

## विचार बिन्दु

क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से स्मृति भ्रान्त हो जाती है, स्मृति भ्रान्त हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है। -कृष्ण

## उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिये व्यायाम

वर्ष 2022 तक व्यायाम पर हुये क्लिनिकल ट्रायल्स की मेटा-एनालिसिस पर 832 शोधपत्र यह स्पष्ट कर चुके हैं कि व्यायाम जीवन के लिये अनिवार्य है। आयुर्वेद की संश्लालय, अनुभवजन्य ज्ञान और वर्ष 1892 से 2022 के मध्य प्रकाशित 2,97,809 शोधपत्र निर्विवाद रूप से सिद्ध करते हैं व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य, परम आरोग्य और हितायु प्रदान करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की व्यायाम पर अद्यतन गाइडलाइन्स 2020 में प्रकाशित हो चुकी हैं। आयुर्वेद का निष्कर्ष भी स्पष्ट है (सु.चि.24.108-109): कफे प्रच्छर्दनं पित्ते विकरो बस्तिरारणे।। शस्यते त्रिष्वपि सदा व्यायामो दोषनाशनः। भुक्तं विरुद्धमप्यत्रं व्यायामात्प्रदुष्यति।। कफं में वमन, पित्त में विचरन, वात में बस्ति उपयोगी है, पर त्रिदोष शमन के लिये व्यायाम सदा हितकारी है। यहाँ तक कि विरुद्ध भोजन ले लेने पर व्यायाम करने वालों को हानि नहीं हो पाती।

दुनिया की एक महत्वपूर्ण मेडिकल जर्नल लैंसेट साइकियेट्री में वर्ष 2018 में प्रकाशित एक शोधपत्र को देखने से अब इस बात में कोई संदेह नहीं रह जाता कि नियमित व्यायाम के बिना उत्तम मानसिक स्वास्थ्य नहीं प्राप्त किया जा सकता। इस शोध में 12 लाख लोगों के आंकड़े यह सिद्ध करते हैं कि सप्ताह में 3 से 5 दिन के दौरान प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य के लिये परम लाभकारी है (लैंसेट साइकियेट्री, 2018, 5: 739-746)। इसके साथ ही 150 मिनट / सप्ताह मध्यम से तेज शारीरिक गतिविधि अवसाद के खिलाफ सुरक्षा देते हुये जोखिम को लगभग 22 प्रतिशत कम कर देती है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 631-648)।

वर्ष 2019 में प्रकाशित, 43,863 लोगों के मध्य 13 वर्ष तक की गयी शोध से ज्ञात होता है कि 150 मिनट प्रति सप्ताह व्यायाम, मेजर डिप्रेशन डिस्ऑर्डर का खतरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (प्रिवेंटिव मेडिसिन, 2019, 118: 38-43)। एक अन्य अध्ययन जो 33,908 स्वस्थ लोगों पर 11 वर्ष तक किया गया, से ज्ञात होता है कि नियमित व्यायाम डिप्रेशन से बचाव करता है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 28-36)।

दुनिया भर के 143 शोध-अध्ययनों की मेटा-एनालिसिस, जो विश्व में अपने विषय में आज तक का सबसे विस्तृत विश्लेषण है, से एक नई बात निर्विवाद स्थापित हुयी है कि हरियाली, गार्डन, पार्क या ग्रीन-स्पेस में व्यायाम और घूमना-फिरना स्वास्थ्य के लिये तुलनात्मक रूप से अधिक लाभदायक है (एनवायनमेंटल रिसर्च, 2018, 166: 628-637)। विशेषकर अनेक गैर-संचारी रोगों को रोकने में हरियाली में किया गया व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। दरअसल प्राकृतिक वनों और बगीचों में सैर-सपाटा के अनुभव से स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोपचार का सिद्धांत इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद ने दिया था। नेचर-एक्सपोजरिस का हेल्थ पर पड़ने वाले घनात्मक प्रभाव पर अब बहुशोध हो चुकी है।

