## विचार बिन्दु

कोई अभिलाषा यहाँ अपूर्ण नहीं रहती। –कहावत

# आयुर्वेद के आहार संबंधी 31 महावाक्य

जब भूख लगती है तब सिद्धांत नहीं भोजन चाहिये। परन्तु यदि हम आयुर्वेद के कुछ महावाक्यों को याद रखकर, और उस ज्ञान का उपयोग करते हुये भोजन करें तो स्वास्थ्य उत्तम स्वास्थ्य बने रहने की संभावना बनी रहती है। आज की चर्चा आयुर्वेद के आहार-विषयक महावाक्यों पर केन्द्रित है। यह ज्ञान हमें बीमारी से बचाकर लाखों रुपये व्यर्थ होने से बचाने में सक्षम है। एक बात पूर्व में बताना आवश्यक है कि आयुर्वेद में ज्ञान की सीमायें अनंत हैं। मेरे ध्यान में केवल चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता और अष्टांगहृदय में ही भोजन से संबंधित लगभग 1000 महावाक्य हैं। उनमें से यह एक ऐसी प्रारंभिक चयनित सूची है, जिसके बिना हमारा काम ही नहीं चल सकता। आप इसमें अपने प्रिय सूत्र या प्रिय महावाक्य जोड़ते रहिये,उस ज्ञान का प्रयोग कीजिये, स्वस्थ रहिये और प्रसन्न रहिये।

1. आरोग्यं भोजनाधीनम् (काश्यपसंहिता, खि. 5.9): सबसे पहले तो हमें यह जान लेना चाहिये, जैसा कि महर्षि कश्यप कहते हैं, कि आरोग्य भोजन के अधीन होता है। सारा खेल भोजन का है। इस महावाक्य का अर्थ यह मानिये कि खाने को खानापूर्ति की तरह मत लीजिये।

2.एकाशन भोजनं सुखपरिणामकराणां श्रेष्ठम् (च.सू.25.40): तात्पर्य यह है कि 24 घंटे में केवल एक बार भोजन तत्समय में सुख देने में श्रेष्ठ है क्योंकि यह सुखपूर्वक पच जाता है।

3. कालभोजनमारोग्यकराणां श्रेष्ठम् (च.सू.25.40): नियत काल या समय पर भोजन करना श्रेष्ठ है।

4.अन्नंवृत्तिकराणां श्रेष्ठम् (च.सू. 25.40, चयनित अंश): शरीर में दृढ़ता लाने वाले पदार्थों में अन्न सबसे श्रेष्ठ है।

5. सर्वरसाभ्यासोबलकराणाम्श्रेष्ठम् (च.सू. 25.40, चयनित अंश) सभी रसों से युक्त भोजन (मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय) बल करने वालों में श्रेष्ठ है।

6. आमलकंवय: स्थापनानां श्रेष्ठम् (च.सू. 25.40, चयनित अंश):वय:स्थापनया आयु-स्थिर करने वालों में आँवला श्रेष्ठ है।

7. नाप्रक्षालितपाणिपादवदनो (च.सू.8.20): महर्षि चरक ने कम से कम पांच हजार साल पहले यह महत्वपूर्ण सूत्र दिया था। आचार्य वाग्भट ने भी इसे सातवीं–आठवीं शताब्दी में धौतपादकराननः (अ.हृ.सू. 8.35–38) के रूप में पुनः लिखा। इसका साधारण अर्थ यह है कि भोजन करने के पूर्व हाथ, पाँव व मुंह धोना आवश्यक है। इसके वैज्ञानिक महत्त्व पर बड़ी शोध हुई है। उनमें से एक बात यह है कि लन्दन स्कूल ऑफ़ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन के वैज्ञानिकों द्वारा की गयी एक शोध से पता लगा है कि हाथ धोये बिना भोजन लेने की आदत के कारण अनेक बीमारियाँ संक्रमित करती हैं। हाथ धोये बिना खाना खाने की आदत के कारण अकेले डायरिया से ही सालाना 23.25 अरब डॉलर की हानि भारत को हो रही है। यह हानि भारतीय अर्थव्यवस्था के कुल जीडीपी का 1.2 प्रतिशत है। हाथ धोने में लगने वाले कुल खर्च को समायोजित करने के बाद भी भारतीय अर्थव्यवस्था को सालाना 5.64 अरब डॉलर की बचत हो सकती है। यह हाथ धोने में संभावित लागत का 92 गुना है। आयुर्वेद में भोजन के सम्बन्ध में अनेक महावाक्य हैं जिनका पालन कर परिवार, समाज और देश का बहुत धन बचाया जा सकता है।

