

विचार बिन्दु

शरीर को रोगी और निर्बल रखने के समान दूसरा कोई पाप नहीं है। -लोकमान्य तिलक

बुढ़ापे में स्वास्थ्य का प्रबंध

क्या

आप बुढ़ापे की ओर बढ़ रहे हैं? यदि हाँ, तो आज की चर्चा पुनः आपके लिये है। वस्तुतः समय के परिणाम से बुढ़ापा और मृत्यु हर व्यक्ति के जीवन में अंततः आते हैं, और उत्पन्न बुढ़ापे में होने वाली समस्यायें स्वाभाविक हैं। इनकी चिकित्सा नहीं होती (कालस्थ परिणामेन जरा मृत्युनिमित्तजाः। रोगाः स्वाभाविका दृष्टाः स्वभावो निष्प्रतिक्रियाः॥ च.शा.1.115)। इनसे डरने की आवश्यकता भी नहीं है। स्वाभाविक जरावस्था को नहीं टाला जा सकता, पर अकाल-जरा या असमय बुढ़ापे की समस्याओं से निपटने के लिये आयुर्वेद में पर्याप्त, प्रभावी और प्रमाण-आधारित उपाय हैं।

बुढ़ापे के लक्षणों को वात-वृद्धि, विषमामि (मन्दानि, तोक्ष्णानि) और दोनों के प्रभाव से कफक्षय के संदर्भ में ही समझा जा सकता है। अकाल-जरा या समय से पहले बुढ़ापा आने का मूल कारण त्रिदोष-भङ्गकाळ जीवन-शैली, अनवरत असत्प्रतिप्रयत्न संयोग एवं अहर्निश प्रज्ञापरार्थ है। क्रमशः होने वाली स्थिति देखें तो वात के प्रकोप से विषमामि (मन्दानि, तोक्ष्णानि) के कारण त्रिदोषपूर्ण आहार-रस निर्माण, इसके कारण आम का बनना, आम बनने से भोजन के रस से सार और किट्ट का सम्यक विभाजन गड़बड़ाना, इस कारण अनावश्यक मल-संचय बढ़ना, और मल-संचय से खोतोरोध व खैवगुण्य होना, और इस स्थिति के लम्बे समय तक रहने से आमविष का निर्माण होने लगता है। ऑटो-इम्युनिटी के पछड़े इसी आमविष कारण लग जाते हैं। दूसरी ओर विषमामि के कारण भूतानि व धात्वानि का हास होता है। फलतः रसधातु में खराबी आने से धातुक्षय होता है।

शरीर की क्रियात्मक समग्रताया फिजियोलॉजिकल-इंटेग्रिटी में उत्तरांतर होने वाली हानि के कारण बुढ़ापा आता है, जिसके परिणामस्वरूप अंततः मृत्यु होती है। शरीर की क्रियात्मक समग्रता जैसे-जैसे टूटती जाती है वैसे-वैसे मनुष्य मधुमेह, हृदयरोग, न्यूरोडिजेनेरेटिव समस्यायें व क्रोनिक रेस्पैटरीट्रैक्ट इन्फेक्शन बढ़ने लगते हैं। आयुर्वेद की भाषा में परिणामकाल और आधुनिक वैज्ञानिक शब्दावली में समय-निर्भर क्रियात्मक गिरावट में पूर्ण साम्य है।

चूँकि आयु पहले से तय नहीं होती है, अतः आयुर्वेद द्वारा प्रदत्त उपायों के उपयोग के जरा-व्याधि का नाश करते हुये जीवन के अंतिम समय तक स्वस्थ रहा जा सकता है। उम्र के साथ बढ़ने वाले रोगों की उत्पत्ति फ्री-रेडिकल्स की बहुलता से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने और इनफ्लेमेशन के कारण होती है। यदि आहार, विहार, रसायन, वाजीकरण और औषधियों की युक्तियुक्त व्यवस्था से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और इनफ्लेमेशन (दर्द या सूजन) को नियंत्रित कर लिया जाये तो उम्र के आधार पर लगने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।

