



प्रकाशक/स्वामीत  
रजनी (पुत्री-महेश धावनिया)

डाक पंजियन संख्या : JaipurCity/423/2017-19

# श्री बाबा

प्रधान कार्यालय-सी-57, महेश नगर, जयपुर-15, मो.-9928260244

हिन्दी मासिक समाचार पत्र



7073909291 E-mail:shreebab\_2008@yahoo.com

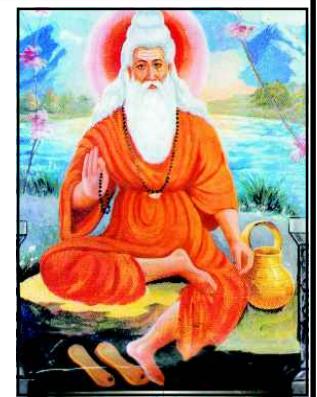
वर्ष : 12 अंक : 2 आर.एन.आई. नं. : RAJHIN/2008/24962



जयपुर, 5 अप्रैल, 2019

मूल्य : 5 रुपए प्रति

पृष्ठ : 4



राजस्थान स्थापना दिवस

नई दिल्ली में सांस्कृतिक संध्या में कलाकारों  
ने बिखरे राजस्थानी के बहुरंगी कलर



जयपुर। राजस्थान के 70 वें स्थापना दिवस पर नई दिल्ली में राजस्थान पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित राजस्थान दिवस समारोह में प्रदेश के विभिन्न अंचलों से आये लोक कलाकारों ने राजस्थान के विश्व प्रसिद्ध लोक नृत्य कालबेलिया, चरी, चकरी, धूमर, कच्ची धोड़ी, बृज की होली आदि नृत्यों के साथ ही खड़ताल व भरंगा वादन प्रस्तुत करदर्शकों का मन मोह लिया।

विभाग की अतिरिक्त निदेशक डॉ. गुंजीत कौर ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत बरसात की हल्की बूंदाबांदी के बीच जोधपुर से आये रफीक लंगा एवं साथियों द्वारा प्रस्तुत केसरिया बालम पधारों ने म्हरे देस और दमादम मस्त कलंदर, अली दा पहला नंबर ....गीत और खड़ताल वादन की मनभावन धुनों से हुई। इस मौके पर नई दिल्ली में (शेष पृष्ठ 2 पर)

## विधायक रिलाडी बैरवा ने की इस्तीफे की पेशकश

सरमथुरा (धौलपुर)। भरतपुर के बाद अब धौलपुर में भी टिकट नहीं मिलने से नाराज कांग्रेसियों ने प्रत्याशी चयन पर



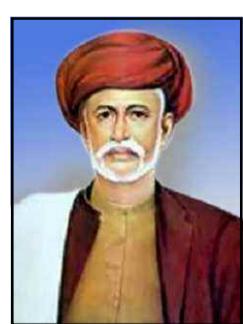
कर रहे हैं। विधायक बैरवा के नेतृत्व में लोगों ने मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से जयपुर में मुलाकात की। जहां विधायक बैरवा ने मुख्यमंत्री गहलोत के समक्ष विरोध दर्ज कराते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी द्वारा प्रदेश में बैरवा समाज की उपेक्षा की गई है। विधायक बैरवा ने करौली-धौलपुर लोकसभा सीट से प्रत्याशी बदलने की मांग मुख्यमंत्री से की है।

विधायक बैरवा ने कहा कि समाज कांग्रेस पार्टी के निर्णय से आहत है। पार्टी द्वारा समाज की बात को तबज्जो नहीं दी जाती है तो समाज जो निर्णय करेगा मैं उसके साथ रहूँगा। यदि समाज के पदाधिकारी विधायक पद से इस्तीफा देने के लिए कहेंगे तो मैं इस्तीफा भी दे दूँगा।

सवाल खड़े किए हैं। कांग्रेस ने संजय जाटव को प्रत्याशी बनाया है। इस पर बैरवा समाज के लोगों ने नाराजगी जताई है और प्रत्याशी को बदलने की मांग की है। इस विरोध को बसेड़ी विधायक खिलाड़िलाल बैरवा लीड

## ज्योतिबा फुले की जयंती पर होंगे कई कार्यक्रम

जयपुर। महात्मा ज्योतिबा फुले राष्ट्रीय संस्थान राजस्थान जयपुर की ओर से 11 अप्रैल को महात्मा ज्योतिबा फुले की जयंती पर अनेक रचनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। मुख्य जयंती समारोह संस्थान के मुख्यालय प्रांगण 3 सेक्टर, विद्याधर नगर में शाम 6 बजे होगा। समारोह में प्रदेश की प्रतिभावान व्यक्तित्व को महात्मा फुले अवार्ड, सावित्री बाई फुले नीलम पावटवान, प्रदेश प्रवक्ता राजेंद्र मावर अवार्ड, खेलकूद एवं सामाजिक प्रतिभावाओं



