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- 34 | देवली (टोंक) राजस्थान | बुधवार 7 से 13 अगस्त 2024 | मूल्य-5 रुपये | पृष्ठ-4 | E-mail:jansahbhagita@rediff mail.com

राजस्थान में 5 साल में 50 करोड़ पौधे लगाए जाएंगे : मुख्यमंत्री

बोले- निजी नर्सरियों को देंगे अनुदान, वृक्ष मित्र बनाएंगे; बीकानेर में मुरड़ाए पौधे लगाए

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि राजस्थान में 5 साल में 50 करोड़ पौधे लगाए जाएंगे। इसके साथ ही सीएम ने निजी और पंचायत की नर्सरियों को अनुदान देने की घोषणा की। सीएम ने बुधवार को दूदू विधानसभा क्षेत्र के गाडोता स्थित एसडीआरएफ कैंपस में 75वें राज्य स्तरीय वन महोत्सव समारोह के दौरान प्रदेश में हरियालो राजस्थान और एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरुआत की। उन्होंने कैंपस में पीपल का पौधा लगाया। उन्होंने पौधे की पूजा भी की।

सीएम बोले- एक साल में 10 करोड़ पौधे तैयार करने होंगे

सीएम भजनलाल ने कहा- हमें 5 साल में 50 करोड़ पौधे लगाने हैं। ऐसे में प्रति वर्ष 10 करोड़ पौधे तैयार करने के लिए प्रदेश में 50 नई नर्सरी खोली जाएंगी।

वहीं पहले से संचालित 540 नर्सरियों का संवर्द्धन भी किया जाएगा।

गोविंददेवजी को लाल रंग की लप्पा जामा पोशाक धारण करवाई

जयपुर(नि.सं.)। जयपुर में श्रावण तीज का पर्व बुधवार को मनाया गया। इस अवसर पर शहर के आराध्य गोविंददेवजी मंदिर में भी तीज का पर्व मनाया गया। तीज पर ठाकुर श्री जी का विशेष श्रृंगार किया गया , वहीं ठाकुर जी को लाल रंग की लप्पा जामा पोशाक धारण करवाई गई। भगवान को धूप झांकी के दौरान घेवर का भोग लगाकर छप्पन भोग की झांकी सजाई गई। हरियाली तीज पर ठाकुर श्री जी को झूला भी झुलाया गया। इस दौरान मंदिर आने वाले सभी भक्तों को तुलसी के पौधे भी बांटे गए।

अजमेर कोटा के कलेक्टर रहे गौरव गोयल अब लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला के संयुक्त सचिव होंगे

कोटा कलेक्टर रहते हुए योग का विश्व रिकॉर्ड बनाया था

अजमेर और कोटा के कलेक्टर रहे आईएएस गौरव गोयल अब लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला के संयुक्त सचिव होंगे। 2006 बैच के गोयल मौजूदा समय में राजस्थान के राज्यपाल के सचिव है। प्रशासनिक क्षेत्र में गौरव गोयल को सरल और सदव्यवहार का आईएएस माना जाता है। पिछली कांग्रेस सरकार में गोयल मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के सचिव भी रहे। गोयल का आमजन से भी अच्छा व्यवहार होता है, इसलिए गोयल बड़े और प्रभावशाली राजनेता की पसंद रहे है। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने भी गोयल के सद्व्यवहार और प्रशासनिक क्षमता को देखते हुए ही अपना संयुक्त सचिव नियुक्त किया है। गोयल जब कोटा के कलेक्टर थे, तब उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास का विश्व रिकॉर्ड बनाया था। गोयल ने कोटा के कोचिंग सेंटरों में पढ़ने

आईएएस गौरव गोयल

वाले छात्र-छात्राओं के साथ साथ शहरवासियों को भी लाखों की संख्या में एकत्रित कर योग करवाया। तब पूरे देश में गोयल की प्रशंसा हुई। गोयल की कार्यप्रणाली से ओम बिरला पहले से ही परिचित है। गोयल की दिल्ली में संयुक्त सचिव के पद पर नियुक्ति पद हुई है, जब महाराष्ट्र के राजनेता हरिभाऊ किशन राव ने राजस्थान के राज्यपाल का पद संभाला है।

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय ग्राम डाबरकला में पौधारोपण एवं विधिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया

श्रीमान् हर्ष मीणा न्यायाधीश ग्राम न्यायालय एवं तालुका विधिक सेवा समिति देवली की अध्यक्षता में एक पेड़ माँ के नाम अभियान, हर घर वृक्ष अभियान एवं ए विजन ग्रीन ऑफ राजस्थान के तहत राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय ग्राम डाबरकला (देवली) में पौधारोपण एवं विधिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। न्यायाधीश द्वारा अशोका का पौधारोपण कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया एवं गुलमोहर, सिरस, शिश्म, कान्न का पौधारोपण किया गया। न्यायाधीश ने बताया कि किसी भी जीव को स्वस्थ रहने के लिए शुद्ध पर्यावरण की आवश्यकता है। शुद्ध पर्यावरण के लिए अधिकाधिक संख्या में पौधारोपण करने की आवश्यकता है। न्यायाधीश ने वृक्ष है धरती के श्रृगांर, धरती के उपहार। एक वृक्ष है सींचता, जीवन एक हजार संदेश देकर कहाँ कि हर साल एक व्यक्ति को कम से कम एक वृक्ष जरूर लगाना चाहिए। न्यायाधीश ने विधिक साक्षरता शिविर के तहत विधार्थीयों को निःशुल्क विधिक सहायता, पीड़ित प्रतिकर स्कीम, लोक अदालत एवं रालसा एवं

नालसा द्वारा संचालित वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार, देखरेख एवं संरक्षण की आवश्यकता वाले बालकों के लिए किशोर न्याय अधिनियम, बाल संरक्षण योजना एवं अस्पृश्यता निषेध एवं सम्मान की दृष्टि आदि योजनाओं एवं भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023, भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023 के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम के दौरान भजनलाल मीणा रीडर ग्राम न्यायालय, बृजमोहन शर्मा सचिव तालुका विधिक सेवा समिति देवली एवं आशा कुमारी मीणा कार्यवाही प्रधानाचार्य सहित, अध्यापक भंवरलालमीणा, सुधीर चौधरी, नन्दसिंह राजावत, छगनलाल मीणा, संतोष कुमार मीणा, सुनिता वैष्णव, खेमराज मीणा, संतोष वर्मा, एमएमसी अध्यक्ष रामसिंह मीणा, रेखा कुमारी, कमलेश मीणा, नरेन्द्र पेडवाल, रतन कुमावत एवं पंचायत सहायक मनोहर कुमावत उपस्थित रहें।

