

संक्षिप्त

लापता बालक का शव कुएं में मिला

कपासन, (निसं)। जुना कीर खेड़ा गांव में दो दिन से लापता बालक का शव कुएं में मिला है। पुलिस ने ग्रामीणों की मदद से शव को बाहर निकलवाकर पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। बालक की गुमशुदगी की रिपोर्ट थाने में दर्ज कराई गई थी। एएसआई शमलाल ने बताया कि जुना कीर खेड़ा गांव निवासी लक्ष्मण उर्फ लक्की (9) पुत्र भगवान लाल मालवार शाह को अपने घर से लापता हो गया था। उसके पिता ने बुधवार को थाने में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। गुरुवार सुबह पुलिस को सूचना मिली कि बालक का शव घर से करीब 200 मीटर दूर एक कुएं में तैर रहा है। सूचना मिलते ही पुलिस जाता मौके पर पहुंचा। ग्रामीणों की सहायता से शव को कुएं से बाहर निकाला गया और कपासन उप जिला अस्पताल लाया गया। पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सुपुर्द कर दिया गया।

4 क्लीनिकों को किया सीज

सल्लूबर, (निसं)। जिला कलेक्टर मुहम्मद जुनेद पी.पी. के निर्देशन में उपखण्ड क्षेत्र लसाडिया में अवैध रूप से संचालित क्लीनिकों एवं झोलाछाप चिकित्सकों के विरुद्ध कार्यवाही की गई। उपखण्ड स्तर पर गठित टीम द्वारा राजस्व ग्राम लसाडिया में 3 तथा राजस्व ग्राम आंजनी में 1 अवैध क्लीनिक पर कार्रवाई करते हुए कुल 4 क्लीनिकों को सीज किया गया।

विश्व स्वास्थ्य दिवस का आयोजन

उदयपुर, (कासं)। वेंकटेश्वर कॉलेज ऑफ नर्सिंग, उमरखड़ा, (साईं तिरुपति विश्वविद्यालय की इकाई) में विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर बीएससी नर्सिंग के 5वें सेमेस्टर के छात्रों ने विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिए गए थीम 'ट्यूडर फॉर हेल्थ स्ट्रेट विद साइंस' पर एक प्रदर्शनी आयोजित की गई। प्रिंसिपल डॉ. विजयसिंह रावत, वाइस प्रिंसिपल डॉ. सी पी देवावल और संकाय प्रोफेसर डॉ. अर्चना खेमनार, प्रकाश साल्मी, श्रीमती महेश्वरी पटेल, आदित्य शर्मा और जितेंद्र कुमार ने छात्रों को तैयार किया और इसका आयोजन किया।

दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कांफ्रेंस शुरू

उदयपुर, (कासं)। पैसिफिक एकेडमी ऑफ हायर एजुकेशन एंड रिसर्च यूनिवर्सिटी (पाहेर विश्वविद्यालय) के फैकल्टी ऑफ इंजीनियरिंग एंड कंप्यूटर साइंस द्वारा आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कांफ्रेंस 'इंजीनियरिंग एंड इनोवेशन का शुभारंभ हुआ। यह कांफ्रेंस गुरुवार व शुक्रवार को हाइब्रिड मोड में आयोजित किया जा रहा है।

कांफ्रेंस का मुख्य विषय सस्टेनेबल डेवलपमेंट इन एडवांस्ड टेक्नोलॉजी है, जिसके अंतर्गत आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, रोबोटिक्स, बायोटेक्नोलॉजी, रिन्यूएबल एनर्जी, मेटेरियल साइंस तथा क्वांटम कंप्यूटिंग जैसे अत्याधुनिक क्षेत्रों पर विचार-विमर्श किया जा रहा है। मुख्य वक्ता के रूप में सुभाजीत भट्टाचार्य ने अपने उद्घोष में खनन के महत्व को रेखांकित करते हुए बताया कि यह देश की औद्योगिक प्रगति का आधार है। वहीं

मच्छरदानी बांटी

सल्लूबर, (निसं)। ब्लॉक लसाडिया के घाटा एवं लालपुरा तथा ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कम्युनिटी एंगेजमेंट एवं एड्यूसिंग गतिविधि आयोजित की गई। इस दौरान डॉ. प्रवीण अस्वाल (एडिशनल डायरेक्टर, रूरल हेल्थ), डॉ. महेंद्र परमार (सीएमएचओ, सल्लूबर) सहित राज्य एवं जिला स्तर के अधिकारियों ने भाग लिया।

