## विचार बिन्दु

निश्चंत मन, भरी थैली से अच्छा है। –अरबी कहावत

# स्वस्थ और दीर्घ जीवन के लिए निद्रा अनिवार्य है

गंगा नदी के तट पर प्रात: घूमकर थोड़ा घाट के सौन्दर्य का आनंद लेने के लिये बैठे ही थे कि सब की तरह हमने भी मोबाइल में सोशल मीडिया को खंगाला। मित्र-मंडली में जुड़ने का आग्रह था। जुड़ गये। भूल भी गये। बहुत दिन बाद लम्बी बातचीत के बाद उनसे गहरी मित्रता हो गयी। एक दिन एक एलर्जिक राइनाइटिस के रोगी को हमने उन्हें दिखाने की सलाह दिया। जांच-पड़ताल के बाद कुछ चौंकाने वाले तथ्य सामने आये। इलाहबाद के डॉ. वी.बी. मिश्रा, जिनकी हम बात कर रहे थे उन्होंने रोगी को बताया कि आप प्रति रात कम से कम सात घंटे की नींद लिया करें तो आपका एलर्जिक राइनाइटिस शीघ्र ठीक हो जायेगा। तो क्या नींद का एलर्जिक राइनाइटिस से कोई रिश्ता है? हमने संहितायें पुन: सम्हाली। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों और शोध-पत्रों का डाटाबेस खंगाला। आज की चर्चा पुन: नींद न लेने से उत्पन्न होने वाले पचड़ों पर केन्द्रित है।

आयुर्वेद में निद्रा को आहार एवं ब्रह्मचर्य केसमकक्ष जीवन का उपस्तम्भ माना गया है। आयुर्वेद का मानना है कि उचित समय व मात्रा में नींद व्यक्ति को पुष्टि, साफ रंग, बल, उत्साह, तेज भूख, अनालस्य व धातुसाम्य देती है (सु.चि. 24.88): पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम्। करोतिधातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता।। सुख-दु:ख, दुष्टि-पुष्टि, मोटापा-पतलापन, बल-दुर्बलता, पुंसत्व-नपुसंकता, ज्ञान-अज्ञान, जीवन-मृत्यु सब निद्रा पर ही आधारित होते हैं। पर्याप्त नींद हमें सुखी, पुष्ट, बली, ज्ञानी व दीर्घायु बनाती है। सूर्योदय काल/सूर्यास्त काल में सोना (मिथ्यायोग), उचित मात्रा से कम नींद (हीनयोग) या उचित मात्रा से अधिक सोना (अतियोग) स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। रात्रि में सही समय पर नींद लेने पर स्वस्थ शरीर और सुखी जीवन तो मिलता ही है, यह सम्पन्नता का आधार भी है (च.सू. 21.36-38): निद्रायत्तंसुखंदु: खंपुष्टि:काश्यँबलाबलम्। वृषताक्लीवताज्ञानमज्ञानंजीवितं न च।। अकालेऽतिप्रसङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता। सुखायुषीपराकुर्यात्कालरात्रिरिवापरा।। सैवयुक्तापुनर्युङ्क्ते निद्रा देहंसुखायुषा। पुरुषंयोगिनंसिद्ध्या सत्या बुद्धिरिवागता।। कहने का तात्पर्य यह है कि अगर हम उचित मात्रा और समय पर नहीं सोते तो उपरोक्त वर्णित लाभों के उलट हानि ही होना है।

दरअसल आज नींद उड़ाने के कई कारण हमारी जीवा-शैली में घुस गये हैं। उदाहरण के लिये विरेचन, डर, चिन्ता, गुस्सा, बहुत अधिक धूमपान और व्यायाम, व्रत, रक्तमोक्षण, कष्टकारी बिस्तर, सतोगुण की अधिकता या योगाभ्यास, तमोगुण पर विजय, कार्यों की अधिकता, बुढ़ापा, दर्द व वात विकारों के बढ़ने से नींद नहीं आती है (च.सू. 21.55-57): कायस्यशिरसश्चैववरिकश्छर्दनंभयम्। चिन्ता क्रोधस्तथाधूमोव्यायामोरक्तमोक्षणम्।। उपवासोऽसुखा शय्या सत्त्वौदार्यंतमोजय:। निद्राप्रसङ्गमहितंवारयन्तिसमुत्थितम्।। एतएव च विज्ञेयानिद्रानाशस्यहेतव:। कार्यंकालोविकारश्चप्रकृतिर्वायुरेव च।। ये तमाम ऐसे कारण हैं जिनसे हमारा दिन-रात वास्ता पड़ता है और हम अपनी नींद उड़ा बैठते हैं। रात भर जागते हैं और फिर दिन में सोने का बहाना ढूँढ लेते हैं। और फिर होती है शुरुआत तमाम समस्याओं की, जो हमें अंतत: बीमार कर देते हैं।

