

विचार बिन्दु

वृक्ष खुद गर्मी सहन कर शरण में आये राहगीर को गर्मी से बचाता है। –कालिदास

वर्षाकाल में आयुर्वेद ऋतुचर्या

आयुर्वेद में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, रतिचर्या, स्वस्थवृत्त, सद्धत, आहार, विहार आदि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के उपयोगी और रणनीतिक उपाय हैं। पर्यावरण और पारिस्थिक तंत्र के साथ हमारे रिश्तों की अनवरत सार–संभाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। यह अनुकूलन ही धातुसाम्य और दोष साम्य रखता है। यही हमें रोगों से बचाता है या आयुर्वेद की भाषा में कहें तो अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार–अनुत्पत्ति में सहायक है। आज की चर्चा वर्षाऋतु में स्वास्थ्य रक्षा के विविध उपायों पर केन्द्रित है, जिसके मुख्य शास्त्रीय स्रोत चरकसंहिता (च.सू.6.33–40), सुश्रुतसंहिता (सु.उ.64.46–55) एवं अष्टांगहृदय (अ.ह.सू.3.42–48) हैं। ऋतुसंहार (2.1–29) में वर्षाऋतु का अँखिौं–देखा हाल रोचक है। स्वस्थवृत्त पर प्रकाशित समकालीन वैज्ञानिक शोध, जो लगभग नगण्य है, का भी सहारा लिया गया है। आयुर्वेदाचार्यों के अनुभवजन्य ज्ञान भी यहाँ समाहित है। एक महत्वपूर्ण बात प्रारंभ में ही बताना उपयोगी रहेगा कि संहिताओं में उपलब्ध जानकारी का मूल स्रोत लगभग आठवीं शताब्दी ईसापूर्व से लेकर सातवीं शताब्दी के मध्य का है। अतः ऋतुचर्या पर उपलब्ध कुछ सलाह या निर्देश ऐसे भी हैं जिनकी समकालीन सार्थकता को आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों के सन्दर्भ में सावधानीपूर्वक समझते हुये उपयोग में लेना ठीक रहेगा।

वर्षा ऋतु आते–आते, शिशिर, बसंत एवं ग्रीष्म ऋतु के प्रभाव से कमजोर हुये शरीर की अग्नि या भूख वात आदि दोषों से मंद पड़ती जाती है। प्रायः बादलों की छाया, नमी के कारण शीतल हुई हवा, मिट्टी में पानी पड़ने पर निकलने वाली शुरुआती भाप, भोजन का अम्लविकारा होना और सतही जल में प्रदूषण बढ़ जाने से जठराग्नि मंद हो जाती है। वात कुपित होकर अन्य दोषों पर भी प्रभाव पड़ता है। इस कारण वर्षा ऋतु में आहार–विहार में बड़ी सावधानी रखना आवश्यक है। आहार–विहार ऐसा हो जिसमे मुख्यतया वात के शमन के साथ ही कफ और पित्त का शमन भी हो। जठराग्नि चूँकि मंद रहती है, अतः भोजन का अग्निवर्धक होना आवश्यक है। सूत्र रूप में कहें तो वात शमन एवं जठराग्नि को दीप्त किये बिना वर्षा ऋतु में बीमारी से बच पाना संभव नहीं है। वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में ही, अपने आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से समुचित वमन, विरेचन, स्वेदन, मर्दन आदि से शरीर में संचित दोषों का शोधन करते हुये आस्थायन या निरूहणबस्ति का प्रयोग करना चाहिये।

