

## विचार बिन्दु

विद्या के अलावा और कोई ज्ञान नहीं है। -थामस फुलर

## संहिताओं, शोध व अनुभव पर आधारित 25 जीवनोपयोगी सुझाव

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2021-2030 के दशक को यूनाइटेड नेशंस डिडेड ऑन हेल्दी एजिंग के रूप में घोषित किया है। साथ ही इसी दौरान यूनाइटेड नेशंस डिडेड ऑन इको सिस्टम रस्टोरेशन भी घोषित किया गया है। यह सतत विकास लक्ष्यों को पूरा करने का दशक भी है। इस प्रकार पृथ्वी का स्वास्थ्य और मानव का स्वास्थ्य तथा विश्व का सतत विकास एक साथ स्थान में रखे गए हैं। आज की चर्चा स्वास्थ्य दीर्घायु हेतु सुझावों पर है।

ग्लोबल बर्दन ऑफ़ डिजीज स्टडी 2019 के अनुसार रिस्क फैक्टरस और उनके अलग-अलग स्तर हैं जिनके आधार पर 87 मुख्य जोखिम-कारकों को पहचाना जा रहा है। इनके साथ ही 369 प्रकार की बीमारियों और चोटों को पहचाना और दुनिया भर में होने वाले मृत्यु में उनका योगदान भी आँका गया है। व्यक्तिगत स्तर पर आदत बदलने के लिये 369 प्रकार की बीमारियों और 87 मुख्य जोखिमों पर हम अलग-अलग ध्यान नहीं दे सकते और ना ही इस प्रकार पृथ्वी का स्वास्थ्य और मानव का स्वास्थ्य तथा विश्व का सतत विकास एक साथ स्थान में रखे गए हैं। आज की चर्चा स्वास्थ्य दीर्घायु हेतु सुझावों पर है।

ग्लोबल बर्दन ऑफ़ डिजीज स्टडी 2019 के अनुसार रिस्क फैक्टरस और उनके अलग-अलग स्तर हैं जिनके आधार पर 87 मुख्य जोखिम-कारकों को पहचाना जा रहा है। इनके साथ ही 369 प्रकार की बीमारियों और चोटों को पहचाना और दुनिया भर में होने वाले मृत्यु में उनका योगदान भी आँका गया है। व्यक्तिगत स्तर पर आदत बदलने के लिये 369 प्रकार की बीमारियों और 87 मुख्य जोखिमों पर हम अलग-अलग ध्यान नहीं दे सकते और ना ही इस प्रकार पृथ्वी का स्वास्थ्य और मानव का स्वास्थ्य तथा विश्व का सतत विकास एक साथ स्थान में रखे गए हैं। आज की चर्चा स्वास्थ्य दीर्घायु हेतु सुझावों पर है।

अनेक जोखिम कारकों को एक साथ उपस्थित हो तो बचाव के उपाय भी बहु-आयामों में होना आवश्यक है। आयुर्वेद की संहिताओं, समकालीन शोध और अनुभवजन्य ज्ञान को एकीकृत करते हुये प्रमाण-आधारित 25 ऐसे सुझाव दिये जा रहे हैं जिन्हें हम अपनी और बच्चों की आदतों में समाहित कर सकते हैं। इनमें से प्रत्येक सुझाव चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टांगहृदय संहिता आयुर्वेद के महत्वपूर्ण शास्त्रों के चर्चनित अंशों आधारित या प्रेरित है, हालाँकि संहिता सन्दर्भ पृथक से यहाँ नहीं दिये गये हैं। दिसम्बर 2022 तक प्रकाशित शोधपत्रों, क्लिनिकल ट्रायल, सिस्टेमेटिक रिव्यू व मेटा-एनालिसिस के निष्कर्षों को भी प्रमाण-आधार के रूप में लिया गया है। यहाँ पर विश्लेषण, तर्क और व्याख्या ना देते हुये संक्षेप में सीधे सुझाव ही दिये गये हैं।

1. आहार - आरोग्य भोजन के अर्थान होता है। भोजन को 3 बार से ज्यादा अल्पिन में नहीं जाना चाहिये; खेत पर सूर्य को अल्पिन में, फिर पाकशाला को अल्पिन में और तीसरे बार डेटाफिंग। भोजन के सन्ध्य में उपयोगी अदतें निम्नानुसार आदतों को सज्जती हैं।

