विचार बिन्दु

वाणी चाँदी है, मौन सोना है, वाणी पार्थिव है पर मौन दिव्य। –कहावत

यजुर्विद संहिता के आलोक में खाद्य-विविधता पर एक विश्लेषण

यजुर्विद संहिता में एक अति महत्वपूर्ण सूत्र है: **शाकं फलं बहुविधं पृथक्तत्, धान्यानि वृत्त्या सह बीजजं च। बीजानि सर्वाण्यहितं विजह्यु:, हिताशनं तेन सदा सुदृढ्यम्॥ सर्वाणि धान्यानि यथाविधानि, वृक्षाः फलाढ्याः च तु सर्वभक्ष्याः। विविधाः कृषीणां प्रवराः सदा स्युः, आहारमिच्छन्सुदृढं जनाय॥** तात्पर्य यह है कि शाक (सब्जियाँ), फल, और विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों का पृथक-पृथक सेवन करना हितकर है। अनाज और बीजों सहित जीवन को पोषण देने वाले आहार (विविध पोषक खाद्य पदार्थ) लेना चाहिए। सभी हानिकारक या असंतुलित आहार को छोड देना चाहिए। विविधता युक्त आहार से सदैव अच्छा स्वास्थ्य और शारीरिक मानसिक सुदृढ़ता प्राप्त होती है। इस हेतु सभी प्रकार की धान्य प्रजातियाँ उचित रूप से उगाई जानी चाहिए। वृक्ष जो फलों से समृद्ध हैं और जिन्हें खाया जा सकता है, वे भी उगाए जाने चाहिए। विविध कृषि प्रणालियाँ हमेशा श्रेष्ठ मानी जानी चाहिए। इनसे चाहा गया ऐसा आहार प्राप्त होता है, जो सदैव सुदृढ़ शरीर प्रदान करता है। इसी बात को सूत्र रूप में कहें तो: **शाकफलविधिर्धान्यबीजसंयोगः। विविधकृषयः फलवृक्षोपयोगः। अहितत्यागः हिताहारविधानम्। जीवनीयाय सदा विविधाहारः** (यजुर्विद संहिता)। तात्पर्य यह है कि शाक और फलों की विविध प्रजातियों की उचित रूप से खेती और सेवन करना चाहिए। इस हेतु धान्य और बीजों का संयोजन, जिनसे खेतों में विविध फसलें उगाई जाती हैं, को विविध प्रकार की कृषि प्रणाली, जो भूमि और जलवायु के अनुसार होती है, किया जाना चाहिए। कृषि-कार्य में फल देने वाले वृक्षों का उपयोग, जिनसे पोषण मिलता है, करना चाहिए। शरीर को हानि पहुंचाने वाले हानिकारक आहार का त्याग और स्वास्थ्य के लिए उत्तम लाभकारी और पौष्टिक आहार को अपनाना चाहिए। हमेशा प्रजाति-विविधता युक्त पौष्टिक आहार, जो शरीर को स्वस्थ रखता है व शरीर के पोषण एवं जीवन के लिए आवश्यक है, खेतों में उगाना और प्रयोग करना चाहिए।

यजुर्विद संहिता के अनुसार: **सर्वरसान्वितं नित्यं, भोजनं सर्वदा हितम्। मधुराम्ललवणं तिक्तं, कटुकं कषायं शुभम्॥ त्रिंशद्विधा भवन्त्यङ्गाः, भोजनस्य दिने दिने। हरिद्रा जीरकं सूक्ष्मं, लशुनं च विशेषतः॥ दालचिनी मेथिका च, लवङ्गं कृष्णशुंठिका। एला सुपिप्पली चैव, सर्पिषा संयुतं सदा॥** तात्पर्य यह है कि भोजन में सभी प्रकार के रस (स्वाद) होने चाहिए और यह भोजन हर दिन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो। भोजन में मधुर (मीठा), आम्ल (खट्टा), लवण (नमकीन), तिक्त (कडवा), कटु (तीखा), और कषाय (कसैला), इन सभी स्वादों का समावेश स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। भोजन में प्रत्येक दिन 30 प्रकार की प्रजातियाँ होनी चाहिए जो भोजन के पोषण और स्वाद को संतुलित करती हैं। हल्दी, जीरा और विशेष रूप से लहसुन का उपयोग भोजन में किया जाना चाहिए, क्योंकि ये स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। दालचीनी, मेथी, लौंग, और काली मिर्च, सोंठ का भी भोजन में समावेश हो, क्योंकि ये शरीर के लिए हितकर होते हैं। इलायची, छोटी पीपली आदि का प्रयोग और भोजन का घी के साथ संस्कार कर सेवन किया जाना चाहिए। ये भोजन को अधिक पौष्टिक और हितकारी बनाते हैं। चरक संहिता भी इस सन्दर्भ में स्पष्ट है कि सर्वरस भोजन बलकारक और एक-रस भोजन दौर्बल्यकारक होता है: **सर्वरसाभ्यासो बलकराणाम्, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां** (च.सू. 25.40 अंश)।

