

विचार बिन्दु

प्रकृति का तमाशा भी खूब है। सृजन में समय लगता है जबकि विनाश कुछ ही पलों में हो जाता है। -जक्रिया जुबैरी

# प्राकृतिक जलवायु समाधानों के क्रियान्वयन बिना पृथ्वी पर जैव-विविधता और मानव का संकट टलना असंभव

जलवायु परिवर्तन के कारण ग्लोबलवायुमिण को 2 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखने हेतु पेरिस जलवायु समझौते के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भूमि का बेहतर प्रबंधन अनिवार्य है। लेकिन अभी तक की मानवीय गतिविधियों ने वैश्विक तापमान में 1.25 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि की है, और उत्सर्जन की वर्तमान स्थिति से पता चलता है कि हम 10 वर्षों के पहेले ही 1.5 डिग्री सेल्सियस से अधिक का तापमान बढ़ा देंगे। हालांकि कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन की वैश्विक वृद्धि दर धीमी हुई है और कई देशों ने अपने उत्सर्जन लक्ष्यों को मजबूत किया है, लेकिन वर्तमान शताब्दी के मध्य तक शुद्ध शून्य उत्सर्जन का लक्ष्य भी ग्लोबलवायुमिण को पूर्व-औद्योगिक तापमान से 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित करने के लिए अपर्याप्त है। असल में 1.5 डिग्री सेल्सियस के लक्ष्यों की उपलब्धि के लिये मुख्य बाधाओं की प्रकृति भू-भौतिकीय नहीं है बल्कि हमारी राजनीतिक, सामाजिक और तकनीकी प्रणालियों की जड़ता है। इस जड़ता को दूर करने के लिए ऐसे राजनीतिक और कॉर्पोरेट नेतृत्व दोनों की आवश्यकता है, जो सिस्टम-स्तर और व्यक्तिगत जीवन शैली में बदलाव की आवश्यकता की बढती सामाजिक मान्यता द्वारा समर्थित हो। इस लक्ष्य को प्राप्त करना संभव तो है किन्तु उपलब्ध साक्ष्य अभी तक ऐसा कोई संकेत नहीं देते कि दुनिया 1.5 डिग्री सेल्सियस के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए गंभीरता से प्रतिक्रिया दे रही है।

भूमि प्रबंधन हेतु उपलब्ध विकल्पों और उनकी शमन क्षमता के बारे में वैज्ञानिक स्थिति स्पष्ट करने और क्रियान्वयन योग्य बनाने के लिए 'प्राकृतिक जलवायु समाधान' (एनसीएस) पर वर्ष 2017 में एक लैंडमार्क पेपर प्रकाशित हुआ था। इस शोधपत्र में संरक्षण, पुनर्स्थापन, और बेहतर भूमि प्रबंधन हेतु 20 प्रकार के विकल्प चिन्हित किये गए हैं जो कार्बन भंडारण को बढ़ाते हैं और वनों, आर्द्रभूमियों, घास के मैदानों और कृषि भूमि में ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को रोकते हैं। एनसीएस की अधिकतम क्षमता 23.8 पेटाग्राम कार्बन डाइऑक्साइड प्रति वर्ष के तुल्य है। यह पिछले अनुमानों से 30 प्रतिशत अधिक है। इस अधिकतम का लगभग आधा (11.3 पेटाग्राम कार्बन डाइऑक्साइड प्रति वर्ष के तुल्य) लागत प्रभावी जलवायु शमन है, यह मानते हुए कि वर्ष 2030 तक कार्बन डाइऑक्साइड प्रदूषण की सामाजिक लागत 100 डॉलर प्रति मेगाग्राम कार्बन डाइऑक्साइड तुल्य है। प्राकृतिक जलवायु समाधान आवश्यक लागत प्रभावी कार्बन डाइऑक्साइड शमन का 37 प्रतिशत प्रदान कर सकते हैं और वर्ष 2030 तक तापमान 2 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखने की 66 प्रतिशत संभावना है। इस लागत प्रभावी एनसीएस शमन का एक तिहाई 10 डॉलर प्रति मेगाग्राम कार्बन डाइऑक्साइड तुल्य पर या उससे कम पर किया जा सकता है। इन शमन अनुमानों की अनिश्चितता को निर्णयित करने के लिए शोध जारी है। फिर भी, वर्तमान में उपलब्ध प्रमाण जलवायु परिवर्तन के प्रमुख समाधान के रूप में पारिस्थितिकी तंत्र के प्रबंधन में सुधार हेतु तत्काल वैश्विक कार्रवाई के लिए ठोस वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है।