आयुर्वेद की दृष्टि में जरावस्था में वात का प्रकोप, कफ का क्षय, विषमामि और धातुक्षय को नियंत्रित कर लिया जाये तो समस्याओं का समाधान हो जाता है। आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह है कि उम्र के साथ बढ़ने वाले रोगों की उत्पत्ति फ्री-रेडिकल्स की बहुलता से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने और इनफ्लेमेशन के कारण होती है। यदि आहार, विहार, रसायन, वाजीकरण और औषधियों की युक्तियुक्त व्यवस्था से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और इनफ्लेमेशन (दर्द या सूजन) को नियंत्रित कर लिया जाये तो बुढ़ापे में लगने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है। आयु-आधारित व्यायाम या एज-रिलेटेड-फैथिजेनेसिस सम्कालीन विश्व की सबसे गंभीर समस्या है। बायो-मेडिकल साइंस अभी तक इस समस्या से पर नहीं पा सका है।

बुढ़ापे में वात का प्रकोप तो रहता ही है, वात को प्रकृतिक करने वाले कारण या हेतु का अधिक प्रयोग करने पर वात व्याधियाँ भी विकसित हो जाती हैं। इसलिए वात को भङ्गकने वाले आहार-विहार नहीं करना चाहिये: (1) बहुत रूखा-सूखा भोजन नहीं खाना चाहिये, (2) व्यायाम में अति नहीं करना चाहिये, पर इसका तालाब यह नहीं कि बंद न कर दें, (3) उपवास या आंश भोजन दोनों से बचना चाहिये, (4) झगड़ा या भिड़ंत, खासकर अपने से सवाया के साथ, बचना चाहिये, (5) व्यायाम और टहलना लाभकारी है, परन्तु बहुत अधिक चलने से बचना चाहिये, (6) जोर लगाकर प्राकृतिक शारीरिक वेग नहीं निकालें, और न आये हुये वेगों का उदीरण भी नहीं करना चाहिये, (7) आते हुये शारीरिक वेग को जबकत नहीं रोक्ना चाहिये, (8) आहार-विहार में अति-प्रसन्नता से भी बचें, (11) विषम शारीरिक या मानसिक चेष्टायें न करें, (12) विरूद्धाज भोजन या विरूद्धाहार, विषमामि, या अजीर्ण, या टंडा-बासी भोजन न करें, (13) दिन में ज्यादा सोने और रात में जागने से बचना चाहिये, (14) हाथी, घोड़ा, खच्चर आदि की सवारी नहीं करें, (15) समुचित आहार-

आयुर्वेद की दृष्टि में जरावस्था में वात का प्रकोप, कफ का क्षय, विषमामि और धातुक्षय को नियंत्रित कर लिया जाये तो समस्याओं का समाधान हो जाता है। आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह है कि उम्र के साथ बढ़ने वाले रोगों की उत्पत्ति फ्री-रेडिकल्स की बहुलता से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने और इनफ्लेमेशन के कारण होती है।

