

आखिर चुनावी रेवड़ी को परिभाषित करना इतना मुश्किल क्यों है?

कमलेश पांडे

दिल्ली विधानसभा चुनाव 2025 की घोषणा करते वक्त मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने एक सवाल का जवाब देते हुए कहा कि %चुनावी रेवड़ी क्या है, इसे परिभाषित करना मुश्किल है। चाहिे इस मुद्रे पर आयोग के हाथ बंधे हुए हैं। इसलें, कानून उत्तर ढूँढ़ जाए। हालांकि, उनकी इस साफगोई से हमारी समस्त और हमारे संविधान के सरकार सुधीम कोर्ट, दोनों की जिम्मेदारी बढ़ चुकी है। वह यह कि वो जट्ठ से जल्द इस मसले पर व्याप कानूनी असमंजस को दूर करने के लिए एक नेक पहल करें।

वहाँ, अब तक ऐसा नहीं होना निष्पक्ष चुनावी प्रक्रिया पर एक गम्भीर सवालिया निशान छाड़ जाता है। क्योंकि जब इस पर स्पष्ट नियमन होंगे तो इसका उल्लंघन करने वाले राजनीतिक दलों व उनके नेताओं को कानून के कठोररूप में खड़ा किया जा सकेगा। हालांकि, मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार की बात से अब यह स्पष्ट हो चुका है कि आजादी और गणतंत्र बनने के इन दशकों बाद भी हमारे सत्ता पक्ष क्या विषयक ने कभी इस मुद्रे पर स्पष्ट नियमन बनाने की पहल ही नहीं की, ताकि दुविधानक कानूनी पारिस्थितियों से चुनावी लाभ उत्पन्न रहा जाए।

जबकि, मीडिया में इस बारे में जब-तब बहस होती रहती है, और संवैचं न्यायालय में भी इस बारे में कुछ जनहित दायर है, जिस पर दो टक निर्णय की प्रतीक्षा देशवासियों को है है तो लेकिन वर्ष 2018 से अब तक इस पर स्पष्ट निर्णय नहीं हो पाया है। यह गम्भीर बात है, क्योंकि इससे इस अहम मसले पर राजनेताओं और सम्बन्धित पेशेवरों द्वारा जितने मुंह, उत्तरी बातों की जा रही है जिससे मरताना भी असमंजस में है। इसके उल्लंघन जिहें फौजीबीज यानी मुफ्त की चुनावी रेवड़ी का लाभ मिल रहा है, उनकी बड़े बल्के बल्के हैं। वहाँ, जिन करदाताओं की जिवंत ताह-तह के टेक्स के माध्यम से हर रोज काटी जा रही हैं और सरकार प्रदत्त जनसुविधा भी नदारत या नाकामी दिख रही हैं, उनके दिलाइदिमाग में इस सियासी प्रवृत्ति को लेकर अनेक सवाल उठ रहे हैं।

वैसे तो सुप्रीम कोर्ट ने भी गत दिनों फौजीबीज मामले पर सख्त टिप्पणी की और कहा कि राज्यों के पास उन लोगों को 'मुफ्त सौगंत' देने के लिए पर्याप्त धन है, जो कोई काम नहीं करते। लेकिन जजों की सौलीरी-पेशन देने के लिए नहीं हैं। सुप्रीम कोर्ट ने कहा, राज्य के पास सुप्रीम की रेवड़ी पर चर्चा अधियान की शुरुआत कर दी थी। इस पौरके पर उन्होंने दो टक कहा कि, जबकि केजरीवाल ने मुफ्त की रेवड़ी को जारी कर रहा है, तो उस पर धक्का देने की जिवंती नहीं है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा, जारी करने के लिए नहीं है, लेकिन जजों की सैलरी-पेशन देने के लिए नहीं है। राज्य सरकारों के पास उन लोगों के लिए पूरा पैसा है, जो कुछ नहीं करते; लेकिन जब जजों की सैलरी की बात आती है तो वे वित्तीय संकट का बहाना बनाते हैं।

बता दें कि जस्टिस बी.आर. गवई और जस्टिस ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की पीठ ने यह मौखिक टिप्पणी उस समय की, जब अखिल भारतीय न्यायाधीश संघ से उन्होंने एक याचिका के निपटारे के क्रम में अट्टीनी जनरल और वेंकटरमण ने दलील दी कि सरकार को न्यायिक अधिकारियों के बेतन और सेवानिवृत्ति लाभों पर नियंत्रण लेने समय वित्तीय बाधाओं पर विचार करना होगा। तब सुधीम कोर्ट ने तल्ख टिप्पणी की कि, राज्य के पास उन लोगों के लिए पैसा है जो कोई काम नहीं करते। चुनाव आते हैं, आप लाडली बनाएं और अन्य नयी योजनाएं उल्लंघन करते हैं, जिसके तहत आप निश्चित राशि का भुतान करते हैं। दिल्ली में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