खान–पान में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जब तक पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच न जाये, तब तक पुनः भोजन नहीं करना चाहिये। वर्षा ऋतु में आराम से पच जाने वाले खाद्य पदार्थ लेना स्वास्थ्यकर रहता है। मधुर, अम्ल एवं लवण रसों का सेवन, हलका गरम दूध, घी, पुराने जौ, गेहूँ व चावल, विशेष कर साठी के चावल लेना लाभकारी होता है। मूंग की दाल का जूस, पुराना शहद, पुराने आसव व अरिष्ट, मस्तु या दही का पानी, सौचर्चल या काला नमक, सैन्धव नमक, पंचपोल (पिपली, पीपलामूल, चन्द, चोला, नारामोष) का चूर्ण वर्षा ऋतु में बहुत उपयोगी रहते हैं। जिस दिन आकाश में बादल छाये हों, उस दिन खट्टे, नमकीन व सिनाध खाद्य पदार्थों के साथ सूखे चने–चबैने का आनंद लिया जा सकता है। ये सब लघु होने से जल्दी पच जाते हैं। रुक्ष व उष्ण खाद्य पदार्थ, नये अन्न, बहुत ठंडा पानी आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिये। छाछ या मठा, सत्तूके घोल आदि से बचना ही श्रेयस्कर है।

वर्षा ऋतु में नदियों, तालाबों और पोखरों में सिमट–सिमट कर आने वाला सतही जल अपने साथ बड़ी गन्दगी बहाकर लाता है। भारत में तीव्र आर्थिक विकास, साक्षरता दर में सुधार, और बेहतर जल स्रोतों की व्यापक पहुँच के बावजूद वर्ष 2०11 की जनगणना में यह पाया गया कि 7० प्रतिशत ग्रामीण परिवारों में शौचालय नहीं है। स्वाभाविक है कि पूरे देश के नदी–नाले, तालाब, पोखर और यहाँ तक कि कुओं के पानी में कॉलिफॉर्म बैक्टीरिया भारी संख्या में पाये जाते हैं। वर्षानादेयमुदकानाम् (च.सू. 25.39) के द्वारा चरक ने स्पष्ट किया है कि बरसात के दिनों में नदियों का जल प्रकृति से ही अहितकर होता है। देश भर के प्रदूषण नियंत्रण मंडलों के आंकड़े और वैज्ञानिक अध्ययनों के

खान-पान में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जब तक पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच न जाये, तब तक पुनः भोजन नहीं करना चाहिये। वर्षा ऋतु में आराम से पच जाने वाले खाद्य पदार्थ लेना स्वास्थ्यकर रहता है। मधुर, अम्ल एवं लवण रसों का सेवन, हलका गरम दूध, घी, पुराने जौ, गेहूँ व चावल, विशेष कर साठी के चावल लेना लाभकारी होता है।

तालाब या पोखर के पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिये, क्योंकि दूषित पानी में ऋतु–जन्य, परिस्थिति–जन्य एवं पर्यावरण–जन्य संक्रमणकारी और प्रदूषणकारी तत्व मिले रहते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये दिनचर्या, ऋतु चर्या, स्वस्थवृत्त आदि जैसे सभी साधारण उपाय करना चाहिये।

बिना जूते पहने नंगे पैर कीचड़ या गीली मिट्टी में चलना ठीक नहीं होता। गीले कपड़े नहीं पहनना चाहिये। वस्त्रों को समय–समय पर धूप में डालते रहना चाहिये या धोकर और सुखाकर अच्छी तरह प्रेस करने के बाद पहनने चाहिये। चने की बगह भी ऐसी हो जहाँ सीलन या वर्षा की बौछारें न पहुँचती हों। वर्षा ऋतु में दिन में नहीं सोना चाहिये। अधिक परिश्रम करना, या धूप या ओस में बहुत ज्यादा समय तक रहना भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। बहुत अधिक व्यायाम या सेक्स भी वर्षा ऋतु में ठीक नहीं होता, हालाँकि आत्रेय विरचित सारसंग्रह में उपवन में टहलना और नियमित व्यायाम शक्ति संचय के लिये कल्याणकारी माना गया है। वर्षाऋतु के अन्त में जब शरदऋतु आने वाली होती है तब तक शरीर में पित्त का संचय होता रहता है और शरद ऋतु के आते ही संचित पित्त कुपित होने लगता है। अतः वर्षाऋतु के अन्त में अपने आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से तिकतघृत या महातिकतघृत का प्रयोग लाभकारी होता है।