जहाँ तक फलों और सब्जियों का प्रश्न है, यजुर्विद संहिता का कथन है: **दाडिमं द्राक्षमामलक्याः सेवितं प्रतिदिनं हितम्। सर्ववर्णफलशाकं युक्त्या मात्रा सदा शुभम्॥** तात्पर्य यह है कि अनार, द्राक्षा और आँवला का प्रतिदिन सेवन लाभकारी है। सभी रंगों के फल और सब्जियों का उचित मात्रा में सेवन सदैव लाभप्रद होता है। इसी प्रकार: **वातादकः कर्कटकश्च नित्यम्, अक्षोटखर्जूरफलं प्रियालम्। अञ्जीरमिष्टं बदरं च भूम्या, मुष्ट्या सदा सेवनमाशु सर्वैः॥ व्याधिक्षमत्वं विधिवर्धनाय, रोगान्निवार्यं च सदा हिताय। सेवनं तद्वृक्षफलस्य लोके, स्वास्थ्यप्रदं जीवनहेतुकं च॥** अर्थात स्वस्थ व्यक्ति को वातादक (बादाम), कर्कटक (काजू), अक्षोट (अखरोट), खर्जूर (खजूर), प्रियाल, अंजीर, बदर (बेर), और भूम्या (मूँगफली) का सेवन उत्तम होता है। इन सभी पदार्थों को कुल एक मुट्ठीभर सेवन सभी को प्रतिदिन करना चाहिए। यह रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं और विभिन्न रोगों से बचाव करते हैं। वृक्षों से उत्पन्न होने वाले फलों और मेवों का सेवन सभी के लिए लाभकारी है, क्योंकि ये स्वास्थ्य प्रदान करते हैं और जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

यजुर्विद संहिता में किसानों के लिए भी महत्वपूर्ण सलाह है: **क्षेत्रेषु रोप्यं परिपाल्य भोज्यं, विविक्तमाहारमुपाश्रयेत्यः। व्याधिक्षमत्वं स लभेत नित्यं, सर्वेन्द्रियाणां बलवर्धनं च॥** जो व्यक्ति खेतों में विभिन्न प्रकार के पौधे उगाता है, उनकी देखभाल करता है और फिर उन्हें खाता है, जो विविध प्रकार के आहार का सेवन करता है, वह निरंतर रोग प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त करता है और साथ ही उसकी सभी इंद्रियों का बल भी बढ़ता है।

डाइटरी डाइवर्सिटी में सम्मिलित कुछ ऐसे आहार हैं जिन्हें नहीं खाएं या कम खाएं तो उचित है (यजुर्विदतन्त्र): **पिज्जादिवर्गो बर्गरश्च युक्तः, कुर्कुर्यका फिंगरचिप्सवर्गः। मैग्यादिवर्गो अहिताशनाः स्युः, जङ्कृशनं तत्त्वल्पं प्रशस्तम्॥** पिज्जा, बर्गर, कुरकुरे, फिंगर चिप्स, और मैगी की श्रेणियों में आने वाले खाद्य पदार्थों को अहितकारी माना जाता है, और इनका सेवन कम मात्रा में ही अनुशंसित है।

प्रतिवर्ष लगभग 11 मिलियन लोग अस्वास्थ्यकर आहार के कारण समय से पहले मर जाते हैं। जैव-विविधता के ह्रास का सीधा असर यह होता है कि पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे फल, सब्जियाँ, नट्स और बीज आदि जो हमारे आहार में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं, कम मिल पाते हैं।

यजुर्विद संहिता के ये सभी सूत्र आहार-विविधता (डाइटरी डाइवर्सिटी) के महत्त्व को प्रतिपादित करते हैं।