8. नाशुद्धमुखो (च.सू.8.20): अशुद्ध मुंह से अर्थात मुंह की शुद्धता सुनिश्चित किये बिना भोजन नहीं लेना चाहिये। साफ़-सफाई के पश्चात ही भोजन का आनंद लेना उपयुक्त रहता है।

9. न कुत्सयन्नकुत्सितं न प्रतिकूलोपहितमन्नमाददीत (च.सू.8.20): दूषित अन्न या भोजन या दुश्मन या विरोधियों द्वारा दिया गया भोजन नहीं खाना चाहिये।

10. न नक्तं दधि भुञ्जीत (च.सू.8.20): रात में दही नहीं खाना चाहिये। असल में दही यदि ताज़ा न हो तो उसके लाभदायक गुण नष्ट हो जाते हैं। इसीलिये यह महावाक्य बहुत उपयोगी है।

11. पूर्वंमधुरमश्नीयान् (सु.सू.46.460): भोजन में सबसे पहले मधुर या मीठे पदार्थ खाना चाहिये। इसका तात्पर्य यह है कि भोजन पूरा करने के बाद मिठाई या आइसक्रीम में हाथ मारना नुकसानदायक है। भोजन का अंत सदैव कटु, तिक्त या कषाय रस से करना चाहिये।

12. आदौफलानिभुञ्जीत (सु.सू.46.461): फल भोजन के प्रारंभ में खाना चाहिये। भोजन के अंत में फल खाने की परंपरा अनुचित है।

13. पिष्टान्नंनैवभुज्जीत (सु.सू.46.494): पीठी वाले भोजन प्रायः नहीं लेना चाहिये। अगर बहुत भूखे हैं तो कम मात्रा में पिष्टान्न लेकर उससे दुगनी मात्रा में पानी पीना चाहिये।

14. भुक्त्वाऽपियत्प्रार्थयतेभूयस्तत् स्वादु भोजनम्(सु.सू.46.482): जिस भोजन को खाने के बाद पुनः माँगा जाये, समझिये वह स्वादिष्ट है।

15. उष्णमश्नीयात् (च.वि.1.24.1): उष्ण आहार करना चाहिये। परन्तु ध्यान रखिये कि बहुत गर्म भोजन से मद, दाह, प्यास, बल-हानि, चक्कर आना व पित्त-विकार उत्पन्न होते हैं।

16.स्निग्धमश्नीयात् (च.वि.1.24.2): स्निग्ध भोजन करना चाहिये। परन्तु घी में डूबे हुये तर माल के रूप में नहीं। रूखा-सूखा भोजन बल, वर्ण, आदि का नाश करता है परन्तु बहुत स्निग्ध भोजन कफ, लार, दिल में बोझ, आलस्य व अरुचि उत्पन्न करता है।

**उम्र-आधारित रोग-जनन (ऐज-रिलेटेडपैथोजेनेसिस) का मुख्य कारण भोजन के संबंध में आयुर्वेद की सलाह को न मानना भी है। यदि भोजन, शरीर, मन, वपर्यावरण के अंतर्संबंध को समझ लें तो स्वस्थ रहना संभव है। तनाव-जनित अपक्षयी तथा गैरसंचारी रोग जैसे कैंसर, मधुमेह, उच्च-रक्तचाप आदि की समस्या से जूझ रहे विश्व का कल्याण आयुर्वेद में दिये गये परामर्श और उनके प्रयोग पर निर्भर है।**

17. मात्रावदश्नीयात् (च.वि.1.24.3): मात्रापूर्वक भोजन करना चाहिये। भोजन आवश्यकता से कम या अधिक नहीं करना चाहिये।

18. जीर्णेऽश्नीयात् (च.वि.1.24.4): पूर्व में ग्रहण किये भोजन के जीर्ण होने या पच जाने के बाद ही भोजन करना चाहिये।

19. वीर्याविरुद्धमश्नीयात् (च.वि.1.24.5): वीर्य के अनुकूल भोजन करना चाहिये। अर्थात् विरुद्ध वीर्य वाले खाद्य-पदार्थों, जैसे दूध और खट्टा अचार आदि को मिलाकर नहीं खाना चाहिये।

20. इष्टेदेशेइष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात् (च.वि.1.24.6): मन के अनुकूल स्थान और सामग्री के साथ भोजन करना चाहिये। अभीष्ट सामग्री के साथ भोजन करने से मन अच्छा रहता है।