व्यायाम से शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है, पर इसके बावजूद भी 168 देशों में 19 लाख लोगों से संबंधित आंकड़ों से ज्ञात होता है कि वैश्विक स्तर पर 27.5 प्रतिशत या 1.4 अरब लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं। विभिन्न देशों में निष्क्रियता का स्तर थोड़ा कम या थोड़ा ज्यादा है, पर औसतन चार व्यक्तियों में से एक से अधिक निष्क्रिय है। वैश्विक स्तर पर 8 प्रतिशत से अधिक के अंतर से पुरुषों की तुलना में महिलायें कम सक्रिय पायी गयीं। मध्यम और कम आय वाले देशों की तुलना में उच्च आय वाले देश अधिक निष्क्रिय हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों द्वारा की गयी यह शोध पूर्व में प्रकाशित 2008 के अनुमानों को अपडेट करती है (लैंसेट ग्लोबल हेल्थ, 2018, 6: 1077-1086)। निष्क्रियता का वैश्विक स्तर 2001 के स्तर जैसा ही है। बड़े आश्चर्य की बात है 18 वर्षों में लोगों को व्यायाम का महत्त्व नहीं समझ में आया। और तो और कम से कम 5000 साल पहले विश्व को सबसे पहले व्यायाम का चिकित्सकीय महत्त्व बताने वाले भारत में 34 प्रतिशत लोग चेष्टाद्वेषी हैं।

रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आँकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिनिधि-आँकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक निष्क्रियता के कारण होने वाली बीमारियों जैसे कोरोनरी हृदय रोग, स्ट्रोक, टाइप-2 मधुमेह, स्तनकैंसर, पेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 बिलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2016, 388:1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक निष्क्रियता से होने वाली मौतों के कारण 13.7 बिलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकानी पड़ती है। इन सब समस्याओं का मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर दुष्प्रभाव पड़ता है।

वर्ष 2016 में विश्व-प्रसिद्ध शोध पत्रिका लैंसेट में 10 लाख से अधिक लोगों के संदर्भ में एकत्र आँकड़ों के आधार पर प्रकाशित एक मेटा एनालिसिस से ज्ञात होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है (द लैंसेट, 2016, 388:1302-1310)। गैर-संचारी रोग विश्व में 6.3 ट्रिलियन डॉलर का वित्तीय बोझ डाल रहे हैं, और वर्ष 2030 तक 13 ट्रिलियन डॉलर तक बढ़ने की आशंका है। गैर-संचारी रोगों के कारण 3.6 करोड़ लोग सालाना दुनिया से चले जाते हैं।

व्यायाम: स्थैर्यकरणां (च.सू.25.40) का सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है शरीर को स्थिरता देने में व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है। शारीरिक श्रम जो स्थिरता और बल बढ़ाने वाला हो वह व्यायाम कहलाता है। इसे समुचित मात्रा में किया जाना चाहिये (च.सू. 7.31): शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यांथी बलवर्धनी। देहव्यायामसंख्याता मात्रया तौ समाचरेत्। महर्षि सुश्रुत का कथन है कि शरीर को थकाने वाला कार्य ही व्यायाम है (सु.चि. 24.38): शरीरायामजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्। तत् कृत्वा तु सुखं देहं विमृदनीयात् समन्ततः।। शरीर में पसीना आना, रसस्रवण का बढ़ना, शरीर के अंगों का हल्का होना, और दिल की धड़कन बढ़ना, समुचित व्यायाम के लक्षण हैं (च.सू. 7.31-1): स्वदेहान्तः श्वासवृद्धिग्राणां लाघवं तथा। हृदयाद्युपरोध इति व्यायामलक्षणम्।। व्यायाम से हल्कापन, कार्य करने की क्षमता, मजबूती, दुःख सहने की क्षमता, शरीर में दोषों की साम्यता, और अंगिन में बढ़ोतरी होती है (च.सू. 7.32): लाघवं कर्मसाधैर्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता। दोषशयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।। सुश्रुत का कथन है कि (सु.चि. 24.39-40): शरीरोपचयः कान्तिनाशनां सुविभवन्तः। दीपान्निवृत्तानालयं स्थित्वं लाघवं मुजा।। श्रमकल्पपिपासोष्णशीतानीं सहिष्णुता। आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते।। अर्थात्, व्यायाम करने से शरीर की पुष्टि, कान्ति, सौहृदपूर्ण अंग, बहिष्वा भूषण, आलस्य समापन होना, स्थिरता, हल्कापन, तथा शरीर की शुद्धि होती है। श्रम, क्लम, प्यास, गर्मी, सर्दी सहने की क्षमता बढ़ती है और व्यायाम से परम आरोग्य उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह लिया जाये कि बैठे-बैठे बढ़िया भोजन ग्रहण और खटिया-कुर्सी तोड़ते रहना हमारे स्वास्थ्य के अच्छा नहीं है। अपनी आधी ताकत के शारीरिक श्रम और व्यायाम करना मन-मस्तिष्क, प्राण और शरीर के लिये उपयोगी है।