को केएल सैनी अवार्ड एवं तारा चंदेल अवार्ड से नवाजा जाएगा। संस्थान के शहर अध्यक्ष भवानी शंकर माली ने बताया कि समारोह को लेकर सोमवार को हुई बैठक में तैयारियों को मूर्तरूप दिए जाने पर चर्चा की गई। बैठक में वरिष्ठ उपाध्यक्ष छुट्टन लाल सैनी (फूलवाले), कोषाध्यक्ष हजारी लाल सैनी, महामंत्री

महात्मा फुले अवार्ड, सावित्री बाई फुले नीलम पावटवान, प्रदेश प्रवक्ता राजेंद्र मावर अवार्ड, खेलकूद एवं सामाजिक प्रतिभावाओं आदि मौजूद रहे।

## समाचार विज्ञापन संकलन

श्री बाबा समाचार पत्र की प्रकाशन तिथि प्रत्येक माह की 5 तारीख है। अतः समाचार एवं विज्ञापन आदि के प्रकाशन के लिए विज्ञप्ति, फोटो आदि सामग्री माह की 20 तारीख तक पूर्ण विवरण के साथ भिजवा दें। सम्पर्क करें:

**श्री बाबा** whatsapp 7073909291

सी-57, महेश नगर, 80 फीट रोड, जयपुर-15

मो.-9928260244 E-mail : shreebab\_2008@yahoo.com

## मोदी फिर जीत गए तो आगे चुनाव होगे भी या नहीं, कोई गारंटी नहीं: गहलोत

प्रतापगढ़/अरनोद। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने प्रधानमंत्री पर कहा है कि मोदीजी वापस चुनाव जीत गए तो आगे चुनाव होंगे भी या नहीं, इसकी कोई गारंटी नहीं है। इनको लोकतंत्र में यकीन ही नहीं है। ये तो खाली लोकतंत्र का एक चेहरा बनकर राम मंदिर के नाम पर राष्ट्रभक्त बनने की बात कहते हुए वोट लेते हैं। जैसे हम तो राष्ट्रभक्त हैं ही नहीं। कांग्रेस की बैठकों में आने वाला राष्ट्रभक्त नहीं है, सिर्फ भाजपा की बैठकों में जाना वाला ही राष्ट्रभक्त है। यही इनकी सोच है। इसलिए वोट देना तो सोच-समझकर देना। गहलोत अरनोद के

महाराणा प्रताप स्टेडियम में चुनावी सभा के हाथों में तख्तयां थीं। प्रतापगढ़ से मंत्री को संबोधित कर रहे थे। सभा दोपहर करीब बनाओ के नाम लिखे थे। हालांकि जिले की छोटीसाड़ी से उदयलाल आंजना सहकारी मंत्री हैं। ऐसे में ये तख्तयां प्रतापगढ़ विधायक के समर्थन में लिखे होने के कायास लगाए जाते रहे। समारोह में डिस्ट्री सीएम सचिन पायलट, कांग्रेस के प्रदेश प्रभारी अविनाश पांडे, चिकित्सा मंत्री रघु शर्मा, सहकारिता मंत्री उदय लाल

एक बजकर 20 मिनट पर शुरू हुई। गहलोत ने प्रत्याशी गोपालसिंह ईंडवा के समर्थन की अपील की। सभा में कई महिला-पुरुषों आंजना, प्रतापगढ़ विधायक रामलाल मीणा, कांग्रेस प्रत्याशी गोपाल सिंह ईंडवा सहित कई पदाधिकारी मौजूद रहे।

## हर गरीब परिवार के खाते में सालाना 72 हजार देंगे: पायलट

जयपुर। डिस्ट्री सीएम सचिन पायलट 200 देशों में से किसी में भी ऐसा कानून ने सरकार बनने के तीन महीने में किसानों की कर्ज माफी, बेरोजगारी भत्ता, पेंशन में बढ़ोत्तरी, फसल खरीद योजनाओं में हुए काम गिनाए। उन्होंने कहा कि मनरेगा में 17 दिसंबर को प्रदेश में 9 लाख श्रमिक कार्यरत थे, जो बढ़कर 27 लाख हो गए हैं।

हम लोगों को समय पर राशन दिलाने पर काम कर रहे हैं। पायलट ने बताया कि मंगलवार को पार्टी का घोषणा पत्र जारी हो रहा है।