हरियाली तीज पर 100 पौधे लगाकर देखभाल का जिम्मा लिया

माँ सरस्वती ग्रामीण विकास एवं शैक्षिक अनुसंधान (रिसर्च) संस्था ने किया पौधारोपण

कोटा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के एक पेड़ मां के नाम अभियान और मुख्यमंत्री वृक्षारोपण महा अभियान-हरियालो राजस्थान से प्रेरित होकर माँ सरस्वती ग्रामीण विकास एवं शैक्षिक अनुसंधान (रिसर्च) संस्था ने हरियाली तीज के शुभ अवसर पर राजकीय माध्यमिक विद्यालय गुमानपुरा, कोटा में पौधारोपण किया। इस पहल का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ विद्यालय परिसर को हराभरा बनाना और विद्यार्थियों में प्रकृति के प्रति प्रेम जागृत करना है। हरियाली तीज के मौके पर आयोजित इस विशेष कार्यक्रम में संस्थान के सदस्यों, विद्यालय के शिक्षकों, छात्राओं और स्थानीय नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। संस्था अध्यक्ष खुशबू जैन ने कहा कि वृक्षारोपण न केवल पर्यावरण को शुद्ध करता है, बल्कि यह हमारे भविष्य की पीढ़ियों को स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण प्रदान करने का एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत लगभग 100 पौधे लगाए गए, जिनमें

विभिन्न प्रकार के छायादार, औषधीय और फलदार वृक्ष शामिल थे। पौधारोपण के दौरान विद्यार्थियों को वृक्षों की देखभाल और उनकी महत्वपूर्ण भूमिकाओं के बारे में भी जानकारी दी गई। विद्यालय की छात्राओं ने इस कार्यक्रम में सक्रिय भागीदारी निभाई। उन्होंने न केवल पौधारोपण किया बल्कि पौधों की देखभाल की जिम्मेदारी भी ली। यह प्रयास उन्हें पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार बनाने और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के प्रति जागरूक करने का एक महत्वपूर्ण कदम है। माँ सरस्वती ग्रामीण विकास एवं शैक्षिक अनुसंधान (रिसर्च) संस्था सचिव अजय जैन ने बताया कि इस दौरान स्कूल प्रधानाचार्या सविता शर्मा, टीचर राकेश शर्मा समेत संस्थान के सूर्यकुमार जैन, सीमा जैन, गौरव कुमार, भव्य कुमार, राजेन्द्र, विमल विजयवर्गीय, ओमप्रकाश शर्मा मौजूद रहे।

जयपुर में तीज की सवारी का बारिश ने किया स्वागत

जयपुर (नि.सं.)। राजस्थान पर्यटन विभाग की ओर से तीज के रंग, राजस्थान के संग थीम पर तीज महोत्सव मनाया गया। सिटी पैलेस से तीज माता की सवारी शाह लवाजमे के साथ निकल चुकी है। सवारी में सबसे आगे निशान चिह्न लिए हाथी निकले। लोक कलाकारों ने कच्छी घोड़ी, गैर, कालबेलिया, अलगोजा, बहरूपिया और चकरी जैसे पारंपरिक नृत्य किए। सवारी में जयपुर के पूर्व राजघराने के सदस्य भी हुए। उन्होंने जनानी ड्योढी में तीज माता की पूजा की। तीज की इस शाही सवारी में तोप गाड़ी, शाही पालकी, रथ और बैलगाड़ियों के साथ शहर के प्रसिद्ध बैंड भी शामिल हैं।

बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने तीज माता को नमन किया -बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने तीज माता को नमन किया और सुख-समृद्धि की कामना की। तीज माता की सवारी निकलने से पहले जयपुर में बारिश हुई।

सम्पादकीय....

पद, मद और कद की बात कहकर वसुन्धरा राजे ने राजस्थान भाजपा में अभिभावक की भूमिका निभायी

अजय जैन

3 अगस्त को राजस्थान भाजपा के नवनियुक्त अध्यक्ष मदन राठौड के पद ग्रहण समारोह में भाजपा की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री वसुन्धरा राजे ने कहा कि पद और मद से बड़ा होता है, कद इसलिए पद पर रहने वाले नेता को कभी भी मद नहीं करना चाहिए। पद और मद तो अस्थायी चीज है, लेकिन कद हमेशा हमेशा याद रखा जाता है। इसमें कोई दो राय नहीं कि राजे ने राजनीति की सच्चाई भाजपा के नेताओं को बतायी। राजे खुद 10 वर्षों तक राजस्थान की मुख्यमंत्री और कई वर्षों तक केन्द्रीय मंत्री रही। एक समय था जब राजस्थान भाजपा में राजे के इशारे के बगैर पत्ता भी नहीं हिलता था, लेकिन 3 अगस्त को जिस सकारात्मक अंदाज में राजे ने पद, मद और कद वाली बात कहीं उससे जाहिर है कि अब वह पार्टी में अभिभावक की भूमिका निभा रही है। समारोह में यह अच्छी बात रही कि नवनियुक्त अध्यक्ष राठौड़ ने राजे को भरोसा दिलाया कि आपने मुझे जो सीख दी है उसके अनुरूप अध्यक्ष की भूमिका निभाऊंगा। यानि अध्यक्ष की कुर्सी पर बेठकर मद (घमंड) नहीं करूंगा। राठौड़ ने भी बड़ी सरलता के साथ वसुन्धरा राजे को अभिभावक माना। वहीं दो टूक शब्दों में कहा कि डाक्टर सतीश पूनिया और सीपी जोशी के प्रदेश अध्यक्ष रहते हुए भाजपा कार्यकर्ताओं ने जो संघर्ष किया उसी की वजह से प्रदेश में भाजपा की सरकार बनी है। 3 अगस्त को हुए समारोह में एक ष्खास बात यह भी रही कि वरिष्ठ नेताओं में से वसुन्धरा राजे ही उपस्थित थी। आमतौर पर देखा गया कि ऐसे समारोह में प्रदेश प्रभारी या राष्ट्रीय संगठन महामंत्री उपस्थित रहते हैं। चूंकि वसुन्धरा राजे ही सबसे वरिष्ठ नेता थी इसलिए मीडिया में राजे के बयान को ही प्रमुखता से प्रसारित और प्रकाशित किया गया है। राजे के सकारात्मक बयान से यह भी प्रदर्शित होता है कि अब राजस्थान भाजपा के कोई खींचतान नहीं है। जहां तक मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का सवाल है तो उनकी सज्जनता की प्रशंसा विपक्षी दल कांग्रेस के नेता भी कर रहे हैं। सीएम शर्मा भी वसुन्धरा राजे की सीख का पहले से ही अनुसरण कर रहे है।