भारत में छह प्रमुख वेक्टर जनित रोगों का भारी प्रकोप है। इनमें मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, फाइलेरियासिस, जापानी एन्सेफलाइटिस और फिलिसलिशमनियासिस शामिल हैं जो जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभाव से बढ़ सकते हैं। वर्षा ऋतु में तापमान की अधिकता के साथ ही जल की चरुता से बैक्टीरिया, वायरस, मच्छर, मक्खी आदि का प्रकोप भी बढ़ जाता है। अध्ययन बताते हैं कि वर्षाऋतु में डेंगू–संक्रमित मच्छरों का प्रतिशत बढ़ जाने से आगे चलकर उनकी संक्रामकता बढ़ जाती है। साथ ही सर्दी, खांसी, जुखाम, बुखार, अन्ध, डायरिया आदि का प्रकोप भी बढ़ जाता है। ऐसी दशा में बीमार पड़ने पर प्रायः आयुर्वेद की ये औषधियाँ जो एन्टी–वायरल, एन्टी–बैक्टेरियल व एन्टी–इन्फेक्टिव प्रभाव वाली होती हैं उनसे शीघ्रता से लाभ मिलता है। विविध प्रकार के वायरल संक्रमण के कारण रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या में भारी कमी जानलेवा हो सकती है। अतः तुलसी, गुडूची, कालमेघ जैसे औषधीय पौधों से प्राप्त मानकीकृत औषधियाँ लाभकारी हो सकती हैं। इन प्रजातियों को घरों के आसपास उगाकर रखना और आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से चिकित्सकीय उपयोग जीवन–रक्षा में मददगार हो सकता है।

इस सब चर्चा का हमारे लिये महत्व यह है कि यदि स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ नहीं करना है तो समुचित ऋतुचर्या का पालन करना चाहिये। इससे अनावश्यक बीमार पड़ने से होने वालीचान की बर्बादी से बचा जा सकता है। दूसरी बात यह भी है कि ऋतुचर्या के पालन का अर्थ यह नहीं है कि आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, रात्रिचर्या, स्वस्थवृत्त या सद्धत आदि से छुटकारा मिल गया। सारांशतः देखें तो वर्षाऋतु में चार बातें सम्भालना आवश्यक हैं: प्रकुपित वात का शमन, मंद पड़ी जठराग्नि का प्रज्वलन, प्रदूषित जल व खाद्य सामग्री से पूर्ण बचाव, और वेक्टर–बॉर्न बीमारियों से बचाव व चिकित्सा। आचार्य चरक, सुश्रुत एवं वागपट आदि ने हालांकि यह स्पष्ट किया है कि वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप बढ़ता है किन्तु समकालीन वैज्ञानिक अध्ययन और अनुभवजन्य ज्ञान स्पष्ट करता है कि आज दिनचर्या, रात्रिचर्या या ऋतुचर्या गड्ढमड्ड होने के साथ ही प्रज्ञापराध या असात्येन्द्रियाथ संयोग से मुक्त जीवन जीना दूर हो रहा है। ऐसी स्थिति में वर्षा ऋतु में केवल वात ही नहीं, बल्कि पित्त व कफ भी ठिकाने से भड़के रहते हैं। इसलिये वर्षाकाल में शरीर को स्वस्थ रखने के लिये केवल वात–नियमक, अग्नि–उद्दीपक और संक्रमण–मुक्त जीवनशैली नहीं बल्कि आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से त्रिदोष–नियामक आहार रचना और रसायन ही हमारा कल्याण कर सकते हैं।

–**अतिथि सम्पादक,**

(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त तथा वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर)