आहार-विविधता की आवश्यकता स्वास्थ्य और पोषण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि एक समान भोजन पर निर्भरता से शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते। आज, वैश्विक खाद्य आपूर्ति में केवल 200 से भी कम प्रजातियाँ योगदान करती हैं, और मुख्य रूप से कुछ प्रधान फसलों पर अधिक निर्भरता हो गई है। इसका परिणाम यह है कि हमारे आहार ऊर्जा से भरपूर होते हैं, लेकिन पोषक तत्वों की कमी होती है। आहार विविधता के अभाव में विटामिन, खनिज और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से कुपोषण, मोटापा और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ती हैं। प्रतिवर्ष लगभग 11 मिलियन लोग अस्वास्थ्यकर आहार के कारण समय से पहले मर जाते हैं। जैव-विविधता के ह्रास का सीधा असर यह होता है कि पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे फल, सब्जियाँ, नट्स और बीज आदि जो हमारे आहार में संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं, कम मिल पाते हैं। इसलिए, आहार में विविधता सुनिश्चित करने से न केवल बेहतर पोषण मिलता है, बल्कि यह विभिन्न बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी प्रदान करता है।

कृषि में जैव-विविधता का ह्रास एक गंभीर संकट है, जो वैश्विक खाद्य सुरक्षा और मानव अस्तित्व के लिए सीधा संकट बनता जा रहा है। पिछले 100 वर्षों में भोजन में प्रयुक्त 75 प्रतिशत पौधों की आनुवांशिक विविधता खो गई है, क्योंकि किसान अधिक उपज देने वाली एक समान फसलों की ओर मुड़ गए हैं। आज, सिर्फ 9 फसलें वैश्विक फसल उत्पादन का 66 प्रतिशत हिस्सा बनाती हैं, जिनमें चावल, गेहूं और मक्का प्रमुख हैं, जो दुनिया की पौधों से प्राप्त कैलोरी का 50 प्रतिशत से अधिक प्रदान करते हैं। इस सीमित जैव-विविधता पर निर्भरता से खाद्य प्रणालियाँ जलवायु चरम सीमाओं, कीटों और बीमारियों के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो रही हैं। आयरिश आलू की बर्बादी से पडे अकाल के समय को हमें नहीं भूलना चाहिए (देखें, एलोफी, आई., साइंस, 386(6718): 2024)।

आनुवांशिक विविधता कृषि प्रणालियों को जलवायु और पर्यावरणीय परिवर्तनों के प्रति अधिक लचीला बनाती है। यह विभिन्न फसलों को अलग-अलग तनाव कारकों के प्रति प्रतिरोधी बनाती है, जिससे किसान जोखिमों को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। लेकिन मोनोकल्चर के बढ़ते चलन से फसलों की यह विविधता और अनुकूलन क्षमता घटती जा रही है। वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन के कारण अधिक तीव्र सूखे, बाढ़, और भीषण गर्मी या लू जैसी घटनाएं बढ़ रही हैं, और एक या दोप्रजाति की फसलों, और उनमें भी एक या दो वेरायटीज, पर निर्भरता खाद्य प्रणालियों को इन झटकों के प्रति असमर्थ बना रही है।

आधुनिक कृषि प्रथाओं का पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। कृषि 90 प्रतिशत वैश्विक वनों की कटाई के लिए जिम्मेदार है और आवास विनाश को बढ़ावा दे रही है, जिससे अनगिनत प्रजातियाँ विलुप्त हो रही हैं। रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग मिट्टी और पानी को प्रदूषित कर रहा है, पारिस्थितिकी तंत्र को नुकसान पहुँचा रहा है, और परागण तथा मिट्टी की उर्वरता जैसी आवश्यक प्राकृतिक सेवाओं को बाधित कर रहा है। वर्तमान में दुनिया की एक-तिहाई मिट्टी खराब हो चुकी है, और उप-सहारा अफ्रीका में कृषि गतिविधियों के कारण 80 प्रतिशत मिट्टी का ह्रास हो चुका है। मिट्टी की गिरावट के कारण वहां पौधों की विविधता कम हो रही है, क्योंकि केवल कुछ प्रजातियाँ ही खराब मिट्टी की स्थितियों को सहन कर पाती हैं (देखें, एलोफी, आई., साइंस, 386 (6718): 2024)।

