

एडवोकेट माही यादव, जिनकी PIL ने लड़कियों के लिए सैनिक स्कूलों में खोला एडमिशन का राता

आज का जो बहरोड़-कोटपूतली जिला है उसका कोटपूतली उस समय जयपुर जिले में ही हुआ करता था। इसी कोटपूतली का एक गांव है भैंसलाना। ये वही भैंसलाना गांव है जिसके काले संगमरमर की पहचान पूरे देशभर में है। मगर आज के समय में गांव की पहचान फिर सुर्खियों में है। जी हाँ, राष्ट्रीय फलक पर इस चर्चा का कारण है गांव की बेटी एडवोकेट माही यादव जो अपनी कवितियत के दम पर वर्तमान में राजस्थान हाईकोर्ट में अतिरिक्त महाधिवक्ता बनी हैं। एडवोकेट माही यादव अपनी साफगोई के लिए जानी जाती हैं और इसी अंदाज में सरकार का पक्ष रखती नजर आती हैं। अनुशासन के प्रति बेहद ही सख्त मिजाज रखने वाली माही के व्यक्तित्व का दूसरा पहलू उनका सरल, सौम्य एवं सुलभ होना भी है। आज “‘तोड़ों बेड़ियाँ, कम नहीं बेटियाँ’” की खास सीरीज में हम जानेंगे कि एडवोकेट माही यादव पर क्यूँ पूरे समाज को नाज होना लाजिमी है।

तारीख: 07 जुलाई वर्ष 1982 का दिन, गांव के किसान बी. आर. यादव

के यहां एक बिटियां जन्म लेती हैं। नाम रखा जाता है माही। किसान पिता अपनी बेटी की परवरिश में कभी कोई कमी नहीं रखते हैं या कहें की पालन-पोषण में बेटा-बेटी का भेद कभी नहीं रखा। बेटों के साथ बिटियां को भी स्कूल में दाखिला दिलवाया जाता है। बेटी माही जब अच्छे नंबरों से दसवीं कक्षा उत्तीर्ण करती है तो घोड़ी पर बैठकर शोभायात्रा निकाली जाती है। उसकी हैंसला अफर्जाई के इस अंदाज से समाज को बेटियों के प्रति धारणा बदलने के लिए खास संदेश भी दिया गया। उस वक्त तो शायद ही किसी को यह भान होगा कि यह बेटी

आगे चलकर पूरे गांव का ही नाम रोशन करेगी। अपनी शुरूआती शिक्षा गांव से पूरी करने के बाद माही आगे की पढ़ाई के लिए जयपुर आती है। माही राजस्थान यूनिवर्सिटी से एलएलबी पास आउट है। कॉलेज के दिनों में माही छात्र हितों के कार्यों में काफ़ी मुखर रही है।

● माही हैं कॉर्पोरेट लॉयर, जस्टिस समीर जैन के चैम्बर से की थी।

एडवोकेट माही यादव राजस्थान हाईकोर्ट की जानी-मानी कॉर्पोरेट लॉयर हैं। माही ने अपनी वकालत की शुरूआत दिग्गज कॉर्पोरेट एडवोकेट समीर जैन के चैम्बर से की थी। बता दें कि वर्तमान में समीर जैन राजस्थान हाईकोर्ट में सीनियर जज हैं। अनुशासन और साफगोई की बात पर माही कहती हैं कि परिवार के बाद मैंने यह सब अपने गुरु समीर जैन साहब से ही सीखा है।

● माही की जनहित याचिका और लड़कियों को मिलने लगा सैनिक स्कूलों में दाखिला

माही जब कॉलेज में पढ़ाई कर रही थी तब एक रोज अखबार में ऐसा ऐड देखती हैं जो लैंगिक भेदभाव को दर्शाता था। विज्ञापन सैनिक स्कूल में एडमिशन को लेकर था लेकिन वहां जो एक लाइन लिखी थी उसने माही को मानसिक रूप से झकझोर दिया। वह लाइन थी-ओनली फोर बॉयज। माही कहती हैं कि मेरे परिवार से कई पीढ़ियों के लोग भारतीय सेना में रहकर देश सेवा करते आये हैं और मैं उन सभी से सैनिक स्कूल और नेशनल मिलिट्री स्कूल में लड़कियों के एडमिशन नहीं होने की टीस के साथ ही इसकी संभावनाओं के बारे में बात करती रहती थी। कुछ सालों बाद एक सुबह फिर माही की नजर में ऐसा ही विज्ञापन आ जाता है। इस बार

माही ठान लेती है कि अब वह चुपचाप नहीं बैठने वाली है। क्यूँकि अब माही वकील बन चुकी थी। अब माही पर महिला अधिकारों की जानकारी के साथ लैंगिक भेदभाव को खत्म करवाने का जज्बा सवार हो चुका था। वर्ष 2016 में एडवोकेट माही ने सैनिक स्कूलों में लड़कियों को भी दाखिला दिये जाने एवं इस तरह के लैंगिक भेदभाव को खत्म किये जाने के लिए राजस्थान हाईकोर्ट में एक जनहित याचिका दाखिला की। कोर्ट ने इस पीआईएल पर केंद्र सरकार को आदेश देकर पॉलिसी बनाने के निर्देश दिए। माही की यह कानूनी लड़ाई रंग लाई और इस तरह सैनिक स्कूलों में लड़कियों के एडमिशन की राह खुली।

● लोगों के चेहरों की खुशी देती है सच्चा सुकून

एडवोकेट माही यादव कहती हैं कि लोगों के चेहरों की खुशियां ही उन्हें सच्चा सुकून देती हैं। यह सब संस्कार परिवारिक विरासत में मिलना बताती है। माही कहती हैं कि उन्हें पब्लिक इश्यूज पर काम करना पसंद है। इसके लिए इन्हें दर्जनों पुरस्कारों से सम्मानित भी किया जा चुका है। माही लोगों के खिले चेहरों को ही अपनी सबसे बड़ी फीस मानती हैं और नेकदिली को ही अपना फर्ज।

● निराली है देशप्रेम की भावना

माही की देशप्रेम की भावना भी अजब है। माही कहती हैं कि यूँ तो मुझे सिर्फ खूब पढ़ने का ही शौक है लेकिन इससे ज्यादा अगर कुछ है तो वह ही राष्ट्रानामा। माही बताती है कि उस समय मैं सिर्फ 5-6 कक्षों में हुआ करती थी जब हमारे घर में पहली बार ब्लैक एंड व्हाइट टीवी आया। परिवार के सभी लोग एक साथ समाचार देखते और रात 10.30 बजे आने वाला सीरियल परमवीर चक्र। परिवार के लोग भारतीय सेना में रहकर देशसेवा कर रहे थे ऐसे में देशप्रेम की भावना तो संस्कारों में ही मिली है लेकिन परमवीर चक्र सीरियल से राष्ट्रानामे बालमन पर ऐसी जगह बना ली जो कि हमेशा के लिए अमिट रहेगी। माही सिर्फ इसलिए



क्रिकेट मैच या फिल्में देखती हैं कि दोनों के शुरू होने से पहले दर्शकों द्वारा सामूहिक राष्ट्रानाम होता है तो उन्हें एक ही समय में करोड़ों लोगों द्वारा देखा-सुना जाता है और देशप्रेम की लौ एक साथ लोगों के दिलों में धड़कती है।

● जानवरों के प्रति दयालुता ऐसी की गाड़ी में लेकर धूमती हैं उनके लिए खाना-पानी

एडवोकेट माही यादव की जानवरों के लिए दयालुता कुछ ऐसी है कि उनके लिए खाना-पानी गाड़ी में लेकर ही धूमती हैं। छोटू (वह दूधमुहां पिला जो बचपन में ही अपनी मां से बिछड़ गया था या उसे हमेशा के लिए खो दिया था) और सुनहरी इनके परिवार के अभिन्न अंग बन चुके हैं। जिस आवासीय सोसायटी में माही रहती हैं वहां नीचे ऐसे ही बेजुबान भूखे-प्यासे जानवरों के लिए खाना-पानी की व्यवस्था करके रखती हैं। इनके लिए माही कहती हैं कि लोग कहते हैं कि जानवर बोलते नहीं हैं लेकिन ये बोलते भी हैं और समझते भी हैं बस हमें इन्हें समझना आना चाहिए।

● राष्ट्रीय समाचार पत्र-पत्रिकाओं में कानूनी जागरूकता वाले आलेख होते हैं प्रकाशित

एडवोकेट माही यादव लोगों को अपने अधिकारों को जानने के लिए कहती हैं। इसके लिए इनके द्वारा बहुत कुछ लिखा भी जाता है। कानूनी जानकारी देने वाले इनके आलेख देश के राष्ट्रीय समाचार पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं जो कि आमजन के साथ ही कानूनी पढ़ाई वाले छात्रों के लिए बहुत ही मददगार होते हैं।

ੴ ਦਾ ਕਲਾਂਦਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

વર્ષ.03

अंकः 46

जयपुर, रविवार 14 जुलाई, 2024

पृष्ठ-४

मूल्य: 10 रुपए प्रति

पुतिन ने मोदी को रूस का सर्वोच्च नागरिक सम्मान दिया

पीएम की रूसी राष्ट्रपति को सलाह- युद्ध के मैदान से शांति का रास्ता नहीं निकलता, वार्ता जरूरी