उल्लेखनीय है कि शीर्ष अदालत ने सेवानिवृत्त न्यायाधीशों को पैसेन के संबंध में अखिल भारतीय न्यायाधीश संघ की ओर से 2015 में दायर याचिका पर सुनाइ ई के दौरान यह टिप्पणी की। जबकि, अट्टीनी जनरल आप वेंकटरमण के लिए नहीं कहा कि वित्तीय बोडी की भुतान आरोपित है। आप राजनीतिक मौफ्त देने की बोधाओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए। बता दें कि सुधीम कोर्ट ने पहले कहा कि, यह 'दमारी' है कि उच्च न्यायालय के कुछ सेवानिवृत्त न्यायाधीशों को 10,000 रुपये से 15,000 रुपये के बीच पेंशन मिल रही है। यहाँ ध्यान देने वाली बात है कि सुधीम कोर्ट की यह टिप्पणी ऐसे वक्त में आई है, जब दिल्ली चुनावी फौजीबीज को बहाना है। आम आदमी पार्टी ने बाद कहा है कि उसकी सरकार बनी तो महिलाओं को 2100 रुपए हर महीने देने की बात कर रही है। वहाँ, भाजपा भी इसी तरह का ऐलान जल्द करने वाली है।

उपर, दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संसाधक अरविंद केरीबाल ने विधानसभा चुनाव की घोषणा से पहले ही पूरे दिल्ली में रेवड़ी पर चर्चा अधियान की शुरुआत कर दी थी। इस पौरके पर उन्होंने दो टक कहा कि, राज्य के लिए नहीं है। उन्होंने एक बार दिल्ली के लिए नहीं है। वहाँ, जिन करदाताओं की जिवंत ताह-तह के टेक्स के माध्यम से हर रोज काटी जा रही हैं और सरकार प्रदत्त जनसुविधा भी नदारत या नाकामी दिख रही हैं, उनके दिलाइदिमाग में इस सियासी प्रवृत्ति को लेकर अनेक सवाल उठ रहे हैं।

वैसे तो सुप्रीम कोर्ट ने भी गत दिनों फौजीबीज मामले पर सख्त टिप्पणी की और कहा कि राज्यों के पास उन लोगों को 'मुफ्त सौगंत' देने के लिए पर्याप्त धन है, जो कोई काम नहीं करते। लेकिन जजों की सौलीरी-पेशन देने के लिए नहीं हैं। सुप्रीम कोर्ट ने कहा, जारी करने के लिए नहीं है, लेकिन जजों की सैलरी-पेशन देने के लिए नहीं है। राज्य सरकारों के पास उन लोगों के लिए पूरा पैसा है, जो कुछ नहीं करते; लेकिन जब जजों की सैलरी की बात आती है तो वे वित्तीय संकट का बहाना बनाते हैं।



वहाँ दें कि जस्टिस बी.आर. गवई और जस्टिस ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की पीठ ने यह मौखिक टिप्पणी उस समय की, जब अखिल भारतीय न्यायाधीश संघ से उन्होंने एक याचिका के निपटारे के क्रम में अट्टीनी जनरल और वेंकटरमण ने दलील दी कि सरकार को न्यायिक अधिकारियों के बेतन और सेवानिवृत्ति लाभों पर नियंत्रण लेने समय वित्तीय बाधाओं पर विचार करना होगा। तब सुधीम कोर्ट ने तल्ख टिप्पणी की कि, राज्य के पास उन लोगों के लिए पैसा है जो कोई काम नहीं करते। चुनाव आते हैं, आप लाडली बनाएं और अन्य नयी योजनाएं उल्लंघन करते हैं, जिसके तहत आप निश्चित राशि का भुतान करते हैं। दिल्ली में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, चुनाव आयोग ने भी इस मुद्रे पर कहा था कि, जिसके आप सामान्य भाषा में फौजीबीज यानी मुफ्त की बीचों के कर्ज माफ नहीं किए जाएं कह रहे हैं, वे महाराष्ट्र जैसे दौर में लोगों की जान बचा सकती है। हाँ सकता है एक बार के लिए जो अतार्किक है। वहाँ पर यह भी उल्लेखीय है कि एक बार कोर्जे में अब आप दिन कोई न कोई पार्टी घोषणा कर रही है कि वे सत्ता में आने पर 2,500 रुपये देंगे।

वहाँ, च

स्वास्थ्य



डा यायबिटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े बिंदुजनक हैं। जी हाँ, करीब 77 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में हैं। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह संख्या बढ़कर 134 करोड़ तक पहुंच जाएगी। अन्यानक से शरीर में ब्लड के रक्तस्राव के बढ़ जाने को हाइपरग्लैसिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

