व्यवहार से
जो काम
न दे,
वह धर्म कैसे
हो सकता है?
-महात्मा गांधी-

दैनिक
लोकजीवन
www.lokjeewan.com
जयपुर एवं भीलवाड़ा से प्रकाशित राज्य स्तरीय समाचार पत्र
संस्थापक - स्व. डॉ. शिवकुमार जी त्रिवेदी

लोक जीवन में विज्ञापन के लिए सम्पर्क करें:-
- : जयपुर : -
0141-4038281
- : भीलवाड़ा : -
8306792625

वर्ष- 19 | अंक- 189 | जयपुर. शुक्रवार . | 06 नवम्बर , 2026 | RNI No. RAJHIN/2008/26744 | मूल्य 1 रूपया | पृष्ठ - 4

न्यूज इनबॉक्स

साइबर ठगी के नाम पर बैंक खाते फ्रीज करने पर हाईकोर्ट सख्त

जयपुर (कासं)। साइबर ठगी से जुड़े मामलों में बैंक खातों को फ्रीज किए जाने की कार्रवाई को लेकर राजस्थान हाईकोर्ट ने सख्त रुख अपनाया है। अदालत ने इस तरह की कार्रवाई में कानूनी प्रक्रिया और खाताधारकों के अधिकारों का ध्यान रखने की जरूरत पर जोर दिया है। साइबर अपराध की जांच के दौरान कई बार संदिग्ध लेन-देन के आधार पर बैंक खातों पर रोक लगा दी जाती है। इससे उन खाताधारकों को भी परेशानी का सामना करना पड़ता है, जिनका कथित अपराध से सीधा संबंध नहीं होता। ऐसे मामलों में खाताधारकों की जमा पूंजी लंबे समय तक अटक जाती है और रोजमर्रा के आर्थिक कामकाज पर भी असर पड़ता है। हाईकोर्ट के रुख से ऐसे लोगों को राहत मिलने की उम्मीद है, जिनके बैंक खाते साइबर ठगी की जांच के दौरान फ्रीज कर दिए गए हैं। अदालत की ओर से की गई टिप्पणी और दिए गए निर्देश इस मामले में महत्वपूर्ण माने जा रहे हैं।

बारूद गोदाम में भीषण धमाका, दो भाइयों की मौत; शवों के हुए टुकड़े

जयपुर (कासं)। राजस्थान के नागौर में बारूद के गोदाम में गुरुवार सुबह ब्लास्ट हो गया। हादसे में दो भाइयों की मौत हो गई। धमाके के कारण भाइयों की बॉडी के कई टुकड़े हो गए। घटना के करीब डेढ़ घंटे बाद गोदाम के बाहर जमा लोगों ने हंगामा कर दिया। पुलिस ने उन्हें गोदाम के बाहर से हटाने की कोशिश की तो भीड़ ने पथराव कर दिया। इसके बाद लाठीचार्ज कर लोगों को वहां से खदेड़ा गया है। जानकारी के अनुसार जिस गोदाम में धमाका हुआ है वहां अवैध तरीके से पोटेशियम नाइट्रेट मिलाकर बारूद बनाया जाता था। हालांकि, धमाका कैसे हुआ अभी यह पता नहीं चल पाया है। हादसा नागौर के बड़ली इलाके में सुबह 9:40 बजे हुआ। जान गंवाने वालों में 28 साल के मोहम्मद आमिर सौरगर और 32 साल के उनके चचेरे भाई मुजिद सौरगर हैं। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, गोदाम मालिक का नाम मोहम्मद अमीन (50) है।

दिवाली से पहले राजस्थान में लौटी गर्मी, पारा 37 डिग्री पार

जयपुर (कासं)। राजस्थान में आसमान साफ रहने और उत्तर-पश्चिमी हवाएं चलने से दिन में वापस हल्की गर्मी शुरू हो गई है। दिवाली से पहले दिन का तापमान एक बार फिर 37 डिग्री को पार कर गया है। बुधवार को पश्चिमी राजस्थान के शहरों में सबसे ज्यादा गर्मी रही। हालांकि, रात के तापमान में भी गिरावट हुई। सीकर का फतेहपुर हिल स्टेशन माउंट आबू से ज्यादा ठंडा रहा। यहां न्यूनतम तापमान 12 डिग्री के करीब रिकॉर्ड हुआ। मौसम विभाग ने राज्य में दीपावली तक मौसम साफ रहने और इसी तरह गर्मी-सर्दी रहने का अनुमान जताया है। भले ही सर्दी का सीजन शुरू हो गया हो, लेकिन अब भी तापमान सामान्य से ऊपर ही दर्ज हो रहा है। इस कारण कई शहरों में फिलहाल हल्की सर्दी ही है। टोंक, भीलवाड़ा, सीकर, चित्तौड़गढ़, उदयपुर, नागौर, करौली, फतेहपुर और माउंट आबू को छोड़कर शेष शहरों का न्यूनतम तापमान 15 डिग्री सेल्सियस से ऊपर ही दर्ज हुआ। रात में सबसे ज्यादा ठंडक फतेहपुर में रही, जहां न्यूनतम तापमान 12.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। मौसम विज्ञान केन्द्र जयपुर ने राज्य में अगले एक सप्ताह तक आसमान साफ रहने की संभावना जताई है। इस दौरान दिनभर धूप रहने और कुछ शहरों के अधिकतम तापमान में मामूली बढ़ोतरी होने की संभावना है। राजधानी में बुधवार दिनभर मौसम साफ रहा और धूप रही। तापमान में थोड़ी बढ़ोतरी होने से गर्मी महसूस हुई। अधिकतम तापमान 1.6 डिग्री चढ़कर 33.1 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। जबकि शाम को हल्की ठंडक रही। रात में यहां न्यूनतम तापमान 18.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ।

दक्षिण भारत से दिल्ली-वाराणसी तक वंदे भारत की बढ़ी डिमांड

नई दिल्ली (एजेंसी)। भारतीय रेलवे की प्रीमियम ट्रेन वंदे भारत एक्सप्रेस यात्रियों के बीच लगातार लोकप्रिय हो रही है। कई रूट पर इन ट्रेनों में सीटों की मांग इतनी ज्यादा है कि ऑक्यूपेंसी 100 फीसदी से भी ऊपर पहुंच गई है। दक्षिण भारत के एक रूट पर तो यह आंकड़ा करीब 190 फीसदी दर्ज किया गया है। वही यूपी के वाराणसी दिल्ली रूट पर भी वंदे भारत की जबरदस्त डिमांड देखने को मिल रही है। रेलवे ने 2019 में यात्रियों को बेहतर और तेज सफर की सुविधा देने के लिए वंदे भारत ट्रेनों की शुरुआत की थी। अब देशभर में 160 से ज्यादा वंदे भारत सेवाएं चल रही हैं।

इन सेमी हाई-स्पीड ट्रेनों से शहरों के बीच यात्रा का समय कम हुआ है और कनेक्टिविटी भी बेहतर हुई है। चेन्नई की इंटीग्रल कोच फैक्ट्री (आईसीएफ) में तैयार इन ट्रेनों में आधुनिक कोच, उन्नत सुरक्षा प्रणाली और यात्रियों की सुविधा के लिए कई खास इंतजाम किए गए हैं। रेलवे बोर्ड के एक वरिष्ठ अधिकारी के मुताबिक, वित्त वर्ष 2025-26 में वंदे भारत चेयर कार ट्रेनों की कुल ऑक्यूपेंसी 99.10 फीसदी रही। वहीं, जनवरी 2026 में हावड़ा से कामाख्या के बीच शुरू हुई देश की पहली वंदे भारत स्लीपर ट्रेन की ऑक्यूपेंसी पिछले वित्त वर्ष में 114.54 फीसदी दर्ज की गई।

लोकतंत्र बचाओ पदयात्रा में भाजपा का कांग्रेस पर हमला

एसआईआर पर झूठ फैलाकर अराजकता चाहती है कांग्रेस : वैष्णव



जयपुर (कासं)। भारतीय जनता पार्टी के लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ अभियान के तहत गुरुवार को जयपुर के रामलीला मैदान से त्रिपोलिया गेट तक पदयात्रा निकाली गई। पदयात्रा में केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव,प्रदेश प्रभारी संजय भाटिया, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और संगठन महामंत्री अजेय कुमार सहित पार्टी के वरिष्ठ नेता शामिल हुए। पदयात्रा से पूर्व रामलीला मैदान में आयोजित सभा को संबोधित करते हुए केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कांग्रेस पर तीखे हमले किए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस एसआईआर को लेकर झूठ फैलाकर अराजकता पैदा करना चाहती है। कांग्रेस शासनकाल में 10 बार एसआईआर हो चुकी है, ईवीएम भी उन्हीं की देन है, और आज वे केवल अराजकता फैलाने के लिए और मुद्दा विहीन होने के कारण वे लोकतांत्रिक संस्थाओं पर एवं संविधान की व्यवस्थाओं पर सवाल उठाने का महापाप कर रहे है।

केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि मतदाता सूची के शुद्धिकरण की प्रक्रिया पहले भी होती रही है। ईवीएम पर सवाल उठाने वाली कांग्रेस को चुनाव परिणामों के समय अपना रुख स्पष्ट करना चाहिए। वैष्णव ने राहुल गांधी को चुनौती देते हुए कहा कि चर्चा सोशल मीडिया पर नहीं, सदन में होनी चाहिए और वे संसद में आकर बहस करें ? वैष्णव ने अग्निवीर योजना पर कहा कि कांग्रेस शुरुआत से ही इस योजना पर सवाल उठाती रही है, जबकि इसमें दो साल का एक्सटेंशन दिए जाने से युवाओं में उत्साह है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने जनसभा में कांग्रेस को घेरते हुए कहा कि आज वह कांग्रेस पार्टी लोकतंत्र की बात कर रही है, जिसने कई बार लोकतंत्र का गला घोंटा है। उन्होंने जोधपुर की सभा का जिक्र करते हुए कहा कि मैंने वहां कुछ कहा था, उसी में तिलमिला उठे। सच तो अभी और बाकी है, आगे आगे देखिए होता है क्या। उन्होंने कहा कि पूर्ववर्ती सरकार के दौरान आरपीएससी सदस्य की नियुक्ति,विशेषाधिकारी की स्वीकारोक्ति, तत्कालीन मंत्री के जेल जाने और जल जीवन मिशन में घोटाले को लेकर कांग्रेस आरोप से बचने की जगह जवाब दें। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि आज कांग्रेस में होड़ मची है कि कौन क्या बोले और मुख्यमंत्री उस पर जवाब दें, ताकि उसका राजनीतिक कद बढ़ जाए, लेकिन राजनीतिक कद बयान देने या जवाब पाने से नहीं, बल्कि जनता के बीच जाकर काम करने से बढ़ता है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस को 34 महीने बनाम पांच साल के कार्यकाल का हिसाब भी जनता के सामने रखा जाना चाहिए। हमने पहले भी कांग्रेस का चुनौती दी है कि वे आए और सदन में बहस करें लेकिन वे सदन में चर्चा करने के लिए तैयार नहीं होते। उन्हें पता है कि 5 साल के कार्यकाल के दौरान जनता का शोषण के अलावा कोई काम नहीं किया। पदयात्रा रामलीला मैदान से शुरू होकर चौड़ा रास्ता होते हुए त्रिपोलिया गेट तक पहुंची। भाजपा प्रदेश प्रभारी संजय भाटिया ने कहा कि आज हम पदयात्रा के माध्यम से सड़क पर एक ऐसे झूठ के खिलाफ उतरे हैं, जिसे कांग्रेस बार-बार एसआईआर को लेकर फैला रही है। उन्होंने सवाल उठाया कि यदि घुसपैठियों के नाम मतदाता सूची से हटाए जा रहे हैं, जो देश में खतरा पैदा कर रहे हैं और देशवासियों के अवसर छीन रहे हैं, तो इंडी गठबंधन को इससे परेशानी क्यों है? इसी प्रकार, जिन लोगों का निधन हो चुका है, उनके नाम मतदाता सूची से हटाए जाने पर कांग्रेस को आपत्ति क्यों है? उन्होंने कहा कि झूठ बोलना, अराजकता फैलाना, बार-बार लोगों को भड़काना और किसानों को गुमराह करना कांग्रेस की राजनीति का हिस्सा बन गया है। कांग्रेस झूठ के सहारे सत्ता हासिल करना चाहती है। उन्होंने कहा कि एमएलसी चुनाव बैलेट पेपर से हुए, लेकिन कांग्रेस वहां भी पूरी तरह विफल रही और उसे सफलता नहीं मिली। कांग्रेस यदि चुनाव प्रक्रिया और लोकतंत्र पर विश्वास नहीं करती, तो फिर चुनाव में हिस्सा क्यों लेती है? जब कांग्रेस चुनाव जीतती है, तो जीत का जश्न मनाती है, लेकिन जहां हारती है, वहां चुनाव प्रक्रिया पर सवाल उठाने लगती है और गड़बड़ी के आरोप लगाती है। कांग्रेस को इस दोहरे रवैये पर आत्मचिंतन करना चाहिए।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन राठौड़ ने कहा कि विपक्ष सत्ता प्राप्त करने के लिए बिन पानी मछली की तरह तड़प रहा है। विपक्ष के नेता अराजकता फैलाकर सत्ता हासिल करना चाहते हैं। जंतर-मंतर पर पूरे देश ने देखा कि किस प्रकार भाड़े के लोगों को लाकर प्रदर्शन किया गया। उन्होंने कहा कि आज कांग्रेस ऐसे लोगों के साथ खड़ी है, जो भगवान श्रीराम को गाली देते हैं, राष्ट्र के टुकड़े करने की बात करते हैं और राष्ट्रीय गीत का अपमान करते हैं। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ऐसे लोगों के साथ खड़े नजर आते हैं। राठौड़ ने कहा कि दिल्ली में हुए प्रदर्शन के दौरान राहुल गांधी के एक महिला पुलिसकर्मी की पीठ पर हाथ रखने की घटना शर्मनाक है। ऐसे आचरण वाले व्यक्ति को नेता प्रतिपक्ष कहते हुए भी शर्म आती है।

