



शांति की राह

की। इसके बाद गुरुवार को प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत अफगानिस्तान में दीर्घकालिक शांति और समृद्धि को लेकर प्रतिबद्ध है और वहाँ चल रहे स्थायी युद्धविराम के प्रयासों तत करता है। उन्होंने राजनीतिक स्थिरता और समर्थन आगे और मजबूती देने तक की दीर्घकालिक वार्ता को दोहराया। जाहिर अफगानिस्तान में चल रही क्रांति में सहयोग करने के लिए से भारत एक अहम भूमिका नहीं है और यह एक तरह से लेकर इलाके के लिए एक घटनाक्रम है। यहाँ पिछले महीने करत की दोहोरा में आयोजित बैठक निस्तान में लंबे संघर्ष के भव्य विरोधी गुटों ने शुरू की थी। इस में उम्मीद यही की गई थी कि साल बाद अमेरिका टाटो सैनिकों नहीं स्तान से वापसी का फ होगा। शांति की राह पर कदम लंबे समय से युद्ध में पिस रहे अफगानिस्तान के लिए एक जरूरत भी है। लेकिन शांति और इसके बाद वहाँ राजनीतिक स्थिरता और पुनर्निर्माण के लिए भी अंतरराष्ट्रीय सहयोग की जरूरत होगी। इस लिहाज से देखें तो भारत अफगानिस्तान में एक बड़ी भूमिका निभाने जा रहा है। न केवल कूटनीतिक स्तर पर वहाँ चल रही शांति प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में भारत समर्थन और सहयोग कर रहा है, बल्कि वहाँ की विकास परियोजनाओं को लेकर भी प्रतिबद्ध है। मसलन, अफगानिस्तान के इकतीस प्रांतों में एक सौ सोलह उच्च प्रभाव वाली सामुदायिक विकास परियोजनाओं पर भी भारत काम कर रहा है। इन परियोजनाओं पर 2017 में ही सहमति बनी थी, जिसके अंतर्गत भारत अफगानिस्तान में पानी, कृषि, सिंचाई, नवीकरणीय ऊर्जा, सूक्ष्म जल विद्युत जैसी परियोजनाओं पर बड़ी रकम खर्च कर रहा है। जाहिर है, भारत के लिए भी अफगानिस्तान का पुनर्निर्माण महत्व रखता है। लेकिन इससे इतर भारत की एक बड़ी अपेक्षा यह है कि अफगानिस्तान अपनी जमीन का इस्तेमाल किसी भी विरोधी गतिविधियों होने देगा। इस लिहाज भारत को इ अफगानिस्तान के पक्षों के साथ कूटनीतिक स्तर पर वहाँ चल रही रही है। इस लिहाज से देखें तो भारत अपनी गतिविधियों को लक्षकर-ए-तैयाबा मोहम्मद जैसे आतंकी भारत के लिए समस्या खड़ी कर रहा है। भारत की कोशिश आतंकी संगठनों पर और उन्हें कोई मद्दत नहीं है। लिए वह अफगानिस्तान की वार्ता में शामिल होना चाहिए तैयार कर सके। शामिल होने की वार्ता से भारत यह ध्यान बात करता है कि प्रक्रिया में कहीं ऐसे नहीं रह जाए, जिनके लिए उनके छद्म समझ यह एक जरूरी पहल है। अफगानिस्तान में स्थिरता को गति सकेगी, जब इस अतिरिक्त सावधानी

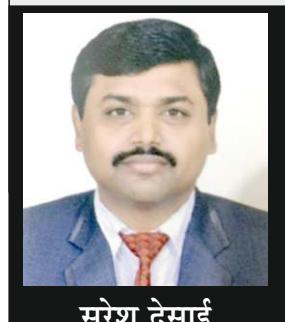
इस्तेमाल किसी भी हाल में भारत विरोधी गतिविधियों के लिए नहीं होने देगा। इस लिहाज से देखें तो भारत ने इसके लिए अफगानिस्तान के दोनों विरोधी पक्षों के साथ कूटनीतिक संबंध को बेहतर रखने की जरूरत महसूस हो रही है। यह किसी से छिपा नहीं है कि अफगानिस्तान और पाकिस्तान के इलाकों में अपनी गतिविधियां चलाने वाले लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे आतंकवादी संगठन भारत के लिए कैसी जटिल समस्या खड़ी कर चुके हैं। ऐसे में भारत की कोशिश यह है कि इन आतंकी संगठनों पर काबू करने और उन्हें कोई मदद नहीं देने के लिए वह अफगानिस्तान शांति वार्ता में शामिल सभी पक्षों को तैयार कर सके। शायद इसी वजह से भारत यह ध्यान रखे जाने की बात करता है कि इस शांति प्रक्रिया में कहीं ऐसा स्थान खाली नहीं रह जाए, जिसे आतंकवादी और उनके छद्म सहयोगी भर दें। यह एक जरूरी पहलू है, क्योंकि अफगानिस्तान में शांति और स्थिरता को गति तभी मिल सकेगी, जब इस मसले लेकर अतिरिक्त सावधानी बरती जाए।