1.1. सर्व-रस भोजन: भोजन में मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कषाय सभी रस वाले खाद्य पदार्थ होना चाहिये। प्रतिदिन कम से कम 25 से 30 तरह के पौधों के अंश भोजन में शामिल करना चाहिये। भोजन पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया, लहसुन, दालचीनी, तेजपात, मेथी, लौंग, कालीमिर्च, सोंठ, इलाइची, सोंफ आदि उपयोग किया जाना चाहिये।

1.2. फल-सन्धिक्य: भोजन में प्रतिदिन अनार, द्राक्षा, आँवला आवश्यक लेना चाहिये। आँवला को प्रतिदिन भोजन का अंग बनाना उपयोगी है सभी रंगों के कम से कम 450 ग्राम फल और सभी रंगों की 500 से 800 ग्राम सब्जियाँ भोजन में होना उपयोगी है।

1.3. सुख-मेवे: भोजन में विविध रंगों के 30 ग्राम या लगभग एक मुट्ठी सुखे मेवे (नट्स) लेने की आदत स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

1.4. घी-दूध: घी और दूध रसायन हैं, इन्हें नियमित भोजन में अवश्य लेना चाहिये। लेकिन घी खाने का अधिकार उन्हें ही है जो अपने बल के आधे तक नियमित प्रतिदिन व्यायाम करते हैं, सदासन जीवन-शैली (सिडेस्ट्री लाइफस्टाइल) से बचते हैं, दूँस-दूँस कर नहीं बल्कि मात्रापूर्वक ही खाते हैं, और कालभोजन करते हैं।

1.5. नमक, चीनी व परिष्कृत अनाज से बचाव: नमक और चीनी कम मात्रा में ही खाने की आदत डाल लेना चाहिये। बहुत ज्यादा नमक व्याधिभक्ष्यत्व कम करता है और न्यूट्रीडिजनेशन व डिमेंशिया बढ़ाता है। परिष्कृत अनाज, स्टार्च, शक्कर, नमक, कृत्रिम पेय, और ट्रांस-सूया युक्त खाद्य में कमी करना चाहिये। कृत्रिम पेय नहीं बल्कि पुरानी, जीरा, कालीमिर्च और सैन्धव तलण मिला हुआ छोटा छोटा पीने की आदत डाल लेना उपयोगी है।

1.6. कालभोजन: जब भूख लगे हो अर्थात् जब पहले खाया हुआ खाना पूरी तरह से पच गया हो तभी उचित मात्रा में, हितकारी भोजन, दिन में अधिक से अधिक दो बार (सुबह और शाम) अपना पाचन शक्ति के अनुकूल भोजन लेने की आदत डाल लेना चाहिये। निरत काल या समय पर भोजन करना-निक जेच इच्छा हो तब दिन भर खाते रहना-आरोग्य देने में श्रेष्ठ है।

1.7. उपवास: स्वस्थ लोग सप्ताह में एक दिन वास्तविक उपवास (दिन भर खाते न रहने वाला उपवास) रख सकते हैं, लेकिन शाम को दूँस-दूँस खाकर उपवास की भरपायी करने से उपवास का लाभ नहीं मिलता। कालभोजन निर्विवाद रूप से परम आरोग्यकारी है और उपवास की विविध रणनीतियों में ही गिना जाता है।

2. विहार - स्वस्थ जीवनशैली समस्त-कारणों से मृत्यु दर में कमी लाती है। अतः निम्नानुसार आदतों को जीवन में शामिल कर लेना उपयोगी रहता है:-

2.1. बलाश-व्यायाम: बच्चों और किशोरों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट व्यायाम अवश्य करना चाहिये, जिसमें चलना-फिरना, उठल-ठूट और घमा-चौकड़ी आदि इस प्रकार शामिल हो कि शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम हो जाय। वयस्कों को सप्ताह में 150 से 300 मिनट तक सवांग व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम बूढ़ों के लिये भी आरोग्यदायी है। व्यायाम पर वर्ष 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन को नई गाइडलाइन्स संहिता एक मिलितन रिसेर्च परेपै के बाद भी महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक और महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य सुश्रुत का यह सिद्धांत नहीं बदला कि नियमित व्यायाम स्वास्थ्य के लिये परम उपयोगी और आवश्यक है, परन्तु व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति द्वारा अपने बल के आधे तक ही किया जाना चाहिये, ज्यादा नहीं।