कांग्रेस लोकतंत्र की बात करने से पहले अपना इतिहास देखे : भजनलाल

कांग्रेस की रैली से दूरी पड़ी भारी, राजस्थान युवा कांग्रेस के 43 पदाधिकारी निलंबित

जयपुर (कासं)। दिल्ली में कांग्रेस की महारैली से दूरी राजस्थान युवा कांग्रेस के पदाधिकारियों को भारी पड़ गई। भारतीय युवा कांग्रेस ने रैली में शामिल नहीं होने पर राजस्थान के 12 जिला अध्यक्षों और 31 प्रदेश पदाधिकारियों को निलंबित कर दिया है। इनमें एक प्रदेश उपाध्यक्ष, 10 महासचिव और 20 प्रदेश सचिव शामिल हैं। सभी को तत्काल प्रभाव से अगले आदेश तक निलंबित किया गया है। यह कार्रवाई एक नवंबर को दिल्ली के रामलीला मैदान में हुई कांग्रेस और इंडिया गठबंधन की 'वोट बचाओ, देश बचाओ' महारैली में अनुपस्थिति को लेकर की गई है। युवा कांग्रेस नेतृत्व ने इसे संगठन के निर्देशों की अनदेखी और गंभीर अनुशासनहीनता माना है। पांच नवंबर को जारी दोनों आदेशों पर राजस्थान युवा कांग्रेस के प्रभारी और IYC के राष्ट्रीय महासचिव विकास चिकारा तथा सह प्रभारी व सचिव ज्ञानेश शुक्ला के हस्ताक्षर हैं। निलंबित जिला अध्यक्षों में राजसमंद से चिराग पालीवाल, जालोर से विकास मंजू, बीकानेर से राजेश गोदारा, बारां से रामेश्वर बैरवा, बांसवाड़ा से पृथ्वीराज मालवीय, डूंगरपुर से अरविंद यादव, बीकानेर शहर से रामदयाल बेनीवाल, प्रतापगढ़ से मोहम्मद शकील, बालोतरा से सुरेश माली, डीग से हसन खान, चूरू से आसिफ खान और ब्यावर से प्रवीण सिखवाल शामिल हैं। प्रदेश स्तर पर निलंबित 31 पदाधिकारियों में एससी/एसटी वर्ग के उपाध्यक्ष प्रकाश चंद मीणा का नाम भी शामिल है। उनके अलावा 10 महासचिव और 20 प्रदेश सचिवों पर कार्रवाई की गई है।

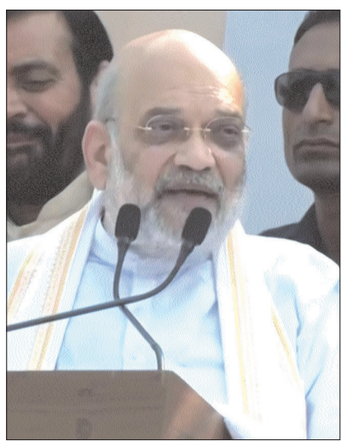
मोदी ने पैरा खिलाड़ियों का बढ़ाया हौसला, बोले- अब 2028 पैरा ओलंपिक पर नजर



नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरूवार को जापान में आयोजित हालिया एशियन पैरा गेम्स में पदक जीतने वाले भारतीय खिलाड़ियों से मुलाकात की। यह कार्यक्रम नई दिल्ली स्थित इंदिरा गांधी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित हुआ। प्रधानमंत्री के साथ केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मांडविया भी कार्यक्रम में मौजूद रहे। प्रधानमंत्री मोदी ने पैरा खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना की और उन्हें साथ ही अगला लक्ष्य भी बताया। प्रधानमंत्री ने कहा कि पैरा खिलाड़ियों को अभी से 2028 लॉस एंजिलिस पैरा ओलंपिक की तैयारी में जुटना होगा।

कार्यक्रम की शुरुआत में प्रधानमंत्री मोदी ने पैरा एथलीटों से मुलाकात की। इस दौरान प्रधानमंत्री ने कुछ खिलाड़ियों को मिठाई भी खिलाई। प्रधानमंत्री मोदी ने पैरा एथलीट नवीन कुमार से भी मुलाकात की और वह कुछ देर तक उनसे बात करते नजर आए। कुछ पैरा खिलाड़ियों ने प्रधानमंत्री का ऑटोग्राफ भी लिया, जबकि कुछ खिलाड़ी प्रधानमंत्री को अपने मेडल दिखाते नजर आए। कई खिलाड़ियों ने प्रधानमंत्री मोदी से अपने अनुभव भी साझा किए। प्रधानमंत्री मोदी ने भी खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया और पैरा एथलीटों की पीठ थपथपाई। प्रधानमंत्री मोदी ने कार्यक्रम के दौरान पैरा एथलीटों को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने कहा, मुझे आप सभी से मिलने का काफी इंतजार कर रहा था। कुछ दिनों पहले मैंने एशियन गेम्स में हिस्सा लेने वाले एथलीटों से मुलाकात की थी और अब मैं आप जैसे ऊर्जावान एथलीटों से मिल रहा हूं। इतने बड़े प्लेटफॉर्म पर आप लोगों ने मेडल तो जीता ही है, लेकिन साथ ही करोड़ों देशवासियों का दिल भी जीता है। आप लोगों ने फिर दिखा दिया है कि सबसे ऊंची उड़ान हौसलों से होती है। मैं आप सभी खिलाड़ियों को 140 करोड़ देशवासियों की तरफ से बहुत-बहुत बधाई देता हूं। प्रधानमंत्री ने कहा, एक समय ऐसा था कि कुछ खेल में भागीदारी सिर्फ औपचारिकता होती थी। पैरा एशियन गेम्स में 2010 में भारत ने 14 पदक जीते थे, लेकिन इस बार हमारे खिलाड़ी 114 पदक के साथ आए हैं। 14 से 114 की ये यात्रा, आपके परिश्रम की पराकाष्ठा है। इस बार 30 गोल्ड, 35 रजत और 49 स्वर्ण जीते। इतना ही 5 विश्व रिकॉर्ड भी बनाए। आप लोगों ने देश को गौरवान्वित होने का काम किया। इस बार 34 बेटियां पदक विजेता बनी हैं। चार स्पर्धाओं में तो पोडियम में तीनों जगह हमारे खिलाड़ी थे। मोदी ने कहा, ऐसा लग रहा था कि आप लोगों ने तय कर लिया था कि जब तक पैरा एशियन गेम्स चल रहे हैं, मेडल जीतते रहना है। इस बार कई ऐसी स्पर्धाओं में पदक आए हैं जिसमें पहली बार मेडल मिला है। मोना अग्रवाल ने पैरा निशानेबाजी में रिकॉर्ड बनाया। जिन खेलों में पहले भागीदारी औपचारिकता होती थी, अब उनमें दबदबा बन रहा है। कई ऐसे खेल है जिसमें नए-नए युवा खिलाड़ी सामने आ रहे हैं और नए चैंपियन मिल रहे हैं। इस बार 61 खिलाड़ी पैरा एशियन गेम्स में पहली बार खेले और पदक जीता। संदीप ने तो डेब्यू में ही विश्व रिकॉर्ड बनाया। युवाओं की भागीदारी आज के भारत की तस्वीर और भविष्य के भारत का उद्घोष भी है। प्रधानमंत्री ने कहा, ये खेल ही है जो युवाओं को हार कर जीतना सिखाते हैं। अनुशासन और टीम स्प्रिट का मतलब समझाते हैं। साथियों इसी विजन के साथ देश के लिए एक आधुनिक स्पोर्ट्स इकोसिस्टम बना रहे हैं। देश में स्कूल और जमीनी स्तर पर अभियान चल रहे हैं। बड़ी संख्या में खेलों इंडिया सेंटर्स की स्थापना की गई है। हमने टॉप्स स्कीम भी शुरू की, ताकि खिलाड़ियों को ओलंपिक स्तर की तैयारी मिली।

एसआईआर पर शाह का कांग्रेस पर हमला, बोले- घुसपैठियों को बचाना चाहती है इंडिया गठबंधन



करनाल (एजेंसी)। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए आरोप लगाया कि राहुल गांधी ने संसद में हंगामा करने को 'कांग्रेस की कार्यशैली' बना दिया। शाह ने हरियाणा के करनाल में 'लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ' पदयात्रा के बाद एक जनसभा को संबोधित करते हुए दोहराया कि केंद्र सरकार मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) के मुद्दे पर चर्चा के लिए संसद का विशेष सत्र बुलाने को तैयार हैं।

अमित शाह ने कहा कि घुसपैठियों की पहचान कर मतदाता सूची से उनके नाम हटाना भाजपा का संकल्प है। शाह ने इंडियन नेशनल डेवलपमेंटल इंक्लूसिव अलायंस (इंडिया) पर निशाना साधते हुए कहा, इसकी रैली का मकसद मतों की रक्षा करना नहीं, बल्कि घुसपैठियों को बचाना है।

अमित शाह ने एसआईआर को लेकर कांग्रेस पर निशाना साधते हुए वोटर लिस्ट में गड़बड़ियों का आरोप लगाया। उन्होंने राहुल गांधी से सवाल करते हुए पूछा कि क्या 10 साल की शादी में 12 बच्चे हो सकते हैं? शाह ने कहा कि वोटर लिस्ट में ऐसे नाम भी हैं, जहां बेटा अपने पिता से बड़ा है और 600 गज के एक मकान में 132 लोग रहते हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस के बूथ लेवल अधिकारी ने वोटर लिस्ट की जांच के दौरान अपनी जिम्मेदारी ठीक से नहीं निभाई। शाह ने कहा कि चुनाव आयोग का काम फर्जी नामों को हटाकर वोटर लिस्ट को ठीक करना है।

अमित शाह ने राहुल गांधी की विदेश यात्राओं का ब्योरा मांगते हुए कहा, आप लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष हैं, लोगों को यह जानने का अधिकार है।

इससे पहले, शाह नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी की 'लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ' पदयात्रा निकाली गई, जिसमें सैकड़ों लोग शामिल हुए। पार्टी सूत्रों ने बताया कि यह पदयात्रा सेक्टर 12 से शुरू हुई और इसका समापन दयानंद चौक पर हुआ जहां अमित शाह और भाजपा के अन्य वरिष्ठ नेता एक जनसभा को संबोधित किया।

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, केंद्रीय मंत्री एवं करनाल के सांसद मनोहर लाल, प्रदेश भाजपा अध्यक्ष अर्चना गुप्ता, पार्टी की हरियाणा प्रभारी स्मृति ईरानी और राज्य के कई मंत्री शाह के साथ पदयात्रा में शामिल हुए। इस दौरान बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ता और समर्थक तिरंगा लहराते हुए पदयात्रा में शामिल हुए।

अमित शाह ने लोकसभा नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के बहस वाले चैलेंज का जवाब दिया है। उन्होंने जोर देकर कहा कि राहुल गांधी अगर बहस करना चाहते हैं, तो वह प्रधानमंत्री मोदी को पत्र लिखें, भाजपा संसद का स्पेशल सेशन बुलाने के लिए तैयार है।

कांग्रेस नेता संसद आएं और बहस करें। इतना ही नहीं राहुल गांधी द्वारा संसद से बाहर बहस की चुनौती पर भी शाह ने जवाब दिया कि अगर राहुल गांधी को सड़क पर ही बहस करना है, तो हरियाणा का कोई भी चौराहा चुन लें। वहां भारतीय जनता पार्टी के युवा मोर्चा अध्यक्ष चर्चा के लिए पहुंच जाएंगे।

रोनाल्डो का अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल से संन्यास

लिस्बन (एजेंसी)। पुर्तगाल के महान फुटबॉलर क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने इंटरनेशनल फुटबॉल से संन्यास का एलान कर दिया है। 41 वर्षीय दिग्गज फुटबॉलर ने वीडियो पोस्ट कर अपने रिटायरमेंट की घोषणा की। इसी के साथ उन्होंने अपने 23 साल के लंबे करियर का भी अंत किया। रोनाल्डो फुटबॉल के सबसे महान खिलाड़ियों में रहे हैं और हाल ही में उनको लेकर कुछ विवाद भी सामने आए। अब उन्होंने इंटरनेशनल फुटबॉल से संन्यास ले लिया और पुर्तगाल के लिए खेलते हुए नहीं दिखाई देंगे। उन्होंने अपने देश के लिए पांच वर्ल्ड कप खेले और छह बार यूरोपियन चैंपियनशिप में टीम का प्रतिनिधित्व किया। रोनाल्डो ने अपने इंस्टाग्राम पर वीडियो शेयर कर संन्यास की घोषणा की है। रोनाल्डो ने 2003 में कजाकिस्तान के खिलाफ इंटरनेशनल फुटबॉल में कदम रखा था। उसके बाद से उन्होंने फुटबॉल पर राज किया और खुद को महान फुटबॉलर के रूप में स्थापित किया। रोनाल्डो ने अपना आखिरी मैच फीफा वर्ल्ड कप 2026 में वेल्स के खिलाफ खेला था। उनका संन्यास का फैसला भी विश्व कप में निराशाजनक प्रदर्शन के बाद आया है। रोनाल्डो ने पुर्तगाल के लिए पांच विश्व कप खेला लेकिन अपनी नेशनल टीम को वर्ल्ड कप में जीत नहीं दिला सके।

