

विचार बिन्दु

त्याग यह नहीं कि मोटे और खुरदरे वस्त्र पहन लिए जायें और सूखी रोटी खायी जाये, त्याग तो यह है कि अपनी इच्छा अभिलाषा और तृष्णा को जीता जाये। -सुफियान सौरी

सुरक्षित आहार बेहतर स्वास्थ्य का आधार

सुरक्षित आहार हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के साथ ऊर्जा बढ़ाता है। शरीर के कार्यों के तरीके में सुधार करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और वजन बढ़ने से रोकता है। स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थ भोजन करना जरूरी है। स्वस्थ व्यक्ति वह है जो शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ और प्रसन्न है और जीवन का आनंद लेता है। पर्याप्त पोषण, पीने का सुरक्षित पानी, सफाई, निजी स्वच्छता, साफ पर्यावरण और स्वस्थ जीवनशैली अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और पौष्टिक भोजन को कोई भी व्यक्ति जल्दी बीमार पड़ सकता है। कोरोना के दौरान हमने इस बात को भी बेहतर तरह से समझ लिया है कि संतुलित और सुरक्षित आहार का क्या महत्व है। पोषक तत्वों से परिपूर्ण सेहतमंद और सुरक्षित आहार के जरिए जीवन को स्वस्थ बनाया जा सकता है। साथ ही खाद्य उत्पादन को सुरक्षित और टिकाऊ बनाकर और बाजार तक पहुंच और ठाम्नीय क्षेत्रों में आर्थिक विकास और गरीबी उन्मूलन में सहायता मिल सकती है। फल और सब्जियां स्वस्थ और संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ताजे फल कई तरह के विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों से भरे होते हैं और नियमित रूप से इनका सेवन करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिल सकता है।

मानव जीवन के लिए खाद्य पदार्थों की सुरक्षा अति महत्वपूर्ण है। लोगों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन का प्रकृत प्रदत्त अधिकार है। राज्य का दायित्व है कि प्रकृति की ओर से प्रदान किए गए अधिकारों का संरक्षण और संवर्धन करे। खाद्य सुरक्षा का अधिकार भी इसमें शामिल है।

सुरक्षित आहार को लेकर दुनिया में व्यापक हलचल मची है। यह आहार हमारी रसोई और आसपास मौजूद है। हम जंक फूड की ओर भाग रहे हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

कोरोना महामारी ने हमारा ध्यान सुरक्षित आहार की ओर दिलाया है। हमारे पास

आहार हमारे जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। जब तक आहार में पौष्टिक तत्व नहीं होंगे तब तक शरीर का विकास उचित प्रकार से नहीं होता है। हमारे देश में गरीबी एवं अज्ञानता के कारण भोजन में पौषक तत्वों की कमी रहती है। इन्हीं कारणों से बच्चों में कुपोषण एवं वयस्कों में कई विकार उत्पन्न होते हैं।

आहार की कोई कमी नहीं है। गरीब और अमीर सभी वर्ग के लोग पौष्टिक और सुरक्षित आहार नहीं लेने से अकाल मृत्यु को प्राप्त हो रहे हैं जो बेहद चिंताजनक है। दुनिया में प्रचुर खाद्यान्न उत्पादन होने के बावजूद लोगों के लिए स्वास्थ्यपरक आहार आज भी एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। इसके चलते प्रतिवर्ष 1.10 करोड़ लोगों की समयपूर्व मौत होने का अनुमान है। स्वास्थ्यकर भोजन अपनाने से इन मौतों को रोका जा सकता है। रिपोर्ट में 190 देशों के खान-पान के आंकड़े एकत्र किए गए हैं।

रिपोर्ट के अनुसार बीमारियों के 11 बड़े कारणों में खान-पान से जुड़ा खतरा सबसे बड़ा है। कोरोना भी आज उसी खतरे में शामिल हो गया है। शिशु व गर्भवती महिलाओं में संक्रमण के समय में कुपोषण का स्तर नहीं बढ़े इसके लिए उनका खानपान बेहतर होना चाहिए। सुरक्षित आहार का गहरा संबंध शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता से है। मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता संक्रमण के जोखिम को कम करता है और यह कई प्रकार की संक्रामक व गैरसंक्रामक बीमारियों से बचाव करता है।

