आर.एन.आई.नं. RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी. सं. RJ/UD/29-128/2015-2017

मन के जीते जीत सदा

अंक-157 | तारीख-14 मई, 2015, ज्येष्ठ कृष्ण 11 | गुरुवार | उदयपुर | कुल पृष्ठ-2 | मूल्य-1 रुपया

पंचायती राज ने बदली गांवों की सूरत

पंचायती राज व्यवस्था ने ग्रामीण भारत की सूरत बदली है। लोकतांत्रिक व्यवस्था को मजबूत बनाने और जन–जन तक सुशासन के लाभ पहुंचाने में पंचायती राज का योगदान अहम है। बापू के ग्राम स्वराज के सपनों को साकार करने के लिए लागू की गई इस व्यवस्था को राजीव गांधी का कार्यकाल में और अधिकार संपन्न बनाया गया। वहीं 1993 में हुए 73वें संशोधन में पंचायतों को संवैधानिक दर्जा मिला।

बलवंत राय मेहता आयोग से हुई शुरुआत

1957 में तत्कालीन नेहरू सरकार ने पंचायती राज को स्थापित करने के लिए बलवंत राय मेहता आयोग का गठन किया।

1958 में आयोग की सिफारिशों की राष्ट्रीय विकास परिषद ने अपनी मंजूरी दी।

नागौर ने रचा इतिहास

02 अक्टूबर 1959 में मेहता आयोग की सिफारिशों के आधार पर राजस्थान के नागौर जिले में स्थापित हुई पहली पंचायत

03 स्तरीय पंचायत में ग्राम पंचायत, ब्लॉक पंचायत और जिला पंचायत स्थापित, पांच साल पर होते हैं चुनाव

1993 में बनी संवैधानिक इकाई

24 अप्रैल 1993 में 72 वें संविधान संशोधन के बाद पंचायती संस्थाओं को संवैधानिक दर्जा मिला

08 राज्यों के आदिवासी इलाकों में भी इस संवैधानिक संशोधन में पंचायती राज व्यवस्था लागू हुई

04 राज्यों (नगालैंड, मेघालय, मिजोरम और दिल्ली) को छोड़ पूरे देश में पंचायती राज है।

अधिकार व जिम्मेदारी

ग्राम पंचायत : आर्थिक विकास और सामाजिक विकास की योजनाओं का निर्माण, संविधान की 11वीं सूची में उल्लेखित 29 विषयों का क्रियान्वन और कर आदि का संग्रह।

ब्लॉक पंचायत : कृषि विकास की योजनाओं का क्रियान्वयन, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र और स्कूल की स्थापना, पेयजल का इंतजाम, युवा संगठनों की स्थापना

जिला पंचायत : जिले की ग्रामीण आबादी को मूलभूत सेवाएं उपलब्ध कराना, महामारी की स्थिति में टीकाकरण, सड़क पुल जैसे लोक निर्माण के कार्यों को पूरा करना

महिलाओं को प्राथमिकता

27 अगस्त 2009 को केंद्र सरकार ने पंचायतों में 50 फीसदी सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित की। मध्यप्रदेश, बिहार, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश पहले से था आरक्षण।

दीप वर्तिका में पूजा की

दीप वर्तिका मैं पूजा की,
देव! बुझायी तो मंदिर में–
आरती नहीं, न शंख बजेगा।
ले उत्साह तिमिर रेखाएं –
यह झिलमिल आँगन ढक लेगी,
जिसमें अगजग प्रतिबिम्बित हैं,
अन्तरंग दर्पण ढक लेगी,
मरघर का साया, मलयानिल–
गंध न होगी, अंक लजेगा।
मुझ में वह प्रकाश, आलोकित–
जिससे बीहड़ पथ हो जाये,
इति का थमें बवण्डर, सहसा–
एक सुनहला अथ हो जाये,
मम–अभाव मकरन्द यथाविधि,
कैसे प्राण मयंक सजेगा ?
होंगे कोई और अपावन,
पावन कैसे विरह सहोगे ?
डर लगता है, शक्ति मान पर–
बन अशक्त तुम टूट रहोगे,
भले चन्द्रमा से उज्जवलतर,
मस्तक नहीं कलंक तजेगा।
अभी कल्पना अर्द्ध सपन–सी,
उम्र पड़ी पूरी की पूरी,
लघु इच्छा समीपत आश्रय,
कम क्या जनम–जनम की दूरी,
आश्वासन, आश्वासन तो हो,
जीवन गीत अशंक भजेगा।

(डॉ. सुभद्रा खुराना)
भोपाल (म.प्र.)