यूजीसी नियमों पर केंद्र का यू-टर्न, सुप्रीम कोर्ट में पुनर्विचार का भरोसा



नई दिल्ली (एजेंसी)। केंद्र सरकार यूजीसी के नए नियमों की समीक्षा करेगी। केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट को बताया है कि वह विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के 2026 के नए नियमों पर दोबारा विचार करने के लिए एक विशेष कमेटी बनाने जा रही है। ये नियम उच्च शिक्षण संस्थानों में समानता और भेदभाव रोकने से जुड़े हैं। सुप्रीम कोर्ट ने इसी साल जनवरी में इन नियमों पर रोक लगा दी थी। इस मामले में गुरूवार को सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। मुख्य न्यायाधीश जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ के सामने सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने सरकार का पक्ष रखा। उन्होंने कहा कि सरकार छात्रों की चिंताओं को दूर करना चाहती है। सरकार यह सुनिश्चित करना चाहती है कि नए नियमों के तहत किसी भी वर्ग के छात्र को ऐसा महसूस न हो कि उसे बाहर रखा जा रहा है या उसके साथ भेदभाव हो रहा है। कोर्ट के अनुसार इस कमेटी का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि इस व्यवस्था के तहत कोई भी समूह खुद को अलग-थलग, असुरक्षित या आशंकित महसूस न करे। इस पर चीफ जस्टिस ने कहा कि नियम बनाते समय सभी छात्रों के हितों का ध्यान रखना जरूरी है। युवा पीढ़ी की चिंताएं और उनका कल्याण सबसे अहम होना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने जनवरी में नए नियमों के कुछ प्रावधानों को पहली नजर में अस्पष्ट बताते हुए उनके दुरूपयोग की आशंका जताई थी। कोर्ट ने फिलहाल 2012 के पुराने यूजीसी नियमों को लागू रखने का निर्देश दिया था।

दैनिक लोकजीवन
जयपुर एवं भीलवाड़ा से एक साथ प्रकाशित
संरक्षक - स्व. डॉ. शिवकुमार जी त्रिवेदी

डिजिटल क्रांति के साथ डिजिटल समानता भी जरूरी

शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी डिजिटल तकनीक की उपयोगिता बढ़ी है। ऑनलाइन कक्षाओं, अध्ययन सामग्री और विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों ने विद्यार्थियों के लिए नए अवसर पैदा किए हैं। इसी प्रकार स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और डिजिटल रिकॉर्ड से मरीजों को सुविधा मिल सकती है। आयुष्मान भारत जैसी योजनाओं का उद्देश्य पात्र परिवारों को उपचार के खर्च से राहत देना है। लेकिन यह भी समझना होगा कि डिजिटल कार्ड, ऑनलाइन पाठ्यक्रम या प्रमाणपत्र अपने आप बेहतर शिक्षा, रोजगार और स्वास्थ्य सेवाओं की गारंटी नहीं हैं। इनके लिए अच्छे संस्थान, प्रशिक्षित कर्मचारी और आवश्यक संसाधन भी चाहिए। हिमाचल प्रदेश जैसे पहाड़ी राज्य में डिजिटल सुविधाओं का महत्व और अधिक है। यहां अनेक गांव जिला मुख्यालयों और सरकारी कार्यालयों से काफी दूर स्थित हैं। किसी छोटे से काम के लिए भी लोगों को लंबी यात्रा करनी पड़ती है। हिमसेवा और लोकमित्र केंद्रों जैसी व्यवस्थाएं इस दूरी को कम करने में सहायक हो सकती हैं।

यदि गांव में ही प्रमाणपत्र, बिल भुगतान और अन्य सुविधाएं उपलब्ध हों, तो लोगों को बड़ी राहत मिल सकती है। प्रदेश के पर्यटन और बागवानी क्षेत्रों में भी डिजिटल तकनीक नई संभावनाएं लेकर आई है। छोटे होटल और होमस्टे संचालक ऑनलाइन बुकिंग से पर्यटकों तक पहुंच रहे हैं। बागवान मौसम, मंडी भाव और बाजार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इससे उनके लिए बेहतर निर्णय लेना संभव होता है। लेकिन पहाड़ी क्षेत्रों में कमजोर मोबाइल नेटवर्क और इंटरनेट की समस्या अब भी गंभीर है। कई दूरदराज के गांवों में इंटरनेट की गति इतनी कम होती है कि सामान्य ऑनलाइन आवेदन भरना भी मुश्किल हो जाता है। डिजिटल भारत की एक बड़ी चुनौती समाज में मौजूद डिजिटल असमानता है। शहरों में रहने वाले शिक्षित और आर्थिक रूप से सक्षम लोगों के लिए तकनीक का उपयोग अपेक्षाकृत आसान है। इसके विपरीत गरीब परिवारों, बुजुर्गों और ग्रामीण नागरिकों के सामने अनेक कठिनाइयां हैं। स्मार्टफोन की कीमत, इंटरनेट का खर्च, भाषा की समस्या और तकनीकी जानकारी का अभाव उन्हें पीछे छोड़ सकता है। इसलिए डिजिटल सेवाओं को केवल अंग्रेजी या कठिन प्रशासनिक भाषा तक सीमित नहीं रखना चाहिए। हिंदी और स्थानीय भाषाओं में सरल निर्देश उपलब्ध कराना भी जरूरी है। एक अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न नागरिकों की निजी जानकारी की सुरक्षा का है। आज बैंक, पहचान और स्वास्थ्य से जुड़ी बहुत-सी जानकारी डिजिटल माध्यमों में दर्ज होती है। इसका गलत उपयोग लोगों के लिए गंभीर परेशानी पैदा कर सकता है। इसलिए सरकार और संबंधित संस्थाओं को डेटा सुरक्षा, शिकायत निवारण और साइबर जागरूकता पर लगातार ध्यान देना होगा। लोगों का विश्वास बनाए रखना किसी भी डिजिटल व्यवस्था की सफलता के लिए आवश्यक है। निस्संदेह डिजिटल इंडिया ने देश में सुविधाओं के नए रास्ते खोले हैं। लेकिन इसकी सफलता का आकलन केवल इंटरनेट उपयोगकर्ताओं, मोबाइल ऐप या ऑनलाइन लेन-देन की बढ़ती संख्या से नहीं किया जा सकता। असली सफलता तब होगी जब किसी दूरस्थ गांव का बुजुर्ग बिना परेशानी अपनी पेंशन प्राप्त कर सके, कोई विद्यार्थी संसाधनों के अभाव में शिक्षा से वंचित न रहे और सामान्य नागरिक को छोटे से छोटे काम के लिए बार-बार सरकारी कार्यालय न जाना पड़े। तकनीक तभी सार्थक है जब वह लोगों का जीवन आसान बनाए। भारत में पिछले कुछ वर्षों में डिजिटल तकनीक ने हमारे दैनिक जीवन को काफी बदल दिया है। कभी बिजली का बिल जमा करने, पैसे भेजने या सरकारी प्रमाणपत्र बनवाने के लिए लंबी कतारों में खड़ा होना पड़ता था। आज इनमें से अनेक काम मोबाइल फोन से किए जा सकते हैं। वर्ष 2015 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में शुरू हुए डिजिटल इंडिया अभियान ने देश में डिजिटल सेवाओं को बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हालांकि इस बदलाव के साथ एक सवाल भी जुड़ा है कि क्या इन सुविधाओं का लाभ समाज के हर वर्ग तक समान रूप से पहुंच रहा है? डिजिटल इंडिया का सबसे बड़ा उद्देश्य सरकारी सेवाओं को आम नागरिक के लिए सरल और सुलभ बनाना रहा है। आज अनेक प्रमाणपत्रों के लिए ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। डिजिलॉकर जैसी सुविधाओं ने जरूरी दस्तावेजों को सुरक्षित रखने और आवश्यकता पडने पर उपलब्ध कराने का रास्ता आसान किया है। इससे लोगों के समय और पैसे की बचत हुई है। लेकिन कई बार वेबसाइट ठीक से काम नहीं करती या आवेदन लंबे समय तक लंबित रहते हैं।

ऐसी स्थिति में नागरिक को वही परेशानी उठानी पड़ती है जिससे बचाने के लिए ऑनलाइन व्यवस्था बनाई गई थी। इसलिए तकनीक के विस्तार के साथ प्रशासनिक जवाबदेही भी जरूरी है। डिजिटल भुगतान ने भी भारतीय समाज में बड़ा बदलाव लाया है। आज छोटे दुकानदार, सब्जी विक्रेता और रेहड़ी लगाने वाले भी यूपीआई से भुगतान स्वीकार कर रहे हैं। इससे नकद पैसे रखने की जरूरत कम हुई है और लेन-देन अधिक सुविधाजनक बना है। हालांकि इसके साथ ऑनलाइन धोखाधड़ी की घटनाओं ने नई चिंताएं पैदा की हैं। फर्जी संदेश, अनजान लिंक और ओटीपी के माध्यम से ठगी के मामले बताते हैं कि डिजिटल सुविधाओं के साथ लोगों को साइबर सुरक्षा की जानकारी देना भी आवश्यक है। सरकारी योजनाओं का लाभ सीधे लोगों के बैंक खातों में पहुंचाने की व्यवस्था भी महत्वपूर्ण कदम है। प्रत्यक्ष लाभ अंतरण से बिचौलियों की भूमिका कम करने में सहायता मिली है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में दशकों से लंबित जल परियोजनाओं को मिल रहा मूर्त रूप- मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा

संकल्प पत्र के 78 प्रतिशत वादे पूरे, जनता के विश्वास पर खरा उतर रही भाजपा सरकार

जयपुर (कासं)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि हमने चुनाव के समय अपने संकल्प पत्र में जनता से जो वादे किए थे, उनमें से अब तक लगभग 78 प्रतिशत वादे पूरे किए जा चुके हैं और शेष पर तेजी से काम चल रहा है। राजस्थान पानी, बिजली, सड़क, उद्योग, निवेश, आधारभूत ढांचे और सुशासन के क्षेत्र में अपनी मजबूत पहचान बना रहा है। हमारा ध्यान विकास और जनसेवा पर है। आने वाले समय में प्रदेश के हर शहर की सूरत बदली हुई नजर आने लगेगी। गांव-गांव तक विकास कार्यों में कोई कमी नहीं रहेगी। जनता ने जिस जनादेश के साथ हमें चुना है, हम हर हाल में उस पर खरा उतरेंगे। मुख्यमंत्री गुरुवार को एक न्यूज चैनल के कार्यक्रम में चर्चा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ही एक ऐसी पार्टी है, जिसमें साधारण कार्यकर्ता भी सर्वोच्च पद तक पहुंच जाता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी इसके सबसे बड़े उदाहरण हैं। परिवारवाद के बिना यहां मेहनत करने वाले और जनता के बीच रहने वाले व्यक्ति को अवसर मिलता है। मेरा जन्म भी किसान परिवार में हुआ और भारतीय जनता पार्टी के संगठन में एक कार्यकर्ता के रूप में काम करते हुए मुझे भी राजस्थान की आठ करोड़ से अधिक जनता की सेवा करने का अवसर मिला है। हमारी सरकार की प्राथमिकता यही है कि शासन का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में राजस्थान जल और ऊर्जा सुरक्षा की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उनके मार्गदर्शन से दशकों से लंबित जल परियोजनाओं को गति मिली है। देशभर में विगत समय में 10 अंतर्राज्यीय जल समझौते हुए जिनमें से अकेले राजस्थान के 4 समझौते हैं। रामजल सेतु लिंक परियोजना, यमुना जल समझौता, किशाऊ और नर्मदा परियोजनाओं के माध्यम से भविष्य की जल आवश्यकताओं को सुरक्षित करने की दिशा में तेजी से काम हो रहा है। इन योजनाओं से पेयजल के साथ ही किसानों को सिंचाई के लिए और उद्योगों को भी पर्याप्त जल उपलब्ध होगा। हमारी सरकार जल संरक्षण के लिए भी निरंतर कार्य कर रही है। कर्मभूमि से मातृभूमि तथा वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान जैसे प्रयासों से भूजल स्तर पर वृद्धि हुई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार के कुशल प्रबंधन से बिजली खरीदने वाला राजस्थान आज बिजली बेचने की स्थिति में आ गया है। किसानों को 27 जिलों में दिन में बिजली मिल रही है। राजस्थान 51.6 गीगावाट स्थापित सौर ऊर्जा क्षमता के साथ देश में प्रथम स्थान पर है। इसके साथ ही लगभग 6,000 मेगावाट-आवर की बैटरी ऊर्जा भंडारण परियोजनाओं पर काम हो रहा है, जिससे पीक आवर्स में भी पर्याप्त बिजली उपलब्ध हो सकेगी। पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना एवं पीएम-कुसुम योजना में भी राजस्थान अग्रणी है। उन्होंने कहा कि युवाओं के लिए 4 लाख सरकारी तथा 6 लाख निजी क्षेत्र में रोजगार उपलब्ध कराने का लक्ष्य रखा था। इसी दिशा में अब तक 1 लाख 93 हजार से अधिक सरकारी नियुक्तियां दी हैं। 1 लाख 18 हजार पदों पर भर्ती प्रक्रिया जारी है और 70 हजार से अधिक पदों पर भर्ती की दिशा में काम किया जा रहा है। निजी क्षेत्र में भी 5 लाख युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाए गए हैं तथा 3 लाख से अधिक युवाओं को कौशल प्रशिक्षण दिया जा चुका है। विपक्ष कहता था कि हम इतनी नौकरियां कभी नहीं दे पाएंगे, लेकिन हम अपने वादे पर खरा उतर रहे हैं और वादे से अधिक नौकरियां देंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि विपक्ष के नेता बार-बार मुद्दों पर बहस की चुनौती देते हैं, लेकिन बहस के समय सदन से भाग जाते हैं। हमने विधानसभा में अपने 2



साल के कार्यकाल का रिपोर्ट कार्ड रखा और इस पर चर्चा के लिए कहा तो विपक्ष विधानसभा से भाग गया।

