

धाकड़ समाचार

जयपुर एवं दौसा से प्रकाशित

हिन्दी साप्ताहिक

संस्थापक: ताराचन्द सैनी

वर्ष-35 अंक-16 (साप्ताहिक)

जयपुर, शनिवार 23 अप्रैल, 2022

भा.पं.सं. 46443/87

कुल- 4 पृष्ठ

मूल्य एक प्रति 2 रूपये

व्यवहार कुशल, संस्कार और संस्कृति को निभाने वाली है राजस्थान की ब्यूरोक्रेसी : मुख्यमंत्री

जयपुर (सूजका)। मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने कहा कि संवेदनशील और पारदर्शी सरकार बनाने में राजस्थान की ब्यूरोक्रेसी की



अहम भूमिका है। राजस्थान की ब्यूरोक्रेसी बहुत व्यवहार कुशल है। संस्कार और संस्कृति को निभाने वाली है। इसलिए ब्यूरोक्रेसी की तारीफ भी होनी चाहिए। सभी अधिकारियों को श्रेय देता हूँ जिनके अथक प्रयासों से बजट घोषणाएं धरातल पर उतरने लगी हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि प्रदेशवासियों को उनका पूरा लाभ मिलेगा। गहलोत हरीशचंद्र माथुर राज्य लोक प्रशासन संस्थान में लोक सेवा दिवस-2022 के समापन समारोह को संबोधित कर

रहे थे। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा कई योजनाएं लागू की गई हैं, उनका लाभ प्रदेश की हर गांव-ढाणी तक पहुंचे, इसके लिए सभी अधिकारी प्रयास करें। उन्होंने कहा कि प्रदेश में अधिकारियों-कर्मचारियों के लिए ओल्ड पेंशन स्कीम लागू की। इसकी पूरे देश में चर्चा हो रही है। राजस्थान के बाद अब कई राज्य सरकारें भी इसे लागू करने की योजना बना रही हैं। कई राज्यों से अधिकारी जानकारी लेने के लिए राजस्थान में आ रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा समारोह में दी गई सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की तारीफ की। उन्होंने कहा कि अभिनेता-अभिनेत्री और रंगमंच कलाकारों का सम्मान करता हूँ, जो कि एक कलाकार के रूप में विभिन्न किरदार निभाते हैं। ऐसे कलाकारों का हर मंच पर सम्मान होना चाहिए। उन्होंने पुराने गीतों की तारीफ करते हुए कहा कि हमारे वक्त के गाने आज भी अच्छे लगते हैं।

समारोह में प्रशासनिक अधिकारी डॉ. आर. वेंकटेश्वरन, डॉ. समित शर्मा, रवि जैन, रश्मि शर्मा सहित अन्य ने मंच से पुराने गीत गाकर तालियां बटोरीं। इस अवसर पर मुख्य सचिव श्रीमती उषा शर्मा सहित भारतीय और राजस्थान प्रशासनिक सेवा के अधिकारी उपस्थित थे।

जिला उद्योग एवं वाणिज्य केन्द्र, अलवर का आकस्मिक दौरा कर उद्योग मंत्री ने दिये निर्देश

जयपुर, 21 अप्रैल। उद्योग मंत्री श्रीमती शकुन्तला रावत ने जिला उद्योग एवं वाणिज्य केन्द्र, रीको लि0 एवं राजस्थान वित्त निगम अलवर का आकस्मिक दौरा किया। श्रीमती रावत ने विभागीय योजनाओं और फ्लैगशिप योजनाओं की प्रगति, इन्वेस्ट राजस्थान में हुए समझौता ज्ञापन, कार्यालय साफ-सफाई और विभागीय लम्बित प्रकरणों की समीक्षा की। उन्होंने महा प्रबंधक को निर्देश दिये कि मुख्यमंत्री लघु उद्योग प्रोत्साहन योजना, राजस्थान निवेश प्रोत्साहन योजना, एमएसएमई एक्ट के तहत देय सहायताएँ और सुविधाओं को शुचिता, पारदर्शिता और त्वरितता से उद्यमियों को प्रदान करें ताकि ईज ऑफ डूइंग बिजनेस को बढ़ावा मिल सके। साथ ही उद्योग मंत्री ने कहा कि अलवर जिले को राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) से बाहर करने के प्रयास किये जा रहे हैं जिससे नवीन औद्योगिक क्षेत्रों की स्थापना हो सकेगी। उन्होंने कहा कि स्थानीय युवाओं को अधिकाधिक रोजगार उपलब्ध कराने के लिए राज्य स्तर पर समिति का गठन प्रस्तावित है जिससे युवाओं को अन्य राज्यों में रोजगार के लिए पलायन नहीं करना पड़ेगा। उन्होंने महा प्रबंधक एवं क्षेत्रीय प्रबंधक को यह निर्देश दिये

कि विधानसभा क्षेत्रवार औद्योगिक शिविरों का आयोजन करें ताकि युवाओं को राज्य सरकार द्वारा संचालित स्वरोजगार की योजनाओं से जोड़ा जा सके। उद्योग मंत्री ने रीको के क्षेत्रीय प्रबंधक को निर्देश दिये कि औद्योगिक क्षेत्रों के रख-रखाव, मरम्मत, आधारभूत सुविधाओं को विकसित करें। उद्यमियों की समस्याओं का त्वरित गति से समाधान करें ताकि उद्यमियों को उच्च स्तर पर शिकायत के लिए बाध्य ना होना पड़े। रीको क्षेत्र में खाली पड़े भूखण्डों की नीलामी समय-समय पर करते रहे और जो भूखण्ड धारक निर्धारित समय में उत्पादन गतिविधि प्रारम्भ नहीं करता है तो उसके खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही करें। क्षेत्रीय प्रबंधक रीको लिमिटेड, अलवर को मंत्री महोदया द्वारा कार्यालय परिसर के दोनों ओर मुख्य प्रवेश द्वारों को सुसज्जित करने, सीसीटीवी कैमरे एवं विभागीय योजनाओं के होर्डिंग्स निर्देश दिये गये। फ्लैगशिप योजनाओं की समीक्षा के दौरान महा प्रबंधक ने बताया कि गत तीन वर्षों में अलवर जिले में मुख्यमंत्री लघु उद्योग प्रोत्साहन योजना के तहत 818 औद्योगिक एवं वाणिज्यिक इकाइयों को ऋण वितरण कर 3.70 करोड़ का

प्रशासनिक जटिलताओं को दूर कर जनकल्याण को सुगम बनाने का कार्य करें लोकसेवक: राज्यपाल

जयपुर (सूजका)। राज्यपाल श्री कलराज मिश्र ने कहा है कि लोकसेवक लोकतंत्र के सशक्त प्रहरी होते हैं। उन्होंने लोकसेवकों से प्रशासनिक जटिलताओं को दूर करते हुए जनकल्याण कार्यों की प्रक्रिया को सुगम और आसान बनाने का आह्वान किया है।

राज्यपाल श्री मिश्र गुरुवार को यहां हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान लोक प्रशासन संस्थान में लोक सेवा दिवस के अवसर पर भारतीय प्रशासनिक सेवा, भारतीय पुलिस सेवा, भारतीय वन सेवा, भारतीय राजस्व सेवा और राजस्थान प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि लोकसेवकों के लिए राजधर्म ही सर्वोपरि होता है और लोकतंत्र में संविधान का पालन सुनिश्चित करना ही राजधर्म है। उन्होंने कहा कि हमारा संविधान हमारे लिए धर्मग्रंथों की तरह पवित्र है, यह हमें अधिकार देता है तो कर्तव्यों की सीख भी देता है।