पांडी की राजनीति

नियमों को सख्त बना कर इस चलन पर पर लगाम लगाई जाए। अब एक बार फिर ट्रूप ने इससे संबंधित नियमों को और सख्त करने की घोषणा की है। जाहिर है, चुनाव के दिन करीब आने के साथ-साथ ट्रूप एक तरह से इसी लोकप्रिय धारणा का सहारा लेकर लोगों की भावनाओं को अपनी ओर खींचना चाहते हैं कि राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार के रूप में अमेरिकियों के हितों की फिक्र वही करते हैं। सच यह है कि एच-1 बी वीजा से जुड़े नियमों को मुद्दा बनाने का मौका इस वजह से आया है कि वैश्विक महामारी कोरोना के संक्रमण और पूर्णबंदी जैसे हालात में समूचे देश में रोजगार और व्यवसाय पर विपरीत असर पड़ा और लाखों लोगों को रोजगार से वंचित होना पड़ा है। ऐसे में रोजगार निश्चित रूप से एक बड़ा मुद्दा हो गया है। ताजा कवायद के बाद अमेरिका में बाइट हाउस की ओर से यह कहा गया है कि इससे अमेरिकी लोगों की नौकरियां बचाने और

संजय शर्मा

रखने के लिए ज्यादा पैसे खर्च करने पड़ेंगे। यानी अगर अमेरिका में प्रवासी भारतीयों को रोजगार मिल रहा था तो इसकी एक बड़ी वजह अपेक्ष्या सस्ता श्रम था। इसके बावजूद ट्रंप अपनी राजनीतिक स्थिति कमज़ोर पड़ते जाने के दौर में इस तरह के कदम उठाने की घोषणा कर रहे हैं। संभव है कि ऐसे कदमों से कुछ अमेरिकियों का समर्थन उन्हें मिल जाएं, लेकिन यह भी तथ्य है कि अमेरिका में रहने वाले भारी तादाद में अप्रावसी भारतीय लोगों पर इसका स्वाभाविक और विपरीत असर पड़ सकता है। भविष्य में अगर स्थितियां सामान्य होती हैं और फिर से दूसरे देशों के लोगों के लिए यही रास्ता खोला गया तो लोग कैसे भरोसा कर पाएंगे और रोजगार के लिए अमेरिका जाने का जोखिम कैसे उठा पाएंगे?



सुरेश देसाई

वैश्विक मंच पर भारत की प्रतीकारी के शानदार 74 वर्ष

की पिछली सरकार में विदेश सचिव रहे और वर्तमान में भारत के विदेश मंत्री का पदभार संभाल रहे डॉ. एस जयशंकर ने ट्रीट कर कहा कि 'एमाईए लोगों में रीवा शुभकामनाएं, हम हमेशा आगे बढ़े हैं, वर्तमान चुनौतियां हमें और भी अधिक मजबूत बनार्ती हैं। कोरिड समय में आपके समर्पण और परिश्रम की विशेष रूप से सराहना की जाती है जिस तरह से आपने वर्चुअल डिलोमेसी को अपने अनुकूल बनाया वह प्रशंसनीय है।' वहीं विदेश सचिव हर्षवर्धन श्रृंगला ने भी ट्रीट कर विदेश सेवा के अधिकारियों के शानदार कार्यों के लिए उन्हें बधाई दी। इस सबके बीच मन में एक उत्सुकता होती है कि यह सेवा क्या है, कब शुरू हुई और कैसे कार्य करती है केंद्रीय मंत्रिमंडल के एक निर्णय-

