

स्वराज व्यू

RNI NO: RAJHIN 2013/54190

डाक पंजीयन संख्या/ जयपुर सिटी/209/2021-23

वर्ष : 12

अंक- 24

(हिन्दी पाक्षिक)

जयपुर, बुधवार, 10 दिसम्बर, 2025

मूल्य 2.00 रुपए

पृष्ठ - 4

समीक्षा बैठक

मुख्यमंत्री ने ली राजस्व से संबंधित विभागों की समीक्षा बैठक

राज्य के सर्वांगीण विकास में राजस्व की भूमिका अहम, वृद्धि हेतु बनाएं लक्ष्य आधारित कार्ययोजना: मुख्यमंत्री

ओवरलोडेड वाहनों और अवैध शराब के खिलाफ कार्रवाई हो तेज

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार प्रदेश के चहुंमुखी विकास और सभी वर्गों के कल्याण के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है। इस दिशा में विभिन्न विकास परियोजनाएँ और जनकल्याणकारी योजनाएँ संचालित की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि विकास योजनाओं को मूर्त रूप देने और जनकल्याणकारी योजनाओं के निर्वाह संचालन में राजस्व अत्यधिक महत्वपूर्ण है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वित्तीय वर्ष 2025-26 के राजस्व लक्ष्य की प्राप्ति के लिए संबंधित विभागों के अधिकारी सर्मापति लेकर कार्य करें। शर्मा मुख्यमंत्री कार्यालय में आबकारी, परिवहन, कॉमर्सियल टैक्स तथा पंजीयन एवं मुद्रांक विभाग की समीक्षा बैठक ले रहे थे। बैठक में बताया गया कि वित्तीय वर्ष 2025-26 में 1 लाख 69 हजार 627



करोड़ रुपये के राजस्व अर्जन का लक्ष्य रखा गया है। इसे हासिल करने के क्रम में नवम्बर माह तक कुल 84 हजार 746 करोड़ रुपये का राजस्व प्राप्त हो चुका है। मुख्यमंत्री ने संबंधित अधिकारियों को आगामी तिमाही में राजस्व वृद्धि के लिए लक्ष्य आधारित कार्ययोजना बनाने के निर्देश दिए।

जीएसटी की दरों में कमी का लाभ उपभोक्ता को मिलना हो सुनिश्चित

शर्मा ने कॉमर्सियल टैक्स विभाग की समीक्षा के दौरान कहा कि केन्द्र सरकार द्वारा किए गए जीएसटी सुधारों से देश और प्रदेश के आमजन को काफी राहत मिली है। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि



जीएसटी की दरों में की गई कमी का सीधा लाभ उपभोक्ता तक पहुंचे। मुख्यमंत्री ने फर्जी करदाताओं के खिलाफ विशेष अभियान चालने के निर्देश देते हुए कहा कि कर चोरी रोकने और पारदर्शी कर व्यवस्था लागू करने के लिए सख्त निगरानी तंत्र

विकसित किया जाए।

सार्वजनिक परिवहन हेतु नई बसों के हो परमिट जारी

मुख्यमंत्री ने परिवहन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सार्वजनिक परिवहन हेतु नई बसों के अधिक से अधिक परमिट जारी किए जाएं जिससे आमजन को आवागमन में सुविधा होने के साथ ही, राज्य सरकार को भी राजस्व की प्राप्ति हो। श्री शर्मा ने ओवरलोडिंग के खिलाफ कड़ी कार्रवाई के निर्देश देते हुए कहा कि ओवरलोडेड वाहन सुरक्षा की दृष्टि से उचित नहीं है। साथ ही, इनसे राज्य सरकार को राजस्व की भी हानि होती है।

देशभर में एसआईआर के दूसरे चरण की रफ्तार तेज, 98.69 प्रतिशत फॉर्म डिजिटाइज्ड

नई दिल्ली (एजेंसी)। चुनाव आयोग ने सोमवार को एसआईआर के दूसरे चरण का नया अपडेट जारी किया, जिसमें देशभर के 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में मतदाता सूची पुनरीक्षण की तेज प्रगति दिखाई दी है। आयोग द्वारा जारी दैनिक बुलेटिन में बताया गया कि 4 नवंबर से शुरू हुआ एन्यूमरेशन चरण 11 दिसंबर तक चलेगा। इस दौरान विभिन्न राज्यों में मतदाता-विशिष्ट एन्यूमरेशन फॉर्म के वितरण और डिजिटाइजेशन का बड़ा हिस्सा पूरा हो चुका है। रिपोर्ट के मुताबिक, कई छोटे राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में बेहद तेज प्रदर्शन किया है। लक्षद्वीप (जहां कुल 57,813 मतदाता दर्ज हैं) ने 100 प्रतिशत फॉर्म वितरण और डिजिटाइजेशन पहले ही पूरा कर लिया है। इसी तरह गोवा और अंडमान-निकोबार द्वीप समूह ने भी लगभग पूरा लक्ष्य हासिल कर लिया है। पुडुचेरी (जहां 10.21 लाख मतदाता हैं) ने 99.98 प्रतिशत फॉर्म वितरित कर दिए हैं और 99.90 प्रतिशत फॉर्म डिजिटाइज्ड भी हो चुके हैं।

मध्य प्रदेश (जहां मतदाताओं की संख्या 5.74 करोड़ से अधिक है) ने लगभग 100 प्रतिशत फॉर्म वितरण और 99.97 प्रतिशत डिजिटाइजेशन पूरा कर लिया है।