असमय बुढ़ापा घेर रहा हो तो गाय के घी (500 ग्राम) में उड़द (150 ग्राम), मूंग (150 ग्राम), तिल (200 ग्राम), सिंघाड़े का आटा (100 ग्राम) मिलाकर कड़ाही में भूजिये। इसमें मिश्री, खांड, इक्षु-शर्करा (300 ग्राम), और गाय के घी (50 ग्राम) में हल्के धुने और छोटे टुकले किये हुये तालमखाना (200 ग्राम) मिलाइये। बाद में द्राक्षा (200 ग्राम), खजूर (200 ग्राम), चिरोजी (100 ग्राम) व बादाम (200 ग्राम), कालीमिर्च (20 ग्राम), सोंठ (20 ग्राम), पिपली (10 ग्राम), दालचीनी (10 ग्राम), जावित्री (3 ग्राम), केशर (3 ग्राम), और इलायची (20 ग्राम) मिला लें। मिश्रण को सुरक्षित रख लीजिये। इस मिश्रण का 25 से 35 ग्राम नाश्ते व रात में केशर मिले गुनगुने दूध के साथ आनंद लीजिये। यह वृष्य, वाजीकर, बल्य, शुक्रवर्धक, रसायन और धातु-पुष्टिकर योग्य है। तथापि, शर्करा होने के कारण इसका उपयोग मधुमेह के रोगियों के लिये वर्जित है। असल में बुढ़ापे में वात अकेले नहीं भङ्गका रहता, बल्कि यह कफ व पित्त को भी उकसाता और शरीर में तमाम यात्रा कराता रहता है या परस्थानिक करता रहता है। बुढ़ापे में वात की समस्या सम्हालने के लिये सबसे सरल सूत्र तो यह है कि दोष, अग्नि, धातुयें, मलक्रिया, सम करने वाली चिकित्सा लें, और आत्मा, इंद्रियों और मन को प्रसन्न रखने वाले काम किये जायें। बुढ़ापे में वात-प्रयत्नीक चिकित्सा, आहार-विहार,पथ्य-अपथ्य का ख्याल रखते हुये जीवन चलाने में आनंद लें।

वात-व्याधियाँ प्रायः दुःखदायी होती हैं। अतः समुचित रसायनों के प्रयोग द्वारा व्याधियों को अपने से रोकना चाहिये। बुढ़ापे में वात-शामक प्रिवेन्टिव उपाय उपयोगी होते हैं। इसके लिये नियमित रूप से आयुर्वेदाचार्य की सलाह से अश्वगंध (तेल से शरीर, स्निग्ध और पैरों की स्वयं मालिशा), दीपन, पाचन, स्नेहन, स्नेहपान, स्वेदन, विरेचन एवं वस्ति आदि उपयोगी क्रियायें हैं। बुढ़ापे को देर से और कठिनाई से आने देना है तो समय पर युक्तियुक्त कोष्ठशुद्धि करते रहना चाहिये (एवं विशुद्धकोष्ठस्य कायानिर्भववर्धते। व्याधयोःशुद्धिर्वातं प्रकृतिशानुवर्तते। इन्द्रियाणि मनोबुद्धिर्वातंशस्य प्रसीदतिवत्तं पुष्टिरपत्यं च वृषता चास्य जायते। जरां कुच्छेण लभते चिरं जीवत्यन्याम्। तस्मात् संशोधनं काले युक्तियुक्तं पिबेत्॥ च.सू.16.17-19)। शुद्ध कोष्ठ वाले व्यक्ति को उम्र, प्रकृति, और सात्व्य को जानने वाला वैद्य जिस व्यक्ति के लिये जो रसायन उचित हो उसे उस व्यक्ति में प्रयोग करना चाहिये (शुद्धकोष्ठं तुं ज्ञात्वा रसायनमुपाचरेत्। व्यक्तृत्सिद्धान्त्यज्ञो यौगिकं स्य्य यद्वेत्। च.चि.1.1.28)। नियमानुसार पंचकर्म, रसायन और वाजीकर का प्रयोग करने से धातुसाम्य बना रहता है, रोग नहीं होते, धातुयें बढ़ती हैं इसलिये बूढ़े होने की गति धीमी हो जाती है (यथाक्रमं यथायोग्यमत ऊर्ध्वं प्रयोजयेत्। रसायनानि सिद्धानि वृष्ययोग्यंश्च कालवित्।। रोगास्तथा न जायन्ते प्रकृतिस्थेषु धातुषु। धातवश्चिभिवर्धन्ते जरा मान्धमुपैत च।। च.सू.7.48-49)। दोष भङ्गकने के पूर्व ही प्रिवेन्टिव शोधन करना अनागत समस्या का निदान परिवर्जन है।