प्राकृतिक जलवायु समाधान उन रणनीतियों और कार्यों के एक समूह को संदर्भित करते हैं जो जलवायु परिवर्तन को संबोधित करने और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करने के लिए प्रकृति और उसके पारिस्थितिक तंत्र का उपयोग करते हैं। ये समाधान जलवायु परिवर्तन से निपटने में एक महत्वपूर्ण सहयोगी के रूप में कार्य करते हैं। प्रकृति की शक्ति को पहचानते हैं और प्राकृतिक आवासों की सुरक्षा, बहाली और टिकाऊ प्रबंधन पर जोर देते हैं। पुनर्वनीकरण, वन संरक्षण, आर्द्रभूमि बहाली और टिकाऊ भूमि प्रबंधन जैसे प्राकृतिक जलवायु समाधानों को लागू करने, हम कार्बन पृथक्करण को बढ़ा सकते हैं, जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम कर सकते हैं और समग्र पारिस्थितिकी तंत्र के स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं। ये क्रियाएं न केवल कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करने और संग्रहीत करने में मदद करती हैं बल्कि जैव-विविधता को संरक्षित करती हैं, पानी की गुणवत्ता में सुधार करती हैं, मिट्टी के स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं और स्थानीय समुदायों को अतिरिक्त लाभ प्रदान करती हैं।

एक बात यहाँ ध्यान रखना आवश्यक है कि नेचुरल क्लाइमेट सस्युटीन ऊर्जा क्षेत्र के डीकार्बोनाइजेशन का विकल्प नहीं है; बल्कि, उत्सर्जन कटौती लक्ष्यों को पूरा करने और उससे आगे बढ़ने में मदद करने के लिए डीकार्बोनाइजेशन प्रयासों के साथ अनिवार्य रणनीति का हिस्सा है।

इस संबंध में क्रियान्वयन को अब और पीछे नहीं टाला जा सकता। कारण यह है कि एनसीएस के सफल होने

जलवायु परिवर्तन को कम करने की दिशा में वन प्रबंधन और जैव-विविधता हानि को रोकने के लिए वन संरक्षण एक महत्वपूर्ण तंत्र है। संरक्षित क्षेत्र वैश्विक वन संरक्षण प्रयासों की नींव हैं और संयुक्त राष्ट्र एसडीजी को प्राप्त करने में प्रगति निर्धारित करने के लिए संरक्षित क्षेत्रों की प्रभावशीलता की निगरानी महत्वपूर्ण है।

वैश्विक समुदाय लंबे समय से जलवायु परिवर्तन शमन के लक्ष्य निर्धारित कर रहा है, लेकिन कुछ हो नहीं रहा है। अब इन लक्ष्यों को पूरा करने हेतु ठोस क्रियान्वयन का समय आ गया है। हम यहाँ पर इस क्रियान्वयन हेतु एक श्रृंखलाबद्ध रूप में प्रमाण-आधारित मार्गदर्शन उन लोगों के लिए प्रदान करेंगे जो अपने नियंत्रणधीन क्षेत्र में जलवायु परिवर्तन की गति कम करने के लिए प्रकृति की क्षमता का मूल्यांकन करते हुए क्रियान्वयन करना चाहते हैं। यहाँ यह आज स्पष्ट करना आवश्यक है कि जलवायु परिवर्तन और जैव-विविधता हानि जैसी पर्यावरणीय समस्याओं के समाधान में प्रमुख बाधाएँ राजनीतिक हैं। राजनेताओं और निर्णय-कर्ताओं की प्रवृत्त और अटूट प्रतिबद्धता के बिना राजनीतिक परिदृश्य में निहित इन बाधाओं से प्रभावी ढंग से नहीं निपटा जा सकता है।