दिन में सोने से स्वास्थ्य-संबंधी अनेक समस्यायें होती हैं। वस्तुत: ग्रीष्म ऋतु के अलावा अन्य ऋतुओं में स्वस्थ व्यक्ति के दिन में सोने से कफ और पित्त बढ़ते हैं। मोटे लोग, खूब घी खाने वाले लोग, कफ प्रकृति या कफज रोगों से ग्रसित लोग और विष-पीड़ित लोगों को दिन में नहीं सोना चाहिये, अन्यथा, सिर दर्द, अंगों में भारीपन, अग्निमांद्य और पाचन शक्ति में कमी, जो असल में समस्त रोगों का मूल है, जी मिचलाना, त्वचा में चकत्ते, फुंसियाँ, खुजली, आलस्य, स्मृति एवं बुद्धि में गड़बड़ी, इन्द्रियों में अक्षमता, स्त्रोतोवरोध, बुखार जैसी समस्यायें होती हैं (च.सू. 21.44-49): ग्रीष्मवर्ज्येषुकालेषुदिवास्वप्नात्प्रकुप्यत:। श्लेष्मपित्तेदिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते।। मेदस्विन:स्नेहनित्या:श्लेष्मला:श्लेष्मरोगिण:। दूषीविषार्ताश्छिदवा न शयीरन्कदाचन।। हलीमक:शिर:शूलंस्तैर्मित्यंगुरुगात्रता। अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्चप्रलेपोहृदयस्य च।। शोफारोचकहृल्लासपीनसार्धावभेदका:। कोठारु:पिडका:कण्डूस्तन्द्राकासोगलामया:।। स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्चसंरोध:स्त्रोतसांज्वर:। इन्द्रियाणामसामर्थ्यंविषवेगप्रवर्तनम्।। भवेन्नृणांदिवास्वप्नस्याहितस्यनिषेवणात्। तस्माद्धिताहितंस्वप्नंबुद्ध्वास्वप्यात्सुखंबुध:।।

ऐसी जीवन-शैली त्रिदोष-भड़काऊ हो जाती है जिसमे नींद की कमी के साथ आहार, विहार, सद्वृत्त, स्वस्थवृत्त आदि भी सदैव नहीं सम्हाले जायें। उदाहरण के लिये तर माल खाने, शारीरिक व मानसिक व्यायाम न करने और ख़ूब सोने से दिल के रोग होते हैं (च.सू.17.34):अत्यादानंगुरुस्निग्धमचिन्तनमचेष्टनम्। निद्रासुखंचाभ्यधिकंकफहृद्रोगकारणम्।। बात तो और भी कठिन हो जाती है जब कार्यों की चिंता न की जाये, खूब बेहिसाब-किताब खाया-पिया जाये और खूब सोने से आदमी सुअर की तरह मोटा हो जाता है (च.सू. 21.34): अचिन्तनाच्चकार्याणांध्रुवंसंतर्पणेन च। स्वप्नप्रसङ्गाच्चनरो वराह इवपुष्यति।।