रुस। माँको में पीएम नंदें मोदी को देश का सर्वोच्च सम्मान ऑडर औफ सेट एंड ब्रोन्ड ड एपोस्टल से नवाजा। राष्ट्रियता क्लाइंटिलर पुतिन ने खुद उन्हें सम्मानित किया। वे अपने लोगों को बताते वाले नागरिक का यह संनास से ज़ुड़े लोगों को दिया जाता है। इससे पहले मोदी दो दिवसीय दौरे के दूसरे दिन शारणीति पुतिन के साथ शिखर बातों में भागीदार हुआ। उन्होंने एक स्पष्ट के तौर पर मैंने हमस्कार किया कि जगत के मैदान से शांति का रहाना नहीं निकलता है। बम, बूद्धक और गोलियों के बीच शारणीति सभव नहीं होती है। समाधान के लिए वाराती जरूरी है। पीएम ने वे इस संकेत के जवाब में उत्तर दिया। आपके उक्त कलाने की कोशिश कर रहे हैं हम उसके लिए आपके आधारी हैं। पीएम ने वारातीक के द्वारा आतकवाद का सुना भी उत्तरा और कहा कि आतंकवाद हर दश के लिए खतरा बना रहा है।

मोटी दूध का 26 घंटे रहे, पुरिन के साथ 8 घंटे बिताएँ- मोटी ने दो दिवसीय दौरे पर रुस में 26 घंटे बिताए़। इस दैर्याने पर पुरिन के साथ 7-8 घंटे रहे। दोनों नेताओं ने अपैश्वरिक और अनौपश्वरिक चार मिट्टिंग की। प्राविडल डिनर करने के अलावा दैर्याने साथ में लच भी किया। रुसी रास्परिनि ने मोटी को गोल्फ कार्ट में घैमाया।



शिखर वार्ता में मोदी की 4 बड़ी बातें...

- पिछले 40-50 साल से भारत आंतकवाद का सामना कर रहा है। इसलिए आंतकवादी संकायों में हुए अंतर्का हमले का दर्द समझ जाता है। मैं हर तरह के आंतकवाद की निवारण करता हूँ।
 - शांति की बहाली में भारत हर अंभव सहयोग करें के लिए तैयार है। आंतकवादी के लिए ऐसे मिशन पुरुषन की बातें को नकर करें, बहुत ज्ञान चाहते हैं। मैं विश्व समुदाय को आश्वस्त करना चाहता हूँ कि भारत शांति का प्रबलर है।
 - चाहे युद्ध हो, संघर्ष हो, आंतकवादी हाल हों तो, जब जान का नुकसान होता है तो मानवता में विश्वास रखने वाले हर व्यक्ति को दुख होता है।
 - जब मासूम बच्चों की हत्या होती है, जब हम मासूम बच्चों को मरते देखते हैं तो दिल दलत जाता है।



कृषक हितैशी बजट के लिए प्रदेशभर से आए
किसानों ने जताया मुख्यमंत्री का आभार

देश में सर्वाधिक शासन करने वालों ने नहीं की किसान की घिंता : मुख्यमंत्री

जयपुर(सि.स.)। मुख्यमंत्री के कहा कि किसान देश के अधिकारों हैं। करोड़ों देवदारियों का पेट भरने के साथ ही वेश और राज देश में भी महत्वपूर्ण गोदान देते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के संकरण के अनुरूप राज सरकार फिल्मों के जीवन स्तर को बेतउ बनाने और उनके घरों में सुखाली लाने के लिए परोदृश्याता के साथ कार्य कर रहे हैं। शर्मा मुख्यमंत्री निवास पर परिवर्तन बजार-2024-25 में कष्ट संबंधी ऐतिहासिक घोषणाओं के लिए किसानों द्वारा अधिकार और आभार समाजहृषि को समर्पित कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज निवास भी किसानों को सुखाली बनाने के लिए समर्पित भव दें कार्य कर रहे हैं। हमारी सरकार का गठन होते ही पूर्णी राजस्थान के लिए उत्ती महत्वपूर्ण इंआरसीपी योजना के लिए केंद्र और मध्यांदेश सरकार के साथ ऐतिहासिक समझौता किया। साथ ही, शेखावाटी क्षेत्र की शारीरिक बुद्धिमत्ता के लिए यमुना जल सम्पद को भी मूर्त रूप दिया, जबकि पवर्ती सरकार ने इस संबंध में केंद्र और हरियाणा सरकार से कभी पर व्यवहार तक वही किया। मुख्यमंत्री के कहा कि किसान सम्मान निधि के 6 हजार रुपए बढ़ावा 8 हजार रुपए करने तथा गोंड की एमएसी बढ़ाने तथा पशुपालकों के लिए गोपाल क्रोडिट कार्ड के माध्यम से 1 लाख रुपए तक का ऋण देने जैसे विध्य यमारी किसान एवं पशुपालक विधीयों लीनी का प्रतीक है।



राजीव दत्ता फिर बने लोकसभा स्पीकर ओम बिडला के ओएसडी

नई दिल्ली। वरिष्ठ आरपीएस अधिकारी राजीव दत्ता को एक बार फिर से लोक सभा अध्यक्ष औंग बिडुला का ओएसडी बनाया गया था। लोकसभा सचिवालय ने इस बारे में आंदोलन जारी किया है। राजीव दत्ता लोकसभा स्पीकर औंग बिडुला के पिछे कायकरत में भी OSD रहे हैं।

कोटा से ही ताल्लुकात रखते हैं
राजीव दत्ता -विरष्ट आपरेट्स अधिकारी
राजीव दत्ता की पहचान एक कशल
दिप्ती कमिशनर विजिलेंस के पद पर रहते
हुए अपनी प्रशासनिक कुशलता का लोहा
मनवा चके हैं।

अगली सदी में भी दुनिया का
सबसे अधिक आबादी वाला
देश होगा भारत-चीज़ैन

संयुक्त राष्ट्र (जेसी)। भारत अगली सदी में भी दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला देश बना रहेगा। भारत की जनसंख्या 2060 के दशक के मध्य में चारसे पर होगी, लेकिन इसके बाद इसमें धीरे-धीरे गिरावट शुरू होगी। इसके बाद भी भारत अगली सदी (2100) में दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला देश बना रहेगा। चाहिए जनसंख्या मामलों की अधिकारी करते यह मेंोनों से न संयुक्त राष्ट्र (यूएस) की विश्व जनसंख्या सभावना 2024 रिपोर्ट जारी करते हुए कहा कि भारत इस समय जनसंख्या के मामले में दुनिया का सबसे बड़ा देश है। अनुमान है कि यह पूरी शताब्दी में ऐसा ही रहेगा। उन्होंने कहा कि भारत की जनसंख्या 2060 के दशक के आपसांसर चारसे पर होगी। फिर इसमें थोड़ी गिरावट आगे युक्त होगी। सदी के अंत तक भारत की जनसंख्या लगभग 1.5 अरब रहने का अनुमान है।

25 जून संविधान हत्या दिवस घोषित

केंद्र सरकार का ऐलान, नोटिफिकेशन जारी



समकाल ने इनका नाटोफक शन भी जरा किया है। शाह ने लिखा, 25 जून 1975 को तकलीफ और प्रश्नोंमें इंद्राजा गांधी को अपनी तानाशाही मानसिकता को दर्शाते हुए देश में आपातकाल लगाकर भारतीय लोकतंत्र की आत्मा का गला घोट दिया था। लाखों लोगों को अकरण जेल में डाल दिया गया और मिडिया की आवाज को ढब दिया गया।

पीएम ने इसे काला दौर बताया, कंग्रेस बोली- एक और सुर्खियां बटोरने वाली कवायद -प्रधानमंत्री ने रेंड्र मोदी ने कहा, '25 जून को सर्विधान हत्या दिवस के रूप में मनाना इस बात की याद दिलाएगा कि उस दिन क्या हुआ था और

विधान सभा में सदस्यों के लिए फार्स्ट ट्रैग शिविर स्पीकर ने किया थमारम्भः एक ही स्थान पर समस्त सविधाःदेवनानी

जयग्रह(नि.सं.)। राजस्थान विधान सभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने मुख्यमंत्री को यहां विधान सभा में विधायकों के लिए लायाये गये चार फटविश्वास फारस्ट टैग शिविर का स्थापना किया। भारतीय राष्ट्रीय जयग्रहामण्डल प्रकाशक द्वारा इस शिविर में विधान सभा सदस्यों को फारस्ट टैग बनानी की सुविधा उत्तम रूप करायी जा रही है। अध्यक्ष देवनानी ने बल और प्रतिवाद के लिए लाये गये इस शिविर से विधायकों को एक ही स्थान पर फारस्ट टैग से संबंधित सम्पूर्ण प्रक्रियाएँ को पूरा की जाए रही हैं। देवनानी ने कहा कि विधायकों के लिए एक ही स्थान पर सुविधा उत्तम रूप करायी गई है। फारस्ट टैग का यह शिविर शक्त्रवर 12 जूलाई,



५ जुलाई और मंगलवार १६ जुलाई तक प्रातः ११:०० बजे से २० बजे तक यह शिविर आयोजित किया गया है। गांज में ग के लिए टोल इन्ह फास्ट एंटर ट्रैड जारी किया गया और अब इसके अतिरिक्त राष्ट्रीय राजमार्ग के उपरोक्त के लिए वालेट में वैलेस रखा रखकर होगा। शिविर में विधान सभा अध्यक्ष वासुदेव देवनाथ के पर भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण के उप महाप्रबंधक श्री कन ने पृष्ठ गुच्छ भेंट कर उक्ता उत्तरांश किया। विधान सभा के उप महाप्रबंधक शर्मा, राजनीति संचालन प्रभारी के के. के. शर्मा, के. सरेण सैनी, किसान गोपनी और विनोद मीज़ थे।

सम्पादकीय...

