प्रकाशक/स्वामीत्व
रजनी (पुत्री-महेश धावनिया)

डाक पंजियन संख्या : JaipurCity/423/2017-19

श्री बाबा

बालीनाथ जयन्ती व बैरवा दिवस की हार्दिक शुभकामनाऐं।
- सम्पादक

प्रधान कार्यालय-सी-57, महेश नगर, जयपुर-15, मो.-9928260244 हिन्दी मासिक समाचार पत्र 7073909291 E-mail:shreebaba_2008@yahoo.com

वर्ष : 11 अंक : 10 आर.एन.आई. नं. : RAJHIN/2008/24962 जयपुर, 5 दिसम्बर, 2018 मूल्य : 5 रुपए प्रति पृष्ठ : 4

राहुल गांधी: भीलवाड़ा, चित्तौड़गढ़ और हनुमानगढ़ में जनसभा, व्यापारियों से संवाद

नोटबंदी-जीएसटी ने इकोनॉमी के पैर उखाड़े, वो बर्बादी की जिद में हैं: राहुल

जयपुर। राहुल गांधी ने अपने चुनावी दौरे में लोगों के बीच, व्यापारियों के बीच मोदी सरकार की नीतियों से देश की अर्थव्यवस्था चौपट कर देने की बात कही। कहा- बेतुके निर्णयों ने मजबूत भारतीय अर्थव्यवस्था के पैर उखाड़ दिए हैं। नोटबंदी और जीएसटी की वजह से छोटी व्यापारी व उद्यमी परेशानी में हैं।

भीलवाड़ा में कपड़ा बनाने वाली कई यूनिट हैं और इससे कई लोगों को रोजगार मिला हुआ है। लेकिन जीएसटी व नोटबंदी के कारण यहां की कपड़ा फैक्ट्रियों की स्थिति अच्छी नहीं है। समस्या से जूझ रहे उद्योगों को सहारा चाहिए। हमारी सरकार बनने पर हम छोटे व्यापारियों के लिए पॉलिसी लेकर आएंगे।

कोई फैसला लेने से पहले आडवाणी से भी पूछते थे मनमोहन सिंह

विपक्ष के हालातों को लेकर राहुल ने कहा कि यूपीए सरकार में मनमोहन सिंह विपक्ष का पूरा सम्मान करते थे। कोई बड़ा निर्णय होता था तो दूसरा फोन लालकृष्ण आडवाणी को जाता था। लेकिन मोदी ने कभी मुझे फोन नहीं किया।

बैंकिंग सिस्टम को लेकर राहुल बोले- यूपीए सरकार में 2 लाख करोड़ एनपीए था जो मोदी सरकार में 12 लाख करोड़ हो गया है। इसमें से 15-20 लोगों का 3 लाख 50 हजार करोड़ का कर्जा मोदी सरकार ने माफ कर दिया है।

सचिन बोले-बीजेपी की नीतियों से जन-जन परेशान

जयपुर। किशनपोल विधान सभा क्षेत्र के कांग्रेस उमीदवार अमीन कागजी के समर्थन में परकोटा क्षेत्र में राजस्थान कांग्रेस प्रेदेशाधक्ष्य और कांग्रेस स्तर प्रचारक सचिन पायलट ने चुनाव सभा को संबोधित किया। पायलट ने क्षेत्र वासियों से अमीन कागजी को भारी वोटो से जीत दिलवाने कि अपील की। वहीं बीजेपी की तुष्टिकरण की नीति से जनता को त्रस्त बताया। पायलट का पुरानी बस्ती में सभा स्थल पर ज़ोरदार स्वागत किया वहीं अमीन कागजी ने साफ कहा। के वे अपने विद्यायिकी वेतन का त्याग सिर्फ जनता और गरीब मासूम बालिकाओं का शिक्षा पर खर्च करेंगे।

वहीं सभा मै कांग्रेस का कई वरिष्ठ जन मौजूद रहे और स्थानीय लोगों ने कागजी को अपना सम्पूर्ण जन समर्थन देने का वादा किया।

नवजोत सिंह सिद्धू रामगंज मंडी में कांग्रेस प्रत्याशी श्री रामगोपाल बैरवा के समर्थन में प्रचार करते हुए।

प्रशांत बैरवा ने किया जनसंपर्क

विधानसभा चुनाव 2018 की सरगर्मियां तेज हो गई हैं। प्रत्याशियों ने चुनाव प्रचार में पूरी ताकत झोंक दी है। हर कोई मतदाताओं को रिझाने में लगा है। गांव-गांव चुनाव सभाएं हो रही हैं।

निवाई/ झिलाय। निवाई-पीपलू विधान सभा क्षेत्र के कांग्रेस पार्टी प्रत्याशी प्रशान्त बैरवा ने शनिवार को अनेक गांवों में जनसम्पर्क कर कांग्रेस के पक्ष में वोट मांगे। कार्यालय प्रभारी महावीर प्रसाद पराना ने बताया कि कांग्रेस प्रत्याशी प्रशांत बैरवा ने गाँव पलेई, अलियाबाद,बहकवा, बिडो़ली, किशनपुरा, गोविन्दपुरा, मोहनपुरा, भणकपुरा, छौरिया, सुनारा, सुनारी, जगतपूरा, जोधपुरिया, बनस्थली मोड महाराजपुरा, जोधपुरिया, सूरज का खेड़ा सहित अनेक गांवों में जनसम्पर्क किया। इस दौरान जनसम्पर्क में ब्लाक अध्यक्ष राजेश चौधरी, किसान नेता श्रीराम चौधरी, बिरधीचंद शर्मा, सीताराम शर्मा अलियाबाद, पूर्व पार्षद प्रदीप पारीक, पवन सावलिया, ब्रह्मप्रकाश गुर्जर, महेन्द्र कसाणा, विमल जौंला, रामफूल गुर्जर सहित अनेक कांग्रेसजन मौजूद थे।

(शेष पृष्ठ 2 पर)

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 : shreebaba_2008@yahoo.com

21वीं पुण्यतिथि

स्वर्गीय श्री हरिशंकर सिद्धांत शास्त्री जी

पूर्व विधायक

सामाजिक, राजनैतिक उत्थान के कार्य एवं बैरवा शब्द प्रदान करने वाले महापुरुष को नत-मस्तक हो कर अश्रुपुरित श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं

श्रद्धावनत: ओमप्रकाश आर्य (से.नि. संभाग प्रबन्धक रोडवेज), श्रीमती कृष्णा देवी, श्री नवल कुमार बैरवा पूर्व आर.पी.जी. मैम्बर, श्रीमती निर्मला देवी (पुत्र-पुत्रवधु), भरत कुमार आर्य, मिनाक्षी, राजेश कुमार शास्त्री, गीता शास्त्री, विजय कुमार, कान्ता देवी (पौत्र-पौत्र वधु), दीपक, लक्ष्य, मोहित खुशहाल, दिव्यांश, रिया पड़पौत्र-पड़पौत्री, विद्या कुमारी सी.आई. आबकारी विभाग, अर्जुन गोठवाल चीफ इंजिनियर (दामाद)।