दिन में सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। केवल अपवाद-स्वरूप संगीतज्ञ, गहन अध्येता, मद्यसेवी, थका-हारा, पैदल चलने से कमजोर, अजीर्ण कारोगी, घायल, बूढ़े, बालक, स्त्री, अतिसार व दर्द से पीड़ित श्वास रोगी, हिचकी से पीड़ित, उन्माद रोगी, वाहनों में बैठकर थके व जगे हुये लोग, गुस्सा, शोक व भय से दु:खी लोगों द्वारा दिन में सोने से धातुसाम्य, बल की वृद्धि, अंग-पुष्टि,व जीवन में स्थिरता आती है। इसके अलावा ग्रीष्म ऋतु में सूखापन, वात-वृद्धि, छोटी रातें होने से दिन में झपकी मारना हितकारी होता है (च.सू. 21.39-43): गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिता:। अजीर्णिन:क्षता:क्षीणावृद्धाबालास्तथाऽबला:।। तृष्णातीसारशूलार्ता:श्वासिनोहिक्किन:कृशा:। पतिताभिहितोन्मत्ता:क्लान्तायानप्रजागरै:।। क्रोधशोकभयक्लान्तादिवास्वप्नोचिताश्च ये। सर्व एतेदिवास्वप्नंसेवेरन्सार्वकालिकम्।। धातुसाम्यं तथा ह्येषांबलंचाप्युपजायते। श्लेष्मा पुष्णातिचाङ्गानिस्थैर्यंभवतिचायुष:।। ग्रीष्मेत्वादानरूक्षाणांवर्धमाने च मारुते।रात्रीणांचातिसंक्षेपाद्दिवास्वप्न:प्रशस्यते।।

**रात में सात घंटे से कम सोने से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक, अवसाद, मृत्यु का जोखिम, प्रतिरक्षा तंत्र में बिगाड़, दर्द में बढ़त, खराब कार्य प्रदर्शन, रोजमर्रा के काम में बढ़ी हुई त्रुटियों, और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ जाता है। असल में निद्रा एक प्राकृतिक औषधि है। पर्याप्त नींद लीजिये और स्वस्थ रहिये।**

संहिताओं के इन सन्दर्भों के साथ यह भी जानना आवश्यक है कि नींद के सन्दर्भ में आधुनिक वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेद के दृष्टिकोण में कोई अंतर नहीं है। भाषा अलग है अर्थ एक ही है। असल में तो निद्रा के संबंध में आयुर्वेदका दृष्टिकोण आधुनिक वैज्ञानिक शोध से और भी पुख्ता हुआ है। इस विषय पर अब तक लगभग 2,25,000 शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। आइये कुछ उदाहरण देखते हैं, पर सबसे पहले गंगा नदी के तट से शुरू हुई बात पर वापस आते हैं। डॉ. वी.बी. मिश्रा, जो देश के प्रख्यात आयुर्वेद सर्जन हैं, ने अनेक ऐसे रोगियों की एलर्जिक राइनाइटिस ठीक किया जो आधुनिक चिकित्सा पद्धति से हार-थक चुके थे। उनकी चिकित्सा में ढेर सारी युक्ति तो होती है किन्तु किसी भी एक समय में औषधियों की संख्या बहुत कम होती है। सबसे पहले रोगी की उड़ी नींद सम्हालते हैं। इसके लिये आवश्यकता हो तो एंक्जीकैल देते हैं। नींद दुरुस्त करने के बाद जेवीएन-7 जैसी औषधि से दीपन, पाचन करते हुये अग्नि में समत्व बैठाते हैं, और अग्नि दुरुस्त होने के बाद एलरकैल नामक औषधि और जेरलाइफ नामक एक रसायन योग देते हैं। डॉ. मिश्र का मानना है कि एलर्जिक राइनाइटिस तो एक संकेत मात्र है। असल में तो नींद की कमी से ओज में ऐसी कमी आती है कि अंतत: व्यक्ति किसी भी व्याधि से पीड़ित हो सकता है। डॉ.मिश्रा के अनुभव-जन्य ज्ञान से यह स्पष्ट हो जाता है कि लंबे समय तक एलर्जिक राइनाइटिस से पीड़ित रहना और क्लिनिकल जांच-पड़ताल के बाद भी कारण स्पष्ट नहीं हो रहा हो तो आपको अपनी नींद का लेखा-जोखा देखना होगा।

इस अनुभवजन्य ज्ञान को नई शोध से भी बल मिलता है। वर्ष 2018 में प्रकाशित एक अध्ययन बिलकुल स्पष्ट कर देता है कि यदि नींद की गुणवत्ता, नींद का काल, नींद का कुल समय बिगड़ा हुआ है तो व्यक्ति एलर्जिक राइनाइटिस का शिकार हो सकता है। अमेरिकन जनसंख्या के बीच किये गये इस अध्ययन से स्पष्ट होता है कि निद्रा के पैरामीटर्स जिनमें स्लीपलेटेंसी, इनसोमनिया, स्लीप-एपनिया, स्लीप-डिस्टरबेंस, स्लीपमेडिकेशन का प्रयोग और दिन के समय उनींदे रहना के कारण एलर्जिक राइनाइटिस के प्रकरण बढ़े हैं।