अधिकारियों द्वारा ग्रामीणों को कम्युनिटी हेल्थ, बीमारियों के संक्रमण तथा विशेष रूप से मलेरिया के फैलाव के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। मलेरिया की रोकथाम एवं नियंत्रण के लिए स्वच्छता बनाए रखने और सोर्स रिडक्शन (मच्छरों के पनपने के स्थानों को खत्म करने) पर विशेष जोर दिया गया। मलेरिया के शुरुआती लक्षणों की पहचान, समय पर उपचार की उपलब्धता तथा रेफरल सिस्टम की जानकारी भी साझा की गई। इस दौरान हाई-रिस्क ग्रुप पर विशेष फोकस रखते हुए उन्हें जागरूक किया गया। कार्यक्रम में प्रचलित मिथकों, नीम-हकीमों एवं भोपा प्रथा से होने वाले नुकसान के बारे में भी जानकारी देकर लोगों को सतर्क रहने की अपील की गई। मौसमी बीमारियों की रोकथाम एवं आमजन को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से जिला प्रशासन एवं चिकित्सा विभाग द्वारा टीम पंचायत घाटा एवं लालपुरा में 100 मच्छरदानी का वितरण किया गया।

तीन लाख की अवैध शराब जब्त

इंगूरपुर, (निसं)। अवैध गतिविधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत जिला विशेष टीम ने बड़ी कार्रवाई की है। टीम ने एक कार से 61 पेटी विभिन्न ब्रांड की अवैध अंग्रेजी शराब जब्त की है, जिसकी बाजार कीमत करीब तीन लाख रुपए बताई जा रही है। कार्रवाई के दौरान कार ड्राइवर मौके से फरार हो गया। डीएसटी टीम को धंबोला थाना क्षेत्र में अवैध शराब के परिवहन की सूचना मिली थी। सूचना के आधार पर टीम ने नया गांव हडमतिविया तिराहे के पास नाकाबंदी की। नाकाबंदी के दौरान एक सड़िध कार आती दिखाई दी। पुलिस ने कार को रुकने का इशारा किया, लेकिन ड्राइवर नाकाबंदी तोड़कर भागने लगा। कुछ दूरी पर ड्राइवर कार छोड़कर फरार हो गया। इसके बाद पुलिस टीम ने कार की तलाशी ली, जिसमें 61 पेटी अवैध शराब भरी मिली। पुलिस ने कार और जब्त शराब को धंबोला थाने को अग्रिम कार्रवाई के लिए सौंप दिया है।

कलक्टर ने कुशलगढ़ के विभिन्न गांवों का किया निरीक्षण

बांसवाड़ा, (निसं)। कलेक्टर डॉ. इन्द्रजीत यादव ने कुशलगढ़ उपखंड क्षेत्र के पंचायत समिति कुशलगढ़ में आयोजित उपखंड स्तरीय जनसुनवाई, पेयजल आपूर्ति को लेकर अधिकारियों को निर्देश दिये। कलेक्टर ने कुशलगढ़ पंचायत समिति में आयोजित उपखण्ड स्तरीय जनसुनवाई में भाग लिया एवं ग्रामीणों की समस्याएं गंभीरता से

■ 'ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी'

सुनकर संबंधित अधिकारियों को त्वरित समाधान के निर्देश दिए। जनसुनवाई में 10 से भी अधिक परिवार दर्ज किये गए। उन्होंने ग्रामीणों से रुबरु होकर उनकी समस्याओं को सुना और समाधान करवाया। जनसुनवाई के बाद जिला कलेक्टर ने कुशलगढ़ क्षेत्र के विभिन्न गांवों का दौरा भी किया। कलेक्टर ने



कुशलगढ़ प.समिति में आयोजित जनसुनवाई में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते जिला कलेक्टर।

खेडपुर, बगाचीया, सातलिया ग्राम पंचायत के अनेक गांवों का निरीक्षण कर मौके पर पहुंचकर पेयजल व्यवस्था सहित धरातल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं का निरीक्षण किया। उन्होंने जल आपूर्ति व्यवस्था को सुचारु रखने, खराब हैंडपंपों व पाइपलाइनों की मरम्मत व अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं को प्राथमिकता से सुधारने के निर्देश दिए। उन्होंने

