुरानी लोकसभा में थी। क्या लोकसभा और राज्यसभा के बीच में फर्स्ट फ्लोर पर पत्रकारों के लिए कोई अलग हाल अलाट किया जाएगा जहां बैठकर वह काम कर सकें? सवाल बहुत सारे हैं और समस्याएं भी। इन सब का समाधान हुए बिना पत्रकारों को पहले की तरह काम की आजादी नहीं मिलेगी। पिंजरे का साइज बढ़ाने से कुछ नहीं होगा पहले की तरह मुक्त आकाश देना होगा। पत्रकारों को भी थोड़ा ध्यान रखना पड़ेगा कि क्या वह पहले की तरह उड़ने काबिल बचे हैं या पिंजरे में बंद रहते रहते इसके आदी हो गए हैं! दिख रहा है कि वह बोलना भूल गए हैं।

## फिल्म निर्माण और संपादन पर वर्कशॉप का आयोजन

# स्टूडेंट्स ने फिल्म की पटकथा लेखन,शूटिंग तकनीकों की बारीकियों को समझा

जयपुर( नि.सं.)। आदर्श नगर स्थित एस. वी .पब्लिक स्कूल के स्टूडेंट्स ने फिल्म निर्माण और फिल्म संपादन वर्कशॉप में भाग लिया। यह वर्कशॉप नीरजा मोदी स्कूल में इंटरेक्ट क्लब द्वारा आयोजित की गई थी। क्लास छठी, सातवीं और आठवीं के आठ स्टूडेंट्स ने वर्कशॉप के माध्यम से फिल्म निर्माण एवं संपादन का कौशल सीखा। पूर्णिमा और धर्मेंद्र द्वारा संचालित इस सत्र में फिल्म निर्माण की पूरी प्रक्रिया को समझाया गया, जिसमें पटकथा लेखन,शूटिंग और संपादन शामिल थे। स्टूडेंट्स ने कहानी कहने के महत्व और व्यावहारिक संपादन तकनीकों के बारे में सीखा। बच्चों में विषय की व्यावहारिक समझ उत्पन्न करने के लिए प्रैक्टिकल अभ्यास कराया गया । वर्कशॉप ने स्टूडेंट्स में फिल्म निर्माण के प्रति गहरी रुचि जगाई और उन्हें पारंपरिक पाठ्यक्रम से परे मूल्यवान कौशल प्रदान किए। स्कूल की प्रिंसिपल अल्पा मालविया जी ने बच्चों को इस तरह की वर्कशॉप में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

# प्रतिपक्ष के नेता टीकाराम जूली ने राजस्थान विधानसभा में प्रभावी तरीके से सरकार को घेरा

### *लेकिन पुरानी कार विक्रेताओं और जलदाय विभाग के पंप चालकों की मांग का उल्लेख नहीं किया*

29 जुलाई को राजस्थान विधानसभा में प्रतिपक्ष के नेता टीकाराम जूली ने प्रभावी तरीके से भाजपा की सरकार को घेरा। जूली ने मुख्यमंत्री भजनलाल की उपस्थिति में बहुत ही प्रभावी तरीके से प्रदेश की जनता की समस्याओं को रखा। केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर का बयान है या फिर छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णु देव सहाय का बयान हो। दोनों ही मामलों में जूली ने सीएम शर्मा को निरुत्तर कर दिया। पिछले सात माह के अपराध के आंकड़े प्रस्तुत कर जूली ने प्रदेश की कानून व्यवस्था को उजागर किया। अन्नपूर्णा रसोई के संचालकों को पिछले छह माह से भुगतान नहीं मिलने से लेकर ईआरसीपी तक का मुद्दा जूली ने रखा। जूली ने कहा कि बजट में ईस्टर्न राजस्थान कैनाल प्रोजेक्ट का नाम भी सही नहीं लिखा गया है। जूली की बाते बहुत तीखी थी, लेकिन उन्होंने अपनी बात को विनम्रता के साथ रखा। जूली ने अपने भाषण में कई बार सीएम शर्मा की ओर इशारा करते हुए कहा कि आम मेरी बातों से नाराज मत होना। जूली ने जब जब सीएम की ओर इशारा किया तब तब सीएम शर्मा मुस्कुराए। इसमें कोई दो राय नहीं कि 29 जुलाई को प्रतिपक्ष के नेता जूली ने स्वस्थ लोकतंत्र की परंपरा को निभाया। जूली ने भले ही तीखी बातें कही, लेकिन अपने चेहरे पर गुस्सा नहीं दिखाया। ऐसे आरोप प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा भी लगाते हैं, लेकिन उनके संबोधन में हमेशा गुस्से का भाव होता है। चूंकि जूली ने तर्कों के साथ शालीनता से अपनी बातें कही, इसलिए सत्ता पक्ष को टोका टाकी का मौका नहीं मिला। जूली ने सीएम शर्मा की शालीनता और मधुर व्यवहार की भी प्रशंसा की। कहा जा सकता है कि टीकाराम जूली विधानसभा में एक समझदार प्रतिपक्ष के नेता की भूमिका निभा रहे हैं।