भारत-रूस मिश्रता को जीवंतता देने का सार्थक प्रयास

भारत-रूस की मैट्री को नये आयाम देते हुए प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी एवं राष्ट्रपति पुतिन ने न केवल मैट्री के धर्मों एवं दिव्यांश्य रिसोर्सों को मजबूती दी है, बल्कि अधिक गतिविधियों को नये शिखर देने का प्रयास किया है। उनकी यह यात्रा दोनों देशों के लिये एक नए सोच के साथ नये सफर का आगाज है। एक ऐसे समय में, जबकि यूक्रेन-रूस युद्ध को पश्चिमी देशों के विरोध की कारण रूस दुनिया में अल्प-थलाई है, प्रधानमंत्री मौदी ने अपने तीसरी कार्यवाही की शुरूआत में पहले विदेशी यात्रा के लिये रूस का चयन करके जाता दिया है कि भारत-रूस की अशुण्डी है और किसी भी तरह के दुनिया के दबाव में वह दोस्ती कमज़ोर नहीं पड़ने वाली है। भारत ने जहाँ मैट्री को प्रगाढ़ बनाने की दिशा में उड़ेखनीय उपक्रम किये हैं, वहाँ अपने भिन्न देशों को युद्ध के खिलाफ और शांति के पक्ष में अपना स्पष्ट यहाँ भी जताया है। मौदी की इस यात्रा की एक बड़ी निष्ठिक घटना है कि रूस में अब दो नई वाणिज्यिक दृष्टान्तों खुलने जा रहे हैं। जिससे हमारी अधिक गतिविधियों को संतोष देने से एवं यात्रा बढ़ीजी प्रधानमंत्री ने रूस की इस यात्रा को लेकर पश्चिमी देशों को विवेदित जाता दिया है। लेकिन प्रधानमंत्री ने यह स्पष्ट किया विभार के लिए रूस की मैट्री बहुत महत्वपूर्ण है। भारत अपने मैट्री-मूल्यों को किसी भी दबाव में कमतर नहीं होने देगा। भले ही यूक्रेन के राष्ट्रपति वालोंदेवी जो-एस्को की इस यात्रा पर अपनी निराग जाहिर करते हुए इसे शांति प्रयासों को जलाया तब बता चुके हो थे अपनीं चिंता जाता दी है। लेकिन प्रधानमंत्री मौदी अपनी युद्ध विदेशी सोच के बीच होने वाली सालाना दिव्यांश्य शिखर बैठक भी 2022 के बाद से नहीं हो गई थी। दोनों देशों के बीच होने वाली सालाना दिव्यांश्य शिखर बैठक भी 2022 के बाद से नहीं हो गई थी। इससे रूस के कुछ हल्कों में यह धारणा बनने लगी थी कि भारत अमेरिका और पश्चिमी देशों के प्रभाव में रूस से दूरी बनाए रखना चाहिए। दुनिया जहाँ दिव्यांश्य रिसोर्सों को तोड़ा जरूरी है, इसी दृष्टि से इस यात्रा के पांचे जहाँ दिव्यांश्य रिसोर्सों को तोड़ो और जारी रखना चाहिए। अतिरिक्त रूप से देखने की शुरूआत नहीं हो गई है। यूक्रेन युद्ध शुरू होने के बाद से ही अमेरिका और अन्य पश्चिमी देशों का जोर इस बात पर रहा है कि भारत रूस से अपनी करीबी खत्म कर। भारत अब एक स्वतंत्र देश है, दुनिया की तीसरी बड़ी अंध-व्यवस्था बनने की ओर असर है, बड़े शक्तिशाली देशों के बीच भी भारत एक बाजार है। इसलिये भिन्न किसी भी दबाव में न आते हुए शुरू से ही यह स्पष्ट कर रखा है कि वह अपने गश्तिहर पर अधिरात्र स्वतंत्र विदेश नहीं पर कायम रहेगा।

सावन में कावड़ का जल कहाँ से लेना चाहिए? किस दिन शिवजी का जलाभिषेक करने से पूरी होती है मनोकामना

सावन में कावड़ का जल कहाँ से लेना चाहिए? किस दिन शिवजी का जलाभिषेक करने से पूरी होती है मनोकामना सावन में कावड़ यात्रा की जाती है। कावड़िये देश के प्रासाद घाटों से गंगाजल भक्तर लाते हैं और फिर भगवान शिव का जलाभिषेक करते हैं। जानें कावड़ में कहाँ से उत्तरा यात्रा जाता है जल और किस दिन करते हैं जलाभिषेक-

सावन में की जाती है कावड़ यात्रा-भगवान शिव का अतिविषय माह सावन 22 जुलाई से प्रारंभ हो जाता है जल लेने से उत्तरा यात्रा के अगस्त की साप्तमी होगा। सावन में शिव भक्त कावड़ लेकर जल लेने जाते हैं और उस जल से भोलेनाथ का जलाभिषेक करते हैं। जानें कावड़िये कहाँ से लाते हैं जल और कब भगवान शिव पर चढ़ाना होता है युध-

सावन में कहाँ-कहाँ जल उठाते हैं- सावन मास में कावड़िये देश के प्रसिद्ध घाटों से गंगाजल भक्तर लाते हैं और भगवान शिव का जलाभिषेक करते हैं। भगवान द्वारा के बाहरी जल की पौड़ी से बृहस्पति करते हैं। इस दिन जलाभिषेक करना अल्पतर शुभ होता है। मान्यता है कि ऐसा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

कावड़ यात्रा का महत्व- हिंदू धर्म में प्राचीन काल से कावड़ यात्रा चली आ रही है। सावन महीने में कावड़ यात्रा जाती जाती है। इस समय शिव

तांत्र लगने वाला है। मंदिर सदियों पुराना है और इस मंदिर के कुछ हस्त हैं जो आज भी चौंकाने वाले हैं। भगवान शिव का यह मंदिर 12 ज्योतिलिंगों में से एक है। इस मंदिर से जुड़ी कई ऐसी बातें हैं, जो सतीयों परहित वार भगवान परशुराम गढ़मुक्तर के जल से भगवान शिव का जलाभिषेक किया था। यहाँ बाबा का आशीर्वाद मिलता है और व्यक्ति जन्म भरण से छूटकर मोक्ष को प्राप्त करता है।

कोई राजा यहाँ नहीं रक्षा एक रात-महाकाल की नारी उज्जैन में रात में कोई राजा नहीं रक्षता। ऐसा कहा जाता है कि यहाँ के बाबा महाकाल हैं। जो राजा यहाँ रुकता है, उसका राजपाल सब नष्ट हो जाता है या फिर उसकी मौत हो जाती है। इन बातों का किनारा आधार है, यह तो हम नहीं जाने, लेकिन अभी यहाँ वहाँ आप हैं। इस बातों को सुन सकते हैं। महाकाल के अलावा केवल विक्रमादित्य ही ऐसे राजा थे जो उज्जैन में रात विश्राम किए हैं। इसके अलावा किसी राजा ने यहाँ रात नहीं बताई है।

भगवान शिव की भस्म आत्मी व्याय, क्या है मान्यता-मान्यता के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इस साल भगवान शिवार्ति 2 अगस्त 2024 को है। मान्यता है कि ऐसा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

महाकाल मंदिर के चौंकाने वाले रह्य, क्यों उज्जैन में कोई राजा रात नहीं रुक्षता-सावन में महीने में मध्य प्रसाद में कावड़ यात्रा की जाती है। इस समय शिव

जीवित्पुत्रिका या जितिया व्रत कब है?

जानें शुभ मुहूर्त, पूजन विधि व महत्व

मान्यता है कि जितिया व्रत से संतान को लली आयु व खुशहाल जीवन प्राप्त होता है। इस व्रत के प्रभाव से संतान को सुखों की प्राप्ति होती है।

जितिया व्रत पूजन के शुभ मुहूर्त लाभ - उत्तरि- 06.10 ए एम से 07.41 ए एम

अमर - सर्वोत्तम- 07.41 ए एम से 09.11 ए एम

शुभ - उत्तरि- 10.41 ए एम से 12.12 पी एम

लाभ - उत्तरि- 04.43 पी एम से 06.13 पी एम

जितिया व्रत पूजा- विधि- सुवर्ह जलदी उत्तरि रात करें



जीवित्पुत्रिका व्रत में मातां अपने संतान की सुखा व स्वास्थ्य के लिए पूरे दिन व पूरी रात निर्जला रहती है। जानें इस साल कब है जितिया व्रत- हिंदू धर्म में जीवित्पुत्रिका व्रत का विशेष महल है। इस दिन को जितिया या जितिया व्रत भी कहते हैं। इस दिन मातां अपने संतान की लंबी आयु के लिए व्रत रखती हैं। यह व्रत करने से एक माना गया है। जितिया व्रत में मिलाएं 24 घंटे तक अन्न व जल के कुछ ग्रहण करने से एक माना गया है। जितिया व्रत में जलाभिषेक करने से एक माना गया है। जानें इस साल कब है जितिया व्रत व्रत का व्रत पूजन का शुभ मुहूर्त-

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत पूजन के अनुसार दूषण नाम के एक राक्षस के कारण अवैत्का में आंतक हुआ करता था। आपके लोगों ने भगवान शिव से प्रार्थना की कि वह इस बात से थोलेनाथ प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा करने से भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।



शिवलिंग पर प्रसाद चढ़ाने के नियम = शिवलिंग पर तुलसी दल और हल्दी दिन क्षात्री चालिए।

प्रसाद द्व्यमेश पूतल या चांदी के धातु के पात्र में रखकर भोग लगाएं।

कपाली भी भोग जीवन पर रखकर ननी चढ़ाना चाहिए।

पूजा जीवन होने के बाद प्रसाद को सेवन किया जा सकता है। इन धूतों से बूंदी शिवलिंग पर चढ़ा हुए प्रसाद खाने से कोई दोष नहीं लाया जाता है और आप इसे घर भी ले सकते हैं। वहीं, शिवजी की प्रतिमा पर चढ़ाने की सोच नहीं बोली जाती है।