विकास कार्यों को भी देखा। सातलिया के ग्राम हाथिया दिल्ली में पानी की शिकायत पर मौके पर मौजूद जलदाय के अधिकारियों को तत्काल समाधान करने के निर्देश दिये। जिला कलेक्टर ने पेयजल को सुधारा एवं आपूर्ति व्यवस्था को सुगढ़ बनाए रखने के आवश्यक निर्देश दिये। जिला कलेक्टर ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आमजन को

समस्याओं के समाधान में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि गर्मी के मौसम को ध्यान में रखते हुए किसी भी प्रकार की जल समस्या नहीं होनी चाहिए तथा नियमित रूप से जल सप्लाई सुनिश्चित को जाए।

हजारों लीटर वांश व अवैध शराब जब्त

जयपुरा राजस्थान आबकारी विभाग द्वारा प्रदेशभर में अवैध मदिरा के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष निरोधक अभियान के तहत मार्च माह में व्यापक कार्रवाई की गई। पुलिस ने कुशलगढ़ क्षेत्र में 146 लीटर वांश नष्ट किया गया, वहीं 820 प्रकरण दर्ज कर 605 लोगों को गिरफ्तार किया गया।

आबकारी आयुक्त नमित मेहता ने बताया कि अवैध मदिरा के निर्माण, भण्डारण, परिवहन एवं विक्रय पर रोक लगाने के लिए यह अभियान लगातार चलाया जा रहा है। कार्रवाई के दौरान भारत निर्मित विदेशी मदिरा को 8114, देशी मदिरा को 4168, अवैध मदिरा की 4621 तथा बीयर की 10566 बोतलें जब्त की गईं। इस अवसर पर अतिरिक्त आबकारी आयुक्त (पोलिसी) प्रदीप सिंह सांगवाल एवं अतिरिक्त आबकारी आयुक्त (प्रशासन) अनिल कुमार शर्मा ने बताया कि राजस्थान आबकारी



आबकारी निरोधक टीम ने वांश नष्ट कर शराब जब्त की।

अधिनियम के तहत कार्रवाई करते हुए अवैध गतिविधियों में संलग्न व्यक्तियों के खिलाफ सख्ती बरती जा रही है। अभियान के तहत अवैध मदिरा के परिवहन में प्रयुक्त 12 दुग्धिया, 6

हल्के चार पहिया और 2 भारी चार पहिया सहित कुल 20 वाहनों को भी जब्त किया गया है। विभाग ने स्पष्ट किया है कि अवैध शराब के खिलाफ यह अभियान आगे भी लगातार जारी रहेगा।

बैठक 16 को

उदयपुर, (कासं)। जिला जन अभियोग निपटकरण एवं सतर्कता समिति की बैठक 16 अप्रैल गुरुवार को सुबह 10.30 बजे जिला कलेक्टर गौरव अग्रवाल की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट परिसर स्थित राजस्थान संयुक्त आईटी केंद्र में आयोजित होगी।

पुलिस दल पर हमला करने वाला गिरफ्तार

उदयपुर, (कासं)। बालघपुरा थाना पुलिस ने गश्तीदल पर पथराव करने एवं राजकार्य करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया तथा विधो से संघर्षरत एक बाल अपचारी को डिटेन किया।

प्रकरण के अनुसार हाईवे मोबाइल को सूचना मिली की रणघटी में बाईक सवार तीन बदमाश एक व्यक्ति से लूट का प्रयास कर रहे हैं इस पर पुलिस को टीम बारी हाईवे पर पहुंची तो बदमाश भागने लगे। जिनका पिछा कर अर्धे का फुलदा उठा कर बदमाशों ने पुलिस दल पर हमला कर दिया। इसके बावजूद

पुलिस दल के हेडकंस्टेबल गिरधारीलाल, कारंटेबल पप्पु कुमार, दिनेश ने दो जनों को पकड़ कर बाघपुरा थाना पुलिस को सुपुर्द कर दिया।

जिला पुलिस अधीक्षक डॉ. अमृता दुहन के निर्देश पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक अंजना सुखवाल, पुलिस उपअधीक्षक विवेकसिंह राव के सुपरविजन में बाघपुरा थानाधिकारी वेलाराम मय टीम ने आरोपी मोहन निवासी पालावाड़ा बाघपुरा को गिरफ्तार किया।

