विचार बिन्दु

मनुष्य का कत्तर्व्य है कि वह उदार बनने से पहले त्यागी बने। -डिकेंस

आयुर्वेदोक्त भोजन से जरा-व्याधि-मुक्त भारत की परिकल्पना साकार हो सकती है

आयुर्वेद में आहार का विज्ञान बहुत विशाल है जो, रसायन और औषधियों के साथ मिलकर, हमें स्वस्थ रखने और रोगों को दूर करने में मदद करता है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध से अब यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि शरीर में फ्री-रेडिकल्स के बढ़ने से होने वाला ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द, यह दो बाते हैं जो अंततः मानव शरीर के नाश का कारण बनती हैं। अतः यदि इन दोनों को नियंत्रित कर लें तो जरा व्याधि से मुक्ति मिल सकती है। शोध से यह भी सिद्ध हो चुका है कि आयुर्वेद-सम्मत भोजन और रसायन यही दोनों काम-एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लेमेटोरी कार्य-बेहद मज़बूत तरीके से करते हैं।

वर्ष 2016 का चिकित्सा के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार जापानी जीवविज्ञानी योशीनोरी ओहसुमी को जिस शोध के लिये मिला है उससे एक संभावना और उभरी है कि आयुर्वेदोक्त भोजन और रसायन, ऑटोफैगी नामक प्रक्रिया को बढ़ावा देने का कार्य भी करते हैं। ऑटोफैगी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हमारे शरीर की कोशिकायें स्वयं को खाकर द्रव्यों का पुनर्चक्रण कर लेती हैं। इस प्रक्रिया के बाधित होने पर पार्किनसन और मधुमेह जैसी बीमारियां हो सकती हैं। ऑटोफैगी एक मौलिक प्रक्रिया है जिसका हमारे स्वास्थ्य एवं बीमारियों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण स्थान है।

महर्षि चरक के अनुसार आयुर्वेद के दो मूल उद्देश्य हैं (च.सं., सू.स्था., 30.26): स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशमनम्। अर्थात, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और पीड़ित व्यक्ति के विकार का शमन। आचार्य सुश्रुत द्वारा दी गयी स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुरूप उपयुक्त आहार हमारे शरीर के दोष, अग्नि, धातु, व मलक्रिया को सम करता है एवं प्रसन्नता प्रदान करता है: समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते।। (सु.सं.,सू.स्था.,15.41)। जिस व्यक्ति के दोष, अग्नि, धातु, और मल-त्याग सन्तुलित हों, इन्द्रिय, आत्मा एवं मन प्रसन्न हो, वही स्वस्थ कहलाता है। आहार से संतुष्टि, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है: आहारः प्रीणनः सद्योबलकृद्देहधारकः। आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्द्धनः।। (सु.सं., चि.स्था. 24.68)।

यहाँ भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जीने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है, जैसा कि आचार्य चरक ने लिखा है (च.सं., सू.स्था., 17.73-74): बिभेति दुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः। दुश्छायो दुर्मना रूक्षः क्षामश्चैवौजसः क्षये।। हृदि तिष्ठित यच्छुद्धं रक्तमीषत्सपीतकम्। ओजः शरीरे संख्यातं तन्नाशान्ना विनश्यति।। सार यह है कि ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीड़ा, निरुत्साह, निस्तेज इन्द्रियाँ, शरीर की चमक में फीकापन, मन में दुःख, चेहरे में शुष्कता, और दमदार आवाज में कमी आ जाती है। ओजस हृदय में पाया जाता है और ओजस का नाश होने से शरीर विनष्ट हो जाता है। तथाकथित-व्यंजनों के नाम पर बाज़ार में उपलब्ध कचरा-भोजन या जंक-फूड के भरोसे ओजस का सत्यानाश हो रहा है। साफ़ बात यह है कि यदि हम आयुर्वेद में दी गयी सलाह के अनुसार अपना भोजन लें तो ओजस को नष्ट होने और अंततः शरीर को नष्ट होने से बचा सकते हैं। इस दिशा में सात बातें महत्वपूर्ण हैं।

