



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:shreebaba_2008@yahoo.com



सभी पाठकों को
दीपावली की
हार्दिक
शुभकामनाएं

वर्ष : 12 अंक : 8 आर.एन.आई. नं. : RAJHIN/2008/24962



जयपुर, 5 अक्टूबर, 2019

मूल्य : 5 रुपए प्रति

पृष्ठ : 4

गांधी जी की 150वीं जयंती पर महात्मा के महत्व को बता रहे हैं मुख्यमंत्री गहलोत

महात्मा गांधी व्यक्ति नहीं विचार हैं। और अहिंसा पर आधारित है। सत्य मेरा उहें किसी काल विशेष के संदर्भ में नहीं भगवान है और अहिंसा उसे पाने का साधन। समझा जा सकता, क्योंकि गांधी हमेशा प्रासारिक थे और रहेंगे। भारत के निर्माण से लेकर उसके बढ़ने, बदलने और संवरने के बीच गांधी हमेशा रहे हैं। आजादी के सही मायने व सहनशीलता, सत्याग्रह और अहिंसा के आधार पर हर परिस्थिति और चुनौती का मुकाबला करना गांधीजी ने ही सिखाया। राजस्थान का काण-कण उनकी क्रियाशील सोच और सच के प्रयोग से अभिभूत है। उजले कल के लिए उनके विचारों को सींच रहा है, जी रहा है।

गांधीजी कहा करते थे- मेरा धर्म सत्य



इसी सत्य और अहिंसा के मार्ग पर चलकर गांधीजी ने हमें गुलामी की बेड़ियों से मुक्ति दिलाई। विश्व पटल पर महात्मा गांधी सिफ़र

एक नाम नहीं, अपितु शान्ति और अहिंसा का प्रतीक है। उहेंने जिस प्रकार सत्य अहिंसा के रास्तों पर चलते हुए अंग्रेजों को भारत छोड़ने पर मजबूर किया, उसका दुनिया में कोई दूसरा उदाहरण नहीं है। आजादी के लिए अहिंसा के अस्त्र का सफल प्रयोग सिफ़र महात्मा ने किया और यह किसी चमत्कार से कम नहीं है। महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने गांधीजी के बारे में कहा था कि हजार साल बाद आने वाली पीढ़ियों को इस पर यकीन नहीं होगा कि धरती पर ऐसा भी हाड़-मांस का बना कोई आदमी कभी रहा होगा। (शेष पृष्ठ 2 पर)

राष्ट्रीय रक्तदान दिवस विशाल रैली निकाली

जयपुर। राष्ट्रीय रक्तदान दिवस पर लोगों को जागृत करने के लिए विशाल रक्तदान महारैली का आयोजन किया गया। जिसमें डॉ. अबेडकर मेमोरियल वेलफेयर सोसायटी राजस्थान जयपुर ने भी चौड़ा रास्ता स्थित साहू रेस्टोरेंट के सामने रैली में भाग लेने वालों पर पुष्प वर्षा कर स्वागत किया।

संस्था के महासचिव अनिल जी गोठवाल ने अपने सम्बोधन बताया कि रक्त जीवन रक्षक है। रक्तदान देकर किसी को नवजीवन देकर जो आत्मिक आनन्द, खुशी और संतोष को शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। साथ ही बताया कि रक्तदान से बढ़कर कोई दान नहीं है।



आनन्द व संतुष्टि की पराकाशा - मानवसेवा गोठवाल जी ने डॉ एस अग्रवाल जी की इस मुहिम को नोबेल कार्य बताया।

इस मौके पर श्री राजाराम मील अध्यक्ष आरक्षण मंच, श्री महेंद्र सिंह चौधरी रिटायर्ड आई जी पी।

श्री यतेन्द्र बैरवा राजस्थान पॉल्युशन बोर्ड, श्री आसिफ खान आदि सैकड़ों की संख्या में चिकित्सा कर्मियों, सामाजिक संस्थाओं की महिलाओं, पुरुषों, तथा छात्रों युवाओं ने बढ़चढ़ कर भाग लिया।

टटवाल सेवानिवृत

जयपुर। श्री प्रेमचन्द टटवाल चालक (ड्राईवर) (एम.ई.एस., एम.टी.डी. प्रथम-जयपुर) के पद से दिनांक 30 सितम्बर, 2019 को अपनी सफल

गरिमामय सेवा पूर्ण कर सेवानिवृत हुए।

इस अवसर पर विभाग की और से श्री टटवाल का सम्मान समारोह का आयोजन किया गया साथ ही निज निवास स्थान ग्राम मालीपुरा, सेवर-भरतपुर में परिवारजन, समाज एवं मित्रगणों द्वारा माला एवं साफा बांधकर व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मान किया गया साथ ही आये हुए सभी मेहमानों ने भोजन प्रसादी ग्रहण की।



नवल कुमार राष्ट्रीय महासचिव नियुक्त

नई दिल्ली। श्री आर.एल. मीणा संस्थापक अध्यक्ष टाईगर फोर्स के संविधान एवं संघ विधान में प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए श्रीमान नवल कुमार बैरवा पुत्र श्री हरिंशंकर सिद्धान्त शास्त्री निवासी-बी-257, महेश नगर, जयपुर, जिला-जयपुर को राष्ट्रीय महासचिव पद पर नियुक्त किया जाता है। साथ ही संबंधित पदाधिकारी/