इन समस्याओं से निपटने के लिये क्या किया जाये? आयुर्वेद की दृष्टि से देखें तो अच्छी नींद लाने का उत्तम उपाय सुझाये गये हैं। अभ्यंग, उबटन, स्नान, दही, दूध व घी के साथ पकाये गये शालि-चावल खाना, मन संतुष्ट रखना, मन-पसन्द सुगंध व शब्दों का उपयोग, शरीर को दबवाना, आंखों का तर्पण, सिर व शरीर में लेप, सुखदायी बिस्तर और सोने का शांत और समुचित स्थान, समय पर सोना अच्छी नींद के उपाय हैं (च.सू. 21/ 52-54): अभ्यङ्गोत्सादनंस्नानंग्राम्यानूपौदकारसा:। शाल्यन्नंसदधिक्षीरंस्नेहोमद्यंमन:सुखम्।। मनसोऽनुगुणागन्धा:शब्दा:संवाहनानि च। चक्षुषोस्तर्पणंलेप:शिरसोवदनस्य च।। स्वास्तीर्णंशयनं वेश्म सुखंकालस्तथोचित:। आनयन्त्यचिरान्निद्रांप्रनष्टा या निमित्तत:।।

नींद न आ रही हो तो सिर और शरीर में हलके हाथ से तेल का प्रयोग करते हुये अभ्यंग करना लाभकारी होता है। मधुर, स्निग्ध, भोजन जैसे शालि चावल, गेहूँ, पीठी से बने पदार्थ जो गन्ने के रस व दूध में पकाये गये हों, नींद लाने में लाभकारी रहते हैं। रात में द्राक्षा, शर्करा, गन्ने का रस से बने पदार्थ लेना तथा मन-पसंद नरम बिस्तर और बैठकी आदि भी निद्रा नाश को दूर करते हैं (सु.श.4.43-46): निद्रा नाशेऽभ्यङ्गयोगोमूर्ध्नितैलनिषेवणम्। गात्रस्योद्वर्तनंचैवहितंसंवाहनानि च।। शालिगोधूमपिष्टान्नभक्ष्यैरैक्षवसंस्कृतै:। भोजनंमधुरंस्निग्धंक्षीरमांसरसादिभि:।। रसैर्बिलेशयानां च विष्किराणांतथैव च। द्राक्षासितेक्षुद्रव्याणामुपयोगोभवेन्निशि।। शयनासनयानानिमनोज्ञानिमृदूनि च। निद्रा नाशेतुकुर्वीततथाऽन्यान्यपिबुद्धिमान्।। स्वाभाविक रूप से तो नींद तब आती है जब मन थक जाये, इन्द्रियाँक्रिया-रहित हो जायें, मन व इंद्रियाँ तमामपचड़ों से मुक्त हो जायें (च.सू. 21.35): यदा तुमनसिक्लान्तेकर्मात्मान:क्लमान्विता:। विषयेभ्योनिवर्तन्ते तदा स्वपितिमानव:।। इसी से सम्बंधित तथ्य यह भी है कि हृदय जो चेतना का स्थान है, जब तमस से अभिभूत हो जाता है तब नींद आती है (सु.शा.4.34): हृदयंचेतनास्थानमुक्तंसुश्रुतदेहिनाम्। तमोभिभूतेतस्मिंस्तु निद्रा विशतिदेहिनम्।।

सारांश में कहें तो रात में सात घंटे से कम सोने से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक, अवसाद, मृत्यु का जोखिम, प्रतिरक्षा तंत्र में बिगाड़, दर्द में बढ़त, खराब कार्य प्रदर्शन, रोजमर्रा के काम में बढ़ी हुई त्रुटियों, और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ जाता है। असल में आयुर्वेद, आधुनिक वैज्ञानिक शोध और अनुभवजन्य ज्ञान से बिलकुल स्पष्ट हो जाता है कि शायद ही ऐसी कोई बीमारी हो जिसका जोखिम निद्रा-अभाव के कारण ना बढ़ता हो। असल में निद्रा एक प्राकृतिक औषधि है। पर्याप्त नींद लीजिये और स्वस्थ रहिये।