राज्यपाल ने कहा कि लोक सेवक शासन तंत्र में जनता के सर्वाधिक करीब रह कर कार्य करते हैं। व्यापक अनुभव के कारण उनमें निष्पक्षता के साथ जनता के मनोभावों को समझ कर परिस्थिति का सटीक विश्लेषण करने की विशेष योग्यता होती है। उन्होंने कहा कि लोक सेवक ही सरकारी योजनाओं, कार्यक्रमों का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करते हैं।

राज्यपाल श्री मिश्र ने कहा कि लोकसेवक जिस भी दायित्व पर रहकर कार्य करें, उसमें यथास्थिति और व्यवस्था बनाए रखने को ही अपनी जिम्मेदारी नहीं समझें बल्कि विकास को प्रभावी रूप में अमलीजामा पहनाने के लिए गंभीर होकर कार्य करें। उन्होंने लोकसेवकों से जनता से जुड़ी योजनाओं और कार्यक्रमों को तकनीकी दक्षता के साथ लागू करने के लिए लक्ष्य बनाकर कार्य करने का आह्वान किया ताकि विकास कार्यक्रमों से जनता

अधिकाधिक लाभान्वित हो सके। राज्यपाल ने कहा कि लोकसेवकों

सुशासन को सुनिश्चित करना है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में फ्लैगशिप

सेवानिवृत्त वरिष्ठ आईएएस अधिकारी एवं वाधवानी इंस्टीट्यूट



को नियमों में रहकर ही कार्य करना चाहिए, परन्तु यह भी ध्यान रखना चाहिए कि नियमों के चलते लोक कल्याण का कार्य जटिल न बन जाए। उन्होंने कहा कि हरेक मसले पर संवैधानिक प्रावधानों में संशोधन की बात पर जोर देने के बजाय जड़ और अव्यावहारिक हो चुके नियमों को परिस्थितियों के अनुसार बदलने के लिए भी प्रयास किया जाना चाहिए। उन्होंने चूरू जिला कलेक्टर श्री सिद्धार्थ सिहाग को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा लोक सेवा दिवस पर नई दिल्ली में सम्मानित किए जाने पर बधाई दी।

मुख्य सचिव श्रीमती उषा शर्मा ने कहा कि लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के माध्यम से देश और प्रदेश की उन्नति में योगदान देने वाले लोकसेवकों को समर्पित लोकसेवा दिवस 21 अप्रैल को मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि संवेदनशील, पारदर्शी और जवाबदेह सुशासन सुनिश्चित करने में प्रशासनिक, पुलिस अधिकारियों सहित लोक सेवकों की महत्वपूर्ण भूमिका है।

मुख्य सचिव ने कहा कि लोक सेवकों द्वारा आमजन के हितों को देखते हुए नीति निर्माण व अभिनव प्रयोग किए जा रहे हैं, जिसका उद्देश्य बेहतर सर्विस डिलिवरी के माध्यम से

योजनाओं का जिला स्तर पर मूल्यांकन कर रैंकिंग जारी की जा रही है। इसका उद्देश्य जिलों के मध्य प्रतिस्पर्धा उत्पन्न करना है, ताकि प्रत्येक जिला बेहतर कार्य का सके। यह रैंकिंग प्रतिमाह दी जा रही है। श्रीमती उषा शर्मा ने कहा कि राज्य के सभी जिलों को नवाचार पर कार्य योजना बनाने के निर्देश दिये गए हैं, ताकि प्रत्येक जिले में नवाचार हो सके। उन्होंने आह्वान किया कि लोक सेवक आमजन को गणेश मानकर उनकी सेवा भाव से सेवा करें।

लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी, मसूरी के पूर्व निदेशक और सेवानिवृत्त वरिष्ठ आईएएस अधिकारी श्री संजीव चोपड़ा ने कहा कि लोकसेवकों को सुशासन, प्रशासन और प्रबन्धन के महत्व को बारीकी से समझते हुए लोकहित के लिए पूर्ण निष्ठा और लगन से कार्य करना चाहिए। उन्होंने लोकसेवकों के कर्तव्यों को विभिन्न उदाहरणों और उद्धरणों के माध्यम से समझाते हुए कहा कि समर्पित, संकल्पबद्ध और निष्पक्ष रहकर देश की प्रगति के लिए कार्य करने की क्षमता होने के कारण ही सरदार वल्लभ भाई पटेल ने लोक सेवकों को स्टील फ्रेम ऑफ इंडिया कहकर सम्बोधित किया था।

ऑफ टेक्नोलॉजी एवं पॉलिसी के सीईओ श्री प्रकाश कुमार ने एक प्रस्तुतिकरण देकर गवर्नर्स के भीतर टेक्नोलॉजीज की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि डेटा कलेक्शन के माध्यम से कार्यों की प्रगति का मूल्यांकन बेहतर तरीके से किया जा सकता है और सभी सरकारी विभागों में इसका उपयोग करना चाहिए। उन्होंने लोकसेवकों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (आई) सहित अन्य टेक्नोलॉजीज का उपयोग करने पर जोर भी दिया।

प्रधान मुख्य वन संरक्षक एवं हैड ऑफ फोरेस्ट फोर्स श्री डीएन पांडेय ने उद्बोधन में कहा कि सिविल सर्विस लोक सेवकों से समर्पण मांगती है। उन्होंने लोकसेवकों से आह्वान किया कि वे प्रमाण आधारित कार्य ही संपादित करें।

इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक श्री एम.एल. लाठर सहित प्रशासनिक, पुलिस एवं अन्य सेवाओं के वरिष्ठ अधिकारीगण तथा गणमान्यजन उपस्थित रहे। इससे पूर्व राज्यपाल श्री मिश्र ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोकसेवकों को संविधान की उद्देश्यिका और मूल कर्तव्यों का वाचन भी करवाया।

सैनी समाज का सामुहिक विवाह विश्व धरोहर दिवस पर ब्रह्मकुमारी का जनजागृति अभियान



आमेर/जयपुर। आमेर स्थित विश्वकर्मा मंदिर, पीली की तलाई में माली (सैनी) समाज विकास समिति, आमेर के द्वारा पंचम युवक - युवती परिचय सम्मेलन आयोजित किया गया। यह परिचय सम्मेलन सैनी समाज के आगामी 3 मई, 2022 को होने वाले विवाह सम्मेलन के क्रम में रखा गया।

समिति के अध्यक्ष रामजीलाल सैनी ने बताया कि इस आयोजन में लगभग 20 युवक- युवतियों ने परिचय दिया तथा आगामी विवाह सम्मेलन में 10 वैवाहिक जोड़ों से ज्यादा का विवाह संपन्न करने का लक्ष्य है। अध्यक्ष ने बताया कि सैनी समाज को आपस में जोड़ने का कार्य माली (सैनी) विकास समिति कर रही है यह

समिति लगातार 22 सालों से वैवाहिक सम्मेलन का आयोजन कर रही है जिसके माध्यम से अब तक हजारों युवक युवतियां विवाह के बंधन में बंध चुके हैं। समिति के उपाध्यक्ष नारायण लाल सैनी ने समाज के युवाओं को इस विवाह सम्मेलन को सफल बनाने के लिए प्रेरित एवं समाज को एकीकृत करने के लिए नए प्रयासों पर अपने विचार रखे।