21. नातिद्रुतमश्नीयात् (च.वि.1.24.7): बहुत तेज गति या जल्दबाज़ी में भोजन नहीं करना चाहिये।

22. नातिविलम्बितमश्नीयात् (च.वि.1.24.8): अत्यंत विलम्बपूर्वक भोजन नहीं करना चाहिये।

23. अजल्पन्नहसन्तन्मनाभुञ्जीत (च.वि.1.24.9): बिना बोले बिना हँसे तन्मयतापूर्वक भोजन करना चाहिये। भोजन और तन्मयता का संबंध इतना प्रगाढ़ है कि भोजन के संबंध में आयुर्वेद में दी गई सम्पूर्ण सलाह निरर्थक जा सकती है, यदि भोजन तन्मयता के साथ न किया जाये।

24. आत्मानमभिसमीक्ष्यभुञ्जीत (च.वि.1.25): पूर्ण रूप से स्वयं की समीक्षा कर भोजन करना चाहिये। इसका तात्पर्य यह है कि शरीर के लिये हितकारी और अहितकारी, सुखकर और दुःखकर द्रव्यों का शरीर के परिप्रेक्ष्य में गुण-धर्म का ध्यान रखते हुये यहाँ दिये गये महावाक्यों के अनुरूप ही भोजन करने का लाभ है।

25. अशितश्चोदकंयुक्त्याभुञ्जानश्चान्तरापिबेत् (सु.सू.46.482): भोजन के पश्चात युक्तिपूर्वक पानी की मात्रा लेना चाहिये। तात्पर्य यह है कि खाने के बाद गटागट लोटा भर जल नहीं चढ़ा लेना चाहिये।

26. हिताहितोपसंयुक्तमन्नंसमशनंस्मृतम्। बहु स्तोकमकालेवातज्ज्ञेयंविषमाशनम्।। अजीर्णेभुज्यतेयत्तुतदध्यशनमुच्यते। त्रयमेतन्निहन्त्याशुबहून्व्याधीन्करोतिवा।। (सु.सू.46.494): हितकर और अहितकर भोजन को मिलाकर खाना (समशन), कभी अधिक कभी कम या कभी समय पर कभी असमय खाना (विषमाशन) या पहले खाये हुये भोजन के बिना पचे ही पुनः खाना (अध्यशन) शीघ्र ही अनेक बीमारियों को जन्म दे देते हैं। आज की स्थिति में बढ़ रही जीवन-शैली से जुड़ी बीमारियों का यही कारण है।

27. प्राग्भुक्तेत्वविविक्तेऽग्नौद्विरन्नं न समाचरेत्। पूर्वभुक्तेविदग्धेऽन्नेभुञ्जानोहन्तिपावकम्। (सु.सू.46.492-493): सुबह खाने के बाद जब तक तेज भूख न लगे तब तक दुबारा अन्न नहीं खाना चाहिये। पहले का खाया हुआ अन्न विदग्ध हो जाता है और ऐसी दशा में फिर खाने वाला इंसान अपनी पाचकाग्नि को नष्ट कर लेता है।

28. भुक्त्वाराजवदासीतयावदन्नक्लमोगत:। तत:पादशतंगत्वावामपार्श्वेनसंविशेत्।। (सु.सू.46.487): भोजन के बाद राजा की तरह सीधा तनकर बैठना चाहिये ताकि भोजन का क्लम हो जाये। फिर सौ कदम चल कर बायें करवट लेट जाना चाहिये।

29. नसक्तूनेकानश्नीयान्निनशि न भुक्त्वा न बहून्निद्विर्नोदकान्तरितान्न छित्त्वाद्विजैर्भक्षयेत् (च.सू.8.20): सत्तू-भुने हुये अनाज का आटा-घी और चीनी के मिश्रण के बिना नहीं खाना चाहिये। सत्तू को रात में,भोजन के बाद, अधिक मात्रा में, दिन में दो बार, या पानी पी-पीकर ठांस कर, या दांतों को किटकिटाते हुये भी नहीं खाना चाहिये।

30. आहार: प्रीणन: सद्योबलकृद्देहधारक:। आयुस्तेज: समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्द्धन:। (सु.चि., 24.68): स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और बीमारी को रोकने में भोजन का स्थान रसायन और औषधि से कम नहीं है। इस सूत्र का अर्थ यह है कि आहार से संतुष्टि, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है। सन्देश यह है कि साफ़-सुथरा, प्राकृतिक और पौष्टिक भोजन शरीर, मन और आत्मा की प्रसन्नता और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है।