शहर में भूकम्प पीड़ितों की सहायतार्थ निकाली चेतना रैली

उदयपुर। नेपाल के भूकम्प पीड़ित भाई–बहिनों की सहायतार्थ नारायण सेवा संस्थान की ओर सेशहर में चेतना रैली निकाल कर पीड़ितों के लिए अधिकाधिक राहत सामग्री पहुँचाने का आव्हान किया गया।

रैली को संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव' ने टॉउन हॉल परिसर में हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। रैली में संस्थान ट्रस्टी देवेन्द्र चौबीसा, अणुव्रत समिति के अध्यक्ष गणेश डागलिया, महाराणा प्रताप वरिष्ठ नागरिक संस्थान के अध्यक्ष भंवर सेठ, वरिष्ठ पत्रकार विष्णु शर्मा हितैषी, राकेश शर्मा, आर.पी. बंसल, विभिन्न नर्सिंग कॉलेजों की छात्र–छात्राएं, नारायण सेवा साधक तथा नागरिक शामिल हुए।

मानव ने बताया कि संस्थान के उदयपुर मुख्यालय से 21 सदस्यीय राहत दल सामग्री लेकर नेपाल पहुँच गया। दिल्ली व इन्दौर के संस्थान आश्रमों से राहत सामग्री भेजी गई है। हिरण मगरी, सेक्टर–4 के मानव मन्दिर में राहत सामग्री संग्रहण केन्द्र भी स्थापित किया गया है। रैली में नागरिकों ने वस्त्र, दवाएं, अनाज, बिस्किट व अन्य सामग्री प्रदान की।

अक्टूबर में आएगा मलेरिया का पहला टीका

मलेरिया पर लगाम लगाने के लिए विश्व का पहला टीका आरटीएस (एस) इस साल अक्टूबर से बाजार में आ जाएगा। दुनिया भर में हर साल मलेरिया की वजह से 6 लाख से अधिक लोगों की मौत हो जाती है।

एनोफिलीज मच्छरों की डंक पर लगाम लगाने के लिए वैज्ञानिक 30 साल से अनुसंधान कर रहे हैं। उम्मीद है कि इस साल अक्टूबर तक संयुक्त राष्ट्र आरटीएस (एस)टीके को लाइसेंस दे देगा। यह टीका खासतौर पर मलेरिया से सर्वाधिक प्रभावित अफ्रिका के बच्चों के लिए तैयार किया गया है। एक रिपोर्ट के अनुसार, इस टीके को 2011 और 2012 में प्रयोग किया गया था। इस प्रयोग के दौरान छह से 12 माह के बच्चों में 27 प्रतिशत और पांच से 17 माह के बच्चोंमें मलेरिया को काबू पाने पर 46 प्रतिशत सफलता मिली थी।

वैज्ञानिक को उम्मीद है कि इस उन्नत टीके से मलेरिया पर बेहतर तरीके से नियंत्रण पाया जा सकेगा। मलेरिया दिवस के लिए जारी अपनी ताजा रिपोर्ट में कहा कि विश्व भर से 106 देशों के करीब 3.3 अरब लोगों को मलेरिया का खतरा है।

आणंद में जीपीएस से हो रही कचरे की निगरानी

मिल्क सिटी आणंद में साफ–सफाई को लेकर विशेष प्रयोग किया गया है। शहर में 3 किमी के क्षेत्र में विशेष प्रकार की 100 डस्टबिन लगाए गए हैं। इन डस्टबिनों से कचरा उठाने के लिए जो वाहन प्रयोग में लाया जा रहा है, उसमें जीपीएस लगा है। संस्था इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन इंटीरियर डिजाइनर्स ने मिशन क्लीन आणंद शुरू किया है। चेयरमैन कमल पटेल ने बताया कि सुबह नौ से शाम छह बजे तक निगरानी का इंतजाम किया गया है। वाहन में जीपीएस लगा होने से पता चल जाता है कि स्टाफ ने कचरा उठाया है या नहीं। इन कचरा पेटियों पशु फैला नहीं सकते और न ही कूड़ा बीनने वाले खोल सकते हैं।