आयुष्मान आदर्श ग्राम योजना की राज्य स्तरीय बैठक

निरोगी रहना मानव जीवन का सर्वोत्तम सौभाग्य- उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद

जयपुर(नि.सं.)। उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा ने कहा कि निरोगी रहना मानव जीवन का सर्वोत्तम सौभाग्य है। प्रकृति ने हमें स्वस्थ रहने के लिए अनेक अनमोल औषधियों एवं प्राकृतिक उपचार विधियों का बखाना दिया है। इसी भावना को आगे बढ़ाते हुए मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा आयुष्मान आदर्श ग्राम योजना की शुरुआत की गई है, जिसका उद्देश्य प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों और जीवनशैली को आमजन का अभिन्न हिस्सा बनाना है। डॉ. बैरवा मंत्रालय को शासन सचिवालय में आयुष्मान आदर्श ग्राम योजना के संबंध में आयोजित राज्य स्तरीय बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि यह योजना ग्रामीण क्षेत्रों में निरोगी रहने, रोगों की



आयुर्वेद विभाग के प्रमुख शासन सचिव श्री सुबीर कुमार ने बताया कि आयुष्मान आदर्श ग्राम योजना के पहले चरण में प्रत्येक जिले की 5 ग्राम पंचायतों का चुनाव किया गया है। इसके बाद आयुष्मान आरोग्य मंदिर वाली ग्राम पंचायतों को इसमें सम्मिलित किया जायेगा।

रोकथाम करने और प्रकृति आधारित उपचार पद्धतियों को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने कहा कि सरकार का प्रयास है कि हर नागरिक प्राकृतिक और संतुलित जीवनशैली अपनाकर स्वस्थ, सशक्त और ऊर्जा से भरपूर जीवन जी सके।

आयुष्मान गांवों को 11 लाख रुपए का प्रोत्साहन

आयुर्वेद विभाग के प्रमुख शासन सचिव श्री सुबीर कुमार ने बताया कि आयुष्मान आदर्श ग्राम योजना के पहले चरण में प्रत्येक जिले की 5 ग्राम पंचायतों का चुनाव किया गया है। इसके बाद आयुष्मान आरोग्य मंदिर वाली ग्राम पंचायतों को इसमें सम्मिलित किया जायेगा।

राष्ट्रीय अधिवेशन एवं सेमिनार का उद्घाटन सत्र

भारत को विश्वगुरु बनाने की आधारशिला है नई शिक्षा नीति 2020 : देवनानी

जयपुर(नि.सं.)। नई शिक्षा नीति 2020 ऐसी जीवंत दृष्टि है जो राष्ट्र के विकास का प्राण है। यह सिर्फ कागजी दस्तावेज नहीं है बल्कि भारत को विश्व गुरु बनाने की आधारशिला है।

इससे ऐसी नई पीढ़ी तैयार होगी जो राष्ट्र प्रथम की अवधारणा से ओतप्रोत होगी। विधानसभा अध्यक्ष ने उदयपुर जिले के मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय शैक्षणिक कर्मचारी संघ की ओर से आयोजित राष्ट्रीय अधिवेशन एवं सेमिनार में नई शिक्षा नीति पर जन प्रतिनिधियों की सहभागिता विषय पर संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के तौर पर बोलते हुए यह विचार व्यक्त किए। देवनानी ने कहा कि कस्तूरबंगन के साथ मिलकर नई नीति को अंतिम रूप देने में उनका भी योगदान रहा है। श्री देवनानी ने कहा कि जनप्रतिनिधियों स्थानीय स्तर की आवश्यकता के अनुरूप सुझाव देते हैं जिससे नीति निर्धारण की

प्रामाणिकता बढ़ती है। नई नीति में रटने और अंक प्राप्त करने के मैकाले के प्रभाव को समाप्त कर आवश्यक सुधार किया गया है। आज बालक की आवश्यकता के अनुरूप तत्व शामिल करते हुए मातृभाषा में शिक्षा प्रदान करने पर जोर दिया गया है। देवनानी ने कहा कि नई नीति में विश्वविद्यालयों के आधारभूत ढांचे के विकास पर भी जोर दिया गया है।

तीन संकल्प लेने का किया अनुरोध: श्री देवनानी ने अपने उद्घोषण के दौरान कर्मचारी संघ को इस तीन दिवसीय आयोजन के दौरान तीन संकल्प लेकर लौटने का अनुरोध किया। राजस्थान के सभी विश्वविद्यालय 2026 तक नई शिक्षा नीति 2020 के प्रावधानों को मूर्त रूप देंगे। शैक्षणिक कर्मचारियों को शिक्षा प्रणाली के केंद्र में रखेंगे तथा जनप्रतिनिधियों व विश्वविद्यालय के बीच आदर्श संबंध स्थापित करेंगे।

राज्यपाल बागडे से कश्मीर के 25 विद्यार्थियों ने की मुलाकात

जयपुर(नि.सं.)। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे से लोक भवन में भारत दर्शन अभियान के तहत कश्मीर के 25 विद्यार्थियों ने मुलाकात की। राज्यपाल ने इस दौरान भारत भ्रमण से जुड़े इन विद्यार्थियों के अनुभव सुने। उन्होंने कहा कि भारत दर्शन एक भारत श्रेष्ठ भारत की संकल्पना से साक्षात् होना है। उन्होंने कश्मीर से कन्याकुमारी तक विविधता में एकता की भारत-भूमि की चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

