

भाजपा ने ज्यादातर पुराने चेहरों पर जताया भरोसा, अनुभवी को वरीयता

वाराणसी से मोदी, गांधीनगर से लड़ेगे शाह; 195 नाम जारी हुए। 34 केंद्रीय मंत्रियों को टिकट मिला है। वहीं, सूची में 28 महिलाएं, 27 एसी, 18 एसी, 57 ओबीसी हैं।

चुनाव आयोग ने अभी तक लोकसभा चुनाव का कार्यक्रम घोषित नहीं किया है लेकिन बीजेपी ने शनिवार को उम्मीदवारों की पहली सूची जारी कर दी।

पहली सूची में ज्यादातर पुराने चेहरों पर ही भरोसा जताया है। इसके साथ ही जातीय समीकरण पर सामंजस्य बैठने की कोशिश की। वहीं इस सूची में अनुभव की वरीयता दी है।

195 उम्मीदवारों की इस सूची में 34 केंद्रीय मंत्री शामिल हैं। इसमें से लोटे लोटा योग देखारा या तीसरी बार चुनाव लड़े। दिल्ली में तीन दिन के भौतिक भाग की दूसरी बैठक धूम चली। इस दौरान नामों को लेकर बड़ी गहरागम्भी रही।

उत्तर प्रदेश की 51, परिचम बंगल की 20, मध्य प्रदेश की 24, गुजरात और राजस्थान की 15-15 सीटों के उम्मीदवारों की घोषणा की। इसके अलावा केरल की 12, तेलंगाना, असम, छत्तीसगढ़ और झारखण्ड की 11-11 सीटों पर

उम्मीदवार घोषित किए।

राजस्थान

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला को भी लोकसभा चुनाव का टिकट मिल गया है।

बीजेपी से अर्जुन राम मेघवाल, चूरू से देवेन ज्ञानिया, सीकर से सुमेधा नंद सरकारी, भरतपुर से राम सिंह कोला, अलवर से भूमेंद्र यादव, नागर से जयंति मिश्या, पाली से पंगी चौधरी, जोधपुर से गंगेंद्र सिंह शेखावात, बांदरपेट से कैलाश चौधरी, जालौर से लुम्बाराम चौधरी, उदयपुर से मन्त्रालाल रावत, बांसवाड़ा-झांगापुर से महेंद्रजीत मालवीय, चिंतांगढ़ से सीपी शैशवा, कोटा से ओम बिरला, ज्ञालवाड़ा-बारां से दुष्प्रन्त सिंह को टिकट दिया गया है।

पूर्व मुख्यमंत्री वसुधारा राजे राजस्थान में ही रहेंगी, जबकि मध्य प्रदेश के पूर्व सीएम शिवराज सिंह चौहान को बीजेपी आलाकमान ने टिकट थामाकर केंद्र में बुलाने का फैसला किया।

उत्तर प्रदेश

हालांकि वहां सूची में प्रदेश की



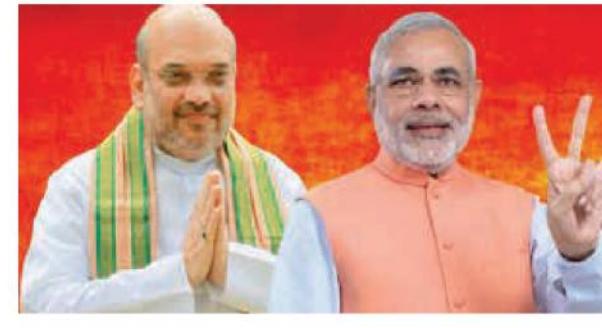
आगरा से एसपी सिंह बघेल को फिर मौका



वहीं एसपी सिंह बघेल इससे पहले 2017 में टूटेंडल से विधानसभा चुनाव लड़कर जीते और योगी सरकार में मंत्री बने। 2019 में उन्हें आगरा से लोकसभा की टिकट मिली। पार्टी की उम्मीदों पर वह फिर खड़ा उत्तर और जीत हासिल की। इस बार उन्हें केंद्र में राज्य मंत्री बनाया गया। अब इंतजार है दूसरी सूची का। फिलहाल पार्टी द्वारा जारी पहली पहली सूची में सधा हुआ समीकरण नजर आया।

