

खबरें फटाफट

मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी राजगढ़ के पद घोषण करने पर ब्लॉक राजगढ़ शारीरिक शिक्षक संघ ने किया स्वागत



■ संजीवनी टुडे

राजगढ़। रामपोल मीना के द्वारा राजगढ़ मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी का कार्यभार ग्रहण करने पर ब्लॉक राजगढ़ शारीरिक शिक्षक संघ द्वारा स्वागत किया गया। नेमी नीमला व चरण सिंह पीटी लाइन ने बताया की कार्य ग्रहण करने के उल्लङ्घन में ब्लॉक शारीरिक शिक्षक संघ राजगढ़ की तरफ से स्वागत किया गया। इस मौके पर नीमला मीना, मनज कुमार गोपै, राम प्रसाद मीना, चरण सिंह, कृष्ण कुमार शर्मा, चंद्रलल, कैलाश चंद्र महावर, मुकेश कुमा मीना, शिवदयाल सैनी, कुमुख राजावत, फूलबाई मीना, सुनीता कुमारी सैनी, घनश्याम चंद्र मीना व अन्य शारीरिक शिक्षक साथी मौजूद थे।

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय नीमला में एसडीएमसी की बैठक का हुआ आयोजन



■ संजीवनी टुडे

राजगढ़। उपर्युक्त के राजकीय सीनियर विद्यालय नीमल में एसडीएमसी के सदस्यों की बैठक संपन्न हुई। नेमी नीमला ने बताया की प्रधानाचार्य मंजू चैरैया की अव्यक्ति में ग त मा वा नीमला में एसडीएमसी बैठक का आयोजन किया गया। एजस्से विद्यालय की गतिविधियों एवं नामांकन बैठक को लेकर चर्चा की गई। और विद्यालय में नये परिवेश की भी जानकारी गई। बैठक में उपस्थित किया गया। बैठक में परवे नीमला संपर्क प्रतिनिधि हरिओम पांडु, रामदयाल शर्मा, लोकरतन गुप्ता, नेमी नीमला पत्रकार, अविनाश मीना, भौमा, भागवंद व समस्त स्कूल स्टॉफ मीजूद रहा।

बाल संसद के चुनाव संपन्न

■ संजीवनी टुडे

धनाऊ। विद्या भारती विद्यालय अदार्वा विद्या मंदिर माध्यमिक धणाऊ में बाल संसद का गठन चुनाव के माध्यम से किया गया भैया बहिनों में भारतीय लोकानन्त के प्रति विश्वास बड़ाने के लिए एवं चुनाव प्रक्रिया सम्बन्धे के लिए अयोजन किया गया के विद्यालय के प्रधानाचार्य किसनाम गोदारा के नेतृत्व में दसवां जयंती प्राप्तु वाक्तारम चौधरी द्वारा चुनाव प्रक्रिया को संपन्न करवाया गया भैया बहिनों ने मतदान किया स्टाफगण भद्रदान दल के रूप में उपस्थित रहा।

डेटा खपत में रिलायंस जियो बना दूनिया का नंबर वन नेटवर्क, चीनी कंपनियों से आगे निकला

■ संजीवनी टुडे

नई दिल्ली। रिलायंस जियो ने डेटा खपत के मामले में दुनिया के नंबर वन कंपने के बाने का खिताब हासिल किया है। जून तिमाही में जियो नेटवर्क पर डेटा खपत 44 एक्साबाइट (4400 करोड़ जीबी) तक पहुंच गया, जो पिछे साल के मुकाबले 33 फीसदी ज्यादा है। हर ग्राहक औसत 1 जीबी प्रतिदिन डेटा का उपयोग कर रहा है। तिमाही नतीजों पर रिलायंस जियो इस्पोर्क्स के चेयरमैन आकर्श एवं अंबानी ने कहा, 'गुणवत्ता-उच्च करें बाला, किफायती इंटरनेट डिजिटल इंडिया की भैया रह दें।' जून तिमाही में जियो नेटवर्क पर डेटा खपत 44 एक्साबाइट (4400 करोड़ जीबी) तक पहुंच गया, जो पिछे साल के मुकाबले 33 फीसदी ज्यादा है। हर ग्राहक औसत 1 जीबी प्रतिदिन डेटा का उपयोग कर रहा है। तिमाही नतीजों पर रिलायंस जियो इस्पोर्क्स के चेयरमैन आकर्श एवं अंबानी ने कहा, 'गुणवत्ता-उच्च करें बाला, किफायती इंटरनेट डिजिटल इंडिया की भैया रह दें।' जून तिमाही में जियो नेटवर्क पर डेटा खपत 44 एक्साबाइट (4400 करोड़ जीबी) तक पहुंच गया, जो पिछे साल के मुकाबले 33 फीसदी ज्यादा है। हर ग्राहक औसत 1 जीबी प्रतिदिन डेटा का उपयोग कर रहा है। तिमाही नतीजों पर रिलायंस जियो इस्पोर्क्स के चेयरमैन आकर्श एवं अंबानी ने कहा, 'गुणवत्ता-उच्च करें बाला, किफायती इंटरनेट डिजिटल इंडिया की भैया रह दें।' जून तिमाही में जियो नेटवर्क पर डेटा खपत 44 एक्साबाइट (4400 करोड़ जीबी) तक पहुंच गया, जो पिछे साल के मुकाबले 33 फीसदी ज्यादा है। हर ग्राहक औसत 1 जीबी प्रतिदिन डेटा का उपयोग कर रहा है। तिमाही नतीजों पर रिलायंस जियो इस्पोर्क्स के चेयरमैन आकर्श एवं अंबानी ने कहा, 'गुणवत्ता-उच्च करें बाला, किफायती इंटरनेट डिजिटल इंडिया की भैया रह दें।'