सबसे पहली बात यह है कि भोजन करने के पूर्व शरीर के समस्त आवेग शान्त हों। मन प्रसन्न व निर्मल हो। अपने स्वाभाविक भोजन-समय से बहुत पहले या बाद में भोजन करना अनुचित रहता है। रातमें भोजन नहीं करना चाहिये। आधुनिक विज्ञान में हुये शोध, अनुभवजन्य ज्ञान एवं शास्त्रोक्त विचारों को एकीकृत करते हुये वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यह मान लेना उचित होगा कि ग्रीष्मकाल में रात्रि 8.00 बजे, शरदऋतु में 7.00 बजे एवं वर्षा ऋतु में सूर्यास्त के पूर्व ही भोजन करना हितकारी होगा। यथासंभव जमीन पर सुखासन या पालथी लगा कर, अपनों के साथ, प्रसन्न मन से संतुलित, पोषक और स्वादिष्ट भोजन करनेका अपना आनंद है।

दूसरी बात यह है कि भोजन हितकारी, पोषकऔर संतुलित हो तथा अपनी पाचन शक्ति को देखते हुये ही ग्रहण किया जाये। भोजन में छः रसों-मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कसाय-का होना आवश्यक है।आहार की मात्रा व प्रकार, और इन दोनों के संदर्भ में शरीर की क्षमता, ये तीनों बहुत महत्वपूर्ण संकेतक हैं। उदाहरण के लिये, शालि व साठी चावल, मूंग आदि भले ही शीघ्र पचने वाले होते हैं परंतु इन्हें भी ठूँस-ठूँस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, पूड़ी, हलवा, गुड़, चीनी, दूध से बनी रबड़ी, खोवा, तिल, उड़द आदि स्वभाव से गरिष्ठ होते हैं, किन्तु समुचित या अल्प मात्रा में ग्रहण करने पर यह भी पच जाते हैं। लघु या हलके तथा सुपाच्य खाद्य पदार्थ वायु व अग्नि गुण प्रधान होने के कारण पाचकाग्नि को प्रदीप्त करने वाले स्वभाव के होते हैं और इन्हें तृप्तिपूर्वक खा लेने पर भी बहुत अधिक दोष उत्पन्न नहीं होते। किंतु गुरू या गरिष्ठ द्रव्य पृथ्वी तथा सोम गुण की अधिकता होने के कारण अग्नि को उदीप्त नहीं कर पाते, अतः जब तक कठोर व्यायाम से अग्नि-बल बढ़ा न लिया गया हो, तब तक इन्हें तृप्तिपूर्वक खाते ही दोष खड़े होने लगते हैं। अतः गरिष्ठ भोजन खाने से पूर्व अपने अग्नि-बल की हैसियत का खयाल रख लेना चाहिये। आचार्य चरक ने कहा है कि गरिष्ठ भोजन को पेट के आधे भाग की तृप्ति तक ही लेना चाहिये। लघु पदार्थों को भी उचित मात्रा में ही खाना चाहिये, क्योंकि समुचित मात्रा में किया गया भोजन ही हमें बल, वर्ण, सुख तथा आयु प्रदान करता है।

सार यह है कि ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीड़ा, निरुत्साह, निस्तेज इन्द्रियाँ, शरीर की चमक में फीकापन, मन में दुःख, चेहरे में शुष्कता, और दमदार आवाज में कमी आ जाती है। ओजस हृदय में पाया जाता है और ओजस का नाश होने से शरीर विनष्ट हो जाता है। तथाकथित-व्यंजनों के नाम पर बाज़ार में उपलब्ध कचरा-भोजन या जंक-फूड के भरोसे ओजस का सत्यानाश हो रहा है।

पीठी की तरह गूंथे गये आटे व उड़द आदि की पीठी से बना हुआ भोजन भी गरिष्ठ होता है। अतः भोजन करने के पश्चात् पीठी से निर्मित व्यंजन, चावल या चेवड़ा आदि को अत्यल्प मात्रा में ही खाना चाहिये। असल में बहुत तेज भूखे होने पर ही इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का लेना उचित रहता है। सुखाई हुई सब्जियाँ, कमल की जड़, कमल की नाल आदि भी गुरू द्रव्य हैं, अतः इनका सेवन भी निरंतर नहीं करना चाहिये। दही या छाछ के साथ दूध को पका कर या फटे हुये दूध से बनाये गये बनाये गये व्यंजन एवं छैना, दही, उड़द, ज़ई आदि को भी लगातार प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये।