इस आयोजन में कार्यक्रम के संयोजक हनुमान खेताका, जितेंद्र कुमार सैनी, कालुराम सैनी लक्ष्मीनारायण सैनी, पूरणमल सैनी (पार्षद), ताराचंद सैनी, रविंद्र सैनी, डॉ अजय सैनी व अन्य समाज के गणमान्य लोगों की गरिमामय उपस्थिति रही।

जयपुर। ब्रह्मकुमारी बनीपार्क सेवा केंद्र के द्वारा विश्व धरोहर दिवस के अवसर पर, "आजादी के अमृत महोत्सव" के तहत, जयपुर स्थित आमेर पैलेस में जन जागरूकता कार्यक्रम किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके लक्ष्मी की उपस्थिति में, जयपुर के इस प्राचीन पैलेस में पधारे हुए अनेक विदेशी एवं भारतीय पर्यटकों को भारतीय धरोहर एवं भारत का महत्व बताया गया, बीके कुणाल ने बताया सभी पर्यटकों से मातृभूमि के प्रति प्रतिज्ञा कराते हुए वचन पत्र लिखवाया गया। सभी पर्यटकों ने बड़े उत्साह से भारतीय धरोहर को बचाने के लिए अपना अपना वचन लिखा। कार्यालय के अधिकारियों एवं गाइड्स ने कार्यक्रम की सराहना की।



महाराणा प्रताप एवं गुरु वशिष्ठ पुरस्कार वर्ष 2021-22 के लिये आवेदन मांगे

श्रीगंगानगर। राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद द्वारा वर्ष 2021-22 हेतु राज्य के उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों एवं प्रशिक्षकों को महाराणा प्रताप एवं गुरु वशिष्ठ पुरस्कार देने का निर्णय लिया गया है। जिला खेल अधिकारी श्री सुरेंद्र कुमार ने बताया कि इच्छुक खिलाड़ी, प्रशिक्षक जिला खेल अधिकारी कार्यालय से संपर्क कर आवेदन पत्र पूर्ण रूप से भरकर सचिव राजस्थान

राज्य क्रीडा परिषद सवाई मानसिंह स्टेडियम जयपुर पर 15 मई 2022 तक भिजवाया जाना सुनिश्चित करेंगे। आवेदन पत्र एवं विस्तृत जानकारी विभागीय वेबसाइट www.rssc.in से प्राप्त कर सकते हैं। पिछले तीन वर्षों के अन्तर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी का प्रदर्शन परिषद द्वारा जारी निर्धारित प्रोफार्मा में ही आवेदन, नामांकन कर भेजा जायेगा।

नीरज जैन प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष तो सुमित अग्रवाल को प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष का जिम्मा

जयपुर। अखिल भारतीय युवा वैश्य महासम्मेलन प्रदेश अध्यक्ष मुकेश विजयवर्गीय द्वारा महासम्मेलन की प्रदेश कार्यकारिणी का गठन किया गया। जिसमें अजमेर के उपमहापौर नीरज जैन, कोटा के सुरेंद्र अग्रवाल को प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष एवं जयपुर से आने वाले भाजयुमो के प्रदेश कार्यालय मंत्री सुमित अग्रवाल को वरिष्ठ उपाध्यक्ष बनाया गया। कार्यकारिणी में 2 कार्यकारी अध्यक्ष, 3 महामंत्री, 8 वरिष्ठ उपाध्यक्ष, 8 उपाध्यक्ष एवं 8 सचिवों की नियुक्ति की गई।



सम्पादकीय...

मुफ्तखोरी का बोझ

मुफ्तखोरी की संस्कृति एक प्रतिकूल परंपरा है, जो न केवल राजनीति, बल्कि अर्थव्यवस्था को भी नुकसान पहुंचाती है। 15वें वित्त आयोग के अध्यक्ष अर्थशास्त्री एन के सिंह ने मुफ्त उपहार योजनाओं को लेकर कुछ वाजिब सवाल उठाए हैं। साथ ही, यह भी कहा है कि अभी मुफ्त योजनाओं के अर्थ में बहुत अस्पष्टता है। वाकई हमें यह देखना चाहिए कि कौन-सी वस्तु मुफ्त देने लायक है और कौन-सी वस्तु देने लायक नहीं है। मिसाल के लिए, सार्वजनिक वितरण प्रणाली को मजबूत और व्यापक करना, रोजगार गारंटी योजनाएं, शिक्षा के लिए सहायता और स्वास्थ्य के लिए विशेष रूप से महामारी के दौरान परिव्यय बढ़ाना सही है। पूरी दुनिया में ऐसे व्यय को न्यायपूर्ण माना जाता है। यह बात किसी से छिपी नहीं है कि दुनिया में गरीबों या अभावग्रस्त लोगों की संख्या कम से कम एक चौथाई है, उनकी आर्थिक-सामाजिक सुरक्षा के प्रबंध करना हर सरकार की जिम्मेदारी है। कोरोना के समय भारत में ही 80 करोड़ लोगों तक मुफ्त अनाज पहुंचाने की कोशिश हुई, उसकी निंदा भला कौन कर सकता है? कई बार लोगों को मुफ्त सेवाएं या वस्तुएं देना जरूरी हो जाता है। ऐसे में, एन के सिंह का इशारा बिल्कुल सही है कि जरूरी और गैर-जरूरी के बीच हमें फर्क करना चाहिए।

सरकारों को यह सोचना ही चाहिए कि मुफ्त योजनाएं लंबे समय में अर्थव्यवस्था, जीवन की गुणवत्ता और सामाजिक सामंजस्य के लिए कितनी महंगी पड़ेंगी। एन के सिंह ने दिल्ली स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स के वार्षिक दिवस के अवसर पर साफ कहा है कि मुफ्त योजनाओं की प्रतिस्पर्द्धी राजनीति से हमें डरना चाहिए। हमें आर्थिक विकास की उच्च दर हासिल करने की राह पर चलना चाहिए। आज दक्षता की दौड़ ही संपन्नता की दौड़ है। ऐसी योजनाएं अगर बढ़ती गईं, तो उन राज्यों का क्या होगा, जिनकी अर्थव्यवस्था पहले से ही बहुत दबाव में है। सरकारों पर जो कर्ज है, उसे भी देखना चाहिए। वस्तुतः कर्ज लेकर मुफ्त योजनाओं के दम पर राजनीति करना एक बड़े वर्ग के साथ अन्याय भी है। अनुमान के अनुसार, पंजाब में मुफ्त योजनाओं या उपहारों के वादे को लागू करने में लगभग 17,000 करोड़ रुपये खर्च हो सकते हैं। इससे जीएसडीपी के तीन प्रतिशत के बराबर का अतिरिक्त भार पड़ेगा। पंजाब के सकल घरेलू उत्पाद में पचास प्रतिशत से ज्यादा तो ऋण है, मतलब मुफ्त योजनाओं से पंजाब पर भार बढ़ना तय है। उन्होंने एक और उपयोगी मिसाल दी है। राजस्थान की सरकार ने घोषणा की है कि वह पुरानी पेंशन योजना को लागू करेगी। यह निर्णय प्रतिगामी है, क्योंकि पुरानी पेंशन योजना से पीछा छोड़ना इस तथ्य पर आधारित था कि वह योजना समानता पर आधारित नहीं थी। राजस्थान का पेंशन एवं वेतन व्यय उसके कर और गैर-कर राजस्व का करीब 56 प्रतिशत है, यानी उसकी छह प्रतिशत सिविल सेवक आबादी को राज्य के 56 प्रतिशत राजस्व का लाभ मिलता है। यह समानता और नैतिकता के सिद्धांत के भी विपरीत है। यह सही है कि सरकारों की व्यय प्राथमिकताओं की वजह से विकास व विकास की योजनाओं पर असर पड़ रहा है। मुफ्त सुविधाओं से कुशलता और प्रतिस्पर्द्धा, दोनों पर नकारात्मक असर पड़ता है। वह मुफ्तखोरी के अर्थशास्त्र को निरपवाद रूप से गलत बताते हुए सुधार की पैरोकारी करते हैं। मुफ्त उपहार की राजनीति व उसके अर्थशास्त्र, दोनों में गहरी खामियां हैं। यह दौड़ नीचे की ओर है, जिससे बचना चाहिए।