31. हिताशीस्यान्मिताशीस्यात्कालभोजीजितेन्द्रिय:।पश्यन्रोगान्बहून्कष्टान्बुद्धिमान्विषमाशनात्।। (च.नि.6.11): विषम भोजन से उत्पन्न तमाम अति-कष्टकारी रोगों को देखते हुये बुद्धिमान व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर काबू पाकर हिताशी, मिताशी और कालभोजी होना चाहिये। तात्पर्य यह है कि हितकर द्रव्यों का आहार करने वाला, अपनी पाचन-शक्ति को देखते हुये मिताहार या नपा-तुला भोजन करने वाला और समय पर भोजन करने वाला होना चाहिये।

स्वस्थ रहने के लिये खाद्य-पदार्थों के चयन एवं भोजन के संबंध में आयुर्वेद के इन महावाक्यों की भूमिका को स्वीकार करना और व्यवहार में लाना आवश्यक है। भोजन की खामी से होने वाली एसिडिटी या पेट की जलन के लिये ओमेज़, ओम्प्रजोल या प्रिलोसेक या ऐसी तमाम प्रोटोनपंपइन्हिबिटर्स का दीर्घकालिक प्रयोग बहुत हानिकारक है। प्रोटॉनपंप अवरोधक दवा उनमें से हैं जिनका लंबी अवधि के उपचार के लिए उपयोग विशेष रूप से बढ़ रहा है। अक्सर इनके निर्धारित मात्रा से ज्यादा और अनुचित उपयोग से भारी प्रतिकूल प्रभावों का पता चला है। इनमें संक्रमण का खतरा बढ़ना, विटामिन और खनिजों के आंतों में अवशोषण को कम करना, गुर्दे की क्षति और मनोभ्रंश या डेमेंशिया शामिल हैं। इसके अलावा, कुछ अध्ययनों में बृहदान्त्र कैंसर, गैस्ट्रिक कैंसर, हृदय जोखिम, विटामिन बी 12 की कमी, हाइपोमैग्नेसीमिया, हाइपोनैट्रीमिया और फ्रैक्चर का जोखिम बढ़ने का खतरा बताया गया है।

उम्र-आधारित रोग-जनन (ऐज-रिलेटेडपैथोजेनेसिस) का मुख्य कारण भोजन के संबंध में आयुर्वेद की सलाह को न मानना भी है। यदि भोजन, शरीर, मन, वपर्यावरण के अंतर्संबंध को समझ लें तो स्वस्थ रहना संभव है। तनाव-जनित अपक्षयी तथा गैरसंचारी रोग जैसे कैंसर, मधुमेह, उच्च-रक्तचाप आदि की समस्या से जूझ रहे विश्व का कल्याण आयुर्वेद में दिये गये परामर्श और उनके प्रयोग पर निर्भर है।

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

# राजस्थान का भविष्य रचते हुए सुशासन से सशक्त विकास की ओर कदम

## विश्वास की पुनर्स्थापना से विज़न 2047 तक की ठोस यात्रा

मदन राठौड़

राजस्थान आज जिस दौर से गुजर रहा है, वह केवल सत्ता परिवर्तन या योजनाओं की घोषणा का समय नहीं, बल्कि शासन की दिशा, प्रशासनिक संस्कृति और विकास की प्राथमिकताओं में आए गहरे बदलाव का कालखंड है। बीते दो वर्षों को यदि सतही रूप में देखा जाए तो यह सामान्य प्रशासनिक अवधि लग सकती है, लेकिन वस्तुतः टूटे विश्वास की पुनर्स्थापना, स्थिर शासन की स्थापना और दीर्घकालिक विकास की नींव रखने के रहे हैं। यही वह आधार है, जिस पर आने वाले दशकों का राजस्थान आकार लेगा।

जब वर्तमान सरकार ने कार्यभार संभाला, तब सबसे बड़ी चुनौती योजनाओं या संसाधनों की नहीं, बल्कि जन विश्वास की थी। भर्ती परीक्षाओं में बार-बार हुए पेपर लीक, प्रशासनिक शिथिलता और निर्णयों में अनिश्चितता ने विशेषकर युवाओं में गहरी निराशा पैदा कर दी थी। मेहनत और योग्यता पर भरोसा कमजोर हो गया था। सरकार ने इस स्थिति को केवल प्रशासनिक चूक नहीं, बल्कि सामाजिक अन्याय के रूप में पहचाना और इसे अपनी सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल किया। यहीं से सुशासन की वास्तविक शुरुआत हुई।