2.2. सत्त्वजन्य व योग: प्रतिदिन 60 मिनट योगासन, प्राणायाम और ध्यान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये उपयोगी हैं। योग की शक्ति का प्रयोगकरते हुये अहितकारी विषयों से मन को हटाने और हठायें रहने की क्रिया सत्त्वजन्य है।

2.3. सूर्य-स्नान: सूर्य को रोशनी से रोगों को दूर रखने की विद्या भारत की सर्वाधिक प्राचीन नोन-फार्मास्यूटिकल दखल में से एक है। दिन में किरणों की तीव्रता का ध्यान रखते हुये 30 से 40 मिनट सूर्य की किरणों का स्नान करना चाहिये।

2.4. प्रकृति-अनुभव व वनानुभव: व्यायाम या योग करते समय और कार्य के बीच में जैसा भी संभव हो ग्रीन-स्पेस, पार्क्स या गार्डन्स और हरियाली में प्रतिदिन कुछ समय बिताना लाभदायक है। यदि प्रतिदिन संभव ना हो तो सप्ताह में दो घंटे बनों, उपवनों, नदी, झील आदि के सान्निध्य में तो बिताना ही चाहिये।

2.5. आर्यासुख, सदासन और स्वप्नसुख से बचाव: बैठे रहने का सुख, सदैव आसन पर जमे रहना, खूब सोने का सुख लेना ऐसी आदतें हैं जिन्हें कभी आने नहीं देना चाहिये। दिन में कार्य करते समय लम्बे समय तक बैठे नहीं रहना चाहिये, 30 से 40 मिनट में उठकर हल्का-फुल्का व्यायाम करने की आदत डाल लेना चाहिये।

2.6. दीर्घ-सुव्रता व टाल-मटोल से बचाव: कार्यों को टालते रहना और बाद में भागड़ करने वाले लोगों को जीवनशैली रोगजनक होती है, अतः व्यक्तिगत जीवन और कार्यस्थल से जुड़े सभी कार्य नियत समय पर करते रहना चाहिये।

2.7. सम्यक निद्रा: वयस्कों को रात में सात घंटे की निर्विना नींद अनिवार्य है, लेकिन आठ घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। इन्टरनेट और टेलीविजन की लत ले कारण निद्रानाश हो जाता है। सोने और जागने का समय तय कर लेना उपयोगी है। रात में जल्दी सोना और प्रातः जल्दी उठने की आदत आरोग्यकारी है।

3. सद्गुण - समाज और स्वयं के साथ हमारे अच्छे व्यवहार या सदाचरण स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक है। सद्गुणों का मूल उद्देश्य ईमानदारी, भावनात्मक स्थिरता, मजबूत सामाजिक संबंध, अकेलापन में कमी, लचीलापन, दृढ़ता, आशावाद, आत्म-सम्मान, परोपकार, करुणा और आत्म-निर्व्ययण पैदा करना है। सद्गुणों का पालन करने से ऐसी आदतों का खतरा बढ़ जाता है जो व्याधिक्रमत्व का क्षय तथा अस्वस्थ कर देते हैं और आयु को कम करती हैं। सद्गुण पालन से आरोग्य-प्राप्ति व इन्द्रिय-निर्व्ययण एक साथ होते हैं। अतः इनका निम्नानुसार पालन आवश्यक है:-

3.1. शिक्षा: तत्त्वज्ञान, उच्च शिक्षा, कोशल और नवाचार का प्रसन्नता और स्वास्थ्य में ठोस योगदान होता है। शिक्षा प्राप्त करने में पूरी दम लगाइयो। स्वयं को सामर्थ्य में बढ़ोत्तरी स्वस्थ और सुखी जीवन प्रदान करती है।

3.2. आत्म-निर्व्ययण: इन्द्रियजन्य का स्वास्थ्य और प्रसन्नता में बड़ा योगदान है। कठिन परिस्थितियों में भी आत्म-निर्व्ययित रहने की आदत डालना उपयोगी है।

3.3. कर्तव्य-पालन: धर्म्यः क्रिया का स्वास्थ्य और प्रसन्नता में योगदान है। व्यक्ति के पति, पिता, भाई, पुत्र, पत्नी, माता, बहन, पुत्री, मित्र आदि होने के नाते जो भी कर्तव्य बने हैं उनका निर्वाह करना प्रसन्नता और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक शर्त है।