ट्रेन की गलत सूचना देने पर लगेगा जुर्माना

ट्रेनों के चलने वाले समय की गलत सूचना देने पर कर्मचारी पर रेलवे जुर्माना लगाएगा। उनकी सैलरी से टिकट रिफंड होने पर जुर्माना काटेगा। यह प्रक्रिया एक जून से लागू होगी।

मानव प्राणी सेवा धर्म

रिश्ते

निभाओ जीवन में हर हाल ।
ये अटूट रिश्तों का बन्धन,
करता है खुशहाल।
सत्य सजग रहता है इसमें,
दुगुना प्रेम बढ़ाता।
सुख दुःख के साथी सब बनते,
जीवन होय निहाप्रेम।
दीन दुखी पर करुणा सावन,
सदा बरसता रहता।
नई पीढ़ियाँ संस्कारित हो,
बजे स्नेह की ताल।।

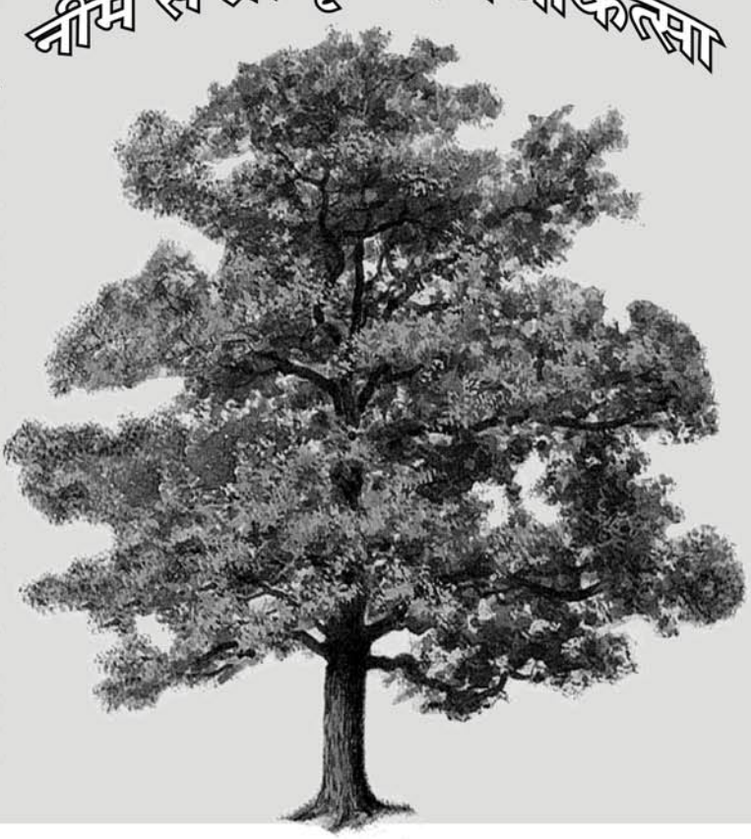
भोग से रोग

योग से खुलता सुख का द्वार।
भोग रोग की जननी जानो,
भोग मृत्यु साकार ।
भोजन आधा करो हमेशा,
दुगुना पानी पीना ।
तिगुना श्रम, चौगुनी हँसी हो,
जीवन का आधार।।

फूट फजीता

फूट ने किया देश कंगाल
फूट के कारण महाभारत का
युद्ध हुआ विकराल
बिगड़ा ऐसा रूप देश का
फिर वापस नहीं आया
फूट मिटा दो इस धरती से
चमक उठेगा भाल ।

नीम से प्राकृतिक चिकित्सा



प्रकृति के आधार स्तम्भ पेड़ मनुष्य के जीवन को जीवन प्रदान करते हैं, तथा बीमारियों की अवस्था में आरोग्य का मंत्र भी बनते हैं। इसी संदर्भ में हम एक–एक वृक्ष के चिकित्सकीय गुणों का अध्ययन करेंगे।

नीम :

नीम का वृक्ष चिकित्सकीय गुणों की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। इसकी जड़े, छाल, पत्तियाँ, टहनियाँ, गोंद, फूल फल व तेल का चिकित्सा की दृष्टि से सभी गुणकारी है।

1.**जड़े :** इसकी जड़ों से खाट के पाये बनाए जाते हैं, गठिया, मोटापा व वात विकारों में इसका प्रयोग किया जाता है। इसका बारीक पाउडर लेप बनाकर त्वचा पर मंथन में इसका प्रयोग किया जाता है।