तीसरी बात यह है कि आयुर्वेद में भोजन व्यक्ति-व्यक्ति की स्थिति, प्रकृति, एवं ऋतुओं के आधार पर तय होता है। उदाहरण के लिये, सूखे मेवे, आलू, टमाटर, सेब, मटर, चना आदि वात को कुपित करते हैं, इसलिये वात प्रकृति के लोगों को इन पदार्थों को कभी-कभार ही लेना चाहये। जबकि मीठे फल, जैसे अंगूर, केला, संतरा, नारियल, व लाल चावल वात प्रकृति के लोगों के लिये लाभकारी हैं। इसी प्रकार अधिक मसालेदार भोजन, मूंगफली का तेल, खट्टे फल, केला, पपीता, टमाटर, लहसुन आदि पित्त दोष को कुपित करते हैं। जबकि, आम, संतरा, नाशपाती, हरी सलाद आदि पित्त दोष को शान्त करते हैं। इसी प्रकार केला, नारियल, खजूर, पपीता, अनन्नास व विभिन्न दुग्ध-उत्पाद कफ को कुपित करते हैं, जबकि सूखे मेवे, अनार, सफ़ेद चावल, अंकुरित अनाज आदि कफ प्रकृति के लोगों के लिये उपयोगी रहते हैं।

चौथी बात, शालिधान्य, गेहूं, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड़, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताक़त बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी के साथ त्रिफला का सेवन किया जाना चाहिये। इसके साथ ही स्वास्थ्य की रक्षा के लिये या रोगों से मुक्ति के लिये जो भी उपयोगी आहार हो उसे लिया जा सकता है। अनुभव के अनुसार जिन पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य ना बिगड़े या कोई नया रोग उत्पन्न नहीं हो, उन्हें खाया जा सकता है। नियमित भोजन में ऐसे द्रव्यों को भी थोड़ी मात्रा में शामिल किया जा सकता है जो आहार, रसायन और औषधि, तीनों ही प्रकारों में वर्गीकृत हैं। विविध प्रकार व विविध रंगों के स्थानीय मौसमी फल, खजूर, द्राक्षा, मुनक्का, बादाम, तिल, आँवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गुड़, एवं त्रिफला आदि ऐसे द्रव्य हैं जिनका थोड़ा सेवन उपयोगी रहता है। वर्षा से संग्रहित किया हुआ साफ जल ही सबसे उत्तम माना जाता है। भोजन के अंत में पानी पीना हानिकारक है। जरूरी हो तो अत्यल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।

पांचवीं बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ पकाने के बाद देर तक रख देने पर, बासी हो जाने पर या स्वरुप बदल जाने के बाद नहीं खाए जाने चाहिये। सूची तो बड़ी लम्बी है, पर सारांश में देखें तो ठंडा होने पर पुनः गर्म किया हुआ भोजन, सूख जाने के बाद पानी मिलाकर पुनः गीला किया हुआ भोजन,व कांसे के पात्र में कई दिनों तक रखा हुआ घी नहीं खाना चाहिये।अधपका, दुर्गन्धयुक्त, जला हुआ, स्वाभाविक रंग से भिन्नया रंग बदला हुये, पानी छोड़ चुके, बहुत नमक-युक्त, या बार बार गरम किया हुआ बासी भोजन खाना हानिकारक है। गरम की हुई शहद, या शहद लेने के बाद गरम पानी पीना, रात्रि में दही या अधिक मिठाई, भोजन के अंत में मीठा और शुरुआत में तिक्त और कटु पदार्थ, गर्म पेय के तुरंत बाद ठंडा जल वर्जित हैं।

छठी बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी हैं जो प्रायः एक दूसरे के साथ नहीं चलते।दही व छाछ के साथ केला; नमक के साथ दूध; गुड, पिप्पली, शहद व कालीमिर्च के साथ पूड़ी; उड़द की दाल के साथ मूली; दही व दूध के साथ मूली; बासी या सूखी मूली; खट्टे फलों के साथ दूध; खीर, खोया, मलाई, व दूध के साथ खिचड़ी और अल्कोहल; खीर के साथ छाछ; दही के साथ खजूर; कमल-ककड़ी के साथ अंकुरित अनाज; शहद के साथ खजूर और दारू; और बराबर मात्रा में घी को शहद के साथ, या शहद, घी, वसा, तेल और जल को एक साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिये। शोध में पाया गया है कि ग्रीन चाय के साथ दूध, चाय के साथ लहसुन, अनार-रस के साथ अंगूर-रस, हरे टमाटर और आलू के साथ अल्कोहल नहीं लेना चाहिये।