## पंप चालकों और कार विक्रेताओं की मांगों को नहीं उठाया

जूली ने अपने संबोधन में अनेक समस्याओं को रखा, लेकिन राजस्थान के पुरानी कार विक्रेताओं और जलदाय विभाग के पंप चालकों की समस्याओं का उल्लेख नहीं किया। प्रदेश भर में 7 हजार से भी ज्यादा ऐसे पंप चालक हैं, जिन्हें जनता जल योजना में आज भी मात्र 285 रुपए प्रतिदिन के हिसाब से वेतन मिल रहा है। यह वेतन भी एक माह में 26 दिन का ही मिलता है। अजीत बात तो यह है कि यह वेतन पंप चालकों को पिछले 25 वर्षों से मिल रहा है। सरकार कांग्रेस की हो या भाजपा की दोनों ने ही पंप चालकों को संविदा कर्मचारी तक का दर्जा नहीं दिया। पंप चालक प्रदेश भर में धरना प्रदर्शन कर रहे हैं, लेकिन कोई सुनवाई नहीं हो रही है। जब कर्मचारियों को सातवें वेतनमान के अनुरूप प्रतिमाह लाखों रुपए दिया जा रहा है, तब जलदाय विभाग के पंप चालक मात्र 7 हजार रुपए में नौकरी करने को मजबूर है। जबकि पंप चालक ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली की मोटर चलाने टंकी में पानी भरने, पाइप लाइन का लीकेज ठीक करने आदि के साथ साथ पेयजल वितरण का काम भी करते हैं। पंप चालकों की समस्या की ओर न तो सत्तारूढ़ भाजपा और न विपक्षी दल कांग्रेस ने मांग उठाई। पंप चालकों की मांगों की ओर अधिक जानकारी मोबाइल नंबर 9828013288 पर अशोक वैष्णव से ली जा सकती है। जूली ने अपने संबोधन में प्रदेश में पुरानी कार विक्रेताओं की मांगों को भी नहीं उठाया। सरकार ने दूसरे राज्यों से आई पुरानी कारों पर टैक्स 25 प्रतिशत से बढ़ाकर 80 प्रतिशत कर दिया है, जबकि पड़ोसी राज्य गुजरात, हरियाणा, यूपी आदि में अधिकतम 1500 रुपए में रजिस्ट्रेशन कर दिया जाता है। पुरानी कारों के विक्रेताओं के प्रतिनिधि रामावतार शर्मा ने कहा कि टैक्स में वृद्धि से राजस्थान में पुरानी कार का कारोबार प्रभावी होगा। अब ऐसे कारोबारी दूसरे राज्यों से कारों को राजस्थान में नहीं लाएंगे। इतना ही नहीं नाम परिवर्तन के टैक्स में भी सरकार ने वृद्धि कर दी है। 12.5 प्रतिशत से बढ़ाकर 25 प्रतिशत कर दिया है। शर्मा ने बताया कि प्रदेश में पुरानी कारों का करोड़ों का कारोबार है, लेकिन ताजा टैक्स वृद्धि से अब दूसरे राज्यों से कार ला कर राजस्थान में बेचना मुश्किल होगा।

## अपनी बात अजय जैन के साथ

# केंद्रीय कर्मियों पर से प्रतिबंध हटाना संघ के लिए कोई मायने नहीं रखता

- **प्रतिबंध भी कोई मायने नहीं रखता था।**
- **क्योंकि संघ का स्वयंसेवक असंवैधानिक काम नहीं करता है।**