2.**छाल :** छाल का प्रयोग खाल (त्वचा) के रोगों में जैसे– खाज, खुजली, फोड़ो, फुंसी, दाद, सफेद निशान, त्वचा का कालापन, आदि रोगों में घिसकर लगाने या पाउडर बनाकर लेप करें। छाल दांतों के रोगों में जैसे – पायरिया, कीड़ा लग जाना, दांत हिलना, मुँह से बदबू आना जैसे रोगों में लाभकारी है। मसूड़ों से पीप आने पर छाल के पाने से कुल्ले भी करवाये जाते हैं।

3.**पत्तियाँ :** कोमल पत्तियों को चबाने से खून की वृद्धि होती है। किडनी, लीवर, आंतों की सफाई होती है। मधुमेह, रक्त विकार जैसे रोगों को दूर किया जाता है। पत्तियां खाने के व लगाने के दोनों ही काम में आती है। पत्तियों को उबालकर नहाने से खुजली, पसीने की दुर्गन्ध व खाज, जुएं, लीक आदि रोगों में लाभकारी मानी गई है। दिन में भूखे पेट 5 से 10 तक ही कोमल पत्तियां चबाना चाहिए। गेहूँ, ज्वार आदि धान को कीड़ों से बचाने के लिए भी इनको गोदामों में रखा जाता है।

4.**टहनियाँ :** छोटी–छोटी टहनियाँ (दातुन) के रूप में काम आती है, जिनसे दांतों के रोग – जैसे दांतों में गंदगी जमना, कीड़े लग जाना, कमजोर होना तथा जीभ पर मैली परत का होना, दांतों की चमक का खो जाना, जैसे रोगों में अति उपयोगी है।

5.**गोंद :** नीम के गोंद का चिकित्सकीय प्रयोग में आंतों में क्रियाशीलता बढ़ाना, मल निष्कासन की क्रिया को बढ़ाना व कागजों को कीड़ों से बचाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।

6.**फूल :** नीम के फूल, मच्छरों को भगाने व इसका धुंआ खटमलों को भी भगा देता है। इसके फूलों की सब्जी पेट के कीड़ों को मार देती है तथा इसका पेस्ट चेहरे पर लगाने से त्वचा मुलायम व चिकनी होती है।

7.**फल :** इसके फलों में नीम की निबोली आती है, जिसका उपयोग पाइल्स व मस्से जैसे रोगों को समूल नष्ट करता है। पेट के कीड़ों को मारकर पेट की सफाई करता है। नीम की पकी हुई निबोली खाने पर स्वाद में मिठी लगती है तथा पेट की कब्ज मिटाती है। कच्ची निबोली में दूध निकलता है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से उन महिलाओं को लाभ करती है तथा पेट की कब्ज मिटाती है। कच्ची निबोली में दूध निकलता है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से उन महिलाओं को लाभ करती है जिनके स्तनों में गांठ जैसी समस्याऐं हो रही है। कैंसर जैसे रोगों को दूर करता है।

8.**नीम का तेल :** नीम का तेल, खुजली, खाज, दाद, एग्जीमा व त्वचा के रूखेपन में, कील, मुहांसों में भी अति लाभकारी है।

9.नीम के पौधों से कभी कभी दूध जैसे पदार्थ निकलता है, जो वाम रोग, गठिया रोग, मूत्र रोगों में अति लाभकारी माना जाता है।

इस तरह नीम का पेड़ – लकड़ी के सामान बनाने से लेकर, खाने पीने तक में प्रयोग आता है। आप भी लगा सकते हैं एक नीम और पा सकते हैं, कई बीमारियों से मुक्ति।

सम्पादकीय

हमारे विभिन्न शास्त्रों के सूत्र, आचार्यो की सीख, सन्त–महात्माओं के सन्देश बार–बार इस बात पर बल देते है कि हमें सदा धर्म का आचरण करना चाहिए। तो, हमारे मन में यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक ही है कि, धर्म क्या है ? धर्म का स्वरूप क्या है ? वैसे तो इन प्रश्नों का उत्तर सरल सहज बोधगम्य शब्दों में भी दिया जा सकता है, और विशद्–गम्भीर शास्त्रीय भाष्य शैली में भी।

