विचार बिन्दु

मुट्ठी भर संकल्पवान लोग जिनकी अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था है, इतिहास की धारा को बदल सकते हैं। –महात्मा गांधी

क्या यही सुशासन है?

क्या आप सोचते हैं कि राजस्थान के नागरिकों को सुशासन मिल रहा है? यदि आपका उत्तर 'हां' है, तो एक बार निम्न परिदृश्यों पर दृष्टि अवश्य डालें और उसके बाद अपनी अंतिम राय बनाएं।

परिदृश्य –1 गत सप्ताह भरतपुर में एक 6 वर्षीय बालिका पर घर के बाहर आवारा कुत्तों ने आक्रमण करके उसके चीथड़े–चीथड़े कर दिए और वह दुनिया से विदा हो गई। यह घटना कोई पहली नहीं है और न ही आखिरी। इससे पहले भी जयपुर एवं अन्य शहरों में पालतू एवं आवारा कुत्तों द्वारा अबोध, निरपराध व्यक्तियों को घायल किया गया अथवा मार दिया गया। न केवल कुत्तों, अपितु आवारा गायों एवं सांडों के द्वारा भी जयपुर के विभिन्न मार्गो में आने–जाने वाले राहगीरों को सदैव, सींगों से मारे जाने/ घायल किए जाने का खतरा बना रहता है।

हमारे एक परिचित के घर के बाहर, बहुत बड़ी संख्या में आवारा पशु एकत्रित होने लगे तो उन्होंने इसकी शिकायत नगर निगम में की । पता लगा कि ये सभी किसी डेयरी की पालतू गायें थीं, जिन्हें खुले में छोड़ दिया गया था। नगर निगम द्वारा उनके विरुद्ध कोई कार्यवाही नहीं की जाती । जब उन्होंने नगर निगम में शिकायत की तो उनके घर पर कुछ लठैत पहुंच गए और धमकी देने लगे कि यदि अब इस बारे में आपने कुछ भी किया तो आपका घर से निकलना भी मुश्किल हो जाएगा। अपने परिजनों और स्वयं की जान की परवाह करते हुए उन्होंने इस बारे में न केवल चुप्पी साध ली अपितु उन्हें पशुओं के मालिक से माफी तक मांगने को मजबूर किया गया। नगर निगम के अधिकारी संभवतया, डेयरी मालिकों से नियमित वसूली करते हैं। यह समस्या न केवल एक मोहल्ले की नहीं, अपितु पूरे जयपुर शहर की है।

परिदृश्य –2 इस वर्ष जयपुर में औसत की दुगनी से भी अधिक वर्षा हुई, जिसके कारण बीसलपुर सहित लगभग सभी बांध न केवल भर गए बल्कि उनमें से बड़ी मात्रा में अतिरिक्त पानी व्यर्थ बह गया। इतनी अधिक वर्षा के बावजूद जयपुर की कई कॉलोनियों में पेयजल की आपूर्ति लगभग नहीं के बराबर है। लोगों को निजी टैंकरों से पानी मंगवाना पड़ रहा है। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, जिसका काम ही नागरिकों को पेयजल उपलब्ध कराना है, के अधिकारी स्वयं लोगों को पानी के टैंकर खरीदने की लिए सलाह दे रहे हैं। इस बारे में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को अनेक बार शिकायत बावजूद भी कोई सुधार नहीं हुआ । यह निष्कर्ष निकालना गलत नहीं होगा कि टैंकर सप्लाई करने वाले ठेकेदारों और पेयजल विभाग के अधिकारियों की कोई साठ–गांठ है। यह भी संभव है कि टैंकरों के ठेकेदार, दो जगह से भुगतान प्राप्त कर रहे हों – विभाग से और संबंधित कॉलोनी के नागरिकों से भी। इसे आप और कुछ भी कहें, सुशासन तो नहीं ही कह सकते हैं।