केन्द्र सरकार के कार्मिक अब राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की गतिविधियों में भाग ले सकेंगें। 58 साल पहले तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने केंद्रीय कर्मियों के संघ की गतिविधियों में भाग लेने पर रोक लगायी थी। इस रोक को 22 जुलाई को केन्द्र सरकार ने हटा लिया है। असल में रोक लगना और हटना संघ के लिए कोई मायने नहीं रखता। क्योंकि संघ का स्वयंसेवक असंवैधानिक काम नहीं करता है। प्रतिबंध तो असंवैधानिक काम करने पर होता है। चूंकि कांग्रेस सरकार का प्रतिबंध कोई मायने नहीं रखता था, इसीलिए नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री बनने के 10 साल तक तथाकथित प्रतिबंध लगा रहा। यदि कांग्रेस सरकार का प्रतिबंध संघ के लिए कोई मायने रखता तो 2014 में नरेंद्र मोदी के प्रधानमंत्री बनते ही प्रतिबंध को हटा दिया जाता। प्रतिबंध के हटने से भाजपा के नेता अपनी पीठ थपथपा सकते हैं, लेकिन केन्द्रीय कार्मिक तो कांग्रेस के शासन में भी संघ की गतिविधियों में शामिल होते रहे। जब संघ की ओर से असंवैधानिक कोई काम नही किया जाता तब देश का कोई भी नागरिक संघ की गतिविधियों में शामिल हो सकता है। कांग्रेस के नेता संघ पर कितना भी दोषारोपण करे, लेकिन संघ से जुड़ी संस्था सेवा . भारती देश भर में 1 लाख 70 हजार स्थानों पर सेवा का कार्य कर रही है। इसमें जरूरतमंद व्यक्तियों के लिए अनेक उपयोगी कार्य हो रहे है। यहां तक की सर्वधर्म सामूहिक विवाह सम्मेलन भी करवाये जाते है। सेवा भारती तो एक उदाहरण है। संघ से जुड़े 35 से भी ज्यादा सक्रिय संगठन सांस्कृतिक और सामाजिक कार्यों में सक्रिय है। जिस भाजपा को आगे रखकर संघ पर राजनीति करने का आरोप लगाया जाता है तो वह भाजपा तो संघ का सिर्फ एक संगठन है। संघ का शीर्ष नेतृत्व सेवा भारती और भाजपा में कोई अंतर नहीं करता। यह बात अलग है कि भाजपा के गैर संघीय नेता कई मौकों पर भाजपा को अपने इशारे पर चलाते है, लेकिन तब संघ का ऐसे कामों से कोई संबंध नहीं होता। संघ उन्हीं भाजपा नेताओं से उम्मीद करता है जो संघ के निर्देश पर भाजपा में गए है। यह सही है कि भाजपा का संगठन महामंत्री संघ का ही स्वयं सेवक होता है। ऐसा इसलिए ताकि संघ और भाजपा के बीच सेतु बना रहे। संघ के प्रमुख मोहन भागवत ने एक बार सार्वजनिक मंच से कहा है कि भाजपा हमसे संगठन महासचिव मांगती है इसलिए हम देते है। यदि और कोई राजनैतिक दल संगठन महासचिव की मांग करेगा तो उस पर विचार किया जाएगा। संघ चाहता है कि भारत एक मजबूत राष्ट्र बने। संघ सनातन धर्म का प्रचारक जिसमें निस्वार्थ भावना से सेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है। सरकारी कर्मियों पर प्रतिबंध राजनैतिक दलों के लिये मायने रखता होगा लेकिन संघ के लिए कोई मायने नही रखता है। संघ से वह तत्व नाराज रहते हैं जो देश को एकजुट और मजबूत नहीं देखना चाहते। संघ शुरू से ही जम्मू-कश्मीर से अनुच्छेद 370 को हटाने और अयोध्या में राम मंदिर बनवाने का पक्षधर रहा। यह दोनों काम असंवैधानिक नहीं थे। जो लोग बेवजह संघ पर आरोप लगाते है. उन्हें एक बार संघ की निकटतम शाखा में अचानक जाना चाहिए। शाखा में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ- साथ देशभक्ति और समाज सेवा को बौद्धिक दिया जाता हूँ ताकि व्यक्ति का निर्माण हो। व्यक्ति का निर्माण होगा तो देश समाज अपने आप मजबूत हो जाएगा। संघ को आलोचना करने से पहले संघ को समझना जरूरी है। जो लोग संघ को मुस्लिम विरोधी मानते है, उसी संघ ने मुस्लिम एकता मंच भी बना रखा है।

### राज्य के मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागड

# मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे पहुंचे जयपुर, सीएम ने की अगुवाई

जयपुर(नि.सं.)। राज्य के मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे मंगलवार को दोपहर राजकीय वायुयान से जयपुर पहुंचे। एयरपोर्ट पर वायुयान से उतरते ही मनोनीत राज्यपाल बागडे का मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने पुष्प गुच्छ भेंट कर उनका अभिनंदन किया। उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा सहित मंत्री मंण्डल के अन्य सदस्यगण, मुख्य सचिव सुधांश पंत, पुलिस महानिदेशक यू.आर. साहू सहित वरिष्ठ प्रशासनिक व पुलिस अधिकारियों ने भी अगवानी की। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने मनोनीत राज्यपाल बागडे से मंत्री मण्डल के सदस्यों का परिचय कराया। एयरपोर्ट पर मनोनीत राज्यपाल को आर.ए.सी. की बटालियन द्वारा गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। मनोनीत राज्यपाल बागडे ने परेड की सलामी ली और सम्मान गारद का निरीक्षण किया।

**राजभवन में भाव भरा स्वागतः** मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे का जयपुर राजभवन पहुंचने पर

भाव-भरा स्वागत किया गया। उन्हें राजभवन में गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। राजभवन पहुंचने पर राज्यपाल के सचिव गौरव गोयल ने पुष्प गुच्छ भेंट कर राज्यपाल बागडे की अगवानी की।

**भगवान शिव की पूजा अर्चना कर सबके मंगल की कामना की** -मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे ने राजभवन पहुंचने के बाद सबसे पहले भगवान शिव की पूजा अर्चना की। उन्होंने राजभवन स्थित राज राजेश्वर मंदिर में जलार्पण कर भगवान को बिल्व पत्र और प्रसाद अर्पण कर सबके मंगल की कामना की। राजभवन के अधिकारियों ने उनका स्वागत करते हुए अपना परिचय दिया।

**राज्यपाल कलराज मिश्र से मुलाकात-** मनोनीत राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे ने राजभवन पहुंचने के बाद मंगलवार को राज्यपाल कलराज मिश्र से भी मुलाकात की। राज्यपाल मिश्र ने उनकी अगवानी की।

### जयपुर में गुरुकृपा और कलाम कोचिंग के सेंटर सील

# मेयर सौम्या गुर्जर अचानक जांच करने पहुंची, आग से बचाव के सही इंतजाम नहीं थे

जयपुर(नि.सं.)। दिल्ली के राजेन्द्र नगर स्थित एक आईएएस कोचिंग सेंटर के बेसमैंट में बरसात के बाद पानी भरने से हुई घटना के बाद जयपुर नगर निगम ग्रेटर भी एक्शन मोड में आ गया। मंगलवार को नगर निगम ग्रेटर की मेयर सौम्या गुर्जर अचानक गोपालपुरा स्थित कोचिंग सेंटर का निरीक्षण करने पहुंची। इस दौरान फायर एनओसी नहीं मिलने के कारण गुरुकृपा कोचिंग सेंटर और कलाम कोचिंग सेंटर को सील कर दिया गया। नगर निगम ग्रेटर की मानसरोवर जोन उपायुक्त सीता वर्मा ने बताया- आज हमने गुरुकृपा कोचिंग सेंटर और कलाम कोचिंग सेंटर को सील किया है। गुरुकृपा सेंटर पर फायर एनओसी नहीं होने और यूडी टैक्स जमा नहीं करवाने पर सील की कार्रवाई की है। जबकि कलाम कोचिंग सेंटर पर न तो फायर एनओसी थी और न ही फायर उपकरण ठीक से पाए गए। इसके बाद इस संस्थान को भी सील किया गया है। मेयर दिन में करीब 2 बजे सबसे पहले गोपालपुरा बाइपास स्थित गुरुकृपा कोचिंग सेंटर पर पहुंची। यहां उन्होंने मैनेजमेंट से फायर एनओसी दिखाने और बिल्डिंग में लगे फायर उपकरण चैक करवाने के निर्देश दिए। मौके पर फायर एनओसी नहीं होने पर उन्होंने मानसरोवर जोन उपायुक्त और फायर उपायुक्त को

नोटिस जारी करने के निर्देश दिए। इसके बाद शाम करीब 4 बजे गुरुकृपा कोचिंग पर ताला लगा दिया गया। मेयर ने कोचिंग सेंटर में संचालित क्लास रूम का भी दौरा किया। यहां मेयर क्लास में मौजूद बच्चों से मिलीं। बच्चों से बातचीत में मेयर ने अपील की वे जिस कोचिंग सेंटर में एडमिशन लें, वहां पहले ये देखकर सुनिश्चित करें कि वहां फायर फाइटिंग सिस्टम लगे है या नहीं? उस कोचिंग संस्थान के पास फायर एनओसी है या नहीं? मेयर ने बच्चों की क्लास लेते हुए नगर निगम की ओर से बनाए नियमों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने दिल्ली की घटना का जिक्र करते हुए बच्चों से कहा- अगर उन्हें लगता है कि उनके कोचिंग सेंटर पर उनकी सुरक्षा को लेकर कोई खतरा है तो उसकी शिकायत नगर निगम प्रशासन को दें। अगर तुम्हे कोचिंग सेंटर के बेसमैंट या किसी कमरे में फायर फाइटिंग सिस्टम न दिखे तो उसकी भी शिकायत आप नगर निगम में कर सकते हैं।

**कलाम कोचिंग में न फायर एनओसी और न उपकरण-** इसके बाद मेयर सौम्या गुर्जर गोपालपुरा स्थित कलाम कोचिंग सेंटर पहुंची। कलाम कोचिंग सेंटर पर न तो फायर एनओसी थी और न ही फायर उपकरण ठीक से पाए गए। इसके बाद इस संस्थान को भी सील किया गया है।

### बॉलीवुड के गीतों की असरदार प्रस्तुति ने रचा सुहाना मंजर

# स्वरमय सिंगिंग ग्रुप की ओर से आयोजित कार्यक्रम में कलाकारों ने सुनाए कई गीत

जयपुर(नि.सं.)। दर्शक संस्था की ओर से आयोजित 'स्वरमय सिंगिंग ग्रुप' का कार्यक्रम दर्शक कॉलेज ऑफ म्यूजिक एंड आर्ट के ऑडिटोरियम में आयोजित किया गया। इस मौके पर संगीत गुरु पं. राजीव भट्ट और प्रोमिला राजीव के संयोजन में 20 कलाकारों ने बॉलीवुड के स्वर्णिम युग के गीतों की असरदार प्रस्तुति से अपनी गायन प्रतिभा का परिचय दिया। मुख्य गायकों में रेखा भट्ट ने फिल्म मेरा साया के गीत 'नयनों में बदरा छाए' की असरदार प्रस्तुति से श्रोताओं की भरपूर दाद बटोरी। रेखा भट्ट ने इस संगीतमय कार्यक्रम का संचालन करके गायन और एंकरिंग दोनों क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा दर्शाई। कार्यक्रम में वर्षा विजय, मनोहर पोपली, राजू सजनानी, दिवी जैन, सुनीता नंदीवाल, उम्मेद नंदीवाल, सुरेंद्र बीजावत, नूतन जैन, सपना राजपूत, प्रिया सिंह, विभा, पुष्पा, सौम्या, सपना, हेमंत और गायित्री ने असरदार प्रस्तुतियां दी। इस मौके पर बड़ी संख्या में संगीत प्रेमी मौजूद थे, जिन्होंने अंत तक गीतों का आनंद लिया।

## प्रेमी को घर बुलाकर, परिजनों के साथ मिलकर की हत्या

### प्रेमिका, माता-पिता सहित 6 जने गिरफ्तार, घटना स्थल से मिटाए सबूत

बाड़मेर(वि.सं.)। प्रेमिका ने कॉल कर बुलाया तो प्रेमी बस में सवार होकर प्रेमिका के गांव पहुंच गया। रात 1.30 घर में एंट्री की तो प्रेमिका के पूरे परिवार ने उसे घेर कर दबोच लिया। रातभर प्रेमी को टॉर्चर किया गया। पेशाब पिलाया गया। टॉर्चर से युवक की मौत हो गई तो डेडबॉडी हॉस्पिटल में पटक कर फरार हो गए। मंगलवार को प्रेमिका समेत 6 लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। मामला बालोतरा जिले के सिणधरी थाना इलाके के गांव कोशलू का है। शनिवार सुबह 6.30 बजे पुलिस ने डेडबॉडी बरामद की थी। मंगलवार को मामले का खुलासा कर दिया गया।