राजस्थान पुलिस सेवा में

ओबीसी को मिलाने वाली 5

वर्ष की उम्र की छठ खट्ट

करने पर ओबीसी अधिकारी

मंच ने जाताया विरोध

■ संजीवनी टुडे

उदयपुर। ओबीसी अधिकारी के संयोजक डॉक्टर नेश पोले ने बताया कि राजस्थान सरकार ने 18 जुलाई 2024 को अदेश निकालकर राजस्थान पुलिस सेवा में ओबीसी को नियमी वाली 5 वर्ष की उम्र की छठ को प्रावधान खट्ट कर दिया जिससे राजस्थान के लाखों ओबीसी युवा बेटोंगारों में गुस्सा है एवं तरफ देश में हमारे प्रधानमंत्री नेंद्र मोदी तथा गुहमंत्री अमित शाह करते हैं कि उनके होते हुए ओबीसी अरक्षण को कोई हाथ नहीं लगा सकता है, वहीं दूसरी तरफ राजस्थान के मुख्यमंत्री ओबीसी विशेषज्ञ कानून लागू किए जा रहे हैं। राजस्थान के बजट में भी ओबीसी के लिए कोई विशेष प्रावधान नहीं रखा गया बत्ते में एसटी एससी ओबीसी तीनों वर्गों को मिलाकर केवल 100 करोड़ का बजट रखा गया।

बजट घोषणाओं में केकड़ी जिले को मिली सौगातों पर 22 जुलाई को आभार समारोह होगा आयोजित

विधायक गैरिम के जन्मदिवस पर विशाल रक्तदान शिविर एवं आभार समारोह का होगा आयोजन

■ संजीवनी टुडे

केकड़ी। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का सोमवार को केकड़ी जिले को बजट घोषणाओं में मिली सौगातों पर आयोजित होने वाले आभार समारोह में भाग लेंगे। इसके लिए विधायक शत्रुघ्नी बजट में एवं जिला नेतृत्व श्रीमती श्रीता चौहान ने बताया को मुख्यमंत्री की मौजूदी में विधायक श्री गौतम पदवे धरण करेंगे।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा बजट में केकड़ी जिले के सवार्णीण विकास के लिए केकड़ी जिले के लाभ लाया जायेगा। इसके अंतर्गत 650 करोड़ रुपए की लागत से नरसीराव बालों से फोरलेन बनाया जाना, 24 करोड़ 81 लख रुपए की लागत से धड़ोनी से केकड़ी के मध्य भूमि सौंप गांव के समीप पेयजल वालाइन का कार्य एवं 20



करोड़ रुपए की लागत से विजयनगर करवाया जाएगा। इसके अतिरिक्त बड़ों माता जी का खेड़ा व केकड़ी में संचालित अयुवेद, हायोर्पीथिक एवं कार्यक्रम स्थल कृषि उपज मंडी का जायजा लिया जाएगा। इस दौरान सभी विधायियों के साथ विधायिक विद्यालय के अधिकारी भजनलाल शर्मा के दौरे की विधायियों को आयोजित किया जाएगा। रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर अपनी माता हरली देवी और धर्मपाली रामोती देवी के साथ विद्यालय के अध्यक्ष रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर टीम के साथ विद्यालय नाम नेतृत्व करने का अधिकार लिया। प्रशासन एवं पुस्तिकाल के सभी सदस्यों का उत्सव हुआ।