सम्पादकीय

फिर आंदोलित अन्नदाता

राजधानी में हुए किसान प्रदर्शन ने कई प्रश्न नीति-निर्माताओं और राजनीतिक दलों के सामने छोड़े हैं जिनका उत्तर उन्हें तलाशना है। अखिल भारतीय किसान संघर्ष समन्वय समिति के नाम से बने समूह में कितने वाकई किसान हैं और कितने गैर किसान इन पर बहस हो सकती है, किंतु किसानों की काफी लंबे समय से की गई उपेक्षा और अव्यावहारिक कृषि नीतियों के दुष्परिणामों ने व्यापक असंतोष पैदा किया है। इस मांग से असहमति नहीं हो सकती कि कृषि और किसानों पर संसद का विशेष सत्र बुलाया जाए। कम-से-कम बहस तो हो। हालांकि कृषि मूलत: राज्यों का विषय है। केंद्र नीतियां बना सकता है, योजनाएं ला सकता है, उनके लिए धन का आवंटन कर सकता है। उसे धरातल पर उतारने और आवंटित धन का सदुपयोग करने की जिम्मेवारी राज्यों की ही है। इसलिए केवल संसद में बहस ही पर्याप्त नहीं हैं, राज्य विधायिकाओं का भी विशेष सत्र बुलाया जाना चाहिए। इस विरोध प्रदर्शन में कम्युनिस्ट पार्टियों के नेता शामिल दिखे। अपने शासित केरल में वो तो शुरु आत कर सकते हैं। कांग्रेस के अध्यक्ष राहुल गांधी ने भी किसान संघर्ष का समर्थन किया है। जिन राज्यों मे उनकी सरकारें हैं वहां विशेष सत्र बुलवाएं। ऐसा न करने का अर्थ होगा कि ये किसानों के नाम पर केवल भाजपा विरोध की राजनीति कर रहे हैं। किसानों को उनकी उपज का उचित मूल्य मिले इसको सुनिश्चित करना ही होगा किंतु यहां भी राज्य एवं स्थानीय प्रशासन और पंचायतों की भूमिका मुख्य हो जाती है। जहां तक कर्ज माफी का सवाल है तो उसे लेकर एक राय कठिन है। इस समय चुनाव में राजनीतिक दलों के बीच किसानों की कर्ज माफी की होड़ है। सभी किसानों की कर्ज माफी का बोझ अर्थव्यवस्था के लिए संकट पैदा कर सकता है। किसानों की दशा ऐसी हो ताकि वे आराम से कर्ज चुका सकें। किसान संघर्ष समन्वय समिति चाहे जो कहे किसानों की समस्या इतनी जटिल हो चुकी है कि उनका समाधान आसान नहीं। कोई सरकार न तो सारी फसलें खरीद सकती है और न सम्पूर्ण कर्ज लगातार माफ करती रह सकती है। जाहिर है, इसके लिए राजनीतिक आग्रहों-दुराग्रहों से परे उठकर विचार करना होगा। गांवों में कृषि श्रमिकों का सबसे बड़ा संकट है। इससे आम किसान परेशान हैं। कृषि संकट के ऐसे अनेक जड़ पहलू हैं, जो इन आंदोलनों से हमेशा गायब रहते हैं।

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

युवा कारवां वाहक

आज बाबा साहब के कारवां को आगे ले जाने का काम तथाकथित बुद्धिजीवी वर्ग विभिन्न संस्थानों के माध्यम से कर रहा है। इनकी कार्यशैली मंचीय है। मंचीय प्रोग्राम आवश्यक रूप से एक मार्गीय होते हैं। वक्ता भाषण देता है उस भाषण की प्रमाणिकता कभी सिद्ध नहीं होती। ताली बजती है, धन्यवाद ज्ञापित होता है और प्रोग्राम समाप्त।

गतांक से आगे

और बाबा इस नवजागरण अर्थात् कारवां को यहां तक कैसे लेकर आएं। जो गुलाम संघर्ष करना ही नहीं जानता था अन्याय को सहन करते रहता था तथा उसमें मनोबल नाम की चीज ही नहीं थी उस गुलाम को बाबा साहब ने अपने महान एवं कालाराम मंदिर प्रवेश आंदोलन के माध्यम से संघर्ष का रास्ता अपनाने के विरोध की भावना में लड़ना सिखाया ऐसी बात नहीं थी कि अछूत, चावदार (तालाब का पानी पीकर जिंदा थे। वे पानी तो पहले भी पी रहे थे, परन्तु चावदार तालाब के पानी के लिए आंदोलन अपने कानूनी हक व अधिकार के लिए था, समानता के व्यवहार के लिए था।

ठीक उसी प्रकार से कालाराम मंदिर प्रवेश अपनी धार्मिक स्वतंत्रता को पुष्ट करने के लिए था।) गालमेज सम्मेलन से गांधी एवं कांग्रेस के कुचक्रो से बचकर निकलना ही नहीं, अछूतों के लिए पृथक निर्वाचन मण्डल तथा द्वितीय चुनाव प्रणाली हासिल करना उनकी सबसे बड़ी राजनीतिक जीत थी। इसी गोलमेज सम्मेलन से बाबा साहब ने अछूतों के लिए एक अलग पहचान बनाई अन्यथा वो तो हिन्दुओं के साथ नरमी कर रहे थे।

हालांकि गांधी के विरोध के चलते द्विमतीय पृथक निर्वाचन मण्डल अमल में नहीं आया, परन्तु इस अधिकार की घोषणा ने अछूतों में गजब के मनोबल का संचार किया, सवर्णों की दुर्भावंत खुलकर सामने आई तथा अछूतों को एक अलग वर्ग के रूप में पहचान मिली।

बाबा साहब ने जीवन पर्यन्त सामाजिक सुधारों के लिए लड़ाई लड़ी। उनके आंदोलन ने भारतीय जनमानस को रूपांतरित किया। छुआछूत पर प्रतिबंध, शिक्षा का अधिकार, व्यस्क मताधिकार, सामाजिक एवं धार्मिक कुरीतियों के खिलाफ संघर्ष, हिन्दू कोड बिल के आधार से धार्मिक सुधार एवं महिला सशक्तिकरण इत्यादि ऐसे कुछ उदाहरण है जो बाबा साहब को मानवाधिकारक के महानायक तथा महान समाज सुधारक स्थापित करते हैं। आज हमारे सामने महत्वपूर्ण सवाल है कि हम बाबा साहब के कारवां को आगे कैसे ले जाएं?

किसी भी कार्य में सफलता उस कार्य के उद्देश्य है। उद्देश्य की प्राप्ति के लिए योजना तथा योजना पर कार्य का प्रतिफलन है। कारवां का उद्देश्य है नवजागरण तथा हमारे पास अंबेडकरवाद के रूप में बहुत ही बढ़िया योजना ही, परंतु योजना पर कार्य नहीं हो रहा है और जो कुछ कार्य भी हो रहा है वह आंतरिक कलह, प्रतिद्वंद्विता तथा बाहरी घुसपैठ ने बर्बाद कर दिया है अत: कारवां दुर्घटनाग्रस्त पड़ा है। किसी भी कारवां को आगे ले जाने की जिम्मेदारी तीन व्यक्तियों पर होती है- विचारक, प्रचारक एवं सक्रिय प्रतिभागी।

इसमें कोई भी संदेह नहीं है कि बाबा साहब ने मूलनिवासियों के लिए वहीं एक मात्र विचारक है। जरूरत है तो प्रचारकों की, जो बाबा साहब की विचारधारा का गहन अध्ययन करें तथा उसका प्रचार करके जन-जन तक ले जाएं। विचारों पर पहले खुद अमल करें और फिर जनता को सिखाएं, यह काम है प्रतिभागी का। कार्यकर्ता ही होता है जो आम आदमी के सम्पर्क में रहता है उससे चर्चा करता है, सवाल-जवाब के माध्यम से उसके संदेह दूर करता है अर्थात् कार्यकर्ता ही द्विमार्गों, संवाद स्थापित करके जनमानस के विचारों के अनुरूप रूपांतरित करता है। अगर इस विधि पर किसी व्यक्ति ने कार्य किया है तो वह मान्यवर कांशीराम। वो खुद प्रचारक के रूप में भीम सैनिक बनें, बुद्धिजीवी वर्ग के लिए बामसेफ तथा शेष आम आदमी के लिए के माध्यम से कार्यकर्ता तैयार किए। **क्रमश:**