3.4. सुखी और हितकारी जीवन: सुखी रहिये और लोगों को सुखी रहने में भरपूर मदद करिये। शांति सबसे बड़ा पथ्य है। जीवन की पूर्णता अंततः व्यक्तिगत सुख-प्राप्ति, सद्दाननापूर्ण सामाजिक और पर्यावरणीय जुड़ाव और जीवन को व्यापक सार्थकता में निहित है। प्रसन्न रहना उपयोगी है क्योंकि विषाद से व्याधिक्रमत्व घटता है व रोग बढ़ता है।

3.5. सदाचार: सत्य, प्राणियों के प्रति प्रिया, दान, त्याग, आध्यात्मिकता, सद्गत का पालन, शांति और भली प्रकार से आत्मरक्षा, हितकारी स्थलों में जाकर रहना, लोगों की सेवा, जितेन्द्रिय महर्षियों का सान्निध्य, श्रेष्ठ साहित्य का पठन-पाठन, निर्यात-कर्तव्यों का पालन, सात्विक और सम्मानित दोस्तों के साथ उठना-बैठना सदैव उपयोगी है।

4. स्वस्थवृत्त - दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या से जुड़े अनेक विषय स्वस्थवृत्त में समाहित हैं। उनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण पर कुछ सलाह यहाँ दी गयी हैं।

4.1. दिनचर्या: सोने, सुबह जागने, मल-विसर्जन, स्वच्छता, अभ्यंग, खान-पान, रहन-सहन, आवागोह, उठना-बैठना, मुँह, दाँतों, आँखों, नक, कान और लुचा की देखभाल, सर्वादि क्रियाएँ में एक लयबद्धता लाकर प्रतिदिन नियत समय पर करना उपयोगी है। ये सब क्रियाकलाप सकैडियन रिथ के साथ तारतम्य बनाते हुये स्वस्थ रखते हैं और उठ-आधारित रोजगारन भी रोकते रहते हैं।

4.2. अभ्यंग: हल्के गुणुने महानारायण तेल या तिल तेल या अन्य उपलब्ध बाँडी-आयल से नियमित अभ्यंग उम्र के साथ होने वाले रोग परिवर्तन को विरलित करने में उपयोगी है तथा दोषों के संतुलन को पुनर्स्थापित करते हुये दीर्घायु स्वास्थ्य प्रदान करता है।

4.3. नस्यः प्रत्येक सुबह और घर से बाहर निकलते समय अणु तेल, तिल तेल या घी की कुछ बूँदों को नासाग्रिधों में लगाएँ (प्रतिमशं नस्य लेना) उपयोगी है। यह संक्रमण में कमी लाता है और स्वास्थ्य के अनेक लाभ देता है।

4.4. कवल-गन्धूषः प्रतिदिन सुबह मुँह में आधा चम्मच तिल का तेल लेकर 5 से 10 मिनट तक घुमाते रहना और फिर बाहर फेंककर साफ जल से कुल्ला करना उपयोगी है। इस क्रिया को कवल-गन्धूष कहा जाता है। इसके अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। ध्यान दीजिये, इस क्रिया में मुँह में रखा और घुमाया गया तेल पीना नहीं, बाहर फेंक देना है।

4.5. वेणों को रोकने से बचाव: अनारोग्य अर्थात् शारीरिक और मानसिक रोगों को उत्पन्न करने वाले कारणों में मल-मूत्र आदि के वेणों को धारण करना सर्वाधिक खतरनाक है। मूत्र, मल, वीर्य, अपान वायु, उरुटी, छीक, डकार, जहाई, भूख, अश्रु, निद्रा और श्रम के बाद निःस्वास ऐसे वेणों हैं जिन्हें दवा कर रचना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

5. पंचकर्म, रसायन और औषधियाँ - पंचकर्म स्वास्थ्य रक्षण और चिकित्सा दोनों में ही परम उपयोगी है किन्तु चिकित्सकीय देखरेख बिना संभव नहीं है। इसी प्रकार रसायन और औषधियों को भी चिकित्सकीय देखरेख में ही लेना चाहिये, तथापि भारतीय घरों को तुलाई में अनेक रसायन युगों से प्रयुक्त हो रहे हैं। भोजन के साथ समुचित मात्रा में हल्दी, आँवला, शूटी, जिफरणा, रसोई, दालचीनी, पुदीना, शहद, द्राक्षा, अनार आदि लेना स्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ रखने, व्याधिक्रमत्व बढ़ाने एवं उठ-आधारित रोजगारन रोकने में सहायक हो सकता है।