क्या है आर्टिस्टिक स्विमिंग

जो फेफड़ों की क्षमता और शरीर का लचीलापन बढ़ाती है

एक लय और ताल में की जाने वाली यह तैराकी की खास विधा है। पेरिस ओलंपिक में इसकी प्रतिस्पर्द्धा भाग लेने वालों को ही नहीं, बल्कि देखने वालों को भी तरोताज़ा कर रही है। पेरिस में चल रहे समर ओलंपिक 2024 में 5 अगस्त से 10 अगस्त के बीच आर्टिस्टिक स्विमिंग कॉम्पिटिशन को स्केड्यूल किया गया है। यह पेरिस एक्वेटिक सेंटर में होना है। एक खास लय और संगीत के साथ की जाने वाली तैराकी की यह विधा बेहद रोमांचक है। पहले पहल यह कठिन लग सकती है, लेकिन यदि लगातार प्रैक्टिस की जाए, तो कोई भी आर्टिस्टिक स्विमिंग कर सकता है। आर्टिस्टिक स्विमिंग न केवल आपको फिजिकली फिट रखती है, बल्कि आपके मूड को भी अच्छा बनाती है।यदि आपको पहले से स्विमिंग आती है, तो अपने मूव्स में आर्टिस्टिक टच जोड़ना शुरू करें। रिसर्च की माने तो आर्टिस्टिक स्विमर बेहद मजबूत और लचीले होते हैं, साथ ही साथ उनमें बीमारियों का खतरा भी कम होता है।

यश फिटनेस के फाउंडर और फिटनेस कोच यश अग्रवाल ने आर्टिस्टिक स्विमिंग के फायदे बताए हैं जिसे सिंक्रॉनाइज्ड स्विमिंग भी कहा जाता है। एक्सपर्ट ने नियमित रूप से आर्टिस्टिक स्विमिंग में पार्टिसिपेट करने वाले लोगों के शरीर को मिलने वाले कुछ बेहतरीन फायदों पर बात की है, तो चलिए जानते हैं इसके कुछ खास फायदे।

पहले जानें कलात्मक तैराकी क्या है?

आर्टिस्टिक स्विमिंग यानी कलात्मक तैराकी, जिसे पहले सिंक्रोनाइज्ड स्विमिंग कहा जाता था, यह पानी में डांस करने के समान है। एथलीटों को तकनीकी आकृतियों, कलात्मक प्रभावों और कलाबाज़ी लिफ्टों को जोड़कर एक ही कोरियोग्राफी पर सिंक्रोनाइज़ होना चाहिए, सोमरसॉल्ट, स्पिन, स्प्लिट्स। अलग अलग टीम हर साल नए और अधिक प्रभावशाली कांबिनेशन का आविष्कार करने की कोशिश करती हैं।

जानें आर्टिस्टिक स्विमिंग के फायदे

1. लचीलापन बढ़ता है-सिंक्रोनाइज्ड तैराक सबसे लचीले एथलीट में से एक होते हैं, जो जिमनास्ट के बाद दूसरे स्थान पर आते हैं। कलात्मक तैराकी आपको खेल के हर पहलू के दौरान लचीला बनने में मदद करेगी, चाहे वह ज़मीन पर हो या पूल में। इस प्रकार के स्विमिंग में किए जाने वाले बॉडी मूवमेंट्स आपकी बॉडी की मांसपेशियों और हड्डियों को लचीला बनाती हैं।नेशनल लाइब्रेरी ऑफ़ मेडिसिन द्वारा किए गए एक अध्ययन में ऐसे वृद्ध लोग जिन्होंने अपनी उम्र में आर्टिस्टिक स्विमिंग की थी, उनमें गठिया और अन्य आयु-संबंधी स्थितियों में जल्द सुधार की सूचना दी गई। वहीं उनमें बीमारियों का खतरा भी कम था।

2. मांसपेशियों को मजबूत बनाता है- ट्विस्ट, पॉइंटेड टोज़, स्प्लिट्स, लिफ्ट्स जैसी अन्य मूवमेंट मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। हालांकि, इसे करना इतना आसान नहीं है, परंतु नियमित प्रैक्टिस के तहत आप इसे सिख सकती हैं। पानी पर लगातार चलते रहना या पानी के अंदर डांस करना साथ ही एक-दूसरे को उठाते हुए, एथलीट पूल के तल को नहीं छू रहे होते हैं! यह बताता है, कि एक आर्टिस्टिक स्विमर की मांसपेशियां कितनी मजबूत होती है। यदि आप भी स्विमिंग जानती हैं, तो उसमें आर्टिस्टिक टच ऐड करें, ये आपकी बॉडी को अधिक फायदे प्रदान करेगा।

50 के बाद और भी ज्यादा जरूरी है लोअर मसल्स पर ध्यान देना, ये लैग एक्सरसाइज करें वर्कआउट

मजबूत पैर स्थिरता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं, जिससे बुजुर्गों को संतुलन बनाए रखने और गिरने से बचने में मदद मिलती है।पैरों की मजबूती बुजुर्गों के लिए बहुत जरूरी है, जो चलने से लेकर संतुलन तक हर चीज को प्रभावित करती है। मजबूत पैर स्वतंत्रता और निर्भरता के बीच का अंतर पैदा कर सकते हैं, जो जीवन की गुणवत्ता को काफी हद तक प्रभावित करते हैं। सक्रिय और स्वतंत्र जीवनशैली जीने के लिए बुजुर्गों को मजबूत और स्वस्थ पैरों की आवश्यकता होती है। हालांकि, जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी मांसपेशियों का द्रव्यमान कम होता जाता है और हमारे जोड़ सख्त होते जाते हैं। दूसरी ओर, नियमित व्यायाम इन प्रभावों को उलटने और पैरों की शक्ति को बढ़ाने में मदद कर सकता है। वरिष्ठ लोगों के लिए पैर की ताकत क्यों जरूरी है

1. स्टेबिलिटी और बैलेंस के लिए- मजबूत पैर स्थिरता में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं, जिससे बुजुर्गों को संतुलन बनाए रखने और गिरने से बचने में मदद मिलती है।

2. एक्टिव रहने के लिए-पैर की ताकत सीधे आपकी रोज की एक्टिविटी को स्वतंत्र रूप से करने की क्षमता बनाने का काम करती है, जैसे चलना, सीढ़ियां चढ़ना और कुर्सी से उठना।

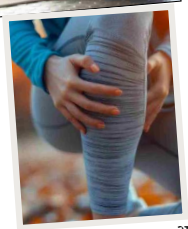
3. जोड़ों के दर्द से बचाव-नियमित पैरों की एक्सरसाइज लचीलेपन में सुधार और कठोरता को कम करके जोड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं, जो उम्र बढ़ने में आम समस्याएं हैं। समग्र आराम और मूवमेंट में आसानी के लिए जोड़ों की गतिशीलता बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

4. हड्डियों का घनत्व बनाए रखने के लिए-वजन उठाने वाले लेग एक्सरसाइज हड्डियों के घनत्व को बनाए रखने या सुधारने में मदद कर सकते हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस से संबंधित फ्रैक्चर का जोखिम कम हो जाता है।