डिस्ट्रिक्टोमर- इस आलोखे में दी गई जनकारियों पर हम दावा नहीं करते कि ये पूर्णतया सत्य हैं और सतीक हैं। इहें अपनाने से वहाँ संबंधित क्षेत्र के विशेषज्ञों द्वारा जारी किया जाता है।

जीवित्पुत्रिका व्रत का व्रत का पराण किया जाता है।

24 सिंतंबर को जितिया व्रत का नहाय खाना करना जाता है।

कुशा से बनी जीवन्तवाहन की प्रतिमा को धूप-दीप, चावल, पुष्प आदि अपूर्णता करें।

विधि- विधान से पूजा करें और व्रत की कथा अवश्य सुनें।

बजट घोषणाओं के समयबद्ध क्रियान्वयन के लिए मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक

बजट घोषणाओं को समय से धरातल पर उतारने का एकशन प्लान तैयारः मुख्यमंत्री



नहीं रहा चाहिए ताकि आमजन को सरकारी योजनाओं का कार्यक्रमों और नीतियों का पूरा लाभ मिल सके। उठाने कहा कि सभी बंधी हा 15 दिन के अंतराल पर अपने विभाग की बजट ध्येयां पर हुई प्रगति की विधायीय बजट ध्येयां करें। माझपसंदी के रूप कि बजट ध्येयां करें।

क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार विलम्ब होता है, तो, व्यायोक इससे लापत में वृद्धि होती है। उठाने विकास कार्यों के लिए भूमि वाचन वर्टन में तेजी लाने, लंबित भर्तियों की विकल्पीय प्रारम्भ करने सहित अन्य विद्युत विद्युत विभाग विभिन्न विभागों के उच्चाधिकारी एवं मुख्यमंत्री कार्यालय के अधिकारीयों द्वारा उपलब्ध होती है।

मेवाड़ के कृष्णधाम सांवलिया जी
सांवलिया सेठ के भंडर से निकले रिकॉर्ड 19.76
करोड रुपए: एक महीने की सबसे ज्यादा राशि

परीक्षण समिति की बैठक का हुआ आयोजन

राजस्थान पीड़ित प्रतिकर स्कीम, विधिक सहायता एवं अंडर ट्रायल परीक्षण समिति की बैठक का हुआ आयोजन



जयपुर(नि.स.)। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण(जिला एवं सेशन न्यायाधीश), जयपुर महानगर द्वितीय के अध्यक्ष चन्द्र प्रकाश की अध्यक्षता में राजस्थान पंडित प्रतिकर्म स्कॉल, विधिक सहायता के तहत अधिकारकाम को देय मानदेय एवं अण्डर ट्रायल परीक्षण समिति की बैठक आयोजन किया गया। बैठक में प्रलक्षी शर्मा, सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण(अपर जिला एवं सेशन न्यायाधीश), जयपुर महानगर द्वितीय ने बताया कि मानदेय राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जारी एवं संस्कृत लाना में दिए गए विधिपूर्ण नियम-निर्देशों की पालना से बहुत

आयोजन किया गया है। बैठक में पीड़ित प्रतिकर स्कीम के तहत कुल 32 प्रार्थना-पत्र रखे गए जिन पर कमेटी के अध्यक्ष-व सदस्यगण द्वारा विचार-विमर्श पर प्रतिकर गणि/अवार्ड पारित किए गए। मीटिंग के दौरान पीड़ित प्रतिकर में कुल 14 लाख 25000 रुशि का अवार्ड प्रदान किया गया। इस साथ विधिक सहायता के तहत नियुक्त अधिकारकाण के देय मानदेय के संबंध में भी आवश्यक कार्यवाही की जाकर अधिकारकाण को नियमनुसार देय मानदेय के ऑर्डर जारी किए गए। साथ ही अंडर द्वायल बैंडी जो विभिन्न कैटेगरी में कारगार में सिस्टर्स हैं, उनकी विहितों की अन्वेषण कर संबंधित न्यायालयों को भेजे जाने के निर्देश एवं अदेश प्रदान किए। बैठक में अनीव दारीच, न्यायाधीश श्रम न्यायालय क्रम सं.01, जयपुर महानगर द्वितीय, श्री शिव कुमार, न्यायालय को मोटर दुर्घटना दवा अधिकारण क्रम सं. 1, जयपुर महानगर द्वितीय, सुमी मांडीरा राजवी, मुख्य महानगर मिस्ट्रेट, जयपुर महानगर द्वितीय, सुमी रोशि डोग्गा इडी, पुलिस उपराज जयपुर शहर उत्तर, श्री अमित कुमार, पुलिस उपराज, जयपुर शहर पांथम, श्री पवन शर्मा, अध्यक्ष, वारा एसोसिएशन, श्री सत कमार जैन, लोक अभियोजकी, श्री राकेश मोहन, अधीक्षक, केंद्रीय कार्यालय, जयपुर अधिकारिय गढ़।

A wide-angle photograph showing a large crowd of people, mostly men, sitting on the floor in what appears to be a hall or a temple. They are surrounded by a vast expanse of Indian rupee notes scattered across the floor. The scene suggests a significant distribution of money, possibly during a religious event or a charity function.

चित्तोङ्गढ (वि.स.)। मेवाड़ के कृष्णायम सर्वलिमा जी के भंडार से निकली दान राशि की पूरे पांच रुपये डार्ड में सिन्हासनी पूरी हो गई। जून महीने में भंडार और ऑनलाइन माध्यम से कुल 19 करोड़ 7 लाख 63 हजार 755 रुपए मिले। यह भंडार से निकली किसी भी एक महीने में सबसे ज्यादा राशि है। गुरुवार को 12 लाख 8 हजार 284 रुपए मिने गए। सोने-चांदी का तौल बुधवार को ही हो गया था। भंडार में चढ़ावी के 15 करोड़ 58 लाख 50 रुपये 284 रुपए मिले। जबकि ऑनलाइन और मनी ऑर्डर से लगभग 3 करोड़ 49 लाख 13 हजार 411 रुपए मिले थे। मदिर मंदिर के अधिकारी भैंसराल गांजर ने बताया— चार जुलाई को भंडार खोला गया था। पहले दिन की गिनती के बाद तीन दिनों तक आठांटी रुपये हुई थी। पहली दिन एक महीने में 19 करोड़ से ज्यादा की राशि प्राप्त हुई है, जो अब तक का रिकॉर्ड है। बुधवार को सोने-चांदी का तौल छाया था। इसमें कुल 505.5 ग्राम सुन हुए हैं। 877 ग्राम चांदी प्राप्त हुई। कार्टिंग के द्वारा मंदिर मंदिल के अध्यक्ष भैंसराल गुजर, सरदर सजय कुमार मंदिरवारा, भैंसराल सोनी, कार्तिक शर्मा, श्रीतोलाल पाठीदार, मपत्रेश शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी वर्षस्थान जरवराल, कार्यालय वाहक प्रशासनिक अधिकारी सेकेंड लहरी ललूर मौजूद थे।



प्लास्टिक कारोबारी ने ऊंटों पर निकाली बेटे की बारात अफीका-कर्नाटक में मैन्युफ्लॉरिंग यूनिट, 15 किलोमीटर के सैफर में 15 ऊटवाडी, 40 कारों निकली

जालोर(रिय.सं.) ४० काट निकाट

जालोर(रिय.सं.) ४० काट निकाट के बड़े प्लास्टिक कारोबारी ने बेटे की जालोर ऊंचे पर निकाटकर मैसेज दिया कि कल्चर सबसे पहले है। कारोबारी की अपीका और मैसरु की अपीका ग्रुप्ट हैं। बारात ५१ किलोमीटर तक निकाट करते हैं। इसमें सजी झज्जी टंग गढ़ियों पर लाल गुमटियां बनाई थीं, बाराती सफेद परंपरागत पोशाक और लाल पांडी में थे। इस देख दर कोई हैरान रह गया। मामला जालोर जिले के साथारण उत्तरकड़े के बावारात गाव पर था। दूरी के चाचा सुरक्षा देवारी से बाहरा- परिवार का फोकस समाज के गीत-रिचाज को अच्छे से निभाने पर रहा। हमारी कोशिश है कि हम परंपरागत संस्कृति को जीवन रखें। भरतीजे (द्लूह) विक्रम की शादी संप्रवाह है।



14 सूक्ष्रीय मांगों के बारे में विस्तार से वर्ग की सरपंच संघ की मांगों का उत्तर स्तरीय परीक्षण कराने के निर्देश

जयपुर(नि.सं.)। पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास भाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव श्री अभय कुमार ने अपरंग संघ की मार्गों का उच्च स्तरीय परीक्षण कराने के दिनों दौरे दिए हैं। अतिरिक्त मुख्य सचिव एवं पंचायती राज भाग के शासन सचिव एवं गीर्ह जैन ने पंचायती राज, नियन्त्रण, वित्त, सारक्जिक श्रीमान् खाड़ी, नगरपालिकाओं के अधिकारियों के साथ सपर्च सभी को 14 सूत्रों में बारे बारे में विस्तार से चर्चा की। सपर्च सभी को प्रमुख गण हैं तो कि वर्ष 2022-23 व 2023-24 की राज वित्त व्यवस्था में जीवन्त अन्वयन ग्रामीण संघ ३ इनाम ५ सौ करोड़ रुपए उपलब्ध कराई जाए ताकि विकास कार्यों को गति दी जा सके।इसी प्रकार मरणों योजना में कार्य करने वाले में डेव व कारोगरों के मानदेव में वृद्धि की जाय।मरणों में कार्यत श्रमिकों की उपस्थिति अन्वालन दर्ज करने के प्रवधन है उसे अफलातंत्र की जाय।तात्पुर मिशन हर वर्ष में जल वितरण वालों योजनाओं के संचालन व संधारणा का उत्तराधिलं जलदृश विभागों को देने की मांग की गई है। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने गोशि मांग से संबंधित प्रस्ताव तैयार कर वित्त विभाग को भेजने एवं अय प्रत्यावर्ती ना पर्याप्त कर गया उन्नत कार्यकाल करने के लिये दिया।