वैवाहिक

वर चाहिए

* जयपुर निवासी, 25 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., गौत्र-गंगवाल, बंशीवाल, जीनवाल।
* जयपुर निवासी, 24 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-निजी कार्य, गौत्र-टाटीवाल, मेहर, जीनवाल, सामने मिमरोट न हो।
* जयपुर निवासी (बलाई), 27 वर्ष, शिक्षा-बी.कॉम, एम.कॉम, पिता-बैंक अधिकारी, गौत्र-Ranghera, Narnolia, Rewadia, Naharwal. मो. 9414296277
* जयपुर निवासी, 23 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., बी.एड., वर्तमान में प्राईवेट अध्यापक, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-जारवाल, खोड़वाल, जोनवाल। मो. 9887732558
* जयपुर निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-एम.बी.बी.एस., एम.एस., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-उचैनिया, भीमवाल, रेवाडिया। मो. 9418173764
* जयपुर निवासी, 24 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-निजी कार्य, गौत्र-टाटीवाल, मेहर, जीनवाल, सामने मीमरोठ ना हो। मो.-8104196500
* दौसा निवासी, 26 वर्ष (बाएं पैर से विकलांक), शिक्षा-बी.टेक., वर्तमान में जे.ई.एन., पी.एच.ई.डी. जयपुर, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-सेवारिया, कुवाल, बड़गोतिया, मो.-9414369867
* जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.एस.सी., गौत्र-मीमरोठ, जाटवा, बंशीवाल, सामने लकवाल व मुराड़िया ना हो, मो. 7976069646
* जयपुर निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-टाटीवाल, बड़गौती (लाड़ोतिया), जारवाल, सामने मेहर ना हो, मो. 8058613154
* बारां निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-बी.ए., एम.एस., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-मीमरोठ, जारवाल, सिवतिया
* जयपुर निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-बी.बी.ए, पीजीडीसीए पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-भूराहाड़िया, गोनावत, सिरोहिया, मो. 7597493946

वधू चाहिए

* जयपुर निवासी, 23 वर्ष, शिक्षा-बी.एस.सी., वर्तमान में सब इंस्पेक्टर (सी.आई.एस.एफ.), पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-धावनिया, बड़गोती, गोठवाल, टटवाड़ी।
* जयपुर निवासी, 40 वर्ष, (विधुर) शिक्षा-5वीं पास, वर्तमान में ड्राईवर, गौत्र-सुलानियां, गौठवाल, कुण्डारा, टटवाड़ी।
* दौसा निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., वर्तमान में सरकारी अध्यापक, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-बेण्डवाल, नागरवाल, जोरवाल, जारवाल, सामने लोदवाल न हो।
* जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-बीसीए, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-देवतवाल, जारवाल, भहरवाल, मो.-9950714872
* हनुमानगढ़ निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-10वीं पास, प्राईवेट सर्विस, गौत्र-बंशीवाल, चरावण्डिया, नीमरोठ
* जयपुर निवासी, 34 वर्ष, शिक्षा-बीए, एमए, निजी ज्वैलरी कार्य, गौत्र-जोनवाल, कुवाल, लोदवाल+जाटवा, मो.-9829542057
* जयपुर निवासी, 36 वर्ष, शिक्षा-बीए, एलएलबी, कर सलाहकार, गौत्र-जोनवाल, कुवाल, लोदवाल+जाटवा, मो.-9782199234
* जयपुर निवासी, 30 वर्ष, शिक्षा-दसवीं, बिग बाजार में ज्यूस की दुकान पर सर्विस, गौत्र-लोदवाल, गोठवाल, बीलवाल
* गंगापुरसिटी निवासी, 32 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., बी.एड., पिता-बैंक सेवा, गौत्र-लोदवाल, माली, बागोरिया, मो.-7073799722, 9530157307
* जयपुर निवासी, 30 वर्ष, शिक्षा-बी.सी.ए., वर्तमान में अशोक लीलैण्ड कम्पनी में अकाउंटेंट, पिता-निजी कार्य, गौत्र-गोठवाल, बड़ोदिया, नागरवाल, टाटीवाल, जाटवा, मीमरोठ, मो.-9950391188
* टोंक निवासी, 23 वर्ष, शिक्षा-बी.बी.ए., एम.बी.ए., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-आकोदिया, मेहरा, गोमलाडू

विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें, **मो.: 9928260244**

प्रशांत बैरवा ने किया....(पृष्ठ 1 का शेष)

इसी प्रकार गांव झिलाय में कांग्रेस के प्रत्याशी प्रशांत बैरवा की धर्म पत्नी सुषमा बैरवा व परिवारजनों ने कार्यकर्ताओं के साथ गांव के गोपालजी के मंदिर, भैरूजी मौहल्ला, बापू बाजार, बस स्टेण्ड, सहित अनेक मौहल्ला में जाकर कांग्रेस प्रत्याशी प्रशांत बैरवा के समर्थन में वोट मांगे।

पीपलू। कांग्रेस प्रत्याशी प्रशांत बैरवा ने क्षेत्र के झिराना पंचायत मे जनसंपर्क किया। प्रशांत बैरवा ने भाजपा की विफलताओं को गिनाया। यूथ कांग्रेस के कार्यकर्ताओं ने फूल मालाओं से जोरदार स्वागत किया।

प्रत्याशी को 51 किलो फूलों की माला पहना स्वागत किया व फलों से तोला। इस मौके पर यूथ कांग्रेस के शकील, कैलाश सैनी, सीताराम सैनी, घासीलाल चौधरी, रामफूल बिधूड़ी, मांगीलाल सैनी, ओबीसी जिलाध्यक्ष शंकर कच्छावा आदि मौजूद थे।

वोट के बल पर चुनें सही सरकार

भारत एक लोकतन्त्रात्मक देश है। इसका मोटा-मोटा अर्थ है कि जनता का, जनता के द्वारा, जनता के लिये शासन, या यूं कह सकते हैं कि शासन ऐसा हो जो अधिकतर जनता का भला कर सके। भारत की राजे-रजवाड़ों, नवाबों-बादशाहों और अंग्रेजों से आजादी के बाद शुरुआती सरकारों ने इस बात पर विशेष ध्यान दिया कि जनता की भलाई का अधिकाधिक ध्यान रखा जाये। कई नये संस्थान खोल कर रोजगार के अवसर सृजित किये गये तो नकारा संस्थानों को बन्द कर आर्थिक बोझ भी हटाया गया। बाद की सरकारों से जनहित की बात धीरे-धीरे लुप्त होने लगी और एक वर्ग, जाति और धर्म विशेष के आसपास ही सरकारों के क्रियाकलाप होने लगे। बहुजन के हित की बात गौण हो गई। पिछले कुछ वर्षों से सरकारें यही कार्य कर रही हैं। बड़े ही परिश्रम और शोध के बाद शुरु किये गये अनेक संस्थान बंद कर दिये गये हैं अथवा बंद होने के कगार पर हैं। प्रश्न यह है कि जब किसी संस्थान विशेष (किसी समयबद्ध योजना के लिये खोले गये संस्थानों को छोड़कर) की आवश्यकता ही नहीं थी तो वह अनावश्यक खोला ही क्यों गया था, जो अब बंद किया जा रहा है ? फिर वह सरकारी संस्थान तो बंद कर दिया गया, लेकिन उसी का प्रतिस्पर्धी निजी संस्थान खूब चल भी रहा है और फल-फूल रहा है। क्यों ? इससे यही प्रतीत होता है कि सरकारों की मंशा अच्छे-भले चल रहे संस्थानों को औने-पौने दाम पर बेचने की हो गई है जो कि सबके लिये घातक है।