परिदृश्य –3 कुछ दिन पूर्व हमारे एक निकट परिचित के घर की विद्युत आपूर्ति वाली केबल को नगर निगम का तेज गति से चलने वाला ट्रक तोड़कर निकल गया। इसके कारण उनके घर की विद्युत आपूर्ति बंद हो गई । यह बात सांय 5:00 बजे की है। उन्होंने संबंधित फोन नंबर पर अपनी शिकायत दर्ज कर दी और कई बार उन्हें स्मरण करने के बाद भी कोई से ठीक करने वाला नहीं आया। जब उन्होंने मुझे लगभग 7:00 बजे फोन कर यह बताया तो जयपुर विद्युत वितरण निगम के पुराने परिचित अधिकारियों को फोन किया । उन्होंने सहायता देने का आश्वासन दिया। इसके बाद लगभग 9:00 बजे हमारे परिचित के पास एक संदेश फोन के माध्यम से आया कि उनकी विद्युत आपूर्ति चालू कर दी गई है। यह एक दम गलत था क्योंकि जे वी वी एन एल की कोई टीम नहीं आई और स्थिति वही थी। एक बार फिर संबंधित अधिकारियों को फोन कर बताया। तब जाकर, लगभग 10 बजे कर्मचारी आए और उन्होंने केबल बदलकर विद्युत आपूर्ति प्रारंभ की। इस दौरान उनके वयोवृद्ध पिताजी बिजली के अभाव में परेशान होते रहे। पहले उन्होंने उपभोक्ता से केबल लाने हेतु कहा। विचित्र बात कि नगर निगम के ट्रक ने टक्कर मारकर केवल तोड़ और वे उस पर कोई ध्यान न दे, किंतु उपभोक्ता को केबल लाने के लिए कहें।

परिदृश्य –4 राजस्थान में शराब की दुकानें बंद होने का समय रात्रि 8 बजे है। यह आम दृश्य है कि 8 बजे के बाद देर रात तक इन दुकानों से शराब बेची जाती है। यदि आप कार या मोटर साइकिल से इन दुकानों के पास से गुजरें तो आपके पास कोई व्यक्ति पहुंच जाएगा जो आपके गाड़ी में ही शराब उपलब्ध करा देगा। इस बारे में मीडिया में सचित्र खबरें आती रहती हैं किंतु अधिकारियों के कानों पर जूं तक नहीं रेंगती। इन दुकानों के पास की लाइटों तो तोड़ कर बंद कर दिया जाता है ताकि अंधेरे में इस अवैध बिक्री को आसानी से किया जा सके। अंधेरे के कारण भले घरों की महिलाओं और परिजनों के लिए वहां से निकल पाना भी असंभव हो जाता है।

यह एक सामान्य धारणा बनती जा रही है कि देश में राज कानून का नहीं है। जिस सरकार में कानून का राज नहीं हो, वहां सुशासन का तो प्रश्न ही नहीं उठता। उपरोक्त 11 उदाहरणों से तो यही सिद्ध होता है कि राजस्थान सुशासन से अभी कोसों दूर है। सरकार को केवल उपरोक्त परिस्थितियों से जनता को बचाना है। तब ही, सुशासन की केवल बात नहीं अपितु नागरिकों को अनुभव भी होगा।

परिदृश्य –5 राजस्थान की कई नदियों से बजरी खनन करने पर उच्चतम न्यायालय और सर्वोच्च न्यायालय की रोक है। इसके बावजूद, यह सामान्य जानकारी है कि जयपुर में विभिन्न सड़क मार्गो से बजरी के ट्रक और ट्रैक्टर प्रतिदिन हजारों की संख्या में शहर में प्रवेश करते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार सिरोही जिले में एक ट्रक से लगभग 500 की वसूली की जाती है । यदि प्रतिदिन 1000 ट्रक निकलते हैं तो उनसे लगभग 5 लाख रुपए प्रतिदिन अर्थात डेढ़ करोड़ रुपये प्रतिमाह और एक साल में लगभग 20 करोड रुपए की वसूली पुलिस एवं खनन विभाग के लोगों द्वारा अवैध रूप से की जाती है। क्या इस सुशासन कहेंगे?