घर में प्लांट लगाकर छाप रहा
था नकली नोट, गिरफ्तार
मोशल सीडिया पर दैनिक बताकर यात्रा भी करे

साथी नाट्यार्थ पर चलने वालोंके द्वयोंआ का
जोड़; पूरे शतावधान में कठता था सालाई

जोधपुर (विसं. १८)

यह गुरुजी का शरणद्वारा पुस्तिन ने प्रदेश में नकली नोट सलाउंड करने वाले मास्टरशावड को पंजाब के पठियान से गिरफ्तार किया है। आरोपी ने अपने दो पर नकली नोट का पूरा प्लॉट बाहर रखा था। वहाँ से यह अपने निरोपकर के साथ मिलकर राजस्थान के सभी जिलों में नकली नोट सलाउंड कराना था। आरोपी के ठिकाने से पुस्तिन ने नकली नोट बनाने वाला समाज, निम्नमंडली, लोहो की मरीची, नोट का पैरेस सहित मरीची को जब्त किया है। पुस्तिन ने यौक से 53 हजार 700 हजार रुपए के नकली नोट भी बराबर किए हैं। इनमें 500, 200, 100 के तरह भी नोट शामिल हैं। सरदारपुरा थाने की एसएसी रिया कुमारी ने बताया कि नकली नोट मामले में गुरुजीत सिंह गुरुजी सिंह (३५) पुरु हस्सारन सिंह निवासी कसापियावाला मोहल्ला, सिनार, पठियाना को स्पष्ट करके से गिरफ्तार किया गया है।

बाजार Market



बिजनेस की खबर - एक नजर



एलपीजी उपभोक्ताओं के लिए क्यों है ई-क्रेवाईसी जरूरी, कब तक चलेगी प्रक्रिया

नई दिल्ली। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा कि सार्वजनिक क्षेत्र की पेट्रोलियम कंपनियों फर्जी उपभोक्ताओं को हटाने के लिए एसोसिएटेड ग्राहकों का आधार के जरिये ई-क्रेवाईसी (ऑनलाइन ग्राहक सत्यापन) की प्रक्रिया उन फर्जी ग्राहकों की अलग करने के लिए की जाती है, जिनके नाम पर बुक कराये गई स्टोरेज गैस सिलेंडरों में किया जाता है परिवारों के 14.2 किलोग्राम वाला सिलेंडर 803 रुपये की दर से खरीदा जाता है। जबकि बड़ा लैप एवं रेसरो जैसे कॉमर्शियल जागरूकों को 19 किलोग्राम की कॉमर्शियल सिलेंडर 1,646 रुपये में मिलता है। वहीं, लखनऊ में घेरू एलपीजी सिलेंडर 840.50 रुपये तो कॉमर्शियल सिलेंडर 844 रुपये में मिल रहा है। पंजाब के अमृतसर में कॉमर्शियल सिलेंडर की कीमत आज गुरुवार 11 जुलाई को 1743.5 रुपये है तो घेरू की 844 रुपये पुरी ने साशल मेडिया मंच एक्स पर पोस्ट में कहा। उनका यह पोस्ट केल विभासभा में विषय के नेता वी.डी. सतीश के जवाब में आया है, जिन्होंने इस निर्णय के चलते आम आदमी को अप्रतिशोधित मुश्किल पेश अपने बदल कही थी। सतीशन ने पुरी को लिखे की अप्रतिशोधित करते हैं। ई-क्रेवाईसी की प्रक्रिया पिछले आठ महीने से चल रही है। केंद्रीय मंत्री पुरी ने ई-क्रेवाईसी की अंतिम विधि को लेकर स्पष्ट कर दिया कि ई-क्रेवाईसी कोल्पोट करने के लिए याम विलिमिट नहीं है। एलपीजी डिलीवरी कमी ग्राहक को एलपीजी सिलेंडर से भी संपर्क करते हैं। वहीं, एलपीजी उपभोक्ता आईआरसी, एचपीजीएल जैसी कंपनियों के एसी भी इंस्टॉल कर सकते हैं और अपने आप ई-क्रेवाईसी पूरा कर सकते हैं।

टीसीएस के नतीजों के बाद खटाखट बढ़ने लगे आईटी कंपनियों के शेयर

नई दिल्ली। टाटा कंसल्टेंट्सी सर्विसेज के गुरुवार को एसपीएल तिमाही के नतीजों से आईटी कंपनियों के शेयरों को पेंच लग गए हैं। शेयरों के भाव खटाखट बढ़ रहे हैं। अब निपटी आईटी इंडेक्स में 4.20 पर्सेंट का बर्पर उछल है। इसमें शामिल टीसीएस में 6.02 फीसद की जेती है। एफेसिस में 5.83, कोफोर्ज में 6.48, पर्सिलीआईमाइंडट्री में 3.28, विप्रो में 4.47, पर्सिस्टेट में 4.75, एलटीटीएस में 3.26 पर्सेंट की जेती है। एचसीएल टेक में 2.79, टेक महिंद्रा में 2.99 और इन्फोसिस में 3.09 फीसद की उछल है। टीसीएस में 4.13 फीसद की जेती है। एफेसिस में 5.46, कोफोर्ज में 5.18, एलटीआईमाइंडट्री में 4.13, विप्रो में 4.13, पर्सिस्टेट में 3.75, टेक, टेक महिंद्रा और इन्फोसिस में भी अच्छी खासी बढ़त है। आज निपटी आईटी इंडेक्स में 2.20 की जेती है। शुरुआती कारोबार में इस इंडेक्स में शामिल सभी 10 स्टॉक्स हो निशान पर ट्रेड कर रहे हैं। जबकि, एफेसिस, एलटीआईमाइंडट्री से लेकर टेक, टेक महिंद्रा तक उछल थी। एचसीएस के शेयर 2.91 पर्सेंट एपर 4037.50 रुपये पर ट्रेड कर रहे थे। आज यह स्टॉक एनएसई में 3980 रुपये पर खुलकर दिन के हाई 4044.90 रुपये पर पहुंच गया। कुल 31,69,066 शेयर में ट्रेडिंग हो रही है। जबकि, एफेसिस के शेयरों में 3.76 पर्सेंट की उछल है। आज यह 2709.50 रुपये पर पहुंचने के बाद सुधर सवा दस बजे के करीब 2656.60 रुपये पर ट्रेड कर रहा था।

एलटीआईमाइंडट्री के शेयर भी 123.90 रुपये उछले-विप्रो की बात करें तो आज इसमें 3.32 पर्सेंट की जेती है और यह 545 रुपये पर खुलने के बाद 551.85 रुपये पर ट्रेड कर रहा है। एलटीआईमाइंडट्री के शेयर भी 123.90 रुपये पर ७७ल कर 5531.50 रुपये पर पहुंच गए हैं। कोफोर्ज के शेयर में 121.50 रुपये की बढ़त है और यह 5685 रुपये पर पहुंच गया है।

मोदी सरकार 3.0 के पहले आम बजट से खासी उम्मीदें हर वर्ग को फायदा देने की चुनौती

नई दिल्ली। केंद्र की नेंद्र मोदी सरकार 3.0 के पहले आम बजट से खासी उम्मीदें हैं। निम्न और मध्यवर्ग को सरकार महत्वाकांक्षी योजनाओं के जरिये ई-क्रेवाईसी को हटाने के लिए एसोसिएटेड ग्राहकों का आधार के जरिये ई-क्रेवाईसी (ऑनलाइन ग्राहक सत्यापन) की प्रक्रिया उन फर्जी ग्राहकों की अलग करने के लिए की जाती है, जिनके नाम पर बुक कराये गई स्टोरेज गैस सिलेंडरों में किया जाता है। इसके बाद ग्राहकों को 14.2 किलोग्राम वाला सिलेंडर 803 रुपये की दर से खरीदा जाता है। जबकि बड़ा लैप एवं रेसरो जैसे कॉमर्शियल जागरूकों को 19 किलोग्राम की कॉमर्शियल सिलेंडर 1,646 रुपये में मिलता है। वहीं, लखनऊ में घेरू एलपीजी सिलेंडर 840.50 रुपये तो कॉमर्शियल सिलेंडर 844 रुपये में मिल रहा है। पंजाब के अमृतसर में कॉमर्शियल सिलेंडर की कीमत आज गुरुवार 11 जुलाई को 1743.5 रुपये है तो घेरू की 844 रुपये पुरी ने साशल मेडिया मंच एक्स पर पोस्ट में कहा। उनका यह पोस्ट केल विभासभा में विषय के नेता वी.डी. सतीश के जवाब में आया है, जिन्होंने इस निर्णय के चलते आम आदमी को अप्रतिशोधित मुश्किल पेश अपने बदल कही थी। सतीशन ने पुरी को लिखे की जेती है कि वह अपने बिखरे जनाधार को समर्टेन एवं सहायी दलों के साथ साथ तालिमाल के बोर्ड बनाए जाना वाला बनाए। इसलिए इस जुलाई को जब केंद्रीय वित्तमंत्री निर्मला सीताराम लगातार सातवीं बार संसद में वित्त वर्ष 2024-25 का आम बजट प्रस्तुत करेंगी तो उसमें कुछ बड़ी खोणाएं हो सकती हैं। इसमें बिहार और अंध्र प्रदेश के लिए