तथा चिकित्सालयों को चरणद्वारा रुप से जिला आयुष चिकित्सालयों में क्रमानुसार करने सहित विकास के लिए अनेक महत्वपूर्ण घोषणाएं की गईं। इस पर केकड़ी निवासियों द्वारा मुख्यमंत्री का आभार एवं सम्मान किया जाएगा। विधायक गैरिम पर जिला कलवटर श्वेत चौहान ने शनिवार को मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के दौरे की विधायियों को आयोजित किया जाएगा। इसके अतिरिक्त बड़ों माता जी का खेड़ा व केकड़ी में संचालित अयुवेद, हायोर्पीथिक एवं कार्यक्रम स्थल कृषि उपज मंडी का जायजा लिया जाएगा। इस दौरान सभी विधायियों को आयोजित किया जाएगा। रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर अपनी माता हरली देवी और धर्मपाली रामोती देवी के साथ विद्यालय के अध्यक्ष रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर टीम के साथ विद्यालय नाम नेतृत्व करने का अधिकार लिया। प्रशासन एवं पुस्तिकाल के सभी सदस्यों का उत्सव हुआ।

जन्मदिन पर सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों को बांटी शिक्षण सामग्री



■ संजीवनी टुडे

राजगढ़ (अलवर)। उपर्युक्त बैत्री के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बड़ला में शिक्षा वाला नेतृत्व करने का अध्यक्ष रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर टीम के साथ विद्यालय नाम महादान का अध्यक्षम भौमिका लिया। विद्यालय के अध्यक्ष रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर अपनी माता हरली देवी और धर्मपाली रामोती देवी की विधायियों को आयोजित किया जाएगा। इसके अतिरिक्त बड़ों माता जी का खेड़ा व केकड़ी में संचालित अयुवेद, हायोर्पीथिक एवं कार्यक्रम स्थल कृषि उपज मंडी का जायजा लिया जाएगा। इस दौरान सभी विधायियों को आयोजित किया जाएगा। रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर अपनी माता हरली देवी और धर्मपाली रामोती देवी के साथ विद्यालय के अध्यक्ष रामसिंह मीना ने अपने जन्मदिन पर टीम के साथ विद्यालय नाम महादान का अध्यक्षम भौमिका लिया। प्रशासन एवं पुस्तिकाल के सभी सदस्यों का उत्सव

अस्थमा अटैक के पहले के लक्षणों को जानें

गले और ठोंडी में खुजली

अस्थमा की समस्या शुरू होने से पहले गले और ठोंडी में खुजली की समस्या हो सकती है। यह समस्या क्यों होती है? इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन ज्यादातर लोग इस लक्षण को नजरअंदाज कर देते हैं जो कि ठीक नहीं है।

मूड में बदलाव

अचानक से रोगी के मूड में बदलाव देखने को मिलता है। बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

कफ

अस्थमा का मुख्य लक्षण है कफ की समस्या। जब यह समस्या पूरी रूप से आपको सताने लगे तो इसके पीछे कुछ खास वजह हो सकती है। हो सकता है कि यह साइन्स या अन्य किसी वजह से हो लेकिन जब किसी अस्थमा रोगी को यह समस्या होती है तो इसे हक्के में ना लें।

सांस लेने में समस्या

अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होना सामान्य माना जाता है लेकिन जब सांस लेते वक्त घरघराहट की आवाज आने लगे तो इसे सामान्य ना समझें। यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

समय रहते दें ध्यान

लेकिन एक माह बाद ही उन्हें सीढ़ियां उत्तरते हुए सीधे पैर के घुटने में सामने के हिस्से में कुछ परेशानी महसूस होने लगी, पर उन्होंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। करीब एक सप्ताह गुजरने के बाद यह परेशानी हल्के दर्द में बदल गई। धीरे-धीरे सीढ़ियां चढ़ते हुए भी पैरों में दर्द होने लगा।

डॉक्टर ने इसे घुटने के सामने वाले हिस्से का दर्द बताया, जिसे चिकित्सकीय भाषा में

पेटेलोफाइरल ऐन सिंड्रोम एंटीरियर नी पेन या किर्कोन्डोमेलिसिस पेटेला कहते हैं। डॉक्टर ने उन्हें कुछ दर्द निवारक दवाएं लेने को कहा है।

साथ ही सीढ़ियां चढ़ने-उत्तरने से बचने की सलाह दी है। दर्द दोबारा न हो, इसलिए मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की सलाह भी दी दी है।