और अंत में, आयुर्वेद के इतिहास में 5000 वर्षों के दौरान लिखे किये गये अनेकानेक ग्रंथों को खंगाल डालने पर कहीं भी पिज़्ज़ादिवर्ग, बर्गरादिवर्ग, कुर्कुरादिवर्ग, फिंगरचिप्सादिवर्ग या मैग्यादिवर्ग जैसे आहार द्रव्यों का वर्णन नहीं प्राप्त होता। अतः आयुर्वेद के जन्मदाता समाज के मध्य इनका उपयोग वर्ष में एकाध दो बार स्वाद बदलने के लिये ही किया जाना हितकारी हो सकता है!

-अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंगप्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

एक नई सामाजिक बुराई: लिव-इन रिलेशनशिप

प्रो. कैलाश सोडाणी

दो आत्माओं का आध्यात्मिक, सामाजिक और भावनात्मक मिलन है : विवाह। यह प्रेम, विश्वास, सम्मान और कर्तव्य के साथ जीवन भर साथ निभाने की प्रतिज्ञा है। यह बन्धन परिवार की नींव रखता है जिससे वंश एवं समाज आगे बढ़ता है। जीवनसाथी और बच्चों के प्रति निस्वार्थ सेवा की साधना है। धर्म और कर्म पर आधारित एक आध्यात्मिक यात्रा के लिए सुखद साझेदारी है। यह हिंदू जीवन का सबसे महत्वपूर्ण संस्कार है। गृहस्थ अवस्था विश्व के संतुलन को बनाए रखने में केन्द्रीय भूमिका निभाती है, क्योंकि यह अन्य सभी आश्रमों का आधार है। मनुस्मृति और वेदों जैसे प्राचीन ग्रंथो में विवाह को परिवार, धर्म और संस्कृति को बनाए रखने के लिए एक आवश्यक संस्कार बताया गया है। केवल विवाह के माध्यम से ही व्यक्ति धार्मिक कर्तव्यों का पूर्णतया निर्वाह कर सकता है। मृत्यु के बाद भी यह पवित्र बन्धन बना रहता है, क्योंकि यह दैवीय आशीर्वाद का प्रतीक है।

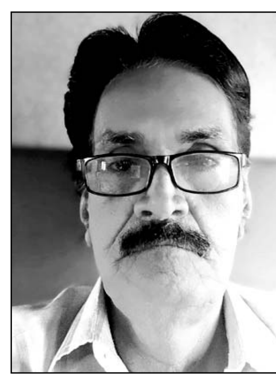
दुर्भाग्य से भारत में भी पिछले कुछ समय से पाश्चात्य सोच रखने वाले लोग आधुनिकता के परिवेश में विवाह जैसे आध्यात्मिक एवं पवित्र बन्धन के स्थान पर लिव-इन रिलेशनशिप के माध्यम से ईश्वर प्रदत्त इस बहुमूल्य जीवन को अनावश्यक रूप से धूमिल कर रहे हैं। लिव-इन रिलेशनशिप एक ऐसी व्यवस्था है जिसमें दो लोग (पुरुष और महिला) जिनका विवाह नहीं हुआ है, पति-पत्नी की भाँति साथ रहते हैं। यह संबंध प्रारंभ में स्नेहात्मक एवं गहरा होता है, इसलिए बिना वैवाहिक बंधन एवं सामाजिक सहमति के भी दोनों साथ रहने का साहस कर पाते हैं। शादीशुदा भी आपसी सहमति से लिव-इन में रह सकते हैं। भारत में लिव-इन-रिलेशनशिप के लिए अलग से कोई कानून नहीं बनाया गया है, लेकिन घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 के तहत इस संबंध को कानूनी मान्यता भी मिली है। 2010 में सर्वोच्च न्यायालय ने इसे "शादी जैसा रिश्ता" मानकर कानूनी मान्यता दी। बालिग पुरुष एवं महिला का आपसी सहमति से साथ रहना अवैध एवं अपराध नहीं है। लिव-इन में रहने वाली महिला पत्नी की भाँति घरेलू हिंसा कानून के तहत सुरक्षा एवं घर में रहने का अधिकार रखती है और सम्बन्ध समाप्त होने पर भरण - पोषण की पात्रता भी रखती है।