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

राशिफल	
	
रविवार 29 जून, 2025	
आषाढ़ मास, शुक्ल पक्ष, चतुर्थी तिथि, नक्षत्र, विक्रम संवत् 2०82, आश्लेषा नक्षत्र प्रातः 6:34 तक, वज्र योग सायं 5:58 तक, विष्टि करण प्रातः 9:15 तक, चन्द्रमा आज प्रातः 6:34 से सिंह राशि में संचार करेगा।	
पंडित अनिल शर्मा	ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-सिंह, बुध-कर्क, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
आज रवियोग प्रातः 6:34 तक है। यमघट योग प्रातः 6:34 से सूर्यास्त तक है। आज भद्रा प्रातः 9:15 तक है। शुक्र वृष दिन 2:09 तक है।	
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:22 से 9:05 तक, लाभ-अमृत 9:05 से 12:30 तक, शुभ 2:12 से 3:55 तक।	
राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:40, सूर्यास्त 7:20	

थक हार के इजरायल-ईरान की लड़ाई बंद हुई- आओ वर्तमान इजरायल के बारे में कुछ जानें



महावीर सिंह

(यह लेख इजरायल, अरब देशों के तनाव से संबंधित, केवल कुछ बहुत सामान्य, ऐतिहासिक तथ्य पाठकों तक पहुँचने के लिए है)

बात 1917 की है। संसार प्रथम विश्वयुद्ध में उलझा था। वस्तुतः यह युद्ध विशुद्ध रूप से उपनिवेशवादी ताकतों के बीच अपने-अपने प्रभाव क्षेत्र सुरक्षित रखने और विस्तार देने का था। भारत जैसे गरीब परतंत्र देशों का इस से कोई लेना-देना नहीं था, सिवाय इसके कि अंग्रेजों की भारतीय सेनाओं को भी युद्ध में झोंका गया। इस युद्ध में ब्रिटेन, फ्रांस, अमरीका, रूस, इटली, जापान इत्यादि देश एक तरफ थे और जर्मनी, ऑस्ट्रिया-हंगरी, ऑटोमन साम्राज्य (तुर्क) आदि दूसरी ओर थे। युद्ध सभी देशों की आर्थिक हालत पतली कर देता है। ब्रिटेन, अमरीका को भी जन सहयोग से धन प्राप्ति व अन्य प्रकार से सहयोग की आवश्यकता थी। समुद्ध यहुदी व्यवसायों में और आम यहुदियों ने हर

प्रकार से इनकी सहायता की।

इस विषय प्रकार के सहयोग के फलस्वरूप ब्रिटेन ने पूरे संसार में बिखरे यहुदियों को उपकृत किया। 2 नवंबर 1917 में ब्रिटेन के विदेश मंत्री बालफोर ने एक आधिकारिक वक्तव्य दिया जिसे बालफोर घोषणा के रूप में जाना जाता है। इसका सार था कि फिलिस्तीन में यहुदियों के लिए एक राष्ट्रीय घर स्थापना के प्रति ब्रिटेन का समर्थन था। महत्वपूर्ण यह है कि यह पत्र एक प्रसिद्ध व्यवसाई व जियोनी संघ के अध्यक्ष वाल्टर रोथ्सचाइल्ड को लिखा गया। यह मात्र एक घोषणा थी। इजरायल देश की स्थापना तो कालांतर में 1948 में संयुक्त राष्ट्र संघ के प्रस्ताव के जरिए हुई। बालफोर घोषणा का असर यह हुआ कि जिन-जिन मध्यपूर्व युरोपियन देश, जिनमें यहुदी विरोधी भावनाएं थी वहां से व अन्य पश्चिमी देशों से यहुदी इस क्षेत्र में आकर बसने लगे। 1900–17 के बीच, अनुमानत, जहां 5० हजार से भी कम यहुदी फिलिस्तीन क्षेत्र में थे, 1948 तक इनकी संख्या बढ़ कर 6–7 लाख हो गई। अनुमान है कि 2–ढाई लाख यहुदी तो वे थे जो नाजी लहर के चलते जर्मनी छोड़ कर इधर-उधर हो गए थे।

विश्वयुद्ध समाप्ति पर विजय शक्तियों ने पराजित ऑटोमन साम्राज्य के भूभाग का विभाजन विभिन्न अरब मुल्लों में कर दिया। नए बने देश फिलिस्तीन, जॉर्डन, सीरिया व इराक पर फ्रांस, ब्रिटेन का कब्जा हो गया जिसका गुप्त समझौता, युद्ध समाप्ति के काफी