आहार हमारे जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है। इससे हमें ऊर्जा मिलती है। जब तक आहार में पौष्टिक तत्व नहीं होंगे तब तक शरीर का विकास उचित प्रकार से नहीं होता है। आहार में पौष्टिक तत्व होने आवश्यक है जो शरीर का वृद्धि करे। हमारे देश में गरीबी एवं अज्ञानता के कारण भोजन में पौषक तत्वों की कमी रहती है। इन्हीं कारणों से बच्चों में कुपोषण एवं वयस्कों में कई विकार उत्पन्न होते हैं। आहार में कार्बो, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन विद्यमान हो तभी व्यक्ति को शारीरिक वृद्धि एवं विकास होगा। इस प्रकार के आहार में जल एवं फाइबर की भी पर्याप्त मात्रा होनी चाहिए। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार भोजन में अनाज और दालों का अनुपात 5 और 1 होना चाहिए। लेकिन भारतीय आहार में भोजन का 60 प्रतिशत हिस्सा तो अनाज का होता है। अनाज भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। लेकिन उनमें आवश्यक अमीनो एसिड नहीं होता है। मिथियोनीन नामक प्रोटीन दालों में मिलता है, जो विकास और ऊतकों की मरम्मत के लिए आवश्यक है।

-अतिथि संपादक,
बाल मुकुन्द ओझा
(वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार)

पुरानी बावड़ियों को 'भागीरथों' का इंतजार

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल में अपने 'मन की बात' कार्यक्रम में 'जल' और 'जल संरक्षण' की दिशा में जो रहे विशेष प्रयासों की चर्चा की। उन्होंने सदियों पहले बनवाए गए स्टेप वेल्स (बावड़ियों) की विरासत का खासतौर पर जिक्र किया। प्रधानमंत्री ने बताया, कैसे राजस्थान के उदयपुर की 'सुल्तान की बावड़ी' उपेक्षा के कारण धीरे-धीरे वीरान होती गई और कुड़े-कचरे के ढेर में तब्दील हो गई। कैसे कुछ युवाओं ने सुल्तान की बावड़ी को तस्वीर और तकदीर बदलने का संकल्प लिया था 'सुल्तान से चुर-तान' मिशन को अंजाम दिया। चार्टर्ड अकाउंटेंट इन युवाओं का प्रयास है कि अब सुल्तान की बावड़ी न केवल साफ हो गई है, बल्कि वहां सूर और संगीत का कार्यक्रम होता है। विदेशी भी इसे देखने आने लगे हैं। प्रधानमंत्री ने केवल एक बावड़ी का जिक्र किया, लेकिन राजस्थान और गुजरात में आज भी सैकड़ों बावड़ियां हैं, जो 'भागीरथ' का इंतजार कर रही हैं।

दरअसल, बावड़ी एक गहरा कुआं अथवा बड़ा कुंड होता है, जिसमें पानी की सतह तक जाने के लिए सीढ़ियां बनी होती हैं। अंठोजी में इसे स्टेप वेल्स कहते हैं। प्राचीन शिलालेखों में बावड़ी के संस्कृत रूप वापी का उल्लेख प्रथम शताब्दी में मिलता है। आमतौर पर बावड़ी में देवी-देवताओं जैसे गणेश, हनुमान, दुर्गा, शिव-पार्वती, विष्णु, ब्रह्मा, भैरव, सरस्वती, वरुण आदि की मूर्तियों को दीवार, प्रवेश द्वार आदि पर स्थापित किया गया, ताकि जब भी कोई पानी भरने के लिए बावड़ी में आए तो पहले देवी-देवताओं को नमन कर



विनोद पाठक

उनका पूजन करे। बावड़ी परिसर में यात्रियों और भक्तों के विश्राम की सुविधाएं भी बनाई गईं। कई बावड़ियों में मंडप भी बने हैं, जिनमें गीत-संगीत के अलावा वैवाहिक कार्यक्रम भी आयोजित होते रहे हैं। राजस्थान जैसे शुष्क क्षेत्र में आठवीं सदी के बाद बावड़ियों का निर्माण शुरू हुआ। राज्य के करीब-करीब सभी जिलों जयपुर, डूंगरपुर, करीली, बूंदी, कोटा, उदयपुर, बीकानेर, प्रतापगढ़, झुंझुनूं, टोंक, जोधपुर आदि में बावड़ियां और कुंड हैं और इनकी संख्या 3000 से अधिक है। बूंदी जिले में 70 से अधिक बावड़ियां हैं और बूंदी शहर को स्टेप वेल्स ऑफ सिटी के नाम से जाना जाता है। दौसा की चांद बावड़ी (आभानेरी), बूंदी की रानीजी की बावड़ी जैसे बावड़ियां भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग के अधीन हैं और इन्हें हर वर्ष लाखों पर्यटक देखने आते हैं। हालांकि, सभी बावड़ियों की ऐसी किस्मत नहीं है।