5. बेहतर ब्लड सर्कुलेशन-बुजुर्गों के लिए पैरों को मजबूत करने वाले व्यायाम ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने, हृदय स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाने और डीप वेन थ्रोम्बोसिस जैसी स्थितियों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

बुजुर्गों के लिए लेग एक्सरसाइज

1 चेयर स्क्वैट्स - चेयर स्क्वैट्स पैरों को मज़बूत बनाने वाला एक बुनियादी व्यायाम है जो क्वाड्रिसेप्स, हैमस्ट्रिंग और ग्लूट्स को उत्तेजित करता है। यह कसरत सभी फ़िटनेस लेवल के वरिष्ठ नागरिकों के लिए उपयुक्त है और निचले शरीर की ताकत को बेहतर बनाने में मदद करता है। आप एक मजबूत कुर्सी के सामने अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई से अलग करके खड़े होकर शुरुआत कर सकते हैं। अपने शरीर को धीरे-धीरे कुर्सी की ओर नीचे करें, बैठने की स्थिति का अनुकरण करें। अपना वजन अपनी एड़ियों पर बनाए रखें और सुनिश्चित करें कि आपके घुटने आपके पैर की उंगलियों से आगे न बढ़ें। पूरी क्रिया के दौरान अपने पैर की मांसपेशियों को सक्रिय रखते हुए।



अपनी बोन्स को हेल्दी और यंग बनाए रखने के लिए याद रखें ये बातें

कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखा जाए तो बढ़ती उम्र के साथ भी हड्डियों से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है। तो क्यों न लापरवाही को छोड़ कर अपनी सेहत के प्रति सचेत हो जाएं, ताकि एक स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जिया जा सके। हेल्थशॉट्स ने इस विषय पर मैक्स हॉस्पिटल वैशाली के एसोसिएट डायरेक्टर आर्थोपेडिक्स एंड जॉइंट रिप्लेसमेंट, डॉ. अखिलेश यादव से सलाह ली। तो चलिए जानते हैं, इस विषय पर क्या कहते हैं एक्सपर्ट।

जानें बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों को कैसे रखना है स्वस्थ

1. वेट मेंटेन करना है जरूरी-लोगों के लिए वेट लॉस की बात करना आसान है, परंतु इसे असल में खुदपर लागू करना बेहद मुश्किल। बढ़ती उम्र के साथ हड्डियां कमजोर होने लगती है, ऐसे में अधिक वजन होने पर हड्डियों पर अधिक भार पड़ता है, और वे अधिक कमजोर हो सकती हैं। यदि साथ भी हड्डियों से जुड़ी समस्याओं का खतरा कम हो सकता है। तो क्यों न लापरवाही को छोड़ कर अपनी सेहत के प्रति सचेत हो जाएं, ताकि एक स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जिया जा सके। बढ़ती उम्र के साथ सभी की बॉडी में कई सारे बदलाव आते हैं। त्वचा पर झुर्रियां आने के साथ बालों का सफेद होना, वजन बढ़ाना और आंखों की रोशनी के कम होने के साथ ही तमाम तरह की बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। 30 से 35 की उम्र के बाद डायबिटीज, हृदय संबंधी समस्याएं, कैंसर आदि सहित हड्डियों से जुड़ी बीमारी लोगों को अधिक प्रभावित करती है। यदि आपकी भी उम्र बढ़ रही है, और आप अपनी हड्डियों की सेहत को बनाए रखना चाहती हैं, तो इसमें चिंता की कोईबात नहीं है। कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखा जाए तो बढ़ती उम्र के

एक्ने फ्री फ्रेश स्किन के लिए ट्राई करें मिंट-हनी फेस मास्क,पसीने से चिपचिपी त्वचा के लिए है खास

दोनों ही सामग्रियां व्यक्तिगत रूप से अपने अंदर कई गुणों को समेटे होती हैं, वहीं जब हम इन्हें कंबाइन कर अपनी त्वचा पर अप्लाई करते हैं, तो यह एक्ने पिंपल को कम करने के साथ ही त्वचा पर नजर आने वाले दाग धब्बों को भी हल्का करती है।पुदीना की कूलिंग और रिफ्रेशिंग प्रॉपर्टी और शहद की मॉइश्चराइजिंग और ब्राइटनिंग प्रॉपर्टी एक साथ मिलकर आपकी त्वचा के लिए कमाल कर सकती हैं। ये दोनों ही सामग्रियां व्यक्तिगत रूप से अपने अंदर कई गुणों को समेटे होती हैं, वहीं जब हम इन्हें कंबाइन कर अपनी त्वचा पर अप्लाई करते हैं, तो यह एक्ने पिंपल को कम करने के साथ ही त्वचा पर नजर आने वाले दाग धब्बों को भी हल्का करती है। साथ ही साथ ये त्वचा में एक प्राकृतिक चमक जोड़ती हैं। यदि आप भी त्वचा संबंधी समस्याओं से परेशान हैं, तो इस फेस मास्क को जरूर ट्राई करें। मेरी मां सालों से इसे अप्लाई करती चली आ रही हैं, उनकी त्वचा आज भी मुलायम और ग्लोइंग है। वहीं उनकी त्वचा पर किसी प्रकार के

दाग धब्बों का भी निशान नहीं है। जब से मैंने इसे ट्राई करना शुरू किया है, मेरी त्वचा में काफी इंप्रूवमेंट है । तो क्यों न आप भी इसे ट्राई करें! उचित परिणाम के लिए इसका नियमित इस्तेमाल जरूरी है, इसे हफ्ते में 3 से 4 बार अपनी त्वचा पर लगाएं।

जानें त्वचा के लिए पुदीना के फायदे - नेशनल लाइब्रेरी ऑफ़ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित अध्ययन के अनुसार पुदीना में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। यह इसे संभावित रूप से एक्ने और इसके निशानों के लिए एक बेहतरीन उपचार बनाता है। ऐसा कहा जाता है कि यह त्वचा को अच्छी तरह से साफ करता है और पोर्स को खोलता है। बंद हुए पोर्स एक्ने का एक सबसे बड़ा कारण है। पुदीने की पत्तियों में सैलिसिलिक एसिड और विटामिन ए की मात्रा पाई जाती है, जो दो अद्भुत स्किनकेयर तत्व हैं। ये तत्व त्वचा के सीबम के उत्पादन को नियंत्रित करने और ब्रेकआउट को रोकने में मदद करते हैं।