क्र. सं.	आवेदक का नाम	राजस्व प्र./कोशन	खारा संख्या /सर्वीस संख्या	सूचना संख्या	शेडनक संख्या	पुलिस /भूमि की स्थिति	भू-उपयोग परिवर्तन
1	लखाना होलन ए. रि. जयिने निरुद्ध श्री जयिने मन्डरी शिव स्व. श्री प्रतापसिंह मन्डरी	चिकलवाड़ा	3889/3869, 3892/3871, 3895/2289, 3897/2292, 3899/2294, 3900/3873, 3902/3875, 3904/3877	03	2055.00	बाघपुरा व डूंगे को नया शारी प्रशासनी 100 शीट सडक पर अशोक उजवर के सामने स्थित है।	आवासीय कालोनी में पुनर्गठन कर होटल (पर्यटन) जलने वाली इकाई अनुमोदी विधिबिधक प्लान की ओ। प्रयोगार्थ

उक्त प्रकरण के भू-उपयोग परिवर्तन के सम्बन्ध में यदि किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति हो तो प्राधिकरण कार्यालय में इस सूचना जारी होने की तिथि से 15 दिवस में किसी भी कार्य दिवस में निगन्हाताधिकार को प्रस्तुत कर सकते हैं। इस सम्बन्ध में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होने पर भू-उपयोग परिवर्तन बाबत अग्रिम कार्यवाही की जावेगी।

सचिव, उदयपुर विकास प्राधिकरण, उदयपुर

कार्यालय उदयपुर विकास प्राधिकरण, उदयपुर (राज.)

क्र. सं.	आवेदक का नाम	राजस्व प्र./कोशन	खारा संख्या /सर्वीस संख्या	सूचना संख्या	शेडनक संख्या	पुलिस /भूमि की स्थिति	भू-उपयोग परिवर्तन
1	श्री शिवराज नारायण पिता श्री मोहनलाल नारायण	चिकलवाड़ा	3889/3869, 3892/3871, 3895/2289, 3897/2292, 3899/2294, 3900/3873, 3902/3875, 3904/3877	03	2055.00	बाघपुरा व डूंगे को नया शारी प्रशासनी 100 शीट सडक पर अशोक उजवर के सामने स्थित है।	आवासीय कालोनी में पुनर्गठन कर होटल (पर्यटन) जलने वाली इकाई अनुमोदी विधिबिधक प्लान की ओ। प्रयोगार्थ

उक्त प्रकरण के भू-उपयोग परिवर्तन के सम्बन्ध में यदि किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति हो तो प्राधिकरण कार्यालय में इस सूचना जारी होने की तिथि से 15 दिवस में किसी भी कार्य दिवस में निगन्हाताधिकार को प्रस्तुत कर सकते हैं। इस सम्बन्ध में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होने पर भू-उपयोग परिवर्तन बाबत अग्रिम कार्यवाही की जावेगी।

सचिव, उदयपुर विकास प्राधिकरण, उदयपुर

कार्यालय नगरपरिषद निम्बाहेड़ा जिला-चित्तौड़गढ़ (राज.)

क्रमांक: नपानि/भूमि/2026-27/136 दिनांक:-08.04.2026

--- आपत्ति सूचना ---

एतद द्वारा सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि नगरपरिषद निम्बाहेड़ा द्वारा ई.डब्ल्यू.एस. स्क्रीम आवासीय योजना में लॉटेरी प्रणाली से आवास गृह संख्या डी-20 साईज 13'x49'=637 वर्गफीट श्री राजेश कुमार पिता श्री कोमलचन्द्र सोनी, निवासी-निम्बाहेड़ा को वर्ष 1991-92 को आवंटित किया गया था। मूल आवंटि द्वारा उक्त आवास गृह की लीजडीड जारी किये जाने का निवेदन किया गया है।

अतः आवास गृह संख्या डी-20 साईज 13'x49'=637 वर्गफीट श्री राजेश कुमार पिता श्री कोमलचन्द्र सोनी, निवासी-निम्बाहेड़ा के नाम पर लीजडीड जारी करने बाबत किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति हो तो मय दरतावेज के लिखित रूप से अधोस्थाक्षरकर्ता के समक्ष उपस्थित होकर 15 दिवस की समयविधि में प्रस्तुत कर सकते हैं। बाद समयविधि के कोई आपत्ति मान्य नहीं होगी व उपरोक्त आवास गृह संख्या डी-20 साईज 13'x49'=637 वर्गफीट की लीजडीड प्रार्थी के नाम जारी किये जाने की कार्यवाही कर दी जावेगी। (कौशल कुमार खटुमरा) आयुक्त नगरपरिषद, निम्बाहेड़ा

