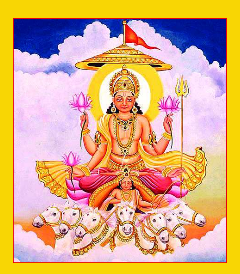


भारत सरकार एवं राजस्थान सरकार से सरकारी विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

सकारात्मक साप्ताहिक हिन्दी अखबार

जागरूक जनता

रक्षाबंधन पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं

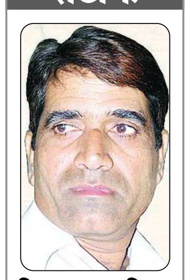
6 अगस्त - 12 अगस्त 2025

jagrukjanta.net

श्रावण, पक्ष - शुक्ल, तिथि - द्वादशी, संवत 2082 पृष्ठ : 8+2 जयपुर, बुधवार वर्ष-11, अंक-23, मूल्य ₹ 5/- वार्षिक मूल्य : ₹ 250/-

राजस्थान में प्रस्तावित डूंगरी बांध आमजन के लिए वरदान या अभिषाप!

सटीक



शिव दयाल मिश्रा
@jagrukjanta.net

कहने को तो राजस्थान प्राकृतिक संपदाओं का भंडार है, मगर यहां पानी की कमी अवश्य खलती है। हालांकि यहां बीसलपुर के अलावा भी कई छोटे-बड़े बांध हैं जो राजस्थान की जीवन रेखा कहे जाते हैं। इसी कड़ी में राजस्थान में एक और बांध जो कि करौली और सवाई माधोपुर की सीमाओं पर बसे डूंगरी गांव के पास पहाड़ियों के मध्य बनने जा रहा है जो डूंगरी बांध के नाम से प्रस्तावित है। जिस तरह की जानकारी प्राप्त हो रही है उसके अनुसार इस प्रस्तावित बांध की भराव क्षमता बीसलपुर बांध से डेढ़ गुना अधिक बताई जा रही है जो प्रदेश के 10 जिलों को जलापूर्ति करेगा। डूंगरी बांध के डूब क्षेत्र में कैलादेवी और रणथंभोर की वाइल्ड लाइफ सेंचुरी का एक बड़ा भाग प्रभावित हो रहा है। वहीं बांध के प्रथम चरण में 35 गांव डूब क्षेत्र में आ रहे हैं। जिनके पुनर्वास की प्रक्रिया चल रही है। बता दें सवाई माधोपुर की बनास नदी पर बनने वाले डूंगरी बांध का डूब क्षेत्र लगभग 12 हजार हैक्टेयर होगा। डूंगरी बांध की भराव क्षमता 1600 मिलियन क्यूबिक होगी जो कि बीसलपुर बांध से 1.5 गुना अधिक है। रिपोर्ट के अनुसार बीसलपुर बांध में ओवर फ्लो होने पर उसके पानी को इस बांध में स्टोर करने की योजना है। इस बांध में बनास के साथ-साथ मोरेल नदी भी समाहित है। इस बांध से कैलादेवी और सवाई माधोपुर अभ्यारण्य में रहने वाले वन्य जीवों पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी बीते अप्रैल माह से जुटाने के लिए स्टडी की जा रही है जो वर्ष के अंत तक प्राप्त हो सकती है। इसके बाद ही बांध का प्रभावित क्षेत्र तय होगा। दूसरी तरफ बांध से प्रभावित गांवों के लोगों ने प्रस्तावित डूंगरी बांध का विरोध शुरू कर दिया है। प्रभावित होने वाले लोगों ने 'डूंगरी बांध रद्द करो, गांव बचाओ' आंदोलन भी शुरू कर दिया है। लोगों के अनुसार 76 गांव डूब क्षेत्र में आ रहे हैं। यहां पूर्वजों की संस्कृति विरासत, मकान और मंदिर बने हुए हैं वे सब इस बांध की भेंट चढ़ जाएंगे और यहां के निवासियों को इससे कोई फायदा नहीं है। इसलिए इस योजना को समाप्त करने की मांग की जा रही है। डूंगरी बांध के निर्माण कार्य को निरस्त करवाने के लिए आंदोलन छिड़ा हुआ है। प्रभावित क्षेत्रों में जगह-जगह बांध के विरोध में सभाएं हो रही हैं। लोग सभाओं में मरने-मारने की बातें कर रहे हैं। बांध के कारण प्रभावित होने वाले लोगों का कहना है कि जब हम और हमारे घर ही नहीं रहेंगे तो यह बांध हमारे किस काम का है। स्थानीय निवासी तो बांध के विरोध में रसिया (लोक गीत) भी बनाकर गाते हुए लोगों को जागृत कर रहे हैं। एक तरफ सरकार की योजना है जिसमें राज्य की समृद्धि और पेयजल एवं सिंचाई समस्या का समाधान बताया जा रहा है जबकि स्थानीय लोगों के अनुसार बहुत सारी प्राकृतिक संपदा एवं सांस्कृतिक धरोहर नष्ट हो जाएगी। साथ ही बड़ी संख्या में लोग बेघर हो जाएंगे, उनके पुनर्वास की व्यवस्था भी एक चुनौतीपूर्ण कार्य होगा।

shivdayalmishra@gmail.com

आंगनबाड़ी बहन सम्मान समारोह

महिलाएं सशक्त तो ही देश-प्रदेश विकसित

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि आंगनबाड़ी केन्द्र हमारे समाज में संस्कारों के केन्द्र हैं। शिशु की पहली गुरू माता होती है। दूसरी गुरू आंगनबाड़ी की माता-बहनें हैं। इस भूमिका में वे पोषण वितरण के साथ नौनिहालों को मजबूत और स्वस्थ करने का भी कार्य कर रही हैं। उन्होंने कहा कि महिला सशक्त होगी तो ही देश एवं प्रदेश सशक्त बनेगा। हमारी सरकार महिलाओं को सुरक्षित वातावरण देते हुए प्रदेश को सुरक्षित, विकसित और नारी सशक्तीकरण का एक रोल मॉडल बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। इस दौरान मुख्यमंत्री ने सुपोषित राजस्थान के लिए आंगनबाड़ी बहनों को पोषण की शपथ भी दिलवाई।

शर्मा मंगलवार को बिडला सभागार में मुख्यमंत्री संग रक्षाबंधन-आंगनबाड़ी बहन सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी बहनें प्रदेश की महिलाओं और बच्चों के जीवन को बेहतर बनाने, उनके स्वास्थ्य और पोषण को सुनिश्चित करने एवं गुणवत्तापूर्ण सेवाएं प्रदान करने में अहम योगदान दे रही हैं। उन्होंने सभी बहनों को रक्षाबंधन की अग्रिम शुभकामनाएं देते हुए कहा कि महिलाएं 'नारी तू नारायणी' की भावना को साकार करते हुए बहन, पत्नी, माता, संरक्षक के रूप में बखूबी काम कर रही हैं। ग्रामीण तथा शहरी परिवेश में महिलाएं घर-परिवार को आगे बढ़ाती हैं।

मुख्यमंत्री ने बहनों की सुरक्षा-सम्मान का किया वादा

समारोह में मुख्यमंत्री ने उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी एवं महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री डॉ. मंजू बाघमार सहित आंगनबाडी बहनों से राखी बंधवाई। शर्मा को महिलाओं ने तिलक लगाकर रक्षा सूत्र बांधा तथा नारियल भी भेंट किया। शर्मा ने भी राखी के उपहार स्वरूप प्रदेश की 1 लाख 21 हजार आंगनबाड़ी बहनों को डीबीटी के माध्यम से 501-501 रुपये की राशि हस्तांतरित की। आंगनबाड़ी बहनों को छाता एवं मिठाई भी उपहार स्वरुप भेंट किए गए। इस दौरान शर्मा ने कहा कि बहनों के द्वारा मेरी कलाई पर बांधी गई यह राखी मेरा सुरक्षा कवच है। मैं बहनों की सुरक्षा एवं सम्मान का वादा करता हूं। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने राखी के अवसर पर प्रदेश की बहनों के लिए रोडवेज बसों में दो दिन निःशुल्क यात्रा की घोषणा की। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने कुपोषित बच्चों के लिए स्किम्ड दूध की मात्रा 15 ग्राम से बढ़ाकर 25 ग्राम करते हुए दूध युक्त बालाहार प्रीमिक्स पैकेट का शुभारंभ किया। इस दौरान आंगनबाडी कार्यकर्ताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित भी किया गया।

राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, उत्तर प्रदेश में प्रसारित | जागरूक जनता www.jagrukjanta.net | बी-132, जे.पी. कॉलोनी, सैक्टर-4, विद्याधर नगर, जयपुर-302039 फोन : 0141-3587886 | सम्पर्क करें | विज्ञापन प्रकाशित करवाने के लिए 9928022718 jagrukjantanews@gmail.com | समाचार प्रकाशित करवाने के लिए 9829329070 jagrukjantanews@gmail.com

जागरूक जनता ऑन लाइन पढ़ने के लिए स्कैन करें

ई-पेपर व अन्य खबरें देखें
jagrukjanta.net

दीया कुमारी ने जनसुनवाई में सुनी आमजन की समस्याएं, दिए त्वरित समाधान के निर्देश

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी ने आज सिविल लाइंस स्थित अपने कार्यालय में जनसुनवाई का आयोजन किया। इसमें प्रदेशभर से आए नागरिकों ने व्यक्तिगत एवं सार्वजनिक समस्याएं उनके समक्ष रखीं।जनसुनवाई के दौरान उपमुख्यमंत्री ने संवेदनशीलता और गंभीरता के साथ प्रत्येक व्यक्ति की बात सुनी और संबंधित विभागों को तत्काल आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा-"जनसुनवाई केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि समाधान तक पहुँचने की एक सशक्त प्रक्रिया है। हमारा प्रयास है कि हर समस्या का शीघ्र और सार्थक समाधान हो, जिससे जनता को वास्तविक राहत मिले और सरकार के प्रति विश्वास मजबूत हो।" गौरतलब है कि उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी हर सप्ताह सोमवार और मंगलवार को जनसुनवाई करती हैं, जहां आमजन से सीधे संवाद कर उनकी शिकायतों पर गंभीरता से विचार किया जाता है और समाधान की दिशा में ठोस कदम उठाए जाते हैं। इस अवसर पर विभिन्न विभागों के अधिकारी भी उपस्थित रहे और कई मामलों में मौके पर ही समाधान की प्रक्रिया प्रारंभ की गई।

जागरूक खबरें

भाजपा प्रदेशभर में 10 अगस्त से निकालेगी तिरंगा यात्रा

जयपुर @ जागरूक जनता। भारतीय जनता पार्टी प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने प्रदेश स्तरीय "तिरंगा यात्रा" के आयोजन की घोषणा की। तिरंगा यात्रा 10 अगस्त से 14 अगस्त 2025 तक पूरे राजस्थान में मंडल और जिला स्तर पर निकाली जाएगी। तिरंगा यात्रा का उद्देश्य देशभक्ति की भावना को सशक्त करना और स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के बलिदान को स्मरण करना है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने इस आयोजन के सफल संचालन के लिए प्रदेश स्तरीय टोली का गठन भी किया है। इस टोली में पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अशोक परनामी को संयोजक तथा पूर्व विधायक रामलाल शर्मा, पूर्व प्रदेश उपाध्यक्ष महेंद्र बोहरा तथा प्रदेश मंत्री भूपेंद्र सैनी को सदस्य बनाया गया है। राठौड़ ने कहा कि यह तिरंगा यात्रा हर कार्यकर्ता के लिए गर्व और सेवा का अवसर है।

फिर एक्टिव होगा मानसून, 12 तक सुस्त रहेगी चाल

जयपुर @ जागरूक जनता। राजस्थान के हाड़ौती अंचल में आगामी दिनों में मानसून की गतिविधियों में आंशिक बढ़ोतरी देखी जा सकती है। मौसम विभाग के पूर्वानुमान के अनुसार पूर्वी राजस्थान के कई हिस्सों में 8 से 12 अगस्त तक मेघगर्जन के साथ हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। वर्तमान में पूर्वी राजस्थान के अधिकांश भागों में अगले 2-3 दिन तक छुटपुट स्थानों पर ही वर्षा की गतिविधियां देखने को मिलेंगी।

आयुक्त ने विद्याधर नगर जोन की सफाई व्यवस्था का किया औचक निरीक्षण

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। नगर निगम ग्रेटर आयुक्त डॉ. गौरव सैनी के निर्देशानुसार मंगलवार को सभी जोन OIC ने आवंटित जोन में सफाई व्यवस्था का औचक निरीक्षण किया। आयुक्त डॉ. गौरव सैनी ने विद्याधर नगर जोन की सफाई व्यवस्था का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान विद्याधर नगर जोन उपायुक्त, सीएसआई, एसआई मौजूद रहे।

निरीक्षण के दौरान सभी जोन OIC ने सफाई कर्मचारियों की हाज़िरी, ओपन कचरा डिपो की स्थिति, जलभराव संबंधी स्थानों, दुकानों के बाहर हरे व नीले रंग के डस्टबिन की स्थिति, अवैध होर्डिंग, बैनर, पोस्टर, डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण, सीएनडी वेस्ट आदि का औचक निरीक्षण किया तथा कमियाँ पाई जाने पर तत्काल रूप से उन्हें सुधारने के निर्देश दिये। अशोक शर्मा उपायुक्त ने मानसरोवर जोन के वार्ड नं. 66 में, उपायुक्त रेखा मीणा ने जगतपुरा जोन के वार्ड नं. 105, उपायुक्त करणी सिंह ने विद्याधर नगर जोन के वार्ड नं. 22, उपायुक्त मुकुट सिंह ने मुरलीपुरा जोन के वार्ड नं. 2, अधीक्षण अभियन्ता अतुल शर्मा सांगानेर जोन के वार्ड नं. 87, उपायुक्त श्याम लाल जांगिड ने झोटवाड़ा जोन के वार्ड 44, मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. रश्मि कांकरिया ने मालवीय नगर जोन के वार्ड 126 का निरीक्षण किया।

इन अधिकारियों को दी गई है जोन OIC की जिम्मेदारी

उपायुक्त अशोक शर्मा मानसरोवर जोन, उपायुक्त रेखा मीना, जगतपुरा जोन, उपायुक्त करणी सिंह विधाधर नगर जोन, उपायुक्त मुकुट सिंह मुरलीपुरा जोन, अतुल शर्मा अधीक्षण अभियन्ता गैराज सांगानेर जोन, उपायुक्त श्यामलाल जांगिड़ झोटवाड़ा जोन, मुख्य स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. रश्मि कांकरिया मालवीय नगर जोन का OIC नियुक्त किया है। सफाई व्यवस्था के सफल संचालन हेतु जोन OIC की जिम्मेदारी दी गई है।

कलक्टर ने जन्माष्टमी, गणेश चतुर्थी एवं शोभायात्रा की व्यवस्था के दिये निर्देश

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। जन्माष्टमी पर्व का आयोजन जयपुर शहर के मन्दिर श्री गोविन्ददेवजी सहित शहर के अन्य मन्दिरों में 16 अगस्त (शनिवार) को एवं शोभायात्रा का आयोजन 17 अगस्त (रविवार) को प्रातः से मध्यान्ह तक मन्दिर श्री गोविन्ददेवजी में नन्दोत्सव एवं इसी दिन सांयकाल 4 बजे से श्रीजी की भव्य यात्रा का आयोजन किया जायेगा। इसी प्रकार गणेश चतुर्थी पर्व पर शहर के मोती डूंगरी गणेश मंदिर, ब्रह्मपुरी स्थित श्री गढगणेश मंदिर एवं नहर के गणेश मंदिर पर 26, 27 एवं 28 अगस्त को आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों की व्यवस्थाओं के सम्बन्ध में जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी की अध्यक्षता में मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में बैठक आयोजित हुई।

जिला कलक्टर ने जन्माष्टमी, गणेश चतुर्थी पर्व एवं शोभायात्रा के आयोजन हेतु उक्त मंदिरों के आस-पास के क्षेत्रों में समुचित साफ-सफाई, प्रकाश की व्यवस्था, बेसहारा पशुओं पर नियंत्रण पर्व से तीन-चार दिन पूर्व करने तथा परकोटे के प्रवेश द्वारों पर सजावटी रोशनी कराने के साथ-साथ मंदिरों के आस-पास मोबाइल टोइलेट्स की व्यवस्था के निर्देश नगर निगम के अधिकारियों को दिए हैं। इसके साथ-साथ उन्होने यातायात की माकूल व्यवस्था करने के निर्देश भी यातायात विभाग के अधिकारियों को दिए हैं। उन्होंने जन्माष्टमी एवं गणेश चतुर्थी पर्व के अवसर पर अत्यधिक भीड़ के कारण मोबाइल कनेक्टिविटि कम होने की सम्भावना को देखते हुए बीएसएनएल के डीजीएम (शहर) को मोबाइल कनेक्टिविटि के लिए नई व्यवस्था करने के निर्देश दिए हैं ताकि श्रदालुओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो। जिला कलक्टर ने पर्वो और शोभायात्रा को देखते हुए विद्युत की माकूल व्यवस्था करने के साथ-साथ बरसात के कारण ट्रांसफार्मो व विद्युत लाइन के आस-पास पेड़ पौधो की कटाई-छटाई करवाने के निर्देश विद्युत विभाग के अधिकारियों को दिए है ताकि किसी प्रकार जनहानि न हो।

उन्होने इसके साथ-साथ जेडीए एवं नगर निगम के अधिकारियों को बरसात के कारण मंदिरो व शोभा यात्रा मार्गो पर गढडो को समय रहते भरवाने के निर्देश दिए हैं ताकि श्रदालुओं को किसी प्रकार की परेशानी न हो। इसके अतिरिक्त उन्होने कण्ट्रोल रूम बनाने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए हैं। अतिरिक्त जिला मजिस्ट्रेट शहर (दक्षिण) जयपुर सभी संबंधित विभागों से समन्वय रखते हुये आवश्यक प्रशासनिक व्यवस्था समय पर कराये जाना सुनिश्चित करेगें।

हर्षित पारीक के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर आयोजित

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। भाजपा महिला मोर्चा की बीना पारीक ने अपने पौत्र हर्षित पारीक का जन्मदिन बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया। इस अवसर पर विद्याधर नगर स्थित अग्रसेन अस्पताल में रक्तदान शिविर का आयोजन भी किया गया। जिसमें पुरुष, महिला एवं युवकों ने भाग लिया। इस मौके पर भाजपा के राकेश अग्रवाल (अध्यक्ष विद्याधर नगर मण्डल), प्रियंका अग्रवाल पार्षद, निखिल पारीक समाजसेवी, बीना पारीक-पूर्व अध्यक्ष भारत विकास परिषद एवं समाजसेवी तुलसी जी सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भागीदारी निभाई। वहीं दूसरी ओर आगामी 30-31 अगस्त को आयोजित होने वाले 'राजस्थान रासो-2025' संस्कृति के पोस्टर का विमोचन भी किया गया। शिविर में आगन्तुक अतिथियों का शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया गया।

श्री जगदंबा मातेरी मंदिर समिति जगदम्बा कॉलोनी में किया पौधरोपण

जयपुर @ जागरूक जनता। विद्याधर नगर स्थित श्री जगदंबा मातेश्वरी मंदिर समिति जगदम्बा कॉलोनी नया खेड़ा में पौधरोपण किया गया। मन्दिर समिति के सचिव नवरतन सिंह व भाजपा युवा मोर्चा के महामंत्री मुकुल सिंह साँचोरा ने मिलकर सालासर बालाजी मंदिर के 271 वे स्थापना दिवस व मित्रता दिवस के उपलक्ष्य में मन्दिर परिसर में अशोक के नए पेड़ लगाकर श्रमदान किया।साँचोरा ने कहा कि सालासर बालाजी को मित्र मानकर उनके नाम से अशोक के पेड़ लगाए।सचिव ने बताया कि मन्दिर में हर पर्व जयंती पर श्रमदान व पौधारोपण किया जाता है।पुराने पेड़ो की देखरेख व नए पौधे लगाकर उनमें खाद व कीटनाशक डाली गई।

शिवजी की सजाई श्रृंगार झांकी

जयपुर @ जागरूक जनता। संत बाबा मेहरदास मंदिर मुरलीपुरा स्कीम स्थित में सोमवार को शिवजी का श्रृंगार कर झांकी सजाई गई। लोकचन्द हरिरामानी व नगेन्द्र वशिष्ठ ने बताया कि भोलेनाथ को विभिन्न प्रकार के फूलों से सजा कर व्यंजनों का भोग लगा आरती की गई।

रक्षाबंधन
9 अगस्त, शनिवार पर विशेष

रिश्ते की रक्षा करेंगे ये गिफ्ट

रक्षाबंधन अब सिर्फ मिठाई, कैश और पारंपरिक गिफ्ट तक सीमित नहीं रह गया है। बदलते दौर में भाई-बहन एक-दूसरे को ऐसे गिफ्ट देना चाहते हैं जो यादगार भी हों और ज़िंदगी को बेहतर भी बनाएं। ये सेहत, करियर और फाइनैंस से जुड़ी चीजें हो सकती हैं।

ऐसे शुरू हुआ तोहफों का दौर

कहा जाता है कि जब राजा-महाराजाओं के समय में बहनें अपने भाइयों को राखी भेजती थीं तो भाई बदले में उन्हें सम्मान, सुरक्षा और उपहार के तौर पर ज़मीन-जायदाद, गहने या दूसरी कीमती चीजें देते थे। लेकिन अब यह रिश्ता भी बराबरी का है तो भाई-बहन दोनों ही एक-दूसरे को गिफ्ट देने लगे हैं। मिठाइयां, चॉकलेट, कपड़े, गहने, एक्सेसरीज़, परफ्यूम, खिलौने, स्टेशनरी, कैश आदि सामान्य गिफ्ट हैं पर कुछ अलग और काम का देना चाहते है तो यहां ऑप्शन देख सकते हैं:

हेल्थ: ...ताकि जुग-जुग जिए रिश्ता

स्मार्टवॉच या फिटनेस बैंड

अब नॉर्मल घड़ी गिफ्ट करने का दौर गया। स्मार्टवॉच और फिटनेस बैंड ट्रेंड में हैं। ये हार्ट रेट, स्टेप्स, कैलरी, स्लीप क्वॉलिटी जैसी चीजें ट्रैक करके सेहत की निगरानी करते हैं। अगर सिर्फ हेल्थ की मॉनिटरिंग करनी है तो फिटनेस बैंड गिफ्ट कर सकते हैं, जबकि स्मार्टवॉच में फोन से जुड़े फीचर्स जैसे- कॉलिंग, नोटिफिकेशन आदि जुड़ जाते हैं।

फिटनेस बैंड्स: Noise, boAt, Fire-Boltt और Mi आदि ब्रैंड देख सकते हैं।
रेंज: करीब 1500 रुपये से शुरू होकर 5000 रुपये के आसपास।
स्मार्टवॉच: प्रीमियम ब्रैंड में Samsung, Fitbit और Apple अच्छे हैं।
रेंज: 3000 रुपये से शुरू होकर 90,000 रुपये से ज्यादा भी हो सकती है।

होम वर्कआउट इक्विपमेंट

अगर भाई या बहन फिटनेस को लेकर सजग है तो उन्हें डम्बल सेट, योग मैट, रेसिस्टेंस बैंड, स्किपिंग रोप जैसे इक्विपमेंट गिफ्ट किए जा सकते हैं। इससे वे घर पर ही एक्सरसाइज़ कर सकते हैं और खुद को बहुत आसानी से फिट रख सकते हैं।

कीमत: Kobo, RubX, Aurion आदि ब्रैंड के डम्बल सेट ऑनलाइन या ऑफलाइन मिल जाएंगे। इनकी शुरुआती कीमत करीब 400 रुपये है। वहीं, योग मैट के लिए Boldfit, Strauss, Decathlon (Domyos) आदि ब्रैंड देख सकते हैं। योग मैट की कीमत करीब 300 रुपये से शुरू होती है। इसके अलावा स्किपिंग रोप करीब 150 रुपये से और रेसिस्टेंस बैंड करीब 250 रुपये से मिलने शुरू होते हैं।

हेल्थ चेकअप पैकेज, ताकि पहले ही पता चल जाए परेशानी

आजकल कई लैब या हॉस्पिटल हेल्थ चेकअप पैकेज ऑफर करते हैं। आप भाई-बहन को फुल बॉडी चेकअप, ब्लड टेस्ट या हार्मोनल बैलंस टेस्ट का पैकेज गिफ्ट कर सकते हैं।
कहां से ले सकते हैं पैकेज: Dr. Lal PathLabs, SRL Diagnostics, Healthians, Apollo Hospitals, Max आदि के जरिए ऐसे पैकेज ले सकते हैं।
रेंज: पैकेज 1000 रुपये से करीब 15,000 रुपये तक जाते हैं।

मेंटल हेल्थ के ऐप का सब्सक्रिप्शन

Amaha, Wysa, MindPeers जैसे मेंटल वेलनेस ऐप का प्रीमियम सब्सक्रिप्शन गिफ्ट करना भी अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इससे तनाव, चिंता या नींद की परेशानियां दूर करने में मदद मिलती है।

कीमत: ऐसे ऐप का सब्सक्रिप्शन इनकी ओर से दी जाने वाली सर्विस पर निर्भर करता है। इसकी शुरुआत 199 रुपये प्रति महीने से होती है।

हर्बल टी या हेल्दी स्नैक्स किट

आजकल मार्केट में ग्रीन टी, हर्बल टी, ऑर्गेनिक ड्राई फ्रूट्स, सीड्स मिक्स, एनर्जी बार जैसे हेल्दी स्नैक्स की सुंदर किट मिलती है। यह स्वाद के साथ सेहत का ख्याल रखने वाला शानदार विकल्प है।

रेंज: ऐसी किट 250 रुपये से लेकर करीब 5000 रुपये तक ऑनलाइन या ऑफलाइन आसानी से मिल जाएंगी।

सब्सक्रिप्शन: एंटरटेनमेंट की डोज़ फुल

म्यूज़िक स्ट्रीमिंग

अच्छा म्यूज़िक सबका दिन बना देता है। अगर आपके भाई या बहन को गाने सुनने का शौक है तो उन्हें Spotify, Gaana, JioSaavn या Amazon Music जैसे म्यूज़िक ऐप्स का सब्सक्रिप्शन गिफ्ट करें। वे बिना विज्ञापन वाले HD क्वॉलिटी के म्यूज़िक का मज़ा ले सकेंगे।
कीमत: प्लान की शुरुआत 99 रुपये प्रति माह से होती है।

किताबें/ऑडियोबुक

पढ़ने या किताबों को सुनना पसंद करने वालों के लिए यह शानदार तोहफा है। Amazon Kindle Unlimited, Audible, Storytel, Pratilipi जैसे प्लैटफॉर्म मौजूद हैं।
कीमत: 150 रुपये महीने से शुरू।

OTT प्लैटफॉर्म

फिल्मों और वेब सीरीज़ के शौकीन भाई-बहनों के लिए Netflix, Amazon Prime Video, Disney+ Hotstar, SonyLIV या Zee5 जैसे OTT प्लैटफॉर्म का सब्सक्रिप्शन गिफ्ट करना मनोरंजन का खजाना देने जैसा होगा। पढ़ाई या काम के बाद वे इसे इंजॉय कर पाएंगे।
कीमत: 149 रुपये प्रति माह से प्लान की शुरुआत।

फाइनैंस: जो कल को करे मजबूत

डिजिटल गोल्ड

अगर आप ऐसा गिफ्ट देना चाहते है जिसकी वैल्यू आगे चलकर ज्यादा बढ़े तो डिजिटल गोल्ड बेहतर रहेगा। इसे अपने भाई-बहन के PhonePe, Paytm या Google Pay जैसे प्लैटफॉर्म से आसानी से खरीद सकते हैं।
कीमत:100 रुपये से शुरुआत होती है।

SIP की शुरुआत

लॉन्ग टर्म फाइनैंशल सिक्योरिटी के लिए भाई-बहन को SIP (Systematic Investment Plan) गिफ्ट किया जा सकता है। इससे इन्वेस्टमेंट की आदत पड़ेगी और अच्छा रिटर्न भी मिल सकता है। ET Money, Groww, Zerodha जैसे ऐप से आसानी से निवेश शुरू किया जा सकता है।
कीमत:100 रुपये प्रति माह से शुरुआत।

तोहफे में शेयर दें, डीमैट अकाउंट खुलवाएं

वैसे तो भाई या बहन को अपने खरीदे हुए शेयर भी गिफ्ट कर सकते हैं, लेकिन आप चाहते हैं कि वे शेयर बाजार में रुचि लें तो Zerodha, Groww जैसे प्लैटफॉर्म पर उनका डीमैट अकाउंट खुलवाकर कुछ शेयर खरीदकर भी दे सकते हैं। इससे वे फाइनैंस से जुड़ी बातें भी सीखेंगे और शेयर बाजार में निवेश का अनुभव भी मिलेगा।
रेंज: पैनी स्टॉक्स 1 रुपये से भी कम में आते हैं जबकि भारत में MRF Ltd. का शेयर सबसे महंगा करीब 1.48 लाख रुपये का है। आप कौन-से शेयर गिफ्ट करते हैं यह आप पर निर्भर है।

पर्सनल फाइनैंस से जुड़े कोर्स या किताबें

पर्सनल फाइनैंस, निवेश और पैसे की समझ बढ़ाने के लिए कोई ऑनलाइन फाइनैंस कोर्स या किताब गिफ्ट कर सकते हैं। Rich Dad Poor Dad, The Psychology of Money, Let's Talk Money जैसी और भी कई किताबें बाजार में आसानी से मिल जाएंगी।
रेंज: ऐसी किताबें करीब 150 रुपये से शुरू होती हैं। वहीं, NSE Academy, BSE Institute, EduBridge आदि ऑनलाइन कोर्स भी कराते हैं। ये कोर्स करीब 2000 रुपये से शुरू होकर 20,000 रुपये तक जाते हैं।

वर्कस्पेस: चमकेगा करियर

एर्गोनॉमिक चेयर या लैपटॉप टेबल

अगर भाई-बहन लंबे समय तक लैपटॉप पर काम करते हैं तो उनके वर्कस्पेस को आरामदायक बनाने के लिए एर्गोनॉमिक चेयर या एडजस्टेबल लैपटॉप टेबल गिफ्ट कर सकते हैं। इससे पीठ, गर्दन और आंखों पर तनाव कम होता है और आउटपुट बेहतर होता है।
रेंज: अच्छी एर्गोनॉमिक चेयर करीब 3000 से 15,000 रुपये में मिल जाएंगी। लैपटॉप टेबल करीब 500 से 5,000 रुपये में मिलेगी।

वायरलेस कीबोर्ड-माउस सेट

वर्क फ्रॉम होम या ऑफिस में काम करने वालों के लिए वायरलेस कीबोर्ड और माउस सेट बेहद काम का गिफ्ट है। इससे डेस्क पर स्पेस की बचत भी होती है और काम करना आसान हो जाता है। आउटपुट भी अच्छा आता है।
ये हैं ब्रैंड: Logitech, HP जैसे ब्रैंड ऑनलाइन या ऑफलाइन मिल जाएंगे।
रेंज: करीब 550 रुपये से 30,000 रुपये के आसपास।

नॉइज़ कैंसलिंग हेडफोन

कॉल, मीटिंग या फोकस वर्क के लिए नॉइज़ कैंसलिंग हेडफोन गिफ्ट करना बढ़िया रहेगा। यह बाहरी शोर को कम करते हैं।
ये हैं ब्रैंड: Sony, JBL, Boat जैसे ब्रैंड्स के हेडफोन ऑनलाइन या ऑफलाइन मिल जाते हैं।
रेंज: 2000 से 15,000 रुपये।

माहौल बेहतर करेंगे डेस्क प्लांट्स

वर्कस्पेस को फ्रेश और हेल्दी बनाने के लिए मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, लकी बैंबू, जेड प्लांट, पीस लिली जैसे इंडोर डेस्क प्लांट गिफ्ट किए जा सकते हैं। इससे आसपास का माहौल अच्छा रहता है और काम में मन भी लगता है।
रेंज: करीब 100 से 8000 रुपये में ऑनलाइन और ऑफलाइन मिल जाएंगे। वैसे इनकी कीमत प्लांट के साथ आकर्षक स्टैंड या पॉट पर भी निर्भर करती है।

मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा और भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ के बीच कई लंबित राजनीतिक नियुक्तियों और संगठनात्मक मुद्दों पर विस्तार से चर्चा

प्रदेश में राजनीतिक नियुक्तियों पर हलचल तेज, जयपुर-दिल्ली के बीच मंथन

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। दिल्ली में पीएम मोदी और अमित शाह से मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की मुलाकात के बाद से ही प्रदेश में राजनीतिक नियुक्तियों को लेकर काफी चर्चा है। अब बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने जयपुर में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा से मुलाकात की। दोनों की यह मुलाकात काफी अहम मानी जा रही है। जानकारी के मुताबिक दोनों नेताओं के बीच कई लंबित राजनीतिक नियुक्तियों और संगठनात्मक मुद्दों को लेकर विस्तार से चर्चा हुई है। इस मुलाकात को आगामी संगठनात्मक बदलाव की तैयारी से भी जोड़कर देखा जा रहा है।

मदन राठौड़ और भजनलाल की मुलाकात ने दी नई हवा

बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ और मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की मुलाकात ने प्रदेश में राजनीतिक नियुक्तियों की चर्चा को फिर से हवा दे दी है। सूत्रों के मुताबिक, कुछ प्रमुख राजनीतिक नियुक्तियों को लेकर जल्द ऐलान हो सकता है। माना जा रहा है कि विभिन्न बोर्डों, निगमों और आयोगों में पदों को लेकर पार्टी स्तर पर मंथन चल रहा है। इसी सिलसिले में मदन राठौड़ दिल्ली से जयपुर पहुंचे हैं और रविवार सुबह वे फिर से दिल्ली रवाना होंगे।

वसुंधरा-भजनलाल की पीएम मोदी से मुलाकात

दरअसल, बीते दिनों मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा एक हफ्ते के अंदर दो बार दिल्ली गए। वहां पर सीएम भजनलाल की पीएम मोदी और अमित शाह से मुलाकात हुई। भजनलाल शर्मा के दिल्ली दौरे कई मायने में काफी अहम रहे है। बड़ी बात है कि भजनलाल शर्मा और वसुंधरा राजे एक साथ दिल्ली दौरे पर थीं। वसुंधरा राजे की पीएम मोदी से मुलाकात के अगले दिन भजनलाल शर्मा ने भी प्रधानमंत्री मोदी के साथ मीटिंग की।

राजस्थान में कई बोर्डों और आयोग में पद खाली

राजस्थान के दो बड़े नेताओं की पीएम मोदी से मुलाकात इसलिए लिहाज से काफी अहम है, क्योंकि राजस्थान में लंबे समय से कई बोर्डों और आयोगों में पद खाली हैं। अभी हाल ही में अरुण चतुर्वेदी की वित्त आयोग में राजनीतिक नियुक्ति दी गई, जिसके बाद उन्होंने आज अपना कार्यभार संभाला। एक के बाद एक मुख्यमंत्री भजनलाल के लगातार दिल्ली दौरे के बाद से प्रदेश में राजनीतिक नियुक्तियां की चर्चा तेज हो गई है।

इन लोगों को बड़ी जिम्मेदारी मिलने की संभावना

सूत्रों का कहना है कि नियुक्तियों को लेकर दिल्ली और जयपुर के बीच संवाद हो रहा है और जल्द ही नामों पर मुहर लग सकती है। चर्चा यहां तक भी है कि पूर्व प्रदेशाध्यक्ष सतीश पूनिया और पूर्व मंत्री राजेंद्र राठौड़ को बड़ी जिम्मेदारी दी जा सकती है। इसके अलावा सुखबीर जौनपुरिया, कैलाश चौधरी, ज्योति मिर्धा, सुमेधानंद सरस्वती, अशोक परनामी और रामचरण बोहरा के साथ अभिषेक मटोरिया, श्रवण सिंह बगड़ी भी बड़ी जिम्मेदारी से नवाजे जा सकते हैं।

लालसोट में ईसरदा-दौसा पेयजल परियोजना शिलान्यास एवं धन्यवाद समारोह

6.27 लाख लोगों को उपलब्ध होगा स्वच्छ पेयजल- मुख्यमंत्री शर्मा

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि प्रदेश के हर गांव, हर ढाणी और हर व्यक्ति तक सुविधाएं पहुंचाकर लोगों का जीवन बेहतर बनाना हमारा संकल्प है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार प्रदेश को सशक्त एवं समृद्ध बनाने का लक्ष्य लेकर कार्य कर रही है। शर्मा दौसा जिले के लालसोट विधानसभा क्षेत्र स्थित डूंगरपुर गांव में आयोजित समारोह में रिमोट का बटन दबाकर ईसरदा-दौसा पेयजल परियोजना का शिलान्यास किया। उन्होंने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि महादेव की कृपा से प्रदेश में भरपूर बारिश से जलाशय लबालब हो गए हैं और ईसरदा बांध में भी खूब पानी आया है। उन्होंने कहा कि ईसरदा-दौसा पेयजल परियोजना के तहत लालसोट में लगभग 350 करोड़ रुपये की लागत से 8 स्वच्छ जलाशयों, 5 पंपहाउस, 47 उच्च जलाशयों का निर्माण किया जाएगा। इसमें 280 किलोमीटर राइजिंग मुख्य पाइपलाइन, 200 किलोमीटर से अधिक मुख्य पाइपलाइन एवं 1360 किलोमीटर वीडीएस पाइपलाइन बिछाई जाएगी। उन्होंने कहा कि वर्ष 2027 तक पूर्ण किए जाने वाले इन कार्यों से 302 गांवों की लगभग 5 लाख 58 हजार आबादी और लालसोट की करीब 69 हजार आबादी को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध हो सकेगा। शर्मा ने कहा कि लालसोट विधानसभा में 120 करोड़ रुपये से अधिक के अन्य विकास कार्यों की भी स्वीकृति दी गई है।

डेढ़ साल में पानी-बिजली के क्षेत्र में किए ठोस कार्य

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने पिछले डेढ़ साल में पानी, बिजली, बुनियादी ढांचे और प्रदेश के आर्थिक विकास के लिए अनेक निर्णय लिए हैं। पेयजल और सिंचाई की समस्या के स्थायी समाधान के लिए राम जल सेतु लिंक परियोजना, यमुना जल समझौता, माही बांध योजना सहित विभिन्न कदम उठाए गए हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने 8 हजार 496 करोड़ रुपये खर्च कर 82 हजार 964 हेक्टेयर क्षेत्र में अतिरिक्त सिंचाई सुविधा उपलब्ध कराई है। श्री शर्मा ने कहा कि हम वर्ष 2027 तक किसानों को दिन में बिजली भी उपलब्ध कराएंगे।

75 हजार से अधिक युवाओं को मिली नियुक्ति

शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार 5 वर्षों में 4 लाख सरकारी नौकरियां सृजित करने के संकल्प के साथ कार्य कर रही है। साथ ही, 3 लाख से अधिक युवाओं को कौशल प्रशिक्षण देकर रोजगार योग्य बनाया गया है। उन्होंने कहा कि डेढ़ साल में 6 रोजगार मेलों के माध्यम से 75 हजार से अधिक युवाओं को नियुक्ति पत्र सौंपे गए हैं और एक लाख से अधिक पदों के लिए भर्ती विज्ञापन जारी किए गए हैं। राज्य सरकार पूरी पारदर्शिता के साथ सरकारी भर्तियों का आयोजन कर रही है। हमारे कार्यकाल में एक भी भर्ती परीक्षा का पेपरलीक नहीं हुआ है।

हमारा डेढ़ साल गत सरकार के 5 साल पर भारी

मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने पिछले डेढ़ साल में जो विकास कार्य करवाए हैं, उतने पूर्ववर्ती सरकार पांच साल में भी नहीं करवा पाई। गत सरकार के पूरे पांच साल में बने 29 हजार फार्म पौंड की तुलना में हमने डेढ़ साल में ही 32 हजार से अधिक फार्म पौंड बनवाए हैं।

पशुपालन मंत्री जोराराम कुमावत ने ली विभाग की समीक्षा बैठक

मुख्यमंत्री की मंशा है कि बजट घोषणाओं की शत-प्रतिशत क्रियान्विति सुनिश्चित हो: पशुपालन मंत्री

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। पशुपालन, गोपालन, डेयरी एवं देवस्थान मंत्री जोराराम कुमावत की अध्यक्षता में टोंक रोड स्थित पशुधन भवन सभागार में पशुपालन विभाग के बजट घोषणा कार्यों की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में शासन सचिव, पशुपालन और गोपालन डॉ समित शर्मा, पशुपालन निदेशक डॉ आनंद सेजरा, भी उपस्थित थे। बैठक में पशुपालन मंत्री कुमावत ने मुख्यमंत्री मंगला पशु बीमा योजना की प्रगति, मोबाइल वेटरिनरी यूनिट के संचालन, एफएमडी टीकाकरण की प्रगति सहित वर्ष 2024-25 और 2025-26 के बजट घोषणा कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। मुख्यमंत्री मंगला पशु बीमा की समीक्षा करते हुए कुमावत ने कहा कि पिछले साल का लक्ष्य अगस्त तक किसी भी सूरत में पूरा हो जाना चाहिए जिससे एक सितंबर से वर्ष 25-26 के पंजीयन शुरू किए जा सकें। उन्होंने बीमा के काम में गति लाने के निर्देश दिए। उन्होंने शेष रह गए स्वास्थ्य प्रमाण पत्र भी शीघ्र जारी करने के निर्देश देते हुए बीमा पॉलिसी भी शीघ्र जारी करने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि अगले वित्तीय वर्ष में इस योजना के अंतर्गत पशुओं के स्वास्थ्य प्रमाण पत्र और बीमा जारी करने का काम साथ-साथ करने की व्यवस्था सुनिश्चित करें जिससे प्रक्रिया में अनावश्यक विलंब न हो। बजट घोषणा में नवस्वीकृत/ क्रमोन्नत पशु चिकित्सा संस्थाओं के भवनों के लिए भूमि के पट्टों की उपलब्धता की प्रगति की समीक्षा करते हुए श्री कुमावत ने असंतोष व्यक्त करते हुए कहा कि एक माह में समस्त नवस्वीकृत/ क्रमोन्नत पशु चिकित्सा संस्थाओं के लिए पट्टे उपलब्ध हो जाएं इस दिशा में अधिकारी काम करें।

राजस्थान कृषि महाविद्यालय में **कृषक संवाद** कार्यक्रम

कृषि बढ़ती है, तो देश आगे बढ़ता है-राज्यपाल बागडे

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने कहा कि कृषि बढ़ती है, तभी देश आगे बढ़ता है। खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता से विदेशी मुद्रा बचती है और कृषि आधारित उद्योग धंधे भी तेजी से पनपते हैं। इसलिए कृषि क्षेत्र के विकास में आने वाली चुनौतियों का समाधान खोजते हुए तेजी से आगे बढ़ने की आवश्यकता है।

राज्यपाल बागडे मंगलवार को उदयपुर में महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की ओर से राजस्थान कृषि महाविद्यालय सभागार में आयोजित प्रगतिशील किसान संवाद कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय के कुलाधिपति श्री बागडे ने कहा कि

आजादी के समय देश की आबादी 36 करोड़ थी। इनके लिए पर्याप्त अन्न नहीं था।

विदेशों से खाद्यान्न मंगवाना पड़ता था। तब देश के अन्नदाताओं ने मेहनत कर लोगों का पेट भरा। वर्तमान में आबादी 147 करोड़ हो चुकी है। कृषि भूमि भी कम हुई है लेकिन देश में कृषि क्षेत्र ने तेजी से विकास किया। अन्नदाताओं ने इन चुनौतियों को स्वीकार करते हुए उत्पादन बढ़ाया। इसी के परिणामस्वरूप देश खाद्यान्न में आत्मनिर्भर बनने की राह पर है। आने वाले समय में चुनौतियां बढ़ेंगी। इसलिए कृषि क्षेत्र में नवीन शोध और उन्नत तकनीक पर निरंतर काम करने की आवश्यकता है।

भारत के पुरातन ज्ञान को कम नहीं आंके

राज्यपाल ने कहा कि भारत की पुरातन ज्ञान संपदा अतुलनीय है। हर विषय पर यहां बहुत पहले ही शोध कार्य हो चुके हैं। उन्होंने कृषि क्षेत्र में चक्रपाणि मिश्र की पुस्तक 'विश्व वल्लभ' का उदाहरण देते हुए कहा कि उन्होंने खेत, सिंचाई की तकनीकों पर सदियों पहले ही लिख दिया।

शिक्षा वहीं जो हर चुनौती का सामना करना सिखाए

राज्यपाल ने कहा कि शिक्षा का अर्थ सिर्फ अंक लाना नहीं है। शिक्षा का सीधा संबंध बौद्धिक क्षमता विकास से है। सच्ची शिक्षा वहीं है, जो विद्यार्थी को हर चुनौती का सामना करने के योग्य और समाधान करने में सक्षम बनाए। बागडे ने स्वामी विवेकानंद, झांकी की रानी और वीरबाला कालीबाई का उदाहरण देते हुए कहा कि क्षमता, सामर्थ्य और भाव आयु के मोहताज नहीं होते।

प्रमुख शासन सचिव ने की स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा

जर्जर चिकित्सा संस्थानों में प्रवेश निषेध, तत्काल मरम्मत करवाने के निर्देश

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा एवं चिकित्सा मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर के निर्देशों पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के कार्मिक राजकीय चिकित्सा संस्थानों एवं स्वास्थ्य केन्द्रों का सघन निरीक्षण कर रहे हैं। प्रदेश के जर्जर और अधिक मरम्मत की आवश्यकता वाले चिकित्सा संस्थान के भवनों पर 'जर्जर भवन-प्रवेश निषेध' का बोर्ड डिस्पले कर उपयोग तुरंत बंद किया जा रहा है तथा प्राथमिकता के साथ इनका रिनोवेशन सुनिश्चित किया जाएगा।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख शासन सचिव श्रीमती गायत्री राठौड़ ने मंगलवार को प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं की साप्ताहिक समीक्षा बैठक में इस संबंध में विस्तृत दिशा–निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी संबंधित अधिकारी अपने क्षेत्र के चिकित्सा संस्थानों का गहन निरीक्षण करें और गंभीरता के साथ सुधारात्मक कार्यवाही करें। कहीं भी लापरवाही सामने आई या किसी भी प्रकार की क्षति हुई तो संबंधित अधिकारी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

राठौड़ ने अधिक वर्षा के कारण चिकित्सा संस्थानों में संभावित दुर्घटनाओं से बचाव के लिए मेंटीनेंस कार्यों को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। समीक्षा बैठक में उन्होंने चिकित्सा भवनों की स्थिति, मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना, आरजीएचएस, टीबी एवं गैर संचारी रोगों की स्क्रीनिंग व उपचार, मौसमी बीमारियों और दवाइयों की उपलब्धता सहित विभिन्न महत्वपूर्ण बिंदुओं पर सभी जिलों के साथ विस्तार से चर्चा की एवं आवश्यक दिशा-निर्देश दिये। राठौड़ ने विगत सप्ताह चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री की अध्यक्षता में आयोजित समीक्षा बैठक में दिये गये निर्देशों की पालना की जानकारी ली।

सम्पादकीय

अपेक्षाओं का प्रबंधन

उपभोक्ता मूल्य सूचकांक आधारित मुद्रास्फीति की दर जून में घटकर 2.1 फीसदी रह गई। यह दर भारतीय रिजर्व बैंक के 4 फीसदी के लक्षित दायरे से उल्लेखनीय रूप से नीचे है। मुद्रास्फीति की दर में गिरावट का अनुमान लगाते हुए मौद्रिक नीति समिति यानी एमपीसी ने अपनी जून बैठक में अग्रिम नीतिगत हस्तक्षेप करते हुए नीतिगत रीपो दर को 50 आधार अंक कम करके 5.5 फीसदी कर दिया था। कई अर्थशास्त्री मानते हैं कि मुद्रास्फीति की दर आने वाले महीनों में नरम बनी रहेगी और वे इस बात को लेकर बहस कर रहे हैं कि क्या एमपीसी को भविष्य में नीतिगत दरों में कमी करनी चाहिए? नीतिगत नजरिये से देखें तो यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि अर्थशास्त्री और पेशेवर अनुमान लगाने वाले क्या सोचते हैं लेकिन केंद्रीय बैंकर घरेलू मुद्रास्फीति संबंधी अनुमानों को लेकर भी सचेत रहते हैं। रिजर्व बैंक के अर्थशास्त्रियों की ओर से प्रकाशित एक नए शोध प्रपत्र में परिवारों के मुद्रास्फीति संबंधी अनुमानों और उभरते रुझानों पर ध्यान दिया गया है। इसके कुछ निष्कर्ष ऐसे हैं जिन पर ध्यान दिया जाना चाहिए। अब यह ज्ञात तथ्य है कि अपेक्षाएं आर्थिक परिणामों पर असर डालती हैं। ऐसे में केंद्रीय बैंक मुद्रास्फीति के प्रबंधन पर भी बहुत अधिक ध्यान देते हैं। उदाहरण के लिए अगर मुद्रास्फीति के अनुमानों का सही प्रबंधन नहीं किया गया तो मुद्रास्फीति की दर में इजाफा और आसानी से सामान्यीकृत हो सकता है। इससे केंद्रीय बैंक का काम और कठिन हो जाएगा। उच्च नीतिगत दरों के कारण उत्पादन में गिरावट आ सकती है। ऐसे में अनुमानों का प्रबंधन कीमतों को टिकाऊ रखने की दृष्टि से अहम है। जैसा कि प्रपत्र कहता है, पेशेवर अनुमान लगाने वालों के उलट परिवारों की मुद्रास्फीति की अपेक्षाएं अनुभव जनित होती हैं और उतारचढ़ाव को लेकर शंकालु भी। महत्त्वपूर्ण बात है कि अध्ययन, जिसने रिजर्व बैंक के परिवारों के मुद्रास्फीति पूर्वानुमानों के आंकड़े इस्तेमाल किए हैं, उसने 2014 के उच्चतम स्तर से मुद्रास्फीति अपेक्षाओं में गिरावट दर्ज की। मुद्रास्फीति को लक्षित करने की लचीली व्यवस्था (एफआईटी), नीतिगत हस्तक्षेप और वैश्विक दबावों में कमी ने भी इसमें मदद की। मुद्रास्फीति संबंधी अपेक्षाओं में कमी संकेत देती है कि परिवारों के स्तर पर नियम आधारित नीतिगत प्रणाली को लेकर अधिक सहजता है। चूंकि लक्ष्य के बारे में सभी जानते हैं और अगर परिवारों के स्तर पर यह माना जाता है कि केंद्रीय बैंक मुद्रास्फीति के परिणामों के साथ सुसंगत बनाने के लिए काम करेगा तो इससे कीमतों को स्थिर बनाए रखने में मदद मिलेगी। अध्ययन यह भी दिखाता है कि पूर्वानुमान समग्र मुद्रास्फीति से अधिक सुसंगत हैं बजाय कि खाद्य मुद्रास्फीति के। हालांकि, व्यापक खाद्य मुद्रास्फीति के दौरान उम्मीदें ऊंची बनी रहती हैं। दिलचस्प बात यह है कि महिलाओं को लगातार वृद्धि का रुझान नहीं दिखता। यद्यपि, 45 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों की इस मामले में प्रत्याशा अधिक होती हैं, जो उनके अनुभव को दर्शाता है। नीतिगत नजरिये से देखें तो प्रपत्र कुछ अहम निष्कर्ष पेश करता है। जैसा कि हमने ऊपर बताया, एफआईटी में बदलाव ने अनुमानों पर सकारात्मक असर डाला है। बहरहाल, सरकार की ओर से आपूर्ति क्षेत्र के हस्तक्षेप ने भी इसमें मदद की है। उदाहरण के लिए निर्यात पर प्रतिबंध। हालांकि ऐसे कदमों ने मुद्रास्फीति को नियंत्रित करने में मदद की है लेकिन उत्पादकों को इनकी कीमत भी चुकानी पड़ी है। इसके अलावा ऊंची मुद्रास्फीति के दौर में खाद्य मुद्रास्फीति में इजाफा भी अनुमानों को ऊंचे स्तर पर रख सकता है। यह भी दर्शाता है कि खपत बास्केट में खाद्य वस्तुओं की उच्च हिस्सेदारी है।

हमने उन्हें वैश्विक भाषाएं सीखने के अवसर दिए पायथन, जावा और zenzi सिखाया पर हम उन्हे मजरूह, साहिर, गुलज़ार, शैलेंद्र और नीरज के गीतों के अद्भुत रंगों से नहीं मिलवापाए उन अद्भुत रूपकों और मानकों से नहीं मिलवा सके जो उन्हें यह बताता कि उफक पर खड़ी होती है सहर, धनक का भी झूला होता है, बादल बिजली चंदन पानी जैसा प्यार होता है और रातें दसों दिशाओं से प्यार की कहानियां सुनाती हैं।

नई पीढ़ी-पुराना संगीत : कैसे बैठेगा तालमेल

» जागरूक जनता
jagrukjanta.net

तुषार पुरोहित
पत्रकार
@jagrukjanta.net

> **ये समय है उच्छृंखलताओं का, अतिश्योक्ति की खोखली संवेदनाओं का। ना वो दिल रहे न वो दुनियादारी न दिलों के रिश्ते रहे और ना निभाने की समझदारी अब सब कुछ AI प्रदत्त है, ठगिनी माया है, जहां एक पल ब्रेकअप्स है अगले ही पल Move ons है, पर कहीं नहीं है वो ख़याल- कल तड़पना पड़े याद में जिनकी रोक लो रूठ कर उनको जाने ना दो, बाद में प्यार के चाहे भेजो हज़ारों सलाम वो फिर नहीं आते, या फिर- कहीं किसी रोज़ यूं भी होता हमारी हालत तुम्हारी होती-जो रात हमने गुज़ारी मरके वो रात तुमने गुज़ारी होती।**

मानसून और संगीत का आदिकाल से रिश्ता रहा है। रिश्ता भी गहरा। जो किसी अन्य सहारे का मोहताज नहीं रहा। बारिश की रिमझिम बूंदे या बूंदो की तेज धार, संगीत को मधुर बनाने में सहयोग ही करती है। ऐसे में बारिश की किसी उदास दोपहर में ख्याल या सवाल आता है कि क्या हम सभी लोग किसी भी अनुभूति को एक समान तीव्रता से महसूस कर पाते हैं, जब मन व्यथित हो, व्याकुल हो तो क्या एक ही तरह से समझाते हैं, क्या सभी के कानों में वही नगमें गूंजते होंगे जिनसे हमारा हर पल गुंजित होता आया है, कौन सा है वो स्वरित्र जिसके कारण वही अनुनाद दूर कहीं बैठे किसी लिखने वाले के मन में उसी तीव्रता, उसी संवेदना से जागृत हुआ होगा और फिर रचा गया होगा, वह गीत, वह मास्टरपीस जो हमें कई सदियों तक भाव विह्वल करता रहेगा। क्या उनका मन भी उसी राग विराग अनुराग में डूबता उतराता होगा? क्या उन्होंने भी अपनी जिंदगी से सवाल किया होगा- मैं कोई पत्थर नहीं इंसान हूं, कैसे कह दूं ग़म से घबराता नहीं। क्या दर्द की उस उच्चतम अवस्था में आपने भी यही सोचा। दिल की नाज़ुक रगें टूटती हैं, याद इतना भी कोई ना आए। क्या आपने भी महसूस किया कि बड़ी सूनी-सूनी है ज़िंदगी ये ज़िंदगी ज्या मुझे ले चलो आज उस गली में माधुर्य और भावों के ये रंग हमारी ज़िंदगी में इस क़दर घुल चुके हैं और अपनी पूरी शिद्दत से स्वीकार्य भी हैं।

आज हम देखते हैं कि कैसे किसी गाने की एक लाइन उस गीत को विशिष्टतम की श्रेणी में पहुंचा देती है। कैसे और क्यों इतनी बड़ी दुनिया में दो लोग एक दूसरे से नितांत अंजान हैं पर बिल्कुल एक तरह से सोच रहे हैं। योगेश जब लिखते हैं- कहां तक ये मन को अंधेरे छलेंगे उदासी भरे दिन कभी तो ढलेंगे- तो लगता है ऐसा ही तो मैं भी सोच रहा था, बस अभी अभी। मुझे लगता है गीतों में उदासी, अकेलापन और संवेदनाओं के ये सिलसिले कभी ख़त्म ना हों मैं लगातार उन्हें सुनता ही रहूं, अपने उर में बसा लूं ऐसे सहेज लूं कि वो मुझसे कभी ना बिछड़ें मृत्यु पर्यन्त।

ज़िंदगी में रस, छन्द, अलंकार

इस संदर्भ में ऐसे विद्वान और गुणी जनों का ज़िक्र लाज़मी है जिन्होंने उन्ही चंद शब्दों, रसों और अलंकारों का प्रयोग किया जो नितांत परिचित थे पर उनकी कल्पनाशक्ति बेजोड़ थी उन्होंने मानव मन की कमजोरियों, विकारों, भावों और भावनाओं का जो ताना बाना बुना, जो इंद्र जाल रचा उसके सम्मोहन से, मायाजाल से हम कभी मुक्त नहीं हो पाए या यूं कहें कोशिश भी नहीं की यही तो है-

ये गीत हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में इस कदर समाहित हैं मानो उन्हीं से हमारा अस्तित्व निर्धारित है। बीते दिनों अपनी एक अजीज़ को एक दुर्घटना में खो दिया और जगजीत सिंह बरबस ही दिल दिमाग़ पर छाए रहे और सुनाई देते रहे। एक आह भरी होगी हमने न सुनी होगी, जाते जाते तुमने आवाज़ तो दी होगीज क्या आपने भी ऐसा नहीं महसूस किया किसी के अपने जीवन से सदा के लिए चले जाने पर। कभी ये भी सोचा कि मंजिल कहां है। बड़े से जहां में तेरा घर कहां है।

एआई के जमाने में फिल्मी गाने

ये समय है उच्छृंखलताओं का, अतिश्योक्ति की खोखली संवेदनाओं का। ना वो दिल रहे न वो दुनियादारी न दिलों के रिश्ते रहे और ना निभाने की समझदारी अब सब कुछ AI प्रदत्त है, ठगिनी माया है, जहां एक पल ब्रेकअप्स है अगले ही पल Move ons है, पर कहीं नहीं है वो ख़याल- कल तड़पना पड़े याद में जिनकी रोक लो रूठ कर उनको जाने ना दो, बाद में प्यार के चाहे भेजो हज़ारों सलाम वो फिर नहीं आते, या फिर- कहीं किसी रोज़ यूं भी होता हमारी हालत तुम्हारी होती-जो रात हमने गुज़ारी मरके वो रात तुमने गुज़ारी होती।

दोष इनका भी नहीं है कहीं न कहीं हमने ही इन्हें ये राह दिखाई है, जो समृद्ध विरासत हमें मिली संगीत की, साहित्य की, मूल्यों की, वो इन्हें सौंपने में हम चूक गए हमने इन्हें ज्यादा प्रैक्टिकल बनाया ग्लोबलाइजेशन की होड़ में हम इन्हें झोंकते चले गए पर इस आपाधापी में मन कहीं पीछे छूटता गया, जिम जाने वाले युवा भावनाओं में कमजोर होते चले गए। हमने इन्हें विकृति सौंपी, प्रदूषण सौंपा, हमने इन्हें साहिर से नहीं मिलवाया जो इन्हें सिखा पाते कि ग़म और ख़ुशी में फ़र्क ना महसूस हो जहां मैं दिल को उस मक़ाम पे लाता चला गया या फिर मन रे तू काहे ना धीर धरे।

बादल बिजली चंदन पानी जैसा प्यार

हमने उन्हें वैश्विक भाषाएं सीखने के अवसर दिए पायथन, जावा और zenzi सिखाया पर हम उन्हे मजरूह, साहिर, गुलज़ार, शैलेंद्र और नीरज के गीतों के अद्भुत रंगों से नहीं मिलवा पाए उन अद्भुत रूपकों और मानकों से नहीं मिलवा सके जो उन्हें यह बताता कि उफक पर खड़ी होती है सहर, धनक का भी झूला होता है, बादल बिजली चंदन पानी जैसा प्यार होता है और रातें दसों दिशाओं से प्यार की कहानियां सुनाती हैं, जहां प्यार को महकती आंखों की ख़ुशबू से देखा जा सकता है। सिर्फ़ प्यार नहीं इनकार की अवस्था में भी मन ये गा सकता है कि तुम्हें अपना कहने की चाह में कभी हो सके ना किसी के हम, यही दर्द मेरे जिगर में है मुझे मार डालेगा बस ये ग़म या फिर जहाने-दिल पे हुकूमत तुम्हें मुबारक हो- रही शिकस्त तो वो मैं अपने नाम कर लूंगा या फिर मैं जानता हूं कि तू ग़ैर है मगर यूं ही। कितना कुछ खो दिया है हमने बहुत कुछ पाया भी है पर दिल उन्हें स्वीकार नहीं कर पाता है सिर्फ़ समझौता कर पाता है और हम जैसे 70 के दशक वालों के सामने तो भावनाओं से भरे मन लिए विवश खड़े रहना ही शेष है।

(ये लेखक के अपने विचार है)

पीपल एवं वट वृक्ष की स्वच्छता और संरक्षण हेतु

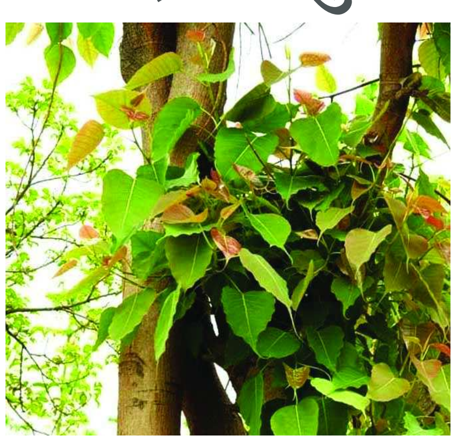
» जागरूक जनता
jagrukjanta.net

नविता
समाजविद्
@jagrukjanta.net

भारतवर्ष में पीपल के वृक्ष को देववृक्ष की संज्ञा दी गई है। यह वृक्ष न केवल धार्मिक दृष्टि से पूजनीय है, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी अत्यंत लाभकारी है, क्योंकि यह 24 घंटे ऑक्सीजन प्रदान करने की अद्वितीय क्षमता रखता है।

किन्तु विडंबना यह है कि श्रद्धा एवं आस्था के नाम पर पीपल एवं वट जैसे पूजनीय वृक्षों के नीचे पूजा-पाठ की बची सामग्री, खंडित मूर्तियाँ, बंदरवाल तथा बचा हुआ भोजन आदि छोड़ दिया जाता है। यह दृश्य प्रायः हर गली, मंदिर परिसर या चौराहे पर स्थित इन वृक्षों के समीप देखा जा सकता है। धार्मिक मान्यताओं के कारण लोग पूजा सामग्री को कूड़ेदान में नहीं डालते, जिससे यह समस्या और अधिक जटिल हो जाती है। ऐसे में यह आवश्यक हो जाता है कि स्वच्छता अभियान के अंतर्गत एक ऐसा उपाय किया जाए जिससे आस्था भी बनी रहे और स्वच्छता भी सुनिश्चित हो।

अतः नगर निगम से यह विनम्र निवेदन है कि स्वच्छता गाड़ियों में पूजा-पाठ से संबंधित बची सामग्री एवं खंडित मूर्तियों के निस्तारण हेतु एक अलग बॉक्स की व्यवस्था की जाए। इससे न केवल पर्यावरण की रक्षा होगी, बल्कि पूजनीय वृक्षों की गरिमा एवं स्वच्छता भी बनी रहेगी।



हमें यह भी समझना होगा कि पीपल और बड़ के पेड़ों को लेकर हिंदू धर्म में अनेक मान्यताएं हैं। हिंदू धर्म में, पीपल और बड़ के पेड़ों को पवित्र माना जाता है। इन पेड़ों को भगवान विष्णु का निवास स्थान माना जाता है। इसलिए, इन पेड़ों को काटना या नुकसान पहुंचाना अशुभ माना जाता है।

इस मान्यता के आधार पर, यह कहा जा सकता है कि पीपल और बड़ के पेड़ों को मनुष्यों द्वारा नहीं लगाया जा सकता। क्योंकि, ऐसा करने से इन पेड़ों को नुकसान पहुंच सकता है। हालांकि, यह भी कहा जाता है कि पीपल और बड़ के पेड़ों को स्वयं भगवान विष्णु द्वारा लगाया जाता है। इसलिए, इन पेड़ों को मनुष्यों द्वारा लगाया जा सकता है या नहीं, इस पर कोई निश्चित जवाब नहीं है। यह एक धार्मिक और आध्यात्मिक मान्यता है।

आखर आखर झरे उजियार

सुखी और निरामय जीवन की पहली शर्त नकारात्मक मानसिकता से मुक्ति

» जागरूक जनता
jagrukjanta.net

गोपाल प्रभाकर
पत्रकार
@jagrukjanta.net

अमावस्या की रात के स्याह अंधेरे को कोसने से अंधेरा नहीं भाग जाएगा। सोचिए, सिर्फ़ अंधेरे की निंदा करने से क्या फ़ायदा होगा? तिमिर आच्छादित एक गांव के निवासियों ने तय किया कि टोकरा भर भर कर सारे अंधेरे को दूर बड़े तालाब में फेंक देते हैं। लेकिन इससे कुछ हासिल नहीं हुआ। अंधेरा मिटाने का अभियान विफल रहा।ऐसे में गांव के एक बुजुर्ग सयाने व्यक्ति ने सलाह दी,भैया ! अंधेरा मिटाना है तो कुछ विशेष मत करो। बस, एक दिया जला लीजिए।

फिर तो सब ग्रामवासियों में होड़ लग गई। सब दिया जलाने लग गए। हर घर के हर परिजन ने एक एक दिया जला दिया और पूरा गांव रोशनी से जगमग हो गया। गांव अंधियारे से मुक्त हो गया।

जीवन को सुखी और निरामय बनाने के लिए भी पहली शर्त है,नकारात्मक मानसिकता से मुक्ति। इसके लिए हमें केवल सकारात्मक सोच का दिया जलाना होगा। जब तन मन और दिल ओ दिमाग नकारात्मक चिंतन से मुक्त कर लेंगे तो भीतर बाहर की बीमारी से हम मुक्त होते चले जाएंगे। सर्वांगीण स्वास्थ्य के लक्षण प्रकट होने लगेंगे।

डॉक्टर जोसेफ मरफ़ी की किताब द पावर ऑफ सब कॉन्शस माइंड में लिखा है कि जब आप ईश्वर पर भरोसा करते हैं तो वे आपका पथ प्रशस्त कर आपको खुश करते हैं। कई लोग दुःख चुनते हैं और उन्हें एहसास ही नहीं होता कि वे ऐसा क्यों कर रहे हैं। वो सोचते हैं, आज का दिन बुरा है। हर चीज़ गड़बड़ होने वाली है। मैं सफल नहीं हो सकूँगा। इस तरह का दृष्टिकोण संताप को आकर्षित करता है।

वो सलाह देते हैं कि हर सुबह नींद खुलते ही स्वयं से कहें ,आज मेरे लिए एक नया और अद्भुत दिन उदित हुआ है। मैं अपने हर कार्य में सफलता प्राप्त करूंगा। स्वस्थ और मस्त रहूंगा। ईश्वर प्रेम और दिव्यता से मैं घिरा हुआ हूँ। मैं शांत और प्रसन्नचित्त हूँ। प्रभु से मुझे मार्गदर्शन मिलता रहेगा।

(ये लेखक के अपने विचार है।)

सत्य दर्शन

।।श्री सद्गुरुदेव गोवर्धन पीठाधीश्वर श्री कृष्णदास कंचन महाराज।।

सत्य दर्शन के आधार श्रीसद्गुरु देव

9. **अजगर-** जैसे अजगर कभी भोजन की चेष्टा नहीं करता। एक जगह पड़ा रहता है, जब जो कुछ आप प्राप्त हो जाए, उसी में संतुष्ट रहता है। वैसे ही बुद्धिमान पुरुष को चाहिए बिना इच्छा किए अनायास ही जो भोग उसे प्राप्त हो जाए, उसी से अपना जीवन निर्वाह करे और उदासीन रहे। क्योंकि प्राणियों की दुःख, सुख प्रारब्धवश पूर्व कर्मानुसार प्राप्त होते हैं।

10. **समुद्र-** जैसे समुद्र सदा गंभीर रहता है, उसका भाव अथाह, अपार और असीम होता है। वर्षा ऋतु में नदियों की बाढ़ से बढ़ता नहीं, ग्रीष्म ऋतु में घटता नहीं, वैसे ही भगवत्परायण साधक को चाहिए सदा गंभीर भाव से रहे। किसी निमित्त से उसे क्षोभ नहीं हो। सांसारिक पदार्थों की प्राप्ति से प्रफुल्लित न हो और न उसके घटने से उदास हो।

11. **पतंगा-**जैसे पतंगा रूप पर मोहित होकर आग में कूद पड़ता है और जल मरता है वैसे ही अपनी इन्द्रियों को वश में न रखने वाला पुरुष स्त्री पर अत्यधिक मोहवश नरकों में गिरकर अपना सर्वनाश कर लेता है। विवेक बुद्धिहीन पुरुष कामिनी कांचन आदि मायिक पदार्थों के मोह में फंसकर पतंगे के समान नष्ट हो जाता है।

12. **भौंरा या मधुमक्खी-** जैसे भौंरा विभिन्न छोटे-बड़े पुष्पों से उनका सार संग्रह करता है वैसे ही बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि छोटे-बड़े सभी शास्त्रों से उनका सार निकाले। **क्रमशः**

ओपिनियन

हर वक्त मौजूद होना, कहीं खोखलेपन की ओर तो नहीं

» जागरूक जनता
jagrukjanta.net

ज्ञानेन्द्र मिश्रा
पत्रकार
@jagrukjanta.net

प्रत्येक मनुष्य में कुछ ना कुछ गुण होता है। इन गुणों के चलते कुछ मनुष्य इसमें महारथ हासिल कर लेते हैं। पढ़ाई में होशियार होना, सुन्दर दिखना, कमाने का गुण, बोलने का गुण, चुप रहने का गुण, चलने का गुण, भोजन (पकवान) बनाने का गुण, किसी विशेष उपलब्धि का गुण आदि-आदि। इन सब गुणों के बीच एक ऐसा गुण भी है जिसे हम सहजता में उपस्थित (मौजूद) होना कह सकते हैं। हमारे व्यवहार में यह शामिल हो गया है कि हम एक ऐसी दुनिया में जी रहे हैं जहाँ "मौजूद" होना सबसे बड़ा गुण बन गया है। हर समय फोन उठाना, तुरंत जवाब देना, मीटिंग्स में दिखना, सोशल मीडिया पर एक्टिव रहना, सामाजिक कार्यक्रमों में शामिल होना, घर, पड़ौस, रिश्तेदार आदि सभी गतिविधियों में मौजूद होना, अब इसे ही जिम्मेदारी, प्रोफेशनलिज्म और आधुनिक जीवन की निशानी माना जाता है। लेकिन क्या कभी आपने गौर किया है कि ये 24×7 उपलब्धता हमें भीतर से कितना थका रही है? कभी-कभी दिन के अंत में ऐसा क्यों लगता है कि हम सब कुछ कर रहे हैं, पर कुछ भी नहीं कर पा रहे? मन में लगातार एक उथल-पुथल की लहर सी चलती रहती है। उसने मैरे बारे में क्या सोचा होगा, कहीं उसे मेरे कहने से, मेरे नहीं पहुंचने से, मेरे नहीं बोलने से, मेरे नहीं दिखने से कैसा महसूस हुआ होगा।

क्यों हम लगातार जुड़े रहकर भी खुद से कटे हुए महसूस करते हैं -अपनों से, अपने मन से? असल में यह जरूरत से ज्यादा उपलब्ध होना, धीरे-धीरे एक मानसिक थकान, एक अव्यक्त बोझ बन गया है। हम हर वक्त जवाब देने की चिंता में रहते हैं- चाहे वो ईमेल हो, व्हाट्सएप हो या कॉल।

हमारा मन कभी शांत नहीं हो पाता, क्योंकि वो हर मिनट किसी बाहरी आवाज की प्रतीक्षा में बैठा है। और इस सबके बीच- हमारी आत्मा, हमारे विचार, हमारी सच्ची ऊर्जा- खोती जा रही है। पहले समय में लोग अनुपलब्ध होते थे और उस अनुपलब्धता में ही उनकी रचनात्मकता, उनकी गहराई, उनका चिंतन पलता था।

महान कलाकार, कवि, लेखक, संत- सब एकांत से निकले। पर आज हम उस मौन से भागते हैं। क्योंकि मौन अब बोरियत लगता है। हमारा मन उस शांति को सहन ही नहीं कर पाता जिसमें आत्मा की सच्ची आवाज सुनाई देती है। हर समय उपलब्ध होने की इस आदत ने एक और नुकसान किया है। उसने हमारे संबंधों में गहराई कम कर दी है। हर कॉल, हर संदेश का तुरंत जवाब देने की मजबूरी ने प्रतीक्षा की सुंदरता छीन ली है। हमने अपने रिश्तों में भी एक सतही हड़बड़ी ला दी है। हमारे पारिवारिक या सामाजिक कार्यक्रम में आप नहीं पहुंचे या लेट हो गये... तो एक बैचेनी सी है मन में। लोगों ने क्या सोचा होगा, रिश्तेदारों ने क्या कहा होगा। मन के अन्दर ही अन्दर एक उधेड़बुन, एक अनचाही जिज्ञासा हमेशा पनपी रहती है। सोचिए-अगर आपका मन हर पांच मिनट में किसी संदेश की प्रतीक्षा कर रहा है, तो वह कभी एकाग्र कैसे हो पाएगा? हमने अपने अंदर एक ऐसा अलर्ट सिस्टम बसा लिया है जो लगातार सोचता है-

"कहीं किसी ने कुछ भेजा तो नहीं?"
"कहीं मैं लेट तो नहीं रिप्लाई कर रहा?"
"कहीं मुझे नज़रअंदाज तो नहीं किया गया?"

यह बेचैनी अब उत्पादकता के रूप में छुपी हुई है। हमें यह समझना होगा कि हर समय उपलब्ध रहना कोई सद्गुण नहीं है। बल्कि कभी-कभी अनुपलब्ध होना भी आत्म-संरक्षण है। जब आप सब कुछ और सबको एक्सेस देते हैं, तो धीरे-धीरे आप खुद अपने आप से एक्सेस खो देते हैं। कुछ पल ऐसे होने चाहिए दिन में जब फोन साइलेंट हो। जब आपकी आवाज सिर्फ आपके मन को सुनाई दे। जब आप किसी चैट में नहीं, किसी सच्चे संबंध में हों- अपने भीतर के। यह कोई आलस्य नहीं है। यह आत्म-संवर्धन है। यह अपने अस्तित्व को फिर से जीवित करने का तरीका है।

समय आ गया है कि हम ये तय करें कि हम कब, किसके लिए, कितनी देर के लिए उपलब्ध होंगे। क्योंकि अगर आप हर किसी के लिए हर समय उपलब्ध रहेंगे, तो एक दिन आपके पास खुद के लिए कुछ भी नहीं बचेगा। शांति उसी अनुपलब्धता से पैदा होती है, जहां मन थोड़ी देर खुद से संवाद कर पाता है।

इसलिएः- कभी-कभी फोन को नीचे रखिए,
खिड़की के पास बैठिए,
कोई जवाब मत दीजिए
बल्कि अपने भीतर के प्रश्नों को सुनिए।

यकीन मानिए- जो लोग सबसे गहराई से जुड़े होते हैं,वो हर समय उपलब्ध नहीं होते। वो केवल सही समय पर सच्चे रूप में उपस्थित होते हैं। और यही सबसे बड़ी उपलब्धि है आज की भागती दुनिया में।

जागरूक जनता Selfie विद डॉटर

रावी डॉटर प्रियंका-अखिलेश, जयपुर

हमे भेजें

आप भी हमें अपने विचार, लेख, कविता, जन्मदिन की फोटो, सेल्फी विद् सन/डॉटर भेज सकते हैं।

jagrukjantanews@gmail.com

सम्पर्क करें : 9829329070, 9928022718

पंचांग

ज्योतिर्विद् अक्षय शास्त्री

साकेत पंचांग, अन्तरराष्ट्रीय स्वर्ण पदक विजेता

जागरूक जनता पंचांग, नक्षत्र, तिथि, चौघड़िया

सूर्योदय-सूर्यास्त, तिथि

बुधवार, 06/08/2025

सूर्योदय : 05:57 **सूर्यास्त** : 19:07 **चन्द्रोदय** : 17:12 **चन्द्रास्त** : 02:33 **शक सम्वत** : 1947 विश्वावसु **विक्रम संवत्** : 2082 कालयुक्त **अमान्ता महीना** : श्रावण **पूर्णिमांत** : श्रावण **सूर्य राशि** : कर्क **चन्द्र राशि** : धनु **पक्ष** : शुक्ल **तिथि** : द्वादशी, 14:04 तक **वार** : बुधवार **द्रिक-वैदिक** : वर्षा **द्रिक-वैदिक** : दक्षिणायन

नक्षत्र, योग, करण

नक्षत्र : मूल, 12:49 तक
योग : वैधृति, 07:07 तक
प्रथम करण : बालवा, 14:04 तक
द्वितिय करण : कौवाला, 26:20 तक

शुभ समय

ब्रह्म मुहूर्त	04:20 ए एम से
प्रातः सन्ध्या	04:42 ए एम से
अभिजित मुहूर्त	कोई नहीं
विजय मुहूर्त	02:41 पी एम से
गोधूलि मुहूर्त	07:08 पी एम से
सायाह्न सन्ध्या	07:08 पी एम से
अमृत काल	06:10 ए एम से
निशिता मुहूर्त	12:06 ए एम, अगस्त 07 से 12:48 ए एम, अगस्त 07

निवास और शूल

दिशा शूल : उत्तर में
राहु काल वास दक्षिण-पश्चिम में
होमाहुति : शनि
कुंभ चक्र: पश्चिम

चौघड़िया

दिन का चौघड़िया		रात का चौघड़िया
लाभ	: 05:56 - 07:35	उद्वेग : 19:06 - 20:27
अमृत	: 07:35 - 09:14	शुभ : 20:27 - 21:49
काल काल वेला	: 09:14 - 10:53	अमृत : 21:49 - 23:10
शुभ	: 10:53 - 12:31	चर : 23:10 - 00:32
रोग वार वेला	: 12:31 - 14:10	रोग : 00:32 - 01:53
उद्वेग	: 14:10 - 15:49	काल : 01:53 - 03:14
चर	: 15:49 - 17:27	लाभ : 03:14 - 04:36
लाभ	: 17:27 - 19:06	उद्वेग : 04:36 - 05:57

अमृत, शुभ, लाभ और चर को शुभ चौघडिया माना जाता है एवं उदवेग, काल एवं रोग को अशुभ चौघडिया माना जाता है।

आज द्वादशी

आज कौन सा कार्य करें

चतुर्थी, नवमी व चतुर्दशी रिक्ता तिथियां हैं। इनमें कोई भी मांगलिक कार्य नहीं करने चाहिए।

बुधवार को क्या करें

बुधवार की प्रकृति चर और सौम्य मानी गई है। यह भगवान गणेश और दुर्गा का दिन है। कमजोर मस्तिष्क वालों को बुधवार के दिन उपवास रखना चाहिए।

ये कार्य करें :- सूखे सिंदूर का तिलक लगाएं। बुधवार को दुर्गा के मंदिर जाना चाहिए। पूर्व, दक्षिण और नैऋत्य दिशा में यात्रा कर सकते हैं। इस दिन जमा किए गए धन में बरकत रहती है। मंत्रणा, मंथन और लेखन कार्य के लिए भी यह दिन उचित है। ज्योतिष, शेयर, दलाली जैसे कार्यों के लिए भी यह दिन शुभ माना गया है।

यह कार्य न करें:- उत्तर, पश्चिम और ईशान में यात्रा न करें। बुधवार को धन का लेन-देन नहीं करना चाहिए। बुधवार को लड़की की माता को सिर नहीं धोना चाहिए, ऐसा करने से लड़की का स्वास्थ्य बिगड़ता है या उसके समक्ष कोई कष्ट आता है।

नोट : शुक्ल पक्ष में एक से पंचमी तक तिथियां अशुभ कही गई हैं, क्योंकि इन तिथियों में चंद्रमा क्षीण बल होता है और चंद्र बल उन दिनों नहीं रहने से कार्य सफल नहीं होते हैं। इसी प्रकार कृष्ण पक्ष की एकादशी से अमावस्या तक तिथियों में चंद्र बल क्षीण होने से शुभ कार्य नहीं करने चाहिए।

राशिफल

श्रावण, शुक्ल, द्वादशी, 2082 बुधवार, 06 अगस्त - 12 अगस्त, 2025

मेष [चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ]
लम्बित मामलों के परिणाम आपके पक्ष में होने की सम्भावना है। व्यवसाय में सहयोगी आपके कार्यों से प्रसन्न रहेंगे। निर्माण कार्यों में आपको सफलता मिलेगी। कार्यक्षेत्र में कुछ बदलाव कर सकते हैं।

तुला [रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते]
संतान से पुराने मतभेद उभरने से पारिवारिक वातावरण अशान्त होगा। आर्थिक स्थिति बिगड़ने से कर्ज लेना पड़ सकता है। कार्य क्षेत्र पर आरंभिक बिक्री के बाद आज उदासीनता छायी रहेगी।

वृषभ [ई,उ, ए, ओ, वा, वी, वु, वे, वो]
व्यापार में जिम्मेदारियाँ बढ़ सकती है। आपकी कर्तव्यनिष्ठा की प्रशन्सा होगी। मित्रों का सहयोग लेना हितकारी होगा। जो लोग आपके विरुद्ध थे, वे अचानक आपके पक्ष में आ सकते हैं।

वृश्चिक [तो,ना,नी, नू,या,यी,यू]
नौकरी पेशाओ को अतिरिक्त कार्य मिलने से असुविधा होगी काम लापरवाही से करेंगे। मित्रो के साथ बाहर घूमने का अवसर मिलेगा। ससुराल से लाभ होगा। पारिवारिक दायित्व बढ़ने से व्यस्तता रहेगी।

मिथुन [क, की,कु,घ, ड,छ,के,को,ह]
विदेश में कार्यरत लोगों को सम्मान मिल सकता है। व्यवसाय में रुके हुये कार्यों में सफलता मिलेगी। जॉब में बदलाव करने का विचार बनायेंगे। प्रेम सम्बन्धों में कुछ प्रतिकूलता रहेगी।

धनु [ये, यो, भा, भी, भू, धा, फ, ढ, भे]
नौकरीपेशा जातको को मेहनत का फल मिलेगा। विरोधियो पर विजय प्राप्त करेंगे। शुभ समाचार मिलने से मन प्रसन्न रहेगा। साहित्यकार, लेखक एवं पत्रकारों के लिए सप्ताह विशेष लाभदायक रहेगा।

कर्क [हि, हु, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो]
कार्य क्षेत्र या घर में परिवर्तन अथवा साज सज्जा में बदलाव भी कर सकते है समाज के प्रतिष्ठित लोगो से सम्मान मिलेगा लेकिन आर्थिक लाभ थोड़ा विलम्ब से होगा। दाम्पत्य सुख उत्तम रहेगा।

मकर [भो, जा,जी, जू, खा, खू, गा, गी,]
परिजनों के साथ मित्रवत व्यवहार रहेगा। पारिवारिक दायित्वों की पूर्ति के कारण खर्च बढ़ने से असहज अनुभव करेंगे। उधार से बचे। सेहत ठीक रहेगी। आलस्य का वातावरण रहेगा।

सिंह [मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टु, टे]
व्यवहार कुशलता व संतोषि स्वभाव से सम्मानित होंगे। उधारी वसूलने में परेशानी आ सकती है। घर में मेहमानों के आने से वातावरण आनंदित होगा। पारिवारिक खर्च बढ़ने से परेशानी भी होगी।

कुंभ [गू, गे, गो,सा, सी, सू, से, सो, दा]
नए कार्यो का आरंभ आज ना करें ना ही किसी को उधार दें। इसके बाद परिवार के सदस्यों का सहयोग मिलने लगेगा लेकिन घरेलू आवश्यकताओं को नजरअंदाज करने से अशांति बढ़ेगी।

कन्या [टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो]
मित्र परिजनों के साथ ज्यादा समय बिताना पसंद करेंगे। फिजूल खर्ची से बचें। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहने से सप्ताह उत्साह पूर्ण रहेगा।

मीन [दी, दू, थे, झ, ञ, दे, दो, चा, चि]
आर्थिक लाभ के लिए अधिक प्रयत्न करना पड़ेगा मध्यान के समय किसी मनोकामना की पूर्ति होने से प्रसन्न रहेंगे।

आचार्य राजेश शास्त्री, जयपुर

हब एवं स्पॉक मॉडल से गांव-कस्बों तक बढ़ेगा जांचों का दायरा

सुदृढ़ होंगी निःशुल्क जांच सुविधाएं

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। प्रदेश के चिकित्सा संस्थानों में विभिन्न रोगों की जांच सुविधा को बेहतर बनाने के लिए प्रयोगशालाओं का सुदृढ़ीकरण कर उन्हें मदर हब एण्ड स्पॉक प्रयोगशालाओं के रूप में बदला जाएगा। हब एवं स्पॉक मॉडल के तहत मदर लैब, हब लैब एवं स्पोक्स के माध्यम से जिला चिकित्सालयों में 145, उप जिला चिकित्सालयों व सैटेलाइट चिकित्सालयों में 117, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में 101, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा डिस्पेन्सिरियों में 66 प्रकार की जांचें आउटसोर्स मोड पर उपलब्ध करवाई जाएंगी।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर तथा प्रमुख शासन सचिव श्रीमती गायत्री राठौड़ की उपस्थिति में इसके लिए स्वास्थ्य भवन में मंगलवार को एक एमओयू हस्ताक्षरित किया गया। एमओयू पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की ओर से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के मिशन निदेशक डॉ. अमित यादव, टेलीकम्यूनिकेशंस इंडिया लिमिटेड की ओर से कार्यकारी निदेशक श्री अरूण डागर एवं कृष्णा डायग्नोस्टिक लिमिटेड की ओर से कार्यकारी निदेशक पल्लवी जैन ने हस्ताक्षर किए। उल्लेखनीय है कि निःशुल्क जांच सुविधाओं को बेहतर बनाने के लिए भारत सरकार की ओर से हब एवं स्पॉक मॉडल अपनाने की पहल की गई है। इसी क्रम में राजस्थान में भी यह मॉडल लागू किया जा रहा है ताकि गांव-कस्बों तक रोगियों को जांच की समुचित सुविधाएं सुगमता से उपलब्ध हों। यह मॉडल लागू होने से चिकित्सा संस्थानों में जांचों की संख्या में वृद्धि होगी एवं जांच रिपोर्ट प्राप्त होने के समय में भी कमी आएगी।

42 मदर लैब, 135 हब लैब एवं 1335 स्पॉक्स चिन्हित

जांच सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण की दृष्टि से प्रदेश में 42 मदर लैब, 135 हब लैब एवं 1335 स्पॉक्स चिन्हित किए गए हैं। इन संस्थानों में उपलब्ध जांचों का दायरा व्यापक रूप से बढ़ाया जाएगा। मदर लैब में 145 जांचें इन हाउस की जाएंगी। हब लैब में कुछ जांचें इन हाउस होंगी तथा कुछ के सैम्पल मदर लैब में भेजे जाएंगे। इसी प्रकार स्पॉक्स में कुछ जांचें इन हाउस होंगी तथा शेष हब लैब एवं मदर लैब में की जाएंगी। राज्य की 42 मदर लैब को तय समय में एनएबीआई-एर्ॅ डिटेड कराया जाएगा, जिससे उच्च गुणवत्ता वाली जांच सुविधा सुनिश्चित होगी।

भारतीय उद्योग व्यापार मंडल के 44वें स्थापना दिवस पर डॉ. रामावतार अग्रवाल का सम्मान

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर/नई दिल्ली। भारतीय उद्योग व्यापार मंडल के 44वें स्थापना दिवस के अवसर पर श्यामधणी इंडस्ट्रीज लिमिटेड के प्रबंधक निदेशक डॉ. रामावतार अग्रवाल को भामाशाह पुरस्कार से सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार केंद्रीय कानून एवं न्याय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल के द्वारा दिया गया। साथ ही, मंत्री द्वारा डॉ. अग्रवाल की उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रशंसा करते हुए श्यामधणी इंडस्ट्रीज लिमिटेड कम्पनी के IPM गुणवत्ता युक्त उत्पादों की सराहना की और कहा कि यह एक अग्रणीय कदम है, जो स्वास्थ्य के लिए बहुत अधिक लाभप्रद है।