अब हम मुख्य मुद्दे पर आते हैं।

हमें विचार करना चाहिये कि आखिर चुनाव क्यों कराये जाते हैं, इनके द्वारा हम क्या चाहते है? चुनाव इसलिये कराये जाते हैं ताकि हम अच्छा जन-प्रतिनिधि चुन कर शासन में भेज सकें, जो हमारी समस्याओं को दूर कर सकें और हमारे क्षेत्र विकास कर सके। क्या ऐसा होता है? अधिकतर लोगों को यह पता तो होता है कि चुनाव क्यों होते हैं, पर वे दूसरी बात भूल जाते हैं। धर्म के नाम पर, जाति के नाम पर, पार्टी के नाम पर, वर्ग के नाम पर, क्षेत्र के नाम पर और भाषा तक के नाम पर ऐसे प्रतिनिधि चुन कर भेज दिये जाते हैं, जो क्षेत्र का बिलकुल विकास नहीं कर पाते हैं और न ही कोई योजना दे पाते हैं। फलत: वह क्षेत्र विकास की दौड़ में पिछड़ जाता है, जिसके लिये सबसे अधिक जिम्मेदार वहाँ की जनता ही होती है। चुनावों में धन, शराब छोटे-छोटे लालच, भय आदि का प्रयोग काफी समय से होता आया है और इनके प्रयोग से चुने जाने वाले जन प्रतिनिधि क्षेत्र के विकास के बजाय खुद का विकास अधिक करते हैं।

वास्तव में जो पार्टी हमारे लोकतान्त्रिक मूल्यों की रक्षा कर सके और जनहित के कार्यों को सर्वोपरि समझे, वही वोट पाकर सरकार बनाने की हकदार है।

एक लोक कल्याणकारी राज्य वह है:-

1. जो नागरिकों के लिये अधिकाधिक सुविधायें प्रदान करता हो। 2. जिसमें जीवन के न्यूनतम स्तर और विकास पर प्रत्येक नागरिक का अधिकार होता हो। 3. जो सभी नागरिकों के लिये रोजगार, शिक्षा, चिकित्सा, सामाजिक सुरक्षा और आवास निश्चित स्तरों पर देता हो। 4. जो व्यापक कार्यक्षेत्र का होने के साथ-साथ नागरिकों को आर्थिक सुरक्षा देता हो। 5. जिसमें पिछड़े वर्गों के लिये विशेष व्यवस्था हो, नियोजित विकास हो, अनुसंधान, कला और संस्कृति के बढ़ावे पर बल देता हो। मानव जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं (सुविधाएं नहीं) में रोटी, कपड़ा और मकान आते हैं। साथ ही शिक्षा, स्वच्छ पानी की उपलब्धता और सामाजिक सम्मान भी आवश्यक है। हमारे देश की आजादी के बाद की सरकारों ने नागरिकों को मूलभूत आवश्यकताएं उपलब्ध करवाना प्राथमिक तौर पर लिया, परन्तु बाद की सरकारें इन मूलभूत मुद्दों से भटक गई और उनके लिये अंतरिक्ष में यान भेजना, गंगा की सफाई, बड़ी-बड़ी मूर्तियां, मंदिर आदि प्राथमिकता पर आ गये, जिनसे कि आम आदमी को किसी तरह का कोई लाभ होना नहीं है, लेकिन जनता की मेहनत की बहुत अधिक धनराशि खर्च होनी है। धरती पर तो जीने लायक सुविधायें ही नहीं हैं और अंतरिक्ष में यान भेज रहे हैं! और गंगा सफाई एक ऐसा अनंत और गहरा गड्ढा है जिसमें बिना योजना के जितनी धनराशि डालो खाली ही रहेगा, लेकिन इससे आम जनता को कोई फायदा नहीं होगा। क्या गंगा के समान्तर दोनों तरफ गहरे नाले बनाकर दोनों तरफ के सारे शहरों के गंदे पानी को स्थान-स्थान पर शुद्ध कर आगे समुद्र में भेजे जाने की कोई तैयारी है? सरदार पटेल की मूर्ति पर पर्यटन से मिलने वाली राशि इसमें लगी राशि का ब्याज भी नहीं होगी।

सुविधाओं के बजाय मूलभूत आवश्यकताओं पर चर्चा करें तो अधिक उचित होगा, क्योंकि मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के बाद ही सुविधाओं का नम्बर आता है। हमारे लिये इससे अधिक क्षोभ की बात और क्या होगी कि हमारी सरकारें किसानों की हितचिन्तक नहीं हैं। वे इनके बारे में कोई लाभदायक पॉलिसी आज तक लागू कर ही नहीं पाई हैं। अगर फसल कम होती है तो किसान का गुजारा कैसे चलेगा, इसकी कोई योजना नहीं है, अकाल, बाढ़ या अन्य किसी प्राकृतिक आपदा में अगर फसल नष्ट हो जाती है तो बीमा कम्पनिया इतनी मुश्किल से क्लेम देती हैं कि किसान आत्महत्या तक कर लेता है। अगर फसल अधिक होती है तो न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने जैसी कोई योजनाये नहीं है। होगी तो केवल कागजों में, अन्यथा भूमिपुत्र, सबका अन्नदाता, इस देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ की हड्डी किसान आये दिन आत्महत्यायें नहीं करता। हाल ही में कोटा में डेढ़ रुपये किलो लहसुन बिकना क्या दर्शाता है? और कई बार टमाटर साठ रुपये किलो के पार चला जाता है तो कभी 1-2 रुपये किलो में खरीददार नहीं मिलता! आज भी लाखों लोग भूखे सोते हैं, करोड़ों के पास सिर पर छत नहीं हैं और लाखों ही लोग अधनंगे रहने को मजबूर हैं। कई लोगों के पास कई-कई मकान हैं तो कई सारी जिन्दगी फुटपाथ पर ही गुजार देते हैं। कहीं अन्न गोदामों में सड़ रहा है तो कहीं भूख से इंसान मर रहे हैं। मतलब यह कि आज तक ऐसी व्यवस्था विश्वगुरु का स्वप्न देखने वाले भारत में ईजाद नहीं हुई है कि एक स्थान पर किसी वस्तु की अधिकता से दूसरे स्थान की कमी की भरपाई कर सके। क्या इनके लिये हमारी सरकारें जिम्मेदार नहीं है?

मूलभूत आवश्यकताओं का हाल देख लिया। अब सुविधाओं की ओर आते हैं। जितनी सरकारी सुविधायें मौजूद हैं उन पर टेक्स देना पड़ता है। कई पर तो उचित से भी अधिक। व्यापार और परिवहन की रीढ़ पेट्रोलियम पदार्थों पर कई गुना अधिक टेक्स है। इन पर जीएसटी नहीं लाया गया है अन्यथा पेट्रोल 40-50 रु. लीटर और डीजल 30-35 रुलीटर बिकता। फिर किस प्रकार हम लोक कल्याणकारी सरकार का दावा कर सकते है? जीवन जाने के न्यूनतम स्तर और विकास पर अगर बात करें तो सरकारें यहां पर भी सफल नहीं हैं। अमीरी- गरीबी की खांई यहां मौजूद है और कई प्रकार के भेदभाव आज भी मौजूद है। इन पर प्रत्येक नागरिक का अधिकार आज भी नहीं है। आज भी कई सरकारी संस्थानों में जातिगत भेदभाव मौजूद है। इलाहाबाद हाईकोर्ट के जज की सीट को इसलिये धुलवाया गया कि पूर्व में पदस्थापित जज दलित समाज से थे! दलितों मारपीट, उनको घोड़ी से उतारना और भीड़ द्वारा उनको पीट-पीट कर मार देने जैसी घटनायें बढ़ी हैं। इन्हें कई स्थानों से आज भी पीने का पानी तक भरने नहीं दिया जाता है। महिलाओं के साथ भेदभाव होता है। इन्हें कई स्थानों पर प्रवेश से वंचित रखा जाता है। फिर हम कैसे कह सकते हैं कि जीवन जीने के न्यूनतम स्तर और विकास पर प्रत्येक नागरिक का अधिकार है और सरकार लोक कल्याणकारी है? इसमें बहुत सुधार की गुंजाइश है।