परन्तु, हमारा आशय तो केवल धर्म के उस आचरण से है, जिसे सामान्य जन समझ सके और तदनुसार अपने व्यवहार में ला सके। एक बात तो मौलिक रूप से सर्व स्वीकार्य है कि जिस व्यवहार से, जिस आचरण से, जिस कर्म से किसी अन्य को पीड़ा हो, कष्ट हो, असुविधा हो – ऐसा आचरण और व्यवहार कभी धर्म सम्मत नहीं कहा जा सकता।

अतः इस बारे में सदा सतर्क एवं जागरूक रहने की आवश्यकता है कि हम मन–वचन–कर्म से कभी भी ऐसा कुछ नहीं करें जिससे किसी को तकलीफ होती हो, भावनाओं को चोट लगती हो, किसी के स्वार्थ की हानि होती है। यदि हम ऐसा करना सीख सके, उसे अपने आचरण में ला सकें, तो हम आश्वस्त हो कर कह सकते हैं कि हम धर्म का आचरण कर रहे हैं।

हमारे इस तरह क आचरण से किसी को कोई दुःख नहीं पहुंचेगा, और हम अनायास ही अधर्म आचरण से मुक्त हो जाएंगे, क्योंकि दूसरों को दुःख देना ही अधर्म है। यदि हम दूसरों को सुख देना, आनन्द देना, प्रियता देना सीख सकें तो निश्चय ही हमारा आचरण धर्मानुकूल होगा। क्योंकि जीव मात्र को सुख देना ही धर्म है।

डीहाइड्रेशन और संक्रमण से बचाव

गर्मी और मौसम में शरीर में पानी की कमी (डीहाइड्रेशन) हो जाती है, इसलिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। शरीर में पानी की कमी होने से लू लगने की आशंका बढ़ जाती है। गर्मियों में घर से बाहर धूप में अधिक समय न बिताएं। इससे शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो जाता है, जिससे थकान, रक्तचाप कम होना, कमजोरी महसूस होना आदि समस्याएं हो सकती हैं। पानी के अलावा आप नारियल पानी, नीबू पानी, बेल के शरबत आदि से भी अपने शरीर में शीतलता बनाये रख सकते हैं। अपने युरिन के रंग पर नजर रखें। गहरे रंग का युरिन डीहाइड्रेशन की निशानी है। उसका रंग हल्का रखने के लिए अधिक मात्रा में पानी पिएं।

गर्मी के मौसम दूषित जल पीने व बाहर के कटे–खुले खाद्य पदार्थ खाने के कारण हैजा, टाइफाइड, पीलिया, आंतों में सूजन व अनेक प्रकार के संक्रमणों के मामले बढ़ जाते हैं। कई बार अधिक खाना भी फूड पॉयजनिंग का कारण बन जाता है। घर पर बना सादा और सुपाच्य भोजन ही करें। बाहर खाने से बचें। कभी मजबूरी में बाहर खाना भी पड़े तो ऐसे रेस्तरां से खाएं, जहाँ ताजा और हाइजनिक खाना मिले।

रहें ऊर्जा से भरपूर

अपने दिन की शुरुआत एक गिलास पानी से करें। कम वसा वाला भोजन खाएं और ताजे फलों का रस पिएं। तले हुए और मसालेदार भोजन से बचें। अल्कोहल व कैफीन को सेवन कम करें, क्योंकि इनसे शरीर में पानी की कमी हो जाती है और आप सुस्ती अनुभव करते हैं।

भूकंप आने पर अपना और परिवार का बचाव ऐसे करें

- भूकंप आने पर तुरंत जमीन पर लेट जाएं।
- किसी मजबूत टेबल या किसी फर्नीचर से खुद को कवर करें।
- जब तक धरती का हिलना रूक न जाए इसी अवस्था में रहें
- अगर कोई टेबल नहीं हो अपने चेहरे को बाहों से ढक कर कोने में खड़े हो जाएं
- तेजी से घर में सुरक्षित स्थल की ओर पहुंचे, खास कर लंबी दीवार की तरफ
- खुद को ऊपर से गिरने वाली किसी भी वस्तु से बचाना लक्ष्य रखें
- खिड़कियां, बड़े आइने भारी फर्नीचर के पास खुद को खड़े होने से बचाएं
- लिफ्ट, स्वचालित सीढ़ियों का इस्तेमाल हरगिज ना करें भले ही वे काम कर रही हों