सदस्य को निर्देश दिये जाते हैं कि वे संस्थान के उद्देश्यों एवं भारतीय संविधान की पूर्ण रूप से पालना करें।

संस्थान का उद्देश्य भ्रष्टाचार एवं अत्याचार मुक्त राष्ट्र का निर्माण करना

पुलिस अधिकारियों एवं अधोहस्ताक्षरकर्ता से निरंतर सम्पर्क बनाकर पूरी निष्ठा व ईमानदारी के साथ जनहित में कार्यकरते रहेंगे। टाईगर परिवार आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।

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

एससी-एसटी के हक सुरक्षित

समानता के लिए एससी-एसटी वर्ग का संघर्ष अभी खत्म नहीं हुआ है। वह छुआछूत, दुर्व्यवहार और सामाजिक बहिष्कार झेल रहा है। यह मानकर नहीं चल सकते कि पूरी बिरादरी ही कानून का गलत इस्तेमाल करेगी। -सुप्रीम कोर्ट

एससी-एसटी का उत्पीड़न जारी, आरोपी की गिरफ्तारी रोकना गलत- सुप्रीम कोर्ट

कोर्ट ने कहा- सबको झूठा, बदमाश मानना गरिमा के खिलाफ

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने एससी-एसटी एक में तुरंत गिरफ्तारी पर रोक लगाने से जुड़ा अपना ढेढ़ साल पुराना फैसला मंगलवार को पलट दिया। कोर्ट ने कहा कि देश में अब भी एससी-एसटी वर्ग के साथ भेदभाव हो रहा है। समानता और अधिकारों के लिए उनका संघर्ष खत्म नहीं हुआ है। सबको झूठा और बदमाश समझना मानवीय गरिमा के खिलाफ होगा। एससी-एसटी एक के तहत गिरफ्तारी और जांच से जुड़ी गाइडलाइंस तय करने वाला फैसला गलत था। यह काम कोर्ट नहीं, विधायिका का है। कोर्ट ने आगे कहा कि संविधान के तहत ऐसे निर्देश स्वीकार्य नहीं हैं। तीन जांचों की बेंच ने 51 पेज के फैसले में कहा कि किसी कानून के गलत इस्तेमाल की संभावना पर प्रावधान हल्के नहीं किए जा सकते। दो जांचों की बेंच ने मार्च 2018 को आदेश जारी कर एससी-एसटी एक के प्रावधानों को हल्का कर दिया था। केंद्र सरकार ने पुनर्विचार याचिका दायर की थी। इस पर तीन जांचों की बेंच ने फैसला पलट दिया। सरकार ने अगस्त 2018 में ही कानून में संशोधन कर फैसले को निपट्यावी कर दिया था।

सुप्रीम कोर्ट ने ढेढ़ साल पुराना फैसला पलटा, 5 सवाल उठाए।

1 पिछले फैसले की नीयत पर सुप्रीम कोर्ट ने कहा-झूठा मुकदमा कोई भी व्यक्ति दर्ज करवा सकता है, इससे किसी जांच का कोई लेना-देना नहीं है-

कोर्ट ने कहा- यह मानकर नहीं चल सकते कि एससी-एसटी वर्ग कानून का दुरुपयोग करेगा और अभिजात्य वर्ग नहीं करेगा। यह नहीं कहा जा सकता कि कोई सिफ़र जाति की बजह से ही झूठा केस

70 साल से सरकार का इरादा छुआछूत खत्म हुई? नहीं। हम उहें संरक्षण नहीं दे सकते तो ऐसे हालात भी नहीं बना सकते कि असमानता बढ़े। यह मानना कि एससी-एसटी के लोग बदला लेने या ऐसे ऐंठने के लिए कानून का दुरुपयोग करेंगे, बुनियादी मानवीय समानता के खिलाफ होगा। कैसे मान सकते हैं कि झूठी शिकायत से ऐसे कमाने के लिए लोग खुद पर लांचन लगाएंगे।

3 जिम्मेदारी पर... 70 साल में

छुआछूत खत्म हुई? क्या स्वच्छता के आडंबर से हालात सुधर जाएंगे?

70 साल से सरकार का इरादा

क्या यह खत्म हुई? नहीं। हम हरिजनों को मैला ढोने से रोकने के लिए आधुनिक संसाधन तक नहीं दे पाए। क्या दलित उच्च वर्ग के व्यक्ति से हाथ मिला सकता है?

क्या स्वच्छता के आडंबर से हालात सुधर जाएंगे? क्या हम जिम्मेदार नहीं हैं? इन सवालों के जवाब अंतर्राष्ट्रीय में झांककर ही ढूँढ़ सकते हैं। (शेष पृष्ठ 2 पर)