द्वारा वर्ष 1946 में अस्तित्व में आई इस सेवा का सफर स्वतंत्र भारत के साथ शुरू हुआ, जो आज नए भारत के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रही है। केंद्रीय लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित संयुक्त सिविल सेवा परीक्षा उत्तीर्ण कर इस सेवा में आने वाले अभ्यार्थियों को सुषमा स्वराज इंस्टीट्यूट ऑफ फॉरेन सर्विस की कठोर ट्रेनिंग से गुजरना पड़ता है। इस सेवा के अधिकारी राजनियिक, राजदूत, उच्चायुक्त और महावाणिज्यदूत के रूप में काम करते हैं और दुनिया भर के सभी देशों में सरकार एवं भारत के लोगों का प्रतिनिधित्व करते हैं। वास्तव में यह सेवा वैश्विक मंचों पर भारत के अग्रणी सैनिक के रूप में कार्य करती है। यह देश की रक्षा की पहली पंक्ति है, विश्व में भारतीय व्यवसायों की समग्रता का माध्यम है और विदेश में देश का आर्थिक हित का साधन है। यही नहीं यह सेवा भारत की जीवंत संस्कृति और अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के लिए भारतीय प्रवक्ता है। सही मायने में कहा जाए तो भारतीय दूतावास विदेश में रहने वाले हर भारतीय के घर की तरह है। विदेश में भारत और भारतीयों के हित को ध्यान रखकर बनाई गई इस सेवा को कौशल, लचीलापन, नवाचार और समर्पण की भावना वैश्विक महामारी कोरोना के दौरा स्पष्ट हो गई है। यह बात हमें सबको मालूम है कि कोरोना का कारण विश्व के तमाम देशों में लगाए गए लॉकडाउन की वजह से बहुत से भारतीय विदेश फंसे हुए थे और परेशान हो रहे थे। जिसको देखते हुए भारत सरकार ने अपने नागरिकों का बापस लाने का फैसला किया

और एक अभियान की शुरुआत की। जिसे वंदे भारत मिशन नाम दिया गया। सात मई से शुरू हुए इस अभियान के तहत खाड़ी देशों और पड़ोसी देशों के साथ-साथ अमेरिका, ब्रिटेन और सिंगापुर के लिए विशेष विमान भेजे गए। इस मिशन के तहत सोशल डिस्टर्टेंसिंग का कड़ाई से पालन कराते हुए 16 लाख से ज्यादा भारतीयों को अब तक वापस लाया जा चुका है। यह अभियान 200 भारतीय मिशनों और विदेशों में स्थित पदों तथा देश में स्थित मन्त्रालय में विभिन्न पदों पर कार्य कर रहे भारतीय विदेश सेवा वेतन 1000 अधिकारियों की मेहनत के कारण सफल हो पाया। इस अभियान ने भारत की सबसे बड़ी कूटनीतिक पूँजी यानी भारतीय डायस्पोरा में भारत के प्रति निष्ठा का भाव मजबूत

किया है। इसी तरह से ऑपरेशन समुद्र से तु मैं भी भारतीय विदेश सेवा का महत्वपूर्ण योगदान रहा। 8 मई को नौसेना द्वारा चलाए गए इस अभियान का उद्देश्य कोरोना के कारण श्रीलंका, मालदीव, ईरान में फंसे हमवतों की वापसी थी। भारतीय नौसेना के पोत जलाश (प्लेटफॉर्म डॉक), ऐराकत, शार्दूल और मगर (लैंडिंग शिप टैंक) ने इस अभियान में भाग लिया जो 55 दिन तक चला और समुद्र में 23 हजार किलोमीटर से अधिक दूरी तय कर 4 हजार भारतीयों को वापस लाया गया। नौसेना और भारतीय विदेश सेवा के अधिकारियों द्वारा व्यापक योजना के साथ उठाए गए कदमों का नतीजा रहा कि यह अभियान भी पूरी तरह से सफल हुआ। कोरोना के कारण जब दनिया के बहत से देशों में

तालाबंधी हो गई, तो विश्व भर के भारतीय राजनीतिक मिशन ने बुले रहे। किसी देश में वह आवश्यक चिकित्सा आपूर्ति खरीद रहे थे, तो कहीं वैक्सीन उदाताओं के साथ बातचीत कर रहे थे। यही नहीं भारतीय विदेश सेवा के अधिकारियों और उनकी टीमों ने 150 से अधिक देशों को कोरोना के उपचार में सहायता दिलाइ देकिए रोकिवन दवाएं दाना की हैं। भारतीय विदेश सेवा की इस मेडिकल कूटनीति ने पूरे विश्व को यह संदेश दिया है कि भारत वैश्विक स्वास्थ्य को वैश्विक मानवाधिकार के रूप में देखता है।

यही नहीं मेडिकल कूटनीति के जरिए भारत सार्क देशों को एक बार फिर एक मंच पर साथ आने में सफल रहा। भारत की नरपति से 'सार्क कोविड-19 ड्रमरजेंसी फंड' में सार्क क्षेत्र के

सों को 2.3 मिलियन मेरिकी डॉलर की राशि की वाश्यक दवाओं, चिकित्सा योग्य सामग्रियों, कोविड रक्षा और टेस्टिंग किट तथा न्यु उपकरणों की आपूर्ति प्रलब्ध कराई गई। सार्क के च से भारत ने दक्षिण शेयर्याई देशों को यह संदेश भी दिया कि वह हमेशा की तरह 'डोसी प्रथम' की नीति पर हील रहा है। कोरोना के इस कट काल में भारत सिर्फ दक्षिण एशियाई देशों को ही हयोग नहीं कर रहा है, बल्कि कट ईस्ट' की नीतियों के नुरुप म्यांमार के साथ भी पने सम्बन्धों को उच्च अधिकता दे रहा है। इसके हत कोरोना से लड़ाई में वाश्यक दवा के रूप में सामने आई हाइड्रोक्सीक्लोरोवीन की याप्त मात्रा में भारत ने म्यांमार को आपर्ति की।