दर्द का कारण

जांघ की हड्डी को फीमर, जोड़ की मुख्य बड़ी हड्डी को टिकिया और नी कैप को पटेला कहते हैं। जांघ की हड्डी और नी कैप से मिल कर जोड़ बनता है, उस पेटेलोफाइरल जॉडिंग कहते हैं। लगभग 20 फीटसदी परीज पेटेलोफाइरल पेन सिंड्रोम (पीफीएस) के फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की तुलना में महिलाओं में यह समस्या अधिक होती है। यह दर्द नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच अधिक घर्षण होने के कारण होता है। इस वजह से पंज की पटियां का पिछला हिस्सा, टखना, कूल्हे का ऊपरी हिस्सा, पैदू और पैरों के मध्य में दर्द बढ़ जाता है। नी कैप के जांघ की हड्डी से टकराने के कई कारण होते हैं। पीफीएस के अधिक होने का मुख्य कारण पैर की मांसपेशियों का प्रभावित होना है। ये मांसपेशियां एक तरह से हमारे शरीर का इंजन रूम होती हैं, जिनकी सक्रियता के कारण ही हमारी सक्रियता बनी रहती है। चलने से लेकर दौड़ने जैसी हर गतिविधि इन्हीं मांसपेशियों के कारण होती है। जब ये मांसपेशियां ढांग से काम नहीं करतीं तो खुटनों पर दबाव पड़ने लगता है। जांघ के बाहरी और सामने वाले हिस्से की मांसपेशियों पर काफी वजन पड़ता है, जिससे कई बार ये मांसपेशियां चोटिल हो जाती हैं व उनमें खिंचाव आ जाता है। मांसपेशियों में अकड़न बढ़ने से दर्द बढ़ने लगता है और मांसपेशियों की कार्यवृत्तशलता कम होने लगती है। खुटनों के जोड़ में दर्द भी होता है। अमातौर पर जांघ के भीतरी हिस्से की मांसपेशियों की तुलना में बाहरी मांसपेशियां अधिक कही जाती हैं। इस असंतुलन के कारण नी कैप बाहर की ओर उठने लगती हैं और चलते समय जांघ वाली हड्डी से टकराती है। इसी वजह से नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच सूजन और दर्द बढ़ जाता है।

उपचार का तरीका

फिजियोथेरेपिस्ट दर्द में आराम देने के लिए एक्यूप्रैशर या कॉर्टेंस फिक्शन मसाज तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें दर्द वाले हिस्से पर थोड़ा जोर देकर प्रेशर दिया जाता है। इसके अलावा मालिश से भी कोई आराम मिलता है। नियमित मालिश से मांसपेशियों की अकड़न वाले हिस्से में लचीलापन आ जाता है। कुछ आराम आने पर मांसपेशियों में मजबूती लाने के लिए स्ट्रेंचिंग कराई जाती है। अपने डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट से आप घर में किए जाने वाले व्यायाम से राहत पा सकते हैं। अमातौर पर आराम आने में 12 से 16 सप्ताह का समय लग जाता है। घर के फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा अपनाई गयी विभिन्न तकनीक और मसाज के लचीलापन को बढ़ा देते हैं। स्थायी निजात पाने के लिए नियमित व्यायाम करना ही सबसे बेहतर उपाय है। ऐसा करने पर खुटने के आसपास की सभी मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं।

सांस लेने में समस्या

अस्थमा अटैक होने से पहले रोगी को सांस लेने में समस्या महसूस होने लगती है क्योंकि सांस लेने वालों जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अत्यधिक म्यूक्स बनने के कारण सांस लटी ब्लॉक हो जाती है।

पॉश्शर

बदलना

ठीक तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे की तरफ चुकने लगता है जिससे वो कूबड़ियां आकर में आ जाता है। लेकिन सांस लेने में कठिनाई होने पर

इस स्थिति में आना समस्या को और बढ़ा सकता है।

सीने में जलन

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है। ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सरकत रहना चाहिए।

होठों और अंगूलियों में नीलापन

जब शरीर के प्रयास मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो होठों और अंगूलियों और होठों पर नीलापन दिखायी देने लगता है। इस स्थिति को केयानोपिसिस कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए।

अस्थमा अटैक

से बचने के लिए

जरूरी है कि

रोगी को उसके पहले दिखायी और महसूस होने वाले संकेतों के बारे में पता हो? इव संकेतों के बारे में जानकारी आपको अस्थमा अटैक से बचाने में मददगार साबित होती है।

वाले लक्षणों के बारे में

सांस लेने में समस्या

जब अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होती है तो रोगी को बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

कफ

अस्थमा का मुख्य लक्षण है कफ की समस्या। जब यह समस्या पूरी रूप से आपको सताने लगे तो इसके पीछे कुछ खास वजह हो सकती है। हो सकता है कि यह साइन्स या अन्य किसी वजह से हो हो लेकिन जब किसी अस्थमा रोगी को यह समस्या होती है तो इसे हक्के में ना लें।

सीढ़ियों में घरघराहट

अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होना सामान्य माना जाता है लेकिन जब सांस लेते वक्त घरघराहट की आवाज आने लगे तो इसे सामान्य ना समझें। यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

सांस लेने में दें ध्यान

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है। ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सरकत रहना चाहिए।

सीने में जलन

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है। ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सरकत रहना चाहिए।

पॉश्शर

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

बदलना

ठीक तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे क