कार्बन चक्र में पृथ्वी के पारिस्थितिक तंत्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्ष 2010 के आंकड़ों के अनुसार लगभग भूमि के ऊपर 308 गीगाटन वैश्विक स्थलीय कार्बन संचित है और इन तंत्रों द्वारा लगभग 8 गीगाटन कार्बन डाइऑक्साइड सालाना संचित की जा रही है। सतह के ऊपर संचित कार्बन की हानि के मुख्य कारण वनों की कटाई, वन क्षरण, और अन्य पारिस्थितिक तंत्रों को बर्बादी है। इसके उलट वनस्पति में कार्बन संचय का बढना वन पुनर्स्थापन, वनीकरण और बेहतर वन प्रबंधन और संरक्षण आदि पर निर्भर करता है। कई नीतिगत निर्देश इस बात पर जोर देते हैं कि आवास संरक्षण और पुनर्स्थापन को जैवविविधता संरक्षण और जलवायु परिवर्तन शमन में एक साथ योगदान देते हैं। इनमें संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी), जलवायु परिवर्तन पर संयुक्त राष्ट्र फ्रेमवर्क कन्वेंशन (यूएनएफसीसीसी) और जैवविविधता पर कन्वेंशन (सीबीडी) और संयुक्त राष्ट्रसंघ का पारिस्थितिक तंत्र पुनर्स्थापन दशक आदि के तहत विविध निर्णय शामिल हैं। लक्ष्य निर्धारण और अंतर्राष्ट्रीय रणनीतियों और कार्य योजनाओं के कार्यान्वयन का समर्थन करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि अच्छी तरह से संरक्षित क्षेत्र जैवविविधता के संरक्षण और जलवायु परिवर्तन शमन जैसी अन्य पारिस्थितिकी तंत्र सेवाओं के बीच बढ़िया तालमेल बैठाने में कैसे योगदान करते हैं।

जलवायु परिवर्तन को कम करने की दिशा में वन प्रबंधन और जैव-विविधता हानि को रोकने के लिए वन संरक्षण एक महत्वपूर्ण तंत्र है। संरक्षित क्षेत्र वैश्विक वन संरक्षण प्रयासों की नींव हैं और संयुक्त राष्ट्र एसडीजी को प्राप्त करने में प्रगति निर्धारित करने के लिए संरक्षित क्षेत्रों की प्रभावशीलता की निगरानी महत्वपूर्ण है। हालांकि संरक्षित क्षेत्रों की स्थापना जैव-विविधता संरक्षण पर केंद्रित है, तथापि, जैवविविधता संरक्षण से कार्बन संचयण का स्पष्ट सह-लाभ भी है। विशेषकर पुराने, जैवविविध वन भी प्रायः अधिक कार्बन संठाहीत करते हैं। संरक्षित क्षेत्र कई क्षेत्रों में वन आवरण के नुकसान को प्रभावी ढंग से रोकने के साथ-साथ तापमान और स्थानीय जलवायु को विनियमित करने और संभावित रूप से कार्बन पृथक्करण क्षमता को बढ़ावा देते हैं। इसलिए संरक्षित क्षेत्रों का विस्तार जलवायु परिवर्तन शमन को बढ़ावा देने का एक उत्तम रास्ता है। अक्षुण्ण वन, विशेष रूप से उष्णकटिबंधीय वन, वस्तुतः अधिक मानव-प्रभावित वनों और रोपित मोनोक्ल्चर की तुलना में दोगुना अधिक कार्बन संचय सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि संरक्षित वन क्षेत्र शुद्ध वैश्विक जोड़चौकी सिंक का एक बड़ा अंश (लगभग 27 प्रतिशत) योगदान करते हैं, लेकिन स्थलीय पारिस्थितिकी तंत्र में अबवग्राउंड कार्बन स्टॉक और प्रवाह के परिमाण में बड़ी अनिश्चितताएँ अभी हैं। वैश्विक स्तर पर संरक्षित क्षेत्र किस हद तक कार्बन उत्सर्जन से बचने या कार्बन सिकवेस्ट्रेशन में योगदान करते हैं, यह अभी तक साफ नहीं था। अब हाल में हुई शोध इस बात को स्पष्ट करती है। नासा के जीईडीआई मिशन से सटीक लिडारडेटा का उपयोग करके हुए एक हालिया अध्ययन में अनुमान लगाया गया है कि संरक्षित क्षेत्रों में 61.43 गीगाटन का भारी अबवग्राउंड कार्बन स्टॉक है, जो सभी स्थलीय काष्ठीय कार्बन का लगभग 26 प्रतिशत है। उल्लेखनीय यह भी है कि असुरक्षित वनों की तुलना में संरक्षित क्षेत्र अतिरिक्त 9.65 गीगाटन कार्बन का योगदान करते हैं, जो मुख्य रूप से वनों की कटाई और गिरावट के रकने से हो रहा है। यह अतिरिक्त कार्बन भंडार लगभग एक वर्ष के वैश्विक जीवाश्म ईंधन उत्सर्जन के बराबर है। शोध के ये निष्कर्ष भविष्य में कार्बन उत्सर्जन से बचने और कार्बन पृथक्करण को संरक्षित करने के लिए उच्च बायोमास वाले वनों को प्राकृतिक जलवायु समाधान की रणनीति के अनुरूप संरक्षित क्षेत्र घोषित करने की त्वरित आवश्यकता को दर्शाते करते हैं (देखें, एल. डनकेसन इत्यादि, नेचर क्लाइमेट, 14, आर्ट. 2908, 2023)।