आजादी के बाद कुछ बावड़ियों को केंद्र सरकार ने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण विभाग के अधीन ले लिया, लेकिन अधिकांश बावड़ी अपने हाल पर यूं ही छोड़ दी गई। सरकार और समाज को उपेक्षा का शिकार कई बावड़ियां जर्जर हो चली हैं और वीरान पड़ी हैं। अब आजादी के अमृत महोत्सव में नरेंद्र मोदी सरकार ने जलस्रोतों की सुध लेने के लिए अमृत सरोवर योजना शुरू की है, जिसके तहत राजस्थान के जोधपुर की 403 साल पुरानी तापी बावड़ी का पुनरुद्धार शुरू हो गया है। बावड़ियों का कितना जन-जुड़ाव था, यह इस बात पता चलता है कि वर्ष 1618 में बनी तापी बावड़ी के लिए एक कहावत प्रचलित है, 'तापी बावड़ी अरि नमिलो की, नि देख्यो सो जीवता इ मुऔं' यानी तापी बावड़ी अरि नमिलो कुआं को नहीं देखा.. जाना.. पहचाना... तो जिंद होने के बाद भी मरा समान है। उनदिनों जोधपुर में आने वाले लोगों के लिए मुफ्त में ठहरने के स्थान के रूप में तापी बावड़ी एक उपयुक्त स्थान था। विडंबना यह है कि निर्माण के 404 साल में केवल दूसरी बात तापी बावड़ी की सुध ली गई है। इससे पहले तापी का वर्ष 1925-1926 में जीर्णोद्धार हुआ था।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बावड़ियों के पुनरुद्धार की कहानी सुनाकर निश्चित ही लोगों को प्रेरित करने का काम किया है। सरकार की अमृत सरोवर योजना ने जर्जर और पुराने जलस्रोतों के पुनरुद्धार की गई उम्मीद जागई है, लेकिन बिना समाज की जागरूकता के यह कार्य लगभग असंभव है, क्योंकि अभी एकबार तो सरकारी प्रयासों से जलस्रोत



साफ हो जाएंगे, लेकिन भविष्य में इनका वैभव बना रहे, इसकी गारंटी समाज ही ले सकता है। सरकार को इन जलस्रोतों या बावड़ियों को पब्लिक प्राइवेट पार्टनरशिप (पीपीपी) मॉडल पर देना चाहिए या फिर सक्षम लोग इन्हें गोद ले

सकते हैं, ताकि आगामी पीढ़ियों अपने पूर्वजों के महान कार्यों को देख सकें। देखा यह होगा कि प्रधानमंत्री की अपील कितना असर दिखाती है...।

विनोद पाठक,
वरिष्ठ पत्रकार

टोडाभीम नगरपालिका में 18 माह में बदले आठ अधिशाषी अधिकारी

टोडाभीम, (निस)। कस्बे की पालिका के वार्ड 20 निवासी आप पार्टी के करीली जिला प्रभारी आशाराम मीना एवं वार्ड 18 के पार्षद शिब्राम मीना व वार्ड 19 के पार्षद कैलाश मीना ने बताया कि पिछले 18 माह से टोडाभीम पालिका में 8 अधिशाषी अधिकारियों के बदलने के बाद भी अधिशाषी अधिकारी का पद रिक्त चल रहा है परंतु संबंधित विभाग द्वारा अब तक अधिशाषी अधिकारी नहीं लगाया है। जिससे प्रशासन शहरों के संग अधिषान में संचालित नवीन पट्टा फाईल निर्माण स्वीकृति मोरगेज एनओसी फ्री होल्ड पट्टा आदि के कार्य अटके पड़े हैं। पालिका के अधिशाषी अधिकारी का चार्ज नगर परिषद करीली नरसीराम