कुछ बातें और भी हैं: (1) महिलाओं के प्रति संयम / मर्यादा रखने वाले लम्बी उम्र, देर से बुढ़ापे में जाना, शरीर-बल और वर्ण, ठोस और स्थिर-मांसपेशी वाले होते हैं (आयुभन्तो मन्दजरा वपुर्वर्णबलान्तिताः॥ दिश्योरचितमांसाश्च भवन्ति स्त्रीषु संयताः। सु.चि.24.112-113)।(2) व्यायाम करने वाले आदमी को उसके दुश्मन भी डर की मारे नहीं तन करतें। बुढ़ापा भी सहसा नहीं चढ़ता (न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात्। न चैनं सहसाऽक्रम्य जरा समधिरोहति। सु.चि.24.41-42)। (3) रूखा-सूखा व मात्रा से कम खाना और अति उपवास करना, शोधन क्रियाओं की अति (पंचकर्म आदि), शोक, वेगों व नींद को रोकना, शरीर के रुक्ष रहने पर रुक्ष उबटन व नित्य रुक्ष स्नान, स्वाभाविक कमजोर गुणसूत्र, वृद्धावस्था, रोगों का लग जाना, और गुस्सा इसके को बहुत कमजोर (कृश) कर देते हैं (वक्ष्यते वाच्यमतिकार्यं त्वतः परम्।। सेवा रूक्षात्रपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम्। क्रियातियोगः शोकश्च वेगनिद्राविनिग्रहः॥ रूक्षस्योद्धर्तनं स्नानस्याप्यासः प्रकृतिजरा। विकारानुशयः क्रोधः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम्।। च.सू.21.10-11)। अतः जरा-व्याधि को युक्तिपूर्वक रोके रहना ही ठीक है। (4) बूढ़े हो रहे लोगों द्वारा नस्य का प्रयोग करने से सिर आदि ऊपर के अंगों में बुढ़ापा अपना असर नहीं दिखा पाता (न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजनुजाः॥ जीयंतश्चोत्तमाङ्गेषु जरा न लभते बलम्।। च.सू.5.62-63)।

भारत में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक समस्याओं वाले लगभग 112 मिलियन बूढ़े लोग हैं। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों का निष्कर्ष है कि माथे में सोचने-विचारने की गति धीमी हो रही हो और शारीरिक चाल मंद पड़ने लगे तो समग्रिये बुढ़ापे की ओर तेज गति से जा रहे हैं। आज दिखाई पड़ने वाले गैर-संचारी रोगों सहित तमाम ऐसे रोगों, जो स्वाभाविक बुढ़ापे की समस्यायें नहीं हैं, उनसे पूरी तरह बचते हुये बुढ़ापे को सुखदायी बनाया जा सकता है। आयुर्वेदाचार्यों की सलाह लीजिये। उत्तम वैद्य से लिये जाने वाले चिकित्सकीय परामर्श का कोई विकल्प नहीं है। स्वयं चिकित्सक की भूमिका में न उतरें। आहार, विहार, रसायन, औषधि या जड़ी-बूटी का प्रयोग अपने आयुर्वेदिक डॉक्टर के परामर्श से ही करें।

-अतिथि सम्पादक, डॉ. दीप नारायण पाण्डेय (इंडियन फारेस्ट सर्विस से सेवानिवृत्त, वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर) (यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण' के सिद्धांत से प्रेरित हैं।)



डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

पहले चरण की 102 सीटों पर मतदान प्रतिशत में गिरावट साफतौर से मतदाताओं की गैरजिम्मेदारी की ओर इशारा करती है। 2017 में देश की सबसे बड़ी अदालत में न्यायमूर्ति जेएस खेहर की खंडपीठ की एक टिप्पणी आज अधिक प्रासंगिक हो गई है। एक एनजीओ वायस ऑफ इण्डिया के धनेश लेशधन की जनहित याचिका की सुनवाई के दौरान अचानक याचिकाकर्ता से यह पूछने पर की आपने मतदान किया क्या? के नकारात्मक उत्तर देने पर सर्वोच्च न्यायालय की यह टिप्पणी कि अगर आप वोट नहीं डालते तो आपको सरकार से सवाल पूछने या उसे दोष देने का कोई हक नहीं है। यह अपने आप में गंभीर टिप्पणी है। आखिर आमनागरिक को भी देश के प्रति अपनी सरकार चुनने के प्रति दायित्व होना चाहिए।