भर्ती घोटालों की गहन जांच के लिए विशेष जांच दलों का गठन, 139 एफआईआर और लगभग 400 गिरफ्तारियां केवल कानूनी कार्रवाई नहीं थीं, बल्कि यह स्पष्ट संदेश था कि युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ अब किसी भी कीमत पर स्वीकार्य नहीं होगा। केवल उप-निरीक्षक भर्ती घोटाले में 132 गिरफ्तारियां इस बदले हुए शासन दृष्टिकोण का प्रतीक हैं। इसके समानांतर परीक्षा प्रणाली को तकनीकी रूप से मजबूत किया गया। बायोमेट्रिक सत्यापन, सख्त परीक्षा प्रोटोकॉल और तकनीकी निगरानी लागू की गई।परिणामस्वरूप 296 परीक्षाएं बिना किसी पेपर लीक के सफलतापूर्वक आयोजित हुईं। आज सरकार 1.53 लाख से अधिक पदों पर भर्ती प्रक्रिया आगे बढ़ा रही है और युवाओं में यह भरोसा लौट रहा है कि चयन का एकमात्र आधार योग्यता है। लोकतंत्र की सबसे बड़ी पूंजी यही विश्वास है।

सरकार ने रोजगार के प्रश्न को भी व्यापक दृष्टि से देखा। यह स्वीकार किया गया कि केवल सरकारी नौकरियां ही समाधान नहीं हो सकतीं। बीते दो वर्षों में सात रोजगार मेलों के माध्यम से 90 हजार से अधिक युवाओं को सरकारी नियुक्तियां दी गईं और 20 हजार नियुक्तियां शीघ्र दी जा रही हैं। इसके साथ ही मुख्यमंत्री युवा संबल योजना के तहत चार लाख से अधिक युवाओं को स्वरोजगार ऋण उपलब्ध कराया गया, तीन लाख से अधिक युवाओं को कौशल प्रशिक्षण मिला और 'राइजिंग राजस्थान' पहल के माध्यम से निजी क्षेत्र में 2.5 लाख से अधिक रोजगार सृजन की दिशा बनी। ये आंकड़े उन लाखों परिवारों की कहानियां हैं, जिनके घरों में आर्थिक सुरक्षा और आत्मविश्वास लौटा है।

आर्थिक विकास के मोर्चे पर सरकार ने व्यावहारिक और दूरदर्शी नीति अपनाई। 'राइजिंग राजस्थान' के तहत 35 लाख करोड़ के एमओयू हुए, जिनमें से लगभग 8 लाख करोड़ की ग्राउंड ब्रेकिंग हो चुकी है। यह स्पष्ट करता है कि निवेश केवल कागजों तक सीमित नहीं है। सरकार का फोकस निवेश को वास्तविक उत्पादन, बुनियादी ढांचे और रोजगार में बदलने पर रहा है, ताकि इसका लाभ प्रदेश के हर वर्ग तक पहुंचे। नीति स्थिरता और त्वरित स्वीकृतियों ने राजस्थान को निवेशकों के लिए भरोसेमंद गंतव्य के रूप में स्थापित किया है।

बुनियादी ढांचा किसी भी राज्य के विकास की रीढ़ होता है। राजस्थान में लंबे समय से जल, ऊर्जा और कनेक्टिविटी की सीमाएं विकास में बाधा रही हैं। जल संकट इस चुनौती का सबसे जटिल पहलू रहा है। उल्लेखनीय है कि राजस्थान के पास देश की 12.85 प्रतिशत कृषि भूमि है, लेकिन सतही जल केवल 1.16 प्रतिशत और भूजल 1.72 प्रतिशत ही उपलब्ध है। इसके बावजूद अक्टूबर 2025 तक 40.04 लाख हेक्टेयर सिंचित क्षमता विकसित की गई।

राम जल सेतु लिंक परियोजना से 17 जिलों को पेयजल और 4.03 लाख हेक्टेयर क्षेत्र को सिंचाई का लाभ मिलेगा, जिसके लिए 26 हजार करोड़ के कार्यादेश जारी किए गए हैं। परवन परियोजना से 2 लाख हेक्टेयर सिंचाई और 1,402 गांवों को पेयजल मिलेगा, जबकि आईजीएनपी पुनर्संरचना के तहत 2,676 किलोमीटर नहरों का जीर्णोद्धार कर सेम समस्या लगभग समाप्त कर दी गई है। ये निर्णय दशकों पुराने जल संकट के संरचनात्मक समाधान की दिशा में ऐतिहासिक कदम हैं।