अमीन पठान के निर्देशानुसार मुकेश कुमार मीणा को जयपुर पूर्व का जिला अध्यक्ष बनाया

जयपुर। राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी के खेल प्रकोष्ठ अध्यक्ष अमीन पठान के निर्देशानुसार मुकेश कुमार मीणा को जयपुर पूर्व का जिला अध्यक्ष बनाए जाने पर कांग्रेस

ब्लाक महासचिव टिकेश भारद्वाज एवं उनकी टीम द्वारा साफा एवं माला पहनकर स्वागत किया गया साथ में पंकज तिवारी रवि शर्मा भारत छोड़ो आदि मौजूद रहे।



जयपुर राजस्थान के सिंगर चेतन कुमार जी जाजोटार, मोहन कुमार जी और गोपाल बिवाल ने नाहरगढ़ किले के नीचे दिलीप चावरियां के निवास स्थान पर भजननों की प्रस्तुति दी।

सम्पादकीय

भारत की शिक्षा व्यवस्था

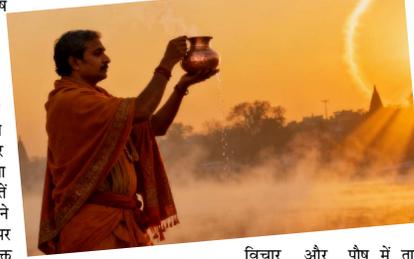
भारत की शिक्षा व्यवस्था सदियों से ज्ञान, संस्कार और संस्कृति का संगम मानी जाती रही है। स्कूल और कॉलेज केवल पढ़ाई के स्थान नहीं होते, बल्कि ये वह स्थल हैं जहाँ व्यक्ति का निर्माण होता है, जहाँ युवा अपने जीवन के मूल्य, आदर्श और आचरण सीखते हैं। हाल ही के दिनों में उत्तर भारत के कुछ शिक्षण संस्थानों में फेयरवेल पार्टियों के नाम पर अस्थील डांस से लोगों के बीच में एक नई बहस को जन्म दिया है कि भारतीय संस्कृति के विपरीत इस प्रकार की गतिविधियाँ कहाँ तक उचित हैं। शिक्षण संस्थानों में बढ़ती अस्थीलता न सिर्फ शिक्षा के माहौल को मैला करती है, बल्कि युवा पीढ़ी के संस्कार, संवेदनशीलता और चरित्र निर्माण पर भी गंभीर चोट पहुँचाती है। आधुनिकता और मनोरंजन के नाम पर प्रस्तुत किए जा रहे ये नृत्य केवल मंच पर हो रहे प्रदर्शन तक सीमित नहीं रहते हैं, बल्कि युवा मन पर अमिट प्रभाव छोड़ते हैं। जब शरीर प्रधान, उत्तेजक और कामुकता से भरपूर केंद्रित प्रस्तुतियाँ शैक्षणिक परिसरों में सहजता से स्वीकार की जाने लगे, तो यह केवल अनुशासनहीनता नहीं, बल्कि सांस्कृतिक पतन का संकेत भी बन जाती है। भारतीय नृत्य परंपरा में 'नटराज' से लेकर भरतनाट्यम, कथक और ओडिसी जैसे शास्त्रीय नृत्यों तक, कला का उद्देश्य मन और आत्मा को परिष्कृत करना रहा है। भारत में नृत्य हमेशा से कलात्मक, आध्यात्मिकता, भावाभिव्यक्ति और सामाजिक मूल्यों का संवाहक रहा है। किंतु आज सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभुत्व और वीडियो प्लेटफॉर्मों की अंधी नकल से नृत्य जैसी पवित्र कला को भी व्यावसायिकता और उत्तेजना के दायरे में धकेल दिया है। युवा पीढ़ी, जिसे संयम, अनुशासन और संस्कृति से परिचित कराना था, अब इस भ्रमक आधुनिकता की चक्काचौध में उत्तेजक नृत्यों को स्वतंत्रता और 'कूलनेस' का प्रतीक मानने लगी है। शिक्षण संस्थानों में ऐसे डांस का आयोजन एक फेशन बन चुका है, और कई स्थानों पर शिक्षक और प्रशासन भी इस प्रवाह के सामने असह्य नजर आते हैं। यह समस्या केवल स्कूल-कॉलेजों तक सीमित नहीं है। सोशल मीडिया का प्रभाव इस स्थिति को और भयावह बना रहा है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, यूट्यूब और ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्म आज करोड़ों युवाओं की रोजमर्रा की दुनिया बन चुके हैं। आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में 450 करोड़ से अधिक लोग इंटरनेट का उपयोग करते हैं, और भारत में सोशल मीडिया की पहुंच पिछले एक दशक में विस्फोटक रूप से बढ़ी है। कोरोना काल में बच्चों के हाथ में अनिवार्य रूप से दिए गए स्मार्टफोन ने इस प्रवृत्ति को और तेज किया है। आज मोबाइल डेटा सस्ता है, इंटरनेट सर्वमुलभ है और स्मार्टफोन हर

पौष महीने में ये काम वर्जित, क्या करें कि बनी रहेगी ईश्वर कृपा; मिलेगी सुख और समृद्धि