सरकार के खिलाफ पचास आलोचना प्रत्यलोचना के लिए गाल बजाने में तो हम पीछे नहीं रहते पर जब हमें सरकार चुनने का अवसर मिलता है उस समय हम गैर जिम्मेदार हो जाते हैं। घर से वोट देने के लिए निकटतम स्थान दो कदम की दूरी पर जाने में ही हमें शर्म आ जाती है। जैसे वोट देने से हम घिस जायेंगे या हमारा कुछ कम हो जाएगा। किसी भी सभ्य देश के सभ्य नागरिक के

लिए सरकार चुनने के अवसर पर अपने मताधिकार का उपयोग ही नहीं करना बेहद दुःखद व गंभीर है।

18 वीं लोकसभा के लिए पहले चरण की 102 सीटों के लिए मतदान के प्रति मतदाताओं की उदासीनता ने निराशा ही किया है। आजादी के साढ़े सात दशक बाद भी मतदान प्रतिशत बढ़ने के स्थान पर कम होना निश्चित रूप से किसी भी रूप में लोकतंत्र के लिए शुभ संकेत नहीं माना जा सकता है। चुनाव आयोग के लाख प्रयासों के बावजूद मतदान प्रतिशत कम होना निश्चित रूप से सोचने को मजबूर कर देता है। चुनाव आयोग से पहले चरण के मतदान के प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण किया जाये तो साफ हो जाता है कि 2019 की तुलना में दो प्रतिशत तक मतदान प्रतिशत में गिरावट आई है। हालांकि त्रिपुरा और सिक्किम में मतदान का आंकड़ा 80 प्रतिशत को छूने में सफल रहा है पर वहां भी 2019 की तुलना में कम है। त्रिपुरा में 2019 के 81.9 प्रतिशत की तुलना में 81.5 प्रतिशत और सिक्किम में 84.8 प्रतिशत की तुलना में 80 प्रतिशत मतदान रहा है। पहले चरण के चुनावों में मतदान का सबसे कम प्रतिशत बिहार का रहा है जहां मतदान का आंकड़ा 50 प्रतिशत को भी छू नहीं पाया है। छत्तीसगढ़ में अवश्य 2019 की तुलना में एक प्रतिशत से कुछ अधिक मतदान रहा है। जहां तक राजस्थान का प्रश्न है 12 सीटों पर हनु मतदान में मतदान प्रतिशत में 6 फीसदी की गिरावट रही है। सभी सीटों पर मतदान का प्रतिशत 2019 की तुलना में कम रहे है। हालांकि चुनाव आयोग द्वारा जारी आंकड़े आरंभिक सूचना के आधार पर है पर इनमें कोई खास बदलाव आने की संभावना नहीं है। मजे की बात यह है कि पहले चरण में लोकसभा की 543

सीटों में से 20 प्रतिशत से कुछ कम 102 सीटों पर मतदान हो चुका है। यदि मतदाताओं का अगले चार चरणों के मतदान में भी यही रुख रहता है तो यह चुनाव आयोग, राजनीतिक दलों, लोकतांत्रिक व्यवस्था, गैरसरकारी संगठनों सहित सभी के लिए चिंतनीय हो जाता है। मतदान में हिस्सा नहीं लेने वाले मतदाताओं को किसी भी हालत में देश का जिम्मेदार नागरिक नहीं कहा जा सकता। आज चुनाव आयोग ने जहां अवेयरनेस प्रोग्राम के माध्यम से लोगों को मतदान के प्रति जागृत किया है वहीं पारदर्शी और सहज मतदान व्यवस्था सुनिश्चित की है। आज मतदाताओं को किसी राजनीतिक दल पर निर्भर नहीं रहना पड़ता। एक मतदान केन्द्र पर एक सीमा तक ही मतदाता होने के साथ ही मतदान केन्द्र पर सभी तरह की व्यवस्था सुनिश्चित की जाती है। अब तो मतदाता को चुनाव आयोग द्वारा मतदाता क्रमांक से लेकर मतदान केन्द्र तक की जानकारी का समावेश करते हुए पत्रची उपलब्ध कराई जाती है। सीनियर सिटिजन और मतदान केन्द्र तक जाने में अक्षम मतदाताओं को घर से मतदान की सुविधा दी गई है। मतदाताओं को जागृत करने के लिए प्रचार के सभी माध्यम यहां तक कि सोशल मीडिया का उपयोग किया जाने लगा है। मतदान को निष्पक्ष और भयमुक्त कराने के लिए संपूर्ण व्यवस्था चाक चौबंद की जाती है। राजनीतिक दलों और उम्मीदवारों की प्रत्येक गतिविधि पर नजर रखी जाती है। यहां तक कि उम्मीदवार से संबंधित जानकारी साझा की जाती है। संवेदनशील मतदान केन्द्रों पर विशेष व्यवस्था होती है। कानून व्यवस्था सुनिश्चित करने के साथ ही मतदान केन्द्र पर सुरक्षा को व्यवस्था सुनिश्चित