कुछ अद्यम घोषणाएं हो सकती हैं। बजट से पूर्व विधिविक्रेतों के विशेषज्ञों और उनसे जुड़े संस्थान प्रमुखों के साथ वित्त मंत्री बैठकें कर चुकी हैं। अब



बजट को अंतिम रूप देने की प्रक्रिया तेजी से चल रही है।

ये बड़ी घोषणाएं संभव- आयकर स्टैब-अभी तक की बैठकों के बाद यह क्यायास लगाए जा रहे हैं कि सरकार आयकर छूट सीमा में बदलाव करेंगी। इससे मध्यवर्ग और नैकरियों को ज्यादा वित्तीय लाभ देने की धूम लाभ होगा। इसके लिए आयकर अभी तक सरकारी कमर्चारी नालुख है।

रिटायर वाखिल करने की पुरानी और नई व्यवस्था में कुछ अहम बदलाव हो सकते हैं।

किसान सम्मान निधि- किसानों के लिए सरकार किसान सम्मान निधि छूट हजार रुपये से बढ़ाकर 10-12 हजार रुपये कर सकती है। कृषि उत्पादों पर कर की दरों को कम करने का फैसला भी सकता है।

मजदूरों और कर्मचारियों को ज्यादा लाभ-मन्त्रालय मजदूरों को 150 दिन किया जा सकता है। साथ ही, मन्त्रालय मजदूरों को कृषि क्षेत्र के साथ जोड़ने का फैसला भी लिया जा सकता है। इसके साथ ही न्यू पैसन स्कीम को ज्यादा अवधिक बनाया जा सकता है, जिसको लेकर आपी तक सरकारी कमर्चारी नालुख है।

रोजगार- बदले समीकरणों के बीच सरकार के ऊपर सबसे ज्यादा दबाव रोजगार पैदा करने के असर-पैदा करने का है। इसलिए इंडस्ट्रीस्ट्रक्चर से लेकर ऊर्जा को बढ़ावा देने के साथ रोजगार पैदा करने वाले क्षेत्रों को बजट बढ़ाने की पूरी स्थापना है। अग्रिम जैसे योजना में भी सैरोंकों को ज्यादा वित्तीय लाभ देने का ऐलान किया जा सकता है।



मार्केट (जीईएम) मंच की शुरूआत नौ अगस्त, 2016 को की गई थी। जीईएम के मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सोईओ) प्रशान्त कुमार सिंह ने वहां प्रत्यक्षरों से कहा, “जीईएम ने पहली (अप्रैल-जून) तिमाही के अंत में 1,24,761 लाख करोड़ रुपये का सकल व्यापारिक मूल्य दर्ज किया, जो तिमाही वार पिछले वर्ष के 52,670 करोड़ रुपये की तुलना में 136 प्रतिशत अधिक है।”

ई-मार्केट पोर्टल पर पहली तिमाही में खरीद 1.24 लाख करोड़ रुपये के पार

नयी दिल्ली। सरकार के ई-खरीद पोर्टल जीईएम के जारी 2024-25 की पहली तिमाही में वर्षों के व्यापारों की खरीद 1.24 लाख रुपये के पार कर गई है। खरीद की यही गति बने रहने से जीईएम चालू वित्त वर्ष 2024-25 के अंत तक दुनिया का सबसे बड़ा मंच बन जाएगा। सरकार के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बहुप्रतिवर्त बदल कर बात की। केंद्र सरकार के सभी मंत्रालयों तक विभागों द्वारा वस्तुओं के सावेंओं की ऑनलाइन खरीद के लिए सरकारी ई-मार्केट पोर्टल जीईएम के अंतिम वर्षों के अनुसार वित्त वर्ष 2024-25 के अंत तक अधिक वित्तीय लाभ देने की धूम लाभ होगी।

एलन मस्क पर डॉलर की बात बारिश थमी, एक ही दिन में 15.9 अरब डॉलर की लगी संधि



नई दिल्ली। इस महीने टेस्ला के सीईओ एलन मस्क के ऊपर होने वाली डॉलर की बारिश गुरुवार को थम गई।

मस्क के नेटवर्क में एक ही दिन में 15.9 अरब डॉलर की संधि लग गई। हालांकि, मस्क अभी भी दुनिया के अंतर्गतों को लिस्ट में टॉप पोजीशन पर रहे हैं। दूसरे पर जेफ बेजोस से जारी तो तीसरे पर बर्नार्ड अनाल्ट हैं। टेक कंपनियों से जुड़े अरबवाहियों को बड़ा इंटरकॉनेक्ट-अरबवाहियों की लिस्ट में एलन मस्क टॉप लूजर रहे हैं। ब्लूपर्बार्ग बिलेनियर इंडेक्स में गुरुवार के टॉप-8 लूजर टेक कंपनियों से हैं। एलन मस्क ने 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के टॉप-8 लूजर टेक कंपनियों से हैं। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब डॉलर का। अंग्रेज एक धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। जेफ बेजोस के धूम होने वाली बात के बीच एक धूम होने वाली बात हो रही है। एलन मस्क के 15.9 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहे हैं। एलन मस्क के सीईओ मार्क जुकरबर्ग को 7.57 अरब डॉलर का टॉप लूजर रहा तो एनवीडिया के मालिक जेनसेन हुआंगा को 6.49 अरब ड



हर समय चलता रहता
है दिमाग में कोई ख्याल,
तो यहाँ हैं आपके लिए कुछ
मेडिटेशन टिप्स

मैटिशेन एक सीखा हुआ कोशल है जो अभ्यास और धैर्य के साथ ही बहतर होता जाता है। जब आप एक नियमित शोडूल बनाए रखते हैं, तो आपका दिमाग अपने आप समझ जाता है कि वह समय आरमान करने का समय है। वह क्या करनी चाहता है? आप आरमान करने की कोशिश करता है लगातार बचतों के बारे में सोचते रहते हैं? तो आप अकेले नहीं होते। बहुत ज्यादा सोचना आम बात है और बहुत लोगों के साथ ये समस्या लगातार बनी रहती है। इसके कारण कई समस्याएँ होते हैं। ऐसे में अप मेडिशन की कोशिश करने की वजह से वही अपने दिमाग को बदल नहीं कर पाते हैं। इसका उत्तर यह है कि ज्यादा सोचते हैं, तो आपका दिमाग लगातार चलता रहता है, बार-बार एक ही स्थिति के बारे में सोचता रहता है, अलग-अलग चीजों जो आप कर सकते थे या कर सकते थे, या वहां तक कि ऐसी जींजों जो भविष्य से में हो सकती हैं। बहुत ज्यादा सोचने वाल दिमाग आपका जीवन के लिए भी नहीं रुकता है। ऐसा करने वाले लोग दिमाग में नहीं जी पाते हैं। जिसके कारण बहुत समस्या हो सकती है। दिमाग को शात करने का एक तरीका है वो ही मैटिशेन अब ज्यादा सोचने वालों के लिए ये एक चूनाती है तो चलिए जानते हैं कि आप आप भी ऑवरक्रिक्ट करते हैं तो कैसे मेडिशन में अपने दिमाग को स्विच ऑफ करें।

ओवरथिंकर के लिए मेडिटेशन के कुछ टिप्स

1 एक नियमित शेड्यूल बनाए रखें—मैटेशन एक सीखा हुआ कोशल है जो अभ्यास और धैर्य के साथ ही बहराही जाता है। जब आप एक नियमित शेड्यूल बनाएं रखते हैं, तो आपका दिमाग अपने आप सजाक जाता है कि यह बहर सवार बनाए करने का सफर है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने मैटेशन अभ्यास के साथ सजाक हो जाएं। मैटेशन का मतलब नियमों का पालन करना नहीं है, इसका मतलब है वह करना जो अभ्यास करने वाले को अच्छा और उत्तम लाना है।

का जीवन करने का लिए आवश्यक है।
2 मैटेडिशन के लिए एक स्थान रखें-खासकर अधिक सोचने वाले व्यक्ति के लिए, काढ़े धोने, अव्यवस्था या बच्चों से घिरे हुए जगह पर मैटेडिशन का अभ्यास करना सही नहीं है। अधिक सोचने के लिए एक शांत स्थान की अव्यास करने के लिए, एकोरा मैटेडिशन



ਸੁਬਹ ਕਰੋ ਯੇ ਸਟ੍ਰੇਚਿੰਗ ਏਕਸਰਸਾਈਜ ਦੂਰ ਹੋਗੀ ਮਾਨਿੰਗ ਲੋਜੀਨੈਸ ਔਰਾ ਸਿਟਫ਼ਨੈਸ

सुबह उठने के साथ बेड पर अपनी बॉडी को कुछ देर स्ट्रेच करें, ऐसा करने से आपको स्वयं अपनी दिनचर्या में बदलाव नजर आएगा। ज्यादातर

पे में मांसपेशियां और हड्डियां सभी एक्टिव और हेल्दी रहती हैं।

- यहाँ जाने कछु बांडी स्ट्रेचेज के बारे में
1. नेक स्ट्रेच - धीरं धीर अपने सिर को
एक तरफ से दूरी आओ झुकाएं, प्रत्येक
स्थिति 15-20 सेकंड तक होल्ड
करें।धीरं धीर अपनी गर्दन को दिवाखाएं
और वामवर्त युग्माएं।
2. शॉलडर्स-अपने कंधों को धीमे और
नियमित तरीके से आगे और पीछे की ओर
घमाएं।