ऐसे रिश्तों में रहने वाले लोगों को शादीशुदा जोड़े जैसे सारे अधिकार तो नहीं मिलते हैं लेकिन उन्हें हमारा कानून सुरक्षा जरूर प्रदान करता है। लिव-इन में रहते हुए यदि उनके बच्चे होते हैं तो उन बच्चों को सभी कानूनी अधिकार मिलेंगे। हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 16 के अनुसार, ऐसे बच्चों को अपने माता-पिता की अपनी कमाई हुई संपत्ति में पूरा कानूनी हक मिलेगा। बच्चों को भरण पोषण का अधिकार तो है ही, साथ ही यदि माता-पिता अलग हो जाते हैं तो बच्चों के भरण पोषण की जिम्मेदारी दोनों की होगी। भारत में लिव-इन रिलेशनशिप के बच्चों के लिए कोई अलग से विशेष कानून नहीं है, इसलिए न्यायालय इन मामलों में शादीशुदा जोड़ों के बच्चों की तरह ही ट्रीट करती है। कोर्ट का सबसे पहला और जरूरी मकसद यह देखना होता है कि बच्चे का भला और भविष्य किसके साथ रहने में है।

कानूनी मान्यता के बावजूद लिव-इन कभी भी वैवाहिक जीवन का विकल्प नहीं बन सकता है क्योंकि लिव-इन रिलेशनशिप में प्रतिबद्धता की कमी, सामाजिक अस्वीकृति, कानूनी अनिश्चितता और भावनात्मक असुरक्षा जैसी कमियाँ है। यह रिश्ता शादी की तुलना में बहुत कमजोर होता है। इसमें पार्टनर के बिना किसी कानूनी प्रक्रिया के अलग होने की संभावना हर समय बनी रहती है, जिससे मानसिक तनाव और शोषण का खतरा बना रहता है। भारतीय समाज इसे अनैतिक ही मानता है, जिससे परिवार एवं समाज से तिरस्कार का सामना करना पड़ता है। ऐसे रिश्ते में यदि बच्चे होते हैं तो वे पारम्परिक पारिवारिक संरचना से वंचित रहते हैं। समाज भी ऐसे बच्चों को पूरा सम्मान नहीं देता है। पारिवारिक एवं सामाजिक स्नेह की कमी से बच्चों का आत्म-विश्वास टूटता है। लिव-इन से सांस्कृतिक मूल्यों से युक्त संस्कारों की पाठशाला परिवार टूट जाएंगे, बिखर जाएंगे। मित्रों विवाह का आधार त्याग एवं तपस्या है और लिव-इन रिलेशनशिप स्वार्थ एवं अधिकार पर आधारित सम्बन्ध है। यह हमारी गौरवशाली सांस्कृतिक विरासत से विचलन है। आवश्यक रूप से इस विचलन एवं फिसलन को रोकना होगा।

-प्रो. कैलाश सोडाणी,
पूर्व कुलगुरु, वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

लोक गायक कालूराम प्रजापति ने राजस्थान संस्कृति की सौंधी महक पूरी दुनिया में फैलाई


मिश्रीलाल पंवार

कालूराम प्रजापति को आज कौन नहीं जानता। वे देश के एक अत्यंत सम्मानित और वरिष्ठ लोक गायक हैं। इन्होंने राजस्थान संस्कृति की सौंधी महक पूरी दुनिया में फैलाई है। उनकी सुरीली आवाज़ और ठेठ राजस्थानी गायकी के लिए विश्व भर में पहचाना जाता है। उन्हें अक्सर वाणी का बेताज बादशाह भी कहा जाता है। साक्षात मां सरस्वती उनके कंठों में निवास करती हैं। कालूराम प्रजापति का जन्म 1941 में जोधपुर में हुआ था। वे रेडियो और आकाशवाणी के दौर के सबसे लोकप्रिय कलाकारों में से एक रहे हैं। अपनी गायकी से उन्होंने लगभग चार पीढ़ियों का मनोरंजन किया है। इन्होंने "कमल कला मंदिर" नामक संस्था का 1981 में गठन किया था। इस संस्थान के बैनर तले उभरती कई नई प्रतिमाओं को आगे बढ़ने का मौका दिया। उन्होंने जोधपुर के ही महाराज उच्च माध्यमिक विद्यालय में शिक्षक के रूप में सेवाएं दी।