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

# विद्यापीठ प्राचीन और नवीनतम विचारों के समन्वय का प्रतीक: रक्षामंत्री राजनाथ सिंह

**उदयपुर,** (कासं)। जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ डीम्ड टू बी विवि उदयपुर के 16 वें दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि रक्षामंत्री राजनाथसिंह ने कहा कि जीवन में सफलता और विफलता दोनों ही का अपना महत्व है। असफलताएं हमें निखारने आती हैं, असफलता के बाद हमेशा कोशिश जारी रखनी चाहिए और सीखते हुए जीवन में आगे बढना चाहिए। अभिभावक भी अपने बच्चों की योग्यताओं और क्षमताओं का आकलन उनके परिणामों से नहीं करके उनके सीखने के प्रयासों से करें। कोई भी लक्ष्य जीवन से बड़ा नहीं हो सकता है। युवाओं का परीक्षाओं के दबाव में जीवन को खोना हमारी सामाजिक विफलताओं को बताता है। इसके लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं। विद्यापीठ में विज्ञान प्रौद्योगिकी, चिकित्सा आधारित पाठयक्रमों के साथ-साथ प्रताप, मीरा के शोध पीठों का कार्य विद्यापीठ के प्राचीन और नवीनतम विचारों के समन्वय का प्रतीक है। राष्ट्र की वैश्विक प्रगति व विश्व गुरू के सम्मान का आधार उद्यमिता, कौशल विकास और नवीन अनुसंधानों से युक्त आज की युवा पीढी है।

- **रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने प्रदान की 32 पी.एचडी की उपाधियां और 14 स्वर्ण पदक**
- **विद्यापीठ ने हर क्षेत्र में अपने आप को उत्कृष्ट मान दण्डानुसार साबित किया : प्रो. एस.एस. सारंगदेवोत**

**उदयपुर के जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ विवि के 16 वें दीक्षान्त समारोह में मुख्य अतिथि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह का कुलपति कर्नल प्रो. सारंगदेवोत ने सम्मान किया।**

कुलपति प्रो. एस एस सारंगदेवोत ने बताया कि रक्षामंत्री राजनाथ सिंह ने प्रतापनगर स्थित विद्यापीठ विवि परिसर में लगी संस्थापक मनीषी पंडित जनार्दनराय नागर की मूर्ति पर पुष्पांजलि अर्पित की, एनसीसी के कैडेटस ने रक्षामंत्री को गार्ड आफ ऑनर प्रदान किया। इसके बाद दो करोड़ रूपयों की लागत से तैयार पवेलियन, क्रिकेट स्टेडियम व प्रात: स्मरणीय महाराणा प्रताप की चेतक आरूढ प्रतिमा का लोकार्पण कर नमन किया। कुलपति प्रो सारंगदेवोत ने बताया कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 32 पी.एचडी धारकों को उपाधियां और 14 स्नातक व स्नातकोत्तर स्तर के स्वर्णपदक प्रदान किए। समारोह की शुरूआत में रित्विका अकादमिक प्रोसेशन से हुई। कर्नाटक भाजपा उपाध्यक्ष डॉ. तेजस्विनी अनंत कुमार को जनार्दनराय नागर संस्कृति रत्न सम्मान से नवाजा गया जिसके तहत उन्हें रजत पत्र, प्रतीक चिन्ह, उपरणा, पगडी, प्रशस्ति पत्र व एक लाख रूपये नकद राशि दी गई।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. डी.पी. सिंह, शिक्षाविद् एवं समाजसेवी अनिल सिंह, दीनदयाल उपाध्याय विवि गोरखपुर युपी के कुलपति प्रो. राजेश सिंह, श्रीगोविन्द गुरू विवि गोधरा के कुलपति प्रो. प्रताप सिंह चौहान, कुल प्रमुख बीएल गुर्जर, रजिस्ट्रार हेमशंकर दाधीच ने भी विचार व्यक्त किए।