स्वस्थ रहने के लिये व्यायाम अनिवार्य है किन्तु व्यायाम की अति हानिकारक है। अति-व्यायाम के कारण थकान, शरीर निडाल होना, दुर्बलता, प्यास, आन्तरिक रक्त प्रवाह, श्वास लेने में कठिनाई, अंधेरा छा जाना, खाँसी, बुखार और उबकाई होती है (च.सू. 7.33): श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तप्रतामकः। अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छद्दिश्च जायते।। कहने का तात्पर्य यह है कि अति-उत्साह में शरीर की मर्यादा का उल्लंघन करके या अपने शरीर की औकात को भूलकर कसरत व्यायाम आदि में अति करने से हानि होती है।

अधिक सैक्स, अधिक भार ढोने या अधिक चलने से जो लोग दुर्बल हो गये हैं या गुस्सा, शोक, डर व श्रम से पीड़ित हैं, बच्चे-बुढ़े, चातपीडित, ऊँची आवाज में बहुत बोलने वाले, भूखे या प्यासे हों, उन्हें व्यायाम करना करना ठीक नहीं रहता (च.सू. 7.35-1,2): अतिव्यायामाभ्याचार्यकर्मभ्रष्टातिकर्षिताः। क्रोधशोकभययासैः क्रान्ता ये चापि मानवाः।। बालवृद्धप्रवाताश्च ये चोच्चैर्बहुभाषकाः। ते वज्रयेव्युत्थान्यां क्षुधितास्तृषिताश्च ये।।

व्यायाम को परिभाषित करते हुये महर्षि सुश्रुत ने लिखा है कि जो घूमना-फिरना शरीर के लिये बहुत पीयाकारी न हो वह आयु, बल, मेधा तथा अग्निवर्धक होता है और इन्द्रियों के लिये बोधकारी होता है (सु.चि. 24.80): यत्तु चक्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत्। तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम्।। वस्तुतः व्यायाम शरीर के बल के आधे तक ही करना चाहिये: वलव्यायैर्न कर्तव्यो व्यायामो (सु.चि. 24.47)। व्यायाम करने वाले आदमी को उसके दुश्मन भी डर के मारे नहीं तंग करते। बुढ़ापे भी सहसा नहीं चढ़ बैठता (सु.चि. 24.41-42): न च व्यायामिनं मर्त्यमर्त्यव्यययोगी बलात्।। न चैनं सहसाऽकृत्यं जरा समधिरोहति।

यदि आप स्वस्थ हैं किन्तु चेष्टाद्वेषी (अव्यायामी) हैं तो मरने का खतरा उतना ही है जितना मधुमेह व दिल के रोगियों में है। व्यायाम कीजिये। प्रतिदिन 60 से 75 मिनट व्यायाम करें तो उनके असमय मरने का जोखिम कम हो जाता है और शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहता है। व्यायाम उम्र-आधारित स्मृति हानि और न्यूरोडीजेनेरेशन को रोकता है। छोटी किरतों में किया व्यायाम भी कार्डियोमेटाबोलिक हेल्थ व मृत्यु-जोखिम कम करता है। बुढ़ापे में शारीरिक क्रियाओं को बनाए रखने के लिए नियमित शारीरिक व्यायाम आवश्यक है। यदि प्रतिदिन समय न मिल पाये तो समुचित खानपान के साथ सप्ताह में कम से कम 150 मिनट का व्यायाम अवश्य किया जाना चाहिये। व्यायाम करके देखिये, यह कैसे से भी ज्यादा प्रसन्नता देता है।

-अतिथि सम्पादक,  
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय  
(इंडियन फोरेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)  
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

# अफगानिस्तान की हिंसा कितना कुछ बताती है?

पिछले कई दशकों से देखा जा रहा है कि जब भी कहीं अफगान शब्द आता है तो बस हिंसा और खून-खराबे के संदर्भों के साथ ही आता है। कभी-कभी मन में यह सवाल जरूर उठता है कि जिस धरती पर कभी बुद्ध की पूजा होती थी उस जमीन पर हर तरफ तबाही और मनुष्य के खून के धब्बे क्यों नजर आते हैं और क्यों ऐसा लगता है कि अफगानिस्तान में कभी भी शांति नहीं होगी और हमेशा मृत्यु ही तांडव करती रहेगी? क्या इस देश में आतंक, युद्ध, राजनीतिक उठापटक से जुड़े खून-खराबे के अलावा कुछ भी उल्लेखनीय नहीं है?