वृक्षारोपण एवं पौधा वितरण कार्यक्रम संपन्न

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। पर्यावरण संरक्षण और हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विराज फाउंडेशन की चौमू नगर इकाई द्वारा आदर्श विद्या मंदिर स्कूल परिसर में वृक्षारोपण एवं पौधा वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम संयोजक एवं नगर अध्यक्ष डॉ. सीताराम कुमावत ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में थानाधिकारी प्रदीप शर्मा उपस्थित रहे, जबकि अध्यक्षता प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाड़ी ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में व्यापार मंडल अध्यक्ष पवन सैनी, प्रधानाचार्य सरिता चौधरी और प्राचार्य मदन मोहन सैनी ने शिरकत की। विशिष्ट अतिथियों ने इस पहल की सराहना करते हुए समाज से अधिकाधिक वृक्षारोपण करने की अपील की। मुख्य अतिथि थानाधिकारी प्रदीप शर्मा ने कहा कि "इस प्रकार के आयोजन लोगों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता पैदा करते हैं और हर व्यक्ति को कम से कम एक पौधा अवश्य लगाना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. ओमप्रकाश शर्मा, कृपाशंकर शर्मा, बनवारीलाल शर्मा, सी.एम. सैनी, डॉ. रामप्रकाश शर्मा, डॉ. बंशीधर शर्मा, चंद्रप्रकाश शर्मा, सत्यप्रकाश पारीक, नारायणलाल शर्मा, हरिओम शर्मा, नरेंद्र शर्मा, सुशील शर्मा, सुनील कुमावत, सुमन शर्मा, हंसा कुमावत सहित अनेक पदाधिकारी और सामाजिक कार्यकर्ता उपस्थित थे।

सहकार राखी उत्सव में दिखी रंग-बिरंगी आकर्षक राखियां

जयपुर @ जागरूक जनता। रक्षा बंधन पर्व पर राखी सहित अन्य उत्पाद उपलब्ध करवाने के लिए राजस्थान राज्य सहकारी उपभोक्ता संघ (कॉनफेड) द्वारा नेहरू सहकार भवन के भूतल स्थित हॉल में 4 से 8 अगस्त तक सहकार राखी उत्सव-2025 का आयोजन किया जा रहा है। यहां लगाई गई स्टॉल्स पर रंग-बिरंगी और आकर्षक राखियों के साथ ही मिठाई, नमकीन, कुकीज, मिलेट उत्पाद एवं सजावटी आइटम उचित दर पर उपलब्ध हैं। सहकारिता विभाग की प्रमुख शासन सचिव एवं रजिस्ट्रार, सहकारी समितियां मंजू राजपाल ने स्टॉल्स का अवलोकन कर उत्पादों के बारे में जानकारी ली तथा इस पहल के लिए कॉनफेड की सराहना की। अतिरिक्त रजिस्ट्रार (प्रथम) एवं कॉनफेड की प्रबंध निदेशक शिल्पी पांडे, अतिरिक्त रजिस्ट्रार (द्वितीय) एवं कॉनफेड के महाप्रबंधक राजेन्द्र सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

भक्तों के साथ भक्ति, संस्कार, संस्कृति का सुंदर संगम

बच्चों ने देखी प्रेरणादायक फिल्म "महावतार नृसिंह"

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। राजधानी के विद्याधर नगर स्थित सिनेमा हॉल में एक विशेष शो में बच्चों, उनके अभिभावकों और शिक्षकों ने मिलकर प्रेरणास्पद धार्मिक फिल्म "महावतार नृसिंह" का सामूहिक दर्शन किया।

यह आयोजन बच्चों को भारतीय संस्कृति, भक्ति और चरित्र निर्माण से जोड़ने के उद्देश्य से किया गया। इस विशेष अवसर पर जगतपुरा स्थित गुप्त वृंदावन धाम के ब्रह्मचारी भक्तगण उपस्थित रहे, जिन्होंने बच्चों के साथ मिलकर कीर्तन, भजन और नृत्य के माध्यम से माहौल को भक्ति-रस में सराबोर कर दिया। भक्तों ने बच्चों को प्रह्लाद महाराज की दृढ़ भक्ति, निडरता और भगवान की शरणागति की शिक्षाएं सहज भाव से समझाई। फिल्म "महावतार नृसिंह" देश-विदेश में सराही जा रही है। यह फिल्म एनिमेशन के क्षेत्र में एक उत्कृष्ट उपलब्धि मानी जा रही है। अब तक लाखों लोग इस फिल्म को देख चुके हैं और इसे बच्चों के लिए अत्यंत उपयोगी बताया गया है। प्रमुख समाचार पत्रों और समीक्षकों ने इसे सनातन संस्कृति से जोड़ने वाली एक प्रभावशाली प्रस्तुति बताया है। इस आयोजन का उद्देश्य बच्चों को पौराणिक आदर्शों से जोड़ना, उनमें नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिकता के प्रति रुचि जागृत करना था। अभिभावकों और शिक्षकों ने इस पहल की सराहना की और इसे बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु आवश्यक बताया।

एम्प्रेस क्लब ने मनाया फ्रेंडशिप डे, 70 सदस्याओं ने देखी साथ में धड़क मूवी

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। एम्प्रेस क्लब की ओर से फ्रेंडशिप डे का आयोजन धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर क्लब की लगभग 70 महिला सदस्याओं ने एक साथ धड़क फिल्म का आनंद लिया। कार्यक्रम के दौरान उत्तम स्वीट्स की तरफ़ से सभी सदस्याओं को स्वीट हैम्पर्स भेंट किए गए, वहीं जेवर की ओर से आकर्षक ज्वेलरी गिफ्ट्स दिए गए। इस आयोजन का संचालन एम्प्रेस क्लब की संस्थापक खुशबू शर्मा ने किया। सभी सदस्याओं ने साथ मिलकर दोस्ती के इस ख़ास दिन को हंसी-खुशी के पलों के साथ यादगार बना दिया।

सतरंगी लहरिया उत्सव मनाया

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। श्री वार्ष्णेय वैश्य स्पोर्ट्स क्लब जयपुर की महिला शाखा द्वारा शांति नगर खिरनी फाटक स्थित एक पार्क में सतरंगी लहरिया उत्सव आयोजित किया गया। क्लब के अध्यक्ष डॉ मुकेश गुप्ता ने बताया कि महिलाओं द्वारा डांस, म्यूजिकल चेयर, छाता पकड़, लहरिया गेम्स सहित कई आयोजन करवाए। क्लब के पदाधिकारियों द्वारा विजेताओं को सम्मानित किया गया। उक्त आयोजन संजय वार्ष्णेय (PWD) द्वारा किया। इस अवसर पर संजय वार्षणेय, डॉ विनोद गुप्ता, विनय गुप्ता, विक्रम गुप्ता, विजय गुप्ता,बी एम गुप्ता, केपी गुप्ता, गिरीश गुप्ता, आदर्श गुप्ता, मुकुल, अमित, दिव्या गुप्ता,मधु गुप्ता,मीरा वार्ष्णेय, नीता गुप्ता,संतोष गुप्ता, पलक गुप्ता, दीप्ति गुप्ता सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

आदिवासी चिकित्सा परिवार एसएमएस ने दिया मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। आदिवासी चिकित्सा परिवार एसएमएस मेडिकल कॉलेज टीम के संयोजक डॉ बी पी मीना के नेतृत्व में अस्पताल अधीक्षक को मुख्य मंत्री के नाम ज्ञापन दिया और सवाई मान सिंह हॉस्पिटल में कार्यरत मीना समाज के कर्मचारियों अधिकारियों के संबंध में समता आंदोलन नामक समिति ने चिकित्सा स्वास्थ्य मंत्री को पत्र प्रेषित कर एसएमएस अस्पताल के चिकित्सकों नर्सेज अधिकारी को आतंकी कहा के विरोध में मुख्यमंत्री को जिला हॉस्पिटल अधीक्षक के माध्यम से ज्ञापन दिया गया। समिति से जुड़े मनोज दुब्बी ने बताया की आदिवासी चिकित्सा परिवार के संयोजक डॉ बीपी मीना, अशोक, प्रदीप निमरोट, खुशीराम मीना मुनिराज नामोनरायन महावीर भूपेंद्र राजेश आदि ने SMS चिकित्सालय से मेडिकल कालेज तक केंडल मार्च निकाला और सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन दिया।

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

दिल तो दिल है। सम्भालना जरूरी है। ऐसे में अगर किसी दिल के चिकित्सक की सलाह मिले तो उस पर अमल करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। दिल का दौरा एक ऐसी स्थिति है, जिसमें हर सेकंड कीमती होता है। कई बार ये हमला अचानक आता है और अगर उस वक्त आप अकेले हों तो खतरा और भी बढ़ जाता है। मगर कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखकर आप अपनी जान बचा सकते हैं। इस तरह की समस्या से बचने के लिए कुछ सरल और असरदार उपाय बताए गए हैं, जिन्हे फॉलो करके आप अकेले होने पर भी खुद की मदद कर सकते हैं। कोई भी शख्स अपने दिल का ख्याल आसानी से रख सकता है। इसके अलावा योग को भी जीवन का अभिन्न अंग बनाना जरूरी है। क्या हैं वे उपाय आइए जानते हैं आज के इस आर्टिकल में...

...तब दिल का नहीं बनेगा बिल

ये-ये करते हैं हार्ट को कमज़ोर

1. ज्यादा स्ट्रेस: यह जितना दिमाग पर होगा, उसका असर सीधे दिल पर होगा। इसलिए पॉजिटिव सोचें। हर चीज़ हम नहीं कर सकते। हर चीज़ हमारे काबू में नहीं होती। हर चीज़ हम अपने हिसाब से नहीं कर सकते। इसलिए हर चीज़ के लिए अपने दिमाग पर दबाव डालना भी सही नहीं।

2. वाइट शुगर: यह बहुत बड़ा गुनहगार है। इसे जितनी जल्दी अपनी ज़िंदगी से बाहर कर देंगे, उतनी जल्दी सेहतमंद होंगे। इसकी जगह खांड या बढ़िया क्वॉलिटी का गुड़ खा सकते हैं।

3. बिस्कुट, ब्रेड: इनमें एडेड शुगर बहुत होता है। साथ ही इसमें ट्रांस फैट (खराब फैट) काफी मात्रा में मौजूद रहता है जो आखिरकार हमारे हार्ट पर बुरा असर डालता है।

4. जंक फूड: पूरा देश इसकी गिरफ्त में है। स्वाद में लजीज़, लेकिन सेहत के लिए खतरनाक। बात चाहे पिज्जा की करें, बर्गर या फिर किसी दूसरे जंक फूड की। सभी सेहत के लिए खराब हैं।

5. रिफाइंड से जरूर बचें: रिफाइंड ऑयल को खाने के रूप में लाने से पहले कई बार हाई टेंपरेचर (करीब 250 डिग्री सेल्सियस) से गुज़ारा जाता है। बाहर के खाने में खूब डाला जाता है। सेहत के लिए खतरनाक।

6. ज्यादा नमक: ज़िंदगी में नमक कम न हों, लेकिन खाने में ज़रूर कम रखें। इसलिए यहां बताई बातों का ज़रूर ध्यान रखें:
- नमक को भोजन से गायब नहीं करना है, लेकिन कम ज़रूर करना चाहिए।

हर दिन 5 ग्राम यानी एक चम्मच नमक काफी है। हर दिन के सामान्य खानेः चावल/रोटी, दाल और सब्जी में करीब 2 ग्राम नमक मौजूद होता है। इसलिए ऊपर से नमक न डालें। लोग यह समझते हैं कि सेंधा नमक खाना सेहत के लिए फायदेमंद है जबकि ऐसा नहीं है। किसी भी तरह का नमक लगातार ज्यादा खाएंगे तो परेशानी होगी। सभी तरह के नमक में 90 फीसदी से ज्यादा सोडियम क्लोराइड ($NaCl$) है। हां, सेंधा नमक में दूसरे मिनरल्स की मौजूदगी भी ज्यादा होती है, पर आयोडीन नहीं होता। अगर किसी की फैमिली में बीपी, किडनी, हार्ट आदि बीमारी की हिस्ट्री है तो नमक कम ही खाएं। खासकर बाहर के पैक्ड फूड, चाहे वह जूस ही क्यों न हो।

7. अल्कोहल, स्मोकिंग: सिगरेट, बीड़ी, गुटखा और शराब जैसी चीजों का सेवन करने से भले ही तात्कालिक सुकून मिलता हो, लेकिन लंबे समय में इनका बहुत ज्यादा नुकसान होता है। ये सेहत को बुरी तरह प्रभावित करते हैं।

5 खास बातें
1. किसी भी बात का स्ट्रेस नही लेना
2. घर के बाहर का खाना नही खाना या महीने में एक बार से ज्यादा न खाना
3. तंबाकू का इस्तेमाल बिलकुल नहीं करना। स्मोकिंग हो या गुटखा, दोनों खतरनाक
4. योग और एक्सरसाइज़ से दूर नही भागना
5. ऊपर बताई गई बातों को कभी न भूलना

अच्छी सेहत के लिए
5 S से बचें
- Salt कम लें
- Stress न लें
- Sugar न लें
- Sedentary Habits न पालें
- Smoking न करें

40 साल के बाद जब भी फिजिकल ऐक्टिविटी शुरू करनी हो तो सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि पहले 15 दिनों तक हल्की एक्सरसाइज़ और 5-10 मिनट के लिए ही ब्रिस्क वॉक करें। फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाएं।

मजबूत दिल सुरक्षित दिल

मंचिंग के लिए इन्हें चुनें
- **बादाम:** रात में पानी में भिगोएं। सुबह छिलका उतारकर खाएं। 5 से 7 गिरी
- **भुने हुए चने:** 2 मुट्ठी
- **मूंगफली:** 1 मुट्ठी रोस्टेड
- **अखरोट:** 2 से 3
- **भुने हुए मखाने:** एक बाउल भरकर

इनके अलावा कुछ बीज जैसे- कद्दू के बीज या सूरजमुखी के बीज या चिया सीड्स हर दिन एक मुट्ठी खा सकते हैं।

दिल का भंवर करे पुकार...जब दिल में भंवर उठे तो यह प्यार का संदेश भी हो सकता है और धड़कनों में उतार-चढ़ाव भी। कभी-कभी कोई हार्ट बीट मिस हो जाए तो इससे मन में घबराहट पैदा होती है। अगर लगातार 3-4 हार्ट बीट मिस हों तो जांच की ज़रूरत हो सकती है, लेकिन दिनभर में 5-7 बार हो या लगातार न हो तो घबराने वाली बात नहीं होनी चाहिए।

हैपी हार्ट के लिए अपनाएं 3 आदतें

अगर हम अपनी ज़िंदगी में कुछ बातों को जोड़ लें तो कई पॉजिटिव बदलाव हो सकते हैं। योग, एक्सरसाइज़, सांस लेने का सही तरीका, कुदरती खानपान ऐसी ही आदतें हैं जो हमारी ज़िंदगी बदल देती हैं। हमारे हार्ट, लिवर, किडनी जैसे तमाम अंग सेहतमंद महसूस करने लगते हैं।

1. योग और ध्यान

योग से हर दिन की शुरुआत करें। सबसे पहले सूक्ष्म व्यायाम (4-5 मिनट) करें। जैसे- हाथों को गोलाकार घुमाना, हथेलियां मोड़कर कंधों की ओर लाना, बैठे-बैठे ही पैरों के पंजों को आगे की ओर खींचना और पीछे ले जाना, फिर गोलाई में घुमाना। हाथों की मुट्ठी बनाकर क्लॉकवाइज़ (घड़ी की सुइयों के घूमने की दिशा में) और ऐंटिक्लॉकवाइज़ (घड़ी की सुइयों के घूमने की उलटी दिशा में) घुमाएं।

ऐसे करें योगासन:
इसका सही तरीका सीखना ज़रूरी है। इसलिए शुरुआत में किसी अच्छे योग शिक्षक की मदद लेनी चाहिए। अगर बीपी ज्यादा रहता है या कमर आदि में दर्द रहता है तो उन्हें यह बात ज़रूर बताएं। साथ ही शुरुआत में आसानी से जितना कर सकें, योगासन करें। कभी भी शरीर पर ज्यादा ज़ोर न लगाएं। शलभासन और त्रिकोणासन करें। शुरुआत में सभी आसन 2 से 3 बार ही करने हैं।

शरीर लचीला होने लगे, तब ये करें:
सूर्य नमस्कार: आराम से पूरी 12 क्रियाएं करें। एक बार लेफ्ट पैर से फिर राइट से। इस तरह 24 क्रियाएं होंगी। लेकिन बीपी ज्यादा रहता है तो धीमी गति से करें, 2 ही बार करें।

प्राणायाम: 5 से 7 मिनट तक करें।

कपालभाति: आराम से गहरी सांस खींचनी है और धीरे-से ही छोड़नी है। अभ्यास होने पर तेजी (वेग) से छोड़ सकते हैं। लेकिन शरीर को झटका न लगे।
(बीपी की परेशानी है तो न करें, प्रेग्नेंट महिलाएं न करें) (1 मिनट में 20 बार कपालभाति कर सकते हैं। कुल 3 राउंड तक।)

भ्रामरी: यह बहुत ही आसान है। इसे करने का तरीका एक बार किसी अच्छे जानकार से समझ लें। यह गुस्से और बेचैनी को कम करता है, तनाव से छुटकारा दिलाता है।

ध्यान करने का सही तरीका जानें:
मन को एकाग्रचित रखने और तनाव कम करने के लिए बड़ा ही सरल और सहज उपाय है। इसे शुरुआत में हर दिन 5 मिनट कर सकते हैं। फिर धीरे-धीरे वक्त बढ़ाते जाएं। इस दौरान ओंकार जप, मंत्र उच्चारण (कोई भी मंत्र, किसी भी धर्म का), अगर कुछ न समझ आए तो आंखें बंद करके आसपास की आवाजें सुनें, अपनी सांस की आवाजों को मानसिक तौर पर महसूस करें। आंखें खोलकर मेडिटेशन करना है तो कुदरत को, किसी बहती धारा को देख सकते हैं। कुछ सेकंड भी ध्यान में रुक सकेंगे तो अच्छा है। अगर मन में विचारों का सैलाब आ रहा है तो उसे बहने दें। विचारों को रोकें नहीं। धीरे-धीरे अभ्यास से चीजें बेहतर हो जाएंगी।

अगर सही तरीके से लेंगे सांस तो ही मिल सकेगी पूरी ऑक्सीजन
कहते हैं हमारी सांसें गिनती की हैं। जो जितना कम और आराम से सांस लेता है, वह उतना लंबा जीता है। सांसें तेज होती हैं तो धड़कन भी ज्यादा होती है। कछुए का दिल एक मिनट में औसतन 6 से 20 बार और हाथी का 25 से 35 बार धड़कता है। शायद इसीलिए कछुआ 100 साल से ज्यादा तो हाथी करीब 60 से 70 साल जीता है। वहीं, जिनकी धड़कन तेज होती है, उनकी ज़िंदगी कम होती है। चूहे का दिल एक मिनट में 200 से 500 बार तक धड़कता है। उसकी औसत उम्र डेढ़ से 3 साल होती है। सीधे कहें तो संयमित सांसें हों तो दिल की धड़कन भी सही रहती है और ज़िंदगी भी लंबी होती है। इसलिए सही तरीके से सांस लेना ज़रूरी है। सांस अंदर खींचते समय पेट और छाती बाहर की ओर निकलने चाहिए। सांस छोड़ते समय ये अंदर की ओर आने चाहिए। आमतौर पर हम ऐसा नहीं करते, ठीक इसका उलटा होता है।

हर सांस में ये 4 चीजें यानी SSLD का होना ज़रूरी है:
Smooth: सांस हमेशा आराम से लें। **Slow:** धीमे लें। **Long:** लंबी सांस लें। **Deep:** सांस गहरी लें।

2. सातों दिन एक्सरसाइज़

योग के साथ हफ्ते के सातों दिन वॉक जारी रखें। हर सुबह 30 से 40 मिनट ब्रिस्क वॉक बहुत फायदेमंद है। इससे हार्ट की परेशानी का खतरा 10 फीसदी से ज्यादा टल हो जाता है। इसी तरह स्ट्रेंथ बढ़ाने वाली एक्सरसाइज़ भी ज़रूर करनी चाहिए। अगर कोई शख्स 15-20 साल की उम्र से वॉक और एक्सरसाइज़ कर रहा है तो वह 40 साल की उम्र के बाद भी इसे जारी रख सकता है। लेकिन अगर किसी ने 40 की उम्र तक कोई खास फिजिकल ऐक्टिविटी नहीं की है तो उसे शुरुआत करने से पहले कुछ बातें ज़रूर ध्यान रखनी चाहिए। कुछ टेस्ट कराना भी सही रहेगा।

शुरुआत में इन बातों का रखें ध्यान
40 की उम्र के बाद जब भी फिजिकल ऐक्टिविटी शुरू करनी हो तो सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि पहले 15 दिनों तक हल्की एक्सरसाइज़ और 5-10 मिनट के लिए ही ब्रिस्क वॉक करें। फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाएं। ये बातें जिम पर भी लागू होती हैं। जिम में भी शुरुआत से ही हेवी एक्सरसाइज़ नहीं करनी चाहिए। पहले अपनी ताकत बढ़ाएं। कई बार जिम ट्रेनर हेवी एक्सरसाइज़ के लिए ज़ोर डालते हैं। ऐसे में 'न' कह देना चाहिए। वहीं, किसी की फैमिली में हार्ट या बीपी की परेशानी रही है या उस शख्स को ही ये परेशानियां हों तो पहले कुछ जांचः TMT (TREADMILL TEST) टेस्ट, इको, ECG आदि करा लें और किसी डॉक्टर को दिखा लें।

Adobe Stock

3. सही डाइट है सबसे ज़रूरी

शरीर और दिल समेत तमाम अंगों को सेहतमंद रखने का इससे बढ़िया विकल्प दूसरा कोई नहीं। हम जितना कुदरत के करीब होते हैं, कुदरती भोजन को अपनाते हैं, उतना ही हम सेहतमंद होते हैं। कुदरती भोजन कुछ और नहीं मौसमी फल, सब्जियां होती हैं। सही डाइट लेने से हमारे शरीर में कलेस्ट्रॉल का बैलंस बना रहता है। बैड कलेस्ट्रॉल (LDL) कम रहता है और गुड कलेस्ट्रॉल (HDL) सही रेंज में। साथ ही ट्राइग्लिसराइड (खून में पाया जाने वाला फैट) भी बैलंस रहता है। इनके सही रेंज में होने से दिल से जुड़ी परेशानियों का खतरा कम हो जाता है। बीपी की परेशानी नहीं रहती। शुरुआत से ही ध्यान रखें तो डायबीटीज़ का खतरा भी कम हो जाता है। पूरी दुनिया में शुगर की वजह से ही दिल की बीमारियां ज्यादा होती हैं। इसलिए हमारे खानपान में कुदरती फाइबर जो फल, सब्जियों और सलाद में मिलता है, इनका हिस्सा सही होना चाहिए। वहीं, डाइट में सोयाबीन और मेथी को भी शामिल करना चाहिए। ओट्स, काला चना भी ज़रूर खाना चाहिए।

ज़रूर खानी चाहिए ये-ये सब्जियां
खाने में डाइट और स्वाद दोनों का ख्याल रखें। मौसमी हरे पत्ते वाली और दूसरी हरी सब्जियां जैसे -लौकी, तोरई, कद्दू, ब्रोकली, पालक, पत्ता गोभी आदि ज़रूर शामिल हों। ये सूजन घटाने में मदद करती है। इसलिए हरी सब्जियां ज़रूर खानी चाहिए। वही, गाजर, नीबू, चुकंदर, टमाटर, प्याज, लहसुन, मूली आदि भी मौसम के अनुसार ज़रूर लें।

फल चुनें मौसम के मुताबिक
सेब: रोज एक सेब ज़रूर खाएं। इसमें काफी फाइबर, विटामिन और मिनरल होते हैं जो तेजी से वजन कम करते हैं। दिल की सेहत के लिए भी यह अच्छा है।

केला: केले में फाइबर और पोटैशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद है।

स्ट्रॉबेरी: इसे खाने से शरीर में एडीपॉनेटिक और लेप्टिन हॉर्मोन में इज़ाफा होता है, जो फैट कम करने में मदद करते हैं।

अनार: इसमें मौजूद तत्व कलेस्ट्रॉल को कम करने और डिटॉक्स करने में मदद करते हैं।

संतरा: इसमें मौजूद विटामिन C इम्यून सिस्टम को मजबूत करने और वजन कम करने में मददगार है।

पपीता: इसमें मौजूद एजांइम और फाइबर पाचन को अच्छा बनाते हैं। इससे कई तरह के विटामिन भी मिलते हैं। यह वजन घटाने में मदद करता है।

आम: भले ही आम का मौसम जा रहा है, लेकिन मार्केट में अभी भी थोड़ा-बहुत है। यह कई तरह के विटामिन और मिनरल का सोर्स है। शुगर पेशंट भी आधा आम खा सकते हैं। इनमें कुदरती मिठास है। मीठे के मामले में यह रिफाइंड चीनी से तो बेहतर है।

मौसमी फल: अगर ऊपर बताए हुए फलों में से कोई फल न मिले तो कोशिश होनी चाहिए कि कोई भी 1 या 2 ताज़ा मौसमी फल ज़रूर खाएं। आजकल नाशपाती और जामुन भी मिल रहे हैं।

अच्छा तेल-घी खाएं
खराब तेल (पाम ऑयल आदि) और रिफाइंड का इस्तेमाल न करें। हर दिन के खाने में तेल की क्वालिटी अच्छी (जैसेः सरसों, कनोला, तिल का तेल आदि) हो। घर में तैयार देसी घी सबसे अच्छा है। पाम ऑयल और रिफाइंड हार्ट दोनों ही लिवर के लिए अच्छे नही होते। इनसे जितना हो सके बचें। अच्छे तेल महंगे हो सकते है पर उन्ही का इस्तेमाल करें, भले ही कम करें। कोल्ड प्रेस्ड सरसों का तेल सबसे बढ़िया है। वही, ऑलिव ऑयल छौंक लगाने या चीजें तलने के लिए इस्तेमाल न करें।

सफेद चावल से बचें
वैसे तो सबसे बढ़िया रेड राइस है। यह न मिले तो ब्राउन राइस भी अच्छा होता है। सफेद पॉलिश वाले चावल से परहेज करें। हफ्ते में 2 दिन मिलेट्स ज़रूर लें, खासकर रागी। यह फाइबर, कैल्सियम का बढ़िया सोर्स है।

कार्डियक अरेस्ट की वजह?