इसमें न्याय योजना, न्यूनतम आय की योजना को शामिल किया है। दुनिया के में 72 हजार रुपए उसके खाते में दे सके। चुनाव के बाद प्रतापगढ़ की मांगों को पूरा करने की बात कही।



भारत रत्न,  
महाविद्वान्,  
महानायक,  
महान अर्थशास्त्री,  
महान इतिहासकार,  
ज्ञान के प्रतीक,  
युग पुरुष,  
क्रांतिसूर्य,  
संविधान निर्माता  
डॉ. भीमराव अम्बेडकर  
की जयन्ती पर  
हार्दिक शुभकामनाएँ  
एवं बधाई



महेश धावनिया

## सम्पादकीय देश के अपराधी

प्रवर्तन निदेशालय द्वारा राष्ट्रीय राजधानी के एयरोसिटी इलाके में स्थित इस होटल की कीमत 120 करोड़ रुपये बताई गई है। विशेष तौर पर हवाई जहाज से सफर करने वाले राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों के लिए निर्मित की गई थी। अगर न्यायालय ने इसकी अनुमति दी तो इसकी सीधा मतलब है कि विमानन लॉबिस्ट दोपक तलवार के खिलाफ धन शोधन के मामले में उसे ठोस तय दिखाई दिया। उस पर अत्यंत ही गंभीर आरोप हैं। वह संप्रग सरकार के कार्यकाल में अग्रीत, एयर अरेबिया और कतर एयरवेज जैसी एअरलाइनों को अनुचित लाभ पहुंचाने तथा उनसे अवैध धन पाने के लिए नेताओं और अन्य जनसेवकों तथा नागरिक उड़ान मंत्रालय के अधिकारियों के साथ लॉबिंग में संलिप रहा। इसके द्वारा उसने 2008-09 में इन एअरलाइनों के लिए अनुकूल यातायात अधिकार हासिल किए जिससे सीधी क्षति एयर इंडिया को हुई। इन कंपनियों को एयर इंडिया के यात्री मिलने लगे। इसके बदले इन एअरलाइनों द्वारा तलवार को 272 करोड़ रुपये दिए जाने का सबूत दिया है। यह नागरिक उड़ान क्षेत्र का बहुत बड़ा भ्रष्टाचार है, जिसने सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी को क्षति पहुंचाई। इसकी आपाराधिक जांच भी चल रही है और कई लोग गिरफतार हैं। इन एजेंसियों की कोशिशों तथा कूटनीतिक प्रयासों से तलवार को पिछली जनवरी में दुर्बुल से लाया गया था। उस पर अवैध रूप से प्राप्त इस धन से देश-विदेश में कंपनियां खोलने एवं संपत्तियां बनाने के आरोप हैं, जिसकी सूची न्यायालय में पेश की गई है। होटल होलीडे इन उन्हीं में से एक है। प्रवर्तन निदेशालय की सीमा अवैध धनशोधन यानी हवाला तक सीमित है। किंतु इस मामले के खुलासे से पता चलता है कि भारत को आर्थिक क्षति पहुंचाने के लिए किस तरह की साजिशें विदेशी कंपनियां कर रही थीं। तलवार जैसे लोगों की मंत्रालय में इतनी पहुंच का मतलब ही है कि अनेक लोग अवैध निजी लाभ के लिए सरकारी कंपनी को क्षति पहुंचाने की साजिश में संलिप थे। तलवार की गिरफतारी तथा उसका आलीशान होटल कुर्क होने से यह विस पैदा हुआ है कि देश को क्षति पहुंचाने वाले अंततः कानून के कठघरे में खड़े किए जाएं। ऐसे लोगों को जल्दी सजा मिले तथा उनकी संपत्तियों को नीलाम कर धन सरकारी खजाने में जमा किया जाए। संलिप अपराधियों की संपत्तियां जब्त करने तथा उनको सजा मिलने का देश-समाज पर सकारात्मक असर अवश्य पड़ेगा।

## सदस्यता शुल्क

वार्षिक सदस्यता

100 रुपए

## विशिष्ट द्विवार्षिक सदस्यता

500 रुपए

साथ में पाएं दो वैवाहिक एवं एक क्लासीफाइड डिस्प्ले

विज्ञापन

बिल्कुल मुफ्त

## आजीवन सदस्यता

2100 रुपए

## संरक्षक सदस्यता

5100 रुपए

# दलितों की दुर्दशा का जिम्मेदार कौन ?

### गतांक से आगे

तीसरा वर्ग संघर्ष की अगुवाई करता है। पर इन नए-नए हुए ज्ञानियों में अपने आपको श्रेष्ठ समझने और अन्य को हीन समझने का रोग लग गया है। परिणाम मक्सद एक होने के बावजूद ये लोग एक मंच पर नहीं आ पाते। हमारा संघर्षबल है अपना शिक्षित और साधन संपत्र वर्ग। पर दुःख की बात ये है कि वो अपने सुखों में इतना चूर है कि उसे संघर्ष की जरूरत ही महसूस नहीं होती।