आंखों की समस्या

डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लॉन्ग लाइफ जी सकते हैं। ब्लड शुगर असामान्य रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे धुंधलापन होना, मोतियांविद होना, न्यूकोमा जैसी समस्या घरें लगती है। इसके लिए पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है।

घाव के ठीक होने में वक्त लगना

दरअसल, हाइपरग्लैसिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इनमें ही नहीं घाव

हाईब्लड शुगर होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर टीक नहीं होता है तो कई बार इंफे क्षण नहीं फैले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है।

डायबिटीज मरीज के यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किंडनी पर भी पड़ता है।

पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार अस्थनीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंतियों का कालापन होना।

शुगर कंट्रोल नहीं होने पर पूरे पैर में समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर है मीटा जरा भी नहीं खाएं और शुगर फ्री चीजों का ही सेवन करें।



श

रीर में कैलिशयम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बन उत्पादों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको लेजीं हैं तो उप व्याया करें?

नहीं आपको प्रशंसन होने के जरूरत नहीं है प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में

आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैलिशयम रिच फूड नहीं होगी कैलिशयम की कमी

कैलिशयम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैलिशयम की कमी नहीं होने देंगे।

हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बथुआ, पालक, चौलाई, मेथी आदि में आयरन और फोलेट के साथ-साथ कैलिशयम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैलिशयम की प्राप्ति कर सकते हैं।

बादाम और अंजीर

बादाम को पारवर बैक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आवरण और विटामिन के लिए सबसे अच्छा विक्रिय है। एक सप्टेट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल आपको 270 मिलीग्राम कैलिशयम, दैनिक जरूरत के बराबर आपूर्ति करता है।

मछली भी है कैलिशयम रिच

साईंडन या सालमन यह दो बेहतरीन मछलियां हैं। जिससे दैनिक जरूरत की कैलिशयम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैलिशयम, ऑरेंज 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन सोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हप्ते में लगभग दो टुकड़े।

साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैलिशयम का बेहतरीन सोत हैं। जैसे कि

मोट, राजमा, लूंथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रामी आदि।



दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

टैज़ानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का रोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा करता है। हाल ही में एक शायद नीती पर रिचर्च करना महत्वपूर्ण है। शुगर के मरीजों को मात्री और कार्डिओड चीजों को अंवॉइट करना चाहिए। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली पर रिचर्च करना महत्वपूर्ण है।

शुगर की परेशानी इन दिनों आम हो गई है। दुनियाभर में कई लोग इस जानलेवा बीमारी से ज़ु़द रहे हैं। हालांकि इसे कंट्रोल करने के कई तरीके हैं, लेकिन बावजूद इसके इसी ठीक नहीं किया जा सकता। ऐसे में स्वस्थ जीवन शैली पर रिचर्च करना महत्वपूर्ण है। शुगर के मरीजों को फूल के अंवॉइट करना चाहिए। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली का रोजाना डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा होता है। ऐसे में अपना अनार के फूल पर विश्वास कर सकते हैं, इसकी मदद से झुर्रियों और असमय से फैले बूढ़ा होने से बचा जा सकता है।

कोरोना काल में हर किसी ने एक बीज अच्छे से सिखी है और वो ही स्वस्थ रहना। लोग इन दिनों स्वस्थ और इन्यूनिटी को बढ़ावा देने वाली हर एक बीज का पूर्ण रूप से खाल रख रहे हैं। ऐसे में अनार के फूल में भी स्वस्थ में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भराउर मात्रा में एटीओपीसीटैट होते हैं। जो वैटोरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।

अनार के फूल को डाइट में शामिल करने से अपने

कार्डिओराकुलर हेल्थ का खाल रख सकते हैं। शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक होता है हृदय, जो पूरे शरीर में ब्लड पंप करता है। इससे न केवल ऑवरसोजन ब्लॉकिंग करते हैं। अन्यानक से शरीर के कैलिशयम की अवध्यन की विशेषता करता है। उन्होंने भारत सहित दिनांकों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के अध्ययन का गहराई से अध्ययन किया। इसी शोध के अनुसार दूध और दही का जोखिम कम होता है। इससे पता चलता है कि डेयरी प्रोडक्ट शरीर की कार्यप्रणाली में कैसे सुधार करते हैं। शोध में कहा गया है कि यदि इन नॉनकॉर्स के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो उन्हें डेयरी खप्त करने से मेटाबोलिक सिंड्रोम का जोखिम कम होता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विशेषज्ञ करना था। उन्होंने भारत सहित दिनांकों के 1 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के अनार के फूल के सेवन से जीवन बदल दिलाने में फ़ायदा करता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम एक वायरसीज रिच्रोडम एक तरह पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

मेटाबोलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया।