मीना के पास होने व उनके पालिका कार्यालय में नही बैठने के कारण आमजन को रोजाना पालिका के चक्कर काटने पर मजबूर होना पड़ रहा है। पार्षद कैलाश मीना व शिब्राम मीना सहित आप पार्टी के करीली जिला प्रभारी आशाराम मीना ने बताया कि पालिका में प्रशासन शहरों के संग अधिषान के अंतर्गत जारी किए गए लोगों के पट्टे अटके पड़े हैं साथ ही अधिशाषी अधिकारी का पद रिक्त होने के कारण पालिका के द्वारा जारी किए गए पट्टे के पंजीयन प्रमाण पत्र का तहसील कार्यालय में पंजीयन नहीं हो पा रहा है। कई लोगों को ऋण लेने के लिए भी काफी समस्या उत्पन्न रही है। वहीं जमान मृत्यु, नवीन राशन कार्ड का

पंजीयन आदि के कार्य भी रूके पड़े हुए हैं। राज्य सरकार अगर पालिका में अधिशाषी अधिकारी के पद पर अधिकारी नियुक्त नहीं करती है तो पालिका क्षेत्र वास्तियों एवं जनप्रतिनिधियों द्वारा आंदोलन किया जाएगा। पार्षद कैलाश मीना ने बताया कि उनके द्वारा मुख्यमंत्री सहित डीएलवी को पत्र भेजकर अति शीघ्र पालिका टोडाभीम में अधिशाषी अधिकारी लगाया जायेगा। कस्बे की पालिका में अधिशाषी अधिकारी के हालात यह है कि इस बोर्ड के 18 माह के कार्यकाल में अब तक 8 अधिशाषी आए और आकर चले गए। पालिका के अधिशाषी अधिकारी का कार्य नरसी लाल मीना देख रहे हैं।

रक्तमणि कार्यक्रम 2481 दिनों से लगातार जारी

कोटपुतली, (निस)। भाजपा नेता मुकेश गोयल की पहल पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्म दिवस 17 सितम्बर 2015 से शुरू हुआ रक्तमणि कार्यक्रम 2481 दिनों से लगातार जारी है। रक्तमणि अभियान में बुधवार को राजकीय बी.डी.एम. ब्रह्म बैंक कोटपुतली में भाजयुमो जिला अलवर उत्तर के जिलामंत्री अजय गुर्जर पुत्र प्रकाश रावत ने अपने जन्मदिन पर मित्र हिमांशु चौधरी, ललित सराधना, दिनेश कुमार, कालू गुर्जर माजरा, प्रमोद गुर्जर, मनोज कुमार, धनवंत यादव, जगदी गुर्जर, देवीसहाय गुर्जर, विक्रम सिंह, हितेश सिरोहीवाल, प्रमोद कुमार, हवासिंह चनेवा, धीलाराम चन्देला, राहुल पटेल, पिन्टू यादव, सुनिल कुमार सहित 27 युवाओं ने स्वैच्छिक

रक्तदान किया और गौरवशाली रक्तमणि बने। इस अवसर पर रक्तमणि संयोजक मुकेश गोयल ने रक्तदाताओं को धन्यवाद देते हुए कहा कि जो रक्त आप दान करते हो वो किसी और को जिंदगी देने का एक दूसरा मौका देता है। युवा नेता अजय गुर्जर ने अपने युवा साथियों से नियमित रक्तदान करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि रक्तदान करने से किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती है बल्कि हमारा स्वास्थ्य मजबूत होता है। इस अवसर पर रक्तमणि संयोजक मुकेश गोयल, सीताराम रावत, महिपाल गुर्जर, रवि पंडित, संजय गुर्जर, राजेश रावत, सोनू यादव, बलवंत, नरेश, उमेश, सर्जोत यादव, राहुल पटेल, निखिल, दारासिंह उपस्थित रहे।

फायर ब्रिगेड को मिलेगी 14 करोड़ की हाइटेक मशीन

अजमेर, (कास)। शहर की बहुमंजिल इमारतों में भी आसानी से आग बुझाई जा सकेगी। इसके लिए ए अग्निशमन के बड़े में 14 करोड़ की लागत से तैयार कराई गई हाइटेक हाइड्रोलिक फ्ले टफार्म मशीन शामिल होगी। इसके लिए ए फिनलैंड की कंपनी को कार्यदिश जारी कर दिया गया है।

चीफ फायर ऑफिसर संजय शर्मा ने बताया कि इस मशीन की सहायता से 60 मीटर

- बड़ी-बड़ी इमारतों में भी आसानी से लोगों की जान बचा पाएगी टीम
- फिनलैंड की कंपनी को कार्यदिश जारी किया