### तीन दिवसीय सेमीनार का आयोजन

# एस.एस. जैन सुबोध पी.जी.महिला महाविद्यालय शैक्षणिक क्षेत्र की मूलभूत जरूरतों पर चर्चा हुई

जयपुर(नि.सं.)। रामबाग स्थित एस.एस.जैन सुबोध पी.जी. महिला महाविद्यालय मे आईसीटी अकादमी और टूओपल के संयुक्त तत्वाधान मे तीन दिवसीय फैकल्टी डॉवलपमेंट प्रोग्राम मेंटरिंग प्रोजेक्ट्स फॉर इम्पैक्ट का की शुरुआत हुई । इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ओधोगिक और शैक्षणिक क्षेत्र की मूलभूत एवं भविष्य की जरूरतों को पूरा करने हेतु मेंटरिंग तकनीकों और रणनीतियों की खोज, परंपरागत तकनीक का सामयिक विकास करना है । दीप प्रज्वलन के साथ शुरू हुए इस कार्यक्रम मे प्रशिक्षक के रूप में टी ओ ओ ओ पी ल ई के साईराम वेपाकोम्मा ने मेंटरिंग और प्रोजेक्ट मैनेजमेंट में अपनी व्यापक विशेषज्ञता से सत्र को रोचक और सरलता से आगे बढ़ाया एवं नवीनतम प्रवृतियों से अवगत कराया! इससे पूर्व महाविद्यालय की प्रिंसिपल प्रो. रेणु जोशी ने अतिथि स्वागत के साथ इस विषय पर नवीनतम शोध एवं विवेक पूर्ण क्रियान्वयन पर अपने विचार रखे। वाइस प्रिंसिपल डॉ इंदु शर्मा एवं कार्यक्रम संयोजिका डॉ स्वाति जैन ने इस विषय की महत्वता को रेखांकित करते हुए परंपरागत संप्रत्ययों को पुनः परिभाषित करने की आवश्यकता बताई! अनुप्रयुक्त विषय को समर्पित इस प्रोग्राम मे महाविद्यालय की फैकल्टी के साथ अन्य कई महाविद्यालयों की भी सक्रिय भागीदारी रही ।

## विधाधरनगर जोन में सफाई कर्मचारियों ने विरोध में निकाली रैली

### 8वें दिन भी नहीं उठा कचरा; बोले- जनता की परेशानी के लिए सरकार जिम्मेदार

जयपुर(नि.सं.)। संयुक्त वाल्मीकि और सफाई श्रमिक संघ की ओर से विधाधर नगर जोन में रैली निकालकर विरोध जताया गया। विरोध प्रदर्शन में महिला पुरुष सफाई कर्मचारियों ने हिस्सा लिया और अपनी मांगों को लेकर नारेबाजी की। प्रदर्शन कर रहे सफाई कर्मचारियों का कहना है कि 8 दिन होने पर भी सरकार ने उनकी मांगों को लेकर सकारात्मक कदम नहीं उठाया है जिससे जनता को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। संयुक्त वाल्मीकि, सफाई श्रमिक और नगर निगम जयपुर में सफाई कर्मचारियों की चल रही हड़ताल में समस्त वाल्मीकि राजस्थान के बेरोजगार वाल्मीकि को 2024 की सफाई कर्मचारी भर्ती में 100त्र आरक्षण देने और 2012-18 के जो कोर्ट में लंबित प्रकरण है ।

स्वामी, प्रकाशक व मुद्रक अजय कुमार जैन के लिये उदय प्रिन्टर्स 43-ए, माली कॉलोनी, चांदपोल, जयपुर (राज.) से मुद्रित एवं
प्लाट नं. 5, जैन कॉलोनी, हनुमान नगर, कुंचलवाड़ा रोड़, पोस्ट बॉक्स नं. 24, जीपीओ देवली जिला टोंक (राज.) से प्रकाशित। प्रधान सम्पादक- अजय कुमार जैन मो:- 9414636850, 9829755405