अगर उससे संघर्ष की बात करो तो ऐसे बिदक जाता है कि जैसे अपराध कर दिया हो। एक कहावत है। 'जाके पैर न फटी बिवाई सो का जाने पीर पराई।' जब इनके साथ अन्याय होता है, तब इनको समाज की याद आती है, पर तब तक देर

## वैवाहिक

### वर चाहिए

\* जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.टेक, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-जोनवाल, चांदोलिया, बड़गोत्या, मो. 8106565279

\* जयपुर निवासी, 23 वर्ष, शिक्षा-बी.कॉम., एम.कॉम. प्रथम वर्ष, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, सामने महर न हो, मो. 8302594945

\* जयपुर निवासी, 32 वर्ष, शिक्षा-एम.डी. (मेडीसिन), वर्तमान में सीनियर रेजिस्टर (डॉक्टर), पिता राजकीय सेवा, गौत्र जोनवाल, चाँदोलिया, बड़गोत्या।

\* जयपुर निवासी, 22 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-निजी कार्य, गौत्र-कुण्डारा, मीमरोट, सेहरा।

\* जयपुर निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-बी.ए., जी.एन.एम., पिता-निजी कार्य, गौत्र-तलवालिया, बुहाड़िया, मीमरोट, आकोदिया, गंगवाल, बथड़ी, बधाला, कुण्डारा।

\* जयपुर निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, मेहर, मो. 8963617959

\* जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-बी.एस.सी., वर्तमान में प्राइवेट जॉब, पिता राजकीय सेवा, गौत्र नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, बड़ी माँ महर, मो. 9828376702

\* बाँदीकुई निवासी, 30 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नागरवाल, बैण्डवाल, जोनवाल, मो. 9983812754

\* बाँदीकुई निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., बी.एड., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, मो. 9414072525

\* बाँदीकुई निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., बी.एड., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, मो. 9414072525

\* बाँदीकुई निवासी, 31 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-निजी कार्य, गौत्र-नागरवाल, बैण्डवाल, जोनवाल, मो. 9414072525

\* जयपुर निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-बी.ए., जी.एन.एम., गौत्र-तलवालिया, बुहाड़िया, मीमरोट, आकोदिया, गंगवाल, बथड़ी, बधाला, कुण्डारा।

\* जयपुर निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नंगवाड़ा, कुण्डारा, जोनवाल, बड़ी माँ महर, मो. 8963617959

हो चुकी होती है। जिस समाज के सशक्तिकरण में इन्होंने कोई योगदान नहीं दिया, वो समाज इनके लिए तब क्या कर सकता? इसके विपरीत मनुवादी लोग सुख में भी संघर्ष नहीं छोड़ते। इसीलिए वो शासक हैं और हमारे लोग सुख में बावरे होकर सब भूल जाते हैं। इसलिए शोषित होते हैं।

क्या हम अपने शोषण के इस मूल कारण को कभी समझ पायेंगे? हम सभी जानते हैं कि इस देश में हर व्यक्ति हर वर्ग के बीच अपने और अपनी कौम के संवर्धन में लगा है। जिसके लिए वह देश की परवाह न करके किसी भी तरह खुद को सबसे ज्यादा सक्षम बना लेना चाहता है। जिसके लिए भ्रष्टाचार द्वारा धनबल इकट्ठा किया जा रहा है। ऐसे में हम क्या करें? हमें डर सिर्फ यही है कि आज भ्रष्टाचार के मूल

कारण 'जातिगत वर्ग संघर्ष' को छिपाकर उससे फैली अव्यवस्था के मीडिया में प्रचार की गति हमारे संघर्ष की गति से तेज न निकले। धन और मीडिया के बल पर

ज्यादा जरूरी काम कर सकता है। कुछ खास नहीं तो जो कर सकते हो वो तो करो जैसे- अंबेडकरवादियों को बोट करो, उहें चंदा दो, मिशन की किताबें खरीद कर अपने लोगों में बांटों, विचार और सुझाव देना, लेखन कार्य करना, एन.जी.ओ. ट्रस्ट, स्कूल में किसी मेधावी बहुजन को स्कॉलरशिप देना आदि। जो जिस लायक है उसे वही काम करना चाहिए, जो भीड़ बढ़ा सकता है वो भीड़, जो धन दे सकता वो धन, जो विचार दे सकता है वो विचार, कुछ तो करो, संघर्ष के लिए सब कुछ जरूरी है। भगवान् बुद्ध ने कहा है कि संसार में तीन प्रकार के लोग हैं: 'एक जो केवल अपना भला करते हैं दूसरों का नहीं, दूसरे जो अपना भला नहीं करते केवल दूसरों का भला करते हैं, तीसरे जो जो अपना भला करते हैं व दूसरों का भी बहुजनों का भला करते हैं।'

इनमें से हमें तीसरा बनना है। बिना

जमीन वालों को अंबेडकर मिशन ने जमीन के पटे दिलाये, बिना नौकरियों वालों को नौकरी करने लायक बनाया और नौकरियां दिलाई। अब ये लोग उस मिशन के लिए कुछ न करें तो क्या समस्त कौम पतन की तरफ नहीं चली जाएगी? बहुजनों का सम्पत्र होना विरोधियों को खटक रहा है और अंदर ही अंदर वो दमन की नीति बनाकर चल रहे हैं। अगर ये सफल हो गए तो क्या होगा, कभी सोचो। पता नहीं हमारे सक्षम लोग ये क्यों नहीं समझते कि जब भी बहुजनों का दमन किया जाएगा, इनको भी बक्शा नहीं जाएगा।

**क्रमशः**

## 14 अप्रैल को बाबा साहेब की 128वीं जयंती कार्यक्रम का पम्पलेट वितरण व जिम्मेदारी सौंपी गई

रेनवाल मांजी। कर्से स्थित बैरवा

पैराडाइज, रेनवाल मांजी में 128वीं डॉ भीमराव अंबेडकर जयंती समारोह व 192वीं

महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती समारोह और शोभायात्रा कायक्रम के पम्पलेट वितरित किया गया व जिम्मेदारी सौंपी गई। साथ ही रशीद डायरी का हिसाब लिया गया। यह जानकारी रेनवाल शाखा अध्यक्ष मुकेश कुमार बैरवा ने दी। मीटिंग म

## 27 साल बाद अभय जोशी रिकॉर्ड मतों से जीत बने प्रेस क्लब अध्यक्ष पिंकसिटी प्रेस क्लब की मैनेजमेंट कमेटी चुनी गई

जयपुर। पिंकसिटी प्रेस क्लब लिमिटेड की मैनेजमेंट कमेटी के वर्ष 2019-20 के चुनाव शनिवार को हुए। घोषित परिणामों

किए। कोषाध्यक्ष पद पर रघुवीर जांगिड़ निर्वाचित घोषित किए गए। कार्यकारिणी के दस पदों के लिए राहुल भारद्वाज, अनिता



में अध्यक्ष पद पर अभय जोशी और महासचिव पद पर मुकेश चौधरी निर्वाचित घोषित किए गए हैं। मुख्य निवाचन अधिकारी गजानंद गुसा ने बताया कि अध्यक्ष पद के प्रत्याशी अभय जोशी को सर्वाधिक 407, मुकेश कुमार मीणा को 347 और राधारमण शर्मा को 123 मत मिले। इसी प्रकार महासचिव पद पर मुकेश चौधरी 372 वोट प्राप्त कर विजय हुए। उन्होंने बताया कि उपाध्यक्ष के दो पदों पर बबीता शर्मा को 351 और देवेंद्र सिंह को 307 मत प्राप्त दूसरी बार निर्वाचित घोषित

शर्मा, दिनेश कुमार शर्मा, विमल सिंह तंवर, कानाराम कडवा, पुष्येन्द्र सिंह राजावत, निखलेश कुमार शर्मा, मनोज शर्मा, मयंक शर्मा और बाबूलाल भारती विजयी घोषित किए गए। उल्लेखनीय है कि अभय जोशी ने 407 मत लेकर पिछले 27 साल का रिकार्ड तोड़ा है। अब तक किसी भी प्रत्याशी को इतने वोट नहीं मिले हैं। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने अभय जोशी को अध्यक्ष बनने पर बधाई दी। जोशी का कहना है कि वे पत्रकारों के लिए पेंशन, अधिस्वीकरण की शर्तों में बदलाव कराएंगे।

## बदलते मौसम में स्वस्थ रहने के लिए जरूर अपनाएं ये नियम

हर ऋतु शरीर में कुछ दोषों को दूर करने और जीवन में कुछ नवीनता लाने के लिए आती है। इस मौसम में किन-किन