इस रिपोर्ट कार्ड के अनुसार हमारी सरकार ने कई क्षेत्रों में पूर्ववर्ती सरकार के 5 साल के कार्यकाल की तुलना में 3 से 28 गुना तक अधिक काम किया है। हम आगे भी अपना रिपोर्ट कार्ड जनता के बीच रखेंगे। उन्होंने कहा कि पूर्ववर्ती सरकार की नीतियों के कारण राजस्थान हमें एक खंडहर मकान के रूप में मिला था। युवा पेपरलीक से परेशान था, किसानों के सपने टूट रहे थे, महिलाओं पर अत्याचार हो रहे थे, कानून व्यवस्था की स्थिति बेहद खराब थी, भ्रष्टाचार चरम पर था। हमारी सरकार की भ्रष्टाचार के प्रति जीरो टॉलरेंस की नीति है और इस पर अमल करते हुए हमने भ्रष्ट कार्मिकों पर सख्त कार्रवाही सुनिश्चित की है। 381 अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निलंबित किया है तथा करीब 700 कार्मिकों के विरूद्ध अनुशासनात्मक कार्रवाई की है। उन्होंने कहा कि बायां हाथ भ्रष्टाचार करे या दायां हाथ, उसे काट दिया जाएगा। भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा।मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश को निवेश एवं औद्योगिक विकास का प्रमुख केंद्र बनाने के लिए हमारी सरकार ने पहले ही वर्ष में राइजिंग राजस्थान ग्लोबल इन्वेस्टमेंट समिट का आयोजन किया। इसके माध्यम से 35 लाख करोड़ रुपये के एमओयू किए गए, जिनमें से 9 लाख करोड़ रुपये के एमओयू धरातल पर उतर चुके हैं। आने वाले समय में बाकी निवेश प्रस्ताव भी मूर्त रूप लेंगे। उन्होंने कहा कि राजस्थान की खनिज संपदा एवं कृषि में विविधता प्रदेश की अर्थव्यवस्था की बड़ी ताकत है। उन्होंने कहा कि राजस्थान के प्रत्येक गांव को विकास की मुख्यधारा से जोड़ना है, ताकि लोगों को शहरों की ओर पलायन नहीं करना पड़े और उन्हें गांव में ही सभी सुविधाएं मिले।

जन आधार से योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना सुनिश्चित करें- मुख्य सचिव

जयपुर (कासं)। मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने कहा कि राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक पारदर्शी, सुगम एवं समयबद्ध तरीके से पहुंचाने में जन आधार की महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जन आधार व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाते हुए इसके तकनीकी पक्षों में निरंतर सुधार किये जाए तथा आमजन को योजनाओं का लाभ प्राप्त करने में किसी प्रकार की परेशानी नहीं हो। श्रीनिवास की अध्यक्षता में गुरुवार को शासन सचिवालय में राजस्थान जन आधार प्राधिकरण की 5वीं उच्च स्तरीय समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक में जन आधार के माध्यम से संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की प्रगति, तकनीकी पहलुओं, सेवा वितरण की गुणवत्ता तथा आमजन को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं की विस्तृत समीक्षा की गई।

मुख्य सचिव ने निर्देश दिए कि प्रदेश में संचालित 85 हजार से अधिक ई-मित्र केंद्रों के संचालकों के साथ विभाग द्वारा फेसबुक लाइव के माध्यम से विशेष संवाद आयोजित किया जाए। इस संवाद के माध्यम से जमीनी स्तर पर योजनाओं के क्रियान्वयन की वास्तविक स्थिति की जानकारी ली जाएगी। साथ ही ई-मित्र केंद्रों के माध्यम से आमजन को सरकारी योजनाओं का लाभ दिलाने में आ रही व्यावहारिक कठिनाइयों एवं सुधार की संभावनाओं पर भी चर्चा की जाएगी।

बैठक के दौरान मुख्य सचिव ने जन आधार एआई चैट बॉट का परीक्षण कर इसकी कार्यप्रणाली एवं उपयोगिता का जायजा लिया। उन्होंने आधार एवं जन आधार से संबंधित तकनीकी व्यवस्थाओं के रिस्पांस टाइम और एक्यूरेसी की समीक्षा करते हुए सेवाओं को अधिक प्रभावी एवं उपयोगकर्ता के अनुकूल बनाने पर जोर दिया।

सरल डैशबोर्ड से होगी नियमित मॉनिटरिंग- मुख्य सचिव ने विभाग को जन आधार योजना की मासिक प्रगति रिपोर्ट नियमित रूप से प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने जन आधार डैशबोर्ड को सरल एवं अधिक प्रभावी रूप से विकसित करने को कहा, जिसमें सूचनाएं व्यवस्थित रूप से उपलब्ध हों तथा डेटा का अनावश्यक क्लस्टरिंग नहीं हो। इससे योजनाओं की प्रगति, लाभार्थियों की स्थिति एवं विभागीय कार्यों की मॉनिटरिंग अधिक सहज और प्रभावी हो सकेगी।

181 पर प्राप्त परिवादों का करेंगे निरीक्षण- मुख्य सचिव ने जन आधार से संबंधित शिकायतों एवं



परिवादों के त्वरित निस्तारण को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि 181 कॉल सेंटर पर प्राप्त परिवादों की नियमित मॉनिटरिंग की जाए। साथ ही विभागीय अधिकारी स्वयं 181 कॉल सेंटर पर जाकर जन आधार से संबंधित परिवादों की सुनवाई एवं उनके निस्तारण की प्रक्रिया का निरीक्षण करेंगे।

जन आधार 2.0 के सुगम क्रियान्वयन एवं तकनीकी समन्वय के दिए निर्देश- बैठक में जन आधार 2.0 के सफल क्रियान्वयन तथा इसके उन्नत संस्करण पर सुगम स्थानांतरण की प्रक्रिया की भी विस्तृत समीक्षा की गई। मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने विभिन्न विभागों द्वारा लेगेसी सिस्टम से नए पोर्टल पर माइग्रेशन के दौरान आ रही तकनीकी एवं व्यावहारिक कठिनाइयों पर चर्चा करते हुए इनके समयबद्ध एवं प्रभावी समाधान के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी संबंधित विभाग आपसी समन्वय एवं सहयोग से कार्य करें।

प्रदेश की 96 प्रतिशत से अधिक आबादी जन आधार से जुड़ी- बैठक में डॉ रवि कुमार सुरपुर, शासन सचिव आयोजना ने बताया कि प्रदेश में अब तक 2.08 करोड़ से अधिक परिवार एवं 8.09 करोड़ से अधिक सदस्य जन आधार से जुड़ चुके हैं। यह संख्या राज्य की अनुमानित आबादी का 96 प्रतिशत से अधिक है। जन आधार के माध्यम से विभिन्न सरकारी योजनाओं के अंतर्गत अब तक 242 करोड़ से अधिक के डीबीटी ट्रांजैक्शन एवं 1.63 लाख करोड़ रूपए से अधिक डीबीटी के माध्यम से लाभार्थियों के खातों में हस्तांतरित किये जा चुके है। जन आधार योजना से सम्बंधित 181 पर प्राप्त शिकायतों के निस्तारण का औसत समय 07 दिवस है एवं संतुष्टि का स्तर 91% है, जो की प्रदेश में सर्वाधिक है।

181 की विभागीय प्रगति पर मुख्य सचिव द्वारा संतुष्टि व्यक्त की गयी। मुख्य सचिव ने कहा कि राज्य सरकार डेटा आधारित सुशासन डेटा-ड्रिवेन गवर्नेंस को सशक्त बनाने की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। जन आधार के तकनीकी सुदृढ़ीकरण, बेहतर निगरानी एवं शिकायतों के प्रभावी निस्तारण से योजनाओं के लाभ वितरण की व्यवस्था को और अधिक पारदर्शी, जवाबदेह एवं जनहितकारी बनाया जाएगा। इस दौरान विभाग के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

मुख्य सचिव ने की कोटा-बूंदी न्यू ग्रीनफील्ड एयरपोर्ट के निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा

जयपुर। मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने गुरुवार को शासन सचिवालय में कोटा-बूंदी न्यू ग्रीनफील्ड एयरपोर्ट के निर्माण कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने कार्यों की प्रगति पर संतोष व्यक्त करते हुए संबंधित अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ निर्धारित समयावधि में निर्माण कार्य पूर्ण करने के निर्देश दिए। मुख्य सचिव ने कहा कि एयरपोर्ट निर्माण से जुड़े सभी कार्य समानांतर रूप से संचालित किए जाएं, ताकि रनवे, टर्मिनल बिल्डिंग, एटीसी टावर सहित अन्य आधारभूत संरचनाओं का निर्माण एक साथ आगे बढ़ सके। बैठक में बताया गया कि कोटा-बूंदी ग्रीनफील्ड एयरपोर्ट का निर्माण कार्य 4 अक्टूबर 2027 तक पूरा किया जाना प्रस्तावित है।

कोटा-बूंदी ग्रीनफील्ड एयरपोर्ट को आधुनिक विमानन सुविधाओं के अनुरूप विकसित किया जा रहा है। एयरपोर्ट पर 20 हजार वर्गमीटर क्षेत्रफल में पैसेंजर टर्मिनल बिल्डिंग का निर्माण किया जाएगा, जिसकी यात्री क्षमता प्रतिवर्ष 20 लाख होगी। यात्रियों की सुविधा के लिए 14 चेक-इन काउंटर और 9 सेल्फ चेक-इन कियोस्क स्थापित किए जाएंगे। इसके साथ ही स्वचालित बैगेज हैंडलिंग सिस्टम और बैगेज क्लेम कैरोसेल की सुविधा भी विकसित की जाएगी। एयरपोर्ट पर आधुनिक एयर ट्रैफिक कंट्रोल (एटीसी) व्यवस्था के लिए जी+3 मंजिला तकनीकी ब्लॉक का निर्माण किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त अग्निशमन सेवाओं के लिए फायर स्टेशन भी विकसित किया जाएगा।

रिन्यूएबल एनर्जी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एयरपोर्ट पर 1 मेगावाट पीक क्षमता का ग्राउंड माउंटेड सोलर पावर प्लांट स्थापित किया जाएगा। इससे एयरपोर्ट की वार्षिक ऊर्जा खपत का लगभग 25 प्रतिशत हिस्सा सौर ऊर्जा से पूरा होगा। पर्यावरण संरक्षण को ध्यान में रखते हुए 250 किलोलीटर प्रतिदिन (केएलडी) क्षमता का एमबीबीआर आधारित सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट (एसटीपी) स्थापित किया जाएगा। इसमें जीरो

ई-वेस्ट का जिम्मेदार प्रबंधन और पर्यावरण अनुकूल जीवनशैली के साथ मनाएं हर त्योहार- कपिल चंद्रवाल

जयपुर (कासं)। पर्यावरण संरक्षण को जनभागीदारी से जोड़ने तथा सतत जीवनशैली को दैनिक व्यवहार का हिस्सा बनाने के उद्देश्य से राजस्थान राज्य प्रदूषण नियंत्रण मंडल द्वारा आयोजित 'ब्रिक्स सस्टेनेबल लाइफस्टाइल वीक' के अंतर्गत विभिन्न जागरूकता गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। इसी क्रम में सप्ताह के छठे दिन 6 नवंबर को जयपुर स्थित राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर (आरआईसी) में राज्य स्तरीय ई-वेस्ट कलेक्शन कार्यशाला एवं संग्रहण अभियान आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास करेंगे।

उक्त संबंध में गुरुवार को आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में मंडल के सदस्य सचिव कपिल चंद्रवाल ने बताया कि वर्तमान डिजिटल युग में इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिकल उपकरणों का उपयोग तेजी से बढ़ा है।

इसके साथ ही ई-वेस्ट का वैज्ञानिक प्रबंधन एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय चुनौती बनकर उभरा है। मोबाइल फोन, कंप्यूटर, लैपटॉप, चार्जर एवं अन्य अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का अनुचित निस्तारण मिट्टी, जल एवं पर्यावरण को प्रभावित कर सकता है।

सदस्य सचिव ने कहा कि सतत जीवनशैली की शुरुआत हमारे दैनिक जीवन में किए जाने वाले छोटे-छोटे बदलावों से होती है।

ई-वेस्ट का उचित संग्रहण, अधिकृत माध्यमों से पुनर्चक्रण और संसाधनों का पुन: उपयोग पर्यावरण संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

ब्रिक्स सस्टेनेबल लाइफस्टाइल वीक के माध्यम से मंडल का प्रयास है कि पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी केवल संस्थानों तक सीमित न रहे, बल्कि प्रत्येक नागरिक की जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बने।

उन्होंने कहा कि यह सप्ताह केवल आयोजनों और सामूहिक प्रयासों तक सीमित न रहे, बल्कि इसके संदेश को प्रत्येक व्यक्ति अपनी दिनचर्या में अपनाए। राज्य स्तरीय ई-वेस्ट कलेक्शन अभियान इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने बताया कि कार्यशाला के माध्यम से ई-वेस्ट के पृथक्करण, सुरक्षित संग्रहण, अधिकृत पुनर्चक्रण एवं वैज्ञानिक निस्तारण के संबंध में जागरूकता विकसित की जाएगी। साथ ही संसाधनों के पुन: उपयोग और सर्कुलर इकोनॉमी की अवधारणा को प्रोत्साहित किया जाएगा।

प्रदूषण मुक्त दीपावली के लिए मीडिया से सहयोग की अपील

मंडल के मुख्य पर्यावरण अभियंता विष्णु दत्त पुरोहित ने मीडिया प्रतिनिधियों से प्रदूषण मुक्त दीपावली के संदेश को व्यापक स्तर पर आमजन तक पहुंचाने में सक्रिय सहयोग की अपील की। उन्होंने कहा कि जन-जागरूकता के माध्यम से ही पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों को जन आंदोलन का स्वरूप दिया जा सकता है। उन्होंने मीडिया से आग्रह किया कि पर्यावरण अनुकूल दीपावली, स्वच्छता, कचरे के उचित निस्तारण तथा प्रदूषण नियंत्रण के प्रति नागरिकों को जागरूक करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि त्योहारों के दौरान नागरिकों की छोटी-छोटी सावधानियां वायु एवं ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। मंडल द्वारा इस दिशा में निरंतर जागरूकता गतिविधियां संचालित की जा रही हैं।