की जाती है। इसके अलावा यह नहीं भूलना चाहिए कि साक्षरता और लोगों में जागरूकता आई है। चुनाव आयोग के अलग-अलग ऑनब्रवरों द्वारा पूरी व्यवस्था पर कड़ी नजर रखी जाती है ताकि राजनीतिक दलों या उम्मीदवारों द्वारा मतदाताओं को किसी भी गलत तरीके से प्रभावित नहीं किया जा सके। इस सबके बावजूद मतदान कम होना गंभीर हो जाता है।

लोकसभा के पहले चुनाव 1952 में 44.87 प्रतिशत मतदान रहा था जो सर्वाधिक 67.40 प्रतिशत 2019 के 17 वीं लोकसभा के चुनाव में रहा। मतदान में उतार चढ़ाव तो देखा जाता रहा है पर चुनाव व्यवस्था के सरलीकरण, पारदर्शिता, निष्पक्ष चुनाव की चाकचौबंद व्यवस्था, ग्रामीण और शहरी सभी क्षेत्रों में साक्षरता में बढ़ोतरी के बावजूद यदि मतदान प्रतिशत 90 के आंकड़ों को भी नहीं छूता तो यह घोर निराशाजनक है। हालांकि आजादी के बाद सर्वाधिक मतदान 1984 के 64.01 के आंकड़े को 2014 में पीछे छोड़ा गया पर 2019 के पहले चरण के मतदान से निराशा ही हाथ लगी है। आखिर शिक्षित मतदाता अपने मताधिकार का उपयोग करने के प्रति इतना गैरजिम्मेदार कैसे हो रहा है। सब कुछ को अलग कर दिया जाये तो भी इस बात से नहीं नकारा जा सकता कि देश के नागरिक का भी अपने देश के प्रति लोकतंत्र के प्रति दायित्व होता है। आखिर हम सरकार को आलोचना करने में तो पीछे नहीं रहते पर कभी हमने सोचा है क्या कि हम मताधिकार का उपयोग करने के अपने दायित्व को नहीं समझ पाते हैं।

अपनी सरकार चुनने के अवसर पर हम हमारे दायित्व को कैसे भूल जाते हैं। इस संदर्भ में सर्वोच्च न्यायालय की टिप्पणी भी अपने आप में गंभीर हो जाती है। भारत जैसे देश के आम नागरिकों द्वारा इस तरह से लोकतंत्र के इस महापर्व में अपनी हिस्सेदारी नहीं निभाना किसी अपराध से कम नहीं माना जा चाहिए। हमें गर्व होता है कि हमारे देश का लोकतंत्र दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है। पर हमें उस समय नीचे देखने को भी मजबूर होना पड़ता है जब इतने बड़े लोकतंत्र के पर्व पर आमनागरिक अपने दायित्व को समझने और उसे पूरा करने की भूल कर बैठता है और मताधिकार का उपयोग नहीं कर व्यवस्था को ठंढा बताने का प्रयास करते हैं। मेरा तो यहां तक मानना है कि नोटो का प्रयोग भी सही विकल्प नहीं है वहीं मतदान का बहिष्कार तो देशद्रोह से कम अपराध नहीं माना जाना चाहिए।