तालिबान से युद्ध के दौरान भी अमेरिकन साजेंट थिस्टन तुवोज ने इस मानवता के मापक पर सबसे नीचे पड़े देश के नैसर्गिक सौंदर्य का वर्णन किया है। उत्तरी पूर्व अफगानिस्तान की वादियां, सुदूर का वाखम कोरिडोर, हेलमंड के लाल पहाड़, सरपोल प्रांत की पर्वतमाला, बंदएअमीर राष्ट्रीय पार्क, मैमाना की हरी पहाड़ियां, घोरबन्द का बसंत, पशाई के आदिवासी और बर्फ से ढके पामीर पहाड़ आदि कितने ही ऐसे स्थान हैं जो यदि यह देश शांत होता तो विश्व पर्यटन के सिरमौर होते। अफगानिस्तान के गुलाब बेहद कीमती होते हैं, पेरिस में उनकी जबरदस्त मांग है जब कि अफगानिस्तान की घाटियों में ये प्रचुरता से होते हैं। पर अफगानों को मार काट से फुर्सत मिले तो वे व्यापार करें और मालामाल हों मगर वे ऐसा नहीं करेंगे। पर्यटन और गुलाब इस देश को धनी राश्यों में शामिल करवा सकते हैं पर ऐसा होने वाला लगता नहीं है।

इस नकारात्मक राय के ऐतिहासिक एवम मनोवैज्ञानिक कारणों का विश्लेषण सामयिक भी होगा और सबक देने वाला भी।

इतिहास में जाएं तो गडरिए के घर में जन्मा नादिर शाह अपनी तिकड़मों से पर्सिया (ईरान) का बादशाह बन बैठे और दिल्ली का लुटेरा तथा कलेशाह का जिम्मेदार भी। वह अपने देश वापस पहुंचा ही था कि उसका भी उसके टेंट में कत्ल हो गया। जान बचाकर भागते उसके अंगरक्षक अहमद शाह अब्दाली ने रास्ते में ही दिल्ली से लाई जा रही लूट को लूट लिया जिसमें काहिनूर हारा भी शामिल था। इस सारे धन के बल पर अब्दाली ने एक तरह से अफगानिस्तान की स्थापना की थी क्योंकि पहले तो यह भूमि टुकड़ों में बटी हुई थी। बादशाह बनने के बाद अब्दाली एक विशेष पदवी के बाद दुर्रानि कहलाया और उसका रख हिंद की तरफ मुड़ा। अब्दाली ने आठ बार सिंधु नदी पार की तथा दिल्ली व पंजाब पर हमले किए, मथुरा, वृंदावन तक लूटपाट की।

चौथे हमले की लूट को ले जाते अफगानों पर सिखों ने हमला कर काफी माल असबाब अपने कब्जे में कर लिया। गुस्ताए अब्दाली ने पूरी ताकत से अमृतसर पर हमला कर श्री हरमंदिर साहिब को नष्ट कर स्वर्ण सरोवर को गायों की अंतर्दियों से भर दिया। सिख समाज के अपमान का बदला लेने के लिए बाबा दीप सिंह ने जोरदार हमला कर अब्दाली की सेना को तो भगा दिया पर खुद मारे गए। अब्दाली ने पांचवीं बार हमला कर दुबारा हरमंदिर साहिब को नष्ट किया और पवित्र सरोवर सिखों



डॉ रामावतार शर्मा

के खून से लाल हो गया। सिखों ने फिर भी हार नहीं मानी और लौटती अफगान सेना पर जोरदार गुरिल्ला हमला कर बड़ी संख्या में दुश्मन सैनिकों को मार डाला। क़ूद अहमद शाह अब्दाली ने 1762 में अपनी पूरी ताकत से हमला कर पंजाब की कोय़ा 30 प्रतिशत आबादी को मार डाला जिसमें बच्चे, बुजुर्ग एवम महिलाएँ तक शामिल थे। सिख इतिहास में इसे बड़ा नरसंहार कहा गया है जिसमें गाँव और शहर वीरान हो गए थे। स्वर्ण मंदिर को फिर से तबाह किया गया।