सर्वधर्म सामूहिक व

सम्पादकीय बारिश की विभीषिका

इस साल देश में सामान्य से ज्यादा बारिश हुई है। बारिश इतनी ज्यादा हुई है कि पिछले कई वर्षों का रिकॉर्ड टूट गया है। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि सामान्य से ज्यादा बारिश पहली बार हुई है, 1901 से 2003 के बीच करीब 11 बार 100 प्रतिशत से ज्यादा बारिश हुई है। इसके कारण क्या हैं, मौसम वैज्ञानिक इसकी पड़ताल करेंगे, लेकिन इससे एक बात साफ़ है कि मौसम का अनियमित व्यवहार पहले भी था, इसमें कुछ भी नया प्रतीत नहीं होता। लेकिन अगर मौसम के दीर्घकालिक व्यवहार पर विचार करें, तो जलवायु परिवर्तन की अवधारणा को खारिज करना कठिन है। अर्थात् सर्वेक्षण ने भी जलवायु परिवर्तन द्वारा कृषि और जल संसाधन के समक्ष पेश चुनौतियों की पुष्टि की है। बहरहाल, सितम्बर में भी भारी पैमाने पर रिकॉर्ड बारिश हुई। वैसे तो देश के कई हिस्सों में अतिवृष्टि से तबाही मची हुई है, लेकिन बिहार और उत्तर प्रदेश ज्यादा बुरी तरह से प्रभावित हुए हैं। न केवल जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है, बल्कि धन-जन की भी काफी बर्बादी हुई है। इसके लिए शासन-प्रशासन की नाकामी को भले ही जिम्मेदार ठहरा कर संतोष कर लिया जाए, लेकिन इसकी जड़ में अनियोजित या बेतरीब विकास है। आधुनिक भारत में विकास की ऐसी परिभाषा गढ़ी गई कि प्रकृति के साथ सामंजस्य बिंगड़ता गया। प्रकृति के साथ सामंजस्य छेड़ाड़ की गई। नदियों के किनारे रहने वाला समाज पहले उसके साथ सामंजस्य बनाकर जीता था। उससे कभी दुखित होता था, तो कभी हर्षित भी। विकास के नाम पर सड़कें आई, पुल बने और नाव की उपयोगिता घट गई। परिणामस्वरूप समाज की आत्मनिर्भर व्यवस्था कमजोर हुई और सरकार पर उसकी निर्भरता बढ़ गई, जिसकी सीमाएं जगजाहिर हैं। अगर सीमित समय में ज्यादा बारिश हो जाए तो जलनिकासी की व्यवस्था का चरमराना स्वाभाविक है। लेकिन अगर शहरों या गांवों का नियोजन ही दोषपूर्ण हो तो भारी बारिश में स्थिति और गंभीर रूप ले सकती है। इस बारिश ने सरकारी तैयारियों की पोल खोल दी है-शहर से लेकर गांव तक। इसलिए इस विपदा को महज प्रकृति निर्मित नहीं कहा जा सकता, यह मानव निर्मित भी है। इसलिए समय की मांग है कि प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाकर विकास को अंजाम दिया जाए। प्रकृति बार-बार चेतावनी दे रही है, अगर समय रहते नहीं चेते तो इससे भी भयानक स्थिति पैदा हो सकती है। फिलहाल, बाढ़ के उत्तरने का इंतजार कीजिए और उससे पैदा होने वाली बीमारी जैसी चुनौतियों से निपटने की तैयारी कीजिए।

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

डॉ. अम्बेडकर की राष्ट्रीय नव निर्माण में भूमिका

गतांक से आगे

वह मानवता और अहिंसा के महान् उपासक थे तथा दलितों के मानवीय उत्थान के निमित्त ऐसे किसी भी साधन का, जिसमें लेशमात्र भी हिंसा हो, उन्होंने कभी समर्थन नहीं किया। यही कारण था कि हिन्दू धर्म की सामाजिक व्यवस्था से पूर्णतः त्रस्त होकर हिन्दू धर्म का परित्याग कर दिया, बौद्ध धर्म की दीक्षा ले ली। उनके पास इस्लाम, ईसाई सहित कई धर्मों की ओर से आमंत्रण आए।

वह चाहते तो इनमें से चुन सकते थे। किन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया, बल्कि 14 अक्टूबर, 1956 को वह ऐसे धर्म में दीक्षित हुए जो हिंसा का

घोर विरोधी है, जो मानवीयता का पोषक है जो, भारतीय धर्म है।

डॉ. अम्बेडकर द्वारा अपने लाखों अनुयाइयों के साथ बौद्ध धर्म ग्रहण करने के फलस्वरूप बर्मा, नेपाल आदि कई पड़ोसी देश भारत के अभिन्न मित्र बन गए।

स्पष्ट है कि डॉ. अम्बेडकर ने साधन की पवित्रता तथा राष्ट्रीय हितों को समान महत्व दिया। संविधान की रचना के लिए भारत सदैव उनका ऋणी रहे गा, क्योंकि उनके द्वारा रचित संविधान के अनुरूप चलकर ही आज भारत उत्तरोत्तर विकास की ओर अग्रसर है। यदि आज ही भारतीय नारी घर की चारदीवारी से बाहर निकलकर पुरुष

के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलती

त्रेय डॉ. अम्बेडकर को जाता है।

क्योंकि भारत के संवधान में उन्होंने ही यह व्यवस्था कराई कि देश के प्रत्येक नागरिक को ऊपर उठने के समान अवसर मिलें तथा सब मिल जुलकर अपनी सम्मिलित ऊर्जा को राष्ट्र के विकास में लगाएं। आज भारत नये परिवेश में जी रहा है। दलितों के नारकीय जीवन में आज समता और स्वाभिमान की भावना पैदा हो रही है। यह देश के नव निर्माण की एक प्रक्रिया है। इसी प्रक्रिया की शुरुआत का त्रेय डॉ. अम्बेडकर को जाता है।