आने वाले समय में श्रृंखलाबद्ध रूप से हम प्रत्येक प्राकृतिक जलवायु समाधान का यहाँ विस्तृत वर्णन करेंगे जो भारत में क्रियान्वित करना आवश्यक है। भारत द्वारा नेशनली डिस्ट्रीमाइंड कंट्रॉलिंग प्रकाश में प्रत्येक समाधान के योगदान पर चर्चा की जाएगी। इसके साथ ही भारत के प्रत्येक राज्य में जो महत्वपूर्ण क्रियान्वयन हो रहे हैं या हुए हैं उनको केस स्टडीज के रूप में भी यहाँ वर्णित किया जाएगा। एक अच्छी बात यह है कि भारत सरकार का वन, पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय तथा सभी राज्य सरकारों के वन एवं पर्यावरण विभागों द्वारा प्राकृतिक जलवायु समाधान की दिशा में गहरी प्रतिबद्धता दर्शित की गई है। सरकारों द्वारा किया जा रहे क्रियान्वयन को प्रमाण-आधारित बनाने के लिए अनेक वैश्विक संस्थांन जानकारी साझा करने के लिए तत्पर हैं। ऐसे संस्थांनों का यह भी मानना है कि भारत में किये जा रहे क्रियान्वयन विश्व केलिए मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं। विशेष रूप से द नेचर कंजर्वेन्सी और टेरी स्कूल ऑफ एडवांस्ड स्टडीज के सहयोग से भारत के विभिन्न राज्यों में 16 राउंड टेबलस और प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। इसके साथ ही राष्ट्रीय स्तर पर भारत सरकार के सहयोग से दो राष्ट्रीय कार्यशालाएँ भी प्रस्तावित हैं। आशा की जाती है कि ऐसे नवाचारों द्वारा उपलब्ध ज्ञान को उन लोगों तक पहुंचने में मदद मिलेगी जो इस ज्ञान का प्रयोग जमीन पर प्राकृतिक जलवायु समाधानों के क्रियान्वयन हेतु कर सकते हैं।

-अतिथि सम्पादक, डॉ. दीप नारायण पाण्डेय ( भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर ) ( यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं )

# पाचन क्रिया में क्या कोई इंटेलेजेंस सदृश्य ( बुद्धिमता ) तकनीक काम करती है?

हम सभी प्रतिदिन स्वाभावतः दो बार आहार ग्रहण करते हैं। जिसमें विभिन्न प्रकार के अवयव यथा चापाती, चावल, दाल, एक या दो सब्जी, चटनी, सलाद, पापड़ वही, छाछ आदि सम्मिलित रहते हैं। भोजन के ये सभी अवयव हम बड़े स्वाद से खाते चले जाते हैं, जब तक कि भूख शांत नहीं हो जाती अथवा पेट नहीं भर जाता। खाते समय हम कभी तनिक भी विचार नहीं करते कि पेट में पहुँचने के बाद आहार का क्या होता है? आहार के सभी अवयव कैसे पचते हैं उनमें क्या परिवर्तन होता है, परिवर्तन कौन करता है? इसकी परवाह खाने वाला कभी नहीं करता और न इस बारे में सोचता है। एक निश्चित अवधि उपर्युक्त खाया हुआ आहार मल द्वारा से शरीर के बाहर उत्सर्जित कर दिया जाता है और पेट हल्का अनुभव होता है। कुछ देर बिना खाये रहने पर फिर भूख लगने लगती है।