चुनाव आयोग, राजनीतिक दलों, सर्वोच्च न्यायालय, सरकार गैरसरकारी संगठनों और समाज के प्रबुद्ध जनों को सोचना होगा कि लोकतंत्र के इस महापर्व में मतदान अपनी आहुति देने के काम से मुंह मोड़ने वालों के प्रति कोई सख्त कदम जैसा प्रावधान होना ही चाहिए। कोई ना कोई ऐसा संदेश जाना चाहिए ताकि लोग मतदान के प्रति संवेदनशील हो और मतदान अवश्य करें। यह समूची व्यवस्था को ही सोचने को मजबूर कर देता है। आने वाले चार चरणों में होने वाले मतदान में अधिक से अधिक मतदाता हिस्सा ले इसके लिए सभी स्तर पर समन्वित प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। कोई ना कोई दृष्टांत्यक चाहे सुविधा में कमी ही जैसी या अधिक कर या अन्य किसी प्रावधान की आवश्यकता हो तो किसी तरह का संकोच नहीं किया जाना चाहिए। आखिर गैरजिम्मेदारों को जिम्मेदारी समझाना व जिम्मेदार बनाना हमारा दायित्व हो जाता है।

-डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा, (वरिष्ठ लेखक)

बेटियों ने पिता को मुखानि देकर बेटा होने का फर्ज निभाया

बूंदी, (निर्स)। पिता की चिता में मुखानि सिर्फ बेटा ही दे सकता है बेटियों चिता को आग नहीं लगा सकती। इस सामाजिक सोच से ऊपर उठकर शहर में बेटियों ने न सिर्फ पिता की अंतिम शव यात्रा में कंधा लगाया बल्कि मुखानि प्रदान कर बेटा होने का फर्ज निभाया। इन बेटियों ने अंतिम संस्कार की सारी रस्में खुद निभाईं। समाज की रूढ़िवादी से ऊपर उठकर बेटों ने समाज को एहसास करा दिया कि बेटा और बेटों में कोई फर्क नहीं। बेटों ने और अन्य बहनों ने पिता की अंतिम संस्कार की सारी रस्में निभा कर समाज को आईना दिखाया कि काम किया है। शहर की ब्रह्मपुरी निवासी डॉक्टर कैलाश चंद्र शर्मा की बीवी रात स्वर्गवास हो गयी। कैलाश चंद्र शर्मा के चार बेटियां हैं। उनकी बड़ी पुत्री नेहा और मेधा का विवाह हो चुका है, जबकि दो पुत्रियां

शर्मा और पूर्वा उनके साथ ही रहती हैं। डॉ. कैलाश चंद्र शर्मा ने बूंदी सहित आसपास के गांव में सराहनीय चिकित्सा सेवाएं दी हैं। वह होम्योपैथी के विद्वान डॉक्टरों में गिने जाते थे। वह घर पर भी मरीज को निःशुल्क उपचार दिया करते थे। कुछ समय से उनकी तबीयत खराब होने के कारण वह अस्वस्थ थे बीमारी के चलते वह बीती रात जितदी की जंग हार गए। कोटा के निजी अस्पताल में उपचार के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया। पिता के देहांत के बाद बेटियों ने ही अंतिम संस्कार की सभी क्रियाएं संचालन कराने की ठानी। बेटियों का कहना है कि उनके पापा ने हमेशा बेटे जैसा प्यार दिया तो उन्होंने भी बेटों के साथ साथ बेटे होने का फर्ज निभाया है वह इस सब बात पर काफी संतुष्ट दिखीं कि घर के सब लोगों ने उसके इस निर्णय पर भरपूर साथ दिया।