शारीरिक और मानसिक रोगों के तमाम परिवर्तनीय जोखिम कारक आयुर्वेद की जीवनशैली से संभल सकते हैं। स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं देना, व्यस्तता के कारण चिंतित, भयाक्रांत और तनाव में रहना, बैठे रहने की आदत, शारीरिक व्यायाम नहीं करना, अधारणीय वेणों को रोकना, कालभोजन के बजाय जब मन आवे तब खाते रहना, और असमय व अनियमित आहार-विहार हमेशा के लिये बीमार कर देते हैं। अमर होने की कोई गारंटी नहीं है किन्तु यहाँ दिये गये सूत्र जीवन में स्वास्थ्य, दीर्घायु और प्रसन्नता देने में सहायक हो सकते हैं।

-अतिथि सम्पादक,  
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय,  
(इंडियन फारेस्ट सर्विसेस में वरिष्ठ अधिकारी)

(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सर्वाधिकार कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

## आबाद दुपहरी



डॉ. श्रीयोगपाल काबरा

हवेली की दुपहरी। भीतर का जानना चौक, आँगना खुला आकाश आँगन के चारों ओर कमरों की कतारों कमरों के बाहर मेहराब दार तीन खम्बों की तिबारियाँ, चौबारे। दीवारों पर उकेरे रंगीन बेल-बूँटे, माँडने, पशु-पक्षी, देवी-देवताओं के चित्रों से अटा आँगन जैसे एक विशाल खुशनुमा कमरा हो। हमारे चार दादाओं का संयुक्त परिवार। दिन की झपकी ले महिलायें कमरों से निकल आसन बिछा तिबारियों में आ बैठती। होथों में सिलाई-बुनाई, चाँदी के सलमा सितारों की बेल-बूँटी बनाती, अनाज बीनत-फटकती, सिलाई मशीन चलाती, बतियाती, हंसी टिडोली करती मां, बेटियाँ, बहुएँ। अपनी साल के बाहर या पोल में पीढ़े पर बैठी बड़ी दादी। दुच्छतियों में साँप-सीढ़ी, लूडो, केरम, गुड्डा-गुडडी खेलते झगड़ते बच्चे। खुले दरवाजे से आँगन में आये गुटरगू करते कबूतर, चींची करती गौरैया।

मोटी थुलथुल धोबन मां आती, कपड़े गिन कर सौपती, लेती। कालर-कोने पर बने काले निशानों से पहचानती कौनसा किसका है। गांव जहाँ की खबरे सुनाती बतियाती। उसे राजस्थानी कहावते बहुत याद थी। बात बात पर सुनाती। "अभागीया टाबर त्यूहार न

रुसे", "अक्कल बिना ऊंट उभाया फिर", "आपकी मां ने डाकण कुण बतावे", "धण जाय जिण रो ईमान जाए", "एक घर तो डाकण भी टाले", "घर फाट्या रावण मरे", "चिडा चिडी री काई लडाई, चाल चिडा मै लारे आई" और टाकर सताई "टाकर गया'र टग रहया, रहया बाट्यां का चोर, बै टुकारण्यां मर गई, जै टाकर जणती और"। (आज के राज नेताओं पर कितना सटीक)

जोसण मां आती। अंदर चौक में आ सब की कुशल-क्षेम पूछती, आशीष देती और फिर दादी के पास जा कर बतियाती। बहुओं में से कोई बैठने को पीडा दे आती। जोसण मां धाय मां थी, हमारे एक दादा को अपना दूध पिलाया था, अतः परिवार में उनका बडी मां का स्थान था।

नायण काकी आती। बेटियों के बाल सवारती, चोटी करती। घर- घर की बातें करती। किसके घर जंवाई आये हैं, जच्चगी के लिए ससुराल से ब्रिटिया आयी है, किसके यहाँ थाली बजी है या एक और लिखमी आयी है, कौन पेट से है, किसके पांव भारी है। सास बहुओ के झगड़े किचकिचा। किस में देवी आयी है, किस में पितर आये हैं, किसे भूत