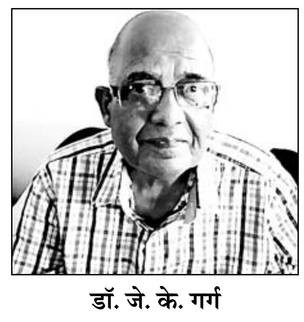
इसके अलावा, नाइट्रोजन उर्वरकों और पशुधन खाद के अत्यधिक उपयोग से प्राकृतिक नाइट्रोजन चक्र प्रभावित हो रहा है,जो ग्रीनहाउस गैसों जैसे नाइट्रस ऑक्साइड और मीथेन का उत्सर्जन करता है। ये उत्सर्जन न केवल जलवायु परिवर्तन को तेज करते हैं, बल्कि जैव-विविधता को भी कमजोर करते हैं, जिससे पारिस्थितिकी तंत्र का लचीलापन और स्वास्थ्य घट जाता है।

कृषि में जैव-विविधता का ह्रास मानव स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। वर्तमान समय में दुनिया के आहार अत्यधिक एक-समान हो गए हैं, जो कुछ प्रधान फसलों पर केंद्रित हैं, जिनमें ऊर्जा तो भरपूर है, लेकिन पोषक तत्वों की कमी है। अब 200 से भी कम प्रजातियाँ दुनिया की खाद्य आपूर्ति में योगदान करती हैं,और इस कमी के गंभीर स्वास्थ्य परिणाम हैं। आहार-विविधता में ह्रास आहार से जुडी मौतों का प्रमुख कारण बन गई है। हर साल लगभग 11 मिलियन लोगों की समय से पहले मौतें अस्वास्थ्यकर आहार के कारण हो रही हैं। जैव-विविधता के ह्रास का अर्थ है कि पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों, जैसे फल, सब्जियाँ, नट्स, और बीजों की उपलब्धता कम हो रही है, जिससे कुपोषण और मोटापे जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

जैव-विविधता को वापस खेतों में लाने के लिए एग्रोइकॉलोजिकल प्रथाएँ, जैसे फसल रोटेशन, इंटरक्रॉपिंग, और एग्रोफोरेस्ट्री का उपयोग किया जा रहा है। ये पद्धतियाँ मिट्टी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं, कीटों को नियंत्रित करती हैं, और जल उपयोग दक्षता में सुधार करती हैं। जलवायु-लचीले और पोषक तत्वों से भरपूर पारंपरिक किस्मों को बढ़ावा देना आवश्यक है। अंततः, जैव-विविधता लचीली खाद्य प्रणालियों और स्वास्थ्य की आधारशिला है। हमारे हाथों में कल के बीज हैं, और हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे धरती को सुरक्षित लौटाए जाएँ जहाँ वे मानवता के कल्याण में साल-दर-साल योगदान कर सकें।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान सहित अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर)

दाम्पत्य जीवन की पवित्रता का पर्व ''करवा चौथ''



डॉ. जे. के. गर्ग

सनातन धर्मी महिलाएं कार्तिक कृष्णा दाम्पत्य जीवन की पवित्रता का पर्व करवा चौथ का पर्व अपने जीवन साथी के दीर्घायु स्वस्थ और खुशहाल रहने के लिये व्रत रखकर शाम को चन्द्रमा के दर्शन कर उनको अर्क दे कर छलनी से अपने प्राण प्रिय पति को देख कर अपने पति के हाथों से जल पीकर अपना व्रत खोलती है । करवा चौथ हिन्दुओं का एक प्रमुख त्योहार है।

यह भारत के जम्मू हिमाचल प्रदेश, पंजाब, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, मध्य प्रदेश और राजस्थान में मनाया जाने वाला पर्व है। यह कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को मनाया जाता है। यह पर्व सौभाग्यवती (सुहागिन) स्त्रियाँ मनाती हैं। यह व्रत सवेरे सूर्योदय से पहले लगभग 4 बजे से आरंभ होकर रात में चंद्रमा दर्शन के उपरांत संपूर्ण होता है। पति की दीर्घायु एवं अखण्ड सौभाग्य की प्राप्ति के लिए इस दिन भालचन्द्र गणेश जी की अर्चना की जाती है। संस्कृत में इसको करक चतुर्थी तेलुगु में अटल तद्दी कहा जाता है।

यह व्रत 12 वर्ष तक अथवा 16 वर्ष तक लगातार प्रति वर्ष किया जाता है। अवधि पूरी होने के पश्चात इस व्रत का उद्यापन (उपसंहार) किया जाता है। किन्तु जो सुहागिन स्त्रियां आजीवन रखना चाहें वे जीवन भर इस व्रत को कर सकती हैं। इस व्रत के समान सौभाग्यदायक व्रत अन्य कोई दूसरा नहीं है।