Q इन दिनों अचानक कार्डियक अरेस्ट क्यों हो रहे हैं और इससे बचने के लिए क्या करें?
A कभी शादी में डांस करते वक्त, कभी जिम में एक्सरसाइज करते हुए तो कभी सामान्य काम के दौरान भी लोगों में कार्डियक अरेस्ट की स्थिति बन जाती है। यह किसी वजह से हार्ट मसल्स कमजोर होने से, लगातार हाई बीपी रहने से, हार्ट में ब्लॉकेज आदि की वजह हो सकता है। जब किसी शख्स को कार्डियक अरेस्ट आता है तो उसकी सांसें थम जाती हैं, उसकी धड़कन रुक जाती है। ऐसे में फौरन ही CPR देना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके ऐंबुलेंस से हॉस्पिटल ले जाना चाहिए। कार्डियक अरेस्ट होने पर अगर 1 मिनट के अंदर सही तरीके से CPR दिया जाए तो 60 से 70 फीसदी मामलों में लोगों की जान बचाई जा सकती है। फिर हर गुजरते मिनट में जान बचाना बहुत मुश्किल होता जाता है। आखिरी 3 से 10 मिनट तक कोशिश ज़रूर होनी चाहिए।

CPR देने का सही तरीका
मरीज को किसी प्लेन जगह पर लिटा दें। CPR देने वाले के दोनों बाजू सीधे होने चाहिए। फिर सीने को अंदर की ओर 5 से 6 सेंटीमीटर तक दबाना चाहिए। इसका एक साइकल 30 बार सीने को दबाने से पूरा होता है। 30 बार सीने के बीच वाले हिस्से, जहां लेफ्ट और राइट चेस्ट का हिस्सा मिलता है (एकदम बीच में) उसे दबाना है। इसको दबाने के बाद मुंह से हवा देनी है। हवा देते समय मरीज की नाक के दोनों सुराखों को बंद कर देना चाहिए ताकि मुंह से दी हुई हवा लीक न हो। फिर से 30 बार सीने को दबाना होता है। इस साइकल को 5 बार करना है। एक साइकल पूरा होने के बाद अगर कोई दूसरा शख्स भी CPR देने के लिए मौजूद हो तो उसे मौका देना चाहिए।
नोट: यूट्यूब पर CPR टाइप करके CPR देने का विडियो देख सकते हैं।

Q डायबीटीज़ और मोटापे से हार्ट को किस तरह की परेशानी होती है?
A डायबीटीज़ की वजह से भी हार्ट कमजोर हो जाता है। दरअसल, शुगर हमारी नसों को कमजोर करती है और इस वजह से कई बार हार्ट की पंपिंग भी डिस्टर्ब होती है। इसके अलावा डायबीटीज़ से धमनियों की दीवारें सख्त और संकरी हो जाती हैं। ऐसा देखा जाता है कि वे लोग अक्सर ओवरवेट भी होते हैं। इसलिए अपने वजन को भी सही रखना ज़रूरी है। उसमें भी अपने टमी फैट को कम करना सबसे ज्यादा अहम है। ज्यादा फैट मतलब शरीर में ज्यादा बैड कलेस्ट्रॉल, नतीजा फैटी लिवर, हाई बीपी और आखिरकार हार्ट की परेशानी।

Q हार्ट ट्रांसप्लांट की नौबत क्यों आती है?
A सुनने में यह थोड़ा अजीब लगता है कि किसी का दिल बदला जाए। लेकिन कई बार परिस्थितियां ऐसी हो जाती हैं कि हार्ट ट्रांसप्लांट कराना पड़ता है। हालांकि, आजकल इसके लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है। कई मरीज लाइन में होते हैं। वैसे डॉक्टरों की कोशिश यही होती है कि मरीज का हार्ट तब तक न बदला जाए जब तक कि दवा काम करना बंद न कर दे। कई बार स्टेंट से भी काम नहीं बनता।
स्टेंट की ज़रूरत क्यों: हमारे दिल की आर्टरीज़ (जिसमें ऑक्सीजन वाला खून बहता है) में जब कलेस्ट्रॉल ज्यादा जमा हो जाता है तो दिल को पंप करने के लिए पूरा खून नहीं मिल पाता। इससे बीपी बढ़ता है फिर आगे चलकर पूरे शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है। दिल का दौरा पड़ने का खतरा हो जाता है। ऐसे मरीजों की आर्टरी में स्टेंट लगाना पड़ सकता है।

हार्ट ट्रांसप्लांट की ज़रूरत तब...
- जब स्टेंट लगाने से भी फायदा नहीं दिखता।
- जब हार्ट मसल्स काफी कमजोर हो जाएं।
- जब मरीज का हार्ट पैदाइशी कमजोर हो।
- मरीज को बार-बार हार्ट अटैक आया हो और इससे मांसपेशी कमजोर हो गई हों।
- लगातार हाई बीपी, हाई शुगर रहने पर दिल की मांसपेशियों को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे वे मोटी, कठोर या कमजोर हो सकती हैं। इसलिए सही खानपान और सही लाइफस्टाइल रखना जरूरी है।
- अगर किसी की फैमिली में कम उम्र में हार्ट से जुड़ी परेशानी हुई हो, हाई बीपी लगातार रहे तो चेकअप ज़रूरी हो जाता है।

सर्जरी कितनी कामयाब?: हार्ट ट्रांसप्लांट की कामयाबी की दर पहले साल 85 से 90 फीसदी तक है। इस पर खर्च 15 से 20 लाख रुपये तक हो सकता है।

Q शेर-हाथी को क्यों नही आता अटैक?
A जंगल में मुक्त होकर, बिना रोकटोक जीने वाले इन जानवरों को हार्ट से जुड़ी परेशानी ही नही, कोई भी दूसरी बीमारी न के बराबर होती है। लेकिन जैसे ही ये जंगल से जू यानी चिड़ियाघर में आते हैं तो इनमें भी हार्ट अटैक का खतरा हो जाता है। इसकी वजह यह है कि जू में इन्हें भाग-दौड़ करके शिकार करने का मौका नहीं मिलता। फिजिकल ऐक्टिविटी कम होने पर हार्ट की क्षमता भी कम होने लगती है।

Q सरकार हमारे लिए क्या कर सकती है?
A सरकार अपने स्तर पर बचाव का काम कर रही है। लेकिन अब भी बहुत कुछ करने की गुंजाइश हैः
- सरकार ने सबसे खाने से 10 फीसदी तेल कम करने की बात की है। साथ में 10 फीसदी शुगर और 10 फीसदी नमक भी कम कर दें तो बीपी-शुगर की परेशानी में कमी आ जाएगी।
- सरकार को सड़कों पर पैदल चलने के लिए रास्ता ज़रूर रखना चाहिए। साथ ही, पार्क आदि भी ज्यादा पैमाने पर बनाने चाहिए। ऐसा माहौल तैयार करना चाहिए जिससे लोग ज्यादा पैदल चलने के लिए और पार्क में वॉक आदि करने के लिए मन बनाएं।

Q हार्ट से जुड़ा नॉर्थ करेलिया (North Karelia) प्रोजेक्ट क्यों है खास?
A यह फिनलैंड (नॉर्थ यूरोप में) का एक क्षेत्र है, जहां हार्ट से जुड़ी परेशानी के बहुत ज्यादा मामले आ रहे थे। इसलिए वहां की सरकार ने 80 के दशक (1972 से 1977) में एक सार्वजनिक कोशिश। इससे वहां हार्ट से जुड़ी परेशानियों के मामले काफी कम हो गए थे। लोगों की औसत उम्र 7 साल तक बढ़ गई। वहां ऐसे काम किए गएः
- स्मोकिंग, हाई कलेस्ट्रॉल, हाई बीपी आदि मामलों पर काफी ध्यान दिया गया।
- हरी सब्जियों, फलों आदि को खाने पर जोर दिया।
- पार्क, पैदल पथ आदि बनाए गए।
- स्कूल-कॉलेज और हर इंडस्ट्री को हार्ट की बीमारियों के बारे में जागरूक किया गया।

जागरूक मंत्र- मन रखें चंगा
अगर कोई स्ट्रेस दे और हम उसे न लें तो स्ट्रेस नही होगा। सच तो यह है कि स्ट्रेस हम खुद पैदा करते हैं। खुद को जितना हो सके कूल रखें। जितना कूल रहेंगे, उतना ही फायदा होगा। इसके लिए सबसे ज़रूरी है अच्छी नीद लेना। हर रात 7 से 8 घंटे की गहरी नीद लें। साथ ही ध्यान करना भी उतना ही अहम है। दरअसल, स्ट्रेस कोई दूसरा नही देता, हमारा ही दिमाग देता है। यह सच है कि बाहर की चीजों को हम बदल नही सकते, जिसके लिए हमेशा सोचते रहते हैं। इसलिए खुद को बदलना होगा। हर बात में पॉजिटिव सोच रखनी होगी। इससे तनाव कम होगा। हर सुबह जागने पर ईश्वर का आभार जताना न भूलें।

जागरूक खबरें

सिरोही में लम्पी वायरस के लक्षण मिले, सर्वे शुरू

सिरोही @ जागरूक जनता। राजस्थान के सिरोही जिले के कई क्षेत्रों में एक बार फिर लम्पी वायरस के लक्षणों ने पशुपालकों की चिंता बढ़ा दी है। सिरोही जिले के कई क्षेत्रों में गोवंश में लम्पी वायरस के लक्षण दिखाई देने लगे हैं, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में दहशत का माहौल है। हैरानी की बात यह है कि महज 15 दिन पहले ही पूरे क्षेत्र में वैक्सीनेशन अभियान पूरा किया गया था, बावजूद इसके लम्पी के लक्षण नजर आने लगे हैं। बताया जा रहा है कि तीन साल पहले सिरोही जिले में इस बीमारी ने डेयरी फार्मिंग को प्रभावित किया था। इस पर पशुपालन विभाग ने एक एडवाइजरी जारी की है कि लक्षण दिखने वाली गायों और बछड़ों को अलग-अलग रखा जाए। साथ ही, जिस क्षेत्र के अधिकारियों को सर्वेक्षण निर्देश दिए गए हैं। पर वहीं कुछ गांव वालों का कहना है विभाग गंभीरता नहीं दिखा रहा है।

जिला कलक्टर की अध्यक्षता में साप्ताहिक समीक्षा बैठक आयोजित

सभी विभागीय अधिकारी आवंटित लक्ष्यों को समयबद्ध करें पूर्ण -जिला कलक्टर

संपर्क पोर्टल में दर्ज प्रकरणों को समय सीमा में निस्तारण के दिए निर्देश

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जैसलमेर। जिला कलक्टर प्रताप सिंह की अध्यक्षता में जिला कलेक्ट्रेट सभागार में जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ साप्ताहिक समीक्षा बैठक का आयोजन हुआ। बैठक में उन्होंने जिले में संचालित फ्लैगशिप योजनाओं, बजट घोषणाओं, विभिन्न विभागों के प्रगतिरत कार्यों, मुख्यमंत्री कार्यालय से प्राप्त परिवादों, सम्पर्क पोर्टल पर लंबित परिवादों, विभिन्न विभागों के लंबित प्रकरणों, ई-फाइलिंग, अंतर्विभागीय मुद्दों, ई-श्रम योजना, प्रधान मंत्री कृषि सिंचाई योजना, मुख्यमंत्री जल सवावलंबन योजना 2.0, प्रधानमंत्री आवास योजना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, पी.एम सूर्यघर योजना, कर्मभूमि से मातृभूमि योजना सहित अन्य मुद्दों पर बिन्दुवार विस्तृत चर्चा की एवं संबंधित विभागीय अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने सभी अधिकारियों को उन्हें विभागवार आवंटित लक्ष्यों की शत-प्रतिशत पूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

बैठक में जिला कलक्टर सिंह ने जिलाशिक्षाधिकारी को विभिन्न विद्यालयों के वर्तमान में क्षतिग्रस्त चार दीवारी एवं छतों की तत्काल आवश्यक मरम्मत करवाने निर्देश दिए। साथ ही विद्युत विभाग के अभियंता को खराब पड़े संपूर्ण ट्रांसफोर्मरों एवं अवरुद्ध विद्युत लाईनों को ठीक कराने तथा एतिहासिक गड़सीसर पर विद्युत आपूर्ति व्यवस्था समय रहते सुव्यवस्थित ढंग से सुचारु बनाए रखने को कहा। इसके अलावा विद्युत कनेक्शनों के अधूरे कार्यो को सर्वोच्च प्राथमिकता से करवाने पर विशेष बल दिया।

जिला कलक्टर ने जल जीवन मिशन योजना कार्यो के तहत क्षतिग्रस्त हुई सड़कों की मरम्मत के लिए संबंधित विभागीय अधिकारियों को कार्य योजना बना कर कार्यो को समयबद्ध शीघ्र पूर्ण कराने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने राजस्थान राज्य मानवाधिकार आयोग, लोकायुक्त, मुख्यमंत्री कार्यालय, संपर्क पोर्टल, संबंधित न्यायालयों सहित अन्य आयोगों में दर्ज प्रकरणों को गंभीरता से लेते हुए संबंधित विभागीय अधिकारी लम्बित प्रकरणों का त्वरित निस्तारण किया जाना सुनिश्चित करें।

सम्पर्क पोर्टल में दर्ज प्रकरण समय पर हो निस्तारित

जिला कलक्टर ने संपर्क पोर्टल की प्रगती की चर्चा करते हुए अधिकारियो को निर्देश दिए कि वे समय सीमा में पोर्टल में 30 दिन अधिक अवधि के लम्बित दर्ज प्रकरणों का प्रभावी ढंग से निस्तारण करने, औसत डीस्पोजल टाईम कम करने एवं निस्तारित प्रकरणों में संतूष्टि प्रतिशत बढाने के निर्देश दिए।

अधिकाधिक हो पौधारोपण

उन्होने हरियालो राजस्थान कार्यक्रम की चर्चा करते हुए कहा कि इसके लिए विभागो को वृक्षारोपण के लक्ष्य आवंटित कर दिए गये है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिकाधिक वृक्षारोपण करने निर्देश दिए एवं कहा कि वनारोपण कार्यक्रम के दौरान सभी विभागों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

विधायक आक्या व आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ मनाया रक्षाबंधन पर्व

बहनों का स्नेह अंधेरों में भी देता है सफलता की राह- शर्मा

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

चित्तौड़गढ़। रक्षाबंधन के पावन पर्व पर चित्तौड़गढ़ में एक भावुक व प्रेरणादायक आयोजन हुआ, जहां बहनों के प्रेम, स्नेह और सेवा भावना को नमन करते हुए राजस्थान सरकार के वन एवं पर्यावरण मंत्री संजय शर्मा ने कहा, "बहनें आकाश में चमकते उन सितारों के समान होती हैं, जो अंधेरे में भी अपने भाइयों को सफलता की राह दिखाती हैं।" वह चित्तौड़गढ़ विधायक चंद्रभानसिंह आक्या द्वारा आयोजित आंगनवाड़ी बहनों के रक्षाबंधन कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। मंत्री शर्मा ने कहा कि जिन पर सांवलिया सेठ और बहनों का आशीर्वाद हो, उनका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। उन्होंने विधायक आक्या को इस मामले में भाग्यशाली बताते हुए कहा कि उन्हें लगातार बहनों का स्नेह और आशीर्वाद मिलता रहा है। मंत्री ने कार्यक्रम में शामिल होकर गौरव का अनुभव जताया और कहा कि वे अपनी विधानसभा में भी इसी तरह का आयोजन करेंगे। उन्होंने बहनों से अपील की कि वे प्रधानमंत्री मोदी के आह्वान के अनुरूप एक पौधा अपनी मां के नाम जरूर लगाएं और उसका संरक्षण करें, जिससे आने वाली पीढ़ियों को प्रकृति की अमूल्य सौगात मिल सके।

आक्या ने जताया बहनों के आशीर्वाद का विश्वास

विधायक चंद्रभानसिंह आक्या ने कार्यर्‍म को संबोधित करते हुए कहा कि उनकी तीन बार की जीत में आंगनवाड़ी बहनों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा, "राखी का यह धागा मुझे हर मुश्किल से सुरक्षित रखेगा।" उन्होंने अल्प मानदेय में कार्यरत आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मेहनत को सलाम करते हुए उनकी जायज मांगों को मुख्यमंत्री तक पहुंचाने का आश्वासन दिया।

जर्जर भवनों की मरम्मत को मिलेगा बजट

आक्या ने झालावाड़ की विद्यालय भवन दुर्घटना का जिक्र करते हुए कहा कि ऐसी घटनाएं दुःखद हैं और मुख्यमंत्री इस ओर गंभीर हैं। उन्होंने कहा कि विधानसभा क्षेत्र में जर्जर आंगनवाड़ी भवनों की मरम्मत और आवश्यकता अनुसार नए भवनों के लिए बजट स्वीकृत किया जाएगा।

बेगूं विधायक ने की सराहना

कार्यक्रम में उपस्थित बेगूं विधायक सुरेश धाकड़ ने इस आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सरकार की योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने की महत्वपूर्ण कड़ी हैं। शुरुआत में निर्मला कुमावत और सीता वैष्णव ने मंत्री संजय शर्मा, विधायक आक्या और विधायक धाकड़ को मेवाड़ी पाग पहनाकर स्वागत किया।

सूफी संत हज़रत दीवाना शाह की भूमिगत मज़ार के दर्शन को उमड़ा जनसैलाब

कपासन @ जागरूक जनता। प्रख्यात सूफी संत हज़रत दीवाना शाह साहब र.अ. की पावन भूमिगत मज़ार के दर्शन हेतु शनिवार को कपासन दरगाह परिसर में आस्था का विशाल जनसैलाब उमड़ पड़ा। बुलन्द दरवाजा तक दर्शनार्थियों की लंबी कतारें लगी रहीं। दर्शन के दौरान आस्ताना-ए-आलिया में बाबे नेअमत से प्रवेश की व्यवस्था की गई, जबकि दर्शन के बाद जायरीनों को बाबे सलाम से बाहर निकाला गया। दरगाह वक्फ कमेटी के सचिव मोहम्मद अब्बास अशरफी ने जानकारी देते हुए बताया कि भूमिगत मज़ार के पट आम दर्शनार्थियों के लिए एक साल बाद पुनः खोले जाएंगे। दर्शन के बाद पट विधिवत बंद कर दिए गए। वहीं दरगाह वक्फ कमेटी के सदर अनवर अहमद छीपा ने बताया कि नमाज़े ज़ोहर के बाद धूणा के तरीकतबंद फुकरा हज़रात की रस्मी विदाई का आयोजन किया गया। रफाईया, मदारिया, जलालिया सिलसिले के खलीफा, नकीब, भण्डारी, कोतवाल, सिपाही, चाउस, मिस्कीन सहित तकरीबन 70 ओहदेदारों को दरगाह वक्फ कमेटी सदस्य सैयद अख्तर अली बुखारी एवं मेहबूब शाह ने बाबा हुज़ूर की चादर पेश कर विदाई दी। इस मौके पर राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सचिव रणजीत लोठ, जिला कांग्रेस सचिव नरेन्द्र विजयवर्गीय, नगर कांग्रेस चित्तौड़गढ़ के सचिव मनीष चावला एवं एडवोकेट राकेश धारू ने भी भूमिगत मज़ार के दर्शन कर आशीर्वाद लिया।

जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (जार) ने सौंपा ज्ञापन

वायरल वीडियो के आधार पर खबर प्रकाशित करने पर पत्रकारों के खिलाफ मुकदमा दर्ज

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

चित्तौड़गढ़। सरकारी तंत्र में व्याप्त अनियमितता, भ्रष्टाचार तथा रावतभाटा उप जिला चिकित्सालय में डॉक्टरों की शराब पार्टी के वायरल विडियों के आधार पर खबरें प्रकाशित एवं प्रसारित करने पर रावतभाटा थाने में पत्रकारों के खिलाफ धारा -3 व राजकार्य में बाधा के मुकदमें दर्ज हुए है। इन झूठे एवं फर्जी मुकदमें को लेकर जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (जार) ने सोमवार को मुख्यमंत्री के नाम अतिरिक्त जिला कलक्टर को तथा पुलिस महानिदेशक के नाम अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक को एक ज्ञापन सौंप भ्रष्ट अधिकारियों के खिलाफ आवश्यक सख्त कार्यवाही अमल में लाने, अन्य उच्च अधिकारी से निश्पक्ष जांच कराने तथा राज्य में पत्रकार सुरक्षा कानून लागू करने की मांग की गई है। हाल ही में 29 जुलाई को न्यूज चैनलों एवं समाचार पत्रों में रावतभाटा उप जिला चिकित्सालय में व्याप्त भ्रष्टाचार, ठेकों में अनियमितता तथा डॉक्टरों की शराब पार्टी के वायरल विडियों के आधार पर तथ्यपरक खबरें प्रदेश सहित अन्य कई समाचार चैनलों एवं समाचार पत्रों में प्रकाशित एवं प्रसारित हुई थी। लगभग दो दशक से एक ही स्थान पर पदस्थ चिकित्सा अधिकारी डॉ. अनिल जाटव ने इन खबरों के आधार पर मनीश सुखववाल, जौतसिंह, विजय सिंह एवं एक अन्य पर 1 अगस्त को धारा-3 तथा राजकार्य में बाधा का मुकदमा दर्ज करवाया गया। इन झूठे एवं फर्जी मुकदमें को लेकर जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (जार) ने मुख्यमंत्री के नाम अतिरिक्त जिला कलक्टर प्रभा गौतम व पुलिस महानिदेशक के नाम अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक सरिता सिंह को एक ज्ञापन सौंपा।

एक पेड़ मां के नाम से सिरोही होगा हरियाला

पिंडवाड़ा @ जागरूक जनता। समीपवर्ती ग्राम पंचायत झाडोली बस स्टैण्ड महाराणा प्रताप उद्यान में मेरा युवा भारत सिरोही द्वारा के झाडोली मंडल द्वारा एक पेड़ मां के नाम अभियान अंतर्गत कार्यक्रम आयोजित किया। मंडल अध्यक्ष महेन्द्र गर्ग ने युवाओं को एक पेड़ मां के नाम लगाने की शपथ दिलाई। जिला युवा अधिकारी जाखड़ ने युवाओं को नशा मुक्त रहने के लिए शपथ दिलाई विजेताओं को कपड़े के थेले प्रदान कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया गया। जिला युवा अधिकारी राजेन्द्र जाखड़ , हीराराम माली, के नेतृत्व में युवाओं ने पौधारोपण किया वृक्ष संरक्षण का दायित्व सौंपा मंडल अध्यक्ष महेन्द्र गर्ग, विपुल गर्ग, रंजीत कुमार,कुणाल सिंह, जगदीश हीरागर, अभय सिंह चौहान सहित युवा मौजूद रहे

8 मार्गो पर दौड़ेंगी केसरिया रंग की बसें

जोधपुर @ जागरूक जनता। राजस्थान सरकार की बजट घोषणा के अनुरूप रोडवेज सेवा से वंचित गांवों को शहरों से जोडने के लिए रोडवेज प्रशासन पीपीपी मॉडल पर निजी वाहन संचालकों से वाहन संचालित करवाने की चरणबद्ध प्रक्रिया चल रही है। इससे जोधपुर के विभिन्न ग्रामीण रूटों पर रोडवेज बसों के संचालन की उम्मीद जगी है। रोडवेज बसें केसरिया रंग में रंगी होगी। इसके लिए रोडवेज मुख्यालय की ओर से केसरिया रंग में रंगी बस का प्रतीक चित्र जारी किया गया है। ग्रामीण रूट पर रोडवेज बसों का संचालन शुरू होने के बाद रोडवेज बस सेवा से वंचित गांव जोधपुर से जुडेंगे।

आज रंग है री...' की सूफियाना गूंज के साथ हज़रत दीवाना शाह साहब का 84वां उर्स सम्पन्न

अमीर खुसरो का कलाम पेश, दुआओं से गूंजा दरगाह परिसर

जागरूक जनता @ इलियास मो. शेख
jagrukjanta.net

कपासन। प्रख्यात सूफी संत हज़रत दीवाना शाह साहब र.अ. का 84वां तीन दिवसीय उर्स रविवार को कुल की फातिहा के साथ रूहानी माहौल में सम्पन्न हुआ। अंतिम दिन सुबह नमाज़े फज़्र के बाद देग का खाना तकसीम किया गया, जिसके बाद सुबह 8 बजे शाही महफिलखाना में महफिले मीलाद पाक का आयोजन हुआ। कार्यर्‍म में देशभर से आई 43 कव्वाल पार्टियों ने बारी-बारी से सूफियाना कलाम पेश किए। समापन के अवसर पर सभी कव्वालों ने मिलकर हज़रत अमीर खुसरो र.अ. का प्रसिद्ध कलाम "आज रंग है री माँ, रंग है री..." पढ़ा, तो जायरीनों पर वज्द तारी हो गया। श्रद्धा और भक्ति के इस दृश्य में आशिकाने दीवाना ने झूमते हुए रूपयों की बारिश कर दी। दरगाह वक्फ कमेटी के सदर अनवर अहमद छीपा ने बताया कि नायब सदर मोहम्मद यासीन खाँ अशरफी द्वारा कुल की फातिहा में शिजरा पढ़ा गया और पूरे देश में अमन, भाईचारा और बरकत की दुआ की गई। जैसे ही दुआ खत्म हुई, दरगाह परिसर "आमीन-आमीन" की सदाओं से गूंज उठा। कुल के छीटों की विशेष फव्वारा प्रणाली से व्यवस्था की गई, जिसमें करीब 100 कार्यकर्ताओं ने सहयोग किया।

शांति और भाईचारे की मिसाल

इस अवसर पर राजस्थान मुस्लिम वक्फ बोर्ड के चेयरमेन डॉ. खानूखान बुधवाली ने कहा कि उर्स दीवाना शाह साहब आपसी भाईचारे और कौमी एकता का प्रतीक है। यहाँ हिन्दू-मुस्लिम एक साथ सूफी परंपरा में विश्वास जताते हैं। उन्होंने दरगाह कमेटी द्वारा शिक्षा व सामाजिक कार्यों में किए जा रहे प्रयासों की भी सराहना की।

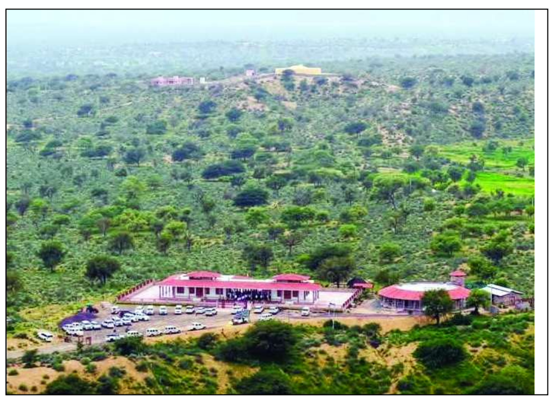
महमान-ए-खुसूसी रहे मौजूद

उर्स समापन अवसर पर राजस्थान वक्फ बोर्ड सदस्य हाजी युसूफ खाँ, दरगाह हज़रत गरीब नवाज़ अजमेर के सैयद वाहीद अंगारा शाह, अंजुमन के सचिव सैयद मुर्शरफ चौधरी, कांग्रेस राष्ट्रीय सचिव धीरज गुर्जर, कपासन प्रधान भेरूलाल चौधरी और भीलवाड़ा के उद्योगपति याकूब खाँ सहित बड़ी संख्या में गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

मारवाड़ में चहलकदमी के साथ थार की अपणायत का नारा बना मिसाल

धोरों से निकल राजनीति का हीरा बना 'हरीश'

जागरूक जनता
jagrukjanta.net



बाड़मेर। एक साधारण किसान परिवार से ताल्लुक रखने वाले पूर्व केबिनेट मंत्री, पूर्व सांसद एवं बायतु विधायक हरीश चौधरी ने कम समय में राजनीति में गहरी पैठ जमाई है। दरअसल उसको राजनीतिक का चाणिक्य या बड़ा रणनीतिकार कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। दरअसल जोधपुर यूनिवर्सिटी से अध्यक्ष बनकर राजनीति की शुरुआत करने वाले हरीश चौधरी का मारवाड़ ही नहीं राज्य और देश की राजनीति में बड़ा नाम है। चौधरी ने कम समय में ही कांग्रेस में राष्ट्रीय स्तर पर पकड़ बनाई। चौधरी राहुल गांधी के करीबी लोगों में से एक है। शुरुआत में अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सचिव बनाएं गये। और उसके बाद दो बार पंजाब राज्य के प्रभारी और वर्तमान में मध्यप्रदेश के प्रभारी के रूप में कार्य कर रहे हैं। इसके अलावा कांग्रेस के की महत्वपूर्ण पदों पर कार्य कर चुके हैं।

हरीश चौधरी का राजनीतिक सफर

हरीश चौधरी ने सन् 1991 में जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय जोधपुर से एनएसयूआई के टिकट पर छात्रसंघ अध्यक्ष का चुनाव लड़ा और सामने खड़े एबीवीपी से वर्तमान केन्द्रीय मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत को हराया और अध्यक्ष बने। सन् 1993 से 1997 एनएसयूआई के प्रदेश महासचिव रहे। 1998 से 2009 तक यूथ कांग्रेस के प्रदेश महासचिव और प्रदेश उपाध्यक्ष रहे। 2009 मे बाड़मेर जैसलमेर लोकसभा चुनाव कांग्रेस से लड़ा और सामने बीजेपी के मानवेंद्र सिंह सिंह जसोल को हराकर सांसद बने। इसके बाद 2018 में, आएगा हरीश, छाएगा बायतु और 2023 में बढ़ता बायतु जैसे नारों से चुनाव लड़ें और दोनों बार विजयी घोषित हुए। बायतु से विधायक चुनाव लड़ा और दोनों बार विजयी रहे। सांसद बनने के बाद वो लगातार राष्ट्रीय लेवल पर संगठन में काम करने लगे। संगठन में सचिव और दो बार पंजाब के प्रभारी रहे। और वर्तमान में मध्यप्रदेश कांग्रेस के प्रभारी है।

गहलोत की जगह, अब हरीश चौधरी

मारवाड़ की राजनीति में वर्षों तक अशोक गहलोत का एकाधिकार रहा है लेकिन अब उम्रदराज हो चुके गहलोत का राजनीति में आराम करने का समय आ गया है। मारवाड़ कांग्रेस की राजनीति की चाबी अब गहलोत की जगह पूर्व केबिनेट मंत्री हरीश चौधरी के हाथ आ चुकी है और गई है। वैसे हरीश चौधरी राज्य की राजनीति में जाट समाज का बड़ा चेहरा है। और राहुल गांधी के करीबी और विश्वासपात्र माने जाते हैं।

उम्मेदाराम को बनाया सांसद,पूरे देश की थी नजर

बाड़मेर जैसलमेर लोकसभा का इस बार का चुनाव बहुत ही रोचक था और पूरे देश की निगाहें सबसे बड़ी लोकसभा सीट बाड़मेर पर थी। दो बार हरीश चौधरी के सामने रालोपा के टिकट पर विधायक का चुनाव लडने वाले उम्मेदाराम बेनिवाल को कांग्रेस ज्वाइन करवाकर टिकट दी,वहीं भाजपा से पूर्व केंद्रीय मंत्री कैलाश चौधरी और निर्दलीय रविन्द्र सिंह भाटी ने मैदान में उतरकर चुनाव को रोचक बना दिया। तीनों के लिए सीट निकालना मूंछ का सवाल था, बड़े बड़े बयानों की बहार हो रही थी, माहौल में गर्माहट थी, राजनीति जातिवाद का रंग ले चुकी थी,रोज नये हथकंडे अपनाए जा रहे थे और विवाद उत्पन्न करने की कोशिश की जा रही थी। मुद्दे गौण थे। बाड़मेर का चुनाव मोदी,भाटी वर्सेज हरीश चौधरी हो रखा था, लेकिन इस राजनीति के मज़े हुए रणनीतिकार हरीश चौधरी ने करीब एक लाख वोटों से कांग्रेस के उम्मेदाराम बेनिवाल को जीताकर देश की संसद में पहुंचा दिया।

थार की अपणायत का नारा

हरीश चौधरी हर समय कहते हैं और चाहते भी हैं कि थार में भाईचारा,प्रेम, अपनत्व और अपणायत कायम रहे। उन्होंने विभिन्न मंचों और भाषणों, सामाजिक कार्यर्‍मों में भी इस बात पर हमेशा जोर दिया कि बाड़मेर जैसलमेर में भाईचारा रहे। और सभी प्रेम से रहे। बाड़मेर जैसलमेर में चाहे वो किसी जाति धर्म या पार्टी का मामला हो लेकिन हरीश चौधरी ने हमेशा अपणायत पर जोर दिया और लोगों से भी हमेशा अपील करते रहते हैं कि थार की अपणायत हमेशा कायम रहनी चाहिए। इसके अलावा हरीश चौधरी हमेशा थार की बात हमेशा पुरजोर तरीके से रखतें हैं।

\- *रिपोर्ट -डालू जाखड*

घर मंगवाये जागरूक जनता

सदस्यता फार्म | दिनांक ....

जागरूक जनता हिन्दी अखबार एक उद्देश्य, एक मिशन, एक विश्वास के साथ आमजन की समस्याएं, वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य, सांस्कृतिक गलियारा, भौगोलिक दृष्टिकोण को एक-दूसरे से साझा करने के लिए एक सेतु का काम कर रहा है। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में आधुनिकतम एवं तकनीकी जानकारी पहुंचाकर शहरी एवं ग्रामीण विकास को प्रोत्साहित कर रहा है। जागरूक जनता समय-समय पर भिन्न-भिन्न विषयों के साथ- अपने पाठकों के बीच उपस्थित रहता है।

सदस्यता राशि

☐ एक वर्ष रु. 250/- ☐ दो वर्ष रु. 450/- ☐ तीन वर्ष रु. 600/- ☐ पांच वर्ष रु. 1000/-

डाक से नियमित रुप से निम्न पते पर जागरूक जनता भेजने के लिए डिमान्ड ड्राफ्ट/मनीऑर्डर जागरूक जनता के नाम भेज रहा हूं। फोन-पे, पेटीएम-9829329070

नाम / संस्था का नाम ....

पता : ....

....

फोन .... पिन कोड ☐☐☐☐☐☐

राशि (रुपए) .... बैंक का नाम ....

डिमान्ड ड्राफ्ट / मनीऑर्डर क्रमांक ☐☐☐☐☐☐ (डीडी/एमओ जागरूक जनता के नाम भेजें)

• सदस्यता रजिस्ट्रेशन क्रं. ....रसीद क्रं. ....

दिनांक .... हस्ताक्षर

सदस्यता हेतु लिखे प्रसार प्रभारी →

जागरूक जनता
सकारात्मक हिन्दी अखबार

बी-132, जे.पी. कॉलोनी, सैक्टर-4, विद्याधर नगर, जयपुर (राज.) मो.- 9829329070, 9928022718

स्वात्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक ज्ञानेन्द्र मिश्रा के लिए जैमन प्रिन्टर्स प्राइवेट लिमिटेड, जी-1-68, रोड नम्बर-14, वीकेआई, जयपुर से मुद्रित एवं प्रशासनिक और विज्ञापन कार्यालय : बी-132, जे.पी. कॉलोनी, सैक्टर-4, विद्याधर नगर, जयपुर-302039 से प्रकाशित। फोन : 0141-3587886

फिलीपींस के राष्ट्रपति मार्कोस-पीएम मोदी के बीच द्विपक्षीय वार्ता

फिलीपींस-भारत की सभ्यता के सम्पर्क प्राचीन-मोदी

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

नई दिल्ली। भारत और फिलीपींस के बीच राजनयिक संबंधों के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में फिलीपींस के राष्ट्रपति फर्डिनेंड आर. मार्कोस जूनियर पहली बार भारत के राजकीय दौरे पर 4-8 अगस्त 2025 तक आए हैं। उनके साथ प्रथम महिला लुईस अरानेटा मार्कोस, कैबिनेट मंत्री, वरिष्ठ अधिकारी और व्यापार प्रतिनिधि भी आए। इस दौरान राष्ट्रपति मार्कोस ने नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ द्विपक्षीय वार्ता की, साथ ही रापति द्रौपदी मुर्मू और विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर से भी भेंट की। फिलीपींस के राष्ट्रपति बेंगलुरु भी जाएंगे। प्रधानमंत्री मोदी ने राष्ट्रपति मार्कोस और उनके शिष्टमंडल का भारत में हार्दिक स्वागत किया और कहा कि दोनों देशों की सभ्यताओं के संपर्क प्राचीन हैं। प्रधानमंत्री ने महाराडिया लवाना' (फिलीपींस की रामायण) को दोनों देशों के सांस्कृतिक संबंधों का प्रमाण बताया। हाल ही में जारी दोनों देशों के राष्ट्रीय पुष्पों वाले डाक टिकट ने भी दोस्ती की खुशबू मजबूत की है। दोनों देशों ने अपने संबंधों को रणनीतिक साझेदारी का दर्जा देने और उसे धरातल पर उतारने के लिए व्यापक एक्शन प्लान पर सहमति जताई। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि द्विपक्षीय व्यापार 3 अरब डॉलर से अधिक हो चुका है और इसे आगे बढ़ाने के लिए ASEAN FTA की समीक्षा तथा द्विपक्षीय प्रेफरेंशियल ट्रेड एग्रीमेंट के लिए काम होगा। स्वास्थ्य, सूचना एवं डिजिटल टेक्नोलॉजी, मिनरल्स, ऑटोमोबाइल, इन्फ्रास्ट्रक्चर समेत विभिन्न क्षेत्रों में दोनों देशों की कंपनियां सक्रिय हैं।

इंडिया पोस्ट ने 1 सितंबर से स्पीड पोस्ट अपनाने का दिया निर्देश

50 साल पुरानी सुविधा रजिस्टर्ड पोस्ट सेवा 1 सितंबर से बंद

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

नई दिल्ली। इंडिया पोस्ट ने अपनी रजिस्टर्ड पोस्ट सेवा को 1 सितंबर, 2025 से बंद करने का फैसला किया है। यह फैसला डाक विभाग के आधुनिकीकरण योजना का हिस्सा है, जिसका मकसद कामकाज को और तेजी से चलाना है। अब रजिस्टर्ड पोस्ट को स्पीड पोस्ट के साथ मिला दिया जाएगा, जिससे 50 साल से ज्यादा पुरानी यह सेवा इतिहास बन जाएगी। रजिस्टर्ड पोस्ट की कीमत 25.96 रुपये से शुरू होती थी और हर अतिरिक्त 20 ग्राम के लिए 5 रुपये देने पड़ते थे। यह सेवा खासकर गांवों और छोटे शहरों में रहने वालों के लिए सस्ता और भरोसेमंद विकल्प थी।

दूसरी तरफ, स्पीड पोस्ट की शुरुआती कीमत 50 ग्राम तक के लिए 41 रुपये है, जो रजिस्टर्ड पोस्ट से 20-25 फीसदी महंगा है। इस बदलाव से छोटे कारोबारियों, किसानों और दूर-दराज के इलाकों में रहने वालों को ज्यादा खर्च करना पड़ सकता है।

सभी को स्पीड पोस्ट अपनाने का निर्देश

पोस्टल विभाग के सचिव और डायरेक्टर जनरल ने सभी सरकारी दफ्तरों, कोर्ट, स्कूल-कॉलेज और बड़े पैमाने पर डाक सेवा इस्तेमाल करने वालों को 1 सितंबर तक स्पीड पोस्ट पर पूरी तरह शिफ्ट होने का निर्देश दिया है। उनका कहना है कि स्पीड पोस्ट से डिलीवरी तेज होगी, ट्रैकिंग बेहतर होगी और कामकाज में और पारदर्शिता आएगी। स्पीड पोस्ट की शुरुआत 1986 में हुई थी और यह पहले से ही लोगों के बीच लोकप्रिय है। रजिस्टर्ड पोस्ट का इस्तेमाल पिछले कुछ सालों में लगातार कम हुआ है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, 2011-12 में जहां 244.4 मिलियन रजिस्टर्ड डाक भेजी गई थीं, वहीं 2019-20 में यह संख्या घटकर 184.6 मिलियन रह गई। डिजिटल कम्युनिकेशन के बढ़ने और प्राइवेट कूरियर व ई-कॉमर्स लॉजिस्टिक्स के चलते इस सेवा की मांग घटी है। हालांकि, रजिस्टर्ड पोस्ट के बंद होने से कई लोग भावुक हो गए हैं, खासकर बुजुर्ग और गांवों में रहने वाले। यह सेवा ब्रिटिश काल से चली आ रही थी और बैंकों, यूनिवर्सिटी, कोर्ट और सरकारी दफ्तरों के लिए भरोसेमंद थी। इसकी खासियत थी कि डिलीवरी का सबूत कोर्ट में भी मान्य होता था।

उत्तरकाशी में बादल फटा, खीर गंगा नदी में आई बाढ़ से मची तबाही, 20-25 होटल, होमस्टे बहे

जागरूक जनता @ उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले के धराली गांव में मंगलवार को बादल फटने की वजह से खीर गंगा नदी में अचानक बाढ़ आ गई। इस विनाशकारी बाढ़ में चार लोगों की मृत्यु हो गई, जबकि कई मकान और होटल मलबे में बह गए। स्थानीय लोग और प्रशासनिक अधिकारी इस आपदा से हुए भारी नुकसान का आंकलन कर रहे हैं। उत्तरकाशी जिले के जिलाधिकारी प्रशांत आर्य ने घटनास्थल के लिए रवाना होने से पहले चार मौतों की पुष्टि की और कहा कि नुकसान का पूरा आकलन कुछ समय बाद ही संभव हो सकेगा। राज्य के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इस हादसे पर दुख जताया और प्रभावित परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त की। उन्होंने कहा कि सेना, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ और जिला प्रशासन की टीमें राहत एवं बचाव कार्यों में जुटी हुई हैं।