विजली बोर्ड भंग हुए तो किसका भला होगा



ભૂપેન્દ્ર પટેલ

कुछ मुख्यमंत्रियों के राजी न होने के कारण और शायद कृषि संबंधी बिलों के विरोध को देखते हुए भी सरकार ने बिजली बिल-2020 को मानसून सत्र में संसद के पटल पर प्रस्तुत नहीं किया। बिजली की दरों में बढ़ोतरी बर्दाशत करने की मनःस्थिति में किसान अभी बिल्कुल नहीं है। परंतु निकट भविष्य में यह बिल आना ही है, इसलिए देश में बिजली उत्पादन और वितरण के सवाल को सही संदर्भ में देखा जाना चाहिए। दिलचस्प है कि बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर का नाम संविधान-निर्माता के तौर पर तो लिया जाता रहा है लेकिन इस बात को लेकर खास चर्चा नहीं होती कि आजादी के बाद वे बिजली मंत्रालय भी देख रहे थे और बिजली आपूर्ति अधिनियम-1948 का श्रेय उन्हें ही जाता है। जब विभिन्न मदों का केंद्र और राज्य सरकारों के बीच बंटवारा किया जा रहा था तो आंबेडकर ने बिजली के समर्वर्ती सूची सूची में रखा इसका अर्थ यह हुआ कि बिजली के क्षेत्र में कानून बनाने का हक केंद्र और राज्य दोनों को दिया गया। तीन फीसर्वेटिट रिटर्न 1948 में बने इसका कानून के तहत राज्य बिजली बोर्डों का गठन किया गया जिन्हें बिजली के उत्पादन के क्षमता बढ़ाने, ट्रांसमिशन लाइनों के नेटवर्क का विकास करने और दूर-दराज के गांवों में बिजली पहुंचाने का जिम्मेदारी दी गई। इन बिजली बोर्डों की आर्थिक सुरक्षा का प्रावधान बिजली आपूर्ति अधिनियम, 1948 में धारा 59 द्वारा रखा गया था जिसमें कहा गया था कि हर राज्य यह सुनिश्चित करे कि उसके बिजली बोर्ड को कम से कम 3 प्रतिशत रिटर्न जरूर मिले। यह

प्रावधान भी रखा गया था कि अगर एक राज्य सरकार किसी धार्मिक स्थल को या किसी खेल के मैदान को मुफ्त बिजली देना चाहती है तो बेशक दे परंतु इसका खर्च बिजली बोर्ड पर न डाला जाए। राज्य सरकार इसका भुगतान संबंधित बिजली बोर्ड को करे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। बिजली बोर्डों को राजनीतिक दखलंदाज़ी के कारण कई बार कई स्थानों पर मुफ्त बिजली देनी पड़ी। दूसरे, दूर-दराज के ग्रामीण इलाकों में, जहां प्रति वर्ग किलोमीटर कम आबादी रहती है, बिजली सप्लाई करना बहुत महंगा पड़ता है, परंतु इसे सार्वजनिक हित मानते हुए और नफे-नुकसान की परवाह न करते हुए राज्य बिजली बोर्डों ने इस जिम्मेदारी को बखूबी निभाया। 90 प्रतिशत गांवों में बिजली आ चुकी है, हालांकि सरकारें अब जरूर सार्वजनिक हित के कार्यों का तिलांजलि देने लगी हैं। बिजली बोर्डों में व्यापक अधिकारी, बिजली की चोटों और आर्थिक नुकसानों का हवाला देते हुए 2003 में वाजपेयी सरकार बिजली कानून-2003 लेकर आया। जिसने सबसे पहले बिजली आपूर्ति बिल-1948 को रद्द किया। इसका एक कारण यह भी था कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष और विश्व बैंक ने भारत को ऋण देने के लिए यह शर्त रखी थी कि ऊर्जा क्षेत्र का निजी और बहुराष्ट्रीय कंपनियों के लिए खोल दिया जाए। बिजली बोर्डों को भंग करने के उनका कॉरपोरेटीकरण कर और फिर उनकी संपत्तियों को बेचने का काम एनडीए सरकार ने अपने एजेंडे में शामिल कर लिया था। हम जानते हैं कि बिजली को अन्य उत्पादों का

तरह दुकान पर रखकर नहीं बेचा जा सकता। जैसे ही वह पैदा होती है, उसका फौरन इस्तेमाल करना होता है। इसीलिए बिजली की भावी जरूरत का अनुमान लगाना जरूरी हो जाता है और उसमें निवेश भी उसी अनुमान के अनुसार करने होते हैं। केंद्रीय बिजली प्राधिकरण ने 2019-20 में बिजली की खपत को जो पूर्वानुमान लगाया, वह वास्तविक मांग से 40 प्रतिशत अधिक था। नतीजतन डिस्कॉमों (डिस्ट्रीब्यूशन कंपनियों) को भारी नुकसान हुआ। विडंबना यह कि सरकार ने अपनी गलती मानने की बजाय डिस्कॉमों को अक्षम घोषित कर दिया। इसलिए पावर सप्लाई की व्यवस्था में स्थायित्व और विश्वसनीयता के लिए योजनाबद्ध ढंग से काम करना अत्यंत आवश्यक है। बहरहाल, समाज की जरूरतें

का ध्यान रखते हुए कुछ अहम प्रश्नों पर गौर करना होगा। उदाहरण के लिए, क्या बिजली से लाभ कमाना एकमात्र लक्ष्य है? अगर राज्य बिजली बोर्डों को पूरी तरह खत्म कर दिया गया तो गांवों में बिजली कौन पहुंचाएगा? क्या बिजली की दरों देश की आम जनता की खर्च करने की क्षमता पर निर्भर करेंगी, या ये बाजार पर छोड़ दी जाएंगी? क्या उन गरीब उपभोक्ताओं को सब्सिडी दी जाएगी जिनकी क्षमता महंगी बिजली खरीदने की नहीं है? अगर कुछ लोग कम रेट पर अनियमित बिजली से संतुष्ट हैं, तो क्या उन्हें यह विकल्प दिया जा सकता है कि वे बिना किसी रुकावट के महंगी बिजली खरीदें?

आज देश का आम नागरिक बिजली पर निर्भर है, साथ ही वह किसान भी जो देश के लिए अन्न उगाता है। उसे

बेजली चाहिए ताकि वह बोरवेल और पंप लगा सके। आंश्च प्रदेश की सरकार खेतों में बेजली की खपत को मापने के लिए 17 लाख बिजली के नीटर खरीदने जा रही है। इस पर लगभग 2000 करोड़ रुपये खर्च होने का अनुमान है। यही धन वह किसान के लिए पानी की व्यवस्था करने में लगा सकती है। किसान को अगर नहरों से या वर्षा से पानी नहीं मिलता तो मजबूरी में उसे पंप लगाना पड़ता है। नहरों का पानी सभी किसानों को मिले गो उन्हें सिंचाई के लिए बेजली की जरूरत ही नहीं होगी। अनुबंधों में संशोधन 2003 का बिल पास होने के बाद कई राज्य सरकारों ने बेजली उत्पादन व वितरण के लिए निजी कंपनियों के साथ अनुबंध किए परंतु दुर्भाग्यवश वे प्रतिस्पर्धी बोलियों पर आधारित नहीं थे। बहुत सी



भूपेन्द्र पटेल

डिस्ट्रिब्यूशन कंपनियां करोड़ों रुपये इन निजी कंपनियों को इन अनुबंधों के चलते मजबूरी में दे रही हैं। सार्वजनिक हित इसी में है कि ऐसे अनुबंधों में संशोधन किया जाए। परंतु ऐसे संशोधनों की बजाय बिजली बिल-2020 में इन अनुबंधों को सख्ती से लागू करने और समयबद्ध भुगतान करने का प्रावधान रखा गया है। इस बिल में बिजली वितरण की पूरी व्यवस्था का निजीकरण करने और तमाम सब्सिडियों व क्रॉस-सब्सिडियों को खत्म करने का प्रावधान है। इससे डर यह है कि जल्द ही बिजली विलासिता की वस्तु न हो जाए, जिसका बाकी सुविधाओं की तरह केवल अमीर लोग ही उपयोग कर पाएं।

बाद में पछताना नहीं चाहते हैं तो थाली में जरूर रखें 'ब्रेन-फूड'

बात करते हुए यह भूल जाना कि हम क्या बोलने वाले थे, कोई भी सामान रखने के बाद ध्यान ना है। कई बीमारियों का एक इलाज आपके साथ भी दैनिक जीवन में इस तरह की स्थितियां बनती हैं तो इसका अर्थ है कि आपका दिमाग बहुत जल्दी और बहुत अधिक अस्थायी होता है। साथ ही आपकी जैसे कई मानसिक विकारों को