भारत देश में वैसे तो चौथ माता जी के कई मंदिर स्थित है, लेकिन सबसे प्राचीन एवं सबसे अधिक ख्याति प्राप्त मंदिर राजस्थान राज्य के सवाई माधोपुर जिले के चौथ का बरवाड़ा गाँव में स्थित है। चौथ माता के नाम पर इस गाँव का नाम बरवाड़ा से चौथ का बरवाड़ा पड़ गया। चौथ माता मंदिर की स्थापना महाराजा भीम सिंह चौहान ने की थी।

करवा चौथ के व्रत संबंध में पौराणिक एवं लोक कथाएं : –कहा जाता है कि शंकरजी ने माता पार्वती को करवा चौथ के व्रत का महत्व बताया था। इसके अलावा द्रौपदी ने अर्जुन के लिए यह व्रत रखा था। तभी से पत्नियां अपने पति की सलामती के लिए यह उपवास रखती हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार करवा नाम की स्त्री अपने पति के साथ नदी के किनारे के गांव में रहती थी। एक दिन उसका पति नदी में स्नान कर रहा था तभी एक मगरमच्छ ने उसका पैर पकड़ लिया। वह मनुष्य अपनी पत्नी को पुकारने लगा। उसकी आवाज सुनकर पत्नी करवा वहां पहुंची और मगरमच्छ को कच्चे धागे से बांध दिया। इसके बाद महिला यमराज के पास पहुंची और विनती करते हुए कहा कि हे भगवान! मगरमच्छ को आप नरक में ले जाओ। यमराज बोले, उसकी आयु शेष है, उसे नहीं मार सकते। इस पर करवा बोली, अगर आप ऐसा नहीं करोगे तो मैं आप को श्राप दें दूंगी। यह सुनकर यमराज मगरमच्छ को यमपुरी भेज दिया। तभी से उस महिला को करवा माता कहने लगे और उनकी पूजा की जाने लगी।

साहूकार के सात लड़के, एक लड़की की कहानी:– एक साहूकार के सात लड़के और एक लड़की थी। एक बार कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को सेठानी सहित उसकी सातों बहुएं और उसकी बेटी ने भी करवा चौथ का व्रत रखा। रात्रि के समय जब साहूकार के सभी लड़के भोजन करने बैठे तो उन्होंने अपनी बहन से भी भोजन कर लेने को कहा। इस पर बहन ने कहा– भाई, अभी चांद नहीं निकला है। चांद के निकलने पर उसे अर्घ्य देकर ही मैं आज भोजन करूंगी।

साहूकार के बेटे अपनी बहन से बहुत प्रेम करते थे, उन्हें अपनी बहन का भूख से व्याकुल चेहरा देख बेहद दुख हुआ। साहूकार के बेटे नगर के बाहर चले गए और वहां एक पेड़ पर चढ़ कर अग्नि जला दी। घर वापस आकर उन्होंने अपनी बहन से कहा– देखो बहन, चांद निकल आया है। अब तुम उन्हें अर्घ्य देकर भोजन ग्रहण करो। साहूकार की बेटी ने अपनी भाभियों से कहा– देखो, चांद निकल आया है, तुम लोग भी अर्घ्य देकर भोजन कर लो। ननद की बात सुनकर भाभियों ने कहा– बहन अभी चांद नहीं निकला है, तुम्हारे भाई धोखे से अग्नि जलाकर उसके प्रकाश को चांद के रूप में तुम्हें दिखा रहे हैं।

साहूकार की बेटी अपनी भाभियों की बात को अनसुनी करते हुए भाइयों द्वारा दिखाए गए चांद को अर्घ्य देकर भोजन कर लिया। इस प्रकार करवा चौथ का व्रत भंग करने के कारण चौथ माता साहूकार की लड़की पर क्रोधित हो गई। चौथ माता की अप्रसन्नता के कारण उस लड़की का पति उसके सुसराल में बीमार पड़ गया और सुसराल वालों के घर में बचा हुआ सारा धन उसकी बीमारी में खर्च हो गया।