## जोधपुर से जालोर पहुंची बरात, शगुन के ग्यारह रूपए लेकर रचाई शादी

जालोर, (कासं)। जालोर शहर के राजलक्ष्मी नगर सोनाराम मामाजी मंदिर के पास चंदनसिंह बालावत की पुत्री की शादी में वर पक्ष के पिता दौलतसिंह भाटी ने टीके की राशि ग्यारह लाख पच्चीस हजार रूपये नही लेकर समाज में एक अच्छा संदेश दिया।

राजपूत समाज में शादी के दौरान टीका के तहत वधु पक्ष की ओर से वर पक्ष को राशि दी जाती है। इसके बाद हस्त मिलाप की रस्म पूर्ण होती है। जालोर के पुलिस सेवा से सेवानिवृत्त हेड कॉन्स्टेबल चंदनसिंह बालावत निवासी विशानगढ़ हाल राजलक्ष्मी नगर जालोर में शुक्रवार रात्रि को उनकी पुत्री दिव्यांशी राठौड़ की शादी सम्पन्न हुई। उस दौरान बरात जोधपुर जिले के बैरू निवासी दौलतसिंह भाटी पुत्र स्व. रामसिंह भाटी के यहां से जालोर पहुंची। शादी में बारात का स्वागत वधु पक्ष द्वारा अच्छा किया गया। तथा शादी समारोह की बैठक में वधु पक्ष की ओर से वर को टीका के रूप में उपहार व राशि दी जाती है लेकिन शुक्रवार रात्रि को आयोजित शादी समारोह में टीका की रस्म के दौरान वर जितेन्द्रसिंह भाटी



जालोर के राजलक्ष्मी नगर में आयोजित शादी समारोह में बिना टीका लिए शादी की रस्म सम्पन्न हुई।

को वधु के पिता चंदनसिंह द्वारा टीका की राशि ग्यारह लाख पच्चीस हजार रूपये देने पर वर जितेन्द्रसिंह भाटी ने टीके की राशि लेने से इंकार कर दिया तथा केवल मात्र ग्यारह रूपये सुगन से बेम बेटियों की बोली नही लागू सकते है। एक बाप के उपर टीका के रूप में बोझ देना गलत है। वही वधु के पिता चंदनसिंह ने बताया कि टीका राशि नही लेने से समाज में एक अच्छा संदेश गया।

उन्के पिता दौलतसिंह भाटी सेवानिवृत्त सैन्य कर्मी होने के साथ वर्तमान में बैंक में केशियर के पद पर कार्यरत हैं। वर के पिता दौलतसिंह ने बताया कि वेदा जगता उदयपुर शिक्षा और शिक्षा हमार की कई अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय कांफ्रेंस का गवाह रहा है। यह वही उदयपुर है जहां पर प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय संगीत सम्मेलन आयोजित होता रहा है। हाल ही में उदयपुर ने टेलस इंटरनेशनल स्टोरी

का सा माहोल होता। अगली बार नया कुछ लाने की परमाज्ञा होती। लखारण रंग बिरंगी लाख की चूड़ियां लाती, अपने हाथ से पहनाती, बतियाती। क्या माहोल होता था। बच्चों के लिए चटक रंग के गट्टे, पट्टों लाती। अपने लदकद मुस्लिम परिधान में अलग ही नजर आती। कमर से झूलती एक छोटी कपड़े की थैली में सरोता और सुपारी होती। आराम से बतियाते समय निकाल कर छालिया सुपारी की बारीक करतने कुतरती और मुंह में रखती। इच्छा होती हम भी मांग कर मुंह में रख लें।

बच्चों की भी अपनी दुनिया होती थी। खेलेते, झगड़ते, दौड़ते, भागते, घमा चौकड़ी करती। उनसे दुपहरी मुखर रहती। कमरे दुच्छतियों में दुबके उन्हे बुडिया के बाल, बरफ का गोला, मालाई कुल्फी वाले की घंटी की टन सुनते ही सब अपनी मां ओं के पास पैसे लेन भागते। पैसे मिलते ही चिल्ला कर दौड़ते, जैसे जंग फतह करली हो। स्कूल से आते तो कौन कौन पेटी में से पुडिया खोल चमचम, झिलमिल करते सामान सजाता। महिलायें घेर कर बैठती। गोटा, किनारी, लाल-नीली-हरी चीड की लडियां लेने की होड मच जाती। मेले