बिजली का गह्रयाता संकट

योगेश कुमार गोयल
इस वक्त करीब तीस बिजली संयंत्रों में कोयले का भंडार गंभीर श्रेणी में है, जहां सात दिन से भी कम का कोयला बचा है। माना जा रहा है कि अगर स्थिति नहीं सुधरी तो यह बेहद गंभीर यानी तीन दिन से भी कम की श्रेणी में आ जाएगा। संघीय दिशा-निर्देशों के अनुसार बिजली संयंत्रों में कम से कम चौबीस दिनों का कोयला होना चाहिए। भीषण गर्मी के बीच बिजली की बढ़ती मांग के कारण देश के कई राज्यों में बिजली की कमी का संकट गहराने लगा है। मांग बढ़ने के साथ ही तापबिजली घरों में कोयले की खपत तेजी से बढ़ी है और इसी कारण कुछ राज्यों के बिजली कारखानों में कोयले का भंडार घट रहा है। दरअसल, गर्मी के कारण बिजली कंपनियों में बिजली की मांग दस फीसद तक बढ़ गई है। जैसे-जैसे गर्मी और बढ़ेगी, बिजली की मांग भी उसी तेजी से बढ़ती जाएगी। औद्योगिक गतिविधियों में तेजी की वजह से उद्योगों में भी बिजली की खपत बढ़ रही है। लेकिन मांग के अनुरूप बिजलीघरों को कोयला मिल नहीं पा रहा है। बिजली की कमी के कारण आंध्र प्रदेश में तो स्टील उत्पादन करने वाली एक कंपनी ने अपना उत्पादन पचास फीसद घटा दिया है। इस वक्त करीब तीस बिजली संयंत्रों में तो कोयले का भंडार गंभीर श्रेणी में है, जहां सात दिन से भी कम का कोयला बचा है। माना जा रहा है कि अगर स्थिति नहीं सुधरी तो यह बेहद गंभीर यानी तीन दिन से भी कम की श्रेणी में आ जाएगा। संघीय दिशा-निर्देशों के अनुसार बिजली संयंत्रों में कम से कम चौबीस दिनों का कोयला होना चाहिए। देश के प्रमुख औद्योगिक

गढ़ महाराष्ट्र में तो कई वर्षों बाद इतना बड़ा बिजली संकट पैदा हुआ है, जहां मांग के मुकाबले ढाई हजार मेगावाट बिजली कम मिल रही है। आंकड़े देखें तो महाराष्ट्र में करीब अट्ठाईस हजार मेगावाट बिजली की मांग है, जो पिछले वर्ष के मुकाबले चार हजार मेगावाट ज्यादा है। उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, बिहार, मध्यप्रदेश, झारखंड, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना जैसे राज्यों भी बिजलीघर कोयले की किल्लत से जूझ रहे हैं। झारखंड, बिहार, हरियाणा, उत्तराखंड में मांग के मुकाबले तीन-तीन फीसद कम बिजली मिल रही है। आंध्र प्रदेश में तो मांग के मुकाबले बिजली की आपूर्ति में 8.7 फीसद की कमी आई है। उत्तर प्रदेश में बाईस हजार मेगावाट मांग के मुकाबले उन्नीस हजार मेगावाट की ही आपूर्ति हो पा रही है। राजस्थान और मध्यप्रदेश का भी कमीबेश यही हाल है। राजस्थान में प्रतिदिन बारह से सोलह हजार टन, जबकि मध्यप्रदेश में पंद्रह हजार छह सौ मीट्रिक टन कोयले की कमी चल रही है। हरियाणा में 11 अप्रैल की स्थिति देखें, तो इस दिन पिछले साल के मुकाबले बिजली की मांग बीस फीसद ज्यादा थी, लेकिन कोयले की कमी और तकनीकी गड़बड़ियों के कारण बिजली उत्पादन कम हो पा रहा है। पंजाब में भी कोयले की किल्लत के कारण बिजली उत्पादन बारह सौ मेगावाट घट गया है। केंद्रीय बिजली प्राधिकरण (सीईए) के मुताबिक देश में एक सौ तिहत्तर बिजली संयंत्रों में से एक सौ पचपन ऐसे बिजली संयंत्र हैं, जहां पास में कोई कोयला खदान नहीं है और इनमें औसतन कोयले का करीब अट्ठाईस फीसद भंडार

है। जबकि कोयला खदानों के पास स्थित अठारह संयंत्रों का औसत भंडार सामान्य मांग का इक्यासी फीसद है। सीईए के आंकड़ों के अनुसार एक सौ तिहत्तर बिजली संयंत्रों में से सनतानवे में कोयले के भंडार की गंभीर स्थिति है। पिछले साल अक्तूबर में भी बिजली की मांग करीब एक फीसद बढ़ जाने के कारण कोयला संकट के चलते बिजली संकट गहराया था, लेकिन अब केवल एक हफ्ते के भीतर ही बिजली की मांग 1.4 फीसद बढ़ जाने से यह संकट गंभीर हो गया है। पिछले साल के बिजली संकट के बाद यह स्पष्ट हुआ था कि बिजली संयंत्रों को कोयले की वांछित आपूर्ति नहीं होने के अलावा कई नीतिगत खामियां भी बिजली संकट का प्रमुख कारण बनती रही हैं। बिजली संकट के कारण आम नागरिकों की परेशानियां तो बढ़ती ही हैं, देश की अर्थव्यवस्था पर भी काफी बुरा असर पड़ता है। ऊर्जा की कमी को आर्थिक विकास में बड़ी बाधा माना गया है। गौरतलब है कि कोरोना काल से पहले अगस्त 2019 में देश में बिजली की खपत एक सौ छह अरब यूनिट थी, जो करीब अठारह फीसद बढ़ोतरी के साथ अगस्त 2021 में एक सौ चौबीस अरब यूनिट हो गई थी। विशेषज्ञों का मानना है कि मार्च 2023 तक देश में बिजली की मांग में 15.2 फीसद तक की बढ़ोतरी हो सकती है, जिसे पूरा करने के लिए कोयला आधारित बिजलीघरों को उत्पादन में 17.6 फीसद वृद्धि करनी होगी। देशभर में कुल उत्पादन का पचहत्तर फीसद बिजली उत्पादन कोयला से चलने वाले बिजलीघरों से ही होता है। बिजली संकट से निपटने के लिए केंद्र सरकार ने गैरबिजली क्षेत्र को कोयले की

दायरों के पार

मोनिका भाम्भू कलाना
अक्सर मैं एक जगह से दूसरी जगह जाती रहती हूँ। एक जगह कई दिन लगातार बने रहना मेरे स्वभाव में नहीं है। किसी के घर जाना होता है, तो मेरे लिए दो घंटे काटना भी मुश्किल हो जाता है। पिछले दिनों जब घर लौटी, तो मुझे बाहर गुए हुए सिर्फ दो दिन हुए थे। लेकिन वापस आकर ऐसा लगा जैसे वर्षों बाद घर लौटी हूँ, क्योंकि एक ऐसा शहर छोड़ कर आई थी, जिसने मुझे जकड़ रखा था। काफी वक्त से उससे मुक्ति चाहती थी। वापस आकर लगा कि मैं उस शहर से मुक्त हो गई हूँ, कुछ हल्की हो गई हूँ। यह भी लगा कि मैं कुछ ठीक हो सकती हूँ और कुछ दोबारा शुरू कर सकती हूँ।