ओमेगा-3 फैटी एसिड हमारे ब्रेन को पोषण देकर उसे स्वस्थ रखता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड की सहायता से अल्जाइमर (भूलने की बीमारी), इंसोमिनिया (नीद ना बहुत जल्दी और बहुत अधिक आना), तनाव, चिंता, अवसाद थक जाता है। साथ ही आपकी

जुड़ी यह बीमारी बढ़ती उम्र के साथ अपनी चेपेट में ले लेती है। यानी जो लोग संपूर्ण डायट का सेवन नहीं करते हैं, उन्हें अल्जाइमर होने का खतरा अधिक होता है।

डिप्रेशन को दूर करने में सहायक -कई अलग-अलग विलिनिकल रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि डिप्रेशन का इलाज करा रहे रोगियों को यदि दवाओं के साथ ही ओमेगा-3 फैटी एसिड रिच डायट या इसके सर्पिलमेंट्स दिए जाएं तो रोगी की स्थिति में जल्दी सुधार होता है। हालांकि इस बात के कारण अभी तक पूरी तरह स्पष्ट नहीं हो पाए हैं कि ओमेगा-3 फैटी एसिड डिप्रेशन के स्तर को कम करने में किस तरह कार्य करता है। लेकिन यह साफ है कि इसका उपयोग अवसाद की रोकथाम में बेहतर और जल्दी सुधार देता है। हैरान करती है यह बात -मेडिकल स्टडीज में यह बात भी सामने आई है कि ब्रेन हेल्पर फूड्स इन समस्याओं से निजात बनाए रखने में भी बड़ी भूमिका पाने में आपकी सहायता की निष्पत्ति होती है। इसके साथ ही ब्रेन की सकते हैं... ब्रेन हेल्पर के लिए हैं जो ओमेगा-3 फैटी एसिड वादादाश को बनाए रखे कुछ इस तरह काम करता है, जैसे अल्जाइमर की समस्या के हमारे पेट की भूख मिटाने के लिए रोटी। जिस तरह रोटी खाकर पेट को शांत और पोषण ओमेगा-3 फैटी एसिड का मिलता है, ठीक उसी तरह होने से रोगों जा सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड से भूपूर फूड्स इन समस्याओं से निजात बनाए रखने में भी बड़ी भूमिका पाने में आपकी सहायता की निष्पत्ति होती है। इसके साथ ही ब्रेन की सकते हैं... ब्रेन हेल्पर के लिए हैं जो ओमेगा-3 फैटी एसिड से निजात बनाए रखता है। जबकि डिप्रेशन और पर्सनैलिटी डिसऑर्डर से ज़ज़ा रहे पेश-टंट्स पर इसका कमाल का असर देखने को मिलता है। अपने ब्रेन को हेल्पी और एक्टिव रखने के लिए आप ऑर्गेनिक फूड्स का सेवन करें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड के लिए यह बीमारी बढ़ती उम्र के साथ अपनी चेपेट में ले लेती है। यानी जो लोग संपूर्ण डायट का सेवन नहीं करते हैं, उन्हें अल्जाइमर होने का खतरा अधिक होता है।

डिप्रेशन को दूर करने में सहायक -कई अलग-अलग विलिनिकल रिसर्च में यह बात सामने आ चुकी है कि डिप्रेशन का इलाज करा रहे रोगियों को यदि दवाओं के साथ ही ओमेगा-3 फैटी एसिड रिच डायट या इसके सर्पिलमेंट्स दिए जाएं तो रोगी की स्थिति में जल्दी सुधार होता है। हालांकि इस बात के कारण अभी तक पूरी तरह स्पष्ट नहीं हो पाए हैं कि ओमेगा-3 फैटी एसिड डिप्रेशन के स्तर को कम करने में किस तरह कार्य करता है। लेकिन यह साफ है कि इसका उपयोग अवसाद की रोकथाम में बेहतर और जल्दी सुधार देता है। हैरान करती है यह बात -मेडिकल स्टडीज में यह बात भी सामने आई है कि ब्रेन हेल्पर फूड्स इन समस्याओं से निजात बनाए रखता है। जबकि डिप्रेशन और पर्सनैलिटी डिसऑर्डर से ज़ज़ा रहे पेश-टंट्स पर इसका कमाल का असर देखने को मिलता है। अपने ब्रेन को हेल्पी और एक्टिव रखने के लिए आप ऑर्गेनिक फूड्स का सेवन करें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड के लिए यह बीमारी बढ़ती उम्र के साथ ही आपको सूजी बनाने के बाद तक तक तीन चमच दही, दो या तीन चमच चैप्स हुआ पीना, एक चमच डाई फ्रूट पाउडर की जरूरत पड़ेगी।

कैसे बनाएं

एक कढ़ाई को गैस पर रखकर गर्म करें।

अब इसमें एक चमच गाय का

बच्चों के लिए सूजी के फायदे

शिशु को सूजी खिलाने से कई

तरह के लाभ मिलते हैं, जैसे कि :