हरियालो राजस्थान की संकल्पना होगी साकार:सुमित गोदारा ने कहा

प्रकृति को हरा-भरा रखना हमारा कर्तव्य, पौधारोपण में अग्रणी राज्य बनेगा राजस्थान

जयपुर(नि.सं.)। हनुमानगढ़ जंक्शन स्थित राजीव गांधी स्टेडियम में बुधवार को 75वां वन महोत्सव हुआ। मुख्यमंत्री वृक्षारोपण महाअभियान (हरियालो राजस्थान-एक पेड़ मां के नाम) में खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री व जिला प्रभारी मंत्री श्री सुमित गोदारा ने पौधारोपण किया। उन्होंने जिलेवासियों के साथ पौधे रोपते हुए उन्हें देखभाल की जिम्मेदारी भी सौंपी। जिला प्रभारी मंत्री श्री गोदारा ने समारोह में कहा कि प्रकृति को हरा-भरा रखना हमारा कर्तव्य है। एक पेड़ मां के नाम रोपते हुए उसकी परवरिश भी करनी होगी। यह महाअभियान एक सामाजिक सरोकार है जो मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा के हरियालो राजस्थान की संकल्पना को साकार करेगा। यह प्रकृति संरक्षण की दिशा में यह आशा की किरण है, जिसकी चमक भविष्य को सुरक्षित बनाएगी। यह एक क्रांति है, इससे युवाओं में पर्यावरण संरक्षण का भाव जागृत होगा।

अन्नदाताओं ने पौधों को बच्चों की तरह पाला

गोदारा ने सभी संस्थाओं और आमजन से मानसून में अधिकाधिक पौधारोपण का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इस मानसून में देश में सबसे अधिक पौधारोपण में राजस्थान अग्रणी राज्य बन रहा है। ऐसे में हमारा प्रदेश भविष्य में हरियालो राजस्थान नाम से पहचाना जाएगा। जिला प्रभारी मंत्री ने कहा कि यह अन्नदाताओं का जिला हैं। यहां के किसानों ने पौधों को बच्चों की तरह पाला है। पूरा विश्वास है कि किसानों का यह अमूल्य प्रयास जिले के विकास को गति प्रदान करेगा। जिला प्रभारी मंत्री ने कहा कि प्रदेश में हनुमानगढ़ जिला खेती, खेल और शिक्षा सहित हर क्षेत्र में अग्रणी हैं। हनुमानगढ़ विधायक श्री गणेश राज बंसल ने कहा कि पौधों से ही हमारी प्रकृति सुरक्षित रहेगी। इसलिए अधिकाधिक पौधे लगाए। भादरा विधायक श्री संजीव बेनीवाल ने कहा कि पौधारोपण से ही धरा को हरा-भरा रख सकेंगे। प्रति व्यक्ति एक पौधा जरुर रोपें।

गौमाता को राष्ट्रमाता घोषित करने के मांग पर विशेष बैठक

बजरंग सेना प्रदेश कार्यालय जयपुर में राष्ट्रीय प्रदेश व जिला पदाधिकारियों ने मुलाकात की

जयपुर(नि.सं.)। बजरंग सेना प्रदेश कार्यालय जयपुर में राष्ट्रीय प्रदेश व जिला पदाधिकारियों ने गौ-माता को राष्ट्रमाता घोषित करवाने के लिए विशेष बैठक की। जयपुर बजरंग सेना प्रदेश कार्यालय पर बजरंग सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष गौ क्रांतिकारी भागवताचार्य भागेन्द्र व्यास शास्त्री को गौ संसद दिल्ली में जयपुर लोकसभा क्षेत्र से गौ सासंद की शपथ लेने के बाद जयपुर आने पर स्वागत करते हुए बधाई एवं शुभकामनाएं दी। इसके साथ ही डॉ सौम्या राजोरिया को बजरंग सेना में महिला गौ रक्षा दल राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष बनने पर सभी पदाधिकारी एवं कार्यकर्ताओं ने स्वागत करते हुए बधाई दी।

बजरंग सेना का गौ-माता को राष्ट्रमाता घोषित करने के लिए संघर्ष निरन्तर जारी रहेगा। रेवाड़ी जिले के गौरक्षक सोनू सरपंच की दिवंगत पुण्य आत्मा को 2 मिनिट का मौन धारण कर उनकी पुण्य आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की।

नदी में बहे युवक का शव 15 घंटे बाद मिला

रपट पार करते हुए बह गया था, ड्रोन की मदद से खोजा, झाड़ियों में फंसा था

जोधपुर(वि.सं.)। लूणी नदी के तेज बहाव में बहे भागचंद का शव बुधवार को ढूंढ लिया गया है। पिछले 15 घंटे से उसे ढूंढने के लिए पुलिस, प्रशासन, गोताखोर व ग्रामीण प्रयास कर रहे थे। उसे ढूंढने के लिए ड्रोन की भी मदद ली गई थी। बुधवार को भागचंद का शव लूणी नदी की झाड़ियों में फंसा हुआ मिला। जिसे बाहर निकाल मॉर्चुरी पहुंचाया गया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार तेज बारिश के बाद लूणी नदी में पानी आया था।

मुख्यमंत्री वृक्षारोपण महाअभियान के तहत लगाए एक हजार पौधे

राजस्थान में लगाएंगे 7 करोड़ से अधिक पौधे : प्रभारी मंत्री

जयपुर (नि.सं.)। मुख्यमंत्री वृक्षारोपण महाअभियान हरियालो राजस्थान एक पेड़ मां के नाम का जिला स्तरीय वृक्षारोपण कार्यक्रम हरियाली तीज के शुभ अवसर पर बुधवार को सवाईमाधोपुर जिले की खंडार पंचायत समिति के ग्राम बानीपुरा बालाजी मंदिर परिसर में राज्यमंत्री स्वतंत्र प्रभार सहकारिता एवं नागरिक उड्डयन विभाग एवं जिला प्रभारी मंत्री गौतम कुमार दक, खण्डार विधायक जितेन्द्र गोठवाल, प्रभारी सचिव संदीप वर्मा के संयुक्त नेतृत्व में आयोजित हुआ। प्रभारी मंत्री ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा देश में पर्यावरण संरक्षण के लिए एक पेड़ मां के नाम अभियान चलाया है।

बदमाशों ने टोलकर्मियों को पीटा, लूटकर भागे

सरिया, लाठी और लोहे की रोड लेकर आए 12 बदमाश, सीसीटीवी में आए नजर

बहरोड़(वि.सं.)। बदमाशों ने दिनदहाड़े टोल प्लाजा पर तोड़फोड़ कर लूट की। टोलकर्मी से मारपीट कर गल्ले में रखे रुपए लेकर भागे। 5 अगस्त की इस घटना का बुधवार को वीडियो सामने आया है, जिसमें हाथों में लाठियां, सरिया, लोहे की रोड लेकर नकाबपोश बदमाश मारपीट करते दिख रहे है। मामला बहरोड़ जिले के नारनौल स्टेट हाईवे पर गांव जखराना में बने टोल प्लाजा का है। सदर थानाधिकारी अमित कुमार चौधरी ने बताया- टोल मालिक खैरथल- तिजारा जिले के मुंडावर क्षेत्र के गांव जागीवाडा निवासी मिंटू उर्फ करतार सिंह (35) पुत्र शीशराम जाट की रिपोर्ट पर मामला दर्ज किया गया है। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर बदमाशों की पहचान कर तलाश की जा रही है।

बोलेरों में आए 12 बदमाश -टोल मालिक ने बताया- वह चिनार रोड ऑपरेशन टोल जखराना का मालिक है।

अपनी बात अजय जैन के साथ

क्या अब भी कुछ लोग राजस्थान में मुख्यमंत्री बदलने का सपना देख रहे हैं ?