जब अधिकारियों का प्रमुख उद्देश्य ही अवैध रूप से वसूली करना हो जाए तो कानून के पालन की बात करना ही बेमानी हो जाएगा ।

परिदृश्य–6 केंद्र सरकार ने आदेश जारी किए हैं कि कोचिंग संस्थान में किसी को 16 वर्ष की उम्र से पहले प्रवेश नहीं दिया जाएगा, किंतु किसी भी कोचिंग संस्थान में चले जाएं , वहां 16 साल के कम आयु के बच्चे बड़ी संख्या में धड़ल्ले से पढ़ते हुए मिल जाएंगे। कई बड़े–बड़े निजी विद्यालयों ने तो अपने परिसर में ही कोचिंग संस्थान को कक्षा चलाने के लिए स्थान उपलब्ध करा दिया है। उनके स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों से स्कूल और कोचिंग संस्थान दोनों फीस वसूल करते हैं। स्कूल द्वारा वसूल की गई फीस विशुद्ध आय का साधन बन जाती है क्योंकि बच्चों को पढ़ने के लिए उन्हें कोई शिक्षक रखने की आवश्यकता नहीं है । शिक्षक तो कोचिंग संस्थान वाले स्वयं अपने अनुसार लगाते हैं। प्रश्न यही है कि जब सरकार ने मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए 16 साल से कम बच्चों को कोचिंग में भर्ती करने पर रोक लगा रखी है, तो फिर यह स्थिति क्यों और कैसे है ?

परिदृश्य–7 पुलिस के नियम अनुसार किसी भी सार्वजनिक मार्ग पर वाहन खड़ा करना वर्जित है। पार्किंग केवल वहीं की जा सकती है जहां 'पार्किंग' का बोर्ड लगा हो। पार्किंग के बोर्ड बहुत कम जगह लगे हैं । वास्तव मे सड़कों का आधे से अधिक हिस्सा वाहनों की पार्किंग के काम आ रहा है। जयपुर में लगभग 90 प्रतिशत वाहन अवैध रूप से सड़कों पर खड़े रहते हैं। यह पुलिस की मनमर्जी पर है कि वह कब आपका वाहन किसी खुली सड़क से भी उठाकर ले जाए। आप जयपुर की किसी भी सड़क पर चले जाएं, चाहे शहर के अंदर हो या बाहर, सड़कों का आधे से अधिक भाग वाहनों की पार्किंग के ही काम आ रहा है। वाहनों के आवागमन के लिए जगह ही नहीं बचती है। सवाल यही है कि सरकार के कानून का क्या हुआ? सुशासन का तो अर्थ ही यही है कि कानून का राज हो और उसे स्थापित करने का दायित्व सरकार का है।

परिदृश्य –8 आवासीय भवनों का व्यवसायिक उपयोग कानूनन नहीं किया जा सकता। वास्तव में जयपुर की लगभग सभी आवासीय कॉलोनियों में होटल, कोचिंग संस्थान, क्लीनिक, दुकानें आदि बने हुए हैं। उच्च न्यायालय के अनेक निर्णय एवं निर्देशों के बावजूद अभी तक इनमें से अधिकांश ने अपने भूमि उपयोग का परिवर्तन नहीं कराया है और रूपांतरण की कार्रवाई नहीं हुई है। इस के कारण इन स्थानों पर सड़कों से निकलना ही मुश्किल हो गया है। छोटे छोटे भू खंडों में बहु मंजिला व्यावसायिक परिसर बनने से पानी, सिवरेज और सड़कों पर अत्यधिक दबाव हो गया है। इसकी जिम्मेदारी कौन लेगा?

परिदृश्य –9 बिना बिल के सामान बेचने से सरकार को जीएसटी नहीं मिलती है। यह माना गया था कि जीएसटी आने के पश्चात, कर चोरी समाप्त हो जाएगी, किंतु इस पर कोई अंतर नहीं पड़ा है। यदि कोई ग्राहक कानून की पालना करने की दृष्टि से बिल मांगता है तो, दुकानदार कहता है कि आपको और अधिक राशि देनी पड़ेगी। इसका अर्थ यही हुआ कि अधिकांश बिक्री दुकानों पर बिना जीएसटी के होती है । यदि यह सारा जीएसटी वसूल हो जाए तो सरकार की आय कितनी बढ़ सकती है, इसका केवल अनुमान ही लगाया जा सकता है । बिल मांगने वाले ग्राहक को अधिकांशतया मूर्ख या खलनायक ही माना जाता है।

परिदृश्य– 10 वाहनों पर हाई सिक्योरिटी नंबर प्लेट लगाने की बात कई सालों से की जा रही है। इसके लिए अंतिम तिथि भी निर्धारित कर दी जिसका मीडिया में बहुत प्रचार–प्रसार भी किया गया। जिन लोगों को प्रयास के बावजूद हाइ सिक्योरिटी प्लेट लगवाने की कोई तिथि नहीं मिल पा रही थी, उन्हें निर्धारित शुल्क 700 रुपए के स्थान पर 2000 रुपए तक एजेंट को देने पड़े। कुछ दिनों पूर्व राजस्थान के परिवहन मंत्री ने यह बयान दे दिया कि हाई सिक्योरिटी नंबर प्लेट की अनिवार्यता नहीं है । सरकार के इस एक अनिर्णय के कारण करोड़ों रुपए वाहन मालिकों को खोने पड़े। यदि कोई निष्पक्ष संस्था इसका ऑडिट करे कि किसी भी सरकारी विभाग के जो कानून हैं, उनका पालन कितना हो रहा है तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि कानून केवल किताबों की शोभा बढ़ा रहे हैं और वास्तविकता में उनकी क्रियान्विति लगभग नगण्य है । जिस कानून के नितांत अव्यावहारिक होने के कारण उसका उल्लंघन 90 प्रतिशत लोग कर रहे हैं, उसे लागू कराया जाना संभव नहीं है। ऐसी स्थिति में कानून, केवल भ्रष्टाचार को बढ़ाने का ही काम करता है। कानून व्यावहारिक हो और उसका पालन करना सरल हो तो, कुछ लोग जो अपवाद स्वरूप इसकी अवहेलना कर रहे हों, उन पर कठोरतम कार्रवाई की जा सकती है।

यह एक सामान्य धारणा बनती जा रही है कि देश में राज कानून का नहीं है। जिस सरकार में कानून का राज नहीं हो, वहां सुशासन का तो प्रश्न ही नहीं उठता। विभागीय अधिकारियों का उत्तरदायित्व निर्धारित किए बिना सुशासन की कल्पना बेमानी है। उपरोक्त 11 उदाहरणों से तो यही सिद्ध होता है कि राजस्थान सुशासन से अभी कोसों दूर है। सरकार को केवल उपरोक्त परिस्थितियों से जनता को बचाना है। तब ही, सुशासन की केवल बात नहीं अपितु नागरिकों को अनुभव भी होगा।

–अतिथि सम्पादक,
राजेन्द्र भाणावत
(पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी)

ई–रिक्शा: रोजगार का साधन या व्यापार का जरिया?

सुनील दत्त गोयल

भारत और विशेष रूप से राजस्थान में, ई–रिक्शा चालकों की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है। यह एक ओर आम नागरिकों के लिए रोजगार का एक महत्वपूर्ण साधन बनता जा रहा है, वहीं दूसरी ओर कुछ लोग इसे व्यावसायिक मुनाफे के लिए उपयोग कर रहे हैं। इस प्रथा में, बड़ी संख्या में ई–रिक्शा खरीदे जाते हैं और इन्हें किराए पर चलाने के लिए उपलब्ध कराया जाता है।

ई–रिक्शा खरीदने और उन्हें किराए पर चलाने की इस प्रथा ने एक नया व्यापार मॉडल तैयार कर दिया है। सामान्यत:, एक व्यक्ति 10, 15, 20, या 50 तक ई–रिक्शा खरीद लेता है और उन्हें बड़े पैमाने पर किराए पर देता है। गरीब और बेरोजगार व्यक्ति, जिनके पास खुद का ई–रिक्शा खरीदने के लिए पैसे नहीं होते, वे इन्हें 200 से 500 रुपये प्रतिदिन के किराए पर लेते हैं।

हालांकि, इस प्रथा में कई समस्याएं उभरकर सामने आई हैं। सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह व्यापार मॉडल रोजगार की तुलना में व्यावसायिक मुनाफे पर अधिक केंद्रित है। इसे सूदखोरी का एक नया रूप माना जा सकता है, जिसमें उच्च किराए के चलते गरीब चालकों पर आर्थिक दबाव बढ़ता है। इसके अलावा, एक ही व्यक्ति या कंपनी द्वारा बड़ी संख्या में ई–रिक्शा का स्वामित्व शहरों में ट्रैफिक जाम का प्रमुख कारण बन रहा है। अधिक रिक्शाओं के चलते सड़कों पर भीड़ बढ़ रही है, जिससे यातायात व्यवस्था प्रभावित हो रही है।

ई–रिक्शाओं की अधिकता से सड़कों पर यातायात की गति धीमी हो जाती है, विशेषकर व्यस्त बाजारों और शहरी क्षेत्रों में। इस स्थिति ने पैदल यात्रियों और अन्य वाहनों के लिए भी मुश्किलें बढ़ा दी हैं। भीड़–भाड़ वाले क्षेत्रों में, ई–रिक्शाओं की लंबी कतारें ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न करती हैं, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा भी बढ़ जाता है। सरकार को इस समस्या का समाधान करने के लिए सक्रिय कदम उठाने की आवश्यकता है। इसके लिए, जिला परिवहन अधिकारी (डीटीओ) को निर्देश दिया जाना चाहिए कि वे इस प्रकार के ई–रिक्शा के पंजीकरण की स्कैनिंग करें। यदि किसी एक व्यक्ति या पते पर असामान्य संख्या में ई–रिक्शा पंजीकृत पाए जाते हैं, तो उनका पंजीकरण रद्द किया जाना चाहिए। इस प्रकार के कदम उठाकर, न केवल सूदखोरी पर अंकुश लगाया जा सकेगा, बल्कि जरूरतमंद नागरिकों के लिए रोजगार के अवसर भी बढ़ाए जा सकेंगे।

इसके अलावा, शहरी क्षेत्रों में ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने के लिए, ई–रिक्शाओं के लिए विशेष लेन बनाने या समय सीमा तय करने जैसे उपाय भी अपनाए जा सकते हैं। इस तरह की नीतियों से न केवल ट्रैफिक जाम की समस्या का समाधान होगा, बल्कि यह क्षेत्र एक स्वस्थ और स्थायी रोजगार का स्त्रोत भी बन सकेगा। सरकार और स्थानीय प्रशासन को मिलकर इस दिशा में काम करना चाहिए ताकि ई–रिक्शा चालक समुदाय की आर्थिक स्थिति में सुधार हो सके और यातायात व्यवस्था भी सुचारू रहे। धन्यवाद।

–सुनील दत्त गोयल,
महानिदेशक
इम्पीरियल चैंबर ऑफ़
कॉमर्स एंड इंडस्ट्री जयपुर,
राजस्थान

डायबिटीज भोजन का वैज्ञानिक विश्लेषण

डॉ. रामावतार शर्मा

डायबिटीज एक दीर्घकालिक रोग है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने त्वरितकालिक रोगों के पचार में तो शानदार सफलताएं हासिल की हैं पर, सारे प्रयत्नों और अनुसंधानों के बावजूद दीर्घकालिक रोगों के मामले में कोई विशेष सफलता नहीं मिलीं है। सारे प्रयत्नों के बावजूद ऐसे रोगों में थोड़ा बहुत नियंत्रण या फिर उनका एक दो प्रतिशत निवारण ही मिल पाया है। मधुमेह भी ऐसा ही एक रोग है जहां एलोपैथी, आयुर्वेद, होम्योपैथी और नैचुरोपैथी के प्रैक्टिशनर दावे तो बड़े जोर से करते हैं पर कुछ मात्रा में रोग नियंत्रण के अलावा कोई बड़ी संतोषजनक और सर्व व्यापक सफलता हासिल नहीं हुई है। आजकल सोशल मीडिया पर इस क्षेत्र में कई महागुरुओं (?) का भी अवतरण हुआ है जो चमत्कारिक परिणामों का दावा करके लोगों को भ्रमित करते हैं। कुछ ऐसे तथाकथित महाज्ञानी भी हैं जिन्होंने सीधे तौर पर अपने जीवन में एक भी रोगी नहीं देखा पर मीडिया के माध्यम से करोड़ों लोगों को रोगमुक्त करने के दावे ठोकते रहते हैं। धन लाभ की लालसा नैतिक मूल्यों को कहीं पर धकेल देती है।

डायबिटीज नियंत्रण के लिए जीवनशैली परिवर्तन एक ऐसा मार्ग है जहां रोगी को सर्वाधिक लाभ हो सकता है और उसका आर्थिक बोझ भी कम हो सकता है क्योंकि जो फायदे होंगे उनमें मधुमेह नियंत्रण के अलावा उच्च रक्तचाप, कैंसर रोकथाम, मस्तिष्क संबंधी विकार और मानसिक तनाव जैसी स्थितियों में भी लाभ मिलेगा। जीवनशैली दीर्घायु और सामाजिक सार्थकता भी प्रदान करती है। सार्थक जीवनशैली में भोजन की गुणवत्ता एक अतिमहत्वपूर्ण पक्ष है जो हमारे तन और मन दोनों को तरोताजा एवम् तंदुरुस्त रखता है। यहां बात चाहे डायबिटिक भोजन पद्धति की हो परंतु लाभ सभी दीर्घकालिक रोगों के नियंत्रण या रोकथाम दोनों में कुछ न कुछ सीमा तक अवश्य होगा। इसलिए इस बात को ग्रहण करना बेहतर होगा।

ऐसा लगता है कि सभी दीर्घकालिक रोगों का एक प्रमुख कारण शरीर की कोशिकाओं में इन्फ्लेमेशन (प्रज्वलन) के फलस्वरूप उत्पन्न सूजन होता है और संतुलित भोजन इस सूजन में कमी लाता है जिसके फलस्वरूप दीर्घकालिक रोगों की उत्पति पर लगाम लगना संभव होता है।

डायबिटीज के इलाज का प्रथम बिंदु भोजन परिवर्तन है जो कि व्यवसायीकरण के फलस्वरूप दवा की गोली द्वारा परास्त हो गया है पर अब समय आ गया है कि इस बिंदु को इसका स्थान फिर से दिया जाए। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो अपने खानपान में निम्न लिखित परिवर्तन करें। सर्वप्रथम तो गेहूं को सामान्य चक्की की बजाय पत्थर की चक्की में पीसें। गेहूं बुरा अन्न नहीं है बशर्ते इसे छिलके के साथ पत्थर की चक्की में पीसा जाए। चाहे आप महिला हों या पुरुष, यदि आप डायबिटिक हैं तो अपने घर में पत्थर की चक्की से आटा पीसें। रेशे से भरपूर होगा यह आटा, चक्की चलाने से आपके पेट की चर्बी कम होगी और आपकी कमर पतली होने से आप पर वस्त्र भी अच्छे फबेंगे। करिए यह कार्य और स्वास्थ्य पाने की दिशा में पहला कदम उठाइए। विद्युत चालित पत्थर चक्की भी काम में ली जा सकती है। बंद कीजिए मैदा, फ्रूट ब्रेड, टोस्ट आदि सब कुछ और प्रारंभ कीजिए मिस्सी या बेजड़ की रोटी और देखिए ब्लड शुगर के स्तर की गिरावट।

मजे से सेवन कीजिए सेव, खुमानी का आनंद लीजिए, काली बेरी, नीली बेरी, अंगूर, आड़ू, आलूबुखारा, रसभरी और स्ट्राबेरी का आप डायबिटिक हो कर भी आनंद ले सकते हैं। सूखे फल और मेवे, मतीरा या तरबूज, पाइन एप्पल, केला और खजूर सीमित मात्रा में सेवन करें। फल का रस कम मात्रा में लें। शकरकंद और याम मजे से उपभोग करें। आज से आलू की मात्रा कम कीजिए और शकरकंद अपनाइए। ओट्स एक शानदार खाद्य पदार्थ है, आराम से बेधड़क सेवन कीजिए। कच्चे बादाम, कच्चे काजू, कच्चे अखरोट, कच्ची मूंगफली और सूरजमुखी के बीजों का संतुलित सेवन बिना किसी हानि के किया जा सकता है। काले चने, पिंटो और हरी फली के साथ अन्य किसी भी फली के उपयोग की स्वतंत्रता एक डायबिटिक को है। यदि सामाजिक मान्यता बीच में न आए तो लहसुन, चर्बी वाली मछलियां और दही का सेवन आराम से किया जा सकता है।

अंत में जो बातें महत्वपूर्ण हैं उनमें से पहली तो व्यक्ति में रोग की स्थिति है। यदि रोग लंबे समय से और अच्छी तरह से नियंत्रित नहीं है तो आप अपने चिकित्सक की सलाह से उपरोक्त भोज्य पदार्थों की मात्रा में परिवर्तन करें। दूसरा महत्वपूर्ण बिंदु भोजन का समय है जो आपको जीवनपर्यंत बेहतर स्वास्थ्य की स्थिति में रख सकता है। आपका सुबह का खाना 10 बजे के आसपास और रात का खाना 6.30 के आसपास पर हर हालत में 8 बजे से पहले होना चाहिए। भोजन का पूर्ण पाचन होने में 3 घंटे का समय लगता है, आपका लिवर रात के 11 बजे निंद्रा की स्थिति में चला जाता है जिसके फलस्वरूप आप जो कुछ भी भोजन में ठाहण करेंगे वह चर्बी या ग्लूकोज में परिवर्तित हो कर आप के रक्त शर्करा स्तर को बढ़ा देगा इसलिए रात को 8 बजे से पहले आपका भोजन समाप्त हो जाना चाहिए। दोपहर के समय फल, सलाद या कुछ हल्का कलेवा रखिए ताकि भूख न सताए। पूर्ण स्वास्थ्य लाभ एक साधना है जो बिना लगन संभव नहीं है। चयन व्यक्ति स्वयं को करना होता है।

–डॉ. रामावतार शर्मा,
(चिकित्सक एवं लेखक)

आठ साल से जंजीरों में बंधे निर्मल की सुध लेने पहुंची मेडिकल टीम

मेडता विधायक, बाल कल्याण समिति अध्यक्ष, एसडीएम ने इलाज के लिए निर्देश दिये

मेड़तासिटी, (निसं)। मेड़ता ब्लॉक के बासनी सेजा का निर्मल ढोली जो आठ साल से बेड़ियों से बंधा हुआ था, उसकी सूचना प्रशासन को मिलते ही तुरंत प्रभाव टीम एक्शन मोड में आई। वहीं मेड़ता विधायक लक्ष्मणराम कलरू ने समाज कल्याण मंत्री अविनाश गहलोत से वार्ता कर पीड़ित परिवार को मदद दिलाई जाने की वार्ता की। वहीं मेड़ता ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर के तंवर व बासनी सेजा चिकित्सा प्रभारी डॉ. विहान शर्मा मेडिकल टीम के साथ पीड़ित के निवास स्थान पहुंचे और पीड़ित परिवार से पूछताछ कर इलाज के लिए आश्वाशन दिया।