आराम महसुस होगा।

नगर आजादी का पालन एवं विनाशक देशभक्ति परा जगत्रात् न
कुछ खास तरह के स्ट्रेच और व्यायाम करने की सलाह दी है, जो आपको
सुख हड़ की आलास्य से छुटकारा पाने और पूरे दिन एनजॉटिक रहने में मदद
करेंगे।

पहले जानें स्ट्रिंग किस तरह मॉनिंग स्टीफनेस और लेजीनेस को कम करने में मदद करती है—बॉडी स्ट्रिंग शरीर में लचीलापन लाती है, साथ ही साथ मासेडियों को भी पसैक्सिबल बनती है। जिससे कि बॉडी स्टीफनेस काम होता है। कई बार शकान की वजह से भी सुख उठने के बाद आसन और मासेडियों में अक्सर महसूस होता है, ऐसे में स्ट्रिंगों करने से मस्तस टेंशन रिलायं जाती है और अपकी मासेडियों रिलायेशन को कम करने में सहायता होती है। इसलेनशन को कम करने के लिए बॉडी स्ट्रिंगों भी काम हो जाता है। इसमें नई स्ट्रिंगों लड़ पसों और ब्लड सर्कलेशन को बढ़ावा देती है और शरीर में सभी ओर पर्याप्त

4. स्पाइन ट्रिवर्स्ट - अपने बिस्तर या कुसी के किनारे पर पैरों को जमीन पर स्पाट खेक बैठें। अपने ऊपरी शरीर को एक तरफ घुमाएं, और 10-15 सेकंड तक होल्ड करें, फिर साइड बदलें।

५. हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच - सालेस पर खड़ी हो जाएं और एक पैर को अगे ले की तरफ बढ़ाएं, अन्ये एकी को जैसन पर रखें और पंजों को ऐसे रखे जैसे वे तक कि अपको अपनी जांघ के पिछले विस्ते में हल्का खिंचाव महसूस न

6. काफ स्ट्रेच-एक पैर को दूसरे के सामने रखकर दीवार की ओर अपने करके खड़े हो जाएं। अपने सामने वाले घुटने को थोड़ा मोड़ें और अपनी पिछली एड़ी को जानीन पर दबाएं, ताकि आपकी पिंडलों की मासंपेशियों में स्ट्रेच बहुमात्र हो।

जांघों, कूल्हों और पैलिवक मसल्स को मजबूत बनाता है मंडकासन, इन स्टेप्स के साथ करें इसका अभ्यास

(सुखासन) और शायद लोटस मुद्रा (पद्मासन) में भी आराम से बैठने की अनुमति देते हैं। मंडूकासन एडिकर्ट्स, कमर क्षेत्र और पेट को टारगेट करता है। यह उन लोगों के लिए एक अच्छी मुद्रा है जो अपनी आंतरिक जांघ का लक्ष्यालिप्त बलाना चाहते हैं।

हिस्से से आपकी ब्लॉटिंग, अपच या गैस क समस्या को दूर करने में भी मात्रा में महती है। ये आपके पेट के हिस्से को लचीला बनाने में भी मदद करता है।

3 तनाव से राहत देता है-फ्रॉग पोज़ शरीर में तनाव और स्ट्रेस को बुर करने में मदद कर सकती है। इस मुद्रा को करते समय आपको गहरी नास लेनी होती है, जो मन को शांत करने और चिंता को कम करने में मदद कर सकती है। इससे आपका दिमाग शांत होता है।

4 ब्लड सकुलेशन को बहर करता है-फॉग
पोज कूल्हे और पैर में ब्लड सकुलेशन को बहर बताने में मदद कर सकती है। यह मुझ इक्सेर्च में रक्त के प्रवाह को ट्रैक कर सकती है, जो सूजन के बम के द्वारा उत्पादन को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। आर



फँग पोज़ कूल्हे के जोड़ों के लचीलेपन और मैमेंट को बढ़ाने का एक शानदार तरीका है। यह मुद्रा कूल्हे के जोड़ों कमर और भीतरी जांबों को फैलाती है, जो इन क्षेत्रों में तनव और जकड़न को कम करने में मदद कर सकती है। विद्या अपने कभी मैंक की तरह छलांग लगाने की कठिनी की है? वैसे, योग मुद्रा मैंक्साक्षन शायद आपको ऐसी ऊँची छलांगों के लिए विकल्प तैयार न करता है, लेकिन इसे अध्यात्म करने के कई अयं कराने हैं। चलिए आज आपको बताते हैं कि अपने फँग पोज़ क्यों करना चाहिए। मैंक्साक्षन योग परंपरा के पुराने आसनों में से एक है। 17वीं सदी के व्लासिक ढृग योग ग्रंथ घेरडा सहिता में इसे योग के 32 सर्वसं
मूल्यवान आसनों में से एक बताया गया है। इस मुद्रा का एक और आपना नाम - प्राण्योग पोज़ - है क्योंकि यह कदम बाल मैंकों की मुद्रा जैसे दिखाता है। आपसन का अध्यात्म परंपरागत रूप से बीठकर ध्यान कुप्राप्त मुद्रा के रूप में तैयार किया गया है। इसमें कोई सद्देह नहीं है कि मैंक्साक्षन उन क्षेत्रों को गतिशील करने में मदद कर सकता है जो हमें आसान मुद्रा

लाभ
फौंग पोज शरीर, मन और आत्मा के लिए कई चिकित्सीय लाभ हैं।

हा इस मुद्रा के कुछ फायदे आज हम आकर बतात हा।
 १. कूर्हे का लचीलेपन बढ़ाता है—फॉग पोर्ज कूर्हे के जोड़ों के लचीलेपन और सूवर्मेट को भढ़ाने का एक शानदार तरीका है। यह मुद्रा कूर्हे के जोड़ों, कमर और यांत्रों को फैलाती है, जो इन क्षेत्रों में तनाव और जड़न को कम करने में महत रूप सहायता है।

2 पाचन स्वास्थ्य को बढ़ाता है-फॉग पोज़ पेट के अंगों पर हल्का दबाव डालती है, जो स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है।

उत्तरार्द्ध का बिहारी नदी में मदव के सक्षम हो। अब आपका कहूँगा या पैरों में दर्द रहता हो तो इस आसने को करें। 5 कारों को मजबूत बनाता है -फाँग पोंजे पेट और पीठ के निचले हिस्से स्थित कारों की मासपरिशयों को मजबूत करने में मदव कर सकती है। मदव के लिए संतुलन और स्थिति की आवश्यकता होती है, जो आपका पौरे करों की शक्ति को तरीका -अपने शरीर को कर सकती है।फाँग पोंजे जक करने का सही तरीका -अपने शरीर को

वर्षमंड करने के लिए कुछ मिनटों की हल्की स्ट्रेचिंग या योगा सीक्रेट्स से शुरूआत करें। कूल्हों, भीतरी जांबो और पीठ के निचले हिस्से पर ज्यादा ब्यान करें। टेल्कटाप पोंजीशन में अपने हाथों और घुटनों के बल आएं। विनियोगित रूप के अपाको लाइट आई कंधों के नीचे रखें। थीरे-थीरे अपने घुटनों को जैड़ा करें, उन्हें बाइड में ले जाएं। अपने टर्णों को अपने धूनों के साथ लाइन में रखें और अपने पैरों को टर्न तह में ले जाएं। थीरे-थीरे अपने घुटनों के साथ लाइन में रखें और अपने पैरों को अपने धूनों के साथ लाइन में रखें।

प्रौद्योगिकी शिक्षा के तहत विश्वविद्यालय युवाओं को नवाचारों से जोड़ते हुए शोध की मौलिक भारतीय दृष्टि से संपन्न करें: राज्यपाल

उद्धोने कहा कि नई शिया नीति देश को कौशल विकास से जोड़ने के साथ ही मौलिक रोशंग एवं अनुसरण के लिए प्रेरित करने वाली है। उद्धोने कहा कि वर्षमान समय कृषि बढ़ावा इन्डेलीजेस्स का है, इवान उद्योग मानवता के कल्पणा से सुन्दर विविधियों का आवान किया कि वे पुण्यकालीन रूप से हो रहे जलवायु परिवर्तन व अन्य विभिन्न प्रकार के संकटों से योद्धान दें। साथ ही नेट जीरो कार्बनिन उत्सर्जन के लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें, इस पर भी तकनीकी शिक्षा आवश्यक है। इसके लिए गैर-पारम्परिक ऊर्जा के स्रोतों व अन्य उत्सर्जन करने वाले उपयोगों के लिए सुधार और अनुसंधान करें। साथ ही इन्डेलीजेकल व्हीकल, रिटायरमेंट बैटरी, ग्रीन हाईड्रोजन इंधन, सौर व पवन ऊर्जा, नामिकायं संवर्धन के निजी एवं सरकारी क्षेत्रों में नवीन नवाचार हों।

विविधियों ने क्रचबात, सुखा, बाढ़, भूखलनाल जैसे संकटों में अभियांत्रिकी के उपयोग से आपदाओं के समुचित प्रबंधन में सहायक बनने का आवान किया। मिश्र ने कहा कि प्रौद्योगिकी शिक्षा का लक्ष्य भारत को विश्व एवं उत्तराधिकारी की दृष्टि से महत्वपूर्ण रूप में उत्तराना है। साथ ही, तकनीकी शिक्षाएँ