हिंदू परंपरा में पौष महीना सिर्फ एक ताराओं का दौर नहीं, बल्कि मन और जीवन को फिर से संवारने का मौका माना जाता है। इसे सूर्यदेव का विशेष काल कहा गया है, जहाँ अनुशासन, भक्ति और पवित्रता सबसे बड़ा धर्म बन जाते हैं। इस महीने को आत्मिक साफ-सफाई, ऊर्जा बढ़ाने और रोजमर्रा की जिंदगी में ताजगी लाने के समय के रूप में देखा जाता है। हिंदू पंचांग के अनुसार पौष साल का दसवां महीना है और इसे सूर्यदेव की उपासना के लिए सबसे उत्तम समय बताया गया है। शास्त्रों में इस अवधि को ऐसा समय माना गया है जब तपस्या, संयम और सदाचार का फल कई गुना बढ़ जाता है। लोग इसे अपनी आदतों सुधारने, मन को शांत करने और आध्यात्मिक तौर पर मजबूत होने का उपयुक्त अवसर समझते हैं।

इस साल पौष कब से कब तक?
इस बार पौष महीने की शुरुआत 5 दिसंबर 2025 से हो रही है और यह 3 जनवरी 2026 तक चलेगा। इसी दौरान सूर्य अधिकतर समय धनु राशि में रहते हैं, इसलिए पौष को धनुर्मास भी कहा जाता है, एक ऐसा माहौल जो उत्सवों से ज्यादा साहना और

आत्मनिरीक्षण पर जोर देता है। **पौष में क्या न करें**
इस महीने मांस, मदिरा और किसी भी तरह के नशे से दूर रहने की सलाह दी जाती है। पौष में खरमास भी आता है, जिसके दौरान विवाह, गृह प्रवेश, मुंडन जैसे शुभ कार्य नहीं किए जाते। साथ ही, माना जाता है कि इस दौरान कटु वाणी, गुस्सा, बुरे



विचार और किसी का अपमान करने से बचना चाहिए, क्योंकि यह महीना मन और व्यवहार को पवित्र रखने का होता है। **सुबह स्नान, दान और व्रत माना गया श्रेष्ठ**
मान्यता है कि पौष में तड़के स्नान करना, जरूरतमंदों को दान देना, मन को स्थिर रखना और रोजमर्रा की बुरी आदतों से दूरी बनाना विशेष पुण्य देता है। इस

दौरान लोग सूर्यदेव से स्वास्थ्य, ऊर्जा और सुख-शांति की कामना करते हैं। कई परिवार अपने पूर्वजों के लिए प्रार्थना करते हैं ताकि घर में शांति और आशीर्वाद बना रहे।

सूर्य और विष्णु दोनों की उपासना का समय

पौष में जहाँ सूर्य पूजा का विशेष महत्व है, वहीं भगवान विष्णु की आराधना भी शुभ मानी जाती है। धार्मिक मान्यता है कि दोनों देवताओं की साथ में उपासना करने से घर में शांति, समृद्धि और मानसिक बल बढ़ता है। कई भक्त पूरे महीने के हर रविवार व्रत रखते हैं, क्योंकि रविवार का दिन सूर्यदेव को समर्पित माना जाता है।

दान का बड़ा महत्व
पौष में तापमान कड़क का होता है, इसलिए इस महीने में गुड़, तिल, कबल या गर्म कपड़े दान करना बेहद शुभ माना गया है। यह दान सिर्फ धार्मिक महत्ता नहीं रखता, बल्कि सदी से जुड़े रहे जरूरतमंदों की मदद कर समाज में सकारात्मकता फैलाता है। सूर्य को जल चढ़ाना पौष का सबसे आवश्यक नियम है, और इसके लिए तांबे के लोटे का इस्तेमाल बेहद शुभ माना गया है।

वजन बढ़ाना चाहती हैं? तो इन गलतियों को करने से बचें



ज्यादातर लोग वेट लॉस करना चाहते हैं, लेकिन अगर आप उन लोगों में हैं जो वजन बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं, तो याद रखें कि आप यह गलतियाँ कभी न करें। क्या आप वजन बढ़ाने की कोशिश कर रही हैं? और उस खोज में, क्या आप एक स्वस्थ आहार, कसरत और एक सक्रिय जीवन शैली का पालन कर रही हैं? यदि आपका उत्तर हाँ है और आपका वजन अभी भी नहीं बढ़ रहा है, तो यह एक संकेत है कि आप गलत रास्ते पर हो सकते हैं। जबकि वजन कम करना ज्यादातर लोगों के लिए एक कठिन काम है, वजन बढ़ाना भी उतना सीधा और आसान नहीं है। फिर भी, यह असंभव काम नहीं है। खुद को सही रास्ते पर ले जाने के लिए आपको बस इतना करना है कि इन गलतियों से बचना है। अब तक सोच रहे होंगे कि पर्याप्त या ज्यादा खाने से आपको वजन बढ़ाने में मदद मिलेगी, लेकिन ऐसा नहीं है। वजन बढ़ाने के लिए आपको और भी कई चीजों का ध्यान रखना होता है। यहाँ आपको कुछ सामान्य गलतियाँ बताई जा रही हैं जो अक्सर लोग वजन बढ़ाने की कोशिशों के दौरान करते हैं। जिनल पेटेल, डाइटिशियन, अपोलो मेडिकल हॉस्पिटल, मुंबई ने बताया कि आप अपने वजन बढ़ाने की यात्रा में क्या गलतियाँ कर सकती हैं।

पेशेवर बांडी बिल्डरों की दिव्दानियाँ से प्रभावित होना - बहुत से लोग जो वजन बढ़ाने की इच्छा रखते हैं, वे पेशेवर बांडी बिल्डरों के समान बनने की कोशिश करने की गलती करते हैं। वे उनकी दिव्दानियाँ से प्रभावित हो जाते हैं और उन्हें अपना आदर्श मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि (ज्यादातर) ये बांडी बिल्डर वजन बढ़ाने के लिए सप्लीमेंट्स भी लेते हैं? इसलिए, समझदार बनें और वजन बढ़ाने की प्रक्रिया के दौरान किसी को या किसी भी प्रवृत्ति का आख बंद करके अनुसरण न करें।