सूजी बच्चे की एनर्जी को बढ़ाने का काम करती है। सूजी में

प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट होता है।

इसलिए बच्चे को एनर्जी देने के

लिए सूजी खिला सकते हैं।

नोट : अगर बच्चा दो साल से

कम उम्र का है तो इस रेसिपी को

थोड़ा पतला रखें।

इसके बालाका सूजी में आयरन,

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

करें कि कहीं बच्चे को इससे

एलर्जी तो नहीं है। अप बच्चे के

लिए सूजी का दलिया भी बना

सकती है।

पोटेशियम होता है।

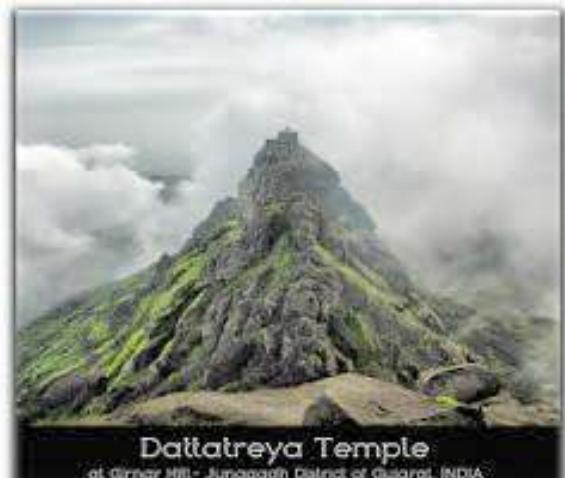
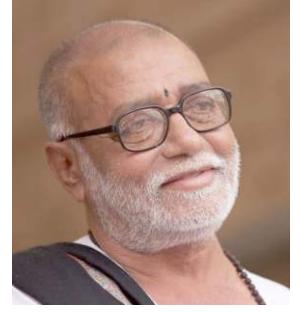
शिशु को कब दे सकते हैं सूजी

शिशु के सात महीने के होने के

बाद अप उसे सूजी खिला सकते हैं।

पहली बार कोई भी नई चीज़ खिलाने के बाद तीन दिन इंजार

सौराष्ट्र के पर्वताधिराज गिरनार पर मोरारी बापू द्वारा कथा गान



अपनी वैश्विक व्यास वाटिका के फलवर्स को नवरात्र के प्रसाद स्वरूप पूज्य बापू ने गिरनार की चोटी पर स्थित, भगवान गुरुदत की सत्रिधि में स्थित 'कमंडल कुंड' पर कथा करने की घोषणा की है। बापू के कुल कथा क्रम की 84 9वीं, और कोरोना की महामारी के दौरान बिना श्रोता के आयोजित हो रही यह छह दिन कथा है। अवधूत जीगी जैसे गिरनार पर्वत पर कि यह एक ऐतिहासिक कथा होगी। जो 17 अक्टूबर से 25 अक्टूबर तक सुबह 9-30 बजे से आस्था चैनल एवं और सूत्र्युव पर से लाइव प्रसारित होगी। सिद्धक्षेत्र माने जाते गिरनार पर 84 सिद्ध 9 नाथ, 64 योगिनी मैया एवं कई दिव्य महाशिवात्रि के पर्व पर बापू का अतिप्रिय स्थान है। जहां प्रतिवर्ष महाशिवात्रि के पर्व पर बापू का दिन ठहरते हैं। और हर साल शरद दिन ठहरते हैं।

उपसना करती रही है, ऐसे संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रम गिरनार की सर्वोच्च चोटी पर भगवान दत्तत्रेय विराजमान है। इस स्थान को गुरुदत की अक्षय तपस्थली माना जाता है। ऐसे स्थान पर कमंडल कुंड खूब खोल से 3000 फिट की ऊँचाई पर है। इससे पूर्व हिमालय के दुर्दाम स्थल कैलास मानसरोवर, कथा गाएंगे। प्रसिद्ध और पवित्र सिद्धक्षेत्र गीरनार पूज्य बापू का अतिप्रिय स्थान है। जहां प्रतिवर्ष महाशिवात्रि के पर्व पर बापू का अपवाहन करने जाते गिरनार पर 84 सिद्ध 9 नाथ, 64 योगिनी मैया एवं कई दिव्य महाशिवात्रि के पर्व पर बापू का अतिप्रिय स्थान है। जहां प्रतिवर्ष महाशिवात्रि के पर्व पर बापू का अपवाहन करने जाते गिरनार पर 84 सिद्ध 9 नाथ, 64 योगिनी मैया एवं कई दिव्य