दरअसल, आपको कुछ भी नया शुरू करने के लिए पिछला छोड़ना पड़ता है। हालांकि मुझे बहुत सारी चीजें, जो मैं नहीं छोड़ना चाहती थी, वह भी छोड़नी पड़ी, लेकिन आगे जाने के लिए पिछला भूलना पड़ता ही है या छोड़ना पड़ता है। रेल तभी आगे बढ़ती है, जब पिछले स्टेशन और रास्तों के दृश्य पीछे छूटते हैं। छूटना जिंदगी में बहुत महत्वपूर्ण काम है और यह एक मजबूरी के बजाय बहुत रुचिकर काम भी हो सकता है, अगर कोई अपने 'नास्टेल्जिया' से ग्रस्त न हो और कुछ पीछे छोड़ने को एक कोशिश, एक प्रक्रिया के तहत देखे। किसी भी चीज को अगर पकड़ कर नहीं रखा जाए तो दुख बहुत कम हो जाएंगे, समस्याएं बहुत कम हो जाएंगी। हालांकि कई बार ऐसा होता है कि जीवन में इतना महत्वपूर्ण कुछ होता है कि हम उसे छोड़ नहीं पाते या छोड़ना नहीं चाहते।

अगर हमें सचमुच छोड़ने में दुविधा हो रही है और मजबूरीवश कुछ छोड़ना पड़ रहा है तो भी छोड़ने के बाद आमतौर पर हम देखते हैं कि उससे ज्यादा अच्छी परिस्थिति में हम हो सकते हैं। उससे ज्यादा उपलब्धियां हमारे पास हो सकती हैं, उससे अच्छी स्थितियां और अवसर हमारे पास हो सकते हैं और हम पहले से बहुत आगे बढ़ सकते हैं। लेकिन छोड़ने के लिए जरूरी है कि हम चीजों या जिंदगी को पीछे मुड़ कर देखते रहें कि हमने अब तक जैसा भी जिया, जो कुछ किया, उसके तहत क्या प्रक्रिया रही, प्रकृति किस तरह चीजों को नियमित करती है और प्रकृति के नियम किस तरह निर्धारित होते हैं। यह सब सोचने पर कुछ भी ऐसा नहीं लगेगा कि अपने साथ गलत हो रहा है या ऐसा क्यों हो रहा है। प्रकृति का एक विज्ञान है और इसकी एक निश्चित नियमित प्रक्रिया है, उसी के तहत सब कुछ घटित होता है। घटनाएं किसी विशेष के साथ होने से विशेष नहीं हो जातीं। घटनाएं तो घटनाएं हैं, लेकिन व्यक्ति की पकड़, उसका मोह और लगाव घटनाओं को उनके लिए विशिष्ट बना देता है। अगर हम अपने उसी नजरिए से देखें, जिस नजरिए से दूसरों की घटनाएं देखते हैं तो चीजों को समझना बहुत आसान हो जाएगा। एक तरफ दूसरी चीज भी है कि हम जैसे अपने साथ हुई घटनाओं को देखते हैं, वैसे ही दूसरों के साथ हुई घटनाओं को देखेंगे तो संवेदना की जो मृत्यु हो रही है, उसे फिर से जीवन मिलेगा, सहानुभूति जो विरल हो गई है, वह बढ़ेगी। हमें समझ आ जाएगा कि जितना दर्द सुई चुभने से हमें होता है, उतना ही दर्द दूसरे को भी होता है। सिर्फ इसलिए दर्द कम नहीं हो जाता कि हम सिर्फ आंखों से देख रहे हैं। आंखों से देखा हुआ सच दिल को महसूस हो, इसके लिए जरूरी है कि खुद को और दूसरे को एक ही धरातल पर रख कर हम देख सकें। हम इतनी गहराई खुद में पैदा कर सकें। इतनी स्थिरता खुद में पैदा कर सकें कि अपने और गैर का फर्क मिटा सकें।

जनसहभागिता और नवाचार से कई समस्याओं का समाधान संभव

जयपुर (सूजका)। लोक सेवा दिवस के अवसर पर गुरुवार को हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान लोक प्रशासन संस्थान में आयोजित कार्यक्रम के दूसरे सत्र में लोक सेवकों द्वारा बेस्ट प्रेक्टिसेज इन पब्लिक सर्विस डिलिवरी सार्वजनिक सेवा के वितरण में बेहतर गतिविधियां विषय पर प्रस्तुतीकरण दिया गया। जिसमें लोक सेवकों द्वारा राज्य में किए जा रहे विभिन्न नवाचारों की चर्चा की गई। अधिकारियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि जनसहभागिता और नवाचार के माध्यम से कई समस्याओं का समाधान संभव है। पंचायत समिति पावटा में विकास अधिकारी प्रशिक्षु आईएएस सुश्री प्रतिभा वर्मा ने कहा कि आंकड़ों का संग्रहण कर व्यवस्थित करने से कमियां और खूबियां एक साथ सामने आ जाती है, जोकि बेहतर निर्णय करने में मदद करता है। उन्होंने ऑपरेशन संबल का उदाहरण देते हुए बताया कि अभियान के तहत किए जा

रहे कार्यों के लिए रैंकिंग सिस्टम से पंचायत स्तर पर प्रोत्साहित किया गया जिससे कक्ष स्थापित करने संबंधी विभिन्न नवाचारों के बारे में बताया। अलवर डीएफओ श्री अपूर्व कृष्ण श्रीवास्तव ने जिले में किए गये नवाचारों की चर्चा करते हुए अपने अनुभव साझा किए। उन्होंने कहा कि आम लोगों को वनों से जोड़कर वनों को बचाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि वनों से विलुप्त हो रही प्रजातियों को बचाने के प्रयास किए जा रहे हैं। साथ ही, जिला प्रशासन के साथ मिलकर अवैध खनन को रोकने के भी प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने कहरानी, हर्बल गुलाल और सीड बाल संबंधी अभियानों का विस्तार से जिक्र करते हुए कहा कि जनसहभागिता के माध्यम से वनों को बचाया जा सकता है। मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद जैसलमेर श्रीमती टी. शुभमंगला ने कहा कि जैसलमेर पशु बाहुल्य जिला है एवं पशुपालकों के पशुधन को चारा उपलब्ध कराने के लिए चारागाह विकास बहुत ही जरूरी है। इसके लिए चारागाह भूमि पर घास के उत्पादन पर जोर दिया जा रहा है। साथ ही, कैर और खेजड़ी को लगाने पर भी जोर दिया जा रहा है और थैपड़ी विधि से पौधारोपण भी किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इन कार्यों को जनसहभागिता, नैरगा और सीएसआर के माध्यम से किया जा रहा है। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, अजमेर श्री विकास सांगवान ने राज्य में पुलिस के द्वारा किए जा रहे तकनीक के प्रयोग पर प्रस्तुतिकरण दिया। उन्होंने कहा कि पुलिस से जुड़े अधिकतर कार्य ऑनलाइन ही हो रहे हैं। लोगों को पुलिस स्टेशन आने की आवश्यकता पहले के मुकाबले काफी कम हो गई है। उन्होंने कहा कि वाहन, दस्तावेज के चोरी हो जाने पर भी ऑनलाइन ही एफआईआर दर्ज कराई जा सकती है। यहां तक कि, पासपोर्ट संबंधी पुलिस से जुड़े कार्यों के लिए भी ऑनलाइन