है, यदि आज भारत आत्मनिर्भर होता जा रहा है, तो बहुत हद तक इन सबका

को जाता है।

वैवाहिक

वर चाहिए

वधु चाहिए

- * जयपुर निवासी, 35 वर्ष (विधवा), शिक्षा-एम.ए., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-नागरवाल, गुप्तलालू, मेहरा।
- * जयपुर निवासी, 29 वर्ष (विधवा), शिक्षा-एम.ए., वर्तमान में जी.एन.एम., गौत्र-कुण्डारा, कारौल्या, मरमठ, सामने नागरवाल न हो, मो. 9887078013
- * जयपुर निवासी, 29 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., पिता-निजी कार्य, गौत्र-सुलानिया, मरमठ, गोठवाल और सामने महर ना हो, मो. 9928260244
- * जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., वर्तमान में गौत्र-लोदवाल, रणिजवाल, बंशीवाल, सामने कुण्डारा न हो, मो. 9413283476
- * जयपुर निवासी, 29 वर्ष, शिक्षा-बी.ए., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-लोदवाल, रणिजवाल, बंशीवाल, सामने जारवाल न हो, मो. 8058791025
- * जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.ए., वर्तमान में गौत्र-लोदवाल, रेसवाल, मिमरोट, गोठवाल, नागरवाल, बैण्डवाल, सामने जारवाल न हो, मो. 98058791025
- * जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-लकवाल, रेसवाल, मिमरोट, सामने बंशीवाल न हो।
- * जयपुर निवासी, 28 वर्ष, शिक्षा-एम.बी.ए.स., एम.एस. ई.एन.टी.एस., एम.एस. एस. जयपुर, पिता-एडवोकेट, गौत्र-भेरवाल, मिमरोट, जोनवाल, मो. 7073909291
- * जयपुर निवासी, 23 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-निजी कार्य, गौत्र-गंगवाल, गोगड़िया, लोदवाल, सिवतिया, सामने चरावंडिया न हो, मो. 9549367702
- * जयपुर निवासी, 20 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-निजी कार्य, गौत्र-गंगवाल, गोगड़िया, लोदवाल, सिवतिया, सामने चरावंडिया न हो, मो. 9549367702
- * जयपुर निवासी, 20 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., पिता-निजी कार्य, गौत्र-गंगवाल, गोगड़िया, लोदवाल, सिवतिया, सामने चरावंडिया न हो, मो. 9549367702
- * जयपुर निवासी, 20 वर्ष, शिक्षा-बी.कॉम., पिता-निजी कार्य, गौत्र-मीमरोट, लोदवाल, ब्रखण्ड, नगवाड़ी, वासनवाल, सामने जीवाल न हो।
- * जयपुर निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., नेट, वर्तमान में एसिस्टेन प्रोफेसर सरकारी कॉलेज, पिता राजकीय सेवा, गौत्र-सिसोदिया, गजरानिया, नंगवाड़ी, सामने जाटवा ना हो।
- * जयपुर निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., नेट, वर्तमान में सिविल इंजिनियर, वर्तमान में आई.टी. कॉम्पनी में कार्यरत, पिता राजकीय सेवा, गौत्र-जाटवा, सीवितिया, टटवारिया, मो. 8580692811
- * जयपुर निवासी, 34 वर्ष, (तलाक सुदा) शिक्षा-बी.ए., एम.ए., वर्तमान में टेलरिंग का कार्य, पिता निजी कार्य, गौत्र-गोठवाल, नागरवाल, मीमरोट, कुण्डारा।
- * टॉक निवाई निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-एम.बी.आई.टी., वर्तमान में प्राईवेट कार्य, गौत्र-कुण्डाल मरमठ, बीलवाल।
- * लाखेरी निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-बी.टेक. इलेक्ट्रोनिक इंजीनियर, वर्तमान में आई.टी. कॉम्पनी में कार्यरत, पिता राजकीय सेवा, गौत्र-जाटवा, सीवितिया, टटवारिया, मो. 8580692811
- * जयपुर निवासी, 34 वर्ष, (तलाक सुदा) शिक्षा-बी.ए., एम.ए., वर्तमान में सिस्टम इंजिनियर, गौत्र-भीमवाल, रेशवाल, मीमरोट, मो. 9950917562
- * जयपुर निवासी, 31 वर्ष, शिक्षा-बी.ए., एम.ए., एम.बी.ए., एस.एस.सी. पास, पिता राजकीय सेवा, गौत्र-बंशीवाल, नागरवाल, सुलाणिया, सामने बैथेड़ा ना हो।
- * टॉक निवासी, 27 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम., नेट, वर्तमान में एसिस्टेन प्रोफेसर सरकारी कॉलेज, पिता राजकीय सेवा, गौत्र-सिसोदिया, गजरानिया, नंगवाड़ी, सामने जाटवा ना हो।
- * जयपुर निवासी, 29 वर्ष, शिक्षा-बी.टेक. व एम.टेक, वर्तमान में सिविल इंजी. (शाह टेकिनकल कंस्लेटेन्सी, जयपुर), पिता राजकीय सेवा, गौत्र-टटवाड़िया, रेसवाल, गोठवाल।
- * कोटा निवासी, 26 वर्ष, शिक्षा-एम.कॉम. सीए., वर्तमान में जीनियर अकाउण्ट एड्स ऑफिसर बीएसएनएल, पिता-राजकीय सेवा, गौत्र-बंशीवाल, लौडत्या, जाटवा, मो. 9413350495

विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें, मो.: 9928260244

ग्लोइंग स्किन पाने के लिए अपनाएं यह छोटे-छोटे उपाय

नेचुरल ब्यूटी का कोई सानी नहीं है। आप भले ही मेकअप के जरिए खुद को कुछ पल खूबसूरत दिखा दें, लेकिन अगर आपकी स्किन नेचुरली ग्लोइंग हैं तो फिर आपको किसी मेकअप की भी जरूरत नहीं है। यूं तो ग्लोइंग स्किन पाने के लिए महिलाएं कई क्रीम आदि का सहारा लेती हैं, लेकिन फिर भी उन्हें मनचाहा रिजल्ट नहीं मिलता। अगर आप चाहती हैं कि आपकी स्किन नेचुरली ग्लो करे तो आपको कुछ बातों का खासतौर पर ध्यान रखना होगा-

पीएं पर्याप्त पानी

पानी सिर्फ आपको हेल्दी ही नहीं रखता, बल्कि इससे आपकी स्किन भी

बच्चों में फास्ट फूड की लत है खतरनाक

आजकल बच्चे पोषक तत्वों के लिए नहीं बल्कि जीभ का स्वाद बढ़ाने के लिए भोजन करते हैं। यही बजह है कि फास्ट फूड उनकी पहली पसंद बनता जा रहा है। हाल ही में प्रयागराज मेडिकल कॉलेज के मेडिसिन विभाग की डॉ. सरिता बजाज ने जानकारी देते हुए बताया कि स्कूली बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। लड़कों में पेट के हिस्से का मोटापा अधिक देखने को मिल रहा है। वहाँ लड़कियों को पूरे शरीर का मोटापा धेर रहा है। डॉ. सरिता बजाज ने कन्वेंशन सेंटर में यूपी चैपर ऑफ एसोसिएशन औफ फिजियोथेरेपी इंडिया (यूपीएआईपी) को संबोधित करते हुए स्कूली बच्चों में मोटापे पर किए शोध का हवाला देते हुए कई गंभीर बातें बताईं।

उन्होंने बताया कि यह शोध चार सरकारी व चार प्राइवेट स्कूल के 12000 बच्चों पर किया गया। जिसके बाद 19 प्रतिशत छात्र-छात्राओं में मोटापे की समस्या पाई गई। उन्होंने बताया कि फास्ट फूड का अत्यधिक सेवन

ग्लो करती है। दरअसल, जब आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं तो इससे शरीर के भीतर मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और इससे आपकी स्किन दमकने लगती है। इसलिए आप दिन में कम से कम आठ से दस गिलास पानी पीएं।

हेल्दी डाइट

कहते हैं कि आपकी स्किन आपकी इनर हेल्थ का ही आईना है। जब आप भीतर से हेल्दी होते हैं तो उसका असर आपकी स्किन पर भी नजर आता है। इसलिए ग्लो पाने के लिए आप क्रीम के बजाय हेल्दी रहने पर फोकस करें। सबसे पहले आप अपनी डाइट पर ध्यान दें। अपनी डाइट में पोषक तत्वों को शामिल करें।

फास्ट फूड के नुकसान-

-लीबर कमज़ोर करता है फास्ट फूड
-फास्ट फूड का सेवन करने से बच्चे का दिमाग कमज़ोर होने लगता है।

-फास्ट फूड का अधिक सेवन करने से बच्चे में डायबिटिज का खतरा बढ़ जाता है।
-फास्ट फूड का अधिक सेवन करने से बच्चे में डायबिटिज का खतरा बढ़ जाता है।

फास्ट फूड की लत से ऐसे पाएं निजात-

-बच्चे के खान-पान को लेकर एक सूची तैयार कर लें। सूची तैयार करते समय उसकी पसंद का ध्यान रखते हुए सभी पौष्टिक चीजों को लिस्ट में शामिल करें।
-योग या व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ और मन शांत रहता है।
-घर पर बने खाने में ही कुछ बदलाव लाकर उसके स्वाद के साथ थोड़ा एक्सप्रेसिंग करें।

खासतौर से ओमेगा 3 फैटी एसिड, विटामिन सी व फाइबर युक्त आहार लें।



इसके अतिरिक्त शरीर में विटामिन की कमी को पूरा करने के लिए आप डॉक्टर की सलाह पर मल्टीविटामिन भी ले सकते हैं।

चीनी और नमक कम

अगर आप चाहते हैं कि आप स्किन नेचुरली ग्लो करें तो आप अपने आहार में चीनी व नमक की मात्रा को कम करें। बहुत अधिक नमक व चीनी का सेवन आपकी हेल्थ के साथ-साथ स्किन को भी प्रभावित करता है।

करें वर्कआउट

सुनने में शायद आपको अजीब लगे लेकिन वर्कआउट भी ग्लोइंग स्किन पाने का एक आसान उपाय है। दरअसल, जब आप वर्कआउट करते हैं तो इससे स्किन पर रक्त का प्रवाह बेहतर होता है और स्किन ग्लो करने लगती है। साथ ही वर्कआउट से आपका स्टेमिना बढ़ता है और आप हेल्दी बनते हैं।

होमेड पैक

हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के अतिरिक्त कुछ धेरेलू फेस पैक के जरिए भी आप अपनी स्किन को ग्लोइंग बना सकते हैं। जैसे-आधा चम्मच हेल्दी पाउडर