वायु एवं ध्वनि प्रदूषण की निगरानी के लिए मंडल की विशेष व्यवस्था

मुख्य वैज्ञानिक अधिकारी श्रीमती शीबा ने दीपावली के दौरान वायु एवं ध्वनि प्रदूषण की निगरानी के लिए मंडल द्वारा किए जा रहे प्रयासों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों एवं केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के निर्देशों की पालना में मंडल द्वारा प्रदेश के विभिन्न शहरों में स्थापित 50 सतत परिवेशी वायु गुणवत्ता निगरानी केंद्रों के माध्यम से वायु गुणवत्ता की नियमित मॉनिटरिंग की जा रही है। उन्होंने बताया कि सदस्य सचिव कपिल चंद्रवाल के निर्देशानुसार क्षेत्रीय अधिकारियों को दीपावली से पूर्व एवं दीपावली के दौरान विशेष निगरानी सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता निगरानी कार्यक्रम के अंतर्गत संचालित निगरानी केंद्रों पर भी 24 घंटे के आधार पर वायु गुणवत्ता की निगरानी की जाएगी।

मंडल द्वारा अलवर, भिवाड़ी, कोटा, जयपुर, जोधपुर एवं उदयपुर में विशेष परिवेशी वायु गुणवत्ता निगरानी की जा रही है। इन शहरों में निर्धारित निगरानी स्थलों पर 1 से 15 नवंबर, 2026 तक वायु गुणवत्ता के विभिन्न मानकों की जांच की जाएगी। इसके अतिरिक्त राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता निगरानी कार्यक्रम के अंतर्गत अन्य निर्धारित केंद्रों पर भी विशेष निगरानी की जाएगी। इसके तहत दीपावली से पूर्व 1 नवंबर, 2026 प्रात: 6 बजे से 2 नवंबर, 2026 प्रात: 6 बजे तक तथा दीपावली के दौरान 8 नवंबर, 2026 प्रात: 6 बजे से 9 नवंबर, 2026 प्रात: 6 बजे तक वायु गुणवत्ता के आंकड़े संकलित किए जाएंगे। श्रीमती शीबा ने बताया कि विशेष निगरानी के दौरान सूक्ष्म कण पदार्थ पीएम-10 एवं पीएम-2.5, सल्फर डाइऑक्साइड (स्ह२), नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (ह्ह२) सहित अन्य निर्धारित प्रदूषक तत्वों का विश्लेषण किया जाएगा। साथ ही पीएम-10 में सीसा, निकेल एवं आर्सेनिक जैसी धातुओं तथा पीएम-2.5 में एल्युमिनियम, बेरियम एवं लौह तत्वों के विश्लेषण के लिए निर्धारित तकनीकी दिशा-निर्देशों की पालना सुनिश्चित की जा रही है।

उन्होंने ध्वनि प्रदूषण के संबंध में बताया कि दीपावली के दौरान निर्धारित मानकों के अनुरूप ध्वनि स्तर की निगरानी भी महत्वपूर्ण है। इस दिशा में मंडल द्वारा ध्वनि प्रदूषण की मॉनिटरिंग एवं संबंधित मानकों के अनुपालन पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। आमजन को ध्वनि प्रदूषण के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने के साथ निर्धारित ध्वनि सीमा का पालन करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

ई-वेस्ट कलेक्शन अभियान में जनभागीदारी जरूरी

मंडल के अतिरिक्त मुख्य पर्यावरण अभियंता भुवनेश माथुर ने ई-वेस्ट कलेक्शन अभियान की जानकारी देते हुए बताया कि इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के बढ़ते उपयोग के साथ उनके अनुपयोगी होने पर सुरक्षित निस्तारण की जिम्मेदारी भी बढ़ी है। आमजन को ई-वेस्ट के प्रति जागरूक होना आवश्यक है, ताकि अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को घरेलू कचरे के साथ फेंकने के बजाय अलग एकत्रित कर अधिकृत संग्रहण एवं पुनर्चक्रण माध्यमों तक पहुंचाया जा सके। उन्होंने बताया कि 6 नवंबर को आरआईसी में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय ई-वेस्ट कलेक्शन कार्यक्रम का उद्देश्य नागरिकों, संस्थानों एवं विभिन्न हितधारकों को ई-वेस्ट के जिम्मेदार प्रबंधन के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने आमजन से अपने घरों एवं कार्यालयों में जमा अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को निर्धारित संग्रहण अभियान में उपलब्ध कराने तथा ई-वेस्ट के वैज्ञानिक निस्तारण के प्रति जागरूक रहने की अपील की।

पर्यावरण अनुकूल दीपावली मनाने का संदेश

मंडल द्वारा ब्रिक्स सस्टेनेबल लाइफस्टाइल वीक के अंतर्गत दीपावली के अवसर पर विशेष जन-जागरूकता अभियान भी संचालित किया जा रहा है। इसके माध्यम से आमजन को सिंगल यूज प्लास्टिक एवं अनावश्यक पैकेजिंग से बचने, पुन: उपयोग योग्य सजावटी सामग्री अपनाने तथा त्योहार के दौरान उत्पन्न होने वाले कचरे का उचित पृथक्करण एवं निस्तारण करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। सदस्य सचिव कपिल चंद्रवाल ने कहा कि दीपावली प्रकाश, खुशियों और सकारात्मकता का पर्व है। इसे पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता के साथ मनाना भी हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। मिट्टी के दीपकों का उपयोग, ऊर्जा की बचत, कम कचरा उत्पादन और स्वच्छता के प्रति सजगता जैसे छोटे प्रयास पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

उन्होंने आमजन एवं मीडिया प्रतिनिधियों से अपील की कि वे ई-वेस्ट का निस्तारण केवल अधिकृत माध्यमों से करें तथा दीपावली पर पर्यावरण अनुकूल विकल्प अपनाकर स्वच्छता और प्रदूषण नियंत्रण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाएं। मंडल का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण, जिम्मेदार उपभोग, अपशिष्ट प्रबंधन एवं नागरिक सहभागिता को प्रोत्साहित करते हुए स्वच्छ, हरित एवं सतत राजस्थान के निर्माण में जनभागीदारी सुनिश्चित करना है।

एसिडिटी की समस्या से निजात पाने के लिए

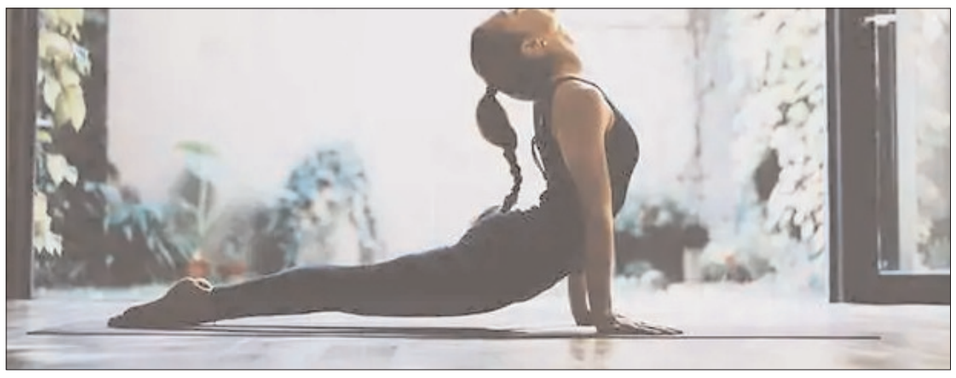
दवाई नहीं करें यह योगासन



आज के समय में लोगों के खानपान की आदतों में काफी अनियमितता देखने को मिलती हैं। कभी-कभी काम के चलते मील स्किप करना या फिर बाहर का हैवी मसालेदार और ऑयली भोजन करना। इस तरह की आदतों के चलते लोगों को एसिडिटी की समस्या का सामना करना पड़ता है। अमूमन देखने में आता है कि लोग एसिडिटी होने पर दवाइयों का सेवन करते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास करके एसिडिटी की समस्या को हमेशा के लिए अलविदा कह सकते हैं-

सेतुबंधासन

इस आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को कूल्हे की तरफ खींचें। अब दोनों पैरों में थोड़ा अंतर रखकर हाथों से पैरों के टखनों को पकड़ लीजिए। अब अपनी पीठ, कूल्हे और जांघों के साथ ऊपर की ओर उठने की कोशिश करें। कमर को ज्यादा से ज्यादा ऊपर उठा लें और सिर व कंधे जमीन पर ही रहने दें। इस दौरान आपकी ठुड्डी आपकी छाती से टच करती हो। अब इस स्थिति में कुछ देर रूकें। अब सामान्य स्थिति में वापिस लौटने से पहले पीठ को जमीन पर लाएं। अंत में कुछ क्षण रिलैक्स करें और फिर से इस आसन का अभ्यास करें। वैसे तो इस आसन से एसिडिटी से आराम मिलता है, लेकिन अगर आपको किसी भी तरह की पीठ संबंधित समस्या है तो इस आसन का अभ्यास न करें।



हलासन

अगर आपने अभी योगासन करना शुरू किया है तो इसका अभ्यास करना थोड़ा कठिन हो सकता है। इसलिए किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही यह आसन करें। साथ ही रीढ़ संबंधी गंभीर रोग अथवा गले में कोई गंभीर रोग होने की स्थिति में यह आसन न करें। इस आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल ले जाएं। दोनों पैर पूरी तरह सीधे और एक दूसरे से सटे हुए होने चाहिए। अब एक गहरी सांस लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ ऊपर लेकर आएं। शरीर के ऊपरी हिस्से से पहले 30 डिग्री, फिर 60, अब दोनों हाथों को कमर पर टिकाते हुए पैरों को 90 डिग्री पर लाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पैरों को कमर से आगे चेहरे की तरफ लेकर जाएं। ध्यान रखें कि घुटने से पांव मुड़ने नहीं चाहिए। धीरे-धीरे पीछे जाते हुए पैरों को जमीन पर टिकाएं। अपनी दृष्टि नाभि या नाक पर केंद्रित रखें। कुछ क्षण इस अवस्था में रूकें। अब धीरे-धीरे श्वास लेते हुए पैरों को ऊपर उठाते हुए पूर्व रूप में आ जाएं।

सुप्तबद्धकोणासन

इस आसन का अभ्यास करने के लिए सर्वप्रथम शवासन की मुद्रा में पीठ के बल लेट जाएं। अब बांहों को शरीर के दोनों तरफ पैर की दिशा में फैलाकर रखें, इस स्थिति में हथेलियां छत की ओर होना चाहिए। इसके बाद घुटनो को मोड़कर और तलवों को जमीन से लगाकर रखें। दोनों तलवों को नमस्कार की मुद्रा में एक दूसरे के करीब लाकर जमीन से लगाएं। जितना संभव हो एड़ियों को जंघा की ओर लाएं। इस मुद्रा में 30 सेकेण्ड से 1 मिनट तक बने रहें। हाथों से दोनों जंघाओं को दबाएं और धीरे धीरे सामान्य स्थिति में लौट आएं।

शरीर में पोटेशियम की कमी को दूर करते हैं यह आहार

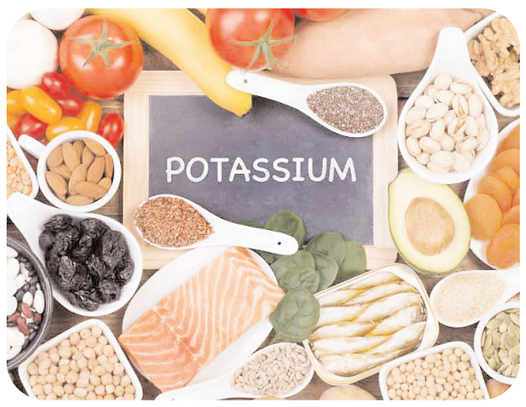
शरीर की कार्यप्रणाली के सही तरह से संचालन के लिए यह बेहद जरूरी है कि सभी तरह के पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में हो। इन सभी पोषक तत्वों में से एक है पोटेशियम। यह शरीर में पाया जाने वाला तीसरा सबसे प्रचुर खनिज है। यह न केवल शरीर में इलेक्टोलाइट संतुलन को बनाए रखता है, बल्कि हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और मांसपेशियों के उतकों के सही तरह से कामकाज के लिए भी बेहद आवश्यक है। अगर रक्त में पोटेशियम की कमी हो जाती है तो इससे सिरदर्द, दिल की धड़कन व अन्य कई तरह की परेशानियां खड़ी हो जाती है। ऐसे में इन परेशानियों से बचने का एकमात्र तरीका है कि भोजन में पोटेशियम समृद्ध खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाए। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-



पालक में पोटेशियम काफी अच्छी मात्रा में होता है। एक कप अर्थात लगभग 30 ग्राम पालक में 167 मिलीग्राम पोटेशियम और 7 कैलोरी पाई जाती है। वैसे पालक पोटेशियम के अतिरिक्त आयरन और कैल्शियम का भी एक बेहतरीन स्रोत है।

सफेद बीन्स

सफेद बीन्स पोटेशियम का एक अच्छा स्रोत है और मात्र इसके जरिए ही पोटेशियम की दैनिक आवश्यकता की पूर्ति की जा सकती है। एक कप सफेद बीन्स में करीबन 3636 मिलीग्राम पोटेशियम और 673 कैलोरी पाई जाती है। इसके अतिरिक्त सफेद बीन्स फाइबर व फोलेट का भी एक अच्छा स्रोत माना गया है। आप अपने इवनिंग सूप में व्हाइट बीन्स को शामिल कर सकते हैं।



पालक

पालक में पोटेशियम काफी अच्छी मात्रा में होता है। एक कप अर्थात लगभग 30 ग्राम पालक में 167 मिलीग्राम पोटेशियम और 7 कैलोरी पाई जाती है। वैसे पालक पोटेशियम के अतिरिक्त आयरन और कैल्शियम का भी एक बेहतरीन स्रोत है। जहां आयरन हेयर हेल्थ को बेहतर बनाने के साथ-साथ अनीमिया से बचाव करता है, वहीं कैल्शियम हड्डियों व दांतों के लिए बेहद आवश्यक माना गया है। आप पालक को चाहे तो वेजिटेबल सलाद में शामिल करें या फिर इसके पत्ते को अपने ब्रेकफास्ट टोस्ट में लगाएं। वैसे पालक का सूप या स्मूदी भी एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