ही अप्लाई किया जा सकता है। उन्होंने राज्य पुलिस द्वारा साइबर क्राइम और अभय कमांड एवं कंट्रोल सेंटर्स पर किए जा रहे कार्यों को भी विस्तार से बताया। टोंक डीएफओ श्री श्रवण कुमार रेड्डी ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि सिविल सेवकों को हर दिन कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, लेकिन जनसहभागिता से ज्यादातर समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। सहायक कलक्टर चूरू प्रशिक्षु आईएएस डॉ. धीरज कुमार सिंह लक्ष्मी ब्रिटिया योजना के बारे में प्रस्तुतिकरण देते हुए बताया कि इस योजना के तहत जिस परिवार में लड़की पैदा होती है उसे पात्रता के अनुसार राज्य सरकार की 10-15 योजनाओं से एक साथ जोड़ा जाता है। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी के माध्यम से सर्वे कराकर पात्र परिवार की जानकारी संबंधित विभिन्न विभागों के अधिकारियों को भेजी जाती है और पात्रता के

अनुसार परिवार को लाभान्वित किया जाता है। सहायक कलक्टर नागौर प्रशिक्षु आईएएस श्री मृदुल सिंह ने मिशन संपूर्ण के बारे में बताते हुए कहा कि इस मिशन के तहत प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत जिन परिवारों को घर बनाने के बाद नए घर के लिए पात्रता के अनुसार टोंक, अनाज और गैस सहित अन्य योजनाओं का लाभ दिया जाता है। उपखंड अधिकारी चाकसू डॉ. गोरधन लाल शर्मा ने जिला कलक्टर जयपुर द्वारा चलाए जा रहे आपरेशन संबल के बारे में प्रस्तुतिकरण दिया। उन्होंने कहा कि इस ऑपरेशन के तहत उन लोगों की पहचान कर लाभ दिया जा रहा है जो पात्रता रखते हुए भी योजनाओं से नहीं जुड़े हुए हैं। इसके साथ ही उन्होंने लोक सेवकों द्वारा राज्य में किए गये विभिन्न नवाचारों के बारे में भी बताया। इस अवसर पर विभिन्न सेवाओं के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ ही प्रशिक्षु अधिकारी भी मौजूद रहे।



बेहतर नतीजे सामने आए। ब्याबर में सहायक पुलिस अधीक्षक प्रशिक्षु आईपीएस श्री सुमित मेहरड़ा ने राज्य में पब्लिक फ्रैंडली पुलिसिंग की ओर बढ़ते कदमों के बारे में प्रस्तुतीकरण दिया। जिसमें उन्होंने राज्य में पुलिस द्वारा किए जा रहे विभिन्न नवाचारों को विस्तार से बताया। उन्होंने कहा की राजकाॅप सिटिजन एप पब्लिक और पुलिस के मध्य कड़ी का कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि पुलिस से जुड़े अधिकतर कार्य ऑनलाइन ही किए जा रहे हैं। उन्होंने मॉडल पुलिस स्टेशन, सुरक्षा सखी और पुलिस स्टेशन में स्वागत

बढ़ावा दिया जाए। हालांकि इस वर्ष तक सौर ऊर्जा के जरिए सौर गीगावाट बिजली पैदा करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था, लेकिन इस लक्ष्य को हासिल नहीं किए जा सकने के कारण भी बिजली की कमी का संकट बना है। सौर ऊर्जा क्षमता के मामले में भारत फिलहाल चीन, अमेरिका, जापान और जर्मनी के बाद दुनियाभर में पांचवें स्थान पर है। बिजली के समय-समय पर गहराते संकट से देश को निजात तभी मिलेगी, जब सौर ऊर्जा परियोजनाओं के जरिए लक्ष्यों को समय से हासिल किया जाए। घरों पर सौर ऊर्जा पैनल लगाने के लिए लोगों को प्रोत्साहित किया जाए, उन्हें आसान शर्तों पर कर्ज और सरकारी मदद दी जाए।

मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना में आ रही बाधाओं को दूर कर प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करें : गहलोत

जयपुर (सूजका)। मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने कहा कि प्रदेशवासियों को इलाज के खर्च से चिंतामुक्त करने एवं बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाने की दृष्टि से राज्य सरकार ने मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान जैसी महत्वाकांक्षी योजना शुरू की है। एक अप्रैल से प्रदेश में इसका ड्राई रन किया जा रहा है। अधिकारी ड्राई रन के दौरान सामने आने वाली बाधाओं एवं कमियों को दूर करते हुए आमजन के सुझावों के आधार पर इसका प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करें, ताकि जिस भावना के साथ यह योजना शुरू की गई है, उसका पूरा लाभ लोगों को मिले।

श्री गहलोत गुरुवार को मुख्यमंत्री निवास पर मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना एवं प्रदेश में कोविड संक्रमण की

स्थिति की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि प्रदेशवासियों को ओपीडी एवं आईपीडी में निःशुल्क



उपचार उपलब्ध करवाने की यह योजना वृहद स्तर पर लागू की जा रही है, इसलिए इसकी शुरूआत में कुछ बाधाएं एवं कमियां सामने आना स्वाभाविक है, लेकिन अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि योजना के

प्रभावी क्रियान्वयन में आ रही बाधाएं जल्द से जल्द दूर हों। राजकीय चिकित्सा संस्थानों में

और दवा आदि को लेकर किसी तरह की समस्या नहीं आए, इसकी प्रभावी मॉनिटरिंग सुनिश्चित की जाए। मेडिकल कॉलेज से संबद्ध अस्पतालों से लेकर सीएचसी एवं पीएचसी स्तर तक दवाओं एवं अन्य उपकरणों की सुचारू आपूर्ति की जाए। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि किसी भी राजकीय अस्पताल में

मरीज से पैसे लेने या बाजार से दवा आदि लाने के लिए पर्ची लिखने की शिकायत प्राप्त नहीं हो। अस्पताल प्रशासन स्वयं दवाओं आदि का प्रबंधन करे। मरीजों को दवा के लिए बाहर नहीं जाना पड़े। उन्होंने कहा कि किसी भी अस्पताल में लपकों या दवा एजेंट आदि की शिकायत सामने आए तो सख्त कार्रवाई की जाए।

गहलोत ने कहा कि निःशुल्क आईपीडी एवं ओपीडी उपचार की यह योजना राज्य सरकार की फ्लैगशिप योजना है। ग्रामीण क्षेत्रों तक इसका पूरा लाभ मिले, इसके लिए योजना का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाए।

श्री गहलोत ने राज्य में कोविड संक्रमण की स्थिति की समीक्षा करते हुए कहा कि देश के कुछ राज्यों एवं दुनिया के कई देशों में कोविड के केस फिर बढ़ने लगे

हैं। ऐसे में प्रदेश में भी एहतियात बरती जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि राज्य में वैक्सिनेशन पर विशेष जोर दिया जाए। प्रदेश में सभी पात्र लोगों को वैक्सिनेशन की दोनों डोज लगाने के साथ ही बूस्टर डोज लगाने के अभियान को गति दी जाए। उन्होंने कहा कि विदेशों से आने वाले यात्रियों के लिए आरटी-पीसीआर नेगेटिव रिपोर्ट अनिवार्य हो। साथ ही भीड़-भाड़ वाले कार्यक्रमों में मास्क एवं सोशल डिस्टेंसिंग की पालना करवाई जाए।