ऊर्जा क्षेत्र में भी आत्मनिर्भरता को केंद्र में रखा गया है। नवीकरणीय ऊर्जा, विशेषकर सौर ऊर्जा, को विकास की रीढ़ बनाया गया है। इससे पर्यावरणीय संतुलन मजबूत हुआ है और औद्योगिक निवेश तथा रोजगार सृजन को नई गति मिली है। यह मॉडल दर्शाता है कि आर्थिक विकास और पर्यावरण संरक्षण परस्पर विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हो सकते हैं।

कानून-व्यवस्था और महिला सुरक्षा सुशासन की आधारशिला हैं। सरकार के प्रयासों से कुल अपराधों में 12 प्रतिशत, हत्या के मामलों में 18 प्रतिशत और डकैती-लूट में लगभग 50 प्रतिशत की कमी दर्ज की गई है। महिला अपराधों में 11 प्रतिशत और एससी/एसटी अत्याचारों में 21 प्रतिशत की गिरावट यह दर्शाती है कि तकनीक आधारित पुलिसिंग, तेज़ प्रतिक्रिया और त्वरित न्याय व्यवस्था प्रभावी हो रही है।

शिक्षा और स्वास्थ्य को सरकार ने केवल कल्याणकारी योजनाओं के रूप में नहीं, बल्कि मानव पूंजी में निवेश के रूप में देखा है। लक्ष्य यह है कि सरकारी स्कूल और अस्पताल आमजन की पहली पसंद बनें। इसके लिए बुनियादी ढांचे, संसाधनों और सेवा गुणवत्ता- तीनों स्तरों पर सुधार किया जा रहा है। यह दृष्टि दीर्घकालिक सामाजिक और आर्थिक सशक्तिकरण की आधारशिला है। भ्रष्टाचार के खिलाफ सरकार की नीति शून्य सहनशीलता की रही है। ई-गवर्नेंस, डीबीटी और समयबद्ध सेवाओं के माध्यम से पारदर्शिता और जवाबदेही को संस्थागत रूप दिया गया है।सुशासन को किसी अभियान की तरह नहीं, बल्कि दैनिक प्रशासनिक अनुशासन के रूप में अपनाया गया है।

सांस्कृतिक और पर्यटन विकास के क्षेत्र में भी सरकार ने संरक्षण को रोजगार से जोड़ने की दृष्टि अपनाई है। शेखावाटी क्षेत्र में चिन्हित 662 ऐतिहासिक हवेलियों को हेरिटेज वॉक, होमस्टे, संग्रहालय और सांस्कृतिक केंद्रों के रूप में विकसित किया जा रहा है। सात पैनोरमा परियोजनाएं प्रगति पर हैं, जो इस क्षेत्र को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पर्यटन मानचित्र पर नई पहचान देंगी और स्थानीय युवाओं के लिए स्थाई रोजगार सृजित करेंगी।

केंद्र-राज्य समन्वय को सरकार ने सहकारी संघवाद के रूप में आगे बढ़ाया है। यमुना जल समझौते सहित अंतरराज्यीय जल समझौतों ने दशकों पुराने विवादों का समाधान किया है और विकास के नए द्वार खोले हैं। यह समन्वय आने वाले वर्षों में और ठोस परिणाम देगा।

अंततः यह पूरा परिदृश्य विज़न 2047 की ओर संकेत करता है, एक ऐसा राजस्थान जो जल और ऊर्जा में आत्मनिर्भर हो, जहां किसान सहायता नहीं बल्कि समृद्धि का आधार पाएं, युवाओं का भरोसा मजबूत हो, निवेश सुरक्षित और स्थाई हो तथा विकास तेज़ होने के साथ-साथ टिकाऊ, समावेशी और न्यायपूर्ण भी हो।

सुशासन कोई नारा नहीं, बल्कि निरंतर अभ्यास है। बीते दो वर्ष दिशा तय करने के रहे हैं। आने वाले वर्ष इस दिशा में गति बनाए रखने और राजस्थान को भविष्य के लिए तैयार राज्य के रूप में स्थापित करने के होंगे। यही वह मार्ग है, जिस पर चलकर राजस्थान न केवल अपना उज्ज्वल भविष्य गढ़ेगा, बल्कि विकसित भारत की यात्रा में एक प्रेरक अध्याय भी जोड़ेगा।