बूंदी में बेटियों ने पिता की चिता को मुखानि दी।

पेयजल समस्या के समाधान की मांग को लेकर प्रदर्शन

सादुलपुर, (निर्स)। एक ओर जहां वाई 22 मोहल्ला कुईयों के पास के लोग साफ-सफाई नहीं होने के कारण गन्दगी के आलम में जीने को मजबूर हैं, वहीं दूसरी ओर इसी मोहल्ले के लोग गर्मी शुरू होने के साथ-साथ गत चार-पांच सालों से पेयजल संकट के कारण भारी परेशान हैं। वहीं पेयजल संकट को लेकर शनिवार को वाई 22 के लोगों ने मटका फोड़ प्रदर्शन कर पानी की

व्यवस्था में सुधार करवाने की मांग की है। साथ ही चेतावनी दी है कि पेयजल समस्या का शीघ्र निस्तारण नहीं किया गया तो मोहल्ले के लोग जलदाय विभाग कार्यालय का घेराव कर धरने पर बैठने को मजबूर हो। इस संबन्ध में अकरम उर्फ शौक, शौकत, अदरीश, हनिफ, आकिफ, इमरान, सलीम, अमजद, युसुफ, गब्बर, बलकेश, सायरा, जूबेदा, सुलखी व कनीजा आदि ने

- वाईवासियों ने बताया कि चार-पांच सालों से मोहल्ले में पीने के पानी का संकट बना हुआ है
- सादुलपुर के वाई 22 के लोगों ने पानी की व्यवस्था में सुधार करवाने की मांग की, समस्या का समाधान नहीं होने पर कार्यालय का घेराव कर धरने पर बैठने की चेतावनी दी

बताया कि उनके मोहल्ले में कस्बा राजगढ़ के बहल फाटक की ओर से पानी की सप्लाई होती है, लेकिन गत चार-पांच सालों से मोहल्ले में पीने

के पानी का संकट बना हुआ है, जिसकी ओर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि वाई में पीने के पानी की बूंद तक नहीं आती है तथा पीने के पानी के जुगाड़ के लिए दर-दर भटकना पड़ता है। बलकेश ने बताया कि गत पांच वर्ष पूर्व में पानी की सप्लाई ठीक थी, लेकिन अब पांच वर्षों से पीने के पानी का संकट बना हुआ है।

राशिफल रविवार 21 अप्रैल, 2024



पंडित अनिल शर्मा

चैत्र मास, शुक्ल पक्ष, त्रयोदशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2081, उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र सांय 5:08 तक, व्याघात योग रात्रि 3:44 तक, कौलव करण दिन 11:57 तक, चन्द्रमा आज कन्या राशि में संचार करेगा। ग्रह स्थिति: सूर्य-मेघ, चन्द्रमा-कन्या, मंगल-कुम्भ, बुध-मीन, गुरु-मेघ, शुक्र-मीन, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। आज प्रदोष व्रत, अनंग त्रयोदशी, श्री महावीर जयन्ती है। आज से राष्ट्रीय वैशाख मास आरम्भ होगा। श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:37 से 9:13 तक, लाभ-अमृत 9:13 से 12:26 तक, शुभ 2:02 से 3:38 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:01, सूर्यास्त 6:51

मेघ परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी।

वृष परिवार में शुभ-मंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आज मंगलिक-धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। आर्थिक मामलों में संतुलन बना रहेगा।

मिथुन घर-परिवार में अतिथियों का आमनन बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक कार्यों की यात्रा संभव है।

कर्क परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। शुभ कार्य के लिए बाहर जा सकते हैं।

सिंह आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। संभावित खोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी। शुभ-मंगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

कन्या मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनाकार बनने लेंगे। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

तुला आवश्यक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। अनावश्यक धन खर्च होगा। मन में असंतोष बना रहेगा। परिवारिक मामलों में दुविधा बनी रहेगी। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

वृश्चिक आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बना रहेगा। अटक-हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। महत्वपूर्ण कार्यों में प्रगति होगी। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।

धनु अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिल सकती है। आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिना अच्छा रहेगा।

मकर नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटक-हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

कुंभ चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्ययधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

मीन परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में शुभ-मंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।