प्रमुख शासन सचिव चिकित्सा शिक्षा श्री वैभव गालरिया ने मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना के क्रियान्वयन की स्थिति के संबंध में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस योजना को प्रभावी रूप से लागू करने के लिए सवाई मानसिंह अस्पताल ने एक प्रोटोकॉल भी तैयार किया है।

शासन सचिव चिकित्सा डॉ. पृथ्वीराज ने मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना एवं कोविड संक्रमण की स्थिति के संबंध में प्रस्तुतीकरण दिया। राजस्थान स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. सुधीर भण्डारी सहित अन्य चिकित्सा विशेषज्ञों ने भी विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री श्री परसादीलाल मीणा, मुख्य सचिव श्रीमती उषा शर्मा, पुलिस महानिदेशक श्री एमएल लाठर, अतिरिक्त मुख्य सचिव गृह श्री अभय कुमार, प्रमुख शासन सचिव वित्त श्री अखिल अरोरा, शासन सचिव स्वायत्त शासन श्री जोगाराम, प्रबंध निदेशक आरएमएससीएल श्रीमती अनुपमा जोरवाल, एसीईओ स्टेट हेल्थ एश्योरेंस एजेंसी श्री अमित यादव सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री निवास पर मुख्यमंत्री निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना एवं प्रदेश में कोविड संक्रमण की स्थिति की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि प्रदेशवासियों को ओपीडी एवं आईपीडी में निःशुल्क उपचार उपलब्ध करवाने की यह योजना वृहद स्तर पर लागू की जा रही है, इसलिए इसकी शुरूआत में कुछ बाधाएं एवं कमियां सामने आना स्वाभाविक है, लेकिन अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि योजना के

जल का रहस्य- पीएं पानी बिना मनमानी

कहते हैं, जल ही जीवन है। गरमी में तो इसकी अहमियत रोज ही पता चलती है। जल को जीवन इसलिए कहा गया है कि हमारे शरीर का सत्तर फीसद तत्त्व जल से ही बना है। यानी जल की मात्रा असंतुलित होने, अशुद्ध या गलत तरीके से पानी पीने आदि के कारण शरीर में कई बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

जल को लेकर पिछले कुछ सालों में बहुत गहन शोध हुए हैं। उन अध्ययनों में पाया गया है कि पानी के पास जबर्दस्त याददाश्त होती है। वह पृथ्वी का सबसे संवेदनशील तत्त्व है। पानी बर्तन के हिसाब से अपना स्वभाव बदल लेता है। यहां तक कि उसे किस भावना के साथ रखा या पीने के लिए उठाया जाता है, उसका भी उसके गुणों पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए पानी केवल प्यास बुझाने या रोजमर्रा के कामों में इस्तेमाल की वस्तु नहीं, उसे किस रूप में व्यवहार करना है, इसका भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

पुराने समय में कुएं, तालाबों के पानी के संरक्षण के लिए बकायदा नियाम बने हुए थे। पीने के पानी को रखने के बर्तन से लेकर उसे उठाने-रखने पीने तक के नियम बने हुए थे। मगर आज बोटलबंद पानी का जमाना है। पानी के साथ हमारा क्या व्यवहार हो, इस पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत ही नहीं समझी जाती।

इसी का नतीजा है कि आज जलजनित बीमारियों में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। अगर हम ठीक से पानी को बरतना सीख जाएं, तो बहुत सारी बीमारियों से अपने आप मुक्ति मिल सकती है। गर्मी के मौसम में चूंकि पानी का

उपयोग बढ़ जाता है, इस समय पानी के इस्तेमाल पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है।

बर्तन के चुनाव में सावधानी: यों अब बहुत सारे लोग इस बात को समझने लगे हैं कि प्लास्टिक के बर्तन में रखा पानी सेहत की दृष्टि से अच्छा नहीं होता। इसलिए वे कांच, तांबे, स्टील या फिर अन्य धातु के बर्तनों में पीने का पानी रखने लगे हैं। पानी बनाने वाली कई कंपनियां भी कांच की बोटलों में पानी बेचने लगी हैं। मगर आमतौर पर लोग प्लास्टिक की बोटलों का ही उपयोग करते देखे जाते हैं।

कई लोग तो बोटलबंद पानी की खाली बोटलों का भी कई दिन तक इस्तेमाल करते रहते हैं, जबकि उन पर साफ लिखा होता है कि उपयोग करने के बाद बोटल को मसल कर फेंक दें। अब तो कई शोध आ चुके हैं कि प्लास्टिक के बर्तनों में रखा पानी न सिर्फ सेहत के लिए हानिकारक होता है, बल्कि उसका हमारी जैविक बनावट पर भी कुछ प्रभाव पड़ता है। मन भी प्रभावित होता है। इसलिए पीने का पानी रखने और पीने के लिए इस्तेमाल होने वाले बर्तनों का चुनाव सावधानी से करें।

पानी रखने के लिए धातु के बर्तनों का ही इस्तेमाल करें। हो सके तो तांबे के बर्तन रखें। तांबे में रखे पानी पर हमारे वातावरण में पैदा होने वाली चुंबकीय तरंगों का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वह पानी हमारे शरीर और मन दोनों के लिए लाभकारी साबित होता है। गरमी के मौसम में बहुत सारे लोग मिट्टी के बर्तन में पानी रखते हैं, ताकि वह ठंडा रह सके। यह अच्छा उपाय है।



मगर जब भी मिट्टी का बर्तन खरीदें, मिट्टी की शुद्धता का जरूर ध्यान रखें। फिर उस बर्तन को साफ हाथों से ही छुएं और कुछ-कुछ दिनों पर राख बगैरह से या नारियल के रेशे से रगड़ कर धोएं। उन्हें धोने में साबुन का उपयोग न करें। पानी पीने के लिए भी धातु के बर्तन का ही उपयोग करें।

कुछ खाकर पीएं पानी: गरमी के मौसम में प्यास बहुत लगती है। जब भी बाहर से आते हैं तो गला सूखने लगता है। ऐसे में कई लोग फटाफट फ्रिज से पानी की बोटल निकालते हैं और गटागट पी जाते हैं। यह ठीक नहीं। दरअसल, जब हम धूप में चलते-फिरते, काम करते हैं, तो केवल हमारा गला नहीं सूखता, शरीर के हर हिस्से से पानी का वाष्पन होता है। इस तरह भोजन नली भी कुछ सिकुड़ जाती है।

ऐसे में पानी पीते हैं, तो छाती में जोर का धक्का लगता है, दर्द उठता है। इसलिए जब भी

पानी पीएं, पहले कुछ मीठा अवश्य खा लें। मीठे से मुंह में लार बनती है और इस तरह भोजन नली को चिकनाई पहुंचती है। फिर पानी पीने पर धक्का नहीं लगता। पानी पीते समय इस बात का भी ध्यान रखें कि खड़े-खड़े कभी पानी न पीएं। बैठ कर और शांत मन से धीरे-धीरे पीएं। ध्यान रखें कि जैसा व्यवहार आप पानी के साथ करेंगे, वैसा ही वह आपके साथ करेगा।