वे केवल गायक ही नहीं, बल्कि एक कुशल गीतकार और संगीतकार भी हैं। वे अपने अधिकांश गीत स्वयं लिखते और कंपोज़ करते हैं। इन्होंने अपने लिखे गीतों की पहली पुस्तक "कमल की पंखुड़ियां" का प्रकाशन 1965 में कराया। यह पुस्तक इतनी लोकप्रिय हुई कि इसी साल में दूसरा व तीसरा संस्करण छपवाना पड़ा। इसके बाद भी गीत-भजन लिखने की इनकी साधना निरंतर जारी रही। लोगों की मांग पर 2002 में गीतों की दूसरी पुस्तक "मारूजी लाखीणो का प्रकाशन कराया।

कालूराम प्रजापति ने अनगिनत लोकगीत और भजन गाए हैं, जिनमें से कई भजन आज भी प्रवासी राजस्थानियों के घरों में गूँजते हैं। उनके लिखे व गाए गीतो ने राजस्थान की सांस्कृतिक पृष्टभूमि के हर पहलू को छुआ हैं। उनका लिखा व गाया राजस्थानी गीत कुंवारो टाबरियोः (ब्यावं बिनणी बिलखूं म्हैं तो कद परणासी बाबलियों...) उनका सबसे प्रतिष्ठित और लोकप्रिय गीत है। इस गीत की लोकप्रियता देश की सीमाओं से पार विदेशों में धूम मचाती रही है। कालूराम प्रजापति कहते हैं कि जब तक संसार में लड़के कुंवारे रहेंगे, तब तक उनका यह गीत गूंजता रहेगा।

उन्हें राजस्थानी भाषा और संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 2024 में कन्हैयालाल सेठिया राजस्थानी भाषा सेवा सम्मान से नवाज़ा गया। उनकी कला के प्रति समर्पण के लिए मारवाड़ रत्न सम्मान से सुशोभित किया गया। इसी प्रकार उनको अब तक करीब तीन दर्जन से अधिक संस्थाओं द्वारा सम्मानित किया जा चुका है। आज भी 85 वर्ष की आयु में वे मंच पर सक्रिय हैं और अपनी ऊर्जावान प्रस्तुतियों से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। देश के सभी शहरों व नगरों में उनके कार्यक्रम हो चुके हैं। इनकी लोकप्रियता इतनी है कि ये जहां भी जाते, इन्हें देखने ,मिलने और सुनने लोगों का जनसैलाब उमड़ पड़ता है।

कानों में मिश्री घोलती अपनी सुरीली व मनमोहनी आवाज़ से जब वे लोक गीत गातें है तो जैसे धरती पर आनंद उतर आता हैं। इनको सुनने व देखने के लिए हजारों लोगों की भीड़ उमड़ पड़ती है। बड़ी-बड़ी फिल्मी हस्तियां तथा नेतागण इनके साथ फोटो खिंचवाने को लालयित रहते हैं।

रेडियो युग में लोक गायक श्री कालूराम प्रजापति को सुनते,सुनाते ही चार पीढ़ियां बड़ी हुई हैं। वे खुद लिखते हैं, वे खुद कम्पोज करते हैं, वे खुद गाते हैं। उनकी प्रतिभा अद्भुत हैं। वे ऐसे महापुरुष है कि उनके गाये अनगिनत गीत और भजन उनके जीवन काल में ही लोकगीत एवं लोक भजन बन गये। उनके भजन "बोल तम्बूरा भाई रे, इण जग री रीत पराई रे", मत दीजो मावड़ली ने दोष करमा री रेखा न्यारी -न्यारी", "मत कर भोळी आत्मा नुगरा रो हेत रे" आदि उनकी गायन प्रतिभा का लोहा मनवा देते हैं। पिछले साठ बरसों से अब तक निरंतर लोकप्रियता के शिखर पर रहे है। इस लोक प्रसिद्धि का लेश मात्र भी घमंड उनमें नहीं झलकता। वे बेहद सरल, सहज और मिलनसार हैं। उनका सादगी भरा व्यक्तित्व सबको प्रभावित करता हैं। 85 बरस की इस उम्र में उनकी जीवटता देखते ही बनती हैं। वे राजस्थान के गौरव है।