राजस्थान में विधानसभा चुनाव 2023 में जीत के बाद भाजपा ने पहली बार विधायक बने भजनलाल शर्मा को मुख्यमंत्री बनाते हुए बड़ा दांव चला था। पार्टी ने कई कद्दावर नेताओं को दरकिनार कर संगठन में लंबे समय तक काम कर चुके भजनलाल शर्मा को सीएम बनाया। माना जा रहा है कि मुख्यमंत्री बनने के बाद भजनलाल शर्मा ने अपने काम से आलोचकों का मुंह बंद कर दिया है। लोकसभा चुनाव में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के गृहनगर भरतपुर सहित 11 सीटों पर हार का मुख्य कारण क्षेत्र की सही सूचनाओं का सीएम तक नही पहुंचना भी माना जा रहा है। चुनाव के दौरान भाजपा के कई वरिष्ठ नेता अपने-अपने क्षेत्रों के होकर ही रह गये थे। विपरित परिस्थितियों के बावजूद पहली बार विधायक और मुख्यमंत्री बनने के कुछ माह के बाद लोकसभा चुनाव में भाजपा के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की। लोकसभा चुनाव में तत्कालीन भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सी.पी. जोशी अपने लोकसभा क्षेत्र चित्तौड़गढ़ से निकल ही नहीं पाए और मुख्यमंत्री का सूचना तंत्र कमजोर था। लेकिन भाजपा का 11 सीटों पर हारने का ठीकरा पूरी तरह मुख्यमंत्री पर नहीं फोड़ा जा सकता है। इधर मुख्यमंत्री बनने के पहले दिन से ही कुछ नेता इस बात को हजम नही कर पा रहे हैं कि कोई सेकंड लाइन वाला व्यक्ति उन्हें लोड करे। लेकिन इन 7 महीनों में मुख्यमंत्री शर्मा ने जनकल्याण से जुड़े कई ऐसे फैसले लिए जिससे उनके विपक्षी भी कई बार उनकी तारीफ करते नजर आए। राजस्थान में सरकार बनाने के तुरंत बाद मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने जो सबसे बड़ा काम किया वो था पेपर लीक पर करारा प्रहार। पेपर लीक और सरकारी नौकरियों में धांधली के लिए राजस्थान पूरे देश में बदनाम था। भजनलाल शर्मा सरकार ने पेपर लीक मामले की जांच के लिए एसआईटी का गठन कर एजेंसियों को कार्रवाई की खुली छूट दी। प्रदेश में अपराध पर नियंत्रण के लिए मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने अपनी पहली पीसी में एंटी गैंगस्टर टास्क फोर्स के गठन की घोषणा की थी। इसके कुछ ही दिनों बाद ही काम भी शुरू कर दिया गया। इससे लोगों में यह मैसेज गया कि अब प्रदेश में गुंडाराज नहीं चलेगा। पेयजल संकट से जूझने वाले राजस्थान के लिए भजनलाल सरकार ने हरियाणा के साथ यमुना जल समझौता किया। इसके अलावा सालों से लंबित चली आ रही पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना के लिए केंद्र सरकार की पहल पर मध्य प्रदेश सरकार के साथ मिलकर एक एमओयू साइन किया। राजस्थान में पेट्रोल-डीजल पूरे देश में सबसे महंगा था। इस कारण प्रदेश के लोगों के साथ-साथ पंप संचालकों ने भी कई बार हड़ताल की थी। भजनलाल सरकार ने अपने 6 महीने के कार्यकाल के भीतर ही पेट्रोल-डीजल की कीमत में कमी के लिए वैट में 2 प्रतिशत की कटौती की। इससे प्रदेश में पेट्रोल-डीजल की कीमत कम हुई। प्रदेश सरकार के कार्यकाल के 6 महीने पूरे होने से एक दिन पहले ही 14 जून को मुख्यमंत्री ने एक बड़ा ऐलान करते हुए तृतीय श्रेणी की शिक्षक भर्ती में महिलाओं का आरक्षण बढ़ाकर 50 फीसदी कर दिया। पहले इसमें महिलाओं के लिए 30 फीसदी आरक्षण था। भजनलाल शर्मा ने गरीब परिवार की महिलाओं को 450 रुपए में रसोई गैस सिलेंडर, किसान सम्मान निधि 6 से बढ़ाकर 8 हजार, रोडवेज किराए में बुजुर्गों को 50 प्रतिशत की छूट, गोपाल क्रेडिट कार्ड योजना, सभी थानों में महिला डेस्क, अवैध खनन करने वाले माफियाओं पर नकेल सहित कई और भी बड़े काम किए। भजनलाल सरकार के इन कामों ने लोगों का दिल जीता। भजनलाल शर्मा की सरकार के सामने बिजली-पानी की बड़ी समस्या है। प्रदेश के कई जिलों में बिजली कटौती और पेयजल संकट से लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सरकार ने इसे दूर करने की दिशा में कवायद शुरू की है। भजनलाल शर्मा ने इन 7 महीनों में किये अपने कार्यों से यह तो प्रमाणित कर दिया कि वे मजबूत मुख्यमंत्री है। भाजपा के अंदर कुछ लोग मौजूदा सरकार से संतुष्ट नहीं होने की बात कहकर भजनलाल को कमजोर करने का प्रयास कर रहें हैं, ऐसे लोगों पर नजर बनाए रखना भी जरूरी है। राजस्थान प्रदेश के कई क्षेत्रों में देखा जा रहा है कि स्थानीय राजनीति के कारण कई सक्रिय युवा आगे नहीं आ पा रहे हैं। कई कारणो के चलते पढ़े-लिखे युवाओं का भाजपा से मोहभंग हो रहा है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा को चाहिए कि प्रदेशभर में उनकी विचारधारा वाले सक्रिय युवाओं को चिन्हित कर गुटबाजी से परे होकर सरकार और संगठन में जिम्मेदारी देने का कार्य करे। बहरहाल अभी तो राजस्थान में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा को बदलने की अफवाह दूर की कौड़ी ही साबित हो रही है।

राज्यपाल श्री बागडे ने ली विशेष समीक्षा बैठक

केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं की व्यय राशि की एक-एक पाई का हिसाब रखा जाए