साहूकार की बेटी को जब अपने किए हुए दोषों का पता लगा तो उसे बहुत पश्चाताप हुआ। उसने गणेश जी से क्षमा प्रार्थना की और फिर से विधि-विधान पूर्वक चतुर्थी का व्रत शुरू कर दिया। उसने उपस्थित सभी लोगों का श्रद्धानुसार आदर किया और तदुपरांत उनसे आशीर्वाद ग्रहण किया। इस प्रकार उस लड़की के श्रद्धा-भक्ति को देखकर चोट माता प्रसन्न हो गइ और उसके पति को जीवनदान प्रदान किया। उसे सभी प्रकार के रोगों से मुक्त करके धन, संपत्ति और वैभव से युक्त कर दिया।

पूजा करते समय और कथा सुनते समय दो करवे रखने होते हैं, एक करवे में महिलाएं अर्घ्य देती हैं यानी जिसे उनकी सास ने दिया होता है और दूसरा वो जिसमें पानी भरकर बायना देते समय उसकी सास को देती हैं। करवा में रक्षा सूत्र बांधकर, हल्दी और आटे के सम्मिश्रण से एक स्वस्तिक बनाया जाता है। एक करवे को शुद्ध जल से और दूसरे करवे को दूध से भरते हैं और उसमें तांबे या चांदी का सिक्का डाल देते हैं। जब बहू व्रत शुरू करती है, तो सास उसे करवा देती है, उसी तरह बहू भी सास को करवा देती है। साधारण तय मिट्टी के करवा का उपयोग किया है किन्तु कई जगह स्टील के लोटे का प्रयोग भी किया जाता है।

सरगी– सरगी आम तौर पर पंजाबी समुदाय के लोगों में ज्यादा प्रचलित होती है, लेकिन दूसरे समुदाय के लोग भी इसका प्रयोग करते हैं। सरगी का मतलब है कि सास की ओर से बहू को करवा चौथ पर दी जाने वाली एक तरह की भेंट। यह भोजन की एक ऐसी थाली होती हैं जिसमें कुछ खास चीजें होती हैं जिसे खाने से भूख और प्यास कम लगती है और दिनभर ऊर्जा बनी रहती।। इन्हें खाने के बाद महिलाएं दिनभर निर्जला उपवास रखती है।

सरगी की थाली में ऐसी चीजें होती है जिसे खाने से भूख और प्यास कम लगती है और दिनभर एनर्जी बनी रहती। इसमें सूखे मेवे और फल होते हैं। साथ ही मिठाई होती है। अगर सास सरगी नहीं दे सकती तो बहू को पैसे भिजवा सकती हैं। सरगी में खाने के सामान के अलावा कपड़े, सुहाग की चीज, फेनिया, नारियल आदि रखे होते हैं। यह व्रत 21 अक्टूबर, 2024 को है।

प्रकृति का नियम हैं कि समय परिवर्तनशील है समय के साथ आदमी की सोच भी बदलती है। आज हमारा संविधान सभी को समान अधिकार प्रदान प्रदान करता है चाहे वो पुरुष हो या स्त्री इसी प्रकार सभी के कर्तव्य भी समान होते हैं । नर और नारी जीवन रुपया रथ के दो पहिये हैं स्वस्थ सुखी दाम्पत्य जीवन के लिये दोनों को स्वस्थ और कुशल होना जरूरी ऐ । क्या यह अधिक अच्छा नहीं होगा अगर पति भी इस पर्व पर अपनी पत्नी के सम्मान खुशाली और उसके स्वस्थ दीर्घ जीवन के लिए प्रार्थना करते हुए उसका हर काम में सहयोग करने की भावना को मूर्त रूप दें इसके लिये पुरुष अपनी पत्नी के स्वस्थ और दीर्घ जीवन के लिये करवा चौथ का व्रत रख कर उसको अपनी मर्जी से उसके द्वारा निर्धारित संकल्पों को पूरा करवाने में तन मन धन से उसकी सहायता और सहयोग करने का संकल्प लें ।

–डॉ. जे. के. गर्ग,
पूर्व संयुक्त निदेशक कॉलेज शिक्षा जयपुर

महर्षि दयानंद सरस्वती भारतीय राष्ट्रवाद की पुनर्स्थापना के महानायक थे : राज्यपाल बागड़े

अजमेर, (कासं)। राज्यपाल हरिभाऊ किशनराव बागड़े ने शनिवार को महर्षि दयानंद सरस्वती की 200वीं जयंती पर अजमेर के पुष्कर रोड स्थित ऋषि उद्यान में आयोजित ऋषि मेले में शिकरत की। इस अवसर पर राज्यपाल हरिभाऊ किशनराव बागड़े ने समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि महर्षि दयानन्द सरस्वती भारतीय राष्ट्रवाद की पुर्नस्थापना के महानायक थे। उन्होंने आर्य समाज की स्थापना की और समाज से छुआछूत व भेदभाव को मिटाने के साथ महिला शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित समाज में जागरुकता लाने का काम किया।