ऊंची इमारत पर भी आसानी से आग को बुझाया जा सकेगा। इस मशीन में नीचे की ओर हाइड्रोलिक

फ्ले टफार्म बना होता है, जो फायर के समय कार्मिकों को ल कर ऊपर की ओर जाता है। फ्ले टफार्म होने से हादसे की आशंका भी नहीं रहती है। पिछले ल'बे समय से इसकी मांग की जा रही थी।

यह मिल जाने के बाद अब ऊंची इमारतों में रेस्क्यू के दौरान होने वाली परेशानियों से निजात मिल जाएगी। संजय शर्मा ने बताया कि वर्तमान में अग्निशमन बड़े में 32 वाहन

हैं। इसमें 4 कंडम हो चुके हैं। 20 छोटी बड़ी गाड़ियां, 5 मोटरसाइकिल व 3 जीप हैं। वर्तमान में आग बुझाने के लिए ए 10 मीटर ऊंची सीढ़ी ही है। शहर का विस्तार हुआ है और काफी बहुमंजिल इमारत बन चुकी है। इसकी जरूरत को ल कर स्वागत शासन विभाग को लि खा गया और सरकार ने अब इसकी स्वीकृति देते हुए फिनलैंड की कंपनी को वर्क ऑर्डर जारी कर दिया है।

फिर लौटने लगा है दुनिया में गायब हुआ धर्म?



पंडित अनिल शर्मा

राशिफल गुरुवार 30 जून, 2022

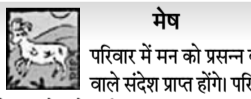
आषाढ़ मास, शुक्ल पक्ष, प्रतिपदा तिथि, गुरुवार, विक्रम संवत् 2079, पुनर्वसु नक्षत्र रात्रि 1:07 तक, ध्रुव योग प्रातः 9:50 तक, बव करण दिन 10:50 तक, चन्द्रमा सांय 6:23 से कर्क राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-मिथुन, मंगल-मेघ, बुध-वृष, गुरु-मीन, शुक-वृष, शनि-कुम्भ, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में। सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से सम्पूर्ण दिन-रात रहेगा और अमृत सिद्धि, गुरु पुण्य योग रात्रि 1:07 से सूर्योदय तक है। आज चन्द्र दर्शन, श्रृंगोन्तति है। आज से गुप्त नवरात्र आरम्भ होंगे। आज मनोरथ द्वितीया (बंगाल में)।

श्रेष्ठ चौघडिया: शुभ सूर्योदय से 7:13 तक। चर 10:48 से 12:30 तक।

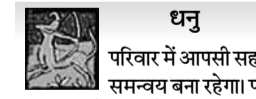
लाभ-अमृत 12:30 से 3:55 तक, शुभ 5:38 से सूर्यास्त तक।

राहुकाल: 1:30 से 3:00 तक। सूर्योदय 5:40, सूर्यास्त 7:21



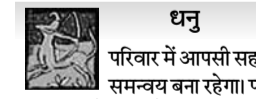
मेघ

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिवर्तनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी।



सिंह

आर्थिक वितीय मामलों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी।



धनु

परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।



वृष

व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। चलते कार्यों में प्रगति होगी। नौकरिपेशा व्यक्तियों को महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



कन्या

व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लगे। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी।



मकर

व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सर्वा सफल रहेगी। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित कार्यों में सर्वा सफलता प्राप्त होगी। अटके हुए कार्य बने लगे। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।



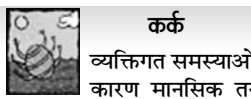
मिथुन

व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे और नये व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।



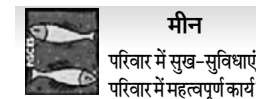
तुला

व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सर्वा सफल रहेगी। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित कार्यों में सर्वा सफलता प्राप्त होगी। अटके हुए कार्य बने लगे। आय में वृद्धि होगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।



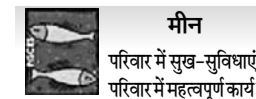
कर्क

व्यक्तिगत समस्याओं के कारण मानसिक तनाव रहेगा। मन में असंतोष बना रहेगा। अर्गल कार्यों में समय खर्च हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी।



वृश्चिक

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विचलन हो सकता है। बन्ते कार्य विगड़ने का भय हुआ रहेगा।



मीन

परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी।