सफल राजस्थान

डाक पं. संख्या :
जयपुर सिटी/129/2018-20

मजबूत इरादे, बढ़ते कदम

सफल राजस्थान
न्यूज पेपर से जुड़ने के लिये संपर्क करें।
safalraj2012@gmail.com
web : www.safalrajasthan.com
Contact 8829966661
9251166661
9214466661

वर्ष- 3 | अंक-37 | RNI. NO : RAJHIN/2016/69327 | सोमवार, जयपुर 29 अप्रेल, 2019 | साप्ताहिक | पृष्ठ-4 | मूल्य : 7 रुपए

कांग्रेस प्रत्याशी की विद्याधर नगर विधानसभा में जगह-जगह सभाएं

सफल राजस्थान

जयपुर। 27 अप्रैल शनिवार सुबह 8.30 जयपुर शहर लोकसभा क्षेत्र से कांग्रेस प्रत्याशी ज्योति खंडेलवाल का विद्याधर नगर विधानसभा क्षेत्र के वार्ड नंबर 7 के उद्योग नगर निवारू रोड स्थित जागृति विद्या मंदिर स्कूल में हार्दिक स्वागत एवं अभिनंदन कार्यक्रम रखा गया है।

कार्यक्रम में ज्योति खंडेलवाल, विद्याधर नगर विधानसभा से कांग्रेस प्रत्याशी रहे सीताराम अग्रवाल, जयपुर नगर निगम के महापौर विष्णु लाटा, सचिव राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी पार्षद वार्ड नं. 7 मंजू शर्मा, ब्लाक अध्यक्ष झोटवाड़ा राकेश लाटा, ब्लाक अध्यक्ष विद्याधर नगर जे.पी. सैनी, जिला कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष हरेंद्र सिंह जादौन, उद्योग एवं व्यापार प्रकोष्ठ महासचिव एवं प्रवक्ता शुभदेश सिंह चौहान, प्रवीण बंक्का, रमा बजाज, राजेश चौधरी, कमल कुमावत, गुलाब चौधरी, हवासिंह बुगालिया, महेश अग्रवाल, देवीलाल समेत कांग्रेस नेता एवं कार्यकर्तागण उपस्थित रहे। इसी के तहत ज्योति खंडेलवाल का सुबह 7 बजे जैन मंदिर में भी स्वागत कार्यक्रम रखा गया। दुर्गा नगर (डी) में हरेंद्र सिंह जादौन के द्वारा भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। ग्रीन पार्क (ई), वार्ड नं. 6, भवानी प्रोपर्टी, दरबार स्कूल, मनोहर पैलेस, काटा चौराहा, बोरिंग चौराहा, मदीना चौराहा, चूड़ी मार्केट, चांदनी चौक, पंखा व लता सर्किल पर स्वागत और सत्कार का दौर चला।

राजस्थान की 13 सीटों पर वोटिंग

सीएम गहलोत ने परिवार के साथ डाला वोट

जयपुर (सफल राजस्थान)। राजस्थान की तेरह सीटों पर मतदान प्रारंभ हो गया है। 13 लोकसभा सीटों के लिए कुल 115 उम्मीदवार मैदान में हैं। इंडियन नेशनल कांग्रेस से 13, भारतीय जनता पार्टी से 13 उम्मीदवार, बहुजन समाज पार्टी से 10, कम्यूनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया से 2 एवं जबकि 34 अन्य दल और 43 निर्दलीय प्रत्याशी का भाग्य दाव पर लगा हैं। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने वोट डालने से पहले प्रदेश के सभी मतदाताओं को शुभकामनाएं दी। साथ ही कहा है कि लोकतंत्र के इस महापर्व को मनाएं, स्वयं मतदान करें एवं सभी को प्रेरित करें। मतदान आपका अधिकार ही नहीं नैतिक कर्तव्य भी है। लोकतंत्र के पर्व में अपनी भागीदारी अवश्य निभाएं। इसके बाद मुख्यमंत्री गहलोत ने बेटे वैभव गहलोत, पत्नी सुनीता गहलोत के साथ मतदान केन्द्र पर जाकर वोट डाला। आपको बताते जाए कि जोधपुर से वैभव गहलोत चुनाव लड़ रहे हैं।

फोर्टी अध्यक्ष व कार्यकारिणी के वर्ष 2019-22 चुनाव निर्विरोध सम्पन्न

सुरेश अग्रवाल (गंगानगर मोटर्स वाले) पुनः निर्विरोध अध्यक्ष चुने गए

सफल राजस्थान

जयपुर। प्रदेश की शीर्ष संस्था फोर्टी के त्रिवार्षिक चुनाव वर्ष 2019-22 निर्विरोध सम्पन्न हुए। सुरेश अग्रवाल गंगानगर मोटर्स वाले लगातार तीसरी बार निर्विरोध अध्यक्ष चुने गए साथ ही 78 कार्यकारिणी सदस्यों का भी निर्विरोध निर्वाचन हुआ।

मुख्य चुनाव अधिकारी पी.के. गोयल द्वारा फोर्टी अध्यक्ष एवं 78 कार्यकारिणी सदस्यों के निर्विरोध निर्वाचन की घोषणा की एवं फोर्टी के चुनाव बोर्ड में माननीय सदस्य ऋषिपाल अग्रवाल, सीए मनमोहन महिपाल, प्राचार्य आर.एस. खंगारोत एवं एम.एल. गुप्ता द्वारा दिए गये सहयोग के प्रति भी धन्यवाद जताया।

नवनिर्वाचित अध्यक्ष सुरेश अग्रवाल ने निर्विरोध शांतिपूर्वक एवं निष्पक्ष चुनाव कराए जाने पर चुनाव बोर्ड का आभार जताया और साथ ही फोर्टी सदस्यों को धन्यवाद दिया। उल्लेखनीय है कि सुरेश अग्रवाल लगातार तीसरी बार फोर्टी के अध्यक्ष चुने गए है इनके द्वारा गत 7 सालों में फोर्टी ने न केवल प्रदेश स्तर पर अपितु अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी फोर्टी की अलग पहचान बनाने में कामयाबी हासिल की है।

इसके अतिरिक्त सुरेश अग्रवाल 'फैडरेशन ऑफ़ आल इण्डिया ऑटोमोबाइल स्पेयर पार्ट्स डीलर्स एसोसिएशन' के जनरल सेक्रेटरी भी है एवं राजस्थान ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष तथा आल इण्डिया मारवाड़ी युवा मंच दिल्ली के नेशनल वाईस प्रेसिडेंट भी रह चुके है।

कल आयोजित होगी बिड़ला ऑडिटोरियम में सुरमई शाम

जयपुर (सफल राजस्थान)। गज़ल, शायरी और बॉलीवुड के सुरीले नग्मों से जयपुराइट्स की 30 अप्रैल की शाम यादगार रहेगी। उदयपुर के प्रसिद्ध 'सृजन-द स्पार्क' के जयपुर चैप्टर का पहला कार्यक्रम 'जश्न-ए-परवाज' का आयोजन मंगलवार को बिड़ला ऑडिटोरियम में होने जा रहा है।

इस सुरमई आयोजन में मुख्य अतिथि के तौर पर आईपीएस प्रसन के.खमेसरा शिरकत करेंगे। साथ ही सृजन-द स्पार्क ग्रुप के प्रेसीडेंट राजेश नवलखा, सीनियर वाईस प्रेसीडेंट सुरेश डड्ढा, वाईस प्रेसीडेंट सम्प्रति सिंघवी, जनरल सेक्रेटरी राजीव बांगड़ मौजूद रहेंगे। आयोजन के बारे में राजेश नवलखा ने बताया ग्रुप का पहला इवेंट जश्न-ए-परवाज 30 अप्रैल को बिड़ला ऑडिटोरियम में आयोजित किया जा रहा है। इस भव्य म्यूजिकल कार्यक्रम में विश्व प्रख्यात ग़ज़ल सिंगर उस्ताद राजकुमार रिज़वी और उनकी सुपुत्रियां रूना शिवमणि रिज़वी और नेहा रिज़वी भी दिलकश प्रस्तुति देंगी। साथ ही देश के संगीतज्ञों में आने वाले कई जाने-माने नाम, जिनमें लेखक और आर्टिस्ट शैलेश लोढ़ा भी शिरकत करेंगे। कार्यक्रम के दौरान ग़ज़ल गायक पंकज उधास के बड़े भाई सिंगर मनहर उधास को सृजन- द स्पार्क लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड 2019 से नवाजा जाएगा।

देश को मोदी के नेतृत्व की आवश्यकता है : त्रिवेदी

सांस्कृतिक टीम की बैठक में जुटे शहर के कलाकार

सफल राजस्थान

जयपुर। भारतीय जनता पार्टी प्रदेश कार्यालय में सांस्कृतिक टीम की ओर से आयोजित बैठक को संबोधित करते हुए पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं लोकसभा चुनाव के सह-प्रभारी सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि 2014 में देश को अपने वास्तविक स्वरूप में लौटाने के लिये नींव का पत्थर रखा गया था, अब इस पर भव्य इमारत बनानी है।

त्रिवेदी ने कहा कि हम विश्व के सर्वाधिक युवा तथा सबसे प्राचीन राष्ट्र है। हमारा राष्ट्र भावनात्मक रूप से जुडा हुआ है। हमारे यहाँ विभिन्नताओं में भी एकता है। यह एकता भावनात्मक एकता है। हमारा राष्ट्र शाश्वत सांस्कृतिक मूल्यों का प्रतीक है। इन प्रतीकों को अक्षुण बनाये रखने के लिये देश को मोदी के नेतृत्व की आवश्यकता है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए श्याम अग्रवाल ने कहा कि विशेष संपर्क अभियान के माध्यम से समाज के विशिष्ट लोगों से भाजपा के कार्यकर्ता संपर्क कर रहे है।

सांस्कृतिक टीम के प्रमुख ललित दुग्गड़ ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान सांस्कृतिक टीम की ओर से बनायी गयी दो लघु फिल्मों का प्रदर्शन भी किया गया। इस अवसर पर मंच पर विशेष संपर्क अभियान के प्रदेश प्रतिनिधि प्रदीप खेतान, डॉ. ब्रजकिशोर शर्मा, एवं वरिष्ठ नृत्य गुरू उषा श्रीजी, इस अवसर पर संगीतकार सलिल भट्ट, फिल्मी कलाकार ओ.पी. शर्मा, आनन्द गंगवार, अनिल सैनी, राजेश खन्ना सहित अनेकों लोग उपस्थित रहें।

प्रीति प्रदेश उपाध्यक्ष पद पर मनोनीत

सफल राजस्थान

जयपुर। भगवा रक्षा दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष देवेन्द्र शर्मा (रीगंस) ने आदेश जारी कर भगवा रक्षा दल में प्रीति दुबे को महाराष्ट्र महिला प्रकोष्ठ का प्रदेश उपाध्यक्ष पद पर मनोनीत किया है। साथ ही उन्हें आदेशित किया कि वे अपनी जिम्मेदारी पूरी निष्ठा एवं ईमानदारी के साथ निभायें। जिससे संगठन को मजबूती प्रदान हो।

(सफल राजस्थान)। शिल्पी फाउंडेशन एंड सखी सहेली क्लब द्वारा महावीर नगर टोंक रोड पर परिंडे बांधे गये। परिंडे में प्रतिदिन पानी और ज्वार दाने डालने और उचित देखभाल का संकल्प प्रत्येक क्लब सदस्य द्वारा लिया गया। शिल्पी अग्रवाल क्लब अध्यक्ष ने बताया कि मानव अपने भोजन की व्यवस्था करता है ठीक उसी तरह पक्षियों की सेवा भी जरूरी है। क्लब सदस्य भार्गवी, मंजू गुप्ता, सरोज सरिता श्यामा अग्रवाल, मोना, राज, पदमा कमलेश, सोनी, प्रेम अग्रवाल, मधु शुक्ला, सोनू बंसल, रेनू अग्रवाल, तुलसा अग्रवाल, प्रीति, वंदना अन्य सदस्य मौजूद रही।

शिक्षिका ने 41वीं बार किया रक्तदान

सफल राजस्थान

जयपुर। सांगानेर में बंबाला स्थित राजकीय उगा प्राथमिक विद्यालय की प्रधानाध्यापिका पूनम भाटिया ने 41वीं बार रक्तदान किया है। पूनम भाटिया की उम्र भी 41 साल है। वह साल में दो से तीन बार रक्तदान करती हैं। भाटिया 18 साल की थी तब से रक्तदान कर रही है और यह सिलसिला आज भी जारी है। पूनम भाटिया शिक्षकों की प्रशिक्षिका भी हैं। बच्चों के पाठ्यक्रम से जुड़ी पुस्तकों के लेखन में भी सहयोग करती हैं। भाटिया से प्रेरणा लेकर अन्य अध्यापक-अध्यापिकाओं ने रक्तदान को जीवन का हिस्सा बना लिया है।

मीडिया के क्षेत्र में करियर बनाने का सुनहरा अवसर...
सफल राजस्थान
राजस्थान के सभी जिलों में
'सफल राजस्थान'
समाचार पत्र में कार्य करने के लिये
युवक/युवतियों की आवश्यकता है।
safalraj2012@gmail.com
जी-48, सिने स्टार (सिटी स्टार), सेंट्रल स्पाईन,
विद्याधर नगर, जयपुर-पिन. 302039
मो. 8829966661, 9214466661

बच्चों को वितरित की पानी की बोतलें

सफल राजस्थान

जयपुर। सेंटवेव संस्था के द्वारा गर्मी की अधिकता को देखते हुए वीटी रोड स्थित कच्ची बस्ती के बच्चों को पानी की बोतलें वितरित की गई। संस्था की संस्थापक एवं अध्यक्ष शिवाली गुप्ता ने बच्चों को हमारे जीवन में पानी के महत्व को समझाया और साथ ही बताया कि किस तरह हमें पानी को बचाना चाहिए क्योंकि जल ही जीवन है जल के बिना हम जीवन की कल्पना ही नहीं कर सकते।

गुलाबपुरा में झुनझुनवाला का शानदार स्वागत

सफल राजस्थान

अजमेर। गुरूवार की शाम बांदनवाड़ा की सभा खत्म होने के बाद बिजयनगर और गुलाबपुरा पहुंचने पर झुनझुनवाला का शानदार स्वागत किया गया। बिजयनगर में उन्होंने अनेक नागरिकों और पार्टी कार्यकर्ताओं से मुलाकात की। गुलाबपुरा में 'रिजु बाबू जिंदाबाद' के नारों के साथ बड़ी माला पहना कर जोश के साथ स्वागत किया गया। गुलाबपुरा में इंटक यूनियन व कार्यरत श्रमिकों की ओर से आयोजित सभा में झुनझुनवाला का स्वागत किया गया। इस अवसर पर मसूदा के विधायक राकेश पारीक, बिजयनगर पालिका अध्यक्ष सचिन सांखला, राजीव जैन, विश्वेश्वर जोशी, पवन गुप्ता, भोजक, के. एन. माथुर, ओ.पी. पारीक, मोहम्मद इलियास, दीपक व्यास, नन्दराम गाडरी, कानसिंह चूंडावत, रामदेव खारोल, महेंद्र शर्मा, सलीम बाबू, जयनाथ सिंह, सेवाराम जाट आदि भी मौजूद रहे।

परिण्डा अभियान से जुड़ी अभिनेत्री नंदिता दास

सफल राजस्थान

जयपुर। फायर, अर्थ और बवंडर जैसी सफ़लतम फ़िल्मे देने वाली बॉलीवुड अभिनेत्री नंदिता दास आज कृपतरु संस्थान से जुड़ गई। उन्होंने संस्थान की और से जेकेके में आयोजित 'परिंदों के लिए परिंडा' अभियान के तहत पेड़ों पर परिंडे बांधकर बेजुबान पक्षियों के लिए दाना पानी डाला।

ट्रीमैन विष्णु लाम्बा ने बताया की टीम कृपतरु के विशेष आग्रह पर जयपुर आई नंदिता दास ने कहा की बिना सरकारी सहायता के संस्थान ने अभूतपूर्व कार्य कर दुनियां का ध्यान आकृष्ट करते हुए सराहनीय नवाचार किये है। उन्होंने संस्थान के प्रयासों की सराहना करते हुए सभी से अभियान से जुड़ने की अपील की। लाम्बा ने बताया की वन विभाग राजस्थान व श्री कृपतरु संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में चलाये जा रहे अभियान में सराहनीय योगदान देने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं को वन विभाग की और से प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

सम्पादकीय ... विमला देवी

हिंसा के बीच

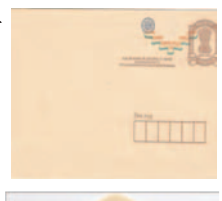
सवाल है कि देश का लोकतांत्रिक ढांचा बचाए रखने के लिए आयोजित चुनाव में शामिल पार्टियां अपने कार्यकर्ताओं को यह बात क्यों नहीं समझा पातीं कि हिंसा की छोटी वारदात भी मतदान प्रक्रिया को किस कदर बेअसर कर सकती है और इससे कैसे हमारा लोकतंत्र

कमजोर होगा! मौजूदा लोकसभा चुनाव के दौरान देश के बाकी राज्यों की अपेक्षा पश्चिम बंगाल से जिस तरह हिंसा की खबरें आईं, उससे साफ है कि अभी तक वहां पूरी तरह स्वतंत्र और निष्पक्ष मतदान सुनिश्चित करा पाना चुनाव आयोग के सामने एक बड़ी चुनौती है। हैरानी की बात यह है कि इसकी आशंका पहले से बनी हुई थी कि पश्चिम बंगाल में मतदान रोकने या मतदाताओं को डराने-धमकाने के मकसद से हिंसक घटनाएं हो सकती हैं। इसके मद्देनजर सुरक्षा इंतजामों में बढ़ोतरी भी की गई। इसके बावजूद राज्य के मुर्शिदाबाद में डोमकाल और रानीनगर के अलावा मालदा में भी हिंसा की खबरें सामने आईं। विडंबना यह है कि इसके पहले भी दोनों चरणों में पश्चिम बंगाल में मतदान की प्रक्रिया को बाधित करने के लिए हिंसक घटनाओं को अंजाम दिया गया। तीसरे चरण में मुर्शिदाबाद के बालीग्राम में कांग्रेस और तृणमूल कांग्रेस के कार्यकर्ताओं के बीच हिंसक झड़प हो गई, जिसमें वोट देने के लिए लाइन में खड़े एक युवक की जान चली गई। सख्त सुरक्षा इंतजामों के बावजूद इस घटना के बाद आलम यह था कि वहां अफरातफरी का माहौल पैदा हो गया और कड़ी मशक्कत के बाद ही सुरक्षा बलों को हालात पर काबू पाने में कामयाबी मिल सकी। सवाल है कि देश का लोकतांत्रिक ढांचा बचाए रखने के लिए आयोजित चुनाव में शामिल पार्टियां अपने कार्यकर्ताओं को यह बात क्यों नहीं समझा पातीं कि हिंसा की छोटी वारदात भी मतदान प्रक्रिया को किस कदर बेअसर कर सकती है और इससे कैसे हमारा लोकतंत्र कमजोर होगा! उल्टे ज्यादातर जगहों पर कुछ राजनीतिक दल की ओर से अपने पक्ष में वोटिंग कराने के लिए मतदाताओं को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करने से लेकर लालच और यहां तक कि धमकी देने तक के मामले सामने आते हैं। विडंबना यह है कि राज्य में लगभग सभी मुख्य पार्टियों को जहां इस तरह के हिंसक हालात नहीं पैदा होने देने की कोशिश करनी चाहिए, वहां कई बार उनके समर्थक खुद भी हिंसा में शामिल हो जाते हैं। अगर चुनाव में भाग लेने वाली पार्टियों को अपने समर्थकों की ओर से की जाने वाली ऐसी अराजकता से कोई परेशानी नहीं है तो क्या वे इस मामले में हिंसा कर सकने और अराजक स्थितियां पैदा करने में समर्थ समूहों को भी स्वीकार्यता नहीं दे रहे हैं? अगर यह प्रवृत्ति तुरंत सख्ती से नहीं रोकी गई तो क्या यह एक भयावह और जटिल हालात नहीं पैदा करेगी, जहां लोगों के वोट देने के अधिकार का हनन होगा और आखिरकार अराजक तत्त्वों को संसद में पहुंचने में मदद मिलेगी? यों अमूमन हर बार चुनाव आयोग मतदान के समय साधारण लोगों को डराने-धमकाने, लोभ देने के साथ-साथ हिंसा करने से रोकने के लिए पुख्ता इंतजाम करता है। पश्चिम बंगाल में चुनावी हिंसा का एक लंबा अतीत रहा है और आमतौर पर वहां हिंसा से मुक्त चुनाव कराना एक बड़ी चुनौती रही है। मगर हाल के वर्षों में चुनाव आयोग की सख्ती की वजह से उम्मीद की गई थी कि वहां हिंसा की घटनाओं में कमी आएगी। सवाल केवल यह नहीं है कि कुछ बूथों पर आतंक और हिंसक माहौल बना कर मतदाताओं को वोट देने से वंचित कर दिया जाए या फिर उनसे मनमाने तरीके से मतदान कराया जाए। अगर यह स्थिति लगातार बनी रही तो ऐसी दशा में हुए चुनावों के नतीजे कितने विश्वसनीय माने जाएंगे।

सवाल है कि देश का लोकतांत्रिक ढांचा बचाए रखने के लिए आयोजित चुनाव में शामिल पार्टियां अपने कार्यकर्ताओं को यह बात क्यों नहीं समझा पातीं कि हिंसा की छोटी वारदात भी मतदान प्रक्रिया को किस कदर बेअसर कर सकती है और इससे कैसे हमारा लोकतंत्र कमजोर होगा! उल्टे ज्यादातर जगहों पर कुछ राजनीतिक दल की ओर से अपने पक्ष में वोटिंग कराने के लिए मतदाताओं को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करने से लेकर लालच और यहां तक कि धमकी देने तक के मामले सामने आते हैं।

पाठकों के पत्र

यदि आप आसपास के परिवेश से प्रभावित होकर कुछ लिखने का साहस रखते हैं, **इस पते पर लिखें।**



सफल राजस्थान

जी-48, सिने स्टार (सिटी स्टार),
सेन्ट्रल स्पाईन, विद्याधर नगर,
जयपुर -302039
ईमेल-
E-Mail : safalraj2012@gmail.com
मो. : 8829966661

ऐसे साफ नहीं होंगी नदियां

गंगा नदी का प्रदूषण कम करने के लिए तीन दशक पहले केंद्र सरकार ने गंगा कार्य योजना (जीएपी) शुरू की थी। लेकिन पंद्रह साल साल तक लगभग एक हजार करोड़ रुपए खर्च करने के बाद भी नदी में प्रदूषण का स्तर कम नहीं हुआ। इसलिए 31 मार्च 2000 को इस कार्ययोजना कोबंद घोषित कर दिया गया। राष्ट्रीय नदी संरक्षण प्राधिकरण की परिचालन समिति ने गंगा सफाई में प्रगति की समीक्षा में पाया था कि दस लाख लीटर मल-जल को गंगा में प्रवाहित किए जाने से रोकने या उसका उपचार करने का काम किया गया है। इन पंद्रह वर्षों में नदी किनारे के शहरों का मल-जल नदी में डालना इतना बढ़ गया कि प्रदूषण कम होने की बजाय बढ़ता ही गया। इस तरह, मोटे तौर पर एक हजार करोड़ रुपए और पंद्रह साल खर्च करने के बाद भी गंगा सफाई की दिशा में जो हासिल हुआ है, वह शून्य ही रहा। इस बीच अप्रैल 1993 में तीन और नदियों- यमुना, गोमती और दामोदर नदी के साथ 'गंगा एक्शन प्लान-टू' शुरू किया गया, लेकिन प्रभावी रूप यह 1995 में ले पाया।

गंगा की सफाई को लेकर एक आरटीआइ दायर की गई थी। इस पर सरकार ने कहा था कि उसे पता ही नहीं, गंगा अब तक कितनी साफ हुई है। आरटीआइ से खुलासा हुआ था कि सरकार के पास ऐसा कोई आंकड़ा नहीं हैं जिससे गंगा की सफाई का पता चल सके। यह इस बात का प्रमाण है कि हमारा सरकारी तंत्र अपनी परियोजनाओं की निगरानी कैसे करता है। नदियों को बचाने और प्रदूषण मुक्त बनाने की योजनाओं का हासिल सवालों के घेरे में है। समय और भारी रकम खर्च किए जाने के बाद भी इस दिशा में रत्तीभर भी प्रगति नहीं हो पाई है। इसी का नतीजा है हिमालय से लेकर समुद्र में मिलने तक की यात्रा में गंगा साफ नहीं हो पाई है। गंगा ही नहीं, ज्यादातर नदियों की हालत यही है। गंगा नदी का प्रदूषण कम करने के लिए तीन दशक पहले केंद्र सरकार ने गंगा कार्य योजना (जीएपी) शुरू की थी। लेकिन पंद्रह साल साल तक लगभग एक हजार करोड़ रुपए खर्च करने के बाद भी नदी में प्रदूषण का स्तर कम नहीं हुआ। इसलिए 31 मार्च 2000 को इस कार्ययोजना कोबंद घोषित कर दिया गया। राष्ट्रीय नदी संरक्षण प्राधिकरण की परिचालन समिति ने गंगा सफाई में प्रगति की समीक्षा में पाया था कि दस लाख लीटर मल-जल को गंगा में प्रवाहित किए जाने से रोकने या उसका उपचार करने का काम किया गया है। इन पंद्रह वर्षों में नदी किनारे के शहरों का मल-जल नदी में डालना इतना बढ़ गया कि प्रदूषण कम होने की बजाय बढ़ता ही गया। इस तरह, मोटे तौर पर एक हजार करोड़ रुपए और पंद्रह साल खर्च करने के बाद भी गंगा सफाई की दिशा में जो हासिल हुआ है, वह शून्य ही रहा। इस बीच अप्रैल 1993 में तीन और नदियों- यमुना, गोमती और दामोदर नदी के साथ 'गंगा एक्शन प्लान-टू' शुरू किया गया, लेकिन प्रभावी रूप यह 1995 में ले पाया। दिसंबर 1996 में इस योजना का राष्ट्रीय नदी संरक्षण योजना में विलय कर दिया गया। फरवरी 2009 में नेशनल गंगा रिवर बेसिन अथॉरिटी (एनआरजीबीए) का गठन किया गया। इसमें गंगा के साथ यमुना, गोमती, दामोदर व महानंदा को भी शामिल किया गया। 2011 में इस कार्य के लिए राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन का गठन एक पंजीकृत सोसायटी के रूप में किया गया। 1995 से 2014 तक की गंगा सफाई की इन योजनाओं पर चार हजार एक सौ अड़सठ करोड़ रुपए खर्च किए गए हैं। इसमें छोटी-बड़ी नौ सौ सत्ताईस योजनाओं पर काम करते हुए प्रतिदिन 2618 मिलियन लीटर (एमएलडी) पानी साफ करने की क्षमता हासिल की गई। इनके तहत कुछ परियोजनाएं अभी भी चल रही हैं। केंद्र ने 2014 में नमामि गंगे कार्यक्रम शुरू किया। पूरे डेढ़ दशक तक योजनाएं नए-नए रूप

लेती रहीं, लेकिन गंगा की हालत नहीं सुधरी। गंगा नदी का धार्मिक और आध्यात्मिक महत्त्व तो है ही, कई दूसरे कारणों से भी इसका प्रदूषण मुक्त होना जरूरी है। पर हालत यह है कि इसमें रासायनिक कचरे से लेकर गंदे नालों का पानी और जानवरों के साथ मनुष्यों की लाशें और अवशेष आज भी प्रवाहित किए जा रहे हैं। कई बार जांच में सामने आया है कि पानी नहाने या पीने लायक नहीं है। यह अलग बात है कि मजबूरी में अभी भी इसमें हजारों लोग नहाते हैं और इससे भी नदी का प्रदूषण बढ़ता है। लोगों के स्वास्थ्य को खतरा पैदा होता है सो अलग। प्रधानमंत्री ने 2014 में न्यूयॉर्क के मैडिसन स्क्वायर गार्डन में भारतीय समुदाय को संबोधित करते हुए कहा था, 'अगर हम इसे साफ करने में सक्षम हो गए तो यह देश की चालीस फीसद आबादी के लिए एक बड़ी मदद साबित होगी। अतः गंगा की सफाई एक आर्थिक एजेंडा भी है।'
उल्लेखनीय है कि गंगा नदी का न सिर्फ सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्त्व है, बल्कि देश की चालीस फीसद आबादी गंगा नदी पर निर्भर है। इसलिए केंद्र सरकार ने 'नमामि गंगे' नाम से एकीकृत गंगा संरक्षण मिशन की शुरुआत की। नदी की सफाई के लिए बजट को चार गुना करते हुए पर 2019-2020 तक गंगा की सफाई पर बीस हजार करोड़ रुपए खर्च करने की योजना को मंजूरी दी और इसे सौ फीसद केंद्रीय हिस्सेदारी वाली योजना का रूप दिया गया। इसमें दो राय नहीं कि गंगा संरक्षण की चुनौती बहुत बड़े क्षेत्र में तो है ही, कई तरह की भी है। गंगा की सफाई का काम या इसकी योजना कितनी विशाल है, इसे समझने के लिए यह जानना होगा कि भारत की सबसे महत्त्वपूर्ण गंगा नदी उत्तराखंड में हिमालय से लेकर बंगाल की खाड़ी तक विशाल भू-भाग को सींचती है। भारत और बांग्लादेश मिला कर यह ढाई हजार किलोमीटर की दूरी तय करती है। सहायक नदियों के साथ यह दस लाख वर्ग किलोमीटर के विशाल उपजाऊ क्षेत्र से गुजरती है और इसे इसकी घनी आबादी के कारण भी जाना जाता है। ऐसे में गंगा की सफाई का काम बड़ी चुनौती है। गंगा की सफाई में सबसे बड़ी अड़चन हर तरफ से आने वाला अवशिष्ट, रासायनिक अवशिष्ट और कचरा आदि है। गंगा और सहायक नदियों के किनारे बसे शहरों का ज्यादातर कचरा और औद्योगिक कचरे से लेकर बूचड़खानों तक का कचरा भी इसी नदी में गिराया जाता है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) ने 1984 में एक सर्वेक्षण के बाद अपनी रिपोर्ट में गंगा के प्रदूषण पर चिंता जताई थी। इसके आधार पर ही पहला गंगा एक्शन प्लान अस्तित्व में आया था। लेकिन तीन दशक में चालीस अरब रुपए से ज्यादा खर्च कर दिए जाने के बाद भी कार्ययोजना पर अमल उम्मीदों के मुताबिक नहीं हुआ। केंद्रीय जल संसाधन, नदी विकास और गंगा संरक्षण मंत्री ने पिछले साल जुलाई में एक इंटरव्यू में बताया था कि 'मंत्रालय ने गंगा की ढाई सौ परियोजनाएं चिह्नित की हैं। इनमें से सैंतालीस पूरी हो गई हैं। नमामि गंगे मतलब सिर्फ गंगा नहीं है, इसमें यमुना सहित चालीस नदियां और नाले भी शामिल हैं। यमुना में ही चौंतीस परियोजनाएं चल रही हैं जिनमें बारह दिल्ली में हैं, क्योंकि ज्यादा प्रदूषण यहीं से होता है। कानपुर में सात परियोजनाएं चल रही हैं। इलाहाबाद में पांच में से तीन परियोजनाओं पर काम शुरू हो गया है। वाराणसी में चार में से दो काम शुरू हो गया है। इसी तरह पटना, झारखंड और पश्चिम बंगाल में परियोजनाओं पर काम चल रहा है। लेकिन अभी बहुत कुछ किया जाना है।

// तेल का संकट //

पिछले कुछ महीनों में रुपए में जो सुधार आने लगा था, उस पर फिर से असर पड़ेगा। कुल मिला कर भारत की अर्थव्यवस्था के लिए अमेरिका का यह फैसला भारी पड़ने वाला है। तेल का यह संकट इसलिए भी गहराने वाला है कि भारत लंबे समय से जिन दो प्रमुख तेल उत्पादक देशों से कच्चा तेल खरीदता रहा है वे अमेरिका के निशाने पर हैं। ईरान के अलावा वेनेजुएला भी अमेरिका की आंख की किरकिरी बना हुआ है और पिछले तीन महीने से अमेरिका वेनेजुएला की निर्वाचित सरकार का तख्तापलट करवा कर वहां अपनी पिट्ठू सरकार बनवाने की कोशिशों में लगा है। ऐसे में वेनेजुएला से भी तेल खरीद बंद है। अपने दुश्मन देशों से निपटने की अमेरिका की यह रणनीति भारत की ऊर्जा सुरक्षा और ईंधन जरूरतों के लिए मुश्किलें पैदा कर रही है।

ईरान के अलावा वेनेजुएला भी अमेरिका की आंख की किरकिरी बना हुआ है और पिछले तीन महीने से अमेरिका वेनेजुएला की निर्वाचित सरकार का तख्तापलट करवा कर वहां अपनी पिट्ठू सरकार बनवाने की कोशिशों में लगा है। ऐसे में वेनेजुएला से भी तेल खरीद बंद है। ईरान से कच्चा तेल खरीदने को लेकर अमेरिका ने भारत सहित कई देशों पर लगाई पाबंदी पर जो ढील दे रखी थी, उसकी अवधि दो मई को खत्म हो जाएगी। इसके बाद भारत ईरान से कच्चा तेल नहीं खरीद पाएगा। अगर फिर भी भारत ऐसा करता है तो अमेरिका के साथ उसके रिश्ते बिगड़ेंगे। भारत के लिए यह गंभीर संकट का वक्त है। ये हालात इस बात का संकेत दे रहे हैं कि आने वाले दिनों में देश में पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ेंगे और महंगाई भी। भारत को दूसरे देशों से कच्चा तेल खरीदना होगा। इससे आयात बिल बढ़ेगा और राजकोषीय संतुलन बिगड़ेगा। पिछले कुछ महीनों में रुपए में जो सुधार आने लगा था, उस पर फिर से असर पड़ेगा। कुल मिला कर भारत की अर्थव्यवस्था के लिए अमेरिका का यह फैसला भारी पड़ने वाला है। तेल का यह संकट इसलिए भी गहराने वाला है कि भारत लंबे समय से जिन दो प्रमुख तेल उत्पादक देशों से कच्चा तेल खरीदता रहा है वे अमेरिका के निशाने पर हैं। ईरान के अलावा वेनेजुएला भी अमेरिका की आंख की किरकिरी बना हुआ है और पिछले तीन महीने से

अमेरिका वेनेजुएला की निर्वाचित सरकार का तख्तापलट करवा कर वहां अपनी पिट्ठू सरकार बनवाने की कोशिशों में लगा है। ऐसे में वेनेजुएला से भी तेल खरीद बंद है। अपने दुश्मन देशों से निपटने की अमेरिका की यह रणनीति भारत की ऊर्जा सुरक्षा और ईंधन जरूरतों के लिए मुश्किलें पैदा कर रही है। इस संकट की आहट पिछले साल मई से ही मिलने लगी थी, जब अमेरिका और ईरान के रिश्ते बिगड़ गए थे। जुलाई 2015 में ईरान और सुरक्षा परिषद के स्थायी सदस्यों के बीच यह करार हुआ था कि ईरान अपना एटमी कार्यक्रम छोड़ देगा और इसके एवज में उस पर लगे प्रतिबंध हटा लिए जाएंगे। यह करार बराक ओबामा के कार्यकाल में हुआ था। लेकिन पिछले साल मई में डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान पर समझौते के उल्लंघन आरोप लगाते हुए अमेरिका को इससे अलग कर लिया। इसके बाद से ही ट्रंप ने ईरान पर शिकंजा कसना शुरू कर दिया। ईरान की अर्थव्यवस्था पर चोट करने के लिए ट्रंप ने पहला कदम उसका तेल निर्यात बंद करवाने का उठाया। ट्रंप ने भारत, चीन, जापान, तुर्की, इटली, दक्षिण कोरिया और ताइवान को छह महीने के लिए छूट दी थी। लेकिन अब यह अवधि दो मई को खत्म हो जाएगी। हैरानी की बात तो यह है कि अमेरिका ने खुली धमकी दे रखी है कि दो मई के बाद इनमें से जो भी देश ईरान से तेल खरीदेगा अमेरिका उसके खिलाफ कार्रवाई करेगा। सवाल है तब ऐसे में भारत क्या करे। भारत ईरान के कच्चे तेल का तीसरा सबसे बड़ा खरीदार है और सबसे बड़ी सहूलियत यह है कि उसे यूरो और रुपए में भुगतान करता है। भारत के कुल आयात में ईरान और वेनेजुएला का हिस्सा करीब अठारह फीसद बैठता है। हालांकि भारत इस कमी की भरपाई सऊदी अरब, इराक, संयुक्त अरब अमीरात और नाइजीरिया से आयात बढ़ा कर सकता है। हालात बता रहे हैं कि अंतरराष्ट्रीय तेल बाजार में आने वाले दिन उठापठक भरे हो सकते हैं। ऐसे में भारत के लिए समस्या यह होगी कि तेल खरीद के मामले में उसकी अमेरिका के इशारों पर चलने वाले देशों पर निर्भरता बढ़ेगी। हालांकि भारत के लिए आसान नहीं है कि अमेरिका के दबाव में आकर वह ईरान से अपने रिश्ते कमजोर कर ले। भारत ईरान के चाबहार बंदरगाह परियोजना का सबसे बड़ा रणनीतिक भागीदार है। ऐसे में जरूरत पूरी करने के लिए अतिरिक्त तेल खरीद का बंदोबस्त करना और अमेरिका से भी पटरी बैठाकर चलना भारत के लिए बड़ी चुनौती है।

दक्षिण एशिया के लिए चेतावनी

लगभग दो दशक तक सिंहली, बौद्ध, तमिल तनाव झेलने के बाद एक दशक से शांत श्रीलंका में ईस्टर के मौके पर चर्च और पंचसितारा होटलों सहित विभिन्न जगहों पर जो 8 विस्फोट हुए हैं, उनमें मरने वालों की संख्या 300 के आसपास पहुंच चुकी है। चर्च को निशाना बनाने का मतलब है एक धर्म विशेष के लोगों को टारगेट करना। यह ठीक उसी तरह का हमला है जैसा कि कुछ दिन पहले ही न्यूजीलैंड में मस्जिद पर हुआ था। श्रीलंका में 2006 में इसी तरह का भीषण हमला हुआ था, जिसे तमिल विद्रोही संगठन लिट्टे ने अंजाम दिया था। मिपाठना बम्बिग नाम से जाने गए इस हमले में लिट्टे ने बम से भरे ट्रक से मिलिट्री की 15 बसों पर हमला किया था, जिसमें 120 सैनिक मारे गए। वर्तमान हमला श्रीलंका के इतिहास में पुनः पुराने पाठ की याद दिलाता दिख रहा है, जिसमें श्रीलंका के नागरिकों के अतिरिक्त ब्रिट्रेन, डेनमार्क, चीन, तुर्की पोलैंड, जापान, पाकिस्तान, अमेरिका, मोरक्को और बांग्लादेश के भी नागरिक मारे गए हैं। हालांकि अभी तक इन हमलों की जिम्मेदारी किसी भी संगठन ने नहीं ली है, लेकिन मिल रहीं सूचनाओं के मुताबिक हमले में नेशनल तौहीद जमात नाम के आतंकी संगठन का हाथ होने की आशंका है। यह संगठन श्रीलंका के कट्टरपंथी इस्लामी समूह श्रीलंका तौहीद जमात (एसएलटीजे) से अलग होकर वजूद में आया है। वैसे एसएलटीजे भी बहुत चर्चाओं में नहीं रहा है, लेकिन फिर भी उसके बारे में कुछ जानकारियां उपलब्ध हैं, जिनके अनुसार एसएलटीजे के सचिव अब्दुल राजिक को 2016 में बौद्ध मूर्तियां तोड़ने के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। उसने श्रीलंका के मनेला में बौद्ध मठों में तोड़फोड़ की थी। पुलिस चीफ पूजुथ जयसुंदरा ने 11 अप्रैल को एनटीजी की ओर से ऐसे आत्मघाती हमलों की चेतावनी दी थी, जिसमें उसके प्रमुख का नाम भी शामिल था।

हैलो.. हैलो..

हॉस्पिटल

गवर्मेंट सैटेलाइट हॉस्पिटल, बनीपार्क	2202449
महिला चिकित्सालय, सांगानेरी गेट	2610616
एसएमएस हॉस्पिटल	2560291
जनाना हॉस्पिटल	2378721
ईएसआई डिस्पेंसरी, मालवीयनगर	2522724
ईएसआई डिस्पेंसरी, प्रताप नगर	2792594

पुलिस

कंट्रोल रूम, जयपुर सिटी	2575715
कंट्रोल रूम, जयपुर ग्रामीण	2575774
कंट्रोल रूम, यातायात	2565630

होटल-ट्यूरिज्म

गणगौर	0141-2371641, 2371642, 2371644, 2371646
स्वागत	0141-2200595, 2206701, 09950996242
तीज	0141-2205482, 2205473, 2203199, 09829058458
होटल खासा कोठी	0141-2375151, 4063000, 09414073182

रोडवेज

कंट्रोल रूम हैड ऑफिस	0141-2373044
सेंट्रल बस स्टैंड सिंधी कैंप	0141-2207906, 2207912, 207913, 2207914
डीलक्स बस आरक्षण	0141-2205790
ड्यूटी ऑफिसर प्लेटफार्म	0141-2207907
ड्यूटी ऑफिसर सिंधी कैंप	0141.2207903

रेलवे

रेलवे पूछताछ	131
रेलवे पूछताछ	139

हैल्प लाइन

चाइल्ड हैल्प लाइन	0141-2353997-1098
बिजली हैल्प लाइन	0141-2354900-1912
ऑपरेशन गरिमा	0141-2204475
एनीमल हॉस्पिटल हैल्प लाइन	0141-2373237
हैल्प इन सफरिंग हैल्प लाइन	0141-2760012

ब्लड बैंक

संतोकबा दुर्लभजी मेमोरियल हॉस्पिटल	0141- 2566251, 2574189
सवाई मानसिंह हॉस्पिटल	0141-256 02912
स्वास्थ्य कल्याण ब्लड बैंक	0141-2545293, 2721771

अग्निशमन केन्द्र

अग्निशमन हैल्पलाइन	101
बनीपार्क	0141-2201898
बाईस गोदाम	0141-2211258
घाट गेट	0141-2615550
विश्वकर्मा औद्योगिक क्षेत्र	0141-2332573
एम आई रोड	0141-2375925

सांस्कृतिक केन्द्र

जवाहर कला केंद्र	0141-2706560
रविन्द्र मंच	0141-2619061

ट्यूरिस्ट प्लेस

अल्बर्ट हॉल म्यूजियम	0141-2570099
आमेर फोर्ट	0141-2530293
बिरला प्लेनेटोरियम	0141-2385094,
हवा महल	0141-618862
जंतर मंतर	0141-2610494
जयगढ़ फोर्ट	0141-2274848
नाहरगढ़ फोर्ट	0141-5148044
जयपुर जू	0141-2680494
राम निवास गार्डन	0141-2617319
साइंस पार्क	0141-2304654
सिटी पैलेस	0141-2608055

एम्बुलेंस

एम्बुलेंस हैल्पलाइन	108
जेके लोन एम्बुलेंस	0141-2619827
महिला चिकित्सालय एम्बुलेंस	0141-2601333
एसएमएस एम्बुलेंस	0141-2560291
रेड क्रास एम्बुलेंस	0141-2617214

एयरलाइंस

एयर अरेबिया	0141-5115455
इंडिगो एयरलाइंस	0141-5119992
एयर इंडिया सिटी	0141-2744840, 2743500
ओमान एयरवेज	0141-4002041
एयर अरेबिया	0141-2378501, 2378204
एयर इंडिया	0141-2721333, 2721519
गो एयर	0141-6500803
जेट एयरवेज	0141-5112222
स्पाइस जेट	0141-5119882

दुर्घटना थाना

ईस्ट	2587436
वेस्ट	2577717
नॉर्थ	2568721
साउथ	2575171

रीढ़ की हड्डी की देखभाल के 7 टिप्स

अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने वाले लोगों को पता होगा कि स्पाइन यानि रीढ़ की हड्डी, उनके शरीर का कितना अहम हिस्सा है। कमर में थोड़ा सा दर्द होने पर ही हम बैचेन हो उठते हैं, ऐसे में अगर स्पाइन में कोई तकलीफ हो जाएं, तो क्या होगा। तकलीफ झेलने से अच्छा है कि पहले से ही केयर की जाएं। दरअसल, अगर आप अपनी युवा अवस्था में रीढ़ की हड्डी की देखभाल नहीं करते हैं तो बुढ़ापे में हालत खराब हो जाती है।

व्यायाम-नियमित रूप से व्यायाम करें, इससे अपकी रीढ़ की हड्डी में लचक रहेगी और उसमें दर्द आदि की समस्या नहीं होगी।

सही तरीके से बैठे-झुककर या कमर फोल्ड करके न बैठें। सही ढंग से बैठें। इससे कमर में दर्द की समस्या नहीं होगी। चलते-फिरते रहेएकदम से बैठे ही न रहें। दिन में चलते-फिरते रहें। इससे स्पाइन मूविंग रहेगी। लगातार लेटे या बैठे रहने से स्पाइन में तकलीफ हो सकती है।

सही कुर्सी और तकिया-बैठने के लिए सही कुर्सी और लेटने के लिए सही तकिए का इस्तेमाल करें। अगर आपके पास दोनों ही कम्फर्टेबल नहीं है तो तुरंत बदल दें।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन-हेल्दी डाइट लें, दाल, सब्जी रोटी, चावल सभी का सेवन करें। सलाद जरूर खाएं। दिन में आठ गिलास पानी अवश्य पिएं।

धूम्रपान न करें-स्पाइन पर धूम्रपान का प्रभाव बहुत बुरा पड़ता है। धूम्रपान न करें और दूसरों को भी ऐसा न करने के लिए प्रेरित करें।

फिजिशयन से सम्पर्क करें-अगर आपको लगातार स्पाइन में दर्द होता है तो डॉक्टर से सम्पर्क करें। आवश्यक परीक्षण करवाएं। दवाईयां खाएं। परहेज करें।

प्री डायबिटीज को किया जा सकता है रिवर्स

केवल शकर खाने से ही कोई प्री-डायबिटिक नहीं हो जाता, बल्कि जिन लोगों में सामान्य से अधिक मात्रा में हेल्दी ब्लड शुगर पाया जाता है उनमें भी टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा 5 से 15 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इतना ही नहीं प्री-डायबिटिक में हार्ट अटैक, स्ट्रोक, डिमेंशिया, किडनी और आंखों के डैमेज होने, रक्तसंचार सुचारू नहीं होने से पैरों में दर्द का खतरा बढ़ जाता है।

वजन से डायबिटीज पर कंट्रोल

अधिकांश प्री-डायबिटिक को इस बात की जानकारी ही नहीं होती कि उन्हें यह समस्या है। इस वजह से वे समय पर सही कदम नहीं उठा पाते और डायबिटीज के मरीज बन जाते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिसर्च के अनुसार दवाओं की तुलना में लाइफस्टाइल में परिवर्तन करने से अधिक लाभ मिलता है।

शोधकर्ताओं का कहना है कि पांच चीजें ऐसी हैं जो कैंसर की आशंका को महिलाओं में 84 प्रतिशत और पुरुषों में 72 प्रतिशत तक कम कर सकती है, जैसे- पोषण युक्त आहार, नियमित व्यायाम, संतुलित वजन, अल्कोहल का कम सेवन और धूम्रपान पर रोक।

पॉइंटर

केवल 7 प्रतिशत तक वजन कम कर लेने से शरीर इंसुलिन के प्रति प्रतिक्रिया करने में सक्षम हो जाता है। इंसुलिन हॉर्मोन शरीर को 57 प्रतिशत तक ब्लड शुगर उपयोग कर लेने का संकेत देता है।

कैलोरी पर कंट्रोल

कुछ आसान उपायों से प्री-डायबिटीज को रिवर्स किया जा सकता है जिसमें आहार की मात्रा पर नियंत्रण, सैचुरेटड फैट कम करना, जोकि डेयरी प्रोडक्ट और वसायुक्त मांस में पाया जाता है, फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों के जरिए पर्याप्त मात्रा में फाइबर प्राप्त करना, हर दिन कम से कम 30 मिनट का व्यायाम या एक्टिविटी में शामिल होना। डायबिटीज के कारण चूंकि हार्ट अटैक और स्ट्रोक, किडनी फेल्यिर, नर्व डैमेज, सेक्सुअल समस्याओं, असामान्य रक्तसंचार का खतरा भी बढ़ जाता है इसलिए उपरोक्त उपायों के जरिए इन खतरों से भी दूर रहा जा सकता है। इन खतरों के बारे में अपने डॉक्टर से करें बात यदि आप 45 साल के हो चुके हैं।

वजन अधिक है।

* माता-पिता या भाई या बहन में से किसी को डायबिटीज की समस्या है।
* गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज की समस्या रही हो या अधिक वजन वाले बच्चे को जन्म दिया हो।
* शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय ना रहते हों।

कुछ बातें हो सकती हैं कारगर

फैट और कैलोरी पर नजर रखना सबसे बड़ा टास्क होता है। इसके लिए एप की मदद ली जा सकती है, जो प्री-डायबिटिक के खाने के रूटीन को ट्रैक करता रहे। इसके जरिए फैट और कैलोरी पर नियंत्रण करना संभव हो सकता है। रोगी को प्रोत्साहित करने के लिए परिवार का साथ भी बेहद जरूरी है। यदि घर में ही खाने-पीने और व्यायाम का हेल्दी माहौल हो तो इससे तालमेल बिठाने में अधिक परेशानी नहीं होगी। परिवार का कोई सदस्य वॉक पर या जिम में रोगी का साथ दे सकता है।

टेलीविजन देखने के दौरान खाते रहना भी डायबिटीज को आमंत्रण दे सकते हैं। इस दौरान न तो हमें अपने खाने की मात्रा का ध्यान रहता है और न ही इस बात का कि हम क्या खा रहे हैं?

पोषक तत्वों के बारे में सही-सही जानकारी के लिए किसी आहार विशेषज्ञ की मदद भी ली जा सकती है और उनके निर्देशों के मुताबिक डाइट चार्ट तैयार किया जा सकता है।

स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या होने पर पिएं लोबान पानी

यह बात आपको अटपटी लग सकती है लेकिन अगर आपको किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या है तो लोबान का पानी काफी लाभप्रद हो सकता है।

सदियों से इस पानी को काफी गुणकारी माना जाता है लेकिन इसे धर्म और प्रथाओं से जोड़ दिया गया था। वास्तविकता यह है कि इस पानी में अद्भुत गुण होते हैं। लोबान पानी को एक दिन में दो बार पीने से काफी लाभ मिलता है। इस पानी में एंटी-आर्थराइटिस गुण, एंटी-इंफ्लामेट्री, एंटी-ऑक्सीडेंट, एस्ट्रीजेंट, कार्मीनेटिव, डाइजेस्टिव, डाइयूरेटिक, एक्पेक्टोरेंट आदि गुण होते हैं जो शरीर को बहुत मजबूत बना देते हैं। इसे नियमित रूप से पीने पर पाचन क्रिया भी दुरूस्त रहती है। इतना ही नहीं, बल्कि इस पानी को पीने से जोड़ों के दर्द में भी राहत मिलती है। साथ ही साथ इम्यून सिस्टम भी स्ट्रांग हो जाता है। मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी यह पानी लाभकारी होता है। इस पानी को विशेष विधि से निर्मित किया जाता है। बाजार में इस पानी की शीशियां मिलती हैं जो आसानी से खरीदी जा सकती हैं। बच्चों को भी इसका सेवन करवाया जा सकता है।

टाइट कपड़े बिगाड़ सकते हैं सेहत

टाइट कपड़े पहनने से सेहत से जुड़ी कई सारी परेशानियां पैदा होती हैं। महिला और पुरुष दोनों में ही टाइट कपड़े पहनने का क्रेज है लेकिन दिनभर इस प्रकार के कपड़े पहनने से आपका पूरा शरीर सांस लेने की स्थिति में नहीं होता। जो चीजें दिखने में अच्छी होती हैं जरूरी नहीं वह सेहत के लिए भी बेहतर हो।

कैंडिडा यीस्ट इन्फेक्शन-यह इन्फेक्शन शरीर के कुछ खास हिस्सों में फैलता है, खासकर उस स्थान पर जहां अधिक नमी होती है और गर्म होता है। इसके कारण खुजली और दर्द महसूस होता है। इस इन्फेक्शन के प्रमुख वजहों में से एक हैं स्किन टाइट पैंट, क्योंकि हवा के संचार को रोकता है और यीस्ट के निर्माण को बढ़ावा देता है।

टिंगलिंग थाई सिंड्रोम-टिंगलिंग थाई सिंड्रोम को मैरालजिया पैरेस्थेटिका के नाम से भी जाना जाता है। यह सबसे आम प्रकार का नर्व डिसऑर्डर है और टाइट जींस पहनने पर इस तरह की समस्या हो जाती है। स्किन टाइट जींस जांघों की नसों को दबा देती है, जिससे झनझनाहट, सुन्पन या जलन महसूस होती है।

बैक पेन-लो वेस्ट टाइट जींस का चलन बहुत तेजी से बढ़ रहा है। लेकिन इस प्रकार के कपड़े हमारी पीठ की सेहत को भी बिगाड़ने का काम करते हैं। इस प्रकार की स्किनी जींस हमारे बैक मसल्स को दबाते हैं और हमारे हिप बोन्स के मूवमेंट को भी बाधित करने का काम करते हैं। यह हमारे स्पाइन और बैक पर दबाव डालते हैं, जिससे कि अत्यधिक पीड़ा महसूस होती है। इसलिए इस प्रकार के कपड़े पहनने से बचना चाहिए।

पेट दर्द-कई बार हम ऐसे कपड़े पहनते हैं जो हमारे पेट से चिपके होते हैं। ये कपड़े हमारे पेट पर दबाव डालते हैं और अत्यधिक दर्द का कारण बनते हैं। इससे एसिड रिफ्लक्स की भी शिकायत हो जाती है और तेज जलन महसूस होती है। टाइट कपड़ों की वजह से पाचन प्रक्रिया भी प्रभावित होती है। इसलिए ऐसे कपड़े और बेल्ट ना पहनें, जो पेट पर अतिरिक्त दबाव डालें।

बेहोशी-युवाओं को स्लिम फिट वाले कपड़े अधिक भाते हैं। लगातार इस प्रकार के कपड़े पहनने पर सांस लेने में परेशानी होती और तेज पसीना भी निकलता है।

आंखों पर ना चढ़ाएं फैशन का चश्मा

आंखों की रोशनी धूमिल होने या किसी अन्य प्रकार की समस्या होने पर विशेषज्ञ चश्मा या लेंस लगाने की सलाह देते हैं। कई लोगों को तेज धूप की वजह से भी आंखों से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं, ऐसे में अच्छी गुणवत्ता वाले सनग्लासेस लगाने की जरूरत होती है। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि लोग फैशन में भी यह फिर आंखों की सुंदरता बढ़ाने के लिए भी तरह-तरह के लेंसेस या फिर कोई भी सनग्लास आंखों पर लगा लेते हैं। इससे फैशनेबल दिखने का उद्देश्य तो पूरा हो जाता है लेकिन आंखों की सेहत पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

डेकोरेटिव लेंसेस होते हैं खतरनाक

आंखों के कलर को बदलने के लिए कॉस्मैटिक उद्देश्य से लगाए जाने वाले लेंसेस आंखों के लिए नुकसादायक होते हैं। इन्हें नियमित रूप से लगाने से आंखें स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।

इन्फेक्शन : कॉन्टैक्ट लेंस लगाने से सबसे सामान्य प्रकार का इन्फेक्शन कैराटिटिस कहलाता है। लेंसेस को बिना साफ किए लगातार लगाए रहने से भी इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। किसी और का कॉन्टैक्ट लेंस लगाने या किसी और को अपना कॉन्टैक्ट लेंस लगाने देने से आई इन्फेक्शन की समस्या को बढ़ावा मिलता है। कॉर्नियल इन्फेक्शन वायरल, बैक्टीरियल या पैरासिटिक हो सकता है। स्वीमिंग करने के दौरान कलर्ड कॉन्टैक्ट लेंस पहनने से या उसे धोने से भी आंखों का इन्फेक्शन हो सकता है।

ये होते हैं लक्षण : आंखों के इन्फेक्शन के प्रमुख लक्षणों में आंखों का लाल होना, लगातार आंसू बहना, धुंधलापन, रोशनी के प्रति संवेदनशीलता। कैराटिटिस की परेशानी बढ़ने पर इन्फेक्शन की गंभीर समस्या हो सकती है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके लक्षणों के लिए अपने डॉक्टर से मिलें।

कॉर्नियल अल्सर : यदि कॉर्नियल इन्फेक्शन को बिना इलाज के छोड़ दिया जाए तो अल्सर की समस्या हो सकती है, जो कि कॉर्निया में अत्यधिक सूजन पैदा कर सकता है।

खो जाती है आंखों की रोशनी : कलरफुल कॉन्टैक्ट लेंसेस के कारण आंखों की रोशनी प्रभावित हो सकती है या अंधापन भी हो सकता है। कॉर्नियल अल्सर के कारण होने वाली क्षति आंखों को स्थाई रूप से खराब कर सकती है। यदि इन्फेक्शन को बढ़ने के लिए छोड़ दिया जाए तो अल्सर के कारण आंखों के कई हिस्सों में छेद जैसे बन जाते हैं।

सस्ते चश्मे आंखों के दुश्मन

गर्मी के दिनों में या फिर धूप की तेज किरणों से बचने के लिए सनग्लासेस लगाते हैं लेकिन उसकी क्वालिटी से समझौता कर लेते हैं। सड़क किनारे मिलने वाले या खराब क्वालिटी वाले सनग्लासेस लगाने से आंखों से जुड़े कई सारे इन्फेक्शन और रिफ्रेक्टिव एरर हो जाती है। इस प्रकार के सनग्लासेस लगाने से आंखों में खुजली, पानी निकलना, धुंधलापन, सिरदर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि प्लास्टिक लेंस वाले विभिन्न रिफ्रेक्टिव इंडेक्स वाले, असमान ग्लास कलर वाले सनग्लासेस जो सस्ते कीमतों पर उपलब्ध होते है, इन्हें लगातार पहने रहने से आंखों से जुड़ी कई सारी परेशानियां और मायोपिया की समस्या हो सकती है। इस प्रकार के चश्मे आमतौर पर ग्लास या फाइबर से बने होते हैं, खराब क्वालिटी के सनग्लासेस से रंगों को ना पहचान पाने की परेशानी पैदा हो सकती है।

पीयर्सिंग : खतरा न बन जाए ये चुभन

दुनियाभर में कई सारी जगहों पर आजकल नाक और कान के अलावा शरीर के कई हिस्सों पर पीयर्सिंग करवाने का चलन दीवानगी की हद तक पहुंच चुका है। खासकर किशोरों और युवाओं में इसे लेकर बहुत क्रेज है लेकिन इस तकनीक के घाव कई बार ध्यान न देने पर गंभीर इन्फेक्शन का खतरा या जानलेवा भी बन सकते हैं। इसे लेकर सोचना जरूरी है।

हाइजीन और प्रशिक्षण के मायने-यह वो महत्वपूर्ण बात है जिसका ध्यान सबसे पहले रखना चाहिए वरना खूबसूरत दिखने के लिए करवाई गई पीयर्सिंग दर्द दे सकती है। आप जिस जगह, जिन औजारों और जिस व्यक्ति से पीयर्सिंग करवा रहे हैं वह साफ हैं या नहीं, इसका ध्यान जरूर रखें। साथ ही वह व्यक्ति प्रशिक्षित है या नहीं इस बात पर भी गौर करें वरना हो सकता है कि इससे आपके शरीर का कोई हिस्सा क्षतिग्रस्त हो जाए।

हर कहीं के लिए नहीं है यह विधा-बॉडी पीयर्सिंग के बढ़ते शौक के चलते आजकल लोग नाभि, आइब्रो, होठों, जुबान आदि पर भी पीयर्सिंग करवाने लगे हैं। लेकिन शरीर विज्ञान के विशेषज्ञों का मानना है कि इससे कई नाजुक अंगों की कार्यप्रणाली के बाधित होने या महत्वपूर्ण नसों पर बुरा असर पड़ने का खतरा भी हो सकता है। इससे पूरे शरीर में कई तरह के असर नजर आ सकते हैं।

अन्य खतरे जो तकलीफदायक हैं-पीयर्सिंग के जरिए शरीर कई तरह की एलर्जी का शिकार बन सकता है। चूंकि इस तकनीक में कई तरह के धातु के औजारों का प्रयोग किया जाता है जिनमें निकल, नियोबियम और टाइटेनियम आदि शामिल हैं। इनकी वजह से एक्जीमा, राइनाइटिस, फ्राइटिस तथा स्किन लिम्फोसाइट्स आदि होने का खतरा हो सकता है।

पीयर्सिंग का एक मतलब कई गंभीर बैक्टीरियल और वायरल इन्फेक्शंस को भी दावत देना है। नाभि और जुबान पर होने वाली पीयर्सिंग से हेपेटाइटिस के संक्रमण होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। यही नहीं जो लोग डाइबिटीज या अन्य स्किन इन्फेक्शंस से पीड़ित होते हैं वे इस तकनीक की वजह से गंभीर बैक्टीरियल संक्रमण के शिकार हो सकते हैं। वहीं बुखार, पेट दर्द आदि जैसे संक्रमण होने का भी बहुत खतरा होता है। नाक में पीयर्सिंग यूं तो आम है लेकिन यदि यह ठीक से न हो तो इसकी वजह से टिश्यूस क्षतिग्रस्त हो सकते हैं जिससे केलॉइड स्कार होने की आशंका भी हो सकती है। ठीक ऐसे ही स्कार होठों और कान की पीयर्सिंग के कारण भी हो सकते हैं।

शख्सियत

फिजियोथैरेपी : बिना दर्द और दवा के बीमारियों से छुटकारा

फिजिटोथैरेपिस्ट डॉ. अमित पाराशर से सफल राजस्थान की विशेष बातचीत

जयपुर। आज के दौर में तेजी से बदलती जीवन शैली के कारण कई तरह की बीमारियां होना आम बात है। खान-पान की गलत आदतों की वजह से जहां लोगों का वजन तेजी से बढ़ रहा है, वहीं युवाओं का घंटों तक कम्प्यूटर पर बैठे रहना और महिलाओं का दिन-रात काम में लगे रहना भी बीमारियों को न्यौता दे रहा है। इसके कारण कमर दर्द, गर्दन दर्द सहित जॉइंट पेन की समस्याएं प्रमुख हैं। इसके अलावा हाथ या पैरों में सुन्नता, माइग्रेन, स्लिप डिस्क, लकवा और बच्चों का मंदबुद्धि होना या फिर उन्हें चलने-फिरने में दिक्कत होना। इन समस्याओं से पूर्णत: छुटकारा दिलाने का नाम है फिजियोथैरेपी। जो दर्द से बिना किसी दवा के आराम देता है और बीमारी को सदा-सदा के लिए दूर भगाता है। यह कहना है फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. अमित पाराशर का।

पूर्णतया स्वस्थ होकर लौटता है मरीज

डॉक्टर बनने के बाद अमित पाराशर ने फोर्टिंग हॉस्पिटल, फरीदाबाद में फिजियोथैरेपी विशेषज्ञ के रूप में सेवाएं दी। इसके बाद डॉ. अमित पाराशर ने जयपुर के विद्याधर नगर में (जयपुर फिजियोथैरेपी) नाम से अपना स्वयं का क्लिनिक खोला। डॉ. पाराशर अपने क्लिनिक में पिछले 9 साल से विभिन्न बीमारियों का इलाज बड़े ही सेवाभाव से कर रहे हैं। यहां आने वाले मरीज पूर्णतया स्वस्थ होकर घर लौटते है। डॉ. अमित पाराशर ने बताया कि ऑर्थोपेडिक में छोटे से बड़े ऑपरेशन के बाद फिजियोथैरेपी अति आवश्यक है। विशेषकर फिजियोथैरेपी के बाद ऑपरेशन पूर्ण रूप से सफल रहे हैं। डॉ. अमित पाराशर सिर्फ मरीजों का इलाज नहीं करते बल्कि उन्हें खास-पान, उठने-बैठने और अन्य सलाह भी देते है। इनके अनुसार अधिकांश बीमारियां बदलती लाइफ स्टाइल और वजन के बढ़ने से होती है। इन्होंने बताया कि खाना खाने के बाद टहलना चाहिए या वज्रासन मुद्रा में करीब आधे तक बैठना चाहिए। इससे भोजन जल्दी पचता है। मरीजों के प्रति इनका व्यवहार भी काफी मधुर रहता है।

सेरेब्रल पाल्सी

डॉ. अमित पाराशर ने बताया कि सेरेब्रल पाल्सी मस्तिष्क संबंधी विकार है जो न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर के कारण होता है। सबसे बड़ी बात यह है कि इस बीमारी की प्रारम्भिक अवस्था बचपन में ही नजर आने लगती है, लेकिन इसके लिए मां-बाप को बच्चे पर नजर रखनी जरूरी है। ये शिशु अवस्था में ही सही तरह से मस्तिष्क का विकास न होने के कारण या मस्तिष्क के विकास की अवस्था में किसी प्रकार से क्षति पहुंचने के कारण होता है। डॉ. पाराशर ने बताया कि इस बीमारी में बच्चा बिना सहारे के बैठा व खड़ा नहीं रह पाता व चल-फिर नहीं पाता, बच्चा आपको देखकर हंसता नहीं, पांच माह बाद भी गर्दन नहीं संभालना, एक हाथ-पैर काम नहीं करना, मुंह से लार गिरना और सुनने-देखने बोलने की समस्या होती है। इसके लिए फिजियोथैरेपी सबसे अच्छा उपचार है।

सेमीनार और सम्मान

डॉ. अमित पाराशर देश के विभिन्न शहरों और हॉस्पिटल में आयोजित होने वाले सेमीनार्स में अपने अनुभव साझा करते रहते है। आज इनका हॉस्पिटल राजस्थान के टॉप फिजियोथैरेपी हॉस्पिटल्स में से एक है। आज इनके हॉस्पिटल में 20 बैड है। इसके अलावा मरीजों के उपचार लेजर, अल्ट्रा साउंड और मैन्युअल थैरेपी से किए जाते है। इनके कार्यों को देखते हुए विभिन्न हॉस्पिटल्स एवं संस्थाओं द्वारा इन्हें सम्मानित किया जा चुका है।

क्या है फिजियोथैरेपी विद्याधर नगर स्थित आशीर्वाद कॉम्पलेक्स में (जयपुर फिजियोथैरेपी) के निदेशक और डॉ. अमित पाराशर (एमपीटी ब्यूरो) ने बताया कि व्यायाम के जरिए मांसपेशियों को सक्रिय बनाकर किए जाने वाले इलाज की विधि फिजियोथैरेपी व (फिजिकल थैरेपी) कहलाती है। चूंकि इसमें दवाइयां नहीं लेनी पड़ती, इसलिए इनके दुष्प्रभावों का प्रश्न ही नहीं उठता। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि फिजियोथैरेपी तब ही अपना असर दिखाती है जब इसे समस्या दूर होने तक नियमित किया जाए। अगर शरीर के किसी हिस्से में दर्द है और आप दवाइयां नहीं लेना चाहते तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। फिजियोथैरेपी की सहायता लेने पर आप दवा का सेवन किए बिना अपनी तकलीफ दूर कर सकते हैं, लेकिन इसके लिए फिजियोथैरेपिस्ट की सलाह अत्यंत आवश्यक है।

लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए फोर्टी एवं रोटरी क्लब जयपुर सिटीजन द्वारा

मतदाता जागरूक अभियान का किया गया आयोजन

सफल राजस्थान

जयपुर। दिनांक 26 अप्रैल को फोर्टी एवं रोटरी क्लब जयपुर सिटीजन द्वारा लोकसभा चुनावों में अधिक से अधिक मतदान के लिये प्रेरित करने हेतु मतदाता जागरूक अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम के प्रारम्भ में अरिहन्त नाट्य संस्थान द्वारा मताधिकार बढ़ाने के लिये नाटक प्रस्तुत दी गई साथ ही वोट देने के प्रोत्साहन के लिए विशेष गीत की प्रस्तुति दी गई। इस प्रोग्राम में काफी संख्या में बड़े बूढ़े, नवयुवक-नवयुवती एकत्रित हुये और लोकतंत्र के महाकुंभ में अपनी आहुति स्वरूप वोट देने का संकल्प लिया।

फोर्टी की तरफ से चन्द्रप्रकाश गोयल, अरुण अग्रवाल, अजय अग्रवाल, राजेश काबरा, सुरेन्द्र कुमार गुप्ता, पंकज गुप्ता व सुधीर जैन उपस्थित रहे साथ ही अन्य गणमान्य अतिथिगण राजस्थान के मुख्य निर्वाचन अधिकारी आनंद कुमार जी व अतिरिक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ. जोगाराम जी, जयपुर कलेक्टर जगरूप सिंह आईएस अधिकारी भारती दीक्षित व अन्य कई चुनाव अधिकारी व प्रमुख समाज सेवी अनिला कोठ्यारी जी, जेडी महेश्वरी, राजेन्द्र बरडिया, जीईसीआरसी वाईस चेयरमैन अमित अग्रवाल, बियानी कॉलेज चेयरमैन राजेश बियानी, लायन्स क्लब अध्यक्ष राहुल शर्मा, जैन सोसियल ग्रुप गोल्ड अध्यक्ष राकेश गोधा आदि उपस्थित थे। पूर्व मुख्य सचिव अशोक जैन जी ने सभी को ज्यादा से ज्यादा मत देने के लिये जोर दिया। प्रोग्राम के समापन से पहले पूर्व आईएएस महेन्द्र सुराना जी चुनाव सम्बंधी विशेष प्रशन पूछे, उत्तर देने वालो को आकर्षक उपहार वितरण किये गए। अंत में फोर्टी के इवेंट चेयरमैन अजय अग्रवाल ने धन्यवाद दिया।

किशनगढ़ में किया रोड शो

सद्बुद्धि से करें मतदान : सुधांशु त्रिवेदी

सफल राजस्थान

किशनगढ़। मदनगंज-किशनगढ़ भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी ने किशनगढ़ के सूरजदेवी पाटनी सभागृह में संबोधित करते हुए कहा कि सभी नागरिक सद्बुद्धि से मतदान करें। राजस्थान की 25 सीटों सहित देशभर में भाजपा की साढ़े तीन सौ से अधिक सीटें आने का दावा करते हुए उन्होंने कहा कि तीन दौर के मतदान से स्पष्ट हो गया है कि भाजपा एक बार फिर बड़े बहुमत से केंद्र में सरकार बनाने जा रही है। अजमेर सीट से लोकसभा प्रत्याशी भागीरथ चौधरी ने कहा कि देश का मान-सम्मान बढ़ाने वाली सरकार के लिए मतदान करें। कार्यक्रम का संचालन जिला संयोजक विपुल चतुर्वेदी ने किया। कार्यक्रम में भाजपा देहात जिलाध्यक्ष बी.पी. सारस्वत, विकास चौधरी, जिला प्रमुख वंदना नोगिया, श्याम शर्मा, ओमप्रकाश मैनावत, सभापति सीताराम साहू, विशेष संपर्क अभियान के प्रदेश संयोजक डॉ. श्याम अग्रवाल, प्रदेश प्रतिनिधि प्रदीप खेतान, डॉ. बृज किशोर शर्मा आदि मंचासीन रहे। कार्यक्रम में भाजपा महिला कार्यकर्ता साफा पहने शामिल हुई।

परिंडा अभियान से जुड़े आईजी शर्मा

सफल राजस्थान

जयपुर। राजस्थान पुलिस के आईजी हरी प्रसाद शर्मा भी आज परिंदों के लिए परिंडा अभियान से जुड़ गए। वन विभाग राजस्थान व श्री कल्पतरु संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में चलाये जा रहे अभियान के तहत आज रानीसती नगर स्थित विभिन्न पार्कों में आईजी शर्मा के नेतृत्व में परिंडे लगाकर दाना पानी की व्यवस्था सुनिश्चित की गई। सरोज शर्मा ने बताया की प्रसिद्ध चित्रकार सौम्या शर्मा, सहायक वन संरक्षक कन्हैया शर्मा, पूनम खंगारोत, मोनिका जांगीड़, अंशु यादव सहित सैकड़ों गणमान्य लोगों ने परिंडे लगाए। आईजी शर्मा ने अभियान की सफलता की अग्रिम बधाई देते हुए सभी से जुड़ने की पटेल की। आईजी शर्मा ने अब तक अपने स्तर पर बीस हजार से अधिक पौधे लगाकर बड़े किये है। साथ ही बरसों से परिंडे लगाने का कार्य भी वे नियमित करते रहे है। अभियान तीस जून तक चलेगा। जिसमे सराहनीय योगदान देने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं को वन विभाग प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करेगा।

जयपुर महानगर में बिगड़ती कानून व्यवस्था का जिम्मेदार कौन : शर्मा

सफल राजस्थान

जयपुर। भगवा रक्षा दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष देवेन्द्र शर्मा, राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, पुलिस महानिदेशक व गृहमंत्री से पूछना चाहते है कि राजस्थान की राजधानी जयपुर में बढ़ रहे अपराधों के लिये कौन जिम्मेदार है।

चुनावों के समय मुख्यमंत्री तो जोधपुर चुनाव प्रचार में लगे हुए है और उनके पीछे से पूरे राज्य की कानून व्यवस्था बिगड़ती जा रही है। हरमाड़ा इलाके में एक महिला के साथ घर में घुसकर दुष्कर्म किया गया। जयपुर के ब्रह्मपुरी इलाके में एक पांच वर्षीय बच्ची के साथ उसी के परिचित ने दुष्कर्म किया। भगवा रक्षा दल यह जानना चाहता है कि प्रदेश की बहन-बेटियों कब अपने आपको सुरक्षित महसूस करेंगी। इनके साथ जो अत्याचार हो रहा है उसकी नैतिक जिम्मेदारी कौन लेगा।

इन सबकी जिम्मेदारी लेते हुए राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को नैतिकता के आधार पर अपना इस्तीफा दे देना चाहिए क्योंकि राजस्थान की जनता ने बहुत उम्मीदों के साथ आपको वोट देकर मुख्यमंत्री बनाया है लेकिन आप कानून व्यवस्था को सुधारने में असफल रहे है इसीलिये भगवा रक्षा दल आपसे इस्तीफे की मांग करता है।

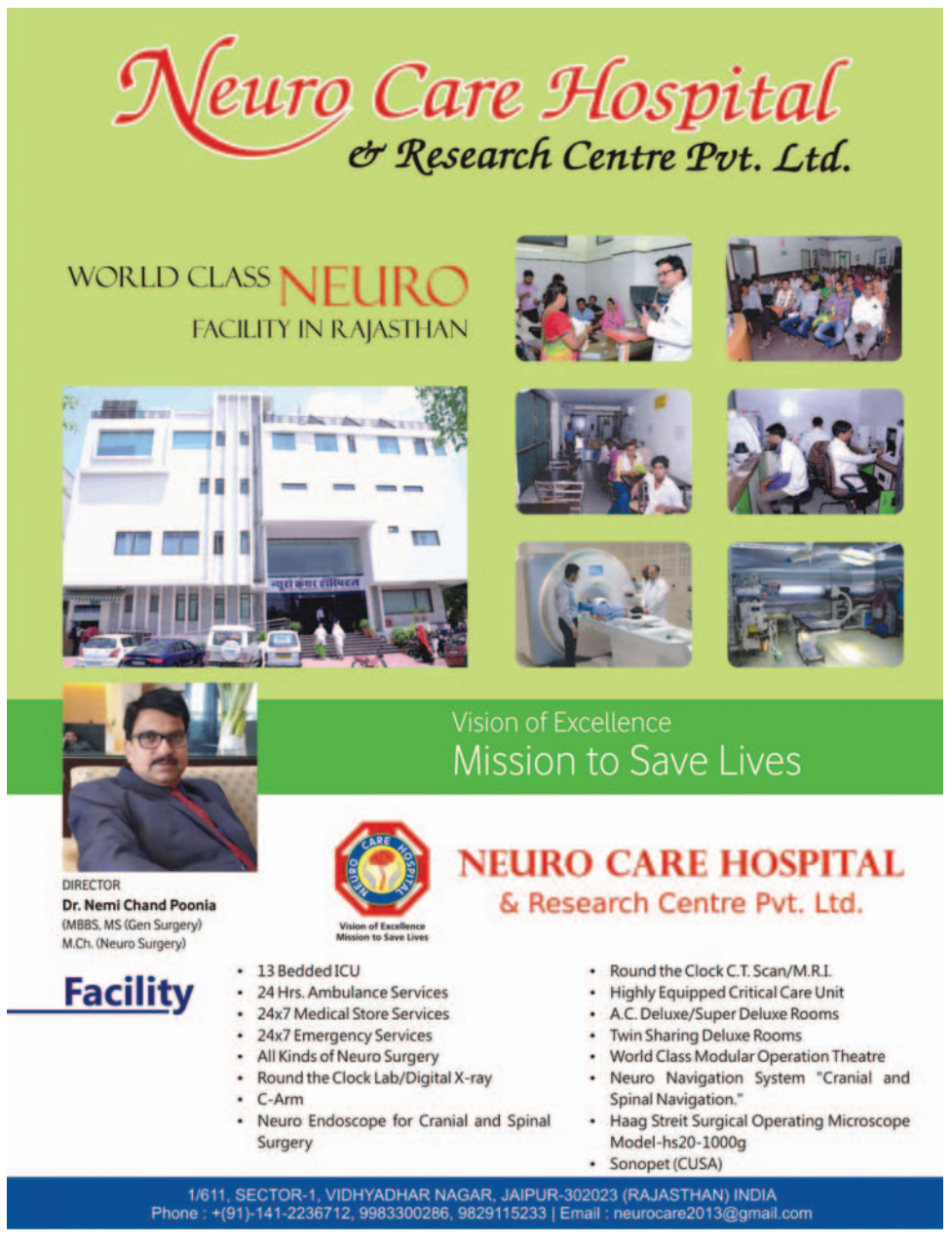
पांच साल तक बिजली का बिल नहीं बढ़ेगा : गहलोत

जोधपुर (सफल राजस्थान)। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने कहा है कि आपके क्षेत्र के काम में कभी कोई कमी नहीं की है। यह बात मुख्यमंत्री गहलोत ने बुधवार को जोधपुर के फलोदी में अपने बेटे वैभव गहलोत के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित किया। मुख्यमंत्री गहलोत ने कहा कि कांग्रेस आपके क्षेत्र के विकास में कमी नहीं रखेगी। आपके आशीर्वाद से तीसरी बार मुख्यमंत्री बना हूं।

भागवत कथा से पूर्व सत्कार शॉपिंग सेंटर से निकली कलश यात्रा

सफल राजस्थान

जयपुर। मालवीयनगर सेक्टर 2-3 के मध्य स्थित मदन मोहन मालवीय पार्क के श्री शांतेश्वर महादेव मंदिर में 23 से 29 अप्रेल तक श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन होगा। इससे पूर्व सोमवार शाम को सत्कार शॉपिंग सेंटर स्थित जलेश्वर महादेव मंदिर से गाजे-बाजे के साथ कलशयात्रा निकाली गई। इसमें 108 महिलाएं सिर पर कलश लेकर मंगल गीत गाती चल रहीं थीं। आयोजक सुधा शर्मा मुख्य कलश लेकर चल रहीं थीं, वहीं गौरव शर्मा भागवतजी की पोथी लेकर चल रहे थे। कलशयात्रा अग्रवाल समाज भवन, सेक्टर दो-तीन होते हुए आयोजन स्थल पहुंची। मंगलवार को व्यासपीठ से अकिंचन महाराज सुबह 11 से शाम पांच बजे तक कथा श्रवण करवाएंगे। प्रथम दिन भागवत महात्म्य की कथा होगी।



स्वात्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक विमला देवी के लिए पी.के. प्रिन्टर्स एण्ड स्टेशनर्स, 31 पटेल नगर, 22 गोदाम, राम मंदिर जयपुर, जयपुर में मुद्रित एवं जी-48, सिने स्टार (सिटी स्टार), सेन्ट्रल स्पाईन, विद्याधर नगर, जयपुर -302039 से प्रकाशित।
सम्पादक : विमला देवी, E-Mail : safalraj2012@gmail.com *पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के जिम्मेदार, समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र जयपुर। मो. 8829966661, 9251166661, 9214466661