कार्यालय ग्राम पंचायत डुंगा जी का गांव पंचायत समिति भीम

क्रमांक: ग्राप/लेखा/ई-टेन्ड/2026-27/S.P.L दिनांक:-07.04.2026

निविदा सूचना 01/2026-27

ग्राम पंचायत डुंगा जी का गांव में निर्माण कार्य को करवाने लिए नियम 181 के तहत वाणिज्यिक कर विभाग में राजस्थान GST अधिनियम 2017/GST के अन्तर्गत पंजीकृत प्रतिष्ठानों/संवेदकों से निर्धारित प्रपत्र में निविदाएं आमन्त्रित की जाती है। निविदा का पूर्ण विवरण, शर्तें www.sppp.rajasthan.gov.in एवं Download कर प्राप्त की जा सकती है। साथ ही कार्यालय के नोटिस बोर्ड से कार्य दिवसों में देखी जा सकती है।

NIB Code- ZRR2627A0015
UBN Code- ZRR2627WSRC00080 to 82

ग्राम विकास अधिकारी
ग्राम पंचायत डुंगा जी का गांव पंचायत समिति, भीम

शिविर में 435 यूनिट रक्तदान संग्रहित



डॉ. अनुष्का सुराणा की स्मृति में रक्तदान शिविर आयोजित हुआ।

उदयपुर, (कासं)। आयुध स्थित जैन तीर्थ, सोनी जी की बाडी में डॉ. अनुष्का युप द्वारा स्व. डॉ. अनुष्का सुराणा की स्मृति में आयोजित स्वेच्छक रक्तदान शिविर में 435 यूनिट रक्तदान हुआ। नारीशक्ति को समर्पित इस शिविर में सौ से अधिक महिलाओं ने रक्तदान किया। शिविर का उद्घाटन शांता देवी नाहर, संस्थान की अध्यक्ष श्रीमती कमला सुराणा, डॉ. रंजना सुराणा, श्रीमती प्रज्ञा खजांची एवं समस्त नारीशक्ति द्वारा किया गया। संस्थान सचिव राजीव सुराणा ने अपनी अर्पणागीनी डॉ. रंजना सुराणा के साथ रक्तदान किया। साथ ही कुल 30 युगल जोड़ों ने रक्तदान कर समाज के लिए प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया। युवा वर्ग ने बह-चढकर भाग लिया, जिसमें 20से 30 वर्ष आयु वर्ग के रक्तदाता सर्वाधिक रहे। शिविर में

रक्तदान के साथ-साथ आमजन के लिए निःशुल्क बीपी एवं शुगर जांच ए.टी.डी.सी. द्वारा की गई। रक्त संग्रहण हेतु आरएनटी ब्लड बैंक, सरल ब्लड बैंक, पैसिफिक ब्लड बैंक, जीबीएच अमेरिकन ब्लड बैंक तथा लोकमित्र ब्लड बैंक की टीमों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। संस्थान के संस्थापक डॉ. एस. सुराणा ने नागरिकों से रक्तदान के लिए जागरूकता फैलाने की अपील की। संस्थान की अध्यक्ष कमला सुराणा ने बताया कि रक्तदान एक जीवन महोत्सव के समान है, क्योंकि एक यूनिट रक्तदान कम से कम तीन जीवन बचाता है। इस दौरान डॉ. अनुष्का विधि महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. के. पी. सिंह, मनोहर खजांची, भूपेश परमार, चांदनी परमार, कृतिका शर्मा आदि ने अपनी उपस्थिति देकर शिविर के सफल संचालन में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

पांच हजार का जुर्माना वसूला

इंगूरपुर, (निसं)। स्वच्छता सर्वेक्षण के तहत शहर के सडक पर कबाड रखने, अतिरुक्रम करने और केबिन रखने को आदर्श नगर लिंक रोड पर सख्त कार्रवाई करते हुए जुर्माना वसूला।