न्यूज ब्रीफ

**विदेश में उच्च अध्ययन के
लिए संचालित छात्रवृत्ति योजना
को बंद करने का विचार
नहीं : अविनाश गहलोत**

जयपुर(नि.स.)। सामाजिक न्याय एवं
अधिकारिता मंत्री अविनाश गहलोत ने
शुक्रवार को राज्य विधान सभा में आधिकारिता
किया कि विधायिकों में उच्च अध्ययन के लिए
मेधावी विधायिकों को राज्य समकार द्वारा
नियमनुसार जी जानते हाथी छावनीकृत को बढ़ावा
नहीं किया जाएगा। सामाजिक न्याय एवं
अधिकारिता मंत्री प्रसन्नकाल के दौरान सदस्यपाल
द्वारा इस संबंध में पूछे गए पूरक कठिनाई को
उत्तर दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि पूछे वें बढ़ावा
योजना राजीव गांधी कानूनीरूपी पारिंग
एकेडमिक एक्सीलेंस के नाम से संचालित है
थी, जिसमें 500 छात्रों को प्रतिलिप्त
लाभान्वित किये जाने का लक्ष्य था। वर्तमान
समकार ने योजना का नाम समीक्षा करके
विवेकानन्द के नाम पर संशोधित किया
लाभान्वित किये जाने वाले
विधायिकों की
संख्या में भी संशोधन किया है।

आवंटन सलाहकार समिति
के गठन के बाद उचित
भूत्य की नई दुकानें खोली
जाएगी : सुमित गोदारा

जयपुर(निस.) खाद्य एवं नानारिक आपूर्ति मंत्री सुमित गोदारा ने शुक्रवार को राज्य विधानसभा में कहा कि आवश्यक सलाहकार समिति के गठन के बाद प्रदेश की आवश्यकता के अनुसार उचित भूम्य की जड़ उकाने खोली जाएगी। खाद्य एवं नानारिक आपूर्ति मंत्री सुमित गोदारा के दौरान सदस्य द्वारा प्रसंस्करण के संबंध में पहुँच गए पूरक प्रस्तावों को समीक्षा करने के लिए इससे पहले विधायक शीलक्षण्णाम दे रहे थे। इससे पहले विधायक शीलक्षण्णाम के मूल प्रस्ताव के विविध जबाब में खाद्य एवं नानारिक आपूर्ति मंत्री ने बताया कि विधायिकों द्वारा उकान एक वर्ष में उचित तरीके द्वारा उकानदारों के विरुद्ध कल 15,160 शिकायतें प्राप्त हुईं। उन्होंने प्राप्त शिकायतों को लिंगवार विवरण सदर के पटल पर रखा। गोदारा ने जानकारीप्राप्ति की विधान सभा श्वेत बस्ती में विधायिकों द्वारा एक वर्ष में कल 2 राशन डीलरों के विरुद्ध शिकायतें प्राप्त हुईं। इन शिकायतों पर कार्रवाई करते हुए राशन डीलर शिकायतों की प्राप्तिशाली मीणा का प्राधिकार पत्र निलंबित कर दिया गया है।



के अंतर्गत मेक इन इण्डिया, स्टेन्ड अप इण्डिया, स्टार्ट अप इण्डिया इत्यादि के तहत भारत उदायन थ्रेट में आत्मनिर्भात के नवीनीकीर्तन स्थापित करेंगे। उद्धोने कहा विश्वविद्यालय का कार्यालय इन्हें प्रदान एवं स्टार्ट अप प्रक्रिये इस दिशा में कार्य करेंगे। विश्वविद्यालय देश के दिशा में सभी सूची में शामिल हैं। यानि पेटेलिम एवं

स्थातक पादव्यक्रम प्रारम्भ होना अच्छी पहल है। इसे पेट्रोलियम रिफाइर्नरी में भी युवाओं को अवसर मिलता।

संविधान स्तम्भ का किया लोकपर्ण-राज्यपाल और कूलप्रधिष्ठात्री कलयश्वर यथात् के ने जयनारायण विश्वविद्यालय के नए पर्सरम में स्थित नवनिर्मित संविधान स्तम्भ का लोकपर्ण किया। उन्होंने कहा कि संविधान हमारी उत्तर जीवन परम्पराओं का संवाहक है। साथ ही, उन्होंने ने युवाओं से आज्ञा किया कि भारत के नव-निर्माण में आपको महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है, इसलिए विश्वपाल में प्रदत्त मूल कर्तव्यों अब आचरण में लात्क आगे बढ़ें। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कलपति प्रो. केएल

श्रीवास्तव, कलसचिव औपनि जैन, वित्त नियंत्रक, सिंडिकेट व सीनेट सदस्य, अधिकारी, विभागाधारी, निदर्शक, अधिकारी सहित कर्मचारीण उपस्थित होइन्हेंने कहा कि इस विधिविभालय में केंद्र सरकार की प्रयोगीयोंने के सामरिक दृष्टि के महत्व के तहत 5 जी स्पेक्ट्रम प्रयोगशाला प्रारम्भ की गयी है।



विशेष आवश्यकता वाले परियार्थों एवं अभिभावकों के साथ संवेदनशील रहें : अविचल चतुर्वैदी
जयपुर(नि.सं.)। राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद् श्री अविचल चतुर्वैदी ने कहा कि विशेष आवश्यकता वाले बालकों (सीडल्स्प्रायसेन) एवं उनके अभिभावकों के साथ मांडल रिसोर्स रूम का स्टाफ संवेदनशील एवं आत्मीय व्यवहार करते हुए समर्पित बालकाओं संरक्षित करें।

राजस्थान विधानसभा में यूंडीएच मंत्री झाबर सिंह खर्त ने माना

सफाईकर्मियों की भर्ती में लेन-देन की शिकायतें मिलीं

एक कर्मचारी पैसे लेते हुए एरीबी के हत्ये चढ़ा, भर्ती की दे रहा था गारंटी। जयपुर(नि.स.)। राजस्थान विधानसभा में यूटीएच मंत्री ज्ञाव सिंह राहा ने माना कि उसकाविधियों की भर्ती बदल बड़े पैसों पर पैसे के लेन-देन की शिकायतें मिलती। कांग्रेस विधायक यमनिवास गारंटीया के मुद्दा उठाए जाने पर यूटीएच मंत्री ने कहा कि यह भर्ती जल्दी करवाई जाएगी। उसने कहा- 12 दिसंबर 2024 को एक सफाईकर्मी एसीवी के हत्ये चढ़ा, जो गारंटी के साथ भर्ती करवाने के नाम पर आवेदक से 1.75 लाख रुपए ले रहा था। इस आवेदक को शिकायत होने वहतुक मिली थी, लेकिन उसमें से एक ही व्हाइट जाल में फंसा, बांकी के लिए हम प्रयास कर कर रहे हैं। वहीं कांग्रेस विधायक योगीराज ने गहलोत राज में 2021 में जयपुर में खोले गए एकाईएम यूनिवर्सिटी को बदल करने का मुद्दा उठाया है। चांपीपुर यूनिवर्सिटी की बदलाव करने के लिए यहाँ एक अधिकारी ने 2021 में जयपुरायण यूनिवर्सिटी की



विधान सभा क्षेत्र माण्डल में
अवैद्य कोयला भट्टियों को अति
शीघ्र ही ध्वस्त कर दिया
जाएगा : पर्यावरण मंत्री

जयपुर निम्न. १) पर्यावरण मंत्री संजय शर्मा ने शुक्रवार को राज्य विधानसभा में आधिकारित किया कि विधान सभा श्रेष्ठ माणिडल में अंतीम श्रेणी ही व्यवस्था रूप से संचालित कोयला भट्टियों को घट्सर कर दिया जाएगा। पर्यावरण मंत्री प्रश्नालय के द्वारा राजन सदस्य द्वारा इस संबंध में पुछते गए प्रकृत प्रश्नों का जवाब दे रहे थे। उन्होंने कहा कि विधानसभा क्षेत्र माणिडल में संचालित अंतीम कोयला भट्टियों के सम्बन्ध में बिलावडा जिला प्रश्नालय के माध्यम से आधिकारित किया गया है कि क्षेत्र में संचालित इन अंतीम कोयला भट्टियों को अंतीम श्रेणी ही व्यवस्थ कर क्षेत्र को इन्से मुक्त कर दिया जाएगा। इससे पहले विधायिका श्री उदयललाल भट्टाणा के मूल प्रश्न के लिये उत्तर जवाब में पर्यावरण मंत्री ने बताया कि विधान सभा श्रेष्ठ माणिडल में बिलावडा एवं चारापान भट्टियों पर 215 अंतीम कोयला भट्टियों संचालित थी। जिनमें से 82 अंतीम कोयला भट्टियों को मौके पर बंद करवा दी गई है एवं शेष के विरुद्ध उत्तराखण्ड अधिनियम 1956 की धारा 91 के तहत नोटिस जारी कर नियमानुसार आवश्यक कायवाही की जा रही है। जिसका विरुद्ध उत्तराखण्ड सरकार के पटल पर रखा। उन्होंने बताया कि जिनी तातोदारी भट्टियों पर अंतीम कोयला भट्टियों के संबंध से संबंध रखती हैं। जा रहा है।

सूरतगढ़ विधान सभा क्षेत्र में 4151 प्रकरणों में दी जा चुकी स्वातंत्रयी : राजस्व मंत्री

जयपुर(नि.सं.)। राजस्व मंत्री हेमत मीणा ने शुक्रवार को राज्य विधान सभा में बताया कि विधान सभा क्षेत्र सुराटद में परिवेजना क्षेत्र एवं राजस्व क्षेत्र में अस्थाई काशत (टी.सी.) भूमि व पुङ्चा आवासट भूमि के सम्बन्ध में रौप खांदारी के कुल 5208 क्रकरणों में से 4151 क्रकरणों में खांदारी दी जा चुकी है तथा 1057 क्रकरण लिपित है। राजस्व मंत्री शूर्यकाल में सुराटद विधानक श्री ड्यूरामरम गंगर द्वारा विधानसभा में पूछी के माध्यम से उठाये गए मामलों पर जवाब दे रहे हैं।