रक्षामंत्री राजनाथसिंह ने कहा कि संस्कार युक्त युवा जहां एक ओर समाज के लिए कल्याणकारी होता है वहीं संस्कार रहित युवा समाज के लिए विनाशकारी होता है। भारतीय सभ्यता का आधार हमारी सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत है। यही कारण है कि हजारों वर्षों बाद भी भारतीय संस्कृति अपने अस्तित्व को बनाए हुए है। लंबे कालखंड में भारतीय सभ्यता ने भौतिक उठापटक के दौर देखे लेकिन संस्कारों और आध्यात्मिकता का अस्तित्व आज भी बना हुआ है। उदयपुर आकर अभिभूत हुए रक्षामंत्री ने कहा कि जब भी मैं राजस्थान में आता हूं मुझे राणा की शक्ति, मीरा की भक्ति, पन्नाधाय की युक्ति और भामाशाह की संपत्ति स्वाभाविक रूप से ध्यान में आती है। राजस्थान की हवाओं में उनकी कथाएं बराबर तैरती रहती है। दीक्षांत समारोह में जनार्दन राय नागर राजस्थान विद्यापीठ परिवार के सदस्यों के बीच उपस्थित होना मेरे लिए सौभाग्य का विषय है।

मुझे शूरवीर पराक्रमी और उदयपुर की धरती के सपूत महाराणा प्रताप की प्रतिमा का अनावरण करने का अवसर प्राप्त हुआ है। प्रतिमाएं हमारी महान विभूतियों के विचारों और संस्कारों की विरासत को सहेज कर रखने का एक महत्वपूर्ण माध्यम होती है, उन विभूतियों के सम्मान और उनके प्रति कृतज्ञता का भी यह प्रतीक होती है। लगभग 500 साल बाद भी महाराणा प्रताप की प्रतिमा का अनावरण होना व यहां स्थापित होना यह बताता है कि चाहे कितना भी समय गुजर गया हो, चाहे पीढि यां कितने भी आगे बढ गई हो, हमारे समाज और राष्ट्र में प्रताप का प्रताप सदैव विद्यमान रहेगा इससे यह संदेश स्पष्ट जाता है। मैं उनकी स्मृति को भी प्रणाम एवं नमन करता हूं। कुलपति प्रो एसएस सारंगदेवोत ने कहा कि आज विद्यापीठ ने हर क्षेत्र में अपने आप को उत्कृष्ट मापदंडानुसार साबित किया है। उन्होंने विद्यार्थियों को भावी जीवन में सफलता के साथ-साथ संस्कारों से परिपूर्ण भारतीय विचारधारा को अपनाने व बनाए रखने का आव्हान किया।

# मसूदा-ब्यावर मेगा हाईवे सड़क मार्ग कई जगह से टूटा, लोग परेशान

**मसूदा,** (निसं)। राजस्थान विधानसभा के इस वर्ष आम चुनाव से पहले मेगा हाईवे सड़क मार्ग का कार्य हो सकता है या नहीं समय टकटकी लगाए देख रहा है। क्षेत्रीय विधायक व अधिकारियों की अनदेखी के कारण मसूदा ब्यावर के लोग धूल भरे माहौल में जीने को मजबूर है। टूटी सड़कों के कारण मसूदा ब्यावर में कई जगह से हालात बने हुए हैं बारिश के बाद टूटी सड़कों पर जमा मिट्टी सूख गई है। अब ज्यादा धूल उड़ने लगी है। इससे राहगीरों को परेशानी हो रही है।