बासनी सेजा के निर्मल ढोली के परिजनों से मेडिकल टीम ने जानकारी ली।

ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी डॉ. आर के तंवर ने बताया कि बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष मनोज सोनी ने पीड़ित परिवार की सूचना प्रशासनिक अधिकारियों को दी जिसको लेकर मेड़ता उपखंड अधिकारी पूनम चोयल ने चिकित्सा विभाग को आवश्यक दिशा निर्देश देकर पीड़ित परिवार के निवास स्थान पर मेडिकल टीम भेजी। मेडिकल टीम ने पीड़ित निर्मल ढोली के माता–पिता से वार्ता कर पूर्ण रूप से आश्वाशन दिया और इलाज से लिए मेडिकल टीम को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मेडिकल टीम में, सुमित नागर, महेंद्र टेलर, नर्सिंग ऑफिसर सुमन चौधरी, अनिल गुर्जर, हिम्मत सिंह सहित मेडिकल टीम पीड़ित परिवार के पास पहुंची और पीड़ित परिवार से वार्ता की। ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी तंवर ने बताया कि पीड़ित का चेकअप किया गया है। पीड़ित के पास मंगलवार को एक मेडिकल टीम पहुंचेगी और एंबुलेंस के माध्यम से जिला अस्पताल ले जाया जाएगा जहां उचित इलाज दिया जाएगा।

- **बासनी सेजा का निर्मल ढोली आठ साल से जंजीरों में जकड़ा हुआ है, वह सुन नहीं सकता है, मंदबुद्धि है, मानसिक रूप से विकसित नहीं है**

जानकारी के अनुसार बासनी सेज़ा निवासी निर्मल ढोली जिसकी दिव्यांग माता सुमडी जो कि पेंशन से अपना जीवन यापन घर खर्च चलाती है। वहीं पीड़ित के पिता रामचंद्र दिहाड़ी करके अपने जीवन का यापन करते हैं। पीड़ित निर्मल (16) जो आठ साल से जंजीरों में जकड़ा हुआ है, वह सुन नहीं सकता है मंदबुद्धि है, मानसिक रूप से विकसित नहीं है।

राशिफल मंगलवार 1 अक्टूबर, 2024

पंडित अनिल शर्मा

अश्विन मास, कृष्ण पक्ष, चतुरदशी तिथि, मंगलवार, विक्रम संवत 2081, पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र प्रात: 9:16 तक, शुक्ल योग रात्रि 2:17 तक, विष्टि करण प्रात: 8:13 तक, चन्द्रमा आज सायं 4:02 से कन्या राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य–कन्या, चन्द्रमा–सिंह, मंगल–मिथुन, बुध–कन्या, गुरू–वृष, शुक्र–तुला, शनि–कुम्भ, राहु–मीन, केतु–कन्या राशि में।

आज भद्रा प्रात: 8:23 तक है। आज चौदस का श्राद्ध है। आज विष शास्त्रादि से मृतकों का श्राद्ध है। महापात योग दिन 1:30 से सायं 5:40 तक है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 9:20 से 10:48 तक, लाभ–अमृत 10:48 से 1:45 तक, शुभ 3:13 से 4:42 तक।

राहूकाल: 3:00 से 4:30 तक। सूर्योदय 6:24, सूर्यास्त 6:10

मेष
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी।

सिंह
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। व्यावसायिक वार्ता के लिए दिन अच्छा है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

धनु
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृष
घर–परिवार में महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी। परिवार में आपसी अनबन बढ़ सकती है। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

कन्या
आर्थिक मामलों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन हानि हो सकती है। घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। समय अनर्गल कार्यों में खराब होगा।

मकर
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

मिथुन
व्यावसायिक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे।

तुला
आर्थिक/वित्तिय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे।

कुंभ
परिवार में आपसी सहयोग–समन्वय बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। घर–परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे।

कर्क
व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। घर–परिवार में सुख–सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा।

वृश्चिक
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन
स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त–व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक वार्ता के लिए दिन अच्छा रहेगा।