रातों-रात बड़ जाता है - वजन बढ़ाना रातों-रात नहीं होता है। जो हाँ, वजन बढ़ाने के लिए आपको काफी मेहनत करनी पड़ेगी। परिवर्तन धीरे-धीरे होगा और उसके बाद ही आपको परिणाम दिखाई देंगे। आपको लगातार बने रहना होगा और नियमित रूप से फिटनेस और डाइट रूटीन का पालन करना होगा।



असहनीय हो सकता है मांसपेशियों का दर्द

लगातार एक ही पोजीशन में रहने, गलत बिस्तर या तपकिरी अथवा ओवर एक्सरसाइज के कारण भी मांसपेशी में दर्द हो सकता है। पर इसके लिए दवा से पहले कुछ नुस्खे आज़मा लेने चाहिए। कभी-कभी लम्बे समय तक बैठे रहने या अधिक एक्सरसाइज करने से मांसपेशी में खिंचाव और दर्द की शिकायत होने लगती है। अगर ऐसा है, तो आपको इसे बिल्कुल भी अनदेखा नहीं करना चाहिए। असल में दर्द के माध्यम से आपका शरीर संकेत दे रहा है कि आपको आराम की जरूरत है। पर इसके लिए हर बार दवा की जरूरत नहीं होती। कभी-कभी कुछ आसान घरेलू उपाय भी मांसपेशियों के दर्द से राहत दिलाने में मददगार साबित हो सकते हैं। आइए जानते हैं मांसपेशी से दर्द पाने के लिए कुछ आसान उपाय।

पहले जानते हैं मांसपेशियों में दर्द का कारण - अधिक व्यायाम तनाव या फिर मांसपेशियों में चोट लगने की वजह से मांसपेशी पेन रहता है। हालाँकि मांसपेशी में खिंचाव और दर्द आम समस्या है, लेकिन सक्रिय युवाओं की एक बड़ी आबादी इसका सामना करती है। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इनफॉर्मेशन) की एक रिसर्च के अनुसार करीब 60 से 85 फीसदी आबादी इस समस्या का सामना कर रही है।

1. **स्ट्रेचिंग** - मांसपेशियों के दर्द से राहत पाने के लिए स्ट्रेचिंग सबसे अच्छा विकल्प है। यदि कोई व्यक्ति एक्सरसाइज करता है, तो उसे स्ट्रेचिंग करनी चाहिए। जब भी व्यक्ति एक्सरसाइज करता है, तो उसकी मांसपेशियों में सिक्कड़न आ जाती है। जिससे मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द की परेशानी होने लगती है। इसलिए यह बेहद जरूरी है कि आप



एक्सरसाइज शुरू करने से पहले और तुरंत बाद स्ट्रेचिंग करें। ऐसा करने से मांसपेशी पेन से बचा जा सकता है।

2. **मसाज** - मांसपेशी पेन से राहत पाने के लिए सबसे अच्छा उपचार है मसाज। जब भी आपको अपनी मांसपेशियों में दर्द महसूस हो, तब आपको प्रभावित हिस्से की मालिश करनी चाहिए। ऐसा नियमित करने से काफी जल्दी दर्द से राहत मिल जाती है।

3. **सर्सा का तेल** - सर्सा का तेल कई वर्षों से अपने आयुर्वेदिक उपचार के लिए जाना जाता है। एक रिसर्च में इस बात का जिक्र है कि नियमित रूप से सर्सा के तेल से मालिश करने से मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द की समस्या को कम किया जा सकता है। इसके साथ ही गटिया जैसी गंधी बीमारी में भी आराम मिलता है। इसके लिए एक कटोरी में जरूरत के मुताबिक सर्सा का तेल लें और हल्का गुनगुना कर लें। अब इस तेल से सुबह और शाम प्रभावित हिस्से की करीब 5-10 मिनट में मसाज करें।

4. **तुलसी का रस** - तुलसी की हर घर में पूजा की जाती है। तुलसी की मान्यता आयुर्वेदिक उपचार और आध्यात्मिक दोनों रूप से है। तुलसी में एनाल्जेसिक (दर्द निवारक) गुण शामिल होता है। इससे मांसपेशियों की मालिश करने से आराम मिलता है। इसके लिए दो चम्मच तुलसी का रस लें और जहाँ दर्द है उस हिस्से की मसाज करें। ऐसा नियमित रूप से करने से आपको दर्द से जल्द राहत मिल जाएगी।

5. **गर्म सिकाई** - मांसपेशी पेन ट्रीटमेंट में गर्म सिकाई करना बेहद फायदेमंद होता है। एनसीबीआई की साइट पर मौजूद एक रिसर्च के मुताबिक, दर्द को कम करने में हीट थेरेपी कारगर सिद्ध होती है।

अरिहंत ग्लोबल ने मनाया 12वाँ वार्षिकोत्सव, 'मिशन 100 टीम' थीम के साथ ऊर्जा से भरपूर भव्य उत्सव बढ़ता राजस्थान