प्रदेश में राजनीतिक हलचल तेज़ पहली सूची में भाजपा ने जातिगत और अनुभव दोनों पर सामंजस्य बैठने की कोशिश की है। इसमें पार्टी की उम्मीदों पर चेहरों पर ही भरोसा जताया है। हाँ यह जरूर है कि भाजपा की सूची आने के बाद प्रदेश में राजनीतिक हलचल तेज़ हो गई है। 2019 में बीजेपी ने कुल 303 सीटें जीती थीं।

वाराणसी से मोदी, गांधीनगर से लड़ेगे शाह



पूर्व मुख्यमंत्री वसुधारा राजे राजस्थान में ही रहेंगी, जबकि मध्य प्रदेश के पूर्व सीएम शिवराज सिंह चौहान को बीजेपी आलाकमान ने टिकट थामाकर केंद्र में बुलाने का फैसला किया। इस बार उन्हें केंद्र में राज्य मंत्री बनाया गया। अब 2024 चुनाव के लिए उन्हें आगरा से फिर प्रत्याशी बनाया गया है।

सूची जारी होने के बाद चुनाव को लेकर सरायीयां बढ़ गई हैं। लोगों को कई सीटों पर उम्मीदवारों के नाम की इंतजार था। लेकिन, अभी उन सीटों पर भाजपा ने अपने पते नहीं चाहेगी।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को बीजेपी ने विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं। मनोज तिवारी को भी पार्टी

की तरफ से टिकट मिल गया है।

ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट

से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं। मनोज तिवारी को भी पार्टी

की तरफ से टिकट मिल गया है।

» बीजेपी ने कई पुराने चेहरे पर जातया विश्वास

बीजेपी की लिस्ट में कई बड़े चेहरे भी शामिल हैं। पार्टी ने मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» बीजेपी ने कई पुराने चेहरे पर जातया विश्वास

बीजेपी की लिस्ट में कई बड़े चेहरे भी शामिल हैं। पार्टी ने मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार फिर अमेड़ी से चुनाव लड़ेंगी। मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को विदिशा सीट से लोकसभा चुनाव में उतारा है। ज्योतिरादिल सिंधिया को गुना सीट से उतारा गया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह लखनऊ से उम्मीदवार बनाए गए हैं।

» स्पृति द्वारा एक बार

सम्पादक की कलम से....

रामपाठकीय

जनता करें अपराध मुक्ति सियासत की शुरुआत



देश में लोकसभा चुनाव 2019 के नगाड़े बज उठे हैं। इस माह कभी भी लोकसभा चुनावों की घोषणा हो सकती है। राजनीतिक पार्टीयों ने अपने प्रत्याशियों का चयन शुरू कर दिया है। ऐसे में एक बार फिर स्वच्छ राजनीति पर बहस प्रारम्भ हो गई है। देखा जाना है पार्टीयों ने जिताऊ प्रत्याशियों के चयन में अपने पुराने ढरे पर चलती है या अपराध मुक्ति सियासत की ओर चढ़ती है।

देश की सियासत में नेताओं और अपराध का चोलो-दामन का साथ रहा है। आजादी के बाद से ही देश में जाती, धन और बाहुबल का दबदबा देखा गया। जाती और दागी सियासत थीरे थीरे बढ़ती गई और आजादी के 71 सालों के बाद भी हम इसका कोई तीड़ नहीं ढूँढ़ पाए फलस्वरूप सियासत में स्पष्ट रूप से इनका दबदबा आज भी कायांह है। देश में ऐसी कोई भी राजनीतिक पार्टी नहीं, जो परी तरह से दागी मुक्त हो। यानी उनके किसी भी एक नेता पर अपराध के मामले दर्ज नहीं होंगे। यही बजह है कि राजनीति में अपराधीकरण के मामले पर अपने फैसले में भले ही सुधीम कोटे नहीं देती। यानी सांसारिक, विधायकों की अद्योती ठड़पाने से इनकार कर दिया, मार्कोटे ने स्पष्ट रूप से कहा कि अब संसद के भीतर कानून बनाने की जरूरत है। कोटे ने सभी राजनीतिक दलों को चुनाव लड़ रहे उनके जिन उम्मीदवारों पर अपाराधिक मामले दर्ज हैं, उनकी जानकारी वेबसाइटों और इलेक्ट्रॉनिक व पिंट, दोनों में मिडिया में सार्वजनिक करने के निर्देश दिए। कोटे ने एक बार फिर आम नागरिकों की भावना को अपने सब्दों में व्यक्त किया है।

नेशनल इलेक्शन चौंक और एसोसिएशन फिर डेमोक्रेटिक रिफर्म (एडीआर) की एक रिपोर्ट के अनुसार करोड़ 30 फीसदी सांखद दागी हैं। इनमें से 17 फीसदी सांखदों के खिलाफ गंभीर अपाराधिक मामले दर्ज हैं। निर्वाचन लोकसभा के 542 सांखदों में से 179 सांखदों के खिलाफ आपाराधिक मामले दर्ज हैं, जो कुल संख्या का 3.3 प्रतिशत है। वहीं, 114 के खिलाफ तीसीन अपाराधिक मामले दर्ज हैं। उसी तरह राज्यसभा के 228 सांखदों में से 51 सांखदों के खिलाफ आपाराधिक मामले दर्ज हैं। उसी तरह राज्यसभा का 228 सांखदों में से 230 दागी हैं, जो पूरी संख्या का 30 फीसदी है।

पिछले 71 सालों में जिस तरह हमारी राजनीति का अपराधीकरण हुआ है और जिस तरह देश में अपाराधिक तत्वों की ताकत बढ़ी है, वह जनतंत्र में हमारी आस्था को कमज़ोर बनाने वाली बात है। राजनीतिक दलों द्वारा अपराधियों को शाम देना, जनता द्वारा वोट देकर उन्हें स्वीकृति और सम्मान देना और किसी प्रक्रिया की क्रूच्या चाल, यह सब राजनीति का अपराधीकरण के भीतर हानिश्चाली, दोनों को सबलाएं के देंगे खड़ा कर देते हैं। चुनाव आते हैं तो राजनीति और अपराध जाता है कि निर्वाचन की दृष्टि से दागी का संबंध भी सुधीमीयों में आ जाता है। अपराधियों को नेताओं का समर्थन हो जाता है, अपराधियों को नेताओं की अपराधियों को कानून के शिक्षकों से बचाने की कोशिश, आखिर दलों पर अपराधियों को ये कैसा असर है। भारतीय लोकतंत्र में अपराधी इतने महत्वपूर्ण हो गए हैं कि कोई भी राजनीतिक दल उन्हें नजरअंदाज नहीं कर पाए। पार्टीयों उन्हें नहीं चुनती बल्कि वे चुनते हैं कि उन्हें किस पार्टी से लड़ना है। उनके इसी बल को देखकर उन्हें बाहुबली का नाम मिला है। कभी राजनीति के धूर्यां अपराधियों का अपने लाभ के लिए इस्तेमाल करते थे अब दूसरे को लाभ पहुँचाने के बदले उन्होंने खुद ही कमान संभाल ली है।

राजनीतिक दलों द्वारा दागियों को शाम देना और जनता द्वारा वोट देकर उन्हें स्वीकृति और सम्मान देना और किसी प्रक्रिया की क्रूच्या चाल, यह सब राजनीति का अपराधीकरण के भीतर हानिश्चाली, दोनों को सबलाएं के देंगे खड़ा कर देते हैं। चुनाव आते हैं तो राजनीति और अपराध जाता है कि निर्वाचन की दृष्टि से दागी का संबंध भी सुधीमीयों में आ जाता है। अपराधियों को नेताओं का समर्थन हो जाता है, अपराधियों को नेताओं की अपराधियों को कानून के शिक्षकों से बचाने की कोशिश, आखिर दलों पर अपराधियों को ये कैसा असर है। भारतीय लोकतंत्र में अपराधी इतने महत्वपूर्ण हो गए हैं कि कोई भी राजनीतिक दल उन्हें नजरअंदाज नहीं कर पाए। पार्टीयों उन्हें नहीं चुनती बल्कि वे चुनते हैं कि उन्हें किस पार्टी से लड़ना है। उनके इसी बल को देखकर उन्हें बाहुबली का नाम मिला है। कभी राजनीति के धूर्यां अपराधियों का अपने लाभ के लिए

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।

आज का राशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।

मेष (वृ, वै, वौ, ला, ली, वृ, लै, लौ, अ) : आज वाय से कोई नया प्रस्ताव मिल सकता है। सरकारी काम आसानी से बन जाएंगे। अधिकारी सहयोग करें। किसी के साथ पार्टी में जा सकते हैं।

वृषभ (ई, ३, ४, औ, वा, वी, वृ, वै, वौ, तो) : सुख-सुविधाओं पर खर्च होगा। व्यक्तिगत मामलों में वास्तविकता के जन्म देने वाली कोई बात ही सकती है। परिवार के साथ पार्टी में जा सकते हैं। कोई नया प्रत्यावर्ती निश्चाल होता है।

मिथुन (क, की, कृ, घ, इ, छ, छै, कै, कौ, ह) : कार्यों को मन लगाकर पूरा करें। आपकी बढ़ते प्रभाव से कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है। आज की गँगे में हेन्टर करना चाहिए।

कर्क (लौ, है, छै, लौ, ता, ती, छै, तौ, तो, तो) : किसी योजना का विद्यान्वयन हो जाएगा। अधूरे काम भी किसी न किसी सहयोग से आज पूरे हो जाएगा। शैव्यरूप किण्वये लेने पड़ेंगे। भाग-टैटै बनी रहेंगे, परंतु यात्रा करना आज ठीक नहीं रहेगा।

सिंह (मा, मी, मै, मौ, ता, ती, दू, दे, दे) : परिवार के बड़े सदस्यों की आजाम कर चरोंगों ने काफ़ी योगदान देने वाले देंगे। लाभ के एक से अधिक उत्तरांश सामने आ चाहेंगे। आजाम के लिए चंद्रमा और चाल की दृष्टि से बहुत अचूक हो जाएगा।

कन्या (टो, पा, पी, पृ, प, ए, वा, वी, वृ, वै, वौ, तो, ती, तौ, तो, तो) : आज घर और बाहर दोनों जगह आपके काम की सारहान होंगी। काम के घंटे बढ़ जाएंगे अतः पिछले छोटे कामों को पहले पूरा कर ले। अधिकारी वर्ष बढ़ने की दृष्टि से बहुत अचूक हो जाएगा।

तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते, तो) : आज काम बनने में थोड़ी असुविधा हो सकती है। विरोधियों से सावधान रहना होगा। प्रोपर्टी के खरीदने वा बेचने से संबंधी बात हो सकती है। पुराने मित्रों से मुलाकात होने की संभावना हो।

वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू) : व्यावसायिक कार्यों का विद्यान्वयन करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम करना चाहिए। सहाय्या लगाने से थोड़ी आसानी हो जाएगी। व्यक्तिगत संबंधों में सौभाग्य की भावना बढ़ने से मन प्रसन्न होगा।

धन (ये, यो, भ, भी, भू, भा, धा, धा, भे, भे) : आज का दिन महत्वपूर्ण काम करने के लिए नहीं है। निजी सम्पत्तियों को अपने ऊपर हाथ लेने वाली आउटिंग के लिए जाएं।

मकर (भो, जा, जी, स्त्री, खू, खो, घो, घो, ग, गी) : आज स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा, परंतु काम पिर भी आसानी से बन जाएगे। लाभ की कोई नई योजना बनाकर उत्तर पर करें।

कुंभ (ग, गै, गो, सा, सी, सु, से, सो, दा) : आज घर की बुजुर्ग सूझी की सलाह काम आएगी, महत्वपूर्ण निर्णय लेने में सहाय्या लगाने से बहुत काम होगा।

मीन (वी, द, थ, झ, झा, दे, दो, या, यी) : आज योग्यता दिखाने का उचित अवसर मिलेगा। लाभ देने वाली छोटी यात्रा की संभावना हो। बड़ी प्रतिस्पर्धा में भी विजयी होंगे। वाहन धीमी गति में चलाएं। अन्य कामों में भी जलदबाजी ना करें।

सम्पादक की कलम से....

श्री रामकृष्ण परमहंस: भारतीय पुनर्जागरण के अग्रदृत

प्राचीनकाल से ही भारत की रागभाँ वसुंधरा माटी में

ऐसे कई संत और महान् व्यक्ति ने उनके कर्म, ज्ञान और मरण की कथा की विद्या के बारे में लिखी है।