अब्दाली के वापस जाते ही सिखों ने फिर से पंजाब पर कब्जा जमा लिया तो 1764 में अब्दाली ने लौट कर फिर श्री हरमंदिर साहिब को तोड़ दिया। सिखों ने फिर भी हार नहीं मानी और गुरिल्ला युद्ध जारी रखा जिससे परेशान अब्दाली ने 1766 में फिर से अमृतसर पर कब्जा कर लिया पर इस बार हरमंदिर साहिब की तरफ देखा तक

■ विचारक अलग-थलग पड़ गए हैं, हिंसा और उन्माद का प्रभुत्व स्थापित होता जा रहा है।

नहीं क्योंकि उसने जान लिया था कि पवित्र मंदिर को तोड़ने फोड़ने से सिख एकता और साहस और ज्यादा मजबूत होते हैं। अफगानिस्तान लौटने के चंद समय बाद कैंसर से अब्दाली की मौत हो गई और पंजाब में रणजीत सिंह का समय आने को तैयार होने लगा। अब्दाली के बाद अफगानिस्तान में कोई शासक लंबे समय नहीं टिक सका। एक कबीले के लोग अपने या दूसरे कबीले के लोगों को मार कर शासन पर कब्जा करने लगे, मरने लगे। उस समय की हिंसा आज तक नहीं धमी है।

उस समय यह अनुमान लगाया जा सकता है कि तहरीबन हर घर से कोई न कोई जवान अफगान युद्ध में मारा गया था। इसीलिए अब्दाली ने आखिरी लड़ाइयों को जिहाद का नाम दिया था जिससे लोग पागल होकर लड़ने लगे। लोग भी विचित्र होते हैं, धर्म का नाम आते ही बुद्धि भंग बैठते हैं, वरना अब्दाली का भला धर्म से क्या लेना देना? वैसे भी सत्ताधारियों के लिए धर्म कोई यात्रा नहीं होती महज एक साधन है कि सिंहासन पर बने रहें। आम जन न अब्दाली के समय समझा था और ना अब मजझगा। यही कारण है कि सदियों बीत गई पर अफगानिस्तान में सुख चैन ने कदम नहीं रखा। शिक्षा, स्वास्थ्य, कला, संगीत आदि सब कुछ

गायब हुए जमाना बीत गया। महंगाई कमर तोड़ रही है, भविष्य कहीं नजर आता नहीं।

अफगानिस्तान में कभी शांति होगी, अच्छे दिन आयेगे ऐसा लगता नहीं है। जो सदियों से नहीं हुआ वो अब भला क्यों होगा? अब तो विचारक वर्ग वैसे ही हर सत्ताधारी की आंख का कंकड़ हैं तो किसी परिवर्तन का सूत्रधार कैसे सामने आ सकता है? आने वाले समय में तो अफगानिस्तान के अलावा अन्य कई देश इस हिंसक समूह में प्रविष्ट होने को आतुर दिखाई दे रहे हैं। चारों तरफ के माहौल को देखते हुए तो लगता है कि विश्व के कई देश अफगानिस्तान के रास्ते पर चलने लगे हैं। हर तरफ छोटे-छोटे गृहयुद्ध जारी हैं, विचारक अलग-थलग पड़ गए हैं, हिंसा और उन्माद का प्रभुत्व स्थापित होता जा रहा है। समय शायद अपना कोई विशिष्ट खेल खेल रहा है।

अफगानिस्तान की हिंसा बताती है कि धार्मिक हिंसा तेजी से मानसिक हिंसा में तब्दील हो जाती है और जहाँ हिंसा एक राजनीतिक हथियार के तौर पर काम में ली जानी लगती है वहाँ विकास नेपथ्य में चला जाता है और सहज मानवीय गुण विदा हो जाते हैं। आज अफगानों तालिबान को कोई दुश्मन नहीं मिलेगा तो वे महिलाओं को सताएंगे, जवान होते बच्चों पर अत्याचार करेंगे और विधर्मी नहीं मिले तो स्वधर्मियों को गोला बारूद से उड़ाएंगे। हिंसक स्वभाव से एक स्तर के बाद मुक्ति बहुत ज्यादा संभव नहीं है।

-डॉ रामावतार शर्मा,  
(चिकित्सक एवं लेखक)