जयपुर। डिजिटल सेवाओं, मोबाइल संचार सुविधाओं और आधुनिक तकनीकी समाधानों में अग्रणी संस्था अरिहंत ग्लोबल ने इस वर्ष अपना 12वाँ वार्षिकोत्सव अत्यंत जोश, उत्साह और पारिवारिक वातावरण में मनाया। इस वर्ष समारोह का मुख्य विषय 'मिशन 100 टीम' के साथ उत्सव रखा गया, जिसका उद्देश्य आने वाले समय में 100 से अधिक सदस्यों वाली सशक्त, प्रशिक्षित और ऊर्जावान टीम का निर्माण करना, डिजिटल रोजगार सृजन, फेचइजी सेगमेंट में प्रवेश करना है।

यह भव्य समारोह काशी बैंक्रेट, खंडेलवाल ढाबेवाला, जयपुर में आयोजित हुआ, जहाँ संस्था के सभी कर्मचारियों के साथ उनके परिवारजन भी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे, जिससे कार्यक्रम का वातावरण और अधिक आत्मीय व उल्लासपूर्ण हो गया।

समारोह में उद्योग, शिक्षा एवं सामाजिक क्षेत्र के सम्मानित अतिथियों

निदेशक राहुल कुमार जैन ने संस्थान के प्लेटफॉर्म और नई पहलों पर प्रकाश डाला। संस्थान के संस्थापक राहुल जैन, सुनीता जैन ने अपने उद्बोधन में अरिहंत ग्लोबल द्वारा विकसित किए गए अनेक प्रमुख डिजिटल मंचों और सेवाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मानव इन्वाइट्स, संचार मंच



सेवाएँ (सी-पा.एस प्रकार की सेवाएँ) तथा अन्य डिजिटल समाधान, पिछले वर्षों में अनेक संगठनों, संस्थानों और ग्राहकों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुए हैं। उन्होंने इस अवसर पर इस वर्ष प्रारंभ किए गए डिजिटल एम्पावरमेंट ट्रेनिंग प्रोग्राम (छद्मछक्के) के बारे में भी विस्तार से बताया।

उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम विशेष रूप से नवउद्यमियों (स्टार्टअप्स) लघु और मध्यम उद्योगों युवाओं के कौशल विकास और तकनीकी दक्षता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य है

युवाओं, उद्यमियों और छोटे व्यवसायों को डिजिटल रूप से सशक्त बनाकर उन्हें रोजगार सृजन, व्यवसाय विस्तार और राष्ट्र निर्माण में सक्षम बनाना।

वार्षिक सम्मान समारोह कार्यक्रम के दौरान संस्था में उत्कृष्ट कार्य करने वाले कर्मचारियों को सम्मानित किया गया। इस वर्ष का वर्ष के सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी सम्मान राशिका शर्मा को उनके समर्पण, रचनात्मकता और उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रदान किया गया।

समारोह में विनोद कुमार, अंकुर, अंकित जैन, लोकेश मेहरा, आयुषी पाटीली, शैलेन्द्र सिंह, कुलदीप सिंह, अमित गौतम, संजय कंचरिया तथा रवीना जागड़-को भी विभिन्न श्रेणियों में सम्मान प्रदान किया गया। कार्यक्रम का समापन 'मिशन 100 टीम' के संकल्प के साथ हुआ, जहाँ सभी अतिथियों, टीम सदस्यों और उनके परिवारों ने एकजुट होकर भविष्य में नई ऊर्जा, नए नवाचार और मजबूत टीमभावना के साथ और भी ऊँचाईयाँ प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय किया।



15 दिवसीय रोड सेपटी ऑडिट सर्टिफिकेशन कार्यक्रम का उद्घाटन

सड़क बनाना ही पर्याप्त नहीं, आमजन को सुरक्षित सड़क मार्ग उपलब्ध करवाना भी हमारी जिम्मेदारी: दिया कुमारी

सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए हर सम्भव प्रयास हो

जयपुर(नि.सं.)। सड़क आमजन की सुविधा के लिए बनाई जाती है ताकि उन्हें सुगम एवं त्वरित परिवहन मिल सकें। इसलिए सड़कें बनाने के साथ ही उन्हें आमजन के लिए सुरक्षित रखना भी हमारी जिम्मेदारी है। इसके लिए हमें सार्थक प्रयास करने होंगे और सड़क निर्माण के लिए लिभरिटी मानकों का पालन पूर्ण निष्ठा से करवाना होगा। निर्माण भवन में सोमवार को आयोजित रोड सेपटी ऑडिट पर सर्टिफिकेशन कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी ने यह बात कही।



दिया कुमारी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत के मिशन में इन्फ्रा, कनेक्टिविटी और रोड सेपटी प्रमुख स्थान रखते हैं। सड़क सुरक्षा के लिए नियम और गाइडलाइन्स पहले से बनी हुई हैं लेकिन उनका क्रियान्वयन सही तरीके से नहीं हो रहा है। हम सब को योजनाबद्ध तरीके से ऐसे प्रयास करने होंगे कि सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाई जा

सके। यह 15 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम भी सार्थक होगा, जब अधिकारी यहाँ से प्राप्त ज्ञान का प्रयोग सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए करेंगे।

भारतीय राजमार्ग अभियंता अकादमी (आईएएचआई) द्वारा सार्वजनिक निर्माण विभाग के अभियंताओं के लिए रोड सेपटी ऑडिट का 15 दिवसीय सर्टिफिकेशन कार्यक्रम 8 से 23 दिसंबर तक निर्माण भवन में आयोजित किया जा रहा है जिसमें विभाग के 55 अभियंता भाग ले रहे हैं। इसके अन्तर्गत मौजूदा सड़कों और पुलों की एक चरण में तथा नई सड़कों और पुलों की तीन चरणों (डिजाइन, निर्माण और प्री ओपनिंग स्ट्रेज) पर ऑडिट का प्रशिक्षण दिया जायेगा।