ये भूख क्या है? और क्यों पैदा होती है? हम कभी नहीं सोचते। तात्पर्य यह है कि यह सब क्रियाएँ स्वचालित हैं लेकिन इनके पीछे कुछ मनोवैज्ञानिक और स्नायु अथवा तंत्रिकाएँ काम करती हैं। स्वानुभव से मैंने यह जाना है कि पूरा पाचन तंत्र और पाचन प्रणाली बहुत जटिल है। और आपस में अनेक गुल्थियाँ ऐसी संलग्न कि उन्हें अलग-अलग समझने से जटिलताएँ और अधिक जटिल प्रतीत होती हैं।

आहार ग्रहण करते समय आँख (दृष्टि), नाक (सुगंध) और (मस्तिष्क) सोक बड़ी भूमिका निभाते हैं जिससे आहार के पचने में काफी प्रभाव पड़ता है। यहाँ तक कि किसी खाद्य विशेष के पूर्व अनुभव को भी मस्तिष्क प्रभाव में ले आता है यदि वह आपकी थाली में मौजूद है। आहार का प्रथम सपन मुहं में रखते ही खाद्य के बारे में सूचनाएँ मस्तिष्क को पहुँचना शुरू हो जाती हैं जिससे वह आमाशय में आने वाले खाद्य के बारे में समुचित तैयारी कर आमाशय में स्थित पाचन उचित खाव जिसमें वांछित एंजाइम आदि होते हैं उड़ेलने शुरू कर ग्रंथियों को कमांड देती हैं। मनुष्यों में मुँह के अंदर से ही पाचन क्रिया आरम्भ हो जाती है। भोजन को खाते समय काफी देर तक चबाने की अनुशंसा की जाती है क्योंकि मुँह में थूक या लार (सलीवा) मिलता है उसके तरल होने के कारण ग्रास मुलायम होकर चिकना तो होता ही है, निगलने में सुगम भी हो जाता है। इस लार में एक एंजाइम जिसे टैलीन कहते हैं, भोजन के अंदर उपस्थित स्टार्च का पाचन शुरू कर देता है स्टार्च काफी जटिल पदार्थ होता है भोजन का, जो हमारे खाद्य का सबसे प्रमुख अंश होता है यह मुँह की लार से ही टूट कर अपेक्षाकृत कुछ कम जटिल तत्वों में विभक्त हो जाता है जैसे—सेल्यूलोस, हेमिसेल्यूलोस, डेक्सट्रिन आदि जो पाचन प्रणाली के आगे के अंगों में विघटित होकर सबसे सरल अवयवों यथा ग्लूकोस, फ्रुक्टोस अवस्था में पहुँच कर आंत से रक्त में अवशोषित हो जाते हैं। मुँह से ग्रास के आमाशय में पहुँचते ही गैस्ट्रिक जूस नाम का खाव जिसमें नमक का तेजाब होता है निकल कर भलीभांति खाये गए भोजन में मिल जाता है। तेजाब और खाद्य के मिलने से अनेक फायदे हैं, तेजाब खाद्य में मौजूद सभी प्रकार के जीवाणुओं को मार देता है जिससे खाने वाले को भोजन से किसी प्रकार के संक्रमण की सम्भावना समाप्त हो जाती है। इस समय आमाशय में तेजाब के कारण काफी गर्मी पैदा होती है जो पाचन में सहायक होती है इसलिए खाते समय पानी या कोई भी तरल और ठंडा पदार्थ नहीं लेने की सिफारिश की जाती है क्योंकि ऐसा करने पर आमाशय में उत्पन्न ज्वाला यथाकश शांत हो जाती