राज्यपाल हरिभाऊ किशनराव बागड़े ने ऋषि मेले में आयोजित यज्ञ में आहुति दी।

■ राज्यपाल हरिभाऊ किशनराव बागड़े ने महर्षि दयानंद सरस्वती की 200वीं जयंती पर आयोजित ऋषि मेले में शिकरत की

समारोह को संबोधित करते हुए राज्यपाल बागड़े ने कहा कि हमारा देश में अनेक धर्म व पंथ है और पूजा अर्चना के तरीके भी अलग है, लेकिन सभी का लक्ष्य एक ही होना चाहिए। उन्होंने कहा कि सनातन संस्कृति में गुरुकुल परंपरा हजारों साल चली आ रही है, लेकिन वर्तमान में धीरे-धीरे क्षीण होती जा रही है, गुरुकुल परंपरा को पुनः स्थापित करना पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि आर्य समाज एक राष्ट्रवादी संस्था है और प्रारंभ से ही उसका लक्ष्य देश का विकास रहा है। आर्य समाज के नियमों में संस्कारों का सिंचन, शारीरिक और सामाजिक विकास तथा देश की उन्नति का उल्लेख है।

समारोह को विधायक अनिता भदेल ने भी सम्बोधित करते हुए कहा कि समाज के लिए महर्षि दयानन्द सरस्वती का योगदान उल्लेखनीय है, उन्होंने ही दुनिया को वेदों का ज्ञान कराया। समारोह में विशिष्ट अतिथि सूचना आयुक्त हरियाणा डॉ. कुलबीर छिकारा, अजमेर दक्षिण विधायक अनीता भदेल रहे। कार्यक्रम से पूर्व राज्यपाल ने इससे पूर्व राज्यपाल ने ऋषि उद्यान सिद्ध गौशाला में गायों को गुड़ खिलाया, माही पुरातत्व संग्रहालय का निरीक्षण भी किया। शाम पांच बजे आर्य वीर दल की ओर से व्यायाम प्रदर्शन किया गया। रात आठ बजे विषय आर्य समाज के गुरुकुल दशा और दिशा पर सम्मेलन आयोजित हुआ।

ऋषि मेले में डॉ. श्रीगोपाल बाहेती ने वक्ता के रूप शिरकत कर ऋषिवर दयानंद को श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर डॉ. गोपाल बाहेती ने आर्य समाज का राजनीति में क्या योगदान होना चाहिए विषय पर अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि इतिहासकारों आर्य समाज को वो स्थाना क्यों नहीं दिया जो मिलना चाहिए था। इतिहासकारों के अनुसार आजादी की लड़ाई में 85 प्रतिशत फ्रीडम फाइटर (स्वतंत्रता सैनानियों) में आर्य समाजी थे। इस अवसर पर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के मंत्री विनय आर्य, भाजपा संगठन मंत्री चंद्रशेखर, वैदिक विद्वान डॉ. सुरेंद्र कुमार, डॉ. रामचंद्र सहित अन्य विद्वान व आर्यजन बंधु उपस्थित रहे।

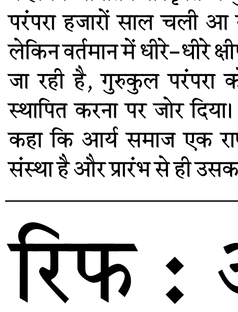
रिफ : अफ्रीकन गिटारिस्ट की धुनों पर सैलानी झूमे

जोधपुर, (कासं)। राजस्थान इंटरनेशनल फोक फेस्टिवल (जोधपुर रिफ) के 17वें संस्करण के चौथे दिन शनिवार को भी विभिन्न कार्यक्रम आयोजित हुए। अलसुबह अफ्रीकन गिटारिस्ट की धुनों पर श्रोताओं ने दिन की संगीतमय शुरुआत की। गिटारिस्ट लुइस व मेलांज ने अफ्रीकन सनराइज की धुनों को बजाया व अफ्रीकन इंस्ट्रूमेंट कोरा की धुनों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