तीसरे बिन्दू पर आते हैं। रोजगार (क्योंकि पेट भरने के लिये भोजन चाहिये जो कि रोजगार द्वारा ही सम्मानजनक तरीके से प्राप्त किया जा सकता है) की जहां तक बात है, सरकारें इस दिशा में प्रयत्न करती रहती हैं लेकिन अभी तक कोई ऐसा हल नहीं तलाश कर पाई है कि सबके नहीं तो कम से कम अधिकतम लोगों के हाथ में रोजगार हो। कई स्थानों पर रोजगार के अवसर सृजित करने के बजाय समाप्त कर दिये गये हैं और वे ही स्थान निजी हाथों में खूब फल-फूल रहे हैं। उदाहरण के लिये सरकारी कपड़ा उत्पादन मिलें गिनती की बची हैं और इनमें नाममात्र के श्रमिक कार्यरत हैं, जबकि निजी मिलें दिन-दूनी रात-चौगुनी प्रगति कर रही है और करोड़ों श्रमिकों को रोजगार दे रही हैं। क्यों ? सन् 2014 में राजस्थान में 17129 विद्यालय बंद कर इन्हें दूसरे विद्यालयों में मर्ज कर दिया गया। स्पिनफेड और कोटा की आईएल बंद कर दी गई। दूसरे कई संस्थानों से कर्मचारियों की छंटनी कर दी गई।

जिन क्षेत्रों में विद्यालय बंद किये गये हैं क्या वहाँ बालक पढ़ने बंद हो गये हैं ? ऐसा नहीं है। वहाँ के निजी विद्यालयों में खूब बालक पढ़ रहे हैं। वास्तविकता यह है कि हमारी 'लोककल्याणकारी सरकारें' शिक्षा को लाभ का सौदा नहीं मानती हैं क्योंकि इससे किसी तरह का राजस्व प्राप्त नहीं होता है, जैसा कि खान विभाग आदि से मिलता है। अत: पहले विद्यालय खोल देती है, फिर वहाँ अध्यापक नहीं लगाती है, साधन-संसाधन नहीं देती है। फलत: बच्चों की संख्या घटती जाती है और विद्यालय अनुपयोगी हो जाता है। फिर सरकार इसको दूसरे विद्यालय में मर्ज कर देती है। इसी प्रकार अगली कड़ी में दूसरे विद्यालयों का नम्बर आ जाता है और एक दिन ऐसा भी आ सकता है कि सरकार सारी शिक्षा को ही निजी हाथों में सौंपकर अपनी जिम्मेदारियों से पल्ला झाड़ ले।

यह बात न केवल शिक्षा से, बल्कि रोजगार और पिछड़े वर्गों के विकास से भी जुड़ी हुई है, अत: विद्यालयों का बंद होना कई बुरे प्रभाव छोड़ता है।

चिकित्सा व्यवस्थायें सुधरी हैं, लेकिन आम जनता के लिये आज भी आसानी से सस्ती चिकित्सा व्यवस्था उपलब्ध नहीं है। सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों के पद खाली है, तकनीकी कर्मी नहीं हैं, कहीं आवश्यक मशीने नहीं है, कहीं दवाईयां नहीं है। थक-हार कर आदमी को निजी चिकित्सालय में जाना पड़ता है, जो उसकी जेब काटने को तत्पर रहते हैं, फिर भी सही इलाज की गारण्टी नहीं रहती हैं।

सामाजिक सुरक्षा आज के जमाने में बहुत बड़ा मुद्दा है। देश के प्रत्येक नागरिक का अधिकार है कि वह भय रहित वातावरण में जी सके और साथ ही उसका कर्तव्य भी है कि किसी को भयभीत न करे। पिछले कुछ वर्षों में गाय के नाम पर, धर्म के नाम पर और कुछ अन्य छोटी-छोटी बातों पर टकराव हुआ है और भीड़ द्वारा दलितों और मुस्लिमों को पीटने और जान से मार देने की घटनायें बढ़ी हैं और इनमें पुलिस की भूमिका पीड़ितों प्रति सहानुभूति की न होकर अपराधियों का साथ देने की रही है, अत: यह और भी अधिक चिन्ताजनक है। राज्य सरकार पीड़ितों की सुरक्षा में नाकाम रही। अत: वोट के जरिये ऐसी सरकार चुनना चाहिये जो बेकसूरों की रक्षा कर सके, दोषियों को दण्ड दे सके और आम आदमी को निर्भय वातावरण उपलब्ध करवा सके। अपराधियों को नेता बनाने की परम्परा रुकना चाहिये।

आवास की जहाँ तक बात है, भ्रष्टाचार इतना पनप गया है कि सरकारी नियमों का पालन नहीं होने के कारण कई लोगों के पास अनेकानेक मकान है तो कइयों की सारी जिन्दगी किराये के मकानों में या फुटपाथों पर ही बीत जाती है। अत: सरकार ऐसी चुननी चाहिये जो दलालों पर रोक लगा सके, सबके सिर पर छत दे सके और जिनके पास अनावश्यक इकट्टा हो गया हो, उसे जरुरतमंदों को दे सके।

व्यापक क्षेत्र का जहाँ तक अर्थ है, जनहित के अधिक से अधिक उपक्रम सरकारी होना चाहिये जिनका सम्बन्ध सीधे जनता से हो और देशहित से हो। शिक्षा, स्वास्थ्य, रक्षा, विदेश, शासन, प्रशासन, संचार, बैंक, मुद्रा, पुलिस, रसद, लेखा, सार्वजनिक निर्माण, जलदाय, सांख्यिकी, खान, न्यायालय, उद्योग, स्थानीय निकाय, विद्युत, रेलवे, पर्यटन, दूरसंचार आदि पूरी तरह सरकारी होने चाहिये। जो सरकार इनको प्राइवेट क्षेत्र में देती है या देने का विचार रखती है वह अपनी जिम्मेदारियों से पल्ला झाड़ती हैं। एक समय राजस्थान में पैरा टीचर, पैरा नर्स, पैरा इंजीनियर और न जाने क्या-क्या पैरा थे। तब मांग उठी थी कि राज्य में एक पैरा मुख्यमंत्री भी होना चाहिये!! सही बात है, जब सरकार किसी बात की जिम्मेदारी ही नहीं लेना चाहती है तो उसकी आवश्यकता क्या है ? क्या टेक्स लेने भर के लिये या कानून का डण्डा फटकारने के लिये ही सरकार है ? जितना व्यापक कार्यक्षेत्र होगा सरकार उतनी ही अच्छी और लोककल्याणकारी मानी जायेगी। जो सरकार कूप-मण्डूक की भांति खुद का अस्तित्व मानती है वह क्या विकास कर पायेगी ? अत: वोट से ऐसी सरकार चुनें जो विशाल कार्यक्षेत्र रखती हो, जिसका दायरा विस्तृत हो। यह नहीं कि अच्छे-भले चल रहे सरकारी उपक्रम को घाटे में दिखाकर अपने लाभ के खातिर औने-पौने दाम में किसी उद्योगपति को बेचकर कर्मचारियों के पेट पर लात मार दे, और फिर उसी संस्थान से निजी उद्योगपति लाभ कमाता रहे। हिन्दुस्तान ज़िंक, आँगूचा के साथ यही तो हुआ। जितनी राशि में वह बिकी, उससे अधिक का तो उसका कबाड़ मात्र था।

रोजगार की गारण्टी ऐसी होती है कि व्यक्ति चैन से जी सकता है। मैं यह नहीं कहता कि कामचोरों को नौकरी से चिपकाये रखो, लेकिन आम कर्मचारी जो काम करता है उसके भविष्य की गारण्टी होनी ही चाहिये। यह गारण्टी एक अच्छी सरकार ही दे सकती है। अत: ऐसी सरकार चुनना चाहिये जो अपने कार्मिकों को आर्थिक सुरक्षा प्रदान कर सके।