लोक गायक कालूराम प्रजापति

राष्ट्रदूत संवाददाता से बातचीत करते उन्होंने कहा कि सन् 1965 में आकाशवाणी से मेरे गीतों का प्रसारण आरम्भ हुआ। मेरे गीतों को श्रोताओं ने खूब सराहा। फरमाइश कार्यक्रम में गीत बजते रहे। मैं आकाशवाणी का आभारी हूं जिसने मुझे आज इस मुकाम तक पहुंचाया। सर्वप्रथम जयपुर से जीरो, बोल तम्बूरा भाई रे सांवरिया बिना कुणजी बधावै मनै धीर उसके कुछ तक गाता चला आ रहा हूं। सन 1970 से मेरे कार्यक्रम का प्रसारण आकाशवाणी जोधपुर से शुरू हो गया।

सन 1965 की लड़ाई में मेरे देश भक्ति के गीतो का प्रसारण होने लगा। यह क्रम चलता रहा उस समय रणभेरी और रणघोष नाम से गीत पुस्तक का प्रकाशन किया। सन् 1971 की लड़ाई में फिर गीत लिखे। सन् 1984 में निर्दलीय के रूप में जोधपुर से एम. पी. का चुनाव लड़ा मुख्यमंत्री अशोक जी गहलोत के सामने। चुनाव हारने के बाद में फिर किसी प्रकार की राजनीति में भाग नहीं लिया। मैं अपने लेखन कार्य में लग गया। श्री कालूराम प्रजापति राष्ट्रदूत को बहुत पसंद करते हैं। वे पिछले सत्तर वर्षों से राष्ट्रदूत के नियमित पाठक है।आज भी सुबह उठते ही पहले राष्ट्रदूत पढ़ते हैं। उसके बाद अपने सभी मित्रों को राष्ट्रदूत की पीडीएफ भी भेजते हैं।

-मिश्रीलाल पंवार,
लेखक जोधपुर के वरिष्ठ पत्रकार हैं तथा जर्नलिस्ट एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (जार) जोधपुर के महासचिव हैं।

आत्मनिर्भरता का नया शंखनाद, संकट के समय में सामूहिक कर्तव्य का आह्वान

डॉ. सुरेंद्रसिंह शेखावत

मई 2026 का यह समय वैश्विक इतिहास के पन्नों में एक चुनौतीपूर्ण मोड़ के रूप में दर्ज किया जा रहा है। पश्चिम एशिया में गहराते संघर्ष ने न केवल भूगोल की सीमाओं को प्रभावित किया है, बल्कि वैश्विक अर्थव्यवस्था की चूलें भी हिला दी हैं। तेल की बढ़ती कीमतें, आपूर्ति श्रृंखला सप्लाई चेन का टूटना और मुद्रास्फीति का दबाव दुनिया के तमाम देशों पर मंडरा रहा है। ऐसे संक्रमण काल में, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देशवासियों से की गई सात प्रमुख अपीलें केवल सरकारी निर्देश नहीं, बल्कि एक सजग राष्ट्र के निर्माण का ब्लूप्रिंट हैं। यह आव्हान भारत को आर्थिक झटकों से बचाने और आत्मनिर्भरता के संकल्प को धरातल पर उतारने का एक महायज्ञ है।

प्रधानमंत्री की अपीलों के केंद्र में भारत की विदेशी मुद्रा भंडार की सुरक्षा और राजकोषीय घाटे को नियंत्रित करना है। भारत अपनी जरूरत का एक बड़ा हिस्सा आयात करता है, जिसमें कच्चा तेल, सोना और खाद्य तेल प्रमुख हैं। प्रधानमंत्री ने पेट्रोल-डीजल के सीमित उपयोग और सार्वजनिक परिवहन व कारपूलिंग पर जोर दिया है। जब हम मेट्रो या बस का विकल्प चुनते हैं, तो हम केवल अपना पैसा नहीं बचाते, बल्कि देश के उस कीमती डॉलर को बचाते हैं जो कच्चे तेल के आयात में खर्च होता है। वर्क फ्रॉम होम का सुझाव इसी दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है, जो न केवल ईंधन की खपत घटाएगा बल्कि शहरी बुनियादी ढांचे पर दबाव भी कम करेगा।