धूल के गुबार की वजह से लोगों का कई सड़कों पर चलना दुर्लभ हो चुका है। क्षतिग्रस्त सड़क धूल मिट्टी होने से हालात इस कदर खराब हो गए हैं कि लोगों ने ब्यावर मसूदा सड़क पर निकलना तक कम कर दिया है। वाहन चालकों ने सड़कों पर दिनभर धूल के आगोश में निकलने को मजबूर हो रहे है। इससे हालात मसूदा कस्बे से आडवाणीया, खिमपुरा चौराहा, ब्यावर घाटा, पाखरियास सड़कों का ऐसा ही हाल है। धूल की वजह से सबसे ज्यादा सड़क मार्ग जगह जगह से धरती का सीना छलनी, सड़क के आसपास खेतों एवं दुकानदारों की दुकाने होने की वजह से दिनभर सैकड़ों वाहनों की आवाजाही लगी रहती है। जहां दिन भर मिट्टी की धूल के गुबार उड़ते देखते हैं जिसमें आने जाने वाले लोगों को सांस लेना भी दुश्वार हो चुका है। वहीं टूटी सड़कें के कारण राजस्थान सरकार पथ परिवहन निगम की बसें भी इस मार्ग से कम ही गुजरती है। जिससे यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। विद्यालय आने जाने वाले छात्र-छात्राओं को भी इस मिट्टी की गुब्बारों के बीच से होकर गुजरना पड़ता है। कई बार तो छात्राओं को मुंह पर रुमाल रखकर जाना पड़ता है। चुनावी सभाओं में राजनेताओं की ओर से बड़े-बड़े दावे किए जाते हैं। लेकिन आज तक वह खोखले साबित होते नजर आ रहे हैं। वहीं इसको लेकर सार्वजनिक निर्माण विभाग के अधिकारी को अवगत भी करवा चुके हैं। लेकिन उनका भी ध्यान इस ओर नहीं जा रहा है जिससे ग्रामीणों में काफी रोष व्याप्त है। राजस्थान सरकार ने मसूदा ब्यावर स्टेट हाईवे पीपी मोड पर डाल देने की वजह से आम जनता को काफी परेशानी उठानी पड़ रही है। ग्रामीणों एवं दुकानदारों को ज्यादा परेशानी धूल से सबसे ज्यादा परेशानी इन सड़कों पर स्थित खेत एवं दुकानदारों को हो रही है किसानों एवं दुकानदारों का कहना है कि पूरे दिन वाहनों की आवाज आई से धूल के गुबार उड़ते रहते हैं।

## पुस्तक समीक्षा

# आप जैसा कोई नहीं

पुस्तक के शीर्षक से ही यदि कोई इसके प्रणयकथा होने का अनुमान लगाता है, तो पहले ही अध्याय 'इतवार के उस दिन' से गुजरते ही उसकी यह धारणा निर्मूल ही रह जाती है।

राहुल हेमराज ने आज के समय व समाज की जरूरत को परखते हुए व्यक्तित्व निर्माण व जीवन प्रबंधन को अपना विषय बनाया है। विषय की गूढ़ और गहनगम्य अवधारणाओं को उनके मीमांसाकार ने किसी संत के प्रवचनों की तरह न कह कर ऐतिहासिक, पौराणिक आदि दृष्टान्त के साथ उन्हें सार्थक रूप से परिभाषित किया है।

उनके आलेखन की दो खासियतें साफ-साफ दिखाई देती है, उनमें एक तो यह कि आलेख के आमुख में कोई न कोई विद्वान, दार्शनिक, लेखक, कवि की टिप्पणी, सुभाषित, सूक्ति या कविता आदि का उल्लेखन, दूसरा यह कि वे अपनी मौलिक विश्लेषणाओं के जरिए सार तत्व को पाठक के हवाले न छोड़कर स्वयं सुस्थापित करते हैं तथा

आलेख के अंत में किसी वैज्ञानिक प्रयोग को सिद्ध करने की तरह निष्कर्ष भी अंकित करते हैं। इस तरह वे एक निश्चित सारांश के माध्यम से व्यक्ति व समाज का पथ सुगम बनाते हैं।

राहुल हेमराज का जन्म राजस्थान के पाली जिले के गाँव बांकली में 21 अप्रैल, 1970 में हुआ। डॉक्टर पिता के तबादलों के कारण अलग-अलग गाँवों में उनकी प्रारम्भिक शिक्षा हुई। बांगड़ महाविद्यालय, पाली में वाणिज्य में स्नातक किया।

**–भानु भारवि,**
**कवि, लेखक, नाट्य समीक्षक**

# अजमेर में करोना के 36 पॉजिटिव मरीज मिले

**अजमेर,** (कासं)। अजमेर जिले में शनिवार को 36 नए कोविड संक्रमित मरीज चिन्हित हुए हैं। यह सभी मरीज शहर के विभिन्न क्षेत्रों से सामने आए हैं। अप्रैल महीने में अब तक 159 पॉजिटिव मरीज दर्ज किए गए।