**–मदन राठौड़,**
**सदस्य, राज्यसभा**

# सरिस्का सीटीएच के नए ड्राफ्ट पर अलवर के धीरोड़ा के ग्रामीणों ने आपत्ति जताई

## ग्रामसभा में ग्रामीणों और जनप्रतिनिधियों ने ड्राफ्ट के खिलाफ विरोध जताया

**अलवर, (निसं)।** राजगढ़ पंचायत समिति क्षेत्र के ग्राम धीरोड़ा में सरिस्का क्रिटिकल टाइगर हैबिटेट (सीटीएच) के प्रस्तावित नए ड्राफ्ट को लेकर ग्रामीणों में भारी नाराजगी देखने को मिली। इसी को लेकर ग्राम पंचायत सभागार में आयोजित ग्रामसभा में बड़ी संख्या में ग्रामीण और जनप्रतिनिधि एकत्र हुए और ड्राफ्ट के खिलाफ कड़ा विरोध जताते हुए इसे वापस लेने की मांग की।

ग्रामसभा में रामदयाल गुर्जर ने आरोप लगाते हुए कहा कि नए प्रस्तावित ड्राफ्ट में मल्लाना, तिलवाड़ी, खोह दरीबा और बलदेवगढ़ जैसे मार्बल खनन क्षेत्रों को शामिल नहीं किया गया है, जबकि गोला का बास के राजस्व ग्राम भानगढ़ और ग्राम पंचायत धीरोड़ा क्षेत्र को सीटीएच में शामिल कर लिया गया है, जो पूरी तरह अनुचित है। राजगढ़ पंचायत समिति क्षेत्र के ग्राम धीरोड़ा में सरिस्का क्रिटिकल टाइगर हैबिटेट

**ग्रामीणों ने गोला का बास-धीरोड़ा से सीटीएच हटाओ जैसे नारे लगाकर विरोध-प्रदर्शन किया।**

(सीटीएच) के प्रस्तावित नए ड्राफ्ट को लेकर ग्रामीणों में भारी नाराजगी देखने को मिली।

उन्होंने बताया कि गोला का बास, धीरोड़ा और पावटा ग्राम पंचायतों की ग्राम सभाओं में सर्वसम्मति से सीटीएच में शामिल न किए जाने को लेकर मौखिक और लिखित आपत्तियां दर्ज करवाई गई है। ग्रामीण रमेश ने बताया कि राजस्व ग्राम भानगढ़ ऐतिहासिक और धार्मिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण क्षेत्र है। यहां विश्व प्रसिद्ध भानगढ़ का किला स्थित है, जिसे देश-विदेश से पर्यटक देखने आते हैं। साथ ही सरसा देवी मंदिर, नारायणी धाम सहित कई धार्मिक

**■ ग्रामीणों ने यह भी आरोप लगाया कि करीब 28 किलोमीटर दूर ऐसे क्षेत्र को सीटीएच में शामिल किया गया है, जहां कृषि भूमि, आबादी और धार्मिक-पर्यटन गतिविधियां अधिक है**

स्थल हैं, जहां दौसा, जयपुर सहित आसपास के जिलों से श्रद्धालु नियमित रूप से दर्शन, सवामणी, जात-जडूले और पदयात्राओं के लिए आते रहते हैं। ऐसे में यहां मानवीय गतिविधियां लगातार बनी रहती हैं, जो बाघ विचरण के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

ग्रामीणों ने यह भी आरोप लगाया कि बाघ परियोजना से सटे घने और सघन वन क्षेत्रों को नजरअंदाज कर करीब 28 किलोमीटर दूर ऐसे क्षेत्र को सीटीएच में शामिल किया गया है, जहां कृषि भूमि, आबादी और धार्मिक-पर्यटन गतिविधियां अधिक हैं। ग्रामसभा में ग्रामीणों ने ग्राम विकास अधिकारी को व्यक्तिगत खातेदारी कृषि भूमि और सामूहिक भूमि से संबंधित आपत्ति पत्र भी सौंपे। इस दौरान ग्रामीणों ने गोला का बास-धीरोड़ा से सीटीएच हटाओ जैसे नारे लगाकर विरोध प्रदर्शन किया।