जिन्होंने अपने व्यक्तित्व और कर्तृत्व से न सिर्फ़ स्वयं को

प्रतिष्ठित किया वरन् उनके अवकाश के लिए व्यक्तियों को निर्माण किया।

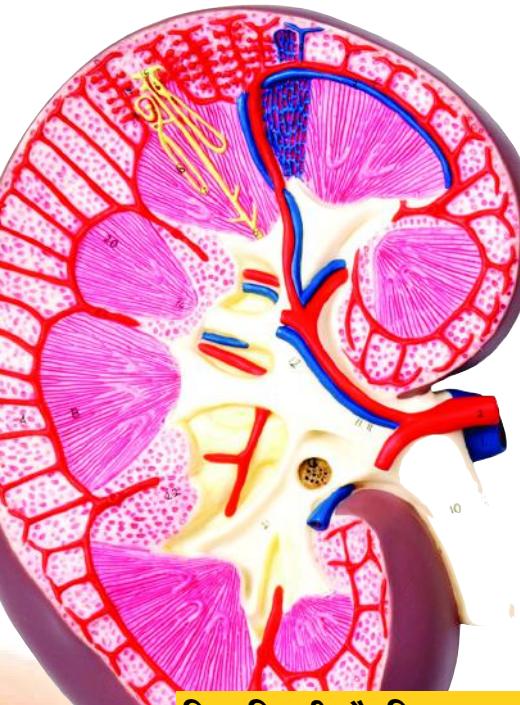
जिन्होंने अपने व्यक्तित्व और कर्तृत्व से न सिर्फ़ स्वयं को

प्रतिष्ठित किया वरन् उनके अवकाश के लिए व्यक्तियों को निर्माण किया।

जिन्होंने अपने व्यक्तित्व और कर्तृत्व से न सिर्फ़ स्वयं को

किडनी और लिवर के लिए घातक है हीट स्ट्रोक

गर्भियों में काफी लोग हीट स्ट्रोक के शिकार हो जाते हैं। हीट स्ट्रोक एक गंभीर मामला है। इस स्थिति से पूरी तरह बचना संभव है, लेकिन हीट स्ट्रोक में जरासी लापरवाही मौत को न्योता दे सकती है। सबसे पहले समझते हैं कि हीट स्ट्रोक है क्या। कैसे ये शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को प्रभावित करता है और किन तरीकों से इससे बचा जा सकता है।



दिल, किडनी और लिवर

खतरे में

तेज गर्भी से शरीर की मेटार्बॉलिक एक्टिविटी यानी पेट से जड़े अंगों के काम करने की क्षमता एकदम से बढ़ जाती है। इससे आमतौर पर ब्लड प्रेशर कम हो जाता है और तुरंत ही दिल पर इसका असर पड़ने लगता है, क्योंकि ऑक्सीजन का लेवल तेजी से कम होने लगता है। मेटार्बॉलिज्म यांडुने से शरीर में बेकर की चीजें को निकलने का मौका नहीं मिलता, जिससे किडनी और लिवर डैमेज होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में पेंट को आईसीयू में इलाज की जरूरत पड़ जाती है। यूरिन रुक जाने की हालत में किडनी तक फेल होने की सभावना बनी रहती है।



जल्दी लक्षण समझें

शरीर का तापमान तेजी से बढ़ना, बहुत ज्यादा गर्मी लगना, सिरदर्द, थकान, पसीना न निकलना, चिड़चिड़ापन, चक्र आना, जी मिचलाना, सांसों का तेजी से बढ़ना और घटना आदि हीट स्ट्रोक के शुरुआती लक्षण होते हैं।

कई बार एकाएक बेहोशी या दौरे जैसे हालात भी बन जाते हैं। हीट स्ट्रोक में पहला घटा सबसे अहम होता है। इसके बाद जान को खत्तरा बढ़ता ही चला जाता है।

मरीज़ की ऐसे कर सकते हैं मदद

कोई गर्भी के कारण बेहोश होता दिखे, तो उसे तुरंत पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स का घोल पिलाएं। बेहोश हो गया हो, तो तुरंत उसके सिर, हाथ, बांहों और तलवों पर ठंडे पानी में फिगोया कपड़ा रखें।

उसे छाव में ले जाएं। हो सके तो बफ्ट के पानी की पट्टियां रखें। ये सारे फस्ट एड हैं, इसलिए अस्पताल ले जाने में जरा भी देर न करें। मौसम कोई भी हो, थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पिलाते रहें। लंबे समय तक धूप में काम करने वालों को चाहिए कि बीच-बीच में किसी ठंडी जगह पर जाकर दो मिनट शरीर को आराम देते रहें।