पशुपालन विभाग की योजनाओं का प्रभावी विस्तार

पशुपालन मंत्री पिछले दो वर्षों में विभाग में रिकार्ड नियुक्तियाँ

जयपुर(नि.सं.)। पशुपालन, डेयरी, गोपालन और देवस्थान मंत्री जोराराम कुमावत ने बताया कि मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में पिछले दो वर्षों में पशुपालन विभाग ने पशु स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच को व्यापक और सरल बनाया है। विभिन्न जिलों में नए पशु चिकित्सा संस्थानों की स्थापना की गई। पुराने संस्थानों का आधुनिकीकरण किया गया, जिससे पशुओं के उपचार, टीकाकरण और फल्य क्रियाओं की गुणवत्ता में सुधार आया।

विभिन्न पदों पर रिकार्ड भर्ती

मंत्री कुमावत ने बताया कि विभाग में विभिन्न पदों पर बड़ी नियुक्तियाँ हुई हैं। दो सालों में जिले की संख्या में नियुक्ति हुई है वह एक रिकार्ड है। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री की स्पष्ट सोच है कि मैन पावर की कमी को वजह से विभाग का काम प्रभावित नहीं होना चाहिए और पशुपालकों को परेशानी नहीं होनी चाहिए। इसीलिए वर्ष 2019 से लक्षित भर्ती प्रक्रिया को बिना देरी किए



पूर्ण कर 727 पशु चिकित्साधिकारियों को नियमित नियुक्ति प्रदान की गई है। प्रदेश के आठ जिलों में आवश्यक अस्थायी आधार पर 500 पशुधन सहायकों एवं 125 पशु चिकित्साधिकारियों की भर्ती की गई है। साथ ही 1100 पदों पर पशु चिकित्साधिकारियों की भर्ती प्रक्रिया भी शुरू की जा चुकी है। कुमावत ने बताया कि केवल पशु चिकित्सक ही नहीं बल्कि तकनीकी कर्मियों की भी कमियों को दूर करने के लिए भी प्रयास किए गए। इस दिशा में राज्य में 5778 पशु परिचरों को नियुक्ति प्रदान की जा चुकी है।

रबी सीजन में विद्युत आपूर्ति की समीक्षा

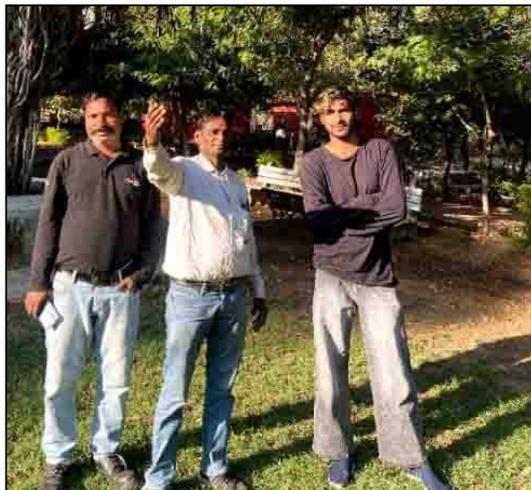
मैटेन हो ब्लॉक ऑवर सप्लाई:ऊर्जा मंत्री

जयपुर(नि.सं.)। ऊर्जा मंत्री श्री हीरालाल नागर ने निर्देश दिए हैं कि ब्लॉक ऑवर सप्लाई को मैटेन कर रबी सीजन में कृषि एवं अन्य उपभोक्ताओं को व्यवधान रहित विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित की जाए। साथ ही सप्लाई की प्रभावी मॉनीटरिंग के लिए मुख्यालय से निचले स्तर तक अधिकारी भेजे जाएं, जो कि ट्रिपिंग वाले ग्रिड सब स्टेशनों तथा फीडर को चिन्हित कर उनमें लोड प्रबंधन की बेहतर प्लानिंग करें।

नागर रबी सीजन में निर्बाध विद्युत आपूर्ति की व्यवस्थाओं की विद्युत भवन में समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने इस दौरान निर्देश दिए कि पीक ऑवर्स को डिमांड को पूरा करने के लिए बैटरी स्टोरेज परियोजनाओं को समयबद्ध रूप से पूरा किया जाए। साथ ही प्रसारण निगम के

स्तर पर भी बड़े हुए लोड के अनुरूप पावर ट्रांसफार्मर्स को क्षमता वृद्धि के उपाय अभी से कर लिए जाएं। बैठक में प्रमुख शासन सचिव (ऊर्जा) अजिताथ शर्मा ने सौर ऊर्जा परियोजनाओं तथा आरडीएसएस के अन्तर्गत कृषि एवं गैर कृषि फीडर सेग्रीगेशन कार्य को गति देने के निर्देश दिए। चेरयमैन डिस्कॉम्स सुश्री आरती डोगरा ने मांग एवं इसके अनुरूप वितरण निगमों द्वारा की जा रही आपूर्ति की जानकारी दी।

बैठक में ऊर्जा विकास निगम के प्रबंध निदेशक श्री ओम कसेरा तथा उत्पादन निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक देवेन्द्र श्रृंगी ने विद्युत उपलब्धता के बारे में बताया। जोधपुर एवं अजमेर विद्युत वितरण निगमों के प्रबंध निदेशक वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से जुड़े।



जयपुर के बनीपार्क में डी-पार्क में योगा करते हुए गोपाल बिवाल, करण सिंह भाट और दुर्गालाल ।



जयपुर के भाकरोटा स्टूडियो में फिल्मी गानों की प्रस्तुति देते हुए गोपाल बिवाल।

मुख्यमंत्री ने राजस्थान संपर्क हैल्पलाइन 181 का किया औचक निरीक्षण

जयपुर (नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए कितने संवेदनशील हैं, इसकी एक बानगी देखने को मिली। सचिवालय का दौरा कर रहे मुख्यमंत्री जब पुस्तकालय भवन में राजस्थान संपर्क हैल्पलाइन 181 पहुंचे तब दो कॉलर्स नवलगढ़ (झुन्डु) के सुधीर और कोटपुतली-बहरोड़ के नेमीचंद से बात कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने स्वयं दोनों फरियादियों से बात की और थोड़ी ही देर में उनकी समस्याओं का समाधान कर दिया गया। समस्याओं के तत्काल समाधान के बाद फरियादियों के चेहरे की खुशी देखते ही बन रही थी। शर्मा जब राजस्थान संपर्क 181 पर समस्याएं सुन रहे थे तो एक कॉल पर नवलगढ़ (झुन्डु) के सुधीर ने बताया कि उनके घर के पास साव की ढाणी पर प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत सड़क निर्माण का कार्य हो रहा है। सड़क निर्माण में एक पोल बीच में आ रहा है जिससे आवाजाही में लोगों को समस्या हो रही है। उन्होंने मुख्यमंत्री से उस पोल को हटाने के लिए



निवेदन किया। मुख्यमंत्री ने उनकी समस्या के समाधान के लिए अधिकारियों को निर्देश दिए। इन निर्देशों की पालना करते हुए संबंधित कलक्टर ने पोल हटवाकर परिवारों को राहत दी। मुख्यमंत्री को एक अन्य शिकायतकर्ता नेमीचंद निवासी गोकलपुर गांव, वार्ड नंबर 29 (कोटपुतली-बहरोड़) ने फोन पर बताया कि गोकलपुर गांव में वार्ड नंबर 29 में नाले की सफाई नहीं होने के कारण गंदा पानी निकलकर सड़क पर धरा हुआ है। जिससे आवागमन में लोगों को समस्या आ रही है

तथा बीमारी का खतरा भी बना हुआ है। उन्होंने इस नाले की जल्द से जल्द सफाई कराने का आग्रह किया। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को इस परिवेदन का तुरंत निस्तारण करने के निर्देश दिए। संबंधित कलक्टर द्वारा शीघ्र ही परिवेदन को निस्तारित करते हुए नाले की सफाई करवाई गई। राजस्थान संपर्क हैल्पलाइन 181 में मुख्यमंत्री को अधिकारियों ने राजस्थान संपर्क हैल्पलाइन की कार्यप्रणाली, परिवेदों की शिकायत पंजीकरण की प्रणाली, फॉलो-अप की पूरी जानकारी दी।



आने वाले जयपुर नगर निगम चुनावों में लोगों से मिलते हुए निगम जाजोटर।



हिदा की मोरी शिव मन्दिर में भजनों की प्रस्तुति देते हुए जयपुर राजस्थान के गायक कलाकार रतन लाल जी घटारिया, जयपुर राजस्थान के तबला वादक अनवर हुसैन।



राजस्थान की उप-मुख्यमंत्री की प्रधानमंत्री से मुलाकात

जयपुर (नि.सं.)। उप-मुख्यमंत्री श्रीमती दीपा कुमारी ने मंगलवार को नई दिल्ली में संसद सत्र के दौरान संसद भवन स्थित कार्यालय में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी से शिष्टाचार घंटे की इस दौरान उप मुख्यमंत्री की प्रधानमंत्री मोदी से प्रदेश में विकास और जनहित के मुद्दों पर विस्तार से चर्चा हुई। उपमुख्यमंत्री ने बताया कि प्रधानमंत्री का प्रेरणादायी मार्गदर्शन, सकारात्मक दृष्टि और राष्ट्र के प्रति उनकी प्रतिबद्धता हमेशा नई ऊर्जा प्रदान करती है। उनकी सादगी, जनसेवा का जुनून और नेतृत्व क्षमता मानव कल्याण के मार्ग पर निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

जयपुर में लगे लापता शिक्षा मंत्री के पोस्टर- नीरजा मोदी में बच्ची के सुसाइड के 38 दिन बाद भी एक्शन नहीं हुआ

नाराज लोगों ने लगाए
जयपुर (नि.सं.)। जयपुर के नीरजा मोदी स्कूल में चौथी क्लास की बच्ची अमायरा के सुसाइड केस में 38 दिन बाद भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। इसी नाराजगी के चलते सोमवार को शहर में शिक्षा मंत्री मदन दिलावर के लापता होने के पोस्टर लगाए गए। ये पोस्टर शहर के कई चौराहों, बस स्टॉप और मुख्य सड़कों पर लगाए गए हैं।



जयपुर के छोटी चौपड़ पर भजनों की प्रस्तुति देते हुए मूलचंद जी सारवान, नवलनाथ जी।



जयपुर के सिंगर मोहन कुमार गोयार और अशोक जी गोयार ने ब्रह्मपुरी शिव मन्दिर पर भजनों की प्रस्तुति दी।



प्रिय मित्र सुरज जी बिवाल एवं बहु को हैप्पी एनिवर्सरी कि हार्दिक शुभकामनाएं