ग्रामीणों ने वन विभाग, जिला प्रशासन और राज्य सरकार से मांग की है कि सीटीएच के नए प्रस्तावित ड्राफ्ट पर पुनर्विचार किया जाए और बाघ विचरण के लिए वास्तविक रूप से उपयुक्त, निर्जन और सघन वन क्षेत्र का पुनः निर्धारण किया जाए। ग्रामीणों ने सीटीएच से पशुधन, कृषि व्यवसाय, आवाजाही के रास्तों और वन क्षेत्र के पास बसी ढाणियों पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर भी आपत्तियां दर्ज करवाई।

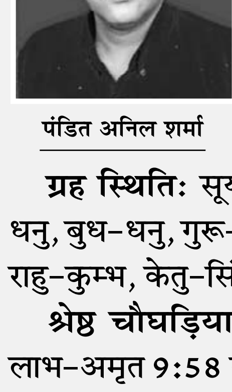
# ऊँट उत्सव में योजनाओं से जुड़ा साहित्य वितरित

**बीकानेर, (निसं)।** अंतर्राष्ट्रीय ऊंट उत्सव के दूसरे दिन शनिवार को राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसंधान केंद्र में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों के दौरान जनसंपर्क विभाग द्वारा प्रकाशित साहित्य का वितरण किया गया।

विभाग के उप निदेशक हरि शंकर आचार्य ने बताया कि विभाग की स्टाल में लगातार दूसरे दिन साहित्य वितरित किया गया। इस दौरान स्थानीय और विभिन्न स्थानों से आए पर्यटकों को राज्य सरकार की योजनाओं की जानकारी दी गई। जनसंपर्क अधिकारी सुरेश बिश्नोई के नेतृत्व में युवाओं, किसानों और महिलाओं के लिए राज्य सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों से अवगत करवाया गया। इस दौरान अतिरिक्त प्रशासनिक अधिकारी विक्रम सिंह और कनिष्ठ सहायक हेमराज मौजूद रहे।

जिला प्रशासन तथा पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित किया जा रहे ऊँट उत्सव 2026 के दूसरे दिन भाकृअनुप-राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसंधान केन्द्र (एन.आर.सी.सी.) के कैमल स्पोर्टस कॉम्पलेक्स में आयोजित कृषि एवं पशुपालन व्यवसाय कल्याणार्थ उन्नत तकनीकी प्रदर्शनी में स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय की स्टॉल तृतीय स्थान पर रही।

## राशिफल रविवार 11 जनवरी, 2026



पंडित अनिल शर्मा

माघ मास, कृष्ण पक्ष, अष्टमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, चित्रा नक्षत्र सायं 6:12 तक, सुकर्मा योग सायं 5:27 तक, कौलव करण दिन 10:21 तक, चन्द्रमा आज तुला राशि में संचार करेगा।

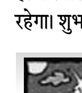
**ग्रह स्थिति:** सूर्य-धनु, चन्द्रमा-तुला, मंगल-धनु, बुध-धनु, गुरू-मिथुन, शुक्र-धनु, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

**श्रेष्ठ चौघड़िया:** चर 8:40 से 9:58 तक, लाभ-अमृत 9:58 से 12:34 तक, शुभ 1:53 से 3:11 तक।

**राहूकाल:** 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 7:21, सूर्यास्त 5:47

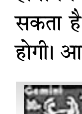
### मेष

परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। शुभ कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है।



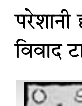
### वृष

मित्रों/रिश्तेदारों से चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। विवादित मामलों का निपटारा हो सकता है। स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।



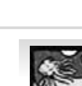
### मिथुन

परिजनों के व्यवहार के कारण दुःख हो सकता है। आपसी ईर्ष्या-वैमनस्यता के कारण परेशानी हो सकती है। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।



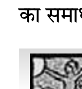
### कर्क

घर-परिवार में चल रहे आपसी मतभेद दूर होंगे। विवादित मामलों से राहत मिलेगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।



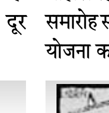
### सिंह

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।



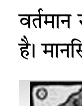
### कन्या

घर-परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।



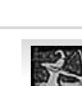
### तुला

महत्वपूर्ण कार्यों में व्यस्तता अभी बनी रहेगी। व्यक्तिगत प्रयासों और परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।



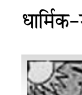
### वृश्चिक

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी।



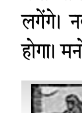
### धनु

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। संभावित धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता से मनोबल बढ़ेगा। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।



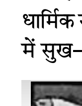
### मकर

अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।



### कुंभ

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।



### मीन

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। आज बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। नवीन कार्यों में परेशानी हो सकती है।