लालावा भी पढ़ाई है

लालावा भी पढ़ाई जाती थी और आज हालात यह हो गये हैं कि अपनी कला व वाणिज्य संकाय की खाली सीटें भरने के लिये विद्यालय प्रबन्धन और शिक्षक अपना धर्म भूलकर छात्रों से कह रहे हैं कि गणित या प्राणीविज्ञान तुम्हारे बस का नहीं है, तुम कला या वाणिज्य ले लो! अध्यापक यह क्यों नहीं कहते कि बेटा, कोई बात नहीं जो कम नम्बर आये हैं। तुम फिर से मेहनत करो, लगातार मेहनत करो, अवश्य सफल होओगे-

डुबकियां सिन्धु में गोताखोर लगाता है,
जा-जाकर खाली हाथ लौटकर आता है
मिलते न सहज ही मोती गहरे पानी में
बढ़ता दूना विश्वास इसी हैरानी में,
मुझ्ये उसकी खाली हर बार नहीं होती।

कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।
दुनिया का इतिहास बताता है कि ऐसे असफल लोगों ने

इतिहास ही बदल दिया, जिनको उनके अध्यापक नकारा घोषित कर चुके थे। एडीसन के नाम आज भी सबसे अधिक पेटेंट हैं, जबकि उनका शैक्षणिक जीवन उथल-पुथल भरा ही रहा था।

मोहम्मद गौरी कई बार हारने के बाद ही भारत पर विजय पा सका था। आज किनते ही प्रशासनिक अधिकारी ऐसे हैं जो बचपन में द्वितीय या तृतीय श्रेणी से उत्तर्ण होते थे। यहाँ भीलवाड़ा

जिले से राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार के लिये चयनित डॉ. कल्पना शर्मा का उदाहरण देना प्रासादिक होगा। जब वे उदयपुर में पढ़ाती थीं तो सविता सालवी नाम की छात्रा के 10वें कक्ष में अंक कम थे। वह बायोलॉजी लेना चाहती थी, लेकिन स्कूल अपना रिजल्ट खराब होने के डर से उसे मना कर रहा था। उन्होंने लड़की की दिलचस्पी को देखते हुए प्रबन्धन से संघर्ष कर सालवी को विज्ञान विषय दिलवा दिया, लेकिन सालवी 11 वें कक्ष में फेल हो गई। डॉ. कल्पना ने सालवी को डांटा नहीं बल्कि उसे समझाया

और मेहनत कर आगे बढ़ने के लिये प्रेरित किया। 2015 में वे टेलिनिंग के लिये दिल्ली आई। वहाँ उनकी मुलाकात उसी लड़की से हुई जो अब डॉ. सविता सालवी बन चुकी थी। सविता एनसीईआरटी में लेकरर हैं और उन्होंने बीएससी, एम फिल और पीएचडी अच्छे अंकों के साथ पूरी की है।

जरा सोचें, अगर कम अंकों की वजह से इन मासूमों को डांटा-फटकारा जाता या विषय ही बदल दिया जाता तो क्या ये फूल रिखल पाते? आज जिस मुकाम पर ये हैं क्या उस तक पहुँच पाते? तो बजाय बच्चों को हातोंसहित करने के उनका उत्साह बढ़ाया जाना चाहिये, उन्हें मेहनती और दृढ़ निश्चयी तथा दृढ़ संकल्पी बनने को प्रेरित करना चाहिये।

- श्याम सुन्दर बैरवा, भीलवाड़ा

लेकर उसमें चार टेबलस्पून बेसन मिक्स करें। अब आप इसमें पानी या दूध की मदद से एक फाइन पेस्ट बनाएं। अब आप इसे चेहरे पर लगाकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से स्किन को साफ करें।

नारियल के तेल को हल्का गर्म करके उसे अपने चेहरे पर लगाकर सर्कुलर मोशन में मसाज करें। इसे आप रातभर के

लिए छोड़ दें। अगर आप स्किन को एक्सफोलिएट करना चाहते हैं तो इसमें थोड़ी शुगर भी मिक्स कर सकते हैं।

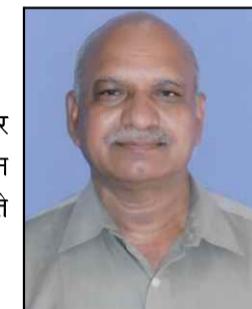
एक टेबलस्पून एलोवेरा जेल लेकर एक चुटकी हल्दी, एक चम्मच शहद व एक चम्मच दूध डालकर मिक्स करें। अब इस शिश्रूप को चेहरे पर गर्दन पर अप्लाई करें और 20 मिनट के लिए छोड़ दें। अंत में गुनगुने पानी से स्किन को साफ करें।

हर्ष के दोहे

गतांक से आगे

चंदन पेड़ ने हर जगह, ना हीरा हर खान।

मिलते ऐसे मीठ भी, ढूँढ़े से हरदान।।।



चंदन के पड़े हर जगह नहीं होते हैं और हर खदान में हीरे नहीं निकलते हैं। ऐसे ही सज्जन मित्र हर जगह नहीं होते, वे तो ढूँढ़े से ही मिलते हैं।

दंभ भरा इठी आदमी, करे हर्ष इक चूक।।।

चूक छुपावण वास्ते, करे चूक पर चूक।।।

हठी व्यक्ति जो अहंकार से भरा हुआ होता है, वह कभी अपनी गलती नहीं मानता और उससे हुई एक गलती को छुपाने हेतु वह गलती पर गलती करता जाता है।