जयपुर एयरपोर्ट पर उतरा यूक्रेन की फर्स्ट लेडी का विमान

जयपुर हवाई अड्डे पर मौजूद दिल्ली के यूक्रेनी दूतावास के अधिकारियों ने प्रतिनिधिमंडल की देखभाल की

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर/नई दिल्ली। जयपुर एयरपोर्ट पर 3 अगस्त 2025 की सुबह कुछ देर के लिए हलचल तेज हो गई, जब यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर ज़ेलेंस्की की पत्नी को लेकर जा रहे एक विमान को लैंड करना पड़ा। इस विमान में यूक्रेन की फर्स्ट लेडी ओलेना जेलेंस्का के नेतृत्व में यूक्रेन का 23 सदस्यों का एक प्रतिनिधिमंडल यात्रा कर रहा था। विमान सुबह 6:30 बजे विमान जयपुर पहुंचा और करीब डेढ़ घंटे रुकने के बाद सुबह 8 बजे रवाना हो गया।

एयरपोर्ट लाउंज में रुकीं ओलेना जेलेन्स्का

यह एक पहले से तय स्टॉप था, जिसमें विमान में दोबारा ईंधन भरा गया। इस दौरान फर्स्ट लेडी ओलेना ज़ेलेन्स्का कुछ देर के लिए एयरपोर्ट लाउंज में रुकीं और फिर फ्लाइट में वापस चली गईं। डेलिगेशन में ओलेना जेलेंस्का के अलावा यूक्रेन के विदेश मंत्री एंड्री सिबिहा, यूक्रेन के विदेश मामलों के प्रथम उपमंत्री सेरही किस्लित्सिया, यूक्रेन के अर्थव्यवस्था, पर्यावरण और कृषि मंत्री ओलेक्सी सोबोलेव, यूक्रेन की अर्थव्यवस्था उप मंत्री तेतियाना बेरेज़्ना, यूक्रेन के यूरोपीय और यूरो-अटलांटिक एकीकरण के लिए उप प्रधानमंत्री की सलाहकार मारिया लाजारेवा, यूक्रेन के अर्थव्यवस्था मंत्रालय में उप मंत्री एंड्री तेलिउपा समेत कई सीनियर मंत्री मौजूद थे।

HBOT जीवन रक्षक प्रणाली द्वारा इलाज
ऑक्सीजन (प्राणवायु) ट्रीटमेंट
» मस्तिष्क चोट, पक्षाघात/लकवा
» सेरेब्रल पाल्सी, ऑटिज्म
» असाध्य घाव/शुगर के घाव
» कैंसर (रेडियो थेरेपी) के साईड इफेक्ट
» अचानक बहरापन (Hearing Loss)
» डाईबेटिक फुट में अम्पुटेशन (पैर कटने) से बचाव
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:-
98290-17133, 70737-77133
9983317133
डॉ. हिमांशु अग्रवाल M.B.B.S. M.D.
नेशनल हायपरबैरिक रिसर्च सेन्टर
594-B-C, जेम्स कॉलोनी, सैक्टर-3, मंदिर मोड, विद्याधर नगर, जयपुर
Dept. of Hyperbaric Medicine
Fortis Escorts Hospital
JLN Marg, Malviya Nagar, Jaipur
E-mail : hbotjaipur@gmail.com
www.nationalhbot.in

संपादक : **ज्ञानेन्द्र मिश्रा** मो.-9829329070, फोन : 0141-3587886, ईमेल : jagrukjantanews@gmail.com (सभी मामलों का न्याय क्षेत्र जयपुर) * पीआरबी एक्ट के तहत खबर चयन के जिम्मेदार। **संपादकीय कार्यालय** : 180, जे.पी. कॉलोनी, मैन आपीए रोड, 16 नं. बस स्टैण्ड, विद्याधर नगर, जयपुर (राजस्थान)-302039

वर्तमान हालातों को देखते हुए फिलहाल छात्र संघ चुनाव कराना संभव नहीं-बैरवा

एनएसयूआई के प्रदर्शन में पूर्व मुख्यमंत्री सचिन पायलट हुए शामिल, वाटर कैनन की मार झेलनी पड़ी

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। राजस्थान में छात्र संघ चुनाव को लेकर जहां छात्रों के अलग-अलग गुट प्रदर्शन कर रहे हैं। वहीं जयपुर में मंगलवार (5 अगस्त) को NSUI के छात्र सड़क पर उतर गए। इतना ही नहीं कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और राजस्थान के पूर्व उपमुख्यमंत्री सचिन पायलट भी इस प्रदर्शन में शामिल हुए और सड़क पर छात्रों के साथ दिखे। सचिन पायलट के साथ आने के बाद छात्रों का हौसले और बुलंद हो गए हैं। सचिन पायलट भी अब छात्र के साथ चुनाव को लेकर खुलकर सामने आ गए हैं। प्रदर्शन के दौरान सचिन पायलट को वाटर कैनन की मार झेलनी पड़ी, जबकि सैकड़ों छात्र उनके साथ खड़े दिखाए दिये। लेकिन इतने बड़े प्रदर्शन के बीच डिप्टी सीएम प्रेमचंद बैरवा का चौंकाने वाला बयान सामने आया है।

राजस्थान के डिप्टी सीएम और उच्च शिक्षा मंत्री प्रेमचंद बैरवा ने स्पष्ट कर दिया है कि वर्तमान हालातों को देखते हुए फिलहाल छात्र संघ चुनाव कराना संभव नहीं है। बैरवा ने कहा कि राज्य सरकार की भी अभी छात्र संघ चुनाव करवाने की कोई मंशा नहीं है। अब इस बयान से राजस्थान में छात्र संघ चुनाव को लेकर सियासत एक बार फिर गरमा गई है। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता और राष्ट्रीय महासचिव सचिन पायलट ने आज जयपुर की सड़कों पर विरोध प्रदर्शन किया। पायलट ने प्रदेश सरकार पर चुनाव नहीं कराने का आरोप लगाते हुए छात्रों के लोकतांत्रिक अधिकारों की बहाली की मांग की है।

सचिन पायलट पर बयान

प्रेमचंद बैरवा ने कहा कि छात्र संघ चुनावों पर रोक पिछली गहलोत सरकार के कार्यकाल में ही लगी थी। ऐसे में सचिन पायलट आज जिन बातों को लेकर प्रदर्शन कर रहे हैं वे असल में अशोक गहलोत सरकार के निर्णयों के खिलाफ ही खड़े हैं। प्रेमचंद बैरवा ने कहा अब ये सवाल सचिन पायलट और अशोक गहलोत से ही पूछा जाना चाहिए कि उस समय चुनाव क्यों नहीं कराए गए।

बीजेपी छात्र हित में लेकिन स्थिति व्यावहारिक नहीं

डिप्टी सीएम ने यह भी जोड़ा कि राज्य सरकार आने वाले समय में छात्र संघ चुनावों को लेकर सभी पहलुओं पर विचार कर रही है। ताकि भविष्य में कोई ठोस नीति बनाई जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि भाजपा हमेशा छात्र हितों की पक्षधर रही है लेकिन वर्तमान परिस्थितियों में चुनाव कराना व्यावहारिक नहीं है।

भाई ने बहन की स्मृति में किया रक्तदान शिविर का आयोजन

समाज सेवा की मिसाल, 1006 यूनिट रक्तदान, सांसद व विधायक भी पहुंचे शिविर

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

चित्तौड़गढ़। रक्षाबंधन के अवसर पर भाई-बहन के रिश्ते की गहराई को दर्शाने वाला एक अनूठा और प्रेरणादायक उदाहरण चित्तौड़गढ़ में देखने को मिला। स्थानीय निवासी पवन शर्मा ने अपनी दिवंगत बहन चेतना शर्मा की स्मृति में एक विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया। तीन वर्ष पूर्व चेतना शर्मा का सड़क दुर्घटना में निधन हो गया था। इस भावनात्मक आयोजन में शहर के विभिन्न क्षेत्रों से बड़ी संख्या में लोग पहुंचे और 1006 यूनिट रक्तदान कर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की। शिविर में सांसद सी.पी. जोशी एवं विधायक चंद्रभान सिंह आक्या ने भी भाग लिया और पवन शर्मा की इस पहल की सराहना करते हुए इसे समाज के लिए अनुकरणीय बताया। शिविर में सबसे पहले रक्तदान करने वाली भाई-बहन की जोड़ी गौरव त्यागी और उनकी बहन गरिमा रही। गौरव अब तक 33 बार और गरिमा 5 बार रक्तदान कर चुके हैं। गरिमा विशेष रूप से दिल्ली से इस अवसर पर चित्तौड़गढ़ आई और अपनी दिवंगत शिक्षक मां की स्मृति में रक्तदान किया। इस शिविर ने यह सिद्ध कर दिया कि रक्षाबंधन केवल राखी और मिठाई का पर्व नहीं, बल्कि सामाजिक ज़िम्मेदारी निभाने और मानवीय मूल्यों को अपनाने का भी अवसर हो सकता है। पवन शर्मा की यह पहल भाई-बहन के पवित्र रिश्ते को समाज सेवा से जोड़ने वाली प्रेरणास्पद मिसाल बन गई है।

पौधरोपण कर प्रकृति के संरक्षण का दिया संदेश

पेड़-पौधे हमारे जीवन का मूल आधार है-शेखावत

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

पीपाड़ शहर /जोधपुर। पीपाड़ शहर में सामाजिक कार्यों के लिए अग्रणी ए टू जेड सेवा संस्थान की और से हर वर्ष कई प्रकार की सामाजिक गतिविधियां आयोजित की जाती है इस बार उन्होंने एक खास मुहिम चलाई कि अपने परिवारजन, मित्र मंडल, शादी विवाह, जन्मदिन जैसे अन्य अवसरों पर उपहार स्वरूप किसी को एक पौधा दे ताकि जीवन भर उसका यादगार उपहार बना रहे हैं इसी अभियान के तहत 1100 पौधे लगाने एवं वितरण के साथ सार संभाल का भी लक्ष्य तय किया गया है। जिसमें संस्थान के वरिष्ठ सदस्य व समाजसेवी मेहराम गहलोत व वेंकटेश जांगिड़ ने जन्मदिवस के अवसर पर केंद्रीय पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत के शुभ हाथों से दिल्ली आवास परिसर पर 'एक पेड़ मां के नाम' और संस्थान के अभियान के तहत खेजड़ी, मधु कामिनी, अशोक जैसे पौधो का पौधारोपण किया गया और उन्होंने कहा की यह केवल एक पेड़ नहीं अपितु माँ के प्रति हमारी भावनाओं और प्रकृति के प्रति हमारी ज़िम्मेदारी का प्रतीक है। आप समस्त देश व प्रदेशवासियों से विनम्र आह्वान करता हूँ कि आप भी इस अभियान से जुड़ें और अपनी मां के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हुए एक पेड़ अवश्य लगाएं और पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान दें। पेड़-पौधे हमारे जीवन का मूल आधार हैं। आज जरूरत है कि जीवन के संरक्षण के लिए पेड़-पौधों का संरक्षण किया जाए, अधिक से अधिक पौधे लगाएं जाएं। यह उद्गार केन्द्रीय मंत्री शेखावत ने अपने निवास पर आयोजित पौधरोपण कार्यक्रम में व्यक्त किए और कहा की इस धरती को हरा-भरा और खुशहाल बनाने के लिए हम सबको इस सामाजिक संस्था ए टू जेड की तरह यह संकल्प लेना चाहिए और सबको जागरूक करना चाहिए कि धरती को भी स्वच्छ रखें और अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर इसको संतुलित करें।

अभियान में शामिल पौधे

संस्थान अध्यक्ष अरविंद टाक ने बताया की छायादार पेड़ों में आम, बरगद, पीपल, नीम, अशोक, मोरिंगा, गुलमोहर, शीशम,शामिल है औषधीय पौधों में तुलसी, एलोवेरा, हल्दी,अदरक, और गिलोय शामिल हैं। जिसमें अनेक प्रकार के फलदार एवं छायादार और फुलवारी पेड़ भी लगाए गए। जिससे हमारा पर्यावरण हरा-भरा रहे और हमें स्वच्छ वातावरण प्राप्त हो। हमें अपने जीवन में अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए।

15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस की तैयारियों सम्बंधित समीक्षा बैठक आयोजित

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

पीपाड़ शहर। स्वतंत्रता दिवस की तैयारियों के लिए एक समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। उपखंड मजिस्ट्रेट नेमाराम रॉयल ने ध्वजारोहण स्थल की सफाई, सजावट, और परेड स्थल की व्यवस्था पर जोर दिया। सभी अधिकारियों को इस बैठक में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित होने वाले कार्यर मों की तैयारी सुनिश्चित करने हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। उपखंड अधिकारी ने ध्वजारोहण स्थल की साफ-सफाई, रंग-रोगन और सजावट को प्राथमिकता देने के साथ-साथ परेड स्थल पर मिट्टी की भराई और अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं को शीघ्र पूरा करने का आदेश दिया। इसके साथ ही सभी अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने और निर्धारित समय-सीमा के भीतर सभी तैयारियां पूर्ण करने का निर्देश दिया। उन्होंने जोर देकर कहा कि स्वतंत्रता दिवस का आयोजन न केवल एक औपचारिकता है, बल्कि यह राष्ट्रीय गौरव और एकता का प्रतीक है। बैठक में उपखंड अधिकारी नेमाराम रॉयल, अधिशासी अधिकारी रामकिशोर, नगर पालिका चेयरमैन समुदेवी सांखला, नेता प्रतिपक्ष सुनीता कच्छावाह, सरपंच संघ अध्यक्ष प्रमिला चौधरी ,उपप्रधान प्रेमा गहलोत, सरपंच, पार्षद सहित कई जन प्रतिनिधी गण,पदाधिकारी एवं कर्मी उपस्थित रहे।

पूर्व मंडल रेल प्रबंधक विकास पुरवार को दी विदाई, नये मंडल रेल प्रबंधक जैन का किया स्वागत

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ के कार्यकर्ताओं द्वारा उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ जयपुर मंडल कार्यालय में जयपुर के मंडल पूर्व मंडल रेल प्रबंधक विकास पुरवार की सम्मानित विदाई ओर नए मंडल रेल प्रबंधक रवि जैन का भव्य स्वागत किया गया इस समारोह के दौरान उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ के मंडल अध्यक्ष सौरभ दीक्षित ने माला एंव शाफा पहनाकर किया सम्मान एवं पूर्व मण्डल रेल प्रबंधक विकास पुरवार के द्वारा किए गए कार्यो की सराहना की ।

उत्तर पश्चिम रेलवे के जयपुर मंडल में रवि जैन ने नए मंडल रेल प्रबंधक डीआरएम के रूप में पदभार ग्रहण किया। रवि जैन रेलवे मैकेनिकल इंजीनियरिंग सेवा () के वरिष्ठ अधिकारी हैं। कार्यभार ग्रहण करने से पूर्व वे रेलवे बोर्ड नई दिल्ली में एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर (कोचिंग) के पद पर कार्यरत थे।

पूर्व डीआरएम विकास पुरवार का स्थानांतरण उनके मूल कैडर में उत्तर रेलवे,दिल्ली मुख्यालय में किया गया है। जयपुर मंडल में अपने कार्यकाल के दौरान पुरवार ने सुरक्षा, समयपालनता और यात्री सुविधाओं के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किया।

नव नियुक्त डीआरएम रवि जैन ने कहा कि वे मंडल में सेफ्टी, समयपालनता, यात्री सुविधाओं और संरचना विकास को प्राथमिकता देते हुए उत्कृष्ट कार्य निष्पादन के लिए प्रतिबद्ध रहेंगे। इस समारोह में मण्डल अध्यक्ष सौरभ दीक्षित ने कहा कि जयपुर मंडल के पूर्व मंडल रेल प्रबंधक ने अपनी सहनशीलता ओर अनुभव के शानदार मिश्रण से जयपुर मंडल के विकास कार्यो को एक नई ऊंचाई देने का काम किया है साथ ही ट्रेड यूनियन के साथ इनका अनुभव हमेशा सकारात्मक बना रहा जिससे रेल कर्मचारियों की परेशानियों को कम करने का कार्य किया है ऐसे ही हमें आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि नये डीआरएम रवि जैन कर्मचारी हित में हर संभव कार्य करेगे ओर उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ सद्भावनात्मक सोच को आगे बढ़ाते हुए रेल कर्मियों को एक नया संदेश देने की उम्मीद करते है।

डीआरएम रवि जैन ने कहा कि कर्मचारियो के हक के विरोध मे कोई भी कदम नहीं उठाउगा जिससे कर्मचारियो के हितो का हनन हो। मण्डल प्रवक्ता अनिल चौधरी , मंडल पदाधिकारी मनीष शर्मा लोकेश कसाना नीलम जाटव दीपक वर्मा बिमलेश शर्मा सुनील यादव मीडिया प्रभारी महेश शर्मा ने पुराने मंडल रेल प्रबंधक विकास पुरवार के सकारात्मक कार्यो का अनुभव साझा करते हुए उनकी सराहना की और नए मंडल रेल प्रबंधक से ट्रेड यूनियनों के साथ अच्छा सबन्ध बनाये रखने कर्मचारियों के हितों में अपना भाव रखने की पूर्ण उम्मीद जताई ओर वरिष्ठ मण्डल कार्मिक अधिकारी सतेंद्र यादव से स्टेशन निदेशक मिहिर देव और उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ शाखा तीन के सचिव बाल किशन गॉड के एसीएम बनने पर उनका भी स्वागत किया गया।

कार्यक्रम के दौरान मंडल अध्यक्ष सौरभ दीक्षित याकत अली मनीष शर्मा सुनील यादव दीपक वर्मा अर्जुन लाल कुमावत भागचंद मंडल प्रवक्ता अनिल चौधरी मंडल मीडिया प्रभारी महेश शर्मा नीरज मीणा राजेश गुर्जर हरदेव गंडास मंजू मीना सुमन चौधरी सरोज धाकड़ बिमला देवी मोनिका बाज्या भुरसिंह मीना राकेश मीना बबलू केसी नवनीत गुर्जर कालूराम यादव विक्रम सिंह गुर्जर राकेश मीना प्रवीण कुमार सुनील भारद्वाज राघवेंद्र नवनीत गुर्जर भागचंद गुर्जर सहित सैकड़ों कार्यकर्ता मौजूद रहे।

जस्थान के सरकारी स्कूलों में योग और खेल की कक्षाएं अनिवार्य

जयपुर @ जागरूक जनता। राज्य शिक्षा विभाग ने छात्रों के समग्र विकास के लिए सरकारी स्कूलों में योग और खेलकूद की कक्षाएं अनिवार्य कर दी हैं। पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर, यह पहल सात जिलों के 170 से ज्यादा पीएम-श्री स्कूलों में शुरू की गई है। इस परियोजना के लिए जयपुर में 35, उदयपुर में 30, जोधपुर में 29, अजमेर में 24, भरतपुर में 22, बीकानेर में 17 और कोटा जिले में 14 स्कूलों का चयन किया गया है। पहले ये गतिविधियां 'नो बैग डे' पहल के तहत केवल शनिवार को ही आयोजित की जाती थीं। अब, हर महीने के आखिरी शनिवार को स्कूलों में विभिन्न खेलों में अच्छे खिलाड़ियों की पहचान के लिए एक खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। साथ ही नियमित रूप रुप से योग और खेल-कूद की कक्षाएं चलाई जाएंगी। अब हर महीने के आखिरी शनिवार को स्कूलों में एक खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी ताकि विभिन्न खेलों में अच्छे खिलाड़ियों की पहचान की जा सके।

श्री कर्ण नरेंद्र कृषि महाविद्यालय, जोबनेर में एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित

हजारों छात्रों ने सीखा मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन का तानाबाना

जागरूक जनता नेटवर्क
jagrukjanta.net

जयपुर। श्री कर्ण नरेंद्र कृषि महाविद्यालय, जोबनेर में "तनाव प्रबंधनः एक स्वस्थ जीवन की ओर पहला कदम" विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें दो सत्रों के माध्यम से श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय जोबनेर के 14 संघटक कॉलेज व 8 कृषि विज्ञान केन्द्र के 962 छात्र छात्राएँ लाभान्वित हुए । यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और जीवन में सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता, दिल्ली आईआईटी के प्रख्यात मनोवैज्ञानिक डॉ. कमलेश सिंह ने अपने व्याख्यान में कहा कि वर्तमान समय में तकनीक का अत्यधिक विस्तार हो रहा है, लेकिन इसके साथ ही मानव जीवन में तनाव और मानसिक दबाव भी तेजी से बढ़ रहा है। उन्होंने बताया कि तनाव न केवल कार्यक्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि दीर्घकाल में मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक असर डालता है। डॉ. कमलेश सिंह ने छात्रों को सकारात्मक सोच, आत्मचिंतन तथा प्राकृतिक और स्वस्थ वातावरण में रहकर जीवन की चुनौतियों का सामना करने के सरल उपाय बताए। उन्होंने ज़ोर देकर कहा कि "खुशहाल जीवन के लिए स्वयं का अध्याय करना अनिवार्य है।" कार्यक्रम संचालन डॉ. हिना सहीवाला ने किया।

इस अवसर पर एनसीसी अधिकारी डॉ. बी.एल. दुदवाल,डॉ. संतोष देवी सामोता, डॉ. राजेश सिंह, एनएसएस अधिकारी डॉ. शंकर लाल शर्मा,डॉ. प्रेरणा डोगरा, रेडी प्रभारी एवं सहायक आचार्य डॉ. बी.एस. चंद्रावत (जिन्होंने धन्यवाद ज्ञापित किया) तथा महाविद्यालय के अन्य संकाय सदस्य एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएँ उपस्थित रहे।

डिजिटल पहल-'हर्ष' प्लेटफॉर्म की जानकारी

इस अवसर पर डॉ. कमलेश सिंह और उनकी टीम द्वारा तनाव प्रबंधन को अधिक सुलभ बनाने के लिए विकसित डिजिटल प्लेटफॉर्म 'हर्ष' के बारे में जानकारी दी गई। इस ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से छात्र-छात्राएँ कहीं से भी तनाव प्रबंधन से संबंधित सुझाव, तकनीकें और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगे।

कार्यक्रम का उद्देश्य

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाना, आत्मविश्वास बढ़ाना, तनावमुक्त जीवन शैली को प्रोत्साहित करना तथा उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए मानसिक रूप से तैयार करना।