मंडफिया, मध्य प्रदेश के राधोगढ़ विधायक एवं पूर्व मंत्री व पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह के पुत्र जयवर्धन सिंह ने भगवान श्री सांवलिया जी सेठ मंडफिया के दर्शन किए। विधायक जयवर्धन सिंह का मंदिर परंपरा के अनुसार उपरना, प्रसाद एवं तस्वीर भेंट कर स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस मौके पर मंदिर बोर्ड सदस्य भरलाल सोनी, ममतेश शर्मा, संजय कुमार मंडोवा आदि उपस्थित थे।

## आज चिड़ावा के 1400 घरों में एक साथ यज्ञ होगा

चिड़ावा, (निस)। कस्बे में रविवार को एक इतिहास रचा जाएगा। अखिल विश्व गायत्री परिवार शांतिकुंज हरिद्वार के आह्वान पर रविवार और सोमवार को देश के 25 लाख घरों में एक साथ गायत्री हवन करने का आह्वान किया गया था लेकिन इस हवन के बारे में ज्यों-ज्यों लोगों को जानकारी मिली।

कई लोगों ने खुद आगे बढ़कर इस आयोजन में हिस्सा बनने में दिलचस्पी दिखाई। जिसके चलते चिड़ावा कस्बे में जो 500 घरों में हवन का संकल्प लिया गया था वो भी करीब करीब तीन गुना बढ़ गया है। अब रविवार को सुबह 8 से 11 बजे के बीच चिड़ावा कस्बे में करीब 1400 घरों में हवन होगा। आयोजन समिति के प्रवक्ता संदीप हिम्मतरामका ने बताया कि

■ कस्बे में उत्साह का माहौल, 1400 घरों तक पहुंची हवन सामग्री

चिड़ावा क्षेत्र में 111 किलो हवन सामग्री वितरित कर दी गई है। संदीप हिम्मतरामका और विद्याधर सोनी ने बताया कि घर-घर यज्ञ होने से वातावरण की शुद्धिकरण होगा। संदीप हिम्मतरामका और विद्याधर सोनी ने बताया कि पहले जिले में 11 हजार घरों में यह हवन करने का लक्ष्य लिया गया था। लेकिन जिस तरह लोगों का उत्साह देखने को मिल रहा है यह भी लगभग दुगुना हो जाएगा और 20 हजार घरों में रविवार-सोमवार को हवन होंगे।

## सरकारों को मंदिर-मठों के अधिग्रहण का कोई अधिकार नहीं: स्वामी निश्चलानंद महाराज

पुष्कर, (निस)। स्वामी शंकराचार्य निश्चलानंद जी महाराज ने कहा कि मंदिरों का अधिग्रहण गलत है। उन्होंने संसार प्रसिद्ध जगत पिता ब्रह्मा मंदिर की खाली पड़ी गद्दी पर और सरकार द्वारा अधिग्रहण कर कब्जा जमा लिया गया है। इस पर स्वामी जी ने उत्तराखंड भाजपा सरकार का निरपेक्ष करके हुए कहा कि उन्होंने भी मंदिर, मठों के प्रबंध को सरकार ने अधीन कर लिया था। वहां भी मैंने उसका पुर जोर यह कहते हुए विरोध किया कि धर्म निरपेक्ष सरकारों को कोई अधिकार नहीं होना चाहिए कि वे हिंदुओं के मठ, मंदिरों पर अपना अधिकार जमाएँ। भारत को हिंदू राष्ट्र बनाने सनान धर्म स्थापित करने के लिए शंकराचार्य जी के साम्प्रदाय में घोषणा कर राष्ट्रीय व प्रादेशिक कार्यकारणी घोषित की गई।

## सांभर से अजमेर की रोडवेज बसों का दो साल से नहीं हो रहा संचालन

सांभरझील, (निस)। सांभर से अजमेर रूट पर चलने वाली रोडवेज की बसों का दो साल से संचालन पूरी तरह से ठप पड़ा हुआ है। इसकी वजह से सांभर-नरायना-दूदू वाया किशनगढ़ व अजमेर आने वाले मुसाफिरों के लिये परेशानी हो रही है। बताया जा रहा है कि कुशल प्रबन्धन हेतु किसी योग्य कार्मिक को यहां पर नियुक्त नहीं किये जाने से रोडवेज को हर माह अच्छे राज्यत्व की प्राप्ति नहीं हो पा रही है।

कोरोना महामारी का प्रकोप खत्म होने व सरकार की ओर से पूर्व की भांति रोडवेज बसों का संचालन किये जाने के दिये गये निर्देश के बावजूद सांभर से अजमेर राजस्थान राज्य पथ परिवहन निगम के अजमेर