जयपुर(नि.सं.)। राज्यपाल हरिभाऊ किसनराव बागडे ने जनजातीय क्षेत्रों के विकास को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए कार्य किए जाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि इन क्षेत्रों में केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं के अंतर्गत व्यय की जाने वाली एक– एक पाई का हिसाब रखा जाए। बागडे राजभवन के अधिकारियों की आयोजित विशेष बैठक में संबोधित कर रहे थे। उन्होंने उच्च शिक्षा के अंतर्गत शिक्षा की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने का आह्वान किया। उन्होंने विश्वविद्यालयों में नेक की तैयारी और रैंकिंग वृद्धि के लिए भी तेजी से कार्य करने पर जोर दिया और इसकी राजभवन स्तर पर प्रभावी मॉनिटरिंग किए जाने पर जोर दिया। राज्यपाल ने कमजोर और पिछड़े वर्गों के कल्याण के लिए लागू योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन का भी आह्वान किया। उन्होंने जनजाति क्षेत्रों में वर्षा जल संरक्षण के लिए भी विशेष कार्य किए जाने की आवश्यकता जताई। जनजाति क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं के विकास के बारे में जानकारी लेते हुए उन्होंने कहा कि यह देखा जाए कि केंद्र और राज्य सरकार की योजनाओं के निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त कर वास्तविक कार्य हुआ है अथवा नहीं। उन्होंने जनजातीय क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं के प्रभावी विकास के लिए सबको मिलकर कार्य करने पर जोर दिया। राज्यपाल ने तकनीकी शिक्षा के अंतर्गत विद्यार्थियों को कौशल विकास से आंकड़ों में नहीं, व्यवहारिक रूप में समृद्ध किए जाने और राजभवन स्तर पर इसकी नियमित मॉनिटरिंग किए जाने के निर्देश दिए। उन्होंने विश्वविद्यालयों द्वारा गांव गोद लेकर उनके विकास के लिए किए जाने वाले कार्यों की भी विशेष रूप से समीक्षा की। उन्होंने गांवों में विकास के लिए व्यवहारिक प्रयास किए जाने पर जोर दिया। उन्होंने राजभवन से जुड़े विभिन्न कार्यों की समीक्षा करते हुए कहा कि सभी अधिकारी और कर्मचारी पूर्ण लगन और निष्ठा से कार्य करें। बैठक में राज्यपाल के सचिव श्री गौरव गोयल ने राजभवन के स्तर पर किए जाने वाले कार्यों के बारे में जानकारी दी।

एक पेड मां के नाम अभियान : उपमुख्यमंत्री ने विधाधर नगर में किया पौधारोपण

पेड़ लगाकर हम क्लाइमेट चेंज के दुष्परिणामों को रोक सकते हैं : दीया कुमारी

जयपुर(नि.सं.)। उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी ने कहा है कि हम सबको न केवल पेड़ लगाने चाहिये बल्कि जैसे परिवार के सदस्यों विशेषकर मां का ध्यान रखते है वैसे ही पेड का भी ध्यान रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि वृक्षारोपण और उसकी देखरेख के दौरान अपनी मां को भी साथ रखे ताकि उन्हें यह महसूस हो की आप उनका भी ख्याल रखते है क्योकि व्यस्तता के चलते कई लोग अपने परिवार को समय नही दे पाते है। उपमुख्यंत्री बुधवार को एक पेड मां के नाम अभियान के तहत 75 वें राज्य स्तरीय वन महोत्सव के अवसर पर नगर निगम ग्रेटर जयपुर द्वारा विधाधर नगर स्टेडियम में पौधारोपण के लिए आयोजित हरियालो राजस्थान कार्यक्रम को सम्बोधित कर रही थी। बच्चों से कहा, हमारी पीढ़ी की गलती से ग्लोबल वार्मिंग हो रही है, आप भविष्य सुधार सकते हो। वृक्षारोपण कार्यक्रम में उपस्थित बच्चों से संवाद करते हुए उपमुख्यमंत्री ने कहा कि गर्मियों के मौसम में गर्मी लगातार बढ रही है, अतिवृष्टि हो रही है। मौसम में लगातार और तेजी से हो रहे यह बदलाव साबित करते है कि क्लाइमेट चेंज हो रहा है, ग्लोबल वार्मिंग लगातार बढ रही है। यह सब हमारी पीढ़ी की गलतियों के दुष्परिणाम है। उन्होनें बच्चों से कहा की आप देश का भविष्य हो, आप पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लेकर भविष्य को अच्छा कर सकते हो ताकि इन दुष्परिणामों से बचा जा सके।

न्यूज ब्रीफ

राज्य सभा उपचुनाव-2024

राज्य सभा की एक रिक्त सीट के लिए उपचुनाव 3 सितम्बर को

नामांकन प्रक्रिया 14 अगस्त से शुरू होगी, 8 अन्य राज्यों की 11 रिक्त सीटों पर भी उपचुनाव होगा

जयपुर(नि.सं.)। राजस्थान में राज्य सभा की एक रिक्त सीट के उप चुनाव 3 सितम्बर को होगा। इसके लिए नामांकन प्रक्रिया 14 अगस्त को अधिसूचना जारी होने के साथ शुरू होगी। मुख्य निर्वाचन अधिकारी श्री नवीन महाजन ने बताया कि राज्य सभा उप चुनाव की प्रक्रिया राज्य विधानसभा परिसर में होगी। भारत निर्वाचन आयोग की ओर से जारी विज्ञप्ति के अनुसार, श्री के सी वेणुगोपाल के राज्य सभा की सदस्यता छोड़ने पर रिक्त हुए स्थान के लिए यह उपचुनाव हो रहा है। इस सीट पर सदस्यता का कार्यकाल 21 जून, 2026 तक रहेगा।

राजस्थान के जन आधार मॉडल को लागू करेगा अरुणाचल प्रदेश

अरुणाचल के प्रतिनिधिमंडल ने किया जन आधार प्राधिकरण का अवलोकन

जयपुर(नि.सं.)। एक नंबर, एक कार्ड, एक पहचान पर आधारित राजस्थान की जन आधार योजना द्वारा जन कल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण के माध्यम से पूर्ण पारदर्शिता के साथ पात्र लाभार्थियों तक पहुँचाया जा रहा है। अपने सफल क्रियान्वयन के कारण यह योजना अब अन्य राज्यों के लिए भी प्रेरणा बन रही है। राजस्थान की इस पहल का अनुकरण करने में अरूणाचल प्रदेश की सरकार ने गहरी दिलचस्पी दिखाई है। इस संबंध में अरूणाचल सरकार का एक उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमण्डल राजस्थान के दौरे पर रहा। अरूणाचल प्रदेश के आयोजना एवं निवेश विभाग के सचिव श्री राजेन्द्र शर्मा के नेतृत्व में प्रतिनिधिमण्डल ने राजस्थान के शासन सचिव (आयोजना) नवीन जैन से मुलाकात की और जन आधार के राजस्थान मॉडल के संबंध में जानकारी प्राप्त कर सराहना की।