आजादी के सत्तर साल बाद अगर पिछड़े वर्ग (यहां तात्पर्य समस्त एससी, एसटी, पिछड़ा और अल्पसंख्यक वर्ग से है) पर गौर करते हैं तो पाते हैं कि इनका समुचित विकास आज भी नहीं हुआ है। जितना प्रतिशत आरक्षण दिया जाना चाहिये था, वह कभी दिया ही नहीं गया और पदों को 'योग्य उम्मीदवार न मिलने के कारण सामान्य से भरा गया' करके भर दिया गया। बैकलॉग समाप्त कर दिये गये। इसी कारण इन वर्गों के लोगों का समुचित प्रतिनिधित्व शासन-प्रशासन में आज भी नहीं हो पाया है और ये आरक्षण पर निर्भर हैं। अत: सरकार ऐसी हो जो इन वर्गों का ध्यान रखे और समय-समय पर आरक्षण के विरूद्ध उठने वाले सवालों का जवाब दे सके।

कुछ विकास समय के साथ-साथ अपने-आप हो जाते हैं और इनमें सरकार आदि का कोई योगदान नहीं रहता है। जैसे समय के साथ तकनीकी का प्रयोग, उसके अनुरूप साधनों का प्रयोग आदि। जबकि संचार साधनों, निर्माण कार्यों, पॉलिसियों के निर्माण में सरकार का योगदान रहता है। सरकारें ऐसी हो जो सबको साथ लेकर चलने वाली हों। सबका साथ हो और सबका विकास हो। ऐसा नहीं होना चाहिये कि एक तरफ तो बहुमंजिले भवन खाली पड़े हो और दूसरी और हजारों आदमी सर्दी, गर्मी और बरसात में भी खुले में सोने को मजबूर हों। एक तरफ गोदामों में लाखों टन अनाज सड़ रहा हो तो दूसरी ओर लाखों लोग भूखे रह रहे हों। यह अपरिपक्वता की निशानी है।

दैनिक जीवन में जो सुख-सुविधायें आती है, उनके पीछे किसी न किसी वैज्ञानिक खोज का हाथ रहता है, किसी सामाजिक सुधारक का पूरा जीवन लगा होता है। अगर सरकार इनको उचित सुविधा और बढ़ावा देती है तो देश के साथ-साथ मानवता का भी भला होता है, अन्यथा हम परजीवी की भांति दूसरों के अविष्कारों के केवल उपभोक्ता बन कर रह जाते हैं। अभी यही स्थिति है। विश्व के प्रमुख सौ सवा सौ अविष्कारों में हमारे नाम दशमलव, जीरो, रमन इफेक्ट और मलेरिया की खोज के अलावा कुछ नजर नहीं आता, भले ही हम अपने आप को विश्वगुरु मानते हो। अब भी सरकारें युवाओं का रुझान आइटीआई के बजाय आईआईटी का बनाये और उसी के अनुरूप रिसर्च को बढ़ावा दे, इंजीनियरिंग, मेडिकल और तकनीकी कॉलेजों को चिन्तामुक्त करे तो यहां भी अनुसंधानों की हालत सुधर सकती है।

प्राचीन काल में कला और संस्कृति को आश्रय देना राजा-महाराजाओं का कार्य होता था। कई तरह के कलाकार और विद्वान आश्रय पाते थे और अपनी कला और योग्यता से राजा तथा प्रजा को फायदा पंहुचाते थे। यही काम अब सरकारों का है लेकिन सरकारें इनमें सफल होती नजर नहीं आ पा रही हैं। ओलम्पिक्स में सवा सौ करोड़ आबादी वाला देश एक दो स्वर्णपदक के लिये तरस जाता है, कला और साहित्य की विभिन्न अकादमियां बनी हुई हैं, परन्तु उनमें न पूरा बजट रहता है और न ही पदों पर भर्ती रहती है। निष्पक्ष और सही के बजाय अपनी विचारधारा के अनुरूप इतिहास लिखवाया जाता है जो कि अंतत: विश्वसनीय नहीं माना जा सकता।

अत: चुनावों का वक्त आ गया है। सरकारें चुनना जनता, यानि आप, हम और सब के हाथ में है। हम ऐसी सरकारें चुने जो उपरोक्त मानदण्डों पर खरी उतरती हो और जनता की हितैषी हो।

-श्याम सुन्दर बैरवा

हैल्थ टिप्स

- पीलिया होने पर एक गिलास गन्ने के रस में चुटकी भर भुनी हींग मिलाकर प्रतिदिन सेवन करें जब तक पीलिया से छुटकारा न मिल जाये।
- शहद दूध की क्रीम तथा बेसन मिलाकर उबटन तैयार करें, इसे चेहरे पर लगाने से खुश्की एवं झुर्रियां दूर होती हैं।
- अनानास के छिलके को अच्छी तरह उतारने के बाद उसके टुकड़े से चेहरे को साफ करें, आधे घंटे के लिये छोड़ दें झुर्रियां खत्म होगी।
- स्नायु प्रणाली के लिए शहद लाभदायक है, दिमागी काम करने वालों के लिए टॉनिक है और तनाव कम करता है।
- छोटी इलायची को पीसकर शहद में मिलाकर मसूड़ों पर उंगली से मलने से मुंह के छाले ठीक होते हैं।
- काली मिर्च, जीरा व मिश्री समान मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लेवें। तत्पश्चात इसमें एक चुटकी हींग मिलायें, इसका सेवन कुछ दिन तक पानी के साथ सेवन करने से बवासीर में लाभ होगा।

6वीं पुण्यतिथि

स्व. श्री रामनिवास जी मुरारिया (ठेकेदार जी)

हर खुशी में कुछ कमी रह जाती है
आँखें थोड़ी शबनमी रह जाती है
जिन्दगी को हम कितना भी संवारे
बिन आपके कोई कमी रह जाती है

॥ शत्-शत् नमन ॥

श्रद्धावनत-

मीनाक्षी आर्य-भरत कुमार आर्य, दीपक आर्य
लक्ष्य आर्य (नवासे) एवं समस्त मरमट परिवार (जयपुर)

बुजुर्गों के लिए कर लें सर्दियों की तैयारी

सर्दियों का मौसम यूं तो हर किसी के लिए मुश्किलों भरा होता है, लेकिन बुजुर्गों के लिए मुश्किलें कुछ अधिक ही बढ़ जाती हैं। उम्र के साथ प्रतिरोधक क्षमता थोड़ी कम हो जाने के कारण इस मौसम में उनमें कई स्वास्थ्य समस्याओं की आशंका रहती है। इस मौसम में उनके

सुरक्षित रहने के उपाय:-

थोड़ी-थोड़ी ठंड पड़ने लगी है। युवाओं को तो ये मौसम काफी खुशनुमा लगता है। स्वेटर, कंबल और भी कई चीजों के जरिए लोग अपने आप को ठंड से सुरक्षित कर लेते हैं, लेकिन बुजुर्गों के लिए ये मौसम कई परेशानियों का सबब बन जाता है। बुजुर्ग ठंड से ठिठुरते तो हैं ही, इसके साथ-साथ ठंड जनित परेशानियों के बारे में सोचकर ही सिहर जाते हैं। जानते हैं कि बुजुर्गों को ठंड में क्या-क्या परेशानियां होती हैं और इनसे कैसे सुरक्षित रखें और इनके लिए क्या-क्या तैयारियां जरूरी हैं।