कचकी, मठरी और चरपरी सेव, बैठक में भेजी जाती। बड़े बच्चे कलेवा कर धानी या धुने चने की चबेना निकर की जेब में डाल, दिन भर के दबाव और वर्जनाओं से मुक्त, खेलेते दौड़ते।

दादी के पास बैदजी के बताये कुछ नुस्खे होते। महिलायें बच्चों को ले दवा लेने आती। पेट दर्द मरोडे के लिए बताशे में दो बूंद अमृतधारा के डाल कर देती। दांत आम जाते, पेट दर्द ठीक हो जाता। मियादी बुखार, मोतीझरा (टाईफाइड) आम था। कोई दवा या इलाज नहीं। बैदजी बुखार की मियाद तक पालर पानी देने को कहते। महिलायें पालर पानी लेने आती। आंखे आने पर गुलाब जल मांग कर ले जाती। जरूरत होने पर गंगा जल भी।

गांव हवेली की आबाद दुपहरी याद आती है। आचारों की महक नथुनों में तारी हो जाती है। ठण्डे पानी की मियाद ही हूक उठती है। आचार की गुठली चूसने को मन हुलसता है। मुँह पानी से भर जाता है। कलेवा कर वर्जनाओं से मुक्त हो बाहर भागने का मन करता है। धोबन मां की लोकोक्तियां, लखारण की छालिया सुपारी की करतने याद आती है।

डॉ. श्रीयोगपाल काबरा,  
वरिष्ठ चिकित्सक, जयपुर

## परदेसी पावणों के लिए पलक-पांवडे बिछाए लेकसिटी ने

शौच और स्वाभिमान की घरा, देश- दुनिया में पूर्व का वेनिस और झीलों की नगरी के रूप में ख्यात उदयपुर आज जी-20 शेरपा बैठक की मेजबानी को लेकर उत्साहित है। हमारे उदयपुर का न सिर्फ प्रशासनिक अमला बल्कि यहां का हर आम व्यक्ति परदेसी पाँवणों के स्वागत को पुलकित है।

शासन-प्रशासन की महीने धार की तैयारी के बाद अब शहर का हर गली-कूचा, सडकें, फुटपाथ और डिवाइडर साफ-सुथरे और सजे-धजे हैं। हमारे उदयपुर में अंतरराष्ट्रीय स्तर का यह पहला आयोजन नहीं है बल्कि इसी उदयपुर ने पहले भी अंतरराष्ट्रीय स्तर के कई आयोजनों की मेजबानी की है। हमारा उदयपुर डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए भी देश दुनिया में जाना जाता है और मई 2022 में तीन दिवसीय चिंतन शिबिर में देशभर की राजनीतिक शिखरयें यहां पहुंची थी।

हमारा उदयपुर शिक्षा और शिक्षा हमार की कई अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय कांफ्रेंस का गवाह रहा है। यह वही उदयपुर है जहां पर प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय संगीत सम्मेलन आयोजित होता रहा है। हाल ही में उदयपुर ने टेलस इंटरनेशनल स्टोरी

टेलिंग फेस्टिवल की मेजबानी भी की थी। पूर्व राजपरिवार के सदस्य लक्ष्यराज सिंह मेवाड़ के अनुसार जी-20 शेरपा बैठक का कैप्टिविंडुसिटी पैलेस के फतेह प्रकाश में स्थित दरबार हॉल कई राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय गतिविधियों और महत्वपूर्ण पलों का गवाह रहा है। अन्य कई कार्यक्रमों के अतिरिक्त दरबार हॉल में डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम द्वारा परमाणु विकास के सिलसिले में कई कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया।

फतेह प्रकाश कन्वेंशन सेंटर 1948 में पंडित नेहरू की उदयपुर यात्रा का गवाह बना। यहाँ पर 18 अप्रैल 1948 को उदयपुर एवं मेवाड़ राज्य का संयुक्त राजस्थान में विलय हुआ तथा मेवाड़ राज्य ने भारत संघ में विलय के पत्र पर हस्ताक्षर किए। पंडित जवाहरलाल नेहरू ने महाराजा भूपाल सिंह जी को राजपूताना के महाराज प्रमुख की शपथ दिलाई। ऐतिहासिक संदर्भों के अनुसार 14 जनवरी 1949 को फतेह प्रकाश पैलेस में राजस्थान राज्य प्रथममंत्रि एवं गृहमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल के आगमन का साक्ष्य बना।