घर से बाहर

- सीधे खड़े रहे, किसी खुले स्थान की ओर शरण लें
- ऐसी जगह जाएं जहां किसी बड़ी इमारत, खंभे, पेड़ आदि के गिरने की आशंका न हो

चलती गाड़ी में

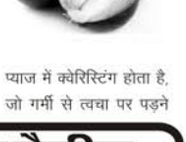
- सड़क के किनारे किसी सुरक्षित स्थान पर रुकें
- किसी पेड़ या खंभे के नीचे गाड़ी नहीं रोकें
- अपनी गाड़ी के अंदर ही बैठे रहे
- किसी पुल, रैंप आदि से वाहन लेकर जाने में बचें।

सरसों के तेल में हैं जैतून जैसे गुण

सरसों का तेल ह्रदय रोगों से बचाता है और इसके कुछ गुण जैतून तेल की तरह होते हैं। सरसों के तेल में असंतृप्त (अनसैचूरेटेड) वसा अम्लों की मात्रा अधिक होती है तथा संतृप्त (सैचूरेटेड) वसा अम्लों की मात्रा बहुत कम लगभग सात प्रतिशत होती है। भोजन में संतृप्त वसा अम्लों के सेवन से रक्त धमनियां संकरी हो जाती हैं जिससे ह्रदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इस तेल में ओलिक अम्ल भी पाया जाता है जो इसकी

गुणवत्ता को लंबे समय तक बनाए रखता है। सरसों के तेल में दो आवश्यक वसा अम्ल लिनोलीक और लिनोलेनिक भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है जिसे मानव शरीर नहीं निर्मित कर सकता। सरसों या राई की भारतीय किस्मों में इरूसिक अम्ल की मात्रा कुल वसा अम्लों की तुलना में 40–50 प्रतिशत से कम मात्रा स्वीकार्य है। इरूसिक अम्ल के अधिक सेवन से वयस्को में मायोगार्डियल फाईब्रोसिस तथा बच्चों में लिपिडोसिस बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

इन बातों का रखें ध्यान



- सब्जियों, फलों और बचे हुए खाने को तुरंत फ्रिज में रख दें।
- फ्रिज का तापमान बहुत महत्वपूर्ण है। यह पांच डिग्री सेल्सियस से कम और फ्रीजर का तापमान – 15 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए।
- यह जांचने के लिए कि भोजन सही है या नहीं, उसे चखना नहीं चाहिए, क्योंकि कई बार यह बेहद नुकसानदेह साबित होता है।
- दूध और दुग्ध उत्पादों को लंबे समय तक सामान्य तापमान पर न रखें।
- बचे हुए खाने से ज्यादा समय तक रेफ्रिजरेटर के बाहर न रखें। दोबारा सेवन करने से पहले उसे ठीक से गर्म कर लें।
- एक्सपाइरी डेट के खाद्य पदार्थों का सेवन कतई न करें।
- उबला या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं।

गर्मियों में क्या खाएं क्या न खाएं

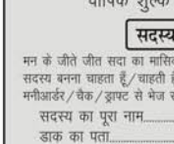
गर्मियां हमारे शरीर को बुरी तरह प्रभावित करती हैं। इस मौसम में बाहरी तापमान बढ़ने से हमारे शरीर का ताप भी बढ़ जाता है, इसलिए हमें ऐसे भोजन का सेवन करना चाहिए, जो शरीर को ठंडा रखे। गर्मियों में हमारा पाचन–तंत्र भी कमजोर पड़ जाता है, इसलिए जरूरी है कि ताजा और हल्का भोजन किया जाए। बढ़ता तापमान संक्रमण का खतरा भी बढ़ा देता है, इसलिए इस मौसम में साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। गर्मियों में अधिक समय घर से बाहर न बिताएं।

गर्मियों में क्या खाएं

मौसमी फल और सब्जियों का सेवन अधिक मात्रा में करें। गर्मियों में मिलने वाली सब्जियां मुलायम, गूदेदार और नमी से भरपूर होती हैं, जो इस मौसम के लिहाज से बिल्कुल उपयुक्त होती हैं।

ये सभी सब्जियां ठंडी तासीर वाली, पचने में आसान और उन सभी पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो इस गर्म और आर्द्र मौसम से शरीर का तालमेल बैठाने के लिए जरूरी हैं। लौकी, करेला, तोरी, कद्दू, खीरा, टिंडा, परमल, भिंडी, चौलाई जैसी गर्मियों की सब्जियों का सेवन करें। ये प्यास बुझाने वाले होते हैं, क्योंकि इनमें सोडियम और कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है और एंटी ऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम और विटामिन ए काफी मात्रा में होते हैं। आम और दही भी कूलिंग वाले भोजन हैं। इनमें पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है।