चेतनाएं निरंतर साधना-

अर्डों यहाँ की रूपायतन

महाराष्ट्र में चलेंगी 8 जोड़ी और ट्रेनें, पुणे-

नागपुर एसी सहित सभी होंगी आरक्षित

मुंबई। मध्य रेलवे ने महाराष्ट्र के भीतर आठ जोड़ी और ट्रेनें चलने का फैसला किया है। अब तक चलाई जा रही विशेष ट्रेनों की तह ती ये दोनों भी पूरी तरह आरक्षित होंगी और यात्रियों को कोविड से जुड़े दिशा निर्देशों का पालन करना होगा। 11 अक्टूबर से चलाई जाने वाली दोनों में नागपुर से पुणे के बीच भी एक विशेष ट्रेन भी शामिल होगी। पुणे-नागपुर के बीच 01417/01418 एसी विशेष सामालिक ट्रेन चलेगी। हमसफर एसी एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 15 अक्टूबर यात्री गुरुवार को पुणे से रवाना होगी और अगले दिन नागपुर पहुंचेगी। जबकि नागपुर से यात्री गुरुवार को ट्रेन चलाई जाएगी। कर्जत, खंडाला, योगुडी जैसे कुछ स्टेशनों पर यह ट्रेन नहीं रुकेगी। मुंबई लातूर के बीच लातूर सुपरफार्ट एक्सप्रेस की समयसारणी पर, सफार में चार दिन विशेष ट्रेन चलाई जाएगी। छप्पति शिवाजी महाराज टर्मिनस से यह ट्रेन सोमवार, मंगलवार, गुरुवार और रविवार को रवाना होगी जबकि रातर से सोमवार, मंगलवार, बुधवार और शुक्रवार को रवाना होगी। यह ट्रेन लातूर, लातूर-इंटरसिटी रेलवे शुरू किया जाना चाहिए। बीदर-लातूर-मुंबई ट्रेन के जनल कोच बढ़ाए जाए। और दिन के दौरान लातूर-मुंबई ट्रेन शुरू करने की आशयकाता है। इसके अलावा लातूर-इंटरसिटी रेलवे की विशेषगती के माध्यम से बैठक वीडियो विवेजन की कान्क्षिका को आयोजित होगी। प्रतिवर्ष लातूर-मुंबई ट्रेन से जाने के लिए रेलवे कार्यालय को शुभावल में स्थानान्तरित कर दिया गया है, उसे दूर करना, साथ ही उप मुख्य अधियंता सुख्ख अधियंता का पर तकाल भरा जाना चाहिए। सेंट्रल रेलवे, मुंबई के महाविवर्बन्ध संजीव मिलन ने कहा कि अक्टूबर से रोजाना दोनों स्टेशनों के

पुणे के लिए रवाना होगी जबकि 02223 हर शुक्रवार को पुणे से अपनी

किया जाएगी। अब तक चलाई जा रही विशेष

ट्रेनों की तह ती ये दोनों भी पूरी तरह आरक्षित होंगी और यात्रियों को कोविड

से जुड़े दिशा निर्देशों का पालन करना होगा। 11 अक्टूबर से चलाई जाने वाली दोनों में नागपुर से पुणे के बीच भी एक विशेष ट्रेन चलाई जाएगी। संख्या 02117 हर बुधवार पुणे से अमरावती के लिए रवाना होगी। बीठवार को 02118 हर गुरुवार को अमरावती से पुणे के लिए छठीगी। श्री छप्पति शहजी महाराज टर्मिनस कोलापुर से गोदावरी के बीच भी विशेष दैनिक ट्रेन चलाई जाएगी। गाड़ी संख्या 02111 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10404 13 अक्टूबर से रोजाना जबकि 02119 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10405 13 अक्टूबर से रोजाना जबकि 02120 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10406 13 अक्टूबर से रोजाना जबकि 02121 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10407 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10408 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10409 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10410 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10411 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10412 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10413 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10414 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10415 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10416 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10417 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10418 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10419 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10420 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10421 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10422 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10423 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10424 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10425 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10426 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10427 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10428 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10429 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10430 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10431 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10432 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10433 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10434 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10435 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10436 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10437 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10438 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10439 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10440 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10441 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10442 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10443 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10444 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10445 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10446 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10447 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10448 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10449 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10450 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10451 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10452 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10453 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10454 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10455 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10456 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10457 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10458 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10459 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10460 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10461 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10462 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10463 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10464 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10465 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10466 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10467 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10468 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10469 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10470 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10471 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10472 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10473 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10474 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10475 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10476 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10477 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10478 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10479 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10480 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10481 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10482 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10483 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10484 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10485 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10486 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10487 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10488 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10489 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10490 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10491 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10492 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10493 13 अपवाहन एक्सप्रेस की तर्ज पर यह ट्रेन 10494 13 अपवाहन एक