है जिससे विकार उत्पन्न होते हैं। आग पर पानी डालने पर बुझते समय धुआँ निकल जाता है। वही स्थिति आमाशय में घटित हो जाती है। दूधसे गैस्ट्रिक जूस में दो एंजाइम यथा, पेप्सिन और स्टैप्सिन भी होते हैं जो भोजन में विद्यमान प्रोटीन और बसा को, क्रमशः कुछ सरल रूपों में जैसे मेटाप्रोटीन, पेप्टोन, पेप्टाइड और बसा को सरल अवयवों जैसे ग्लूकोस व ट्राइग्लिसराइड में परिवर्तित कर देते हैं। इस स्टेज पर भी भोजन के अवयव आंत से अवशोषित होने की अवस्था में नहीं हो पाते, आगे उन्हें और सरल घटक में टूटना पड़ता है। लगभग आधा से पौन घंटे तक भोजन आमाशय में टिका रहता है। खाद्य के पाचन तंत्र में आगे बढ़ने के लिए आंत में संकुचन और रिलेक्सेशन जैसे पेरिस्टैल्सिस कहते हैं गति शुरू हो जाती है जिससे भोजन पाचन प्रणाली में धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। पेरिस्टैल्सिस क्रिया भी हृदय की भांति चलती रहती है जिस पर भोजन में मौजूद फाइबर अहम भूमिका निभाता है। ध्यान रहे यह फाइबर कूड़ फाइबर नहीं होता जो पशुओं के भूसे आदि में होता है। बिना पेरिस्टैल्सिस भोजन आगे नहीं बढ़ सकता एक ही स्थान पर टिका रहकर सड़ना शुरू हो जाता है जो अनेक विकारों को पैदा कर देता है।

आमाशय के बाद भोजन दुओडेनम में पहुँचता है यहाँ पर भोजन में गॉल ब्लैडर से बायल जूस, पैक्रोस से पैक्रिअटिक जूस आकर भोजन में मिलते हैं, बायल जूस विलिफूबिन के कारण पीला होता है जिससे मल का रंग भी कुछ पीलेपन पर ही होता है। बायल में कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं जो भोजन में उपस्थित बसा को साबुन में बदल देते हैं जिससे बसा ग्लिसरॉल और डिग्लिसरिड में टूट जाते हैं, याद रहे

हो सकते हैं। इसी प्रकार अनेक खाद्य एक भोजन में लेने से मल्लिच्छ कभी भ्रमित होकर व असमंजस में पड़ कर गलत कमांड देकर एक धिन संघटन का खाव श्रावित करा दे तो पाचन सामान्य से विचलित हो सकता है।

इसलिए मेरा अनुभव और सोच यह कहती है कि एक समय के भोजन में अधिक प्रकार के घटक शामिल न करे बल्कि अल्प घटक किसी अन्य समय खाएँ ताकि आपका मल्लिच्छ भ्रमित न हो। पश्चिमी पोषक विज्ञानियों की अनुसंधान कि भोजन में अनेक घटक शामिल करे में उपरोक्त वर्णन के अनुसार इसे सिरे से खारिज करता हूँ। शरीर को प्रणालियों को जितना जटिलताओं से बचाएँगे पाचन उतना ही अधिक सुरण और शरीर माफिक रहेगा।

आखिर में दो शब्द मासाहार के बारे में भी लिख देता हूँ। सभी माँसाहारी जीवों की पाचन तंत्र सात-आठ फ्रीट से अधिक लम्बा नहीं होता इसलिए मांस जल्दी पचकर बाहर निकल जाता है। वही मांस मनुष्य की पाचन प्रणाली में पच तो जल्दी जाता है परन्तु शरीर से बाहर निकलने में लगभग तीस फ्रीट का रास्ता तय करना होता है जिस समय लगता है। फलस्वरूप अधिक देर तक आंत में विद्यमान रहने से पचा भोजन वहाँ सड़ना शुरू हो जाता है, और कई विकार पैदा कर सकता है। लेख को लिखते समय इसे टेबिकल व पेचीदा होते हुए भी मैंने सरल तरीके से प्रस्तुत करने की कोशिश की है। सभी पाठकों को यह अच्छा लगे ऐसी आशा है।

पाठकों के विचार आमंत्रित हैं। -प्रो. डॉ. वीर बहादुर सिंह, (पूर्व कुलपति एवं डेयरीविज्ञ महाराणा प्रताप कृषि एवं खाद्य प्रौद्योगिकी वि.वि., उदयपुर-राज.)