■ नरायना, दूदू, किशनगढ़ से आने वाले सैकड़ों मुसाफिर परेशान

■ अजमेर महाप्रबन्धक की ओर से इसके लिये प्रभावी कदम नहीं उठाये जा रहे हैं

महाप्रबन्धक की ओर से इसके लिये प्रभावी कदम नहीं उठाये जा रहे हैं। बसों का संचालन बहाल नहीं किये जाने से लोगों के लिये इस रूट का सफर मजबूरन निजी बसों व जीपों की सहायता से करना पड़ रहा है। रोडवेज की बसें बंद होना निजी बस

व जीप संचालकों के लिये जबरदस्त मुनाफे का सौदा साबित हो रहा है। अजमेर से श्रीमाधोपुर व वापसी में श्रीमाधोपुर से अजमेर वाया सांभर, नरायना, दूदू, किशनगढ़ एक मात्र बस रोडवेज की तरफ से चलायी जा रही है। इस रूट पर रोडवेज की बसों का पुनः संचालन शुरू करवाने जाने की दिशा में अनेक दफा रोडवेज प्रशासन व सरकार के यातायात मंत्री को अवगत कराया जा चुका है लेकिन यहां नतीजा बेअसर ही रहा। लोगों का कहना है कि यहां के क्षेत्रीय विधायक व कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं की ओर से जनता की इस समस्या को हल करवाने में कोई रुचि दिखायी नहीं दे रही है।

### राशिफल रविवार 15 मई, 2022

वैशाख मास, शुक्ल पक्ष, चतुरदशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2079, स्वाती नक्षत्र दिन 3:35 तक, व्यतिपात योग प्रातः 9:48 तक, वणिज करण दिन 12:46 तक, चन्द्रमा आज तुला राशि में संचार करेगा।

ग्रहस्थिति: सूर्य-वृष, चन्द्रमा-तुला, मंगल-कुम्भ, बुध-वृष, गुरु-मीन, शुक-मीन, शनि-कुम्भ, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

आज रवि योग दिन 3:35 तक है। भद्रा प्रातः 7:12 से रात्रि 11:15 तक रहेगी। आज चान्द पूर्णिमा व्रत संक्रान्ति पूण्य काल पूर्वान्ध में है। व्यतिपात पूण्य छिन्दमस्ता जयन्ती और श्री आद्य शंकराचार्य कैलाश गमन है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:23 से 9:03 तक, लाभ-अमृत 9:03 से 12:23 तक, शुभ 7:03 से 3:43 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:43, सूर्यास्त 7:03

	<b>मेघ</b>	परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में शुभ-मार्गलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में प्रसन्नता-हार्मोन्स का माहौल बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।
	<b>सिंह</b>	परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिवारों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुरने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा।
	<b>धनु</b>	आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय व बृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित विवादिता मामलों से राहत मिल सकती है। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।
	<b>कन्या</b>	आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। परिवार में शुभ-मार्गलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।
	<b>मकर</b>	महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी। महत्वपूर्ण आवश्यक कार्यों से संबंधित परामर्श में उचित सफलता मिलेगी। आज नये-पुरने मित्रों मनेरजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।
	<b>कुंभ</b>	धार्मिक कार्यों में आस्था बढ़ेगी। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। शुभ कार्यों में भाग ले सकते हैं।
	<b>मिथुन</b>	महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता से मनोबल ऊंचा रहेगा। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुरमता से बनने लेंगे। नवीन कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यक्तित्व के लिए बाहर जाना पड़ सकता है।
	<b>कर्क</b>	परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में अतिथियों का आमंत्रण रहेगा।
	<b>तुला</b>	मन:स्थिति में सुधार होगा। महत्वपूर्ण कार्यों योजनासूत्र बनने लेंगे। मानसिक तनाव दूर होगा। घर-परिवार में धार्मिक-मार्गलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आमंत्रण से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।
	<b>वृश्चि</b>	धार्मिक कार्यों में धन खर्च हो सकता है। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। आज अनावश्यक धन खर्च होगा। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
	<b>मीन</b>	चन्द्रमा अशुभ भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों की प्रारम्भ शुरू होगा। वार्ता कार्य विगड़ने का भय बना रहेगा। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। आर्थिक कारणों से परेशानी हो सकती है।