भारतीय समाज में सोने के प्रति गहरा लगाव है, लेकिन आर्थिक दृष्टि से यह डेड इन्वेस्टमेंट की श्रेणी में आता है। अनावश्यक सोना न खरीदने और गैर-जरूरी विदेशी यात्राओं को टालने की अपील सीधे तौर पर देश के बाहर जाने वाली पूंजी को रोकने का प्रयास है। यह समय देश दर्शन का है, जिससे स्थानीय पर्यटन को बढ़ावा मिले और विदेशी मुद्रा की बचत हो।

संकट के इस समय में प्रधानमंत्री ने देश के अन्नदाताओं और रसोई के स्वास्थ्य पर भी ध्यान केंद्रित किया है। रासायनिक उर्वरकों (केमिकल फर्टिलाइजर) पर निर्भरता कम करना और प्राकृतिक खेती को अपनाना मिट्टी की उर्वरता और देश की आर्थिक सेहत दोनों के लिए जरूरी है। फर्टिलाइजर सब्सिडी का एक बड़ा बोझ सरकार पर होता है; प्राकृतिक खेती इसे कम कर किसानों को आत्मनिर्भर बनाएगी।

भारत खाद्य तेलों के लिए विदेशों पर निर्भर है। तेल का कम उपयोग न केवल आयात बिल को कम करेगा, बल्कि देश में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को घटाकर एक स्वस्थ समाज के निर्माण में भी सहायक होगा।

प्रधानमंत्री की सातवीं अपील-स्वदेशी अपनाएं-इस पूरे अभियान की आत्मा है। वैश्विक अस्थिरता के इस दौर में वही देश सुरक्षित हैं, जिनकी अर्थव्यवस्था अपनी आंतरिक खपत और उत्पादन पर टिकी है। विदेशी ब्रांडों के बजाय स्थानीय उत्पादों को वरीयता देना छोटे उद्यिमयों, कारीगरों और लघु मध्यम उद्योग के लिए संजीवनी के समान है। जब एक भारतीय मेड इन इंडिया उत्पाद खरीदता है, तो वह सीधे तौर पर किसी भारतीय परिवार के घर में समृद्धि का दीपक जलाता है।

किसी भी राष्ट्र की शक्ति उसकी सरकार की नीतियों में नहीं, बल्कि उसके नागरिकों की सामूहिक इच्छाशक्ति में निहित होती है। 1965 के युद्ध के समय लाल बहादुर शास्त्री के एक आ ान पर देश ने एक वक्त का उपवास रखा था। आज, 2026 के इस आर्थिक मोर्चे पर प्रधानमंत्री मोदी वैसी ही नागरिक सहभागिता की अपेक्षा कर रहे हैं।

- डॉ. सुरेंद्रसिंह शेखावत,
लेखक

राशिफल रविवार 17 मई, 2026

पंडित अनिल शर्मा

प्रथम ज्येष्ठ मास (अधिक), शुक्ल पक्ष, प्रतिपदा तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2083, कृत्तिका नक्षत्र दिन 2:32 तक, शोभन योग प्रातः 6:15 तक, किस्तुघ्न करण दिन 11:36 तक, चन्द्रमा आज वृष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-वृष, चन्द्रमा-वृष, मंगल-मेष, बुध-मेष, गुरू-मिथुन, शुक्र-मिथुन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

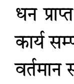
आज से ज्येष्ठ अधिक (पुरूषोत्तम) मास आरम्भ होगा। आज से गंगादशाश्व मेघ स्नान आरम्भ है।

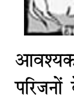
श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:22 से 9:03 तक, लाभ-अमृत 9:03 से 12:23 तक, शुभ 2:03 से 3:44 तक।

राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:42, सूर्यास्त 7:04

मेष

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त हो सकता है। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

वृष

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। आज परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

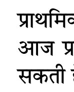
मिथुन

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मन में असंतोष बना रहेगा।

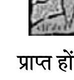
कर्क

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। आज मनोरंजन के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

सिंह

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिल सकती है।

कन्या

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

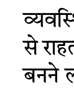
तुला

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है।शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है।

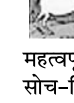
वृश्चिक

परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। आपसी सहयोग-समन्वय से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

धनु

स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त कार्य व्यवस्थित होने लगेंगे। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

मकर

परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

कुंभ

घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा।

मीन

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज मित्रों/रिश्तेदारों के सहयोग से अटके हुए कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।