अवसर को पहचानते, हर्ष विवेकी लोग।।।

गर्म लोह पर चोट से, होता घड़ने जोग।।।

बुद्धिमान व्यक्ति अवसर को अच्छी तरह पहचानते हैं। जैसे गर्म लोहे पर

सभी जिला सैनिक कल्याण कार्यालयों में खुलेंगे निःशुल्क कोचिंग सेंटर, पूर्व सैन्य अधिकारी देंगे प्रशिक्षण: प्रताप सिंह खाचरियावास

जयपुर। प्रदेश के सभी जिला सैनिक कल्याण कार्यालयों में युवाओं को निःशुल्क कोचिंग के लिए प्रशिक्षण देकर सेना में भर्ती के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

सभी जिला सैनिक कल्याण कार्यालयों में उनके लिए निःशुल्क कोचिंग की व्यवस्था होनी चाहिए। श्री खाचरियावास ने कहा कि जिला सैनिक कल्याण कार्यालय अपने

दिए। सैनिक कल्याण राज्य मंत्री श्री अशोक चांदना ने कहा कि शहीदों के ऐसे आश्रित जो समय बीत जाने के कारण सरकारी नौकरी में भर्ती के लिए ओवर ऐज हो गए हैं उनकी ऐवज में पात्र अश्रित के निर्धारण में अत्यंत सावधानी बरती जानी चाहिए। जिससे कोई भी मामला किसी विवाद या कोर्ट केस में न उलझ जाए। प्रमुख शासन सचिव सैनिक कल्याण श्री संजय मल्होत्रा ने सैनिकों के कल्याण के लिए अब तक प्रदेश में उत्तर गए कदमों एवं ध्यान दिए जाने वाले पक्षों पर जानकारी दी। उन्होंने पात्र शहीद आश्रितों से आवेदन प्राप्त करने के निर्देश भी सम्बन्धित अधिकारियों को दिए। बैठक में सैनिक कल्याण विभाग के डायरेक्टर बिग्रेडियर करण सिंह ने पूर्व सैनिकों की समस्याओं एवं अपेक्षाओं, शहीद आश्रितों की सहायता की स्थिति पर प्रस्तुतीकरण के माध्यम से जानकारी दी। बैठक में शहीद आश्रितों के भूमि आवंटन सम्बन्धी प्रकरणों के निस्तारण के लिए उपनिवेशन विभाग के अधिकारियों को लिए विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए।

इसके साथ ही इन कार्यालयों में सैनिकों के आश्रितों, आगन्तुकों के बैठने, स्वच्छ पेयजल, शौचालय जैसी आधारभूत व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएंगी। सैनिक कल्याण मंत्री श्री प्रताप सिंह खाचरियावास ने गुरुवार को शासन सचिवालय के काफ़ेरेस हॉल में प्रदेशभर के जिला कल्याण अधिकारियों की बैठक में ये निर्देश प्रदान किए। श्री खाचरियावास ने कहा कि सैनिक और शहीदों के परिवार पूरे सम्मान के अधिकारी हैं और उन्हें सैनिक कल्याण कार्यालय में प्रवेश करने पर यह सम्मान का भाव नजर आना चाहिए। उन्होंने कहा कि सैनिक कल्याण कार्यालय को अन्य सरकारी कार्यालयों से अधिक संवेदनशील होना चाहिए। कार्यालय में आने वाले हर आगन्तुक को स्वेह से बिठाकर उनकी बात सुननी चाहिए। उन्होंने कहा कि वे स्वयं माह में एक बार सैनिकों एवं शहीदों के आश्रितों की समस्याओं की सुनवाई करेंगे।

श्री खाचरियावास ने कहा कि प्रदेश सेना भर्ती के मामले में पहले पायदान पर है, लेकिन आज कोचिंग सेंटर्स की भरमार और होड़ के बीच कई युवा प्रतिभाएं सेना भर्ती से वंचित रह जाती हैं। उनके बीच यह धारणा बनती जा रही है कि फौज में भर्ती के लिए कोचिंग सेंटर्स में प्रशिक्षण लेना जरूरी है। ग्रामीण परिवेश से आने वाले कई इच्छुक अर्थथिर्थों के पास इन कोचिंग सेंटर्स को देने के लिए फीस के पैसे तक नहीं होते। ऐसे में यदि उन्हें कोई मार्गदर्शक मिल जाए तो वे भी देशसेवा के लिए अपना योगदान दे सकते हैं।

एक पूर्व सैनिक से बढ़कर उनके लिए कोई मार्गदर्शक नहीं हो सकता। इसलिए



यहां अथवा स्थान नहीं होने पर स्थानीय कॉलेज-विद्यालय से टाइ-टप कर ये कोचिंग प्रारम्भ कर सकते हैं।

इसमें प्रशिक्षक के रूप में पूर्व सैनिक का सहयोग निःशुल्क और सहर्ष मिल सकता है। एक बार प्रारम्भ होने पर संसाधनों की कमी के लिए कई भामाशाह आगे आएंगे। स्थानीय विधायक भी इसके निर्माण में सहयोग सकते हैं। श्री खाचरियावास ने इस योजना के युद्ध स्तर पर क्रियान्वयन के लिए शीघ्र प्रस्ताव बनाने के लिए विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए।