दो तरह से होता है प्रभाव

हीट स्ट्रोक उन लोगों को जल्दी प्रभावित करता है, जो बिना किसी सुरक्षा उपाय के धूप में या बहुत ही गर्मी में लंबे समय तक रहते हैं। इनमें जिम में एक्सरसाइज करने वाले लोग भी शामिल हैं। किसी भी पर काम करने वाले मज़दूरों को हीट स्ट्रोक का खतरा सबसे ज्यादा होता है। एक दूसरी तरह के हीट स्ट्रोक का अटैक अमृमन उन लोगों पर होता है, जिनका शरीर बदलते तापमान के हिसाब से जल्दी एडजस्ट नहीं होता। इसमें छोटे बच्चे, बुजुर्ग और वे लोग शामिल हैं, जो किसी लंबी बीमारी से जूझ रहे होते हैं।

हैप्पी ओल्ड एज के स्मार्ट टिप्स



'जियो और जीने दो' के सिद्धांत को स्थापित रखने का प्रयास करें। जीवन के हर क्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। स्वास्थ्य के प्रति पूर्ण सतर्क रहें। आवश्यक चैकअप समय-समय पर करते रहें। जहां तक संभव हो गौद्यवस्था में ही अपनी वृद्धावस्था की तैयारी आरंभ कर दें। अपना बैंक-बैंकेस और आधारणों को भविष्य में आने वाले समय के लिए सुरक्षित रखें। अपना सब कुछ बांटने और देने की भूल भूलकर भी न करें। व्यस्त और सक्रिय रहने का प्रयास करें। इसके लिए नियमित रूप से समय स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन करें। आपका स्वभाव जितना अच्छा होगा, उतना ही नहीं, बल्कि किसी अपराध पर भी बदलाव रखें। युवा पीढ़ी से ही नहीं, बल्कि जिसी अपराध के उपरांत घर पर व्यर्थ न बैठें और न ही आत्मक्रिया बढ़ाव दें। आपका स्वभाव जितना अच्छा होगा, उतना ही नहीं, बल्कि जिसी अपराध के उपरांत घर पर व्यर्थ न बैठें। नकारात्मक विचारों में बहुत आवश्यक है आपका समय के साथ चलना, इसलिए समय के साथ-साथ स्वयं में भी बदलाव लाने का प्रयास करें। दूसरे के काम आने का प्रयास करें, इससे आपको भी आत्मसंतुलित मिलेगी और दूसरे भी आपसे खुश रहेंगे। इस अवस्था में आप अपनी सचि व इच्छा के बीच सभी कार्य करें, जो आप अपने घर-परिवार की जिम्मेदारियों को निभाते हुए न कर सके थे। नकारात्मक विचारों को मन में स्थान न दें। सकारात्मक सोच के साथ जीवन के हर सुख-दुःख को जीने का प्रयास करें। स्वयं में आत्मबल का विकास करें। हर विपरीत परिस्थिति में अपना संयम न खोयें, बल्कि धैर्य और शान्ति से बुरे समय के निकल जाने का इन्जार करें।