# जोधपुर की पूर्व महारानी हेमलता राजे के नेतृत्व में नौ दिवसीय पदयात्रा रामदेवरा पहुंची

जोधपुर/पोकरण/रामदेवरा, (निर्सं) जोधपुर की पूर्व महारानी हेमलता राजे के नेतृत्व व सेनाचार्य अचलानन्द गिरी के सानिध्य में रामदेवरा तक नौ दिवसीय पदयात्रा शनिवार को रामदेवरा पहुंची व बाबा रामदेवजी के मंदिर में पूजा अर्चना की व देश-प्रदेश व मारवाड की खुशहाली, अमन-चैन व सद्भावना बनाए रखने के लिए प्रार्थना की गई। पदयात्रा में पूर्व विधायक बाबू सिंह राठौड़, जसवंत सिंह इंदा, महावीर सिंह गंठिया, नरेंद्र पंवार, सुनील भाटी, छोटू सिंह नाडसर सहित अनेक पदयात्री साथ थे व कल्याण सिंह राठौड़ व फारूक अहमद खान भी उपस्थित थे। सेनाचार्य के निजी सचिव रघुवीर सिंह भदावत ने बताया कि पदयात्रा के रामदेवरा पहुंचने के दौरान मुख्यमंत्री अशोक गहलौत मंदिर में दर्शन करके लौट रहे थे। उसे दौरान मुख्यमंत्री ने अपना काफिला रुकवा



रामदेवरा में जोधपुर महारानी हेमलता राजे ने बाबा रामदेवजी के दर्शन कर सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की कामना की।

कर पैदल चल रही पूर्व महारानी हेमलता राजे व सेनाचार्य अचलानन्द गिरी की पदयात्रा के लिए शुभकामनाएं दी। मुख्यमंत्री ने सेनाचार्य से आशीर्वाद लिया। हेमलता राजे व सेनाचार्य का पोकरण में प्रातः पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष

- हेमलता राजे ने लोक देवता बाबा रामदेवजी के दर्शन कर पूजा-अर्चना की
- हेमलता राजे व सेनाचार्य अचलानंद गिरी महाराज ने सभी पदयात्रियों को शुभकामनाएं दी

जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय आनन्द सिंह के आवास पर आयोजित कार्यक्रम में गुलाब सिंह गुड्डा, गंगा सिंह सत्याया, राजेंद्र सिंह इंदा, राणा प्रताप सिंह, पूर्व प्रधान बाबू सिंह इंदा, सर्वाइ सिंह ने स्वागत किया। पूर्व विधायक सांग सिंह भाटी द्वारा आयोजित स्वागत कार्यक्रम में पूर्व सांसद जसवंत सिंह विरनोई, अखिल भारतीय विरनोई महासभा के अध्यक्ष देवेन्द्र बुडिया, पूर्व

प्रधान सुनीता भाटी, सेवानिवृत्ति एडिशनल एसपी किशन सिंह भाटी, राजपूत सेवा समिति अध्यक्ष बलवंत सिंह, जिला परिषद सदस्य किशन सिंह राठौड़, सरपंच मोहन सिंह गुड्डा ने गोमट में सेवानिवृत्ति मुख्य अध्ययता गोपाल सिंह भाटी के फार्म पर आयोजित स्वागत समारोह में स्वागत किया गया।

रामदेवरा पहुंचने मंदिर कमेटी के अध्यक्ष गांधी पति भोम सिंह, सरपंच समदर सिंह, प्रधान भगवत सिंह सहित अनेक लोगों ने स्वागत किया। हेमलता राजे व सेनाचार्य अचलानंद गिरी महाराज ने जोधपुर से साथ आये सभी पदयात्रियों को उनकी सफल रामदेवरा पदयात्रा के लिए शुभकामनाएं दी। पदयात्रा संयोजक सुरेश गुगालिया ने बताया कि रामदेव बाबा पदयात्रा के नीचे दिये सभी पदयात्रा उत्साह व उमंग के साथ रामदेवरा पहुंचे।

# सैशन शुरू होने के तीन महीने बाद सरकारी स्कूल क्रमोन्नत, पंद्रह नए स्कूल भी खोले

बीकानेर, (कांसं) राजस्थान में विधानसभा चुनाव की आचार संहिता लगने से पहले शिक्षा विभाग ने स्कूलों को अपग्रेड करने और खोलने का सिलसिला तेज कर दिया है। राज्य के 156 प्राइमरी स्कूलों को अब अपर प्राइमरी स्कूलों में तब्दील कर दिया है, जबकि सैशन शुरू हुए करीब तीन महीने बीत चुके हैं। ऐसे में इन स्कूलों में नए स्टूडेंट्स जुड़ने की उम्मीद बहुत

■ राज्य के 156 प्राइमरी स्कूल अब अपर प्राइमरी में क्रमोन्नत कम है। माध्यमिक शिक्षा निदेशक कानामन की ओर से जारी आदेश में क्रमोन्नत स्कूलों में इस साल सिर्फ क्लास छह शुरू करने की स्वीकृति दी