पहले 1916 में ही दोनों देश कर चुके थे। विश्व युद्ध की समाप्ति के बाद गठित लीग आफ नेशन्स ने कुछ भूभागों का सामान्य प्रशासन चलाने के लिए अलग-अलग विजेता राष्ट्रों के अधिकृत किया। इन्हें मैनडेटेड क्षेत्र कहा गया। फिलिस्तीन का मैंडेट ब्रिटेन को सौंपा गया। फिर आ गया सेंकेड वर्ल्ड वारा नाजीवाद के अत्याचारों, नरसंहार आदि के चलते बहुत बड़ी संख्या में यहुदी जर्मनी छोड़ अन्य देशों में चले गए और यह अलग यहुदी राज्य की स्थापन की मांग का प्रमुख कारण बन गया। विश्व युद्ध की समाप्ति पर विश्व के देशों के बीच शांति स्थापित रखने, उनकी समस्याओं को निपटाने के लिए लीग आफ नेशन्स के स्थान पर, संयुक्त राष्ट्र के नाम के नए संगठन की स्थापना की जो अब इस कार्य के लिए लगभग 1०० प्रतिशत असफल सिद्ध हो चुका है। ब्रिटेन में फिलिस्तीन क्षेत्र को, आगे के फैसलों के लिए, यूएनओ से अनुरोध किया। यूएनओ ने विभिन्न देशों की एक समिति गठित कर विचार मांगे। समिति में दो विकल्प सामने आए। एक था कि यहुदियों के लिए व फिलिस्तीनियों के लिए दो अलग-अलग देश बनाए जाएं और दूसरा था कि दो स्वायत्त शासन क्षेत्र स्थापित किए जाएं जिन में से एक में फिलिस्तीनियों की व दूसरे में यहुदियों की अधिसंख्या हो और इन दोनों का एक संघ हो।

इस्लामिक अरब राष्ट्रों को दोनों नामंजूर थे और यहुदियों के नेताओं को स्वायत्त क्षेत्रों वाला प्रस्ताव अस्वीकार था। इसके बाद भी इजरायल व पड़ोसी देशों या स्वतंत्रता चाहने वाले संगठनों अथवा इजरायल के गठन को अस्वीकार करने वाले समूहों में युद्धों का सिलसिला जारी रहा। 1967 में 8 अरब देशों में इजरायल का रिकॉन्गिशन समाप्त किया। बाद में धीरे-धीरे वापिस भी राजनयिक संबंध बनाए। 1973 में फिर एक युद्ध हुआ जो योमकिपुर युद्ध

अपशिष्ट पदार्थ डालने की वजह से नहर का अस्तित्व खतरे में पड़ा

देश की आजादी से पहले पावटा कस्बे में सिंचाई एवं पेयजल व्यवस्था दुरुस्त रखने के लिए नहर का निर्माण करवाया था

पावटा, (निसं)। कस्बे की पुरा महत्व की नहर में अपशिष्ट पदार्थ डालने की वजह से नहर का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है। हालात ये हैं कि नहर से उठने वाली दुर्गंध के कारण लोगों को नाक पर रूमाल या हाथ रखकर गुजरना पड़ता है, जिससे आम–आदमी परेशान है, लेकिन जिम्मेदारों को इसकी परवाह नहीं है।
स्थानीय बाशिंदों ने बताया कि पावटा कस्बे में सिंचाई एवं पेयजल व्यवस्था दुरुस्त के लिए नहर का निर्माण करवाया था। देश की आजादी के बाद तक इसका उपयोग हुआ, लेकिन बढ़ती आबादी एवं पेयजल के अन्यस्रोत विकसित होने के बाद इस नहर की उपेक्षा शुरू हो गई। नतीजतन, वर्तमान में यह नहर न सिर्फ अतिक्रमण का शिकार हो गई, बल्कि आसपास के लोगों द्वारा इसमें कचरा डाला जा रहा है, जिसके चलते इसने नहर के बदले कचरागाह का रूप ले लिया है।
जानकारों की मानें तो यदि जिम्मेदार जनप्रतिनिधियों और नगरपालिका व प्रशासन ने इसकी सुध नहीं ली तो