हेल्पी रहने के लिए डायट का ध्यान रखना तो जरूरी है ही, साथ ही कुछ चीज़ों के खाने का सही तरीका भी पता होना चाहिए। जी हाँ, कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं जिन्हें यदि रातभर भिगोकर खाए तो उनके पोषक तत्व और बढ़ जाते हैं और इसे खाने से आपको डबल फायदा होता है। बादाम और चने के अलावा और कौन-कौन सी चीज़ें भिगोकर खाने से आप तंदुरुस्त रहेंगे, चलिए जानते हैं।

मुनक्का/किशमिश
इसमें मैग्नेशियम, पोटेशियम और आयरन भरपूर मात्रा में होता है। यदि आप नियमित रूप से इसे रातभर भिगोकर खाते हैं, तो यह कैंसरस सेल्स को विकसित नहीं होने देता। साथ ही यह आपकी त्वचा को भी स्वस्थ और बेदाम रखता है। जिन लोगों को खून की कमी या किडनी स्टोन की समस्या हैं उनके लिए भिगोया हुआ मुनक्का बहुत फायदेमंद होता है। लो ब्लड प्रेशर

बालों को भी एक मुट्ठी किशमिश भिगोकर खानी चाहिए, इससे लो ब्लड प्रेशर की समस्या दूर हो जाती है।

मूँग



प्रोटीन, फाइबर और विटामिन बी से भरपूर साबूत मूँग सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। मूँग को भिगोकर उसे अंकुरित कर लें और फिर खाएं। इसे खाने से कब्ज और गैस की समस्या दूर होती है। इसमें पोटेशियम और मैग्नेशियम की भरपूर मात्रा होती जिससे हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए भी मूँग बहुत फायदेमंद है। इसे नियमित रूप से खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। अंकुरित मूँग आसानी से पच भी जाता है।

अलसी

फ्लैक्स सीड़िस यानी की अलसी



सभी देशवासियों को विजय दशमी की हार्दिक शुभकामनाएं महेश धावनिया

प्रदेशाध्यक्ष

प्रान्तीय बैरवा प्रगति संस्था, राजस्थान

सी-57, महेश नगर, 80 फीट रोड, जयपुर-15
मो.-9928260244, 7073909291 Website: bairwasamaaj.com

हैल्थ टिप्प

- ईमली के पत्तों को तिल्ली के तेल में पकाकर छानकर कान में डालने से कान का दर्द दूर होता है।
- खुजली, फोड़े-फुंसी इत्यादि होने पर पकी हुई ईमली को पानी में मथक छान ले, फिर इस पानी में काला नमक मिलाकर पीने से काफी फायदा होता है।
- आम की गुली का चूर्ण को दही और नमक मिलाकर खाने से महिलाओं के मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव दूर होता है।
- प्रातःकाल शौच जाने से पूर्व

शहद के साथ बराबर मात्रा में नींबू का रस मिलाकर गुग्नुने जल के साथ सेवन करने से मोटापा घटता है, कब्ज दूर होता है तथा रक्त शुद्ध होता है।

गिलोय सत्व को आंवले के रस के साथ सेवन करने से नेत्र रेण में लाभ होता है।

जंगली अंजीर का दूध-दाद पर लगाये पीड़ा तो बहुत होती है, पर दाद जड़ से मिट जाता है।

पेट दर्द में प्याज के रस में थोड़ी सी हींग और काला नमक डालकर पीने से फायदा होता है।

रातभर भिगोकर खाएं ये चीजें, मिलेगा जबरदस्त फायदा

बालों को भी एक मुट्ठी किशमिश भिगोकर खानी चाहिए, इससे लो ब्लड प्रेशर की समस्या दूर हो जाती है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड का बेहतरीन स्रोत है। नियमित रूप से अलसी को भिगोकर खाने से शरीर का बैड कोलेस्ट्रोल कम हो जाता है और यह आपके दिल व शरीर में मदद करता है। डायबिटीज़ के मरीजों के लिए मेथीदाना बहुत लाभदायक होता है। महिलाओं के लिए तो यह किसी वरदान से कम नहीं है। मेथीदाने को भिगोकर खाने से महिलाओं में पीरियाइट्स के दौरान होने वाला दर्द कम हो जाता है। नियमित रूप से मेथी खाने से कमर दर्द की परेशानी भी दूर होती है।

श्री बाबा समाचार पत्र के आजीवन सदस्य बनने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं



श्री अशोक बैरवा
सहायक निदेशक
समाज कल्याण विभाग, जयपुर

श्री बाबा समाचार पत्र के सदस्य बनने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

अशोक मेहरा

एडवोकेट

राजस्थान हाई कोर्ट, जयपुर

निवास: 261/735, कुम्भा मार्ग, सेक्टर-26, राजस्थान हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी, एन.आर.आई. कॉलोनी के पास, प्रताप नगर, जयपुर-302033
मो.: 9414072897

श्री बाबा समाचार पत्र के सदस्य बनने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

मोहन लाल वर्मा

एडवोकेट

राजस्थान हाई कोर्ट, जयपुर

निवास: प्लॉट नं. 33, सार्भिया रोड, हनुमान वाटिका, आगरा रोड, कानोता, जयपुर
मो.: 9887078013

श्री बाबा समाचार पत्र के विशिष्ट सदस्य बनने पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं



श्री फूलचन्द गोदवाल
से.नि. हेड केसीयर, यूको बैंक
जयपुर