तापमान का ध्यान: गरमी के मौसम में ठंडा पानी पीना अच्छा लगता है। मगर यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता। कायदे से कमरे के तापमान में रखा हुआ पानी ही पीना चाहिए। अगर ठंडा पानी पीना है, तो सुराही या घड़े का पानी ठीक रहता है। फ्रिज का पानी पीना है, तो उसमें सामान्य तापमान का पानी मिला कर ही पीएं, नहीं तो न केवल आपके शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया पैदा होने का खतरा रहेगा, बल्कि पाचनत्रं भी मंद पड़ जाएगा।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल करना चाहते हैं तो यह

टिप्स करेंगे आपकी मदद

मिताली जैन
नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे कि प्रतिदिन चलना आदि उच्च रक्तचाप होने पर आपके रक्तचाप को लगभग 5



से 8 मिमी एचजी तक कम कर सकता है। हालांकि, आपको इस पर लगातार बने रहना है क्योंकि यदि आप व्यायाम करना बंद कर देते हैं, तो आपका रक्तचाप फिर से बढ़ सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर को एक साइलेंट किलर कहा जाता है, क्योंकि अमूमन इसके लक्षण नजर नहीं आते हैं। लेकिन यह हृदय रोग व स्ट्रोक का कारण बन सकता है। लेकिन अगर आप एक बार हाई ब्लड प्रेशर से डायग्नोस हो चुके हैं तो यह जरूरी हो जाता है कि आप इसे नियंत्रित करने के कुछ उपाय अपनाएं। हालांकि, इसे नियंत्रित करना उतना भी मुश्किल नहीं है। बस आप अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव कीजिए और बस फिर आपको चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है।

वजन करें कम: हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अगर आप ओवरवेट हैं तो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए वजन घटाना जीवनशैली में सबसे प्रभावी परिवर्तनों में से एक है।

अधिक वजन वाले या मोटापे से ग्रस्त लोगों को वजन कम करने से रक्तचाप को कम करने में भी मदद मिल सकती है। सामान्य तौर पर, आप अपने रक्तचाप को लगभग 1 मिलीमीटर पारा (मिमी एचजी) तक कम कर सकते हैं, अगर आप एक किलो वजन कम कर पाते हैं।

शुगर व रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट को करें कम: कई वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि चीनी और रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट को सीमित करने से आपको अपना वजन कम करने और रक्तचाप कम करने में मदद मिल सकती है। इसलिए अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या है तो ऐसे में आपको शुगर व रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन बेहद लिमिटेड मात्रा में करना चाहिए।

नियमित रूप से करें व्यायाम: हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे कि प्रतिदिन चलना आदि उच्च रक्तचाप होने पर आपके रक्तचाप को लगभग 5 से 8 मिमी एचजी तक कम कर सकता है। हालांकि, आपको इस पर लगातार बने रहना है क्योंकि यदि आप व्यायाम करना बंद कर देते हैं, तो आपका रक्तचाप फिर से बढ़ सकता है। आप कुछ एरोबिक एक्सरसाइज, वॉक करना, साइकिल चलाना, तैराकी या डांस आदि कर सकते हैं।

बंद करें धूम्रपान: धूम्रपान बंद करना आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। धूम्रपान आपके रक्तचाप में तत्काल लेकिन अस्थायी वृद्धि और आपके हृदय गति में वृद्धि का कारण बनता है। वहीं लगातार लंबे समय तक धूम्रपान करने से, तंबाकू में मौजूद रसायन आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों को नुकसान पहुंचाकर, सूजन पैदा करके और आपकी धमनियों को संकुचित करके आपके रक्तचाप को बढ़ा सकते हैं। कठोर धमनियां उच्च रक्तचाप का कारण बनती हैं।

ये छोटे-छोटे किचन हैक्स बना सकते हैं

आपके काम को आसान, आज ही आजमाएं

प्रिया मिश्रा
आज हम आपके साथ कुछ ऐसी किचन टिप्स एंड ट्रिक्स शेयर करने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप भी कुछ ही दिनों में किचन क्वीन बन जाएंगी। आइए जानते हैं इन आसान लेकिन बेहद उपयोगी किचन टिप्स के बारे में

खाना बनाना भी एक कला है। अगर आप भी खाना बनाना सीख रही हैं या आपको भी खाना बनाना मुश्किल लगता है तो धबराइए मत। खाना बनाने के लिए बस थोड़े धीरज और ध्यान देने की जरूरत होती है। आज हम आपके साथ कुछ ऐसी किचन टिप्स एंड ट्रिक्स शेयर करने जा रहे हैं जिनकी मदद से आप भी कुछ ही दिनों में किचन क्वीन बन जाएंगी।

अगर सुबह ऑफिस जाने के लिए जल्दी रहती हैं और लहसुन छीलने का टाइम नहीं होता है तो लहसुन की कलियों को रात भर या दो से तीन घंटों के लिए पानी में भिगोकर रखें। ऐसा करने से लहसुन छीलने में दिक्कत नहीं होगी। अगर चावल बनाते समय पानी ज्यादा हो गया है तो इसे गैस पर रखकर एक पीस ब्रेड डाल दें। मिनट बाद ब्रेड के पीस को पलट दें और गैस बंद कर दें। ब्रेड के बीज को कुछ मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद ब्रेड के पीस को चावल के बर्तन से बाहर निकाल लें। अगर दाल बनाते समय दाल का पानी कुकर से बाहर आने लगता है तो यह ट्रिक अपनाएं। दाल बनाते समय कुकर में दाल के साथ एक स्टील की छोटी कटोरी ही रख दें। इससे कुकर में जब सीटी आएगी तो स्टीम के साथ दाल का पानी बाहर नहीं निकलेगा।

सब्जी में मिठास कम करने के लिए आप उसमें टमाटर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे सब्जी स्वादिष्ट भी

बनेगी और उसकी मिठास भी कम हो जाएगी।

अक्सर आलू ज्यादा दिनों तक स्टोर करके रखने से अंकुरित होने लगती है यह सड़ने लगते हैं। आलू को खराब होने से बचाने के लिए उसे हमेशा सेब के साथ रखें। कभी भी आलू को कभी भी प्याज के साथ नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे आलू जल्दी अंकुरित होने लगती है।

अगर किचन की कैंची की धार कम हो गई है तो कैंची को नमक के डिब्बे में 2 से 3 मिनट के लिए चला लें। ऐसा करने से कैंची की धार तेज हो जाएगी और आपको नई कैंची लाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

अक्सर बरसात के मौसम में चावल या आटे में कीड़े पड़ जाते हैं। इससे बचने के लिए चावल के आटे के डिब्बे में कुछ नीम के पत्ते डालकर रख दें। ऐसा करने से उनमें कीड़े नहीं पड़ेंगे।

अक्सर अरबी छीलने से हाथ चिपचिपे और खराब हो जाते हैं तो अरबी छीलने से पहले अपने हाथों में सरसों का तेल लगा लें। अब अरबी पर नमक छिड़क दें। ऐसा करने से अरबी छीलते वक्त हाथों में खुजली नहीं होगी और हाथ खराब भी नहीं होंगे। अगर आप बैंगन का भरता या कोई सब्जी बनाने के लिए सब्जी को बर्नर के ऊपर रोस्ट करने जा रही हैं तो सबसे को सीधे गैस पर रखने से पहले उस पर थोड़ा सा तेल लगा लें। ऐसा करने से गैस बर्नर खराब नहीं होगा और सबसे का छिलका भी आसानी से निकल जाएगा। अगर सब्जियां दाल बनाते समय गलती से खाने में ज्यादा नमक डाल दिया हो तो सब्जी या दाल में कुछ आलू के टुकड़े डालकर उसे 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें या धीमी आंच पर पका लें। ऐसा करने से आलू सब्जी या दाल का नमक सोख लेगा।