पावटा कस्बे की पुरा महत्व की नहर में अपशिष्ट पदार्थ डालने से नहर का अस्तित्व खतरे में पड़ गया है।

नहर का अस्तित्व मिट जाएगा। यहां नहर होना बीते दिनों की बात हो जाएगी और इसके स्थान पर पक्के निर्माण हो जाएंगे। नहर में डाले जाने वाले कचरे से उठने वाली सड़ांध हवा के रुख बदलते रहने पर

आसपास क्षेत्र में फैलती है, जो नहर के आसपास के दुकानदारों, बाशिंदों, ग्राहकों, राहगीरों एवं वाहन चालकों को तकलीफदेय साबित हो रही है।

नहर से चंच मीटर दूरी पर ही विद्यालय एवं लोकल बस स्टैण्ड बना

हुआ है। नहर से उठने वाले दुर्गंध से बस यात्री व विद्यार्थी एवं राहगीर भी परेशान रहते हैं। नहर को कचरागाह बनाने के बावजूद शासन–प्रशासन को इसकी अनदेखी कर ही रहा है, लेकिन शहर के पर्यावरण प्रेमी भी मौन है।

अंत्योदय संबल शिविर का लोगों को मिल रहा लाभ

आसीन्द, (निसं)। राजकीय उच्च माध्यमिक स्कूल, नेगड़िया में पंडित दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय संबल पखवाड़े का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को एक ही स्थान पर विभिन्न विभागीय समस्याओं का समाधान उपलब्ध कराना था। राजस्व, बिजली विभाग, पंचायती राज, चिकित्सा और जल विभाग के अधिकारी मौजूद रहे। कई समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया गया। नार्मांतरण और पट्टे जारी करने के साथ खाद्य सुरक्षा संबंधी कार्यों का भी निपटारा हुआ।
अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओमप्रकाश मेहरा ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय संबल शिविर का नेगड़िया में अवलोकन किया। इस दौरान

उन्होंने जनसुनवाई कर आमजन के आवश्यक कार्यों का त्वरित निस्तारण किया और विभिन्न विभागों की प्राति रिपोर्ट की समीक्षा कर आवश्यक दिशा–निर्देश दिए। मेहरा ने राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय नेगड़िया में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। वहीं खातौला गांव के ग्रामीणों ने बिजली, पानी की समस्या को लेकर अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओम प्रकाश मेहरा को ज्ञापन सौंपा। चिकित्सा विभाग ने दिव्यगजनों आयुष्मान कार्ड गर्भवती महिलाओं के टीकाकरण, बच्चों के टीकाकरण, टीबी रोगियों की जांच, निशुल्क दवा, प्रधानमंत्री आयुष्मान कार्ड का वितरण किया गया। ग्राम पंचायत की नेगड़िया सरपंच ने ग्रामीणों से शिविर का लाभ

लेने की अपील की थी। ग्रामीणों ने इस पहल की सराहना की। परिवार को निःशुल्क पट्टा प्रदान किया गया। कार्यक्रम में उपखंड अधिकारी रोहित सिंह, तहसीलदार जयसिंह, ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी डॉ. प्रीतम गुप्ता, डॉ. राजेंद्र मीणा, विकास अधिकारी भंवरसिंह, चिकित्सा विभाग से श्याम सिंह चुंडावत, आशा बैरवा, महेंद्र कुमार, पटवारी धूपेंद्र सिंह, सरस्वती प्रजापत, शबाना बेबी, ललित जायसवाल, पारस देवी, सुगना बलाई, आशा सहयोगिनी उपस्थित थीं वहीं सभी विभागों की अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे। इस शिविर में क्षय रोग पीड़ित रोगियों की महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता आशा बैरवा और पंचायती शिक्षक सुरेश चंद खटीक ने पोषण किट प्रदान किया।