डॉ. कमलेश शर्मा,  
उपनिदेशक, सूचना एवं  
जनसम्पर्क विभाग जयपुर

## अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर अलवर को मिला सर्वश्रेष्ठ जिले का पुरस्कार

## राष्ट्रपति मुर्मू ने दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु उत्कृष्ट कार्य करने पर पुरस्कार दिया

अलवर, (निस्)। राष्ट्रपति द्रौपती मुर्मू ने अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांगजन दिवस के अवसर पर नई दिल्ली में विज्ञान भवन में आयोजित समारोह में अलवर जिला कलेक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी को वर्ष 2022 के लिए दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु उत्कृष्ट कार्य करने पर सर्वश्रेष्ठ जिले का पुरस्कार प्रदान किया।

जिला प्रशासन अलवर द्वारा राज्य सरकार के दिशा-निर्देशानुसार दिव्यांगजन हेतु सक्षम अलवर अधिधान का नवाचार किया गया है। जिसमें दिव्यांगजन को जिले के 22 विभिन्न पंचायत समिति मुख्यालयों एवं नगर परिषद, नगर पालिका मुख्यालयों में शिबिर लगाकर मौके पर ही लाभान्वित किया गया था। चिकित्सा दल द्वारा मौके पर ही दिव्यांगता की जांच कर दिव्यांगता प्रमाण पत्रा जारी किए गए थे। सामाजिक न्याय



नई दिल्ली विज्ञान भवन में अलवर कलेक्टर को सम्मानित करती राष्ट्रपति द्रौपती मुर्मू।

अधिकारिता विभाग द्वारा दिव्यांगजन से दिव्यांगता प्रमाण पत्र हेतु आवेदन

करवाकर मौके पर ही उन्हें मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन पत्तुशन, मुख्यमंत्री

पालनहार योजना, सहायक उपकरण, मुख्यमंत्री कन्यादान योजना आदि से

मौके पर जोडा गया।

सक्षम अधिधान के तृतीय चरण में दिव्यांगजन को दो करोड़ इकालौस लाख रुपये की लागत से 1839 दिव्यांगजन को 2200 से अधिक उपकरण भारत सरकार की एडिप योजना में एलिम्न को टीम द्वारा उपलब्ध करवाए गए थे। जिले द्वारा गत वर्ष मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन स्कूटी योजना बजट घोषणा 2022-23 की क्रियान्वित पूर्ण पारदर्शिता के साथ करके 109 दिव्यांगजन को स्कूटी प्रदान की गई थी। राज्य सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन स्कूटी योजना में दिव्यांगजन हेतु गत बजट की तुलना में 2 हजार से बढाकर 5 हजार की है। योजना अंतर्गत अलवर जिले में 823 विशेष योग्यजन के आवेदन प्राप्त हुए हैं जो राज्य में सर्वाधिक आवेदन प्राप्त करने वाले जिलों में सम्मिलित है।

## राशिफल रविवार 4 दिसम्बर, 2022



पंडित अनिल शर्मा

मार्गशीष मास, शुक्ल पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2079, अश्विनी नक्षत्र सोमवार प्रातः 7:15 तक, वारियान योग रात्रि 3:40 तक, बव करण सांय 5:46 तक, चन्द्रमा अंश कर प्रातः 6:16 से मेघ राशि में संचार गंगा।

रह स्थिति: सूर्य-वृश्चिक, चन्द्रमा-मेघ, मंगल-वृष, बुध-धनु, गुरू-मीन, शुक-वृश्चिक, शनि-मकर, राहु-मेघ, केतु-तुला राशि में।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से संपूर्ण दिन-रात रहेगा। आज मोक्षदा एकादशी व्रत वैष्णवों का है। आज अखण्ड द्वादशी, व्यंजन द्वादशी, दान द्वादशी है।

सर्वश्रेष्ठ चौघडिया: चर 8:23 से 9:41 तक, लाभ-अमृत 9:41 से 12:17 तक, शुभ 1:35 से 2:53 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:05, सूर्यास्त 5:29