हरियालो राजस्थान-हरियाली तीज पर शिक्षा संकुल में अधिकारी-कर्मचारियों ने किया वृक्षारोपण

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री वृक्षारोपण महाअभियान के अन्तर्गत डॉ एस राधाकृष्णन शिक्षा संकुल, जेएलएन मार्ग, जयपुर में अविचल चतुर्वेदी, निदेशक माध्यमिक शिक्षा आशीष मोदी, पूनम प्रसाद सागर एवं सुरेश कुमार बुनकर सहित अधिकारी एवं कर्मचारियों ने वृक्षारोपण किया।

जल जीवन मिशन कार्यक्रम में कम प्रगति वाले जिलों को किया कारण बताओ नोटिस जारी

तय समय सीमा के अनुसार कार्य नहीं करने वाले ठेकेदार की धरोहर राशि जब्त कर पेनल्टी लगाकर डीलिस्ट एवं डीबार करें:शासन सचिव

जयपुर(नि.सं.)। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के शासन सचिव डॉ समित शर्मा ने कहा कि प्रदेश में जल जीवन मिशन के तहत कम प्रगति वाले बीकानेर, जयपुर ग्रामीण, करौली एवं कोटपूतली-बहरोड जिलों के अधीक्षण अभियंताओं को कारण बताओं नोटिस जारी करने के निर्देश दिए गए हैं । उन्होंने कहा कि जल जीवन मिशन के तहत किए जा रहे कार्यों की मॉनिटरिंग 14 निर्धारित इन्डेक्स के आधार पर की जा रही है। इन्डेक्स में इन जिलों की प्रगति निम्न स्तर की पाई गई है। साथ ही जिन जिलों में जल जीवन मिशन के तहत जो ठेकेदार निर्धारित टारगेट के अनुसार कार्य नहीं कर रहे हैं, उनके विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाएगी। शासन सचिव शासन सचिवालय से वीडियो कॉफ्रेंस के माध्यम से जल जीवन मिशन की प्रगति की समीक्षा बैठक कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जल जीवन मिशन के तहत हर घर जल जल कनेक्शन की गति को बढ़ाया जाए। इसमें

किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। जिन जिलों में कनेक्शन की प्रगति कम है, वहां के अतिरिक्त मुख्य अभियंता सहित अधीक्षण अभियंता फील्ड में जाएं, साथ ही अपने –अपने जिलों के ठेकेदार एवं अधिकारियों के साथ बैठक लिया जाना सुनिश्चित करें। उन्होंने निर्देश दिए कि जल जीवन मिशन के तहत जो पेयजल के स्रोत हैं उनकी हर हालत में 15 अगस्त तक जिओ टेगिंग करवाया जाना सुनिश्चित करें। जल जीवन मिशन के मिशन डायरेक्टर डॉ बचनेश अग्रवाल ने कहा कि जल जीवन मिशन के तहत उदयपुर, करौली, भरतपुर, डीग एवं गंगापुर सिटी जिलों में विद्युत कनेक्शन की पेंडेंसी बहुत ज्यादा है। उन्होंने इन जिलों के अधीक्षण अभियंताओं को शीघ्र कनेक्शन करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने मिशन के तहत जो अवधि पार प्रोजेक्ट को शीघ्रता से पूर्ण करवाने के भी निर्देश दिए। मिशन निदेशक ने कहा कि पेयजल योजनाओं के लिए भूमि का एलॉटमेंट प्राथमिकता से करवाया जाना है, इसमें संबंधित जिला कलेक्टर से समन्वय कर आवश्यक कार्रवाई करवाया जाना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि भारत सरकार द्वारा जल जीवन मिशन कार्यक्रम के तहत घरेलू क्रियाशील कनेक्शन का स्वतंत्र एजेंसी के माध्यम से फंक्शनल एसेसमेंट करवाया जा रहा है। अगर इसमें कोई कमी स्वतंत्र एजेंसी द्वारा निकाली जा रही है तो उसे शीघ्र दुरुस्त करवाया जाए इसमें किसी तरह की लापरवाही नहीं की जाए।

राघव चड्ढा ने अमृतसर से वाया लाहौर श्री ननकाना साहिब तक सेफ पैसेज की मांग की

नई दिल्ली (एजेंसी)। राज्यसभा में बुधवार को पाकिस्तान स्थित ननकाना साहिब गुरुद्वारा का मामला उठाया गया। इस दौरान कहा गया कि जब देश का बंटवारा हुआ तो हमारे गुरुद्वारा साहिब हमसे बिछड़ गए। आज कई ऐसे गुरुद्वारा साहिब जैसे श्री करतारपुर साहिब, श्री पंजा साहिब, श्री ननकाना साहिब पाकिस्तान में स्थित हैं। आम आदमी पार्टी (आप) के राज्यसभा सदस्य राघव चड्ढा ने अमृतसर से लाहौर के रास्ते होते हुए श्री ननकाना साहिब तक सिख श्रद्धालुओं के लिए एक सेफ पैसेज बनाए जाने की मांग की। उन्होंने कहा कि बंटवारे के समय लाखों पंजाबी परिवारों का खून बहा था, जिसमें मेरा भी परिवार शामिल है। हमारे कई दोस्त रिश्तेदार हमसे बिछड़ गए, लेकिन उससे भी बड़ी बात है कि हमारे गुरुद्वारा साहिब हमसे बिछड़ गए। श्री ननकाना साहिब बड़ी मुकद्दस जगह है जहां गुरु नानक देव जी का प्रकाश हुआ था। यह लाहौर से करीब 90 किलोमीटर की दूरी पर है। राघव चड्ढा ने कहा कि वह सदन में आज यह मांग लेकर आए हैं कि संगत की श्री ननकाना साहिब के खुला दर्शन करने की एक बहुत लंबे समय से मांग है। इस संदर्भ में, मैं तीन छोटी मांगे सरकार के समक्ष रखना चाहता हूं। पहली मांग यह है कि श्री करतारपुर साहिब कॉरिडोर बनाकर संगत को दर्शन करने का मौका मिला, माथा टेकने का अवसर मिला। इसी प्रकार से श्री ननकाना साहिब कॉरिडोर का भी काम होना चाहिए। दोनों मुल्कों की सरकारें (भारत-पाकिस्तान) मिलकर एक कॉरिडोर बनाए, जिससे भारत से श्रद्धालु श्री ननकाना साहिब जा सकें। सदन में दूसरी मांग यह रखी कि श्री ननकाना साहिब में दर्शन करने के लिए कोई वीजा, फीस या जटिल फॉर्म भरने की आवश्यकता न हो, इसके लिए एक सरल प्रक्रिया होनी चाहिए।

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