गोविंदगढ़ के वार्ड सात के लोग बूंद–बूंद पानी को तरसे

गोविन्दगढ़/अलवर, (निसं)। गोविंदगढ़ कस्बे के वार्ड नंबर सात गांधी पार्क के पीछे के हालात इतने खराब हैं कि आएदिन पानी की समस्या से लोग जूझ रहे हैं। तीन से चार दिन में पानी की सप्लाई दी जाती है। पांच दिन बीत जाने के बाद भी 28 जून को भी पानी की सप्लाई वार्ड नंबर सात के ग्राम वासियों को नहीं मिल पाई। पानी की सप्लाई का भी कोई टाइम टेबल निर्धारित नहीं है, जिससे उपभोक्ताओं को काफी समस्या होती है। कई बार तो रात को पानी की सप्लाई दी जाती है जिससे उपभोक्ताओं को चोरी एवं अन्य घटनाओं का भी डर बना रहता है। रात्रि के समय सप्लाई देने पर जिसकी शिकायत 181 राजस्थान पोर्टल पर भी की गई एवं संबंधित विभाग के कनिष्ठ अभियंता

■ पांच सौ रुपये में टैकर मंगवा रहे हैं
निशा मीणा, सहायक अभियंता जैकी शर्मा, अधिशासी अभियंता महेंद्र कुमार मीणा को दूरभाष के जरिए दी गई। परंतु समस्या का समाधान नहीं किया गया और एक दूसरे पर टालते हुए नजर आए।
अधिकारी उपभोक्ताओं की पानी की समस्या को हल करने में नाकाम दिखाई दे रहे हैं। लोगों को पानी के लिए तरसना पड़ रहा है। 5०0 रुपये देकर टैकरो द्वारा पानी डलवाकर अपनी पूर्ति कर रहे हैं। वार्ड नंबर सात गांधी पार्क के पीछे में ज्यादातर उपभोक्ता सेवानिवृत्त हैं, जिन्हें हर तीसरे दिन 5०0 रुपये का टैकर डलवाना पड़ता है।

राशिफल	
	
रविवार 29 जून, 2025	
आषाढ़ मास, शुक्ल पक्ष, चतुर्थी तिथि, नक्षत्र, विक्रम संवत् 2०82, आश्लेषा नक्षत्र प्रातः 6:34 तक, वज्र योग सायं 5:58 तक, विष्टि करण प्रातः 9:15 तक, चन्द्रमा आज प्रातः 6:34 से सिंह राशि में संचार करेगा।	
पंडित अनिल शर्मा	ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-सिंह, बुध-कर्क, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।
आज रवियोग प्रातः 6:34 तक है। यमघट योग प्रातः 6:34 से सूर्यास्त तक है। आज भद्रा प्रातः 9:15 तक है। शुक्र वृष दिन 2:09 तक है।	
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:22 से 9:05 तक, लाभ-अमृत 9:05 से 12:30 तक, शुभ 2:12 से 3:55 तक।	
राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:40, सूर्यास्त 7:20	

मे़ष	वृष	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या
 आवश्यक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है। आज परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।	 घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।	 परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज परिवजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।	 धार्मिक- सामाजिक समारोह में भाग ले सकते हैं। शुभ कार्यों पर धन खर्च हो सकता है। आवश्यक कार्यों के लिए यात्रा संभव है। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।	 मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगे। आज परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।	 घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। आज अगर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। आज मन में असंतोष बना रहेगा। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।
तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
 आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। संभावित स्रोत से धन प्राप्त होगा। आवश्यक कार्यों में भागी होगी। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।	 अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्यों में भागी होंगे। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।	 नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आज धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।	 परिवार कार्य योजना को समित रखें। नवीन कार्यों में परेशानी हो सकती है। आज बनते कार्य विफल हो सकते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।	 परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।	 अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन हार्थ योजना का क्रियान्वयन होगा। विवाहित मामलों से राहत मिलेगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।