स्त्रियों में कुपोषण की समस्या



कुपोषण का अर्थ है खोण की कमी। खोण मिलता है उचित आहार-विहार द्वारा। जब अनुचित या मिथ्या आहार-विहार किया जाता है तो प्रायः शरीर में किसी नियमित धूपार्थ की कमी होना स्वाभाविक है एवं उस पदार्थ की कमी विभिन्न लक्षणों के रूप में व्यक्त हो कर शरीर को रोगी बना देती है। कुपोषण स्त्री, पुरुष व बच्चे किसी में भी पाया जा सकता है। यहां हम चर्चा करेंगे स्त्रियों में कुपोषण की समस्या पर। आज यह एक ज्वलतं समस्या बन कर खड़ी है। बढ़ती मरणगांव व बढ़ती जनसंख्या एवं घटने संसाधनों के कारण यह समस्या निरंतर दुखदायी बनती जा रही है। स्त्री चूंकि परिवार व समाज का महत्वपूर्ण संतं है— अतः उसका स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। रोगिणी या कमज़ोर स्त्री का परिवार कभी सुवी नहीं हो सकता। अतः यह समस्या केवल शारीरिक ही नहीं अपितु सामाजिक समस्या भी है। लक्षण = कुपोषण होने पर प्राक शारीरिक कमज़ोरी, मानसिक अवसाद, खून की कमी, शरीर की पीली या सफेद पड़ना, आंखों के चारों ओर कलिमा होना, आंखों गड़े में धूंसी दिखाई पड़ना, भूख व खाना आंखों की कमी से भी खाना आंखों में व्यक्त हो कर रहती है। शोधकर्ता कहते हैं कि इस रोग के लिए जीन्स की भूमिका भी हो सकती है। यूरोप और एशिया के 45 हज़ार लोगों पर किये जा रहे एक बड़े अध्ययन में सामने आया है कि दूसरी जीन्स की भूमिका भी हो सकती है। यूरोप और एशिया के 45 हज़ार लोगों पर किये जा रहे एक बड़े अध्ययन में सामने आया है कि दूसरी जीन्स का संबंध है जिनमें से 2 इस रोग के कारण से जीन्स की भूमिका भी हो सकती है। यूरोप और एशिया के 45 हज़ार लोगों पर किये जा रहे एक बड़े अध्ययन में सामने आया है कि दूसरी जीन्स का संबंध है जिनमें से 2 इस रोग के कारण से जुड़े हैं। जिन लोगों में जीन्स होते हैं उनमें मायोपिया होने की आशंका 10 गुना बढ़ जाती है। प्राइवेट स्कूलों में पढ़ रहे उन बच्चों में मायोपिया के मायोपिया की आशंका 10 गुना बढ़ जाती है। प्राइवेट स्कूलों में पढ़ रहे उन बच्चों में मायोपिया के मायोपिया की आशंका 10 गुना बढ़ जाती है।

कुपोषण के अनेक कारण हैं, इनमें से कुछ निम्न प्रकार से हैं। गरीबी, भुखारी, अपर्याप्त भोजन लेना। गलत भोजन का चयन अर्थात् ऐसा भोजन जिसमें विटामिन-मिनरल या अन्य पोषक पदार्थों का अभाव हो अर्थात् असंतुलित भोजन। आवश्यकता से अधिक भोजन लेना अपर्याप्त करना।

एक ही प्रकार के विटामिन की अधिकता युक्त भोजन लेना। प्राकृतिक विषमतायन पदार्थ जैसे वनस्पतियों के बीज, पीठत, अल्यूमीनियम के बर्तनों में पका खाना। कुपोषण भोजन करना, भोजन के प्रति लापवाही बरतना। सर्से के चक्र में नीम-हक्कों की सलाह लेना। गरीबी, ईश्या, घर की सफाई पर ध्यान देना। किसी दिमागी या शारीरिक रोग की वजह से खूब न लगना। कटूर शाकाहारी होना।

नशेही होना। गर्भावस्था के दौरान, स्वनपन के दौरान। कड़ा परिमाण करने वालों में खासकर ठंडे प्रदेश में सामान्य खुराक पर्याप्त नहीं होती है। लंबी अवधि तक बेहोशी के बावजूद रहने के पश्चात आप स्वयं भी इसका नियन्त्रण कर सकते हैं।

कारण: जिसी नियमित व्यक्ति द्वारा खाना लेने के पश्चात आप स्वयं भी इसका नियन्त्रण कर सकते हैं। अतः उसका स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। रोगिणी या कमज़ोर स्त्री का परिवार कभी सुवी नहीं हो सकता। अतः यह समस्या केवल शारीरिक ही नहीं अपितु सामाजिक समस्या भी है। लक्षण = कुपोषण होने पर प्राक शारीरिक कमज़ोरी, मानसिक अवसाद, खून की कमी, शरीर की पीली या सफेद पड़ना, आंखों के चारों ओर कलिमा होना, आंखों गड़े में धूंसी दिखाई पड़ना, भूख व खाना आंखों की कमी से आंखों का कमज़ोर व बीमार होना पाया जाता है।

विटामिन बी: की कमी से विकार होते हैं। इसी प्रकार किसी द्वितीय विटामिन या आयन, प्रोटीन व मिनरल की कमी से होने वाले विशेष लक्षण दिखाई देते हैं। प्रोटीन की कमी के कारण मायोपियों का कमज़ोर होता है। विटामिन बी की कमी से विकार होते हैं। इसी प्रकार किसी द्वितीय विटामिन की कमी से विकार होते हैं।

विटामिन सी: की कमी होने पर विभिन्न असंतुलित घटनाएँ होती हैं। यहां अन्य अनेक रोगों से शरीर ग्रस्त होता है। अतः उसका स्वस्थ रहना अति