जोधपुर रिफ महोत्सव के निदेशक दिव्य भाटिया ने बताया कि अलसुबह चार बजे ही जसवंतथड़ा पर श्रोताओं की भीड़ जुट गई थी। रिफ डॉन देखने के लिए देसी विदेशी मेहमान हल्के अंधेरे में जसवंतथड़ा के चबूतरे पर सफेद गद्दों पर बैठ कर अफ्रीकन संगीत के साथ सूर्य की पहली किरण का स्वागत करते नजर आए। इस पल को लोग अपने मोबाइल में भी कैद करते दिखे।

इस कार्यक्रम के बाद सैलानियों ने गाइड के साथ राव जोधा पार्क का अवलोकन किया। सफेद संगमरमर से बने स्मारक जसवंतथड़ा व उसके पास वॉटर बाडी में पक्षियों को निहारते व हेरिटेज को कैमरे में कैद कर सैलानी प्रकृति का लुत्फ उठाते नजर आए। सुबह 9.30 बजे कत्थक कलाकार तरनी त्रिपाठी ने बूट कैंप के दौरान चौखेलाव महल में सैलानियों को कत्थक के स्टैप्स सिखाए। फॉर्मर एथलिट, फंग्शनल ट्रेनर एंड अवॉर्ड विनिंग थर्ड जनरेशन क्सालिकल डांसर कत्थक के बीच ही पैदा हुई। तरणी ने अपनी मां गौरी शर्मा त्रिपाठी व ग्रैंड मदर व पदमा शर्मा से कथक सीखा। बूट कैंप में हिस्सा लेने वालों को तरणी ने हाथों के मूवमेंट व पांव के मूवमेंट की जानकारी दी। चौखेलाव बाग में 11 बजे पावाकथकली का आयोजन किया गया। केरल के आर्टिस्ट गुरुजी वेनु के निर्देशन में माइथोलोजी स्टोरीज के साथ पपेट्री शो किया। सैलानियों ने पावाकथकली की बारिकियों को जाना। दोपहर तीन बजे चौखेलाव महल में फिल्म सक्रिनिंग का आयोजन हुआ।

राशिफल रविवार 20 अक्टूबर, 2024



पंडित अनिल शर्मा

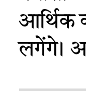
कार्तिक मास, कृष्ण पक्ष, तृतीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2081, कृत्तिका नक्षत्र प्रातः 8:32 तक, व्यतिपात योग दिन 2:11 तक, विष्टि करण प्रातः 6:47 तक, चन्द्रमा वृष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-तुला, चन्द्रमा-वृष, मंगल-मिथुन, बुध-तुला, गुरू-वृष, शुक्र-वृश्चिक, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज भद्रा प्रातः 6:47 तक है। मंगल कर्क राशि में दिन 2:23 पर प्रवेश करेगा। बुध उदय पश्चिम में रात्रि 9:37 पर होगा। आज करवा (करक) चौथ व्रत है। चन्द्रोदय जयपुर में रात्रि 8:07 पर होगा। आज व्यतिपात पुण्यं, दशरथ चतुरथी है। आज चतुरथी तिथि का क्षय हुआ है।

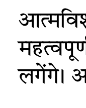
श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:58 से 9:22 तक, लाभ-अमृत 9:22 से 12:12 तक, शुभ 1:36 से 3:01 तक।

राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:33, सूर्यास्त 5:50



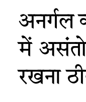
मेष

अपने आवश्यक कार्यों को करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।



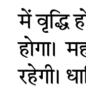
वृष

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



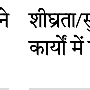
मिथुन

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। मन में असंतोष बना रहेगा। वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा।



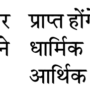
कर्क

आर्थिक/वित्तिय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्य में व्यस्तता बनी रहेगी। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।



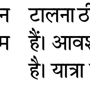
सिंह

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।



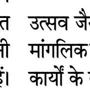
कन्या

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।



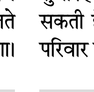
तुला

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। यात्रा में परेशानी अभी बनी रहेगी।



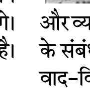
वृश्चिक

परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आवश्यक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है।



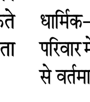
धनु

स्वास्थ्य में सुधार होगा। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। परिवार में चल रहे मतभेद दूर होने लगेंगे।



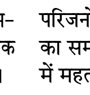
मकर

परिजनों के व्यवहार के कारण मन ठीक नहीं रहेगा और व्यथित हो सकता है। आवश्यक कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।



कुंभ

घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।



मीन

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। घर-परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।