गई है। अगले सैशन में इन स्कूलों में क्लास सात और उससे अगले साल क्लास आठ शुरू हो सकेंगी। अगर स्कूलों में छात्र संख्या पर्याप्त होगी तो इसी सत्र से क्लास सात और आठ भी शुरू हो सकती हैं। राज्य के लगभग सभी जिलों में स्कूल क्रमोन्नत हुए हैं। अकेले अलवर में 22 स्कूलों को प्राइमरी से अपर प्राइमरी में क्रमोन्नत किया गया है। शिक्षा मंत्री डॉ. बी.डी.

कल्ला के विधानसभा क्षेत्र से ही चार स्कूल क्रमोन्नत हो गए। इनमें मुक्ता प्रसाद नगर के वार्ड सत्रह में, सर्वोदय बस्ती, बाल्मिकी बस्ती बंगला नगर, बाल्मिकी बस्ती गंगाशहर और भीनमर के प्राइमरी स्कूल को अब अपर प्राइमरी स्कूल बना दिया गया है। जयपुर जिले के 12 स्कूलों को क्रमोन्नत किया गया है। अगर स्कूलों में छात्र संख्या पर्याप्त है तो इसी सत्र

में लेवल दो के तीन टीचर्स को पोस्टिंग दी जाएगी। शिक्षा विभाग ने प्रदेश में पंद्रह नए प्राइमरी स्कूल शुरू करने की स्वीकृति दी है। इसमें बीकानेर के बंगला नगर में भी एक स्कूल शुरू हो रहा है। इसके अलावा बाडमेर, भीलवाड़ा, चूरू, धौलपुर, गंगानगर, जयपुर, जैसलमेर, झुंझुनू, जोधपुर, कोटा और सीकर में नए स्कूल शुरू किए गए हैं।

**राशिफल रविवार 10 सितम्बर, 2023**

**भाद्रपद मास, कृष्ण पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2080, पुनर्वसु नक्षत्र सांय 5:06 तक, वारिश्चान योग रात्रि 11:19 तक, बव करण प्रतः 8:24 तक, चन्द्रमा दिन 10:25 से कर्क राशि में संचार करेगा।**

**पंडित अनिल शर्मा**  
**ग्रह स्थिति: सूर्य-सिंह, चन्द्रमा-मिथुन, मंगल-कन्या, बुध-सिंह, गुरु-मेघ, शुक-कर्क, शनि-कुम्भ, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में।**

आज रवि पुष्य योग सांय 5:06 से सूर्योदय तक है। सर्वाथ सिद्धि योग सांय 5:06 से आरम्भ होगा। राजयोग 9:29 से सूर्योदय तक है। आज अजा एकादशी वत्र स्मार्क, वैष्णवों का है।

**श्रेष्ठ चौषडिया:** चर 7:46 से 9:14 तक, लाभ-अमृत 9:14 से 12:24 तक, शुभ 1:56 से 3:29 तक।

**राहुकाल:** 4:30 से 6:00 तक। **सूर्योदय 6:13, सूर्यास्त 6:34**

**मेघ**  
 घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। धार्मिक कार्यों में भाग लेना का अवसर मिलेगा।

**वृष**  
 परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।

**मिथुन**  
 मन:स्थिति ठीक रहेगी। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। महत्वपूर्ण व्यक्तियों से संपर्क बनेंगे। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या स्थिति ठीक रहेगी।

**कर्क**  
 अपने आवश्यक कार्यों को करने का प्रयास करें। प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे।

**सिंह**  
 घर-परिवार के कार्यों के कारण भागौड़ रहेगी। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। मन में असंतोष बना रहेगा। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।

**कन्या**  
 अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। अटक हुआ धन प्राप्त होगा।

**तुला**  
 नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटक के हुए कार्य बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

**वृश्चिक**  
 अटक के हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। धार्मिक कार्यों में भाग लेना का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

**धनु**  
 चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

**मकर**  
 परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

**कुंभ**  
 अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। किसी भी कारण से बना हुआ मन का समाप्त होगा। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

**मीन**  
 परिजनों का व्यवहार अच्छा नहीं रहेगा। व्यवहार के कारण मन विन हो सकता है। व्यक्तित्व प्रशिक्षण का ध्यान रखें। आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।