एवोकाडो

एक एवोकाडो में लगभग 975 मिलीग्राम पोटेशियम व 322 कैलोरी पाई जाती है। वैसे एवोकाडो एकमात्र ऐसा फल है, जिसमें पोटेशियम के साथ-साथ हेल्दी मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड पाए जाते हैं जो कोलेस्टॉल लेवल को घटाने के साथ-साथ आपके हृदय की रक्षा करते हैं। आप इस फल को यूं ही आसानी से खा सकते हैं।

केला

केले को पोटेशियम समृद्ध माना गया है। एक बड़े केले में लगभग 487 मिलीग्राम पोटेशियम और 121 कैलोरी पाई जाती हैं। यह व्यक्ति की एनर्जी को एकदम से बूस्टअप करता है और साथ ही इसमें मौजूद फाइबर पाचनतंत्र के लिए काफी अच्छा होता है। आप केले को चाहें तो यूं ही खाएं या फिर इसकी स्मूदी बनाकर पिएं, यह पूरी तरह आप पर निर्भर करता है।





कामकाजी महिलाओं को होती

जानिए बचने के उपाय

घर और ऑफिस संभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजी महिलाएं अपनी सेहत को नज़रअंदाज़ करती रहती हैं। इस लापरवाही की वजह से ही कई बार वो गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाती है। सुबह ऑफिस जाने की जल्दबाज़ी में ठीक से नाश्ता न कर पाना, वर्कप्रेशर की वजह से लंच जल्बाज़ी में खत्म करना आदि का असर देर-सबेर उनकी सेहत पर दिखने लगता है। वर्किंग वुमन ज़्यादातर लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का शिकार होती हैं। एक सर्वे के मुताबिक, 20 से 40 साल की महिलाएं सबसे ज़्यादा लाइफस्टाइल डिसिज़ का शिकार होती हैं।

डायबिटीज़

कामकाजी महिलाओं को होने वाली यह एक आम बीमारी है। डायबिटीज़ की वजह से वो कई और बीमारियों की चपेट में आ जाती हैं। डायबिटीज़ का शिकार होने पर शरीर में इंसुलिन बनना बंद हो जाता है, इसमें पेंक्रियाज़ ग्रंथी सुचारू रूप से काम करना बंद कर देती है। इस ग्रंथि में इंसुलिन के अलावा कई तरह के हार्मोंस निकलते हैं।

बचने के उपाय- डायबिटीज़ होने पर खाने-पीने में बहुत परहेज़ की ज़रूरत होती है, साथ ही थोड़ी देर के अंतराल पर कुछ न कुछ खाते रहना ज़रूरी है। यदि आप इस बीमारी से बचना चाहती हैं तो शुरुआत से ही अपनी सेहत के प्रति सतर्क रहे और डायट के साथ ही एक्सरसाइज़ के लिए भी थोड़ा समय निकालें।

डिप्रेशन

सुपरवुमन बनने के चक्कर में महिलाएं अपने सिर पर ढेर सारी ज़िम्मेदारियां ले लती हैं और जब वो पूरी नहीं हो पाती तो तनाव और अवसाद का शिकार हो जाती हैं। अध्ययन के मुताबिक, पुरुषों की तुलना में महिलाएं तनाव का शिकार ज़्यादा होती हैं, क्योंकि उनके ऊपर ऑफिस के साथ ही घर की भी कई ज़िम्मेदारियां होती हैं। एक रिसर्च के मुताबिक तनावग्रस्त रहने वाले लोगों को दिल की बीमारियां होने का खतरा सामान्य लोगों से 40 फीसदी तक अधिक होता है।

बचने के उपाय- महिलाओं को बाकी चीज़ों के साथ ही अपना भी ध्यान रखना चाहिए, इसलिए ज़रूरी है कि वह उतनी ही ज़िम्मेदारी लें जितनी की निभा पाएं। बाकी काम में पति और परिवारवालों की मदद लें। तनाव से बचने के लिए पर्याप्त नींद भी ज़रूरी है। तनाव कम करने के लिए हफ्ते में एक दिन कोई हॉबी या शौक के लिए थोड़ा समय निकालें।

मोटापा

आजकल बच्चों के साथ ही महिलाओं के लिए भी मोटापा गंभीर समस्या बनती जा रही है। वज़न बढ़ने पर और भी कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो जाती है। मोटापा बढ़ने की बड़ी वजह समय पर नहीं खाना, एक्सरसाइज़ की कमी, जंक फूड की आदत आदि है। वज़न बढ़ने पर जोड़ों में दर्द और त्वचा पर स्ट्रेस मार्क्?स भी आ जाते हैं।

बचने के उपाय- वज़न कम करने के लिए सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीएं। डायट में प्रोटीन से भरपूर चीजें जैसे दाल, नट्स और सीड्स को शामिल करें। खाना समय पर खाएं और जंकफूड से पूरी तरह दूर रहें। रोज़ाना कम से कम आधे घंटे की एक्सरसाइज़ या वॉक भी ज़रूरी है।

मधुमेह को जड़ से खत्म कर सकती है

एक चुटकी हल्दी

आज के लाइफस्टाइल व भागती-दौड़ती जिन्दगी ने व्यक्ति को कई बीमारियों का शिकार बना दिया है। इन्हीं बीमारियों में से एक है मधुमेह। आज भारत के लगभग हर घर में कोई न कोई व्यक्ति मधुमेह पीड़ित अवश्य है। भारत में मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों की बढ़ती संख्या का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भारत को विश्व की डायबिटीक कैपिटल कहकर पुकारा जाता है। यूं तो आपने मधुमेह से लड़ने के लिए दवाईयों का सेवन करते होंगे लेकिन अगर आप चाहें तो हल्दी की मदद से भी इसे मात दे सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-



ऐसे है लाभदायक

हल्दी में पाया जाने वाला करक्यूमिन नामक तत्व एक एंटी-डायबिटीक इफेक्ट छोड़ता है। दरअसल, यह रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है, जिससे व्यक्ति मधुमेह से आसानी से लड़ सकता है। एक शोध में भी यह बात साबित हुई है कि करक्यूमिन ग्लूकोज लेवल को कम करता है और मधुमेह व उससे संबंधित परेशानियों को कम करता है।

हल्दी की जड़ का अर्क

अमेरिकन डायबिटीक एसोसिएशन की एक रिपोर्ट के अनुसार, हल्दी में पाया जाने वाला करक्यूमिन तत्व टाइप 2 डायबिटीज को रोकता है। साथ ही हल्दी की जड़ का अर्क भी ग्लूकोज को कम करने के साथ-साथ इंसुलिन प्रतिरोध को कम करता है। जब हमारे शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध होता है तो व्यक्ति का शरीर इंसुलिन के प्रति ठीक से प्रतिक्रिया नहीं करता और रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ता है। लेकिन हल्दी की जड़ का अर्क इस इंसुलिन प्रतिरोध को कम कर सकता है। इसके लिए आप किसी भी फार्मेसी से यह अर्क ले सकते हैं या फिर मार्केट में इसे कैप्सूल भी मौजूद हैं। डॉक्टर की सलाह पर उनका सेवन भी किया जा सकता है।

आंवला और हल्दी

आंवला और हल्दी का मिश्रण मधुमेह को नियंत्रित करता है। आंवला को हाई ब्लड शुगर लेवल को कम करने के लिए एक प्राकृतिक उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें क्रोमियम पाया जाता है, जो कार्बोहाइडेट मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करता है और शरीर की कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है। साथ ही आंवला मधुमेह रोगियों के कोलेस्टॉल लेवल को भी सही बनाए रखता है, जिससे मधुमेह रोगी को डायबिटीक संबंधी कोलेस्टॉल समस्याएं नहीं होती। इसके इस्तेमाल के लिए दो चम्मच आंवला का रस लेकर उसमें एक चुटकी हल्दी मिलाएं और प्रतिदिन सुबह इसका सेवन करें।

दालचीनी और हल्दी

दालचीनी भी मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी मानी गई है। इसे हल्दी के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए एक चुटकी दालचीनी पाउडर व हल्दी को अपनी मील का हिस्सा बनाएं या फिर आप दालचीनी और हल्दी को दूध में मिलाकर सुबह इसका सेवन कर सकते हैं।



आईब्रो को बनाना है घना तो करें इन तेलों का इस्तेमाल



जैतून के तेल की तरह ही बादाम के तेल में भी आपको विटामिन ई की प्रचुरता मिलती है, जिसके कारण यह आपकी आईब्रो के हेयर को घना बनाते हैं। इसके अतिरिक्त बादाम के तेल में एंटी-ऑक्सीडेंटस भी होते हैं, जो आपकी स्किन को कई रूपों में लाभ पहुंचाते हैं। आईब्रो आपके चेहरे को एक आकार प्रदान करते हैं। अगर आपकी आईब्रो शेप में नहीं होती तो आपका चेहरा भी अजीब लगता है। ठीक इसी तरह, पतली आईब्रो भी आपके चेहरे को उतना खूबसूरत नहीं दिखातीं, जितना वास्तव में उसे दिखाना चाहिए। अगर आपकी आईब्रो काफी पतली हैं और आप उन्हें मोटा दिखाने के लिए आईब्रो पेंसिल का सहारा लेती हैं तो अब आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। अगर आप चाहें तो कुछ तेलों की मदद से भी अपनी आईब्रो की ग्रोथ को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं इन्हीं तेलों के बारे में-



जैतून का तेल

जैतून के तेल के ब्यूटी बेनिफिट्स से तो हर कोई परिचित है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व और विटामिन जैसे विटामिन ए और ई पाए जाते हैं। यह विटामिन आपकी हेयर ग्रोथ में मदद करते हैं। आप रोजाना इस तेल की मदद से अपनी आईब्रो हेयर की मसाज करें। कुछ ही दिनों में आपको अपनी आईब्रो में फर्क नजर आने लगेगा।

बादाम का तेल

जैतून के तेल की तरह ही बादाम के तेल में भी आपको विटामिन ई की प्रचुरता मिलती है, जिसके कारण यह आपकी आईब्रो के हेयर को घना बनाते हैं। इसके अतिरिक्त बादाम के तेल में एंटी-ऑक्सीडेंटस भी होते हैं, जो आपकी स्किन को कई रूपों में लाभ पहुंचाते हैं। इस तरह आईब्रो को घना बनाने के लिए बादाम के तेल से मालिश करना एक अच्छा विचार हो सकता है।

नारियल का तेल

नारियल के तेल के गुणों के बारे में जितना कहा जाए, उतना ही कम है। यह एक नेचुरल मेकअप रिमूवर तो है ही, साथ ही एक नेचुरल मॉइश्चराइजर की तरह भी काम करता है। इसके अतिरिक्त बालों के लिए तो यह एक बेहतरीन तेल है। अगर आप आईब्रो पर इसका इस्तेमाल करते हैं तो यह आपकी आईब्रो के आसपास की स्किन को हाइडेट व कंडीशन करता है। जिसके कारण आपकी आईब्रो की ग्रोथ काफी तेजी से होती है। इसके इस्तेमाल के लिए आप हर रात सोने से पहले नारियल तेल की मदद से आईब्रो की मसाज करें और अगली सुबह उठकर चेहरा वॉश कर लें।

कैस्टर ऑयल

आईब्रो को घना बनाने के लिए कैस्टर ऑयल से बेहतर ही शायद कोई दूसरा ऑयल हो। लेकिन यह ऑयल कभी-कभी स्किन पर खुजली व इरिटेशन का कारण बन सकता है, इसलिए अगर आप पहली बार इस ऑयल का इस्तेमाल कर रहे हैं तो एक बार पैच टेस्ट अवश्य कर लें। बात अगर कैस्टर ऑयल के गुणों की हो, तो इसमें फैटी एसिड व प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है और इसके यही गुण आपके बालों की ग्रोथ में तो मदद करते हैं ही, साथ ही आईब्रो के बालों को टूटने से भी रोकते हैं।

कांग्रेस लोकतांत्रिक संस्थाओं और संवैधानिक प्रक्रियाओं पर लगातार प्रहार कर देश में फैलाना चाहती है अराजकता: अश्विनी वैष्णव

रेल मंत्री वैष्णव ने किया दावा, कांग्रेस एसआईआर पर चर्चा छोड़ करेगी वॉकआउट

जयपुर (कासं)। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कांग्रेस द्वारा लोकतंत्र को लेकर फैलाए जा रहे भ्रम पर कड़ा प्रहार करते हुए कहा कि कांग्रेस का संवैधानिक संस्थानों पर लगातार प्रहार करना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है, जिन्हें वर्षों की मेहनत, कानूनों, संसद और भारत के 140 करोड़ देशवासियों के श्रम से सींचकर मजबूत बनाया गया है। कांग्रेस को इन संस्थानों पर प्रहार करने में न कोई शर्म है और न ही कोई झिझक है। जिस तरीके से कांग्रेस विभिन्न विषयों को उठा रही है, उससे लोकतंत्र और संविधान की मर्यादा पर आंच आ रही है। इसलिए हमारी पार्टी और एनडीए ने तय किया है कि इस विषय को जनता के सामने ले जाया जाएगा और कांग्रेस के इस षड्यंत्र को समाप्त किया जाएगा।

रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने भाजपा प्रदेश कार्यालय में प्रेसवार्ता को संबोधित करते हुए कहा कि लोकतंत्र का सबसे मूल सिद्धांत एक सही मतदाता सूची है। इसी के आधार पर सभी चुनाव होते हैं, नागरिक अपने मताधिकार का प्रयोग करते हैं और लोकतांत्रिक प्रक्रियाएं आगे बढ़ती हैं। एसआईआर भारत के संविधान के अनुसार निर्धारित एक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया आज पहली बार नहीं हो रही है, बल्कि 1947 के बाद से कई बार हो चुकी है। जब यह प्रक्रिया वर्षों से चली आ रही है, तो आज कांग्रेस को इस पर सवाल उठाने का क्या औचित्य है? उन्होंने कहा कि ईवीएम कांग्रेस की सरकार लेकर आई थीं। भारत की लोकतांत्रिक यात्रा में लोकतंत्र को मजबूत करने में ईवीएम की बहुत बड़ी भूमिका रही है। ईवीएम से पहले किस प्रकार चुनाव होते थे। ये किसी से छुपा हुआ नहीं है।



जो वोट नहीं पड़ते थे,उन मतों को भी डालने के लिए पर्चियों पर ठप्पे लगा दिए जाते थे। पूरी-पूरी मतपेटियां भर दी जाती थीं और बूथ लूटने जैसी घटनाएं होती थीं। कांग्रेस और उसके सहयोगियों, विशेषकर कम्युनिस्टों के शासनकाल में इस तरह की घटनाएं बार-बार सामने आती थीं। ईवीएम आने के बाद ऐसी घटनाओं पर प्रभावी रोक लगाने में मदद मिली। आज कांग्रेस किस आधार पर इस व्यवस्था पर सवाल उठा रही है?

रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि कांग्रेस कहती है कि चुनाव बैलेट पेपर के आधार पर होने चाहिए। हमने बैलेट पेपर के आधार पर चुनाव कराकर भी देख लिया है। कांग्रेस की मांग पर एमएलसी के चुनाव बैलेट पेपर से कराए गए। इसके बावजूद यदि कांग्रेस सीटें नहीं जीत पाई, तो क्या वह बैलेट पेपर से चुनाव कराने की अपनी मांग वापस लेगी? उन्होंने कहा कि क्या कांग्रेस चाहती है कि भारत के नागरिक नहीं होने वाले लोगों को भी वोट देने का अधिकार मिले? क्या कांग्रेस चाहती है कि जिन लोगों का निधन हो चुका है, उनके नाम भी मतदाता सूची में बने रहें? क्या कांग्रेस चाहती है कि एक ही व्यक्ति का एक से अधिक जगह मतदाता सूची में नाम दर्ज हो? क्या कांग्रेस ऐसी व्यवस्था का समर्थन करती है? वैष्णव ने कहा कि जिस संविधान की किताब को लेकर कांग्रेस के नेता हर जगह दिखाई देते हैं, क्या उन्होंने उस किताब को पढ़ा भी है? क्या उन्हें पता है कि संविधान की व्यवस्था के अनुसार संसद का संचालन होना चाहिए? संविधान के तहत गठित संस्थाओं का सम्मान करना चाहिए और संविधान के अनुसार निर्धारित प्रक्रियाओं को आगे बढ़ाना तथा मजबूत करना चाहिए। मैं कांग्रेस के नेताओं से पूछना चाहता हूं कि क्या वे वास्तव में संविधान में विश्वास करते हैं? रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि समाज, देश और राजनीति से जुड़े जो भी विषय सामने आए हैं, उन सभी पर चर्चा के लिए हमने संसद का मंच उपलब्ध कराया है। संसद देश की सबसे बड़ी पंचायत है और संविधान द्वारा स्थापित एक महत्वपूर्ण संस्था है। क्या कांग्रेस इस संस्था में प्रत्येक विषय पर चर्चा करने के लिए तैयार है? यदि कांग्रेस तैयार है, तो आज अपनी मांग रखे। विशेष सत्र बुलाने से भी हम पीछे नहीं हटेंगे। कांग्रेस को एसआईआर पर चर्चा करनी है, तो वे संसद में आए और चर्चा करें। कांग्रेस ने पहले भी विभिन्न विषयों पर चर्चा की मांग की है। जिस भी विषय पर कांग्रेस ने चर्चा की मांग रखी, हमने उस पर चर्चा करवाई। लेकिन हर चर्चा के दौरान कांग्रेस के नेता बीच में ही सदन छोड़कर चले गए। एसआईआर पर चर्चा में भी ऐसा ही होगा। वैष्णव ने दावा किया कि कांग्रेस एसआईआर पर चर्चा के दौरान बीच में ही वॉकआउट करेगी, क्योंकि उसके पास न सच है और न ही कोई ठोस मुद्दा है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि कांग्रेस केवल लोकतांत्रिक संस्थाओं और संवैधानिक प्रक्रियाओं पर आघात करना चाहती है।

कांग्रेस का इतिहास ही इस तरह का रहा है, चाहे 1975 की इमरजेंसी हो, या कैबिनेट में स्वीकृत अध्यादेश को प्रेस क्लब में जाकर फाड़ना हो, या फिर संविधान की प्रदत्त कैबिनेट व्यवस्था से ऊपर अलग से राष्ट्रीय सलाहकार परिषद (नेशनल एडवाइजरी काउंसिल) का गठन करना, इस प्रकार की व्यवस्थाएं कांग्रेस ने इसलिए बनाईं, क्योंकि उसे कभी संविधान में विश्वास ही नहीं रहा। कांग्रेस को केवल और केवल वोट बैंक की राजनीति में विश्वास रहा है।

न्यूज इनबॉक्स

दीपावली पर सीएनजी स्टेशनों पर सुरक्षा मानकों की सख्ती से पालना के निर्देश

जयपुर (कासं)। राजस्थान सरकार के संयुक्त उपक्रम राजस्थान स्टेट गैस के प्रबंध निदेशक विनय पाटनी ने राजस्थान स्टेट गैस के कोटा, नीमराणा, कूकस, ग्वालियर व श्योपुर में संचालित सीएनजी स्टेशनों पर सुरक्षा मानकों की सख्ती से पालना के निर्देश दिए है। उन्होंने आमनागरिकों से भी आग्रह किया है कि पटाखें आदि ज्वलनशील उत्पाद चलाते समय गैस पाइपलाइन से दूरी बनाये रखने के साथ ही गैस रिसाव या इस तरह की अनहोनी घटना की स्थिति में तत्काल टोलफ्री नंबर 18001806135 पर सूचित करने का कष्ट करें। एमडी विनय पाटनी गुरुवार को राजस्थान स्टेट गैस के अधिकारियों व कार्मिकों से दीपावली त्योहार पर सुरक्षा मानकों की सख्ती से पालना सुनिश्चित करने को लेकर वर्चुअली संवाद कायम कर रहे थे। उन्होंने सीएनजी स्टेशनों पर आने वाले उपभोक्ताओं को भी सुरक्षा मानकों के प्रति सचेत करने और पालना सुनिश्चित कराने के निर्देश देते हुए सीएनजी स्टेशनों आदि संवेदनशील स्थलों पर विशेष सतर्कता बरतने और स्टेशनों पर कंप्रेसर जैसे क्षेत्रों में अनधिकृत प्रवेश पर रोक लगाने को कहा। डीजीएम सीएनपी विवेक श्रीवास्तव डीपीएनजी व सीएनजी एरिया में लिक डिटेक्शन टेस्ट कराने को कहा। कोटा डीजीएम ओएण्डएम सीपी चौधरी , ग्वालियर डीजीएम शिव दीक्षित ने विस्तार से सुरक्षा मानकों की पालना के संबंध में तैयारियों की जानकारी दी। नीमराणा प्रबंधक अतुल शुक्ला ने भी कहा कि सुरक्षा मानकों की शतप्रतिशत पालना सुनिश्चित की जाएगी। सीएफओ दीप्तांशु पारीक और डीएम आईटी गगनदीप राजोरिया ने कहा कि सुरक्षा मानकों की पालना में आमनागरिकों की सहभागिता सुनिश्चित की जाएगी। इस अवसर पर सीएस विनिता सोनी, मीडिया प्रभारी राजेन्द्र शर्मा व संबंधित अधिकारियों-कार्मिकों ने हिस्सा लिया।

साझे आनन्द का उत्सव है पंच दिवसीय दीपावली पर्व- देवनानी

जयपुर (कासं)। राजस्थान विधान सभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने प्रदेशवासियों को दीपावली पर्व की बधाई एवं शुभकामनाएं दी है। देवनानी ने कहा है कि पंच दिवसीय दीपोत्सव साझे आनन्द का उत्सव है। इस त्यौहार को सभी लोग आपस में मिल-जुल कर मनाएं और समाज में आपसी सौहार्द, सद्भाव और खुशहाली का वातावरण बनायें। देवनानी ने कहा है कि दीपावली सभी के जीवन में खुशी लायें। सभी लोग निरन्तर अपने-अपने कार्य क्षेत्रों में प्रगति करते रहे। सभी लोग सुखी रहें। पांच दिवसीय दीपावली पर्व के प्रत्येक दिन का अपना विशेष महत्व है। उन्होंने कहा कि धनतेरस हमें समृद्धि एवं आरोग्य का संदेश देता है, रूप चौदस आत्मशुद्धि और सकारात्मकता की प्रेरणा देती है, दीपावली भगवान श्रीराम के अयोध्या आगमन और विजय का स्मरण कराती है. गोवर्धन पूजा प्रकृति एवं पर्यावरण संरक्षण का संदेश देती है तथा भाई दूज भाई-बहन के पवित्र स्नेह और पारिवारिक संबंधों की मजबूती का प्रतीक है। विधानसभा अध्यक्ष देवनानी ने कहा कि पंच दीपोत्सव हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पारिवारिक परंपराओं और सामाजिक एकता को सुदृढ़ करने का अवसर है। हमें इस पावन पर्व पर स्वदेशी उत्पादों को प्रोत्साहन देने, जरूरतमंदों के जीवन में खुशियों का उजाला फैलाने तथा पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाने का संकल्प लेना चाहिए। देवनानी ने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि वे दीपावली का पर्व आपसी प्रेम, भाईचारे, सौहार्द एवं सद्भाव के साथ मनाएं और राजस्थान की गौरवशाली संस्कृति एवं परंपराओं को आगे बढ़ाएं। उन्होंने कामना की कि दीपावली का यह पावन पर्व प्रदेश के प्रत्येक परिवार के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, आरोग्य एवं खुशहाली लेकर आए तथा राजस्थान विकास, उन्नति और प्रगति के नए आयाम स्थापित करे।

प्रदेशभर में 1.56 लाख किलो संदिग्ध खाद्य सामग्री सीज

जयपुर (कासं)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में प्रदेशवासियों को शुद्ध और सुरक्षित खाद्य सामग्री उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे 'शुद्ध आहार-मिलावट पर वार' अभियान के तहत खाद्य सुरक्षा विभाग मिलावटखोरों के खिलाफ लगातार सख्त कार्रवाई कर रहा है। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर के निर्देश तथा चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की प्रमुख शासन सचिव श्रीमती गायत्री राठौड़ के मार्गदर्शन में दीपावली विशेष अभियान के तहत 4 नवंबर तक प्रदेशभर में 1 लाख 55 हजार 980 किलो संदिग्ध खाद्य सामग्री सीज की गई है, जबकि 45 हजार 551 किलो से अधिक दूषित एवं अखाद्य सामग्री मौके पर नष्ट करवाई गई है। प्रमुख शासन सचिव श्रीमती गायत्री राठौड़ के निर्देशानुसार खाद्य सुरक्षा दलों द्वारा प्रदेशभर में मिलावटखोरों के विरुद्ध लगातार कार्रवाई की जा रही है। खाद्य सुरक्षा आयुक्त अविचल चतुर्वेदी के निर्देशन में गठित विशेष जांच दलों ने 13 अक्टूबर से 4 नवंबर 2026 तक 3,587 खाद्य प्रतिष्ठानों का निरीक्षण किया। इस दौरान 3,112 विधिक एवं 1,983 सर्विलांस सहित कुल 5,095 खाद्य नमूने जांच के लिए लिए गए। खाद्य सुरक्षा मानकों की अनदेखी करने वाले 237 कारोबारियों को सुधार के लिए नोटिस जारी किए गए हैं।

अभियान के दौरान जयपुर के रामपुर डाबड़ी स्थित हिमालया डेयरी प्रोडक्ट्स पर बड़ी कार्रवाई करते हुए 34,795 किलो नकली देशी घी जब्त किया गया। इसके अलावा जयपुर के विभिन्न प्रतिष्ठानों पर कार्रवाई कर 64,727 किलो संदिग्ध घी, तेल, पेय पदार्थ और मसाले सीज किए गए तथा 527 किलो सामग्री नष्ट करवाई गई। जयपुर में जनता डेयरी से 500 किलो घटिया गुणवत्ता का पनीर पकड़ा गया। झोटवाड़ा के कोल्ड स्टोरेज से 3,180 किलो खराब किशमिश नष्ट करवाई गई। वहीं सीतापुरा के कोल्ड स्टोरेज से 1,400 किलो बिना लेबल वाले सड़े-गले बादाम और 1,018 किलो काली मिर्च सीज की गई।

श्रीगंगानगर में स्वास्थ्य विभाग और पुलिस की संयुक्त टीम ने दो बड़े गोदामों पर कार्रवाई कर 20,655 लीटर संदिग्ध देशी घी जब्त किया। इसकी अनुमानित कीमत करीब 1.30 करोड़ रुपये बताई गई है। इस मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। मौके से 3.50 लाख रुपये की बिक्री राशि और सप्लाई वाहन भी जब्त किया गया।

भीलवाड़ा में विभिन्न प्रतिष्ठानों और बसों से संदिग्ध मावा पकड़ने सहित कुल 12,630 किलो सामग्री सीज की गई तथा 5,107 किलो सामग्री नष्ट करवाई गई। इसमें 4,500 किलो मसाले और 3,180 किलो खाद्य तेल भी शामिल हैं। ब्यावर में लूणावत ट्रेडिंग कंपनी से 9 हजार किलो और साहू ट्रेडर्स से 1,500 किलो सामग्री सीज की गई।