जानकारी के अनुसार हेल्थ डिपार्टमेंट के द्वारा सभी को होम क्वारैंटाइन किया गया है। साथ ही पॉजिटिव मरीजों के संपर्क में आए लोगों की जांच की जा रही है।

स्वास्थ्य विभाग के अनुसार शनिवार को अजमेर शहर के वैशाली नगर, कोटड़ा, रामगंज, कैसरगंज, डिग्गी बाजार, चंद्रवरदाई और लोहा खान क्षेत्र से 36 कोविड-19 पॉजिटिव मरीज सामने आए हैं।

इनमें बच्चे बुजुर्ग और महिलाएं शामिल है। सभी पॉजिटिव मरीजों को हेल्थ डिपार्टमेंट के द्वारा 7 दिन के लिए होम क्वारैंटाइन किया गया है। इसके साथ ही पॉजिटिव मरीजों के संपर्क में आए लोगों को चिन्हित कर उनकी भी जांच की जा रही है। जिससे कि संक्रमण को फैलने से रोका जा सके।

- **भीलवाड़ा में कोरोना संक्रमण की बढ़ती रफ़्तार रुकी**

स्वास्थ्य विभाग ने संक्रमितों की हिस्ट्री को फिर खंगालना शुरू कर दिया है। अभी तक की पूछताछ में सामने आया कि किसी भी पॉजिटिव ने अभी तक ट्रैवलिंग करके नहीं आ रहा है। भीड़ वाले क्षेत्रों में बिना मास्क के जाने, एक दूसरे की जगह हाथ लगाने, सैनिटाइजर व हाथ धोने की आदत भूलने के कारण ही लोग कोविड-19 हो रहे हैं। वहीं भीलवाड़ा में कोरोना संक्रमण की बढ़ती रफ़्तार पर शनिवार को ब्रेक लगा है। आज कोई नया कोविड पॉजिटिव नहीं मिला है। वहीं तीन रोगियों ने कोरोना को मात दी है। आरआरटी टीम प्रभारी डॉ. घनश्याम चावला ने बताया कि शनिवार को कोविड पॉजिटिव एक भी रोगी नहीं मिला। वहीं पूर्व संक्रमित तीन रोगियों ने उपचार लेकर कोरोना को मात दी है। डॉक्टर चावला का कहना है कि भीलवाड़ा में अभी 16 एक्टिव केस है।

## राशिफल रविवार 16 अप्रैल, 2023

पंडित अनिल शर्मा

वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2080, शतभिषा नक्षत्र रात्रि 4:06 तक, शुक्ल योग रात्रि 12:12 तक, बव करण प्रात: 7:30 तक, चन्द्रमा कुम्भ राशि में संचार करेगा।

**ग्रह स्थिति:** सूर्य-मेष, चन्द्रमा-कुम्भ, मंगल-मिथुन, बुध-मेष, गुरू-मीन, शुक्र-वृष, शनि-कुम्भ, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

आज महापात योग रात्रि 12:18 से रात्रि 4:49 तक है। दग्ध योग सांय 6:14 से सूर्योदय तक है। आज वरूथिनी एकादशी, श्री वल्लाभाचार्य जयन्ती है। आज पंचक और वैधृति पुण्य है।

**सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया:** चर 7:40 से 9:16 तक, लाभ-अमृत 9:16 से 12:27 तक, शुभ 2:02 से 3:37 तक।

**राहूकाल:** 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:06, सूर्यास्त 6:47

**मेष**
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

**सिंह**
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

**धनु**
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

**वृष**
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिल सकती है। पारिवारिक कार्यों के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

**कन्या**
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

**मकर**
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक मामलों में दुविधा बनी रहेगी। स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी। वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा।

**मिथुन**
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

**तुला**
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। किसी भी कारण से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा।

**कुंभ**
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति में सुधार होगा। महत्वपूर्ण और आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। आवश्यक कार्यों के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

**कर्क**
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ने का भय बना रहेगा। महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

**वृश्चिक**
परिजनों के व्यवहार के कारण मन खिन्न हो सकता है। आपसी ईर्ष्या-वैमनस्यता के कारण परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी।

**मीन**
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। मन में असंतोष और भय बना रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है।