प्याज में क्वेरिस्टिंग होता है, जो गर्मी से त्वचा पर पड़ने वाले रैशेज में आराम पहुंचाता है। तरबूज और खरबूजे में करीब 90 प्रतिशत पानी होता है और ये पचने में भी आसान होते हैं। गर्मियों में अंगूर भी खूब आते हैं, जिनका सेवन काफी फायदेमंद होता है। इनमें लायकोपीन होता है, जो त्वचा को अल्ट्रावॉयलेट किरणों से हानिकारक प्रभाव से बचाता है।



खाने के साथ सलाद जरूर खाएं। कच्ची सब्जियों से जरूरी एंजाइम मिलते हैं, जो शरीर को भोजन से पोषक तत्वों का अवशोषण करने में मदद करते हैं। शरीर जितने पोषक तत्वों का अवशोषण करेगा, उतना ही स्वस्थ रहेगा। सलाद फाइबर से भरपूर होने के कारण पाचन–तंत्र को भी दुरस्त रखता है।

क्या न खाएं

• कैफीन से दूर रहें। इससे डीहाइड्रेशन बढ़ता है। • अधिक वसायुक्त और भारी

भोजन न खाएं। • तले हुए और मसालेदार भोजन से दूर रहें। • बासी और गंदे माहौल में बना खाना न खाएं। • प्रोसेस्ड और डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों से बचें। • मिठाइयां कम से कम खाएं।

बढ़ा दें तरल पदार्थों का सेवन

गर्मी में हमारे शरीर को काम करने के लिए बहुत कम मात्रा में ऊष्मा की आवश्यकता होती है, इसलिए इस मौसम में हमें खाना कम खाना चाहिए और तरल पदार्थ ज्यादा लेने चाहिए । डॉक्टरों का कहना है कि गर्मियों में हमें अपने भोजन को खाना नहीं, पीना चाहिए। रोजाना तीन से चार लीटर पानी पिएं। इसके अलावा जूस, छाछ, लस्सी, नीबू पानी, नारियल पानी और आम पना का सेवन भी करें। डिब्बाबंद जूस का सेवन करने से बचें। फलों, सब्जियों, दूध, ग्रीन टी और जूस में भी काफी मात्रा में पानी होता है। जो लोग इन चीजों का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, उन्हें ज्यादा मात्रा में पानी की आवश्यकता नहीं होती। इसलिए अगर आपको बार–बार पानी पीना पसंद नहीं है तो अपने डाइट चार्ट में उन चीजों की मात्रा बढ़ा दें।

गर्मियों में जल्दी खराब हो जाता है खाना

इस मौसम मे बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं, इसलिए फूड पॉयजनिंग, डायरिया और उल्टी–दस्त के मामले अत्यधिक बढ़ जाते हैं।' अधिकतर लोग सोचते हैं कि फ्रिज में रखी सब्जियां, फल और खाना लंबे समय तक खराब नहीं होता, जो गलत है। कच्ची सब्जियों और फलों को 2 से 4 दिन से अधिक समय तक न रखें।

बच्चों की नाक बहने को गंभीरता से लें

फैमिली हिस्ट्री, दूसरों के धूम्रपान का धुआं, परफ्यूम और कॉइल की गंध, धूलकणों से एलर्जी व वायरल इंफेक्शन के कारण बच्चों में अस्थमा हो सकता है। इस रोग में बच्चे के साथ–साथ माता–पिता को भी कई सावधानी रखनी पड़ती है। आइए जानते हैं उनके बारे में।

लक्षण : शुरुआत में नाक बहना और फिर हल्की खांसी आने से सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। गंभीर स्थिति में बच्चे का शरीर नीला पड़ जाता है और उसे बोलने में परेशानी होती है।

इलाज : आमतौर पर बचपन में स्पायरोमेट्री जांच से यह पता चल जाता है कि बच्चे की अस्थमा है कि नहीं। बच्चे को रोग की गंभीरता के अनुसार पंप के माध्यम से दवाइयां दी जाती है। यदि बच्चे को आनुवंशिक रूप से अस्थमा न हो तो दवाओं व देखभाल से इस रोग को नियंत्रित किया जाता है। माता–पिता को चाहिए कि वे स्कूल में बच्चे के रोग के बारे में बता दें ताकि अस्थमा का अटैक आने पर समयानुसार दवा या इन्हेलर का प्रयोग किया जा सके।