1. सर्दी के मौसम में बुजुर्गों में डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी परेशानी सामान्य नहीं होतीं, इस मौसम में ये परेशानियां कुछ और बढ़ जाती हैं।
2. खून हमारे अंदर जीवन होने का एक प्रतीक है। इसे लेकर भी बुजुर्गों की परेशानी बढ़ जाती है। ठंड बढ़ने से कई बार खून थोड़ा गाढ़ा हो जाता है, जिससे नाड़ी में सिकुड़न बढ़ जाती है।
3. इस मौसम में बुजुर्गों में हार्ट की बीमारी बढ़ने की आशंका होती है। दरअसल, मौसम बदलते ही हमारी जीवनशैली भी बदलने लगती है। लोग मांस, मछली के साथ घी ज्यादा खाते हैं और प्यास कम लगने की वजह से पानी कम पीते हैं। धुंध होने की वजह से प्रदूषण के कण नीचे आ जाते हैं, जो हार्ट तक पहुंचते हैं। इससे हार्ट की बीमारी की आशंका बनी रहती है।
4. नसों के सिकुड़न का खतरा ठंड की वजह से बढ़ जाता है। जब नसें सिकुड़ जाती हैं, तब शरीर में खून के संचार के लिए हार्ट को ज्यादा पंप करना पड़ता है। हार्ट का काम बढ़ जाने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है और फिर हार्ट अटैक का खतरा भी ज्यादा हो जाता है।
5. सर्दी के मौसम में बुजुर्गों को कोई भी बीमारी झट से अपना शिकार बना लेती है। दरअसल, इस मौसम में बुजुर्गों के शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। फिर मौसम परिवर्तन का असर भी इन पर तुरंत होता है।
6. बुजुर्गों में ठंड के मौसम में बैक्टीरिया और वायरस संबंधी बीमारी की आशंका काफी बढ़ जाती है। सर्दी, खांसी, बुखार, बदन दर्द जैसी परेशानियां बढ़ जाती है। इसके अलावा ठंड की वजह से बुजुर्गों की आंखें शुष्क हो जाती हैं और फिर वे चिपकने लगती हैं।

क्या करें, क्या न करें

अस्थमा, डायबिटीज, हाई बीपी, दिल की बीमारी की परेशानी से जूझ रहे बुजुर्गों को इस मौसम में गुनगुना पानी पीना चाहिए, ताकि सर्दी, जुकाम और खांसी की समस्या दूर रहे। गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करना काफी फायदेमंद होता है। ठंड के मौसम की शुरुआत से पहले डायबिटीज के मरीज और 60 साल से ज्यादा की उम्र के बुजुर्ग कोलेस्ट्रॉल टेस्ट (लिपिड प्रोफाइल) जरूर कराएं, क्योंकि इस मौसम में शरीर को गर्मी देने के लिए नसें सिकुड़ने लगती हैं और खून गाढ़ा हो जाता है। इससे खून के संचार में परेशानी आती है और फिर पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाने के कारण दिल का काम आम दिनों के मुकाबले बढ़ जाता है।

खान-पान

1. विटामिन सी वाली चीजों का सेवन भरपूर मात्रा में करें। आंवला, नीबू, नारंगी और अमरूद आदि को शामिल करें।
2. इस मौसम में गुड़, चना, तिल, ज्वार, बाजरा, रागी जैसी चीजों को भोजन में शामिल करें, क्योंकि इनकी तासीर गर्म होती है।
3. सरसों, बथुआ, मेथी, सोया और पालक साग को भरपूर मात्रा में खाएं।
4. चाय या कॉफी का सेवन कम करें या न करें।
5. फैट वाली चीजों से दूर रहें और सिगरेट, शराब जैसी चीजों से तो बिल्कुल दूर रहें।
6. नमक का सेवन कम से कम करें।
7. अपने कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखने के उपाय करें।
8. ताजा सब्जियां और दलिया खाएं।
9. मीठा खाने पर नियंत्रण रखें।

जीवनशैली में करें जरूरी बदलाव

ठंड के मौसम में बुजुर्गों को अपनी जीवनशैली को इस तरह से ढाल लेना चाहिए कि कोई परेशानी न हो। ठंडे माहौल में न जाएं। बाहर निकलने से पहले खुद को ऊनी कपड़ों से सुरक्षित कर लें। तानाव में न रहें और तनाव कम करने के लिए थोड़ा व्यायाम जरूर करें।

विधानसभा आम चुनाव 2018

पुलिस-सेना ने बैंड वादन से दिया वोट डालने का संदेश, राज्य कर्मियों ने ली मतदान की शपथ

जयपुर। मतदान जागरूकता के लिए चलाए जा रहे सरगम सप्ताह के दूसरे दिन जवाहर सर्किल पर पुलिस एवं सेना का बैंड वादन तथा राज्य कर्मियों की ओर से मतदान के लिए शपथ के कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

पुलिस एवं सेना के बैंड ने देशभक्ति एवं राजस्थानी लोक संगीत की धुन पर स्वर लहरियां बिखेरते हुए वोट डालने का संदेश दिया। सारे जहां से अच्छा... के साथ राजस्थानी लोक गीत घूमर एवं गोरबन्द की धुन पर उपस्थित लोगों का मनोरंजन कराया।

कार्यक्रम में राज्य कर्मियों एवं सर्विस वोटर्स ने स्वयं मतदान करने एवं अन्य लोगों से वोट डलवाने की शपथ ली। राज्यकर्मियों ने शपथ लेते हुए कहा कि वह स्वयं 7 दिसम्बर को विधानसभा चुनाव में अपने मताधिकार का प्रयोग अवश्य करेंगे। साथ ही परिवार के सदस्यों, मित्रों, पड़ोसियों एवं परिचितों से भी अपने मताधिकार का प्रयोग करने का वचन लिया। प्रदेश में स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण चुनाव की परम्परा अक्षुण्ण बनाए रखने का संकल्प लिया। इसके लिए अपने मताधिकार का प्रयोग बिना भय, दबाव व प्रलोभन के करेंगे। धर्म, नस्ल, जाति, सम्प्रदाय एवं भाषा के भेदभाव से उपर उठकर मतदान करने की शपथ ली।

इस अवसर पर भारत निर्वाचन आयोग के चुनाव पर्यवेक्षक, जिला निर्वाचन अधिकारी श्री सिद्धार्थ महाजन, जिला परिषद् के मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं स्वीप प्रभारी श्री आलोक रंजन, राज्य कर्मी एवं दिव्यांगजन उपस्थित थे।

ताजमहल से हवामहल पहुंचे साइक्लिस्ट कटारा सम्मानित

मतदाता जागरूकता के लिए साइकिल से आगरा के ताजमहल से चलकर जयपुर के हवामहल पहुंचे श्री प्रमोद कुमार कटारा को जिला निर्वाचन अधिकारी श्री सिद्धार्थ महाजन ने सम्मानित किया। वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर कटारा 25 नवम्बर को सुबह पांच बजे ताजमहल से रवाना होकर 251 किलोमीटर की दूरी तय कर हवामहल पहुंचे।

सेहत का ख्याल रखेगा एयर पॉल्यूशन मॉनिटर

वातावरण में कई तरह की जहरीली गैस फैली होती हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। कॉम्पैक्ट एयर पॉल्यूशन मॉनिटर एक ऐसी डिवाइस है, जो समय-समय पर आपको खराब वातावरण की जानकारी देती रहती है।

बढ़ते प्रदूषण में सांस से संबंधित बीमारियों का होना आम बात है। हवा में

गंदगी होने से अस्थमा और कई तरह की एलर्जी शरीर को घेर लेती हैं और अंदर ही अंदर शरीर को गलाने लगती हैं। ऐसे में हमें एक केयर टेकर की जरूरत होती है, जो आस-पास की हवा के बारे में सही जानकारी दे सके और समय-समय पर वातावरण को लेकर सक्रिय कर सके। कॉम्पैक्ट एयर पॉल्यूशन मॉनिटर एक ऐसी ही डिवाइस है, जो आपको सेहत के प्रति सजग रख सकती है। क्या है ये डिवाइस और कैसे करती है काम, आइये जानें