स्वामिनारायण अक्षरधाम मंदिर में दिवाली और अन्नकूट की जगमगाहट

जयपुर (कासं)। वैशाली नगर स्थित स्वामिनारायण अक्षरधाम मंदिर में 6 नवंबर से 10 नवंबर तक धनतेरस, हनुमानजी पूजन, दीपावली, गोवर्धन पूजन एवं अन्नकूट सहित विभिन्न उत्सव बड़े ही हर्षोल्लास और भक्तिभाव से मनाए जाएंगे। इस अवसर पर पूरे मंदिर परिसर को आकर्षक सजावट एवं रंग-बिरंगी रोशनी से सजाया गया है। मंदिर के कोठारी संत पूज्य जयतीर्थ स्वामीजी ने बताया कि इन उत्सवों के माध्यम से संतों द्वारा शास्त्रों के अनुरूप प्रत्येक पर्व के आध्यात्मिक मर्म एवं उसके महत्व को श्रद्धालुओं तक पहुँचाया जाएगा। उन्होंने कहा कि ऐसे उत्सवों में भक्तों द्वारा श्रद्धा एवं भक्तिभावपूर्वक भगवान को अर्पित की गई भक्ति से भगवान का प्रताप प्रकट होता है, जिसके फलस्वरूप समाज में नई आध्यात्मिक ऊर्जा, आस्था एवं श्रद्धा का संचार होता है। उत्सवों का शुभारंभ 6 नवंबर को धनतेरस के दिन प्रात: 7:30 बजे धनकुबेरजी एवं लक्ष्मीजी के वेदोक्त मंत्रोच्चार के साथ पूजन से होगा। 7 नवंबर को रूप चौदस के अवसर पर सायं 6:15 बजे संध्या आरती के पहले वीर हनुमानजी का पूजन किया जाएगा तथा हनुमान चालीसा का पाठ होगा, भगवान को विभिन्न मिष्ठानों का भोग अर्पित किया जाएगा। 8 नवंबर को दीपावली के पावन अवसर पर प्रात: 9 बजे बहीखाता पूजन एवं सायं 7 बजे दीपोत्सव आरती का आयोजन होगा।



10 नवंबर को गोवर्धन पूजा एवं अन्नकूट महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। प्रात: 10:30 बजे प्राचीन वैष्णव परंपरा के अनुसार गोवर्धन पूजन होगा। इस अवसर पर संतों द्वारा विश्व शांति के लिए विशेष प्रार्थना भी की जाएगी। इसके पश्चात भगवान को महा-अन्नकूट का भोग अर्पित किया जाएगा, जिसमें भक्तों द्वारा बड़े ही भक्तिभाव से तैयार किए गए 1100 से अधिक शुद्ध एवं सात्त्विक व्यंजन शामिल होंगे। दोपहर 12 बजे से सायं 6:30 बजे तक इस भव्य एवं मनोहारी अन्नकूट सजावट के दर्शन सभी श्रद्धालुओं के लिए उपलब्ध रहेंगे। इस अवसर पर मंदिर में संचालित बाल सभा के बालक-बालिकाओं द्वारा व्यसन मुक्ति पर आधारित विशेष प्रदर्शनी लगाई जाएगी। इसके माध्यम से आगंतुकों को विभिन्न व्यसनों के दुष्प्रभावों की जानकारी देकर व्यसन त्यागने की प्रेरणा दी जाएगी। साथ ही, बच्चों के सर्वांगीण विकास एवं मनोरंजन के लिए विशेष 'फन ज़ोन' का आयोजन भी किया जाएगा।

भाजपा की पैदल यात्रा फ्लॉप, सीएम भी नहीं जुटा पाए भीड़- खाचरियावास

जयपुर (कासं)। पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं कांग्रेस नेता प्रताप सिंह खाचरियावास ने भाजपा सरकार की ओर से आज जयपुर में निकाली गई लोकतंत्र बचाओ अराजकता हटाओ पैदल यात्रा पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि आज जयपुर में भाजपा की डबल इंजन सरकार के नाटक की पोल खुल गई। भाजपा की पैदल यात्रा पूरी तरह फ्लॉप साबित हुई। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, उनके मंत्री और पूरी सरकार मिलकर भी जनता की भीड़ नहीं जुटा पाए। खाचरियावास ने कहा कि सरकार भाजपा की, मुख्यमंत्री भाजपा के, पुलिस और प्रशासन भाजपा के नियंत्रण में होने के बावजूद मुख्यमंत्री को जनता का समर्थन नहीं मिल रहा है। 'भाजपा ने 'लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ' के नाम पर जयपुर में पैदल यात्रा निकाली, लेकिन यह यात्रा पूरी तरह फ्लॉप साबित हुई। भाजपा खुद लोकतंत्र की हत्या करने का काम कर रही है और अब लोकतंत्र बचाने का राजनीतिक नाटक कर रही है, जबकि लोकतंत्र और संविधान की हत्या करने का काम खुद भाजपा कर रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में गरीबी, बेरोजगारी और महंगाई लगातार बढ़ रही है। युवा रोजगार के लिए भटक रहे हैं, युवाओं के सपनों को कुचला जा रहा है, लेकिन सरकार को जनता की समस्याओं की कोई चिंता नहीं है। भाजपा सरकार का ध्यान केवल राजनीतिक दिखावे और सत्ता बचाने पर केंद्रित है। खाचरियावास ने आरोप लगाया कि भाजपा राज में खुलेआम भ्रष्टाचार हो रहा है। भाजपा के नेता, मंत्री और विधायक मिलकर भ्रष्टाचार और लूट में लगे हुए हैं। जनता के असली मुद्दों से ध्यान भटकाने के लिए इस तरह की यात्राओं का सहारा लिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार का राजनीतिक मानसिक संतुलन बिगड़ चुका है। विपक्ष सड़कों पर उतरकर सरकार को आईना दिखा रहा है और बार-बार चेतावनी दे रहा है कि लोकतंत्र और संविधान के खिलाफ नीतियां अपनाना बंद करें। लोकतंत्र में विपक्ष की आवाज को दबाने के बजाय सरकार को जनता के सवालों का जवाब देना चाहिए।



मुख्यमंत्री शर्मा के नेतृत्व में अक्षय ऊर्जा के क्षेत्र में राजस्थान की बड़ी उपलब्धि

नवीकरणीय ऊर्जा राज्य मूल्यांकन तंत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए मिला राष्ट्रीय सम्मान

जयपुर (कासं)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राजस्थान राज्य ने देश के हरित ऊर्जा परिदृश्य में एक बार फिर अपनी सर्वोच्चता सिद्ध की है। केंद्रीय नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय द्वारा विकसित नवीकरणीय ऊर्जा राज्य मूल्यांकन तंत्र के तहत राजस्थान को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। एक्सपो-2026' के समापन सत्र में उपराष्ट्रपति द्वारा राजस्थान को यह गौरवपूर्ण सम्मान प्रदान किया गया। राज्य की ओर से उपराष्ट्रपति सी.पी. राधाकृष्णन से यह पुरस्कार ऊर्जा राज्यमंत्री हीरालाल नागर तथा राजस्थान अक्षय ऊर्जा निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक रोहित गुप्ता ने ग्रहण किया।



इस अवसर पर ऊर्जा राज्यमंत्री हीरालाल नागर ने कहा कि मुख्यमंत्री के कुशल नेतृत्व में राजस्थान देश का सबसे बड़ा ग्रीन एनर्जी हब बनकर उभरा है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में अब तक 51.6 गीगावाट अक्षय ऊर्जा क्षमता तथा 45 गीगावाट सौर ऊर्जा क्षमता स्थापित हो चुकी है। राजस्थान अक्षय ऊर्जा उत्पादन के साथ सौर ऊर्जा क्षमता एवं पीएम-कुसुम योजना में देश में प्रथम स्थान पर है। वहीं वर्ष 2030 तक 500 गीगावाट जीवाश्म रहित ईंधन आधारित स्थापित विद्युत क्षमता के राष्ट्रीय लक्ष्य की प्राप्ति में राजस्थान महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है उन्होंने कहा कि राजस्थान अक्षय ऊर्जा के क्षेत्र में निरंतर उपलब्धियां हासिल कर रहा है। इसी क्रम में नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय पावर फाइनेंस कॉर्पोरेशन के सहयोग से विकसित नवीकरणीय ऊर्जा राज्य मूल्यांकन तंत्र (आरई-एसएएफ) के अंतर्गत देश के सर्वश्रेष्ठ राज्यों एवं केंद्र शासित प्रदेशों में राजस्थान ने श्रेष्ठ उपलब्धि हासिल की है।

उल्लेखनीय है कि राज्यों का यह मूल्यांकन नवीकरणीय ऊर्जा विकास, नीतिगत एवं नियामकीय व्यवस्था, ग्रिड की तैयारी, डिस्कॉम के प्रदर्शन तथा निवेश के अनुकूल वातावरण सहित विभिन्न महत्वपूर्ण मानकों के आधार पर किया गया है। इस मूल्यांकन का उद्देश्य राज्यों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करने के साथ नवीकरणीय ऊर्जा क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यप्रणालियों को बढ़ावा देना है। इस उपलब्धि पर केंद्रीय नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय के सचिव संतोष सारंगी ने मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास को पत्र भेजकर राज्य सरकार के प्रयासों को सराहा है।

राज्य स्तरीय समिति की 7वीं बैठक आयोजित

235 खिलाड़ियों को राज्य सरकार में विभिन्न पदों पर नियुक्ति के प्रस्ताव को मंजूरी

जयपुर (कासं)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राजस्थान सरकार प्रदेश के पदक विजेता खिलाड़ियों को आउट ऑफ टर्न नियुक्तियां प्रदान करने के लिए पूरी गंभीरता, प्रतिबद्धता एवं संवेदनशीलता के साथ कार्य कर रही है। राज्य सरकार द्वारा दिसम्बर 2023 से अब तक 187 पदक विजेता खिलाड़ियों को आउट ऑफ टर्न सरकारी नियुक्तियां प्रदान की जा चुकी हैं। इसी क्रम में मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास की अध्यक्षता में गुरुवार को शासन सचिवालय में राज्य स्तरीय समिति की 7वीं बैठक आयोजित हुई। बैठक में समिति ने 235 सामान्य एवं पैरा पदक विजेता खिलाड़ियों को विभिन्न विभागों में आउट ऑफ टर्न नियुक्तियां प्रदान करने के प्रस्तावों को मंजूरी दी।

बैठक में समिति द्वारा पदक विजेता सामान्य एवं पैरा खिलाड़ियों के 286 नए आवेदनों पर चर्चा की गई, जिनमें से 235 सामान्य एवं पैरा खिलाड़ियों को विभिन्न विभागों में नियुक्ति के प्रस्ताव स्वीकृत किये गए। मुख्य सचिव ने कहा कि सरकार का निरंतर प्रयास है कि पदक विजेता खिलाड़ियों को उनकी उपलब्धियों के अनुरूप सम्मान एवं रोजगार के अवसर समयबद्ध रूप से उपलब्ध हों, जिससे प्रदेश के युवा खेलों में



उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित हों। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि पात्र खिलाड़ियों के खेल प्रमाण पत्रों के सत्यापन, लंबित प्रकरणों तथा पदस्थापन से जुड़ी बाधाओं का प्राथमिकता से निस्तारण किया जाए। बैठक में विभिन्न श्रेणियों के पदों पर नियुक्तियों के प्रस्तावों को स्वीकृति दी गई। श्रेणी-ए के अंतर्गत 9 खिलाड़ियों को पुलिस उप अधीक्षक के पद पर नियुक्ति प्रदान करने के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। श्रेणी-बी में 2 खिलाड़ियों को आबकारी विभाग में पेट्रोलिंग ऑफिसर ग्रेड-2 तथा राजस्थान पुलिस में उप निरीक्षक के पद पर नियुक्तियों को स्वीकृति प्रदान की गई। वहीं, श्रेणी-सी के अंतर्गत 224 पदक विजेता खिलाड़ियों को लिपिक ग्रेड-द्वितीय, कांस्टेबल, आबकारी विभाग में सिपाही एवं आबकारी आरक्षक तथा उप जेलर के पदों पर नियुक्तियों के प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। इस कैटेगिरी में 73 पैरा खिलाड़ी शामिल हैं। बैठक में पूर्व में वन विभाग में पदस्थापित खिलाड़ियों की वर्तमान स्थिति, उनकी विशिष्ट सेवा संबंधी कठिनाइयों तथा उनके समाधान के लिए आगामी विभागीय कार्ययोजना पर भी विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। इन खिलाड़ियों को नियमों में एकबारीय छूट देने तथा आवश्यकता के अनुसार अन्य विभागों में समायोजित करने के संबंध में भी चर्चा कर निर्णय लिया गया।

मुख्य सचिव ने खेल विभाग एवं अन्य संबंधित विभागों को आपसी समन्वय से खिलाड़ियों के पदस्थापन एवं अन्य लंबित प्रक्रियाओं को शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए। बैठक में अतिरिक्त मुख्य सचिव वन विभाग आनन्द कुमार, अतिरिक्त मुख्य सचिव युवा मामले एवं खेल विभाग प्रवीण गुप्ता, अतिरिक्त मुख्य सचिव गृह विभाग भास्कर सावंत, अतिरिक्त मुख्य सचिव सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग दिनेश कुमार सहित संबंधित विभागों के अधिकारियों ने भाग लिया।

स्वत्वाधिकारी प्रकाशक, मुद्रक, सम्पादक कैलाश त्रिवेदी के लिए उदय प्रिन्टर्स 43-ए, माली कॉलोनी चांदपोल बाहर जयपुर से मुद्रित एवं डी-38, प्रधानपथ, चौमू हाउस, सी स्कीम, जयपुर से प्रकाशित। सम्पादक कैलाश त्रिवेदी* । *पीआईबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेदार।
फोनः 0141-4038281, Email:- lokjeewanjpr@gmail.com भीलवाड़ा कार्यालयः 207-214, नागौरी गार्डन, लोकजीवन कॉम्पलेक्स, भीलवाड़ा। फोनः 01482-355985, Email:- lokjeewan@gmail.com, मो. 8306792625