डॉ. विष्णु अग्रवाल,
शिशु रोग विशेषज्ञ

गुरुवार का चौघड़िया

छः बजने से सात तीस तक, शुभ ही शुभ है प्यारे।
बारह से है डेढ़ बजे तक, लाभ ही लाभ हमारे।।
एक तीस से तीन बजे तक, अमृत समय बताया।
चार तीस से छः बजने तक, शुभ का समय गिनाया।

18 तक चल सकेंगे पुराने डीजल वाहन

दिल्ली राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में दस वर्ष पुराने डीजल वाहन फिलहाल 18 मई तक चल सकेंगे।

राष्ट्रीय हरित न्यायाधिकरण (एनजीटी) ने दिल्ली–राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में दस वर्ष पुराने डीजल वाहनों पर प्रतिबंध लगाने के अपने फैसले पर लगायी गयी रोक को 18 मई तक बढ़ा दिया। केंद्र सरकार के अनुरोध पर एनजीटी के अध्यक्ष जस्टिस स्वतंत्र कुमार की अगुवाई वाली पीठ ने बढ़ाया है।

सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय की तरफ से पेश हुई अतिरिक्त सॉलीसीटर जनरल पिंकी आनंद ने वाहनों से होने वाले प्रदूषण को कम करने के उपाय सुझाने के लिए न्यायाधिकरण से और समय देने का अनुरोध किया।

न्यायाधिकरण ने कहा कि अतिरिक्त सॉलीसीटर जनरल ने भरोसा दिलाया है कि वह मंत्रालय को सलाह देंगी कि संबंधित मंत्रालयों और विभागों की बैठक बुलाकर वायु प्रदुषण की की समस्या का हल निकाला जाये। मामले की अगली सुनवाई 18 मई को होगी। एनजीटी के साथ ही दिल्ली सरकार, पेट्रोलियम मंत्रालय, पर्यावरण एवं वन मंत्रालय, शहरी विकास मंत्रालय और दूसरे संबंधित विभागों को सुझाव देने को कहा है। न्यायाधिकरण ने सात अप्रैल के अपने फैसले में डीजल को दिल्ली राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में प्रदूषण का मुख्य कारण मानते हुए दस वर्ष पुराने डीजल वाहनों के परिचालन पर रोक लगा दी थी। एनजीटी ने फिर 13 अप्रैल को अपने फैसले पर दो सप्ताह तक रोक लगा दी थी।

मन के जीते जीत सदा

दैनिक समाचार पत्र

ई.डी.– 71, बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी
सेक्टर नं. – 6, उदयपुर (राज.)313001
मो. नं. – 02943990014, 09672711118,09928022275

सदस्यता - शुल्क

मासिक शुल्क – 60 रुपये
त्रैमासिक शुल्क – 170 रुपये
अर्द्धवार्षिक शुल्क – 330 रुपये
वार्षिक शुल्क – 650 रुपये

सदस्यता - फॉर्म

मन के जीते जीत सदा का मासिक/त्रैमासिक/अर्द्धवार्षिक/वार्षिक सदस्य बनना चाहता हूँ/चाहती हूँ जिसकी सदस्यता की राशि मनीआर्डर/चैक/ड्राफ्ट से भेज रहा हूँ/रही हूँ।

सदस्य का पूरा नाम.................................
डाक का पता.......................... पिनकोड नं...........
व्यवसाय ....फोन/फैक्स............ मो...............
मनीआर्डर/ड्राफ्ट संख्या ....
दिनांक..............

नोट - कृपया मनीआर्डर/ड्राफ्ट/चैक मन के जीते जीत सदा के नाम से ही भेजें।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी – कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमला देवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक – सोहन गाडरी
संपादक – लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादक सहयोगी – घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमला देवी, मुद्रण स्थल–13,भोपा मगरी, बीएसएनएल एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3, उदयपुर (राज.) प्रकाशन स्थल–ई–डी–71 बापा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.) सम्पादक–लक्ष्मी लाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 मो.–09928022275,09785039524 www.mannkijeet.com Email:- mankijeet2015@gmail.com