क्या है ये डिवाइस

कॉम्पैक्ट एयर पॉल्यूशन मॉनिटर हाथ में आसानी से आ जाने वाली डिवाइस है, जिसे आसानी से कहीं पर भी साथ में ले जाया जा सकता है। इस डिवाइस का साथ में रहना बेहद जरूरी भी है। कॉम्पैक्ट आकार और यूएसबी कनेक्टिविटी एटमोट्यूब के साथ आने वाली ये डिवाइस आपको आसपास के वातावरण के बारे में सटीक जानकारी देती है, साथ ही जिस हवा में आप हैं, उसके तापमान के बारे में भी बताती है। उचित परिणाम जानने के लिए आपको अपने स्मार्टफोन को ब्लूटूथ के जरिये इस डिवाइस से कनेक्ट करना होता है।

कैसे करती है काम

ये डिवाइस खासकर अस्थमा और किसी भी तरह की एलर्जी से पीड़ित लोगों को ध्यान में रखकर बनाई गयी है। इस डिवाइस में लगा सेंसर हवा में हानिकारक गैसों और कार्बनिक यौगिकों की मौजूदगी के बारे में सही समय पर सजग करता है। यह डिवाइस आसपास के वातावरण में हवा का तापमान और आर्द्रता को भी मापती है। इस डिवाइस को चार्ज करने के बाद इस्तेमाल में लाया जा सकता है, साथ ही कॉम्पैक्ट वायु गुणवत्ता वाली इस डिवाइस को हमेशा अपने साथ रख सकते हैं। हवा की जानकारी अपने स्मार्टफोन के स्क्रीन में भी आसानी से देख सकते हैं। भारतीय बाजार में इसकी कीमत 15 सौ रुपए से शुरू होती है। ब्रांड के हिसाब से कीमत बढ़ भी सकती है।

ये हैं खासियतें

कॉम्पैक्ट एयर पॉल्यूशन मॉनिटर वास्तविक समय पर एयर गुणवत्ता ट्रैक करके आपको अनुमानित परिणाम तो बताता ही है, साथ ही आपको अच्छे स्वास्थ के प्रति सचेत भी करता है। ये डिवाइस पोर्टेबल और पहनने योग्य भी है। ये डिवाइस एक मजबूत टाइटेनियम लेपित एटमोट्यूब से बनी होती है। डिवाइस देखने में बेहद आकर्षक है। इस डिवाइस की खासियत ये है कि जब भी आसपास की हवा में खराबी होगी, ये अलार्म के जरिये बार-बार अलर्ट कर देगी, जो आपको स्वस्थ रहने में मदद करती है।

सेहत के लिए फायदेमंद इंडोर गेम्स

खेल हमारे जीवन का अहम हिस्सा हैं। ये न केवल मनोरंजन के लिए, बल्कि हमारे मानसिक और शारीरिक विकास के लिए भी बेहद जरूरी हैं। तेज रफ्तार जिंदगी में न तो परिवार के पास बच्चों को बाहर ले जाने का वक्त रह गया है और न ही वह माहौल, जिसमें वे स्वच्छंद होकर खुले मैदान में खेल सकें। इसलिए इंडोर गेम्स अब

लोगों की पहली पसंद बन गए हैं।

स्वस्थ और फिट रहने का सबसे असरदार तरीका है इंडोर गेम्स, लेकिन आज की तेज रफ्तार जिंदगी में इंडोर गेम्स में लोगों की रुचि घटती जा रही है। लोग खासकर बच्चे या तो वीडियो गेम खेलते हैं या फिर मोबाइल और टीवी के साथ व्यस्त रहते हैं। नतीजतन लोग अपने आपको फिट रखने में नाकाम रहते हैं। जरूरी नहीं कि हम खुद को तंदुरुस्त रखने के लिए

कहीं दूर जाएं, बल्कि हम इंडोर गेम्स खेल सकते हैं और ये गेम्स घर के अंदर भी खेले जा सकते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि कौन-कौन से इंडोर गेम्स क्यों हैं सेहत के लिए बेहद जरूरी

टेबल टेनिस

यह खेल विभिन्न आयु के लोगों और फिटनेस के लिए खिलाड़ियों को मनोरंजन, अच्छा व्यायाम व स्वास्थ्य लाभ देता है। कैलोरी जलाने के लिए टेबल टेनिस एक मजेदार और आसान तरीका हो सकता है। इस खेल में चोट और गिरने का खतरा भी काफी कम है।

यह खेल आपकी एकाग्रता और सजगता को बढ़ा सकता है। भाई-बहनों या माता-पिता के साथ घर पर यह खेल खेलना परिवार के सदस्यों को करीब ला सकता है। यह खेल संतुलन में सुधार तो लाता ही है, चोट लगने की आशंका भी कम करता है। वृद्ध लोगों के लिए तो यह और अच्छा है।

रस्सी कूदना

इस सस्ते और सुलभ खेल के लिए सिर्फ एक रस्सी चाहिए होती है, जिसके अंत में हैंडल होते हैं। 10 मिनट तक रस्सी कूदना 8 मिनट तक दौड़ने के बराबर होता है। रस्सी कूदने से हड्डियों की बनावट में सघनता आती है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। रस्सी कूदने में लय, रणनीति और संचालन का समन्वय होता है, जो दिमाग के लिए भी एक बढ़िया व्यायाम है। वजन घटाने में रस्सी कूदने से बड़ी मदद मिलती है। पहले दिन रस्सी कूदने के बाद हो सकता है कि आपके पैरों और जांघों में दर्द और जकड़न हो। इसका कारण लम्बे समय से सुस्त पड़ी मांसपेशियां हैं। थोड़ा-थोड़ा करके रस्सी कूदने की संख्या और समय बढ़ाएं, कुछ ही दिनों में आपके पैर और शरीर के निचले भाग की मांसपेशियां मजबूत और फड़कती हुई नजर आएंगी।

चैस/शतरंज

दिमाग को फिट रखने से आपकी कार्यक्षमता में इजाफा होता है। मानसिक विस्तार के लिए सबसे अच्छा खेल है चैस। शतरंज का खेल खेलने वाले व्यक्ति की एकाग्रता और फोकस करने की क्षमता अन्य की तुलना में बहुत अधिक होती है। यदि यह खेल छोटी उम्र में खेला जाए तो बच्चों के दिमाग का बेहतर विकास होता है। यह खेल व्यक्ति के सोचने की क्षमताओं को एक नए आयाम पर ले जाता है। शतरंज फैसले लेने की क्षमता का भी विकास करता है। इस खेल को खेलने से हमारे अंदर अनुशासन क्षमता का भी विकास होता है और समय का सही उपयोग करना भी हम सीखते हैं।

कैरम

कैरम जुनून और प्रतिस्पर्धा का खेल है, जिसमें राजनीति और उससे उपजी लोलुपता भी खड़ी दिखती है।

कैरम को एकाग्रचित्त होकर खेलना पड़ता है। इससे जीवन की सीख मिलती है कि कोई भी कार्य एकाग्रचित्त होकर करना चाहिए, तभी सफलता मिलेगी। रानी कब लेनी है, यह भी राजनीति का एक पाठ है और इस पाठ को अच्छे से सीखने के लिए कैरम में अच्छे अनुभव की जरूरत होती है। जैसे जिंदगी में बड़े निर्णय लेने के लिए सही समय का इंतजार करना चाहिए और जैसे ही समय आए, तो बिना समय गंवाए सही निर्णय ले लेना चाहिए।

स्वामीत्व, मुद्रक, प्रकाशक, रजनी के लिए एम.बी. प्रिन्टर्स एफ-76 ए, करतारपुरा इण्ड. एरिया मोरानी वर्क्सशॉप के पास जयपुर से मुद्रित एवं सी-57, महेश नगर, 80 फीट रोड, जयपुर-15 (राज.) से प्रकाशित। सम्पादक-भवनेश धावनिया। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र जयपुर होगा। मो.-9928260244, 9829271582 E-mail : shreebaba_2008@yahoo.com