हैं, वे इस ऋतु में पसीने के साथ शरीर से बाहर निकल जाते हैं। मौसम बदलने से शरीर में कोई रोग उत्पन्न नहीं होता, अपितु

मौसम के अनुकूल हमारा आहार-विहार, दिनचर्या आदि न होने के कारण हमारे शरीर में विकार उत्पन्न हो जाते हैं, जो रोग का कारण बनते हैं। जाने वाला मौसम शरीर, मन-बुद्धि के साथ-साथ हार्मोन ग्रन्थियों व आंतरिक अंगों पर

अपना प्रभाव छोड़कर जाता है। ऐसे में शारीरिक शुद्धि जरूरी हो जाती है।

**क्या करें शारीरिक शुद्धि के लिए**  
शारीरिक शुद्धि करने के लिए अभ्यंग मसाज, मिट्टी लेप या स्नान, एनीमा, भाप स्नान, जलनेति, कुंजल क्रिया आदि विशेष लाभकारी हैं, जिनका लाभ प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में ले सकते हैं।

### करें शरीर को डिटॉक्स

शरीर में जमा संचित, दूषित व कृपित मल ही रोगकारक होते हैं। इन्हें शरीर से बाहर करने के लिए सब्जियों के रस का सेवन करें। मौसम के ताजे फलों को भोजन में शामिल करें। मूंग-चना-मोठ व कच्ची मूंगफली को अंकुरित करके लें या भींगे कच्चे मेवे (बादाम, किशमिश, अंजीर आदि) सुबह में खाएं।

### योग को बनाएं दिनचर्या का अंग

नियमित योगाभ्यास से न केवल रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, बल्कि शरीर और मन भी स्वस्थ रहता है। इस लिए रोजाना प्रातः एक घंटा नियमित योग व ओउट्म् का ध्यान करें। सुबह जल्दी उठें और रात को जल्दी सोएं। प्रातः काल में सैर करें। दिनचर्या ठीक रखें। रात का खाना हल्का रखें। तनाव से बचें और हर परिस्थिति में आनन्दित रहें।

### क्या करें

मौसम के अनुकूल कपड़े पहनें। बारिश हो, तो भीगने से बचें। चाय-कॉफी की बजाय ग्रीन टी का सेवन करें। कार्य और विद्रोह में संतुलन बनाएं। **क्या ना करें**  
अप्राकृतिक आहार, नशीले पदार्थ, मांसाहार व गरिष्ठ भोजन ना लें।

## ग्लोइंग स्किन पाना चाहते हैं तो ये योगासन करेंगे आपकी मदद

पिछले कुछ समय में लोगों के बीच योग का ओरेज काफी बढ़ा है। अब लोग अपनी परेशानियों का हल दिवाइयों में नहीं,

प्राणायाम के जरिए आप अपने अंदर के सिस्टम को बेहतर बनाते हैं, जिसका असर आपकी बाहरी स्किन पर भी पड़ता है।

आपको प्रतिदिन कम से कम 15 से 20 मिनट तक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। आप कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम-विलोम के अतिरिक्त शीतली व भ्रामरी प्रणायाम आदि भी कर सकती हैं।

### उत्तानासन

इस आसन को करने के लिए आपको सीधे खड़े होकर आगे की ओर झुकते हुए अपने पैरों को होल्ड करना होता है।

### इस आसन से न सिर्फ आपकी

बॉडी स्ट्रैच होती है, बल्कि आपके चेहरे की तरफ ऑक्सीजन व रक्त का प्रवाह भी तेजी से होता है। यह आसन आपके चेहरे से झुर्रियों, लाइन्स व मॉर्कस हटाकर कोशिकाओं को दोबारा सक्रिय करता है। साथ ही डेढ़ और डल सेल्स से भी लड़ता है। जिसके कारण आपका चेहरा खुद ब खुद ग्लोइंग स्किन प्रदान करते हैं-

### प्राणायाम

यह एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है।

ओवर इंटिंग ना करें। 4-5 घंटे से ज्यादा खाली पेट भी ना रहें।  
कोल्ड ड्रिंक्स, बेमेल आहार व अनावश्यक दवाओं के सेवन से बचें।

अत्यधिक मोबाइल, टीवी आदि से बचें, क्योंकि इनसे हमारी प्राण ऊर्जा का क्षय होता है।

## डॉ. अबेडकर मेमोरियल वेलफेयर सोसायटी ने मनाया स्वाभिमान दिवस

जयपुर। डॉ. अंबेडकर मेमोरियल वेलफेयर सोसायटी ने स्वाभिमान दिवस मनाया। समारोह में मास्टर भंवर लाल मेघवाल सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री, अध्यक्षता कैलाश मेघवाल विधायक शाहपुरा व विशिष्ट अतिथि विधायक हीरे मीणा, लक्ष्मण मीणा, बाबूलाल नागर, गोपाल लाल मीणा, डॉ. बीएल जाटावत

अध्यक्ष राजस्थान अधीनस्थ कर्मचारी चयन बोर्ड, राजाराम मील अध्यक्ष जाट महासभा समेत अन्य लोग मौजूद थे। समारोह में बंवरलाल मेघवाल और कैलाश मेघवाल ने विचार व्यक्त किए। सोसायटी के महासचिव अनिल गोठवाल ने बताया कि भारत बंद के दौरान प्रदेश में विभिन्न थानों में 2862 लोगों के खिलाफ 321

मुकदमे दर्ज हुए थे। उनमें से 80 मुकदमों में एफआर दी जा चुकी हैं और 150 अभी पैंडिंग हैं। सरकार द्वारा 13 मुकदमे कोर्ट से वापस लिए जा चुके हैं। संस्था द्वारा 2 अप्रैल 2018 भारत बंद के दौरान जेल गए भीम सैनिक, आर्थिक सहयोग व सक्रिय कार्यकर्ताओं को मोमेंटो व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

## कार्यकारिणी सर्वसम्मति से गठित

जयपुर। आचार्य समूह महर्षि बालीनाथ ज्योतिष एवं संसकरण शिक्षण प्रशिक्षण संस्थान राजस्थान, जयपुर बेरवा गुयकुल संत समिति (पंजीकृत) की 8वीं कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन होने पर अध्यक्ष श्री छाटपुरी, महामंत्री श्रीराम

निवासदास व कोषाध्यक्ष श्री प्रहलाद दास

तथैव समस्त कार्यकारिणी को आचार्य समूह शुभकामनायें ज्ञापित करता है व संत समिति के उज्जवल भविष्य व उत्तरोत्तर प्रगति की कामना करता है। आचार्य समूह गुरुकुल संत समिति से अपेक्षा करता है की अपेक्षा करता है।

## डॉ. अम्बेडकर जयन्ती की हार्दिक शुभकामनाएं



### आचार्य प्यारेलाल जोनवाल

जयपुर

से.नि. से. ऑफिसर, सचि.

प्रेमपाल बैरवा

से.नि. से. ऑफिसर, सचि.

नरेन्द्र कुमार धावनिया

महेश नगर, जयपुर

### प्रेमचन्द जोनवाल

ई.ई.एस. (एम.ई.एस.)

घनश्याम दत्त मेहरा

प्रवक्ता-अधिकारी

भीम सिंह बैरवा

ग्राम कुंजेला, जिला करौली

### भीम सिंह बैरवा

प्रवक्ता-अधिकारी

भीम सिंह बैरवा

ग्राम कुंजेला, जिला करौली

## जयपुर में सभी संगठनों द्वारा अम्बेडकर जयन्ती की तैयारियां चर्म पर

जयपुर। डॉ. अम्बेडकर मेमोरियल वेलफेर सोसायटी के तत्वावधान में राजस्थान प्रदेश में आरक्षित वर्ग की कार्यरति



संस्था प्रांगण में भव्य रूप मनाया जायेगा।

डॉ अम्बेडकर जयन्ती समारोह संयुक्त समिति के तत्वावधान में दिनांक 13 अप्रैल 2019 को सांयं 4 बजे अम्बेडकर जयन्ती समारोह अम्बेडकर सर्किल जयपुर में आयोजित किया जा रहा है जिसके संयोजक श्री बी.एल. बैरवा हैं और अध्यक्ष श्री भजनलाल रोलन हैं। इस समारोह में अजा-अज्जा के सभी कर्मचारी संगठन व सामाजिक संगठन भाग ले रहे। समारोह में अपने समाज की कलाकारों द्वारा बाबा साहेब के जीवन पर आधारित गीत प्रस्तुत किये जायेंगे।

अम्बेडकर विचार मंच की ओर से भी 14 अप्रैल, 2019 को विशाल झाँकी निकाली जायेगी।

## विशाल फागोत्सव एवं शाखा अध्यक्ष शपथ ग्रहण समारोह हुआ सम्पन्न



जयपुर। श्री नारायण मानव सेवा समिति के तत्वावधान में गायत्री मन्दिर, गोनेर में फागोत्सव मनाया गया। इस मौके पर श्री सीताराम बैनीवाल को अध्यक्ष पद की शपथ दिलाई गई। विनियोगी शुल्क पंछी परिडे वितरित किये गये, शाखा सचिव दिनेश अग्रवाल ने बताया कि इस समारोह में सेकड़ों की संख्या में स्थानिय नागरिक व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

प्रभारी प्रभु सराधना ने बताया कि इस

मौके पर लालचंद, राम यादव, नरेन्द्र राकेश बैरवा, अर्जुन, दीपक, सुनील, सुरेश, दीपक व्यास, रिंकु पण्डित, चंद्रप्रकाश व सम्पूर्ण गोनेर शाखा कार्यकारिणी उपस्थित रही, मंच का संचालन समिति के मुख्य सलाहकार कवि सुरेन्द्र दीपक द्वारा किया गया। प्रदेश कार्यकारिणी से धर्मेन्द्र लोदिया, गीता वर्मा, कौशल्या जांगिड, डॉ. रामराज चैधरी व प्रदेश अध्यक्ष चन्द्रमोहन चहेता मौजूद रहे।

डॉ. अम्बेडकर जयन्ती हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

**रमेश चन्द्र बैरवा**

पालड़ी हाऊस  
पालड़ी मीणा, आगरा रोड, जयपुर



नवरात्रा व रामनवमी की हार्दिक शुभकामनाएं

## हनी ब्यूटी पार्लर

ब्यूटी पार्लर का कोर्स भी कराया जाता है।  
आइब्रो, फेशियल, कॉटिंग, पार्टी मेकअप  
दुल्हन मेकअप व जैलरी बुक कि जाती है।  
मो. 9829312301, 9928079098

मीनाक्षी आर्य

सी-323-सी., हैत्य हॉस्पिटल के पीछे, महेश नगर, 80 फीट रोड, जयपुर

डॉ. अम्बेडकर जयन्ती हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

**शंकर लाल बैरवा, एडवोकेट**  
से.नि. सहायक लेखाधिकारी  
9-ए, अग्रसैन नगर, महेश नगर रेलवे फाटक के पास, जयपुर, मो. 9413502868



## श्री बाबा समाचार पत्र के सम्पादक चि. भवनेश धावनिया संग सौ.का. विशाखा के विवाह व आशीर्वाद समारोह में नव वर-वधु को सुखमय दाम्पत्य जीवन की शुभकामनाएं एवं आशीर्वाद देते हुए



नव वर-वधु को निवाई विधायक प्रशान्त बैरवा, प्रान्तीय बैरवा प्रगति संस्था के प्रदेश अध्यक्ष श्री महेश धावनिया, श्री बाबा समाचार पत्र की प्रकाशक श्रीमती रजनी, सूचना सहायक श्री मनोज मेहरा, बॉलीवुड फिल्म अभिनेता श्री आर.के. बैरवा, समाजसेवी श्री ज्ञानचन्द बैरवा, कांग्रेस नेता मदनलाल बैरवा, सांगानेर तहसील अध्यक्ष कविराज श्री रामलाल बैरवा, पूर्व सांसद अश्क अली टाक के सुपुत्र श्री वसीम टाक एवं भजन गायक व कांग्रेस नेता श्री शंकरलाल पंवार आशीर्वाद प्रदान करते हुए।



पूर्व महापौर श्रीमती ज्योति खण्डेलवाल नव दम्पत्ति को आशीर्वाद प्रदान करते हुए।



प्रदेश कांग्रेस कमेटी राज. की वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं मीडिया चेयरपर्सन श्रीमती अर्चना शर्मा, श्री सोमेन्द्र शर्मा व श्रीमती गीता-श्री महेश धावनिया नव वर-वधु को आशीर्वाद देते साथ में



नव दम्पत्ति को अखिल भारतीय बैरवा महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री हरिनारायण बैरवा, बैरवा छात्रावास जयपुर के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री जे.पी. बैरवा, अखिल भारतीय प्रगतिशील बैरवा महासभा के अध्यक्ष श्री प्रभुलाल बैरवा, पूर्व विधायक डॉ. प्रेमचन्द बैरवा, प्रान्तीय बैरवा प्रगति संस्था के प्रदेश अध्यक्ष महेश धावनिया, अखिल भारतीय बैरवा महासभा के प्रदेश महामंत्री श्री मोहन प्रकाश बैरवा, श्री शंकरलाल बैरवा एडवोकेट एवं ए.ओ. श्री हीरालाल बैरवा आशीर्वाद देते।



चापानेरी के श्री बीरमदेव जी महाराज एवं वरिष्ठ समाजसेवी श्री देवाराम सिसोदिया द्वारा नव वर-वधु को आशीर्वाद देते।



पूर्व मंत्री राज. सरकार श्री रामगोपाल बैरवा एवं श्री राजेश कुमार बैरवा द्वारा नव दम्पत्ति को आशीर्वाद देते।