आयुक्त प्रकाश इंडी ने बताया कि शहर के आदर्शनगर लिंक रोड पर शास्त्री कॉलोनी मुख्य मार्ग और अन्य सडक पर अतिरुक्रम कर व्यापार करने की शिकायतें लगातार आ रही थी। इसके कारण नगर परिषद टीम ने आदर्श नगर रोड पर बेलिडिंग की दूकान वाले के खिलाफ कार्रवाई करते हुए सडक पर रखे सामान को जपती की गई। वहीं सडक पर रखी एक कंमाडर जीप और एक केबिन को सीज कर नगर परिषद के स्टोर में रखवाया। टीम ईचार्ज आरआई हितेश रोत के मार्गदर्शन में जेसीबी/एक्टर और अन्य वाहनों के माध्यम से सडक पर फैल रहे अतिरुक्रम को हटाया गया। इसी प्रकार शहर के पर्यटन स्थल बादल महल रिंग रोड जाने वाले मार्ग पर शास्त्री कॉलोनी पार्क के पास गैरिज वाले की ओर से अतिरुक्रम कर सामान रखने पर सख्त कार्रवाई की गई। सडक पर रखे सामान को हटाकर जब्त किया गया। वहीं एक गैरिज की ओर से ऑयल और गिर से गंदगी फैलाने पर 5 हजार रुपए का जुर्माना लगाया गया। इसके अलावा वहां पर सडक पर रखी गाडियों को हटाया गया। नगर परिषद के कार्मिकों की ओर से लकड़ी का बिजनेस करने वालों को तीन दिन में सडक पर रखी सामग्री हटाने का अल्टीमेट दिया है।

विद्यार्थी व शिक्षकों को बताए तनाव प्रबंधन के उपाय

उदयपुर, (कासं)। वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जीवनशैली में बढ़ता तनाव मानव स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में मानसिक संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। मेडिटेशन एवं अध्यात्म से जीवन के हर तनाव को दूर किया जा सकता है। आज व्यक्ति हंसना भूल गया है। यह विचार राजस्थान विद्यापीठ के

■ जीवन में सकारात्मक सोच व संतुलित जीवन जरूरी : जैन गुरु डॉ. अरविंद मुनि

संघटक एपीकल्वर महाविद्यालय के सभागार में आयोजित एक दिवसीय विशेष सत्र में जैन गुरु आचार्य डॉ. अरविंद मुनि ने विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को तनाव प्रबंधन के उपाय बताते हुए व्यक्त किए मुनि ने कहा कि ईश्वर ने मनुष्य को सुंदर बनाया है लेकिन तनाव से संतुलन बनाए रखने पर ध्यान देना आवश्यक है। तनाव का मूल कारण मन की चंचलता है जिससे अनेक प्रकार के मानसिक विकास उत्पन्न होते हैं। उन्होंने माता पिता को ईश्वर का दर्जा देने, गणभित पूजा पाठ और मेडिटेशन को जीवन का सकारात्मक आधार बताया। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति अपनी दिनचर्या में सकारात्मक सोच, योग,



विद्यापीठ में तनाव प्रबंधन पर विशेष सेमिनार का आयोजन हुआ।

ध्यान और समय प्रबंधन को शामिल कर ले, तो तनाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि तनाव जीवन का हिस्सा हो सकता है, लेकिन इसे अपने ऊपर हावी होने देना हमारी कमजोरी है। सही सोच और संतुलित जीवनशैली से हर व्यक्ति तनाव को उर्जा में बदल सकता है। डॉ. अरविंद मुनि ने युवाओं को विशेष रूप से संबोधित करते हुए कहा कि आज के समय में सोशल मीडिया और अनावश्यक तुलना भी तनाव का बड़ा कारण बनती जा रही है। उन्होंने युवाओं को अपनी क्षमता पहचानने और लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने की सलाह दी। डॉ. मुनि ने बताया कि नियमित योग, प्राणायाम, ध्यान और प्रकृति के साथ समय बिताना मानसिक स्वास्थ्य के

लिए बेहद लाभकारी है। इसके साथ ही परिवार और मित्रों के साथ संवाद बनाए रखना भी तनाव कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुलपति प्रो. एस.एस. सारंगदेवों ने कहा कि वर्तमान समय में विद्यार्थियों और युवाओं के सामने कई प्रकार की चुनौतियां हैं, जिनसे तनाव उत्पन्न होता है। उन्होंने कहा कि शिक्षा केवल ज्ञान देने का माध्यम ही नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित और सकारात्मक बनाने का भी मार्ग है। पर्यावरण, योग, ध्यान और सकारात्मक चिंतन को अपनाकर ही हम तनावपूर्ण जीवन को अनापनाकर का निर्माण कर सकते हैं। हमें अपने मन, शरीर और प्रकृति के बीच संतुलन बनाना सीखना होगा।