विचार बिन्दु

जो वस्तु आनंद प्रदान नहीं कर सकती, वह सुन्दर हो ही नहीं सकती। –प्रेमचंद

आँवला अकेला ऐसा द्रव्य है जो सर्वश्रेष्ठ आहार, रसायन व औषधि है

राष्ट्रदूत में आयुर्वेद पर अतिथि संपादकीय पढ़कर बहुत लोग एक प्रश्न पूछते हैं कि आप हमें एक ऐसा द्रव्य बताइए जो अमृत के सबसे नजदीक हो और जिसको लेने पर तमाम रोगों से दूरी बनी रहे। इसके उत्तर में प्राय: मैं यह कहता हूं कि आपके लिये इससे सरल कोई प्रश्न हो नहीं सकता था और मेरे लिये इसका उत्तर देने से कठिन और कुछ नहीं हो सकता था। इस प्रश्न का निर्विवाद, सटीक और वस्तुनिष्ठ उत्तर देने के लिये आयुर्वेद वांगमय की समस्त संहिताओं की गहरी समझ और गहन अध्ययन तो जरूरी है ही, उसके साथ ही आयुर्वेद के समस्त द्रव्यों में आज तक हुई आधुनिक वैज्ञानिक शोध को भी समझना जरूरी है। अंततोगत्वा, आयुर्वेदाचार्यों का अनुभव भी उन समस्त द्रव्यों में देखना जरूरी है जो आयुर्वेद की संहिताओं में ज्ञात हैं। अब आप समझ गए होंगे कि यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर खोजने में पूरा जीवन खर्च किया जा सकता है। फिर भी, पिछले पांच दशकों में आयुर्वेद की संहिताओं, आधुनिक वैज्ञानिक शोध और अनुभव की त्रिवेणी में बार-बार डुबकी लगाते हुये प्राप्त व्यक्तिगत समझ के आधार पर आज मैं इस प्रश्न का उत्तर पूर्व में दे चुका हूँ। आज की चर्चा पुन: आमलकी पर केन्द्रित है जिसमें वर्ष 2023 में अब तक हुई शोध को समाहित किया गया है।

मेरे ज्ञान और विश्वास के आधार पर आँवला अकेला ऐसा द्रव्य है जो सर्वश्रेष्ठ आहार, रसायन व औषधि है। आंवला से बेहतर ऐसा कोई बहुआयामी द्रव्य नहीं है जिसे आप भोजन, रसायन और दवाई में एक साथ प्रयोग कर सकते हैं। आइये सबसे पहले आधुनिक वैज्ञानिक शोध से प्राप्त जानकारी के एक अंश को पहले देखते हैं।

उम्र-आधारित रोगजनन का एक प्रमुख कारण डी.एन.ए. रिपेयर मैकेनिज्म में गड़बड़ी होना माना जाता है। जीवित कोशिकाओं के गुणसूत्रों में पाये जाने वाले तंतुनुमा अणु को डीऑक्सीराइबोन्यूक्लिक एसिड या डी.एन.ए. कहा जाता है। इसी में अनुवांशिक कोड निहित रहता है। जैसे जैसे डी.एन.ए. डैमेज का बोझ बढ़ता जाता है, शरीर बुढ़ापे की ओर बढ़ता जाता है। इस कारण अनेक समस्यायें जैसे– कैंसर, न्येरोडीजेनरेशन और बढ़ती उम्र के कारण होने वाली अनेक व्याधियां विकसित हो जाती हैं। शरीर की कोशिकाओं द्वारा डी.एन.ए. डैमेज के संकेत प्राप्त करना और टूट-फूट की मरम्मत करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है। इसीलिये बढ़ती उम्र में अनेक रोग लग जाते हैं। तो क्या रसायन के रूप में आमला बढ़ती उम्र के लोगों में डी.एन.ए. रिपेयर मैकेनिज्म की गति को बढ़ा सकता है? इस विषय में कई अध्ययनों से यह सिद्ध होता है कि रसायन औषधियाँ डी.एन.ए. रिपेयर की गति को बढ़ाकर बुढ़ापा आने की गति को धीमा कर देती हैं। हाल में हुये एक क्लीनिकल ट्रायल (जर्नल ऑफ़ एथनोफार्माकोलॉजी, 2016, 191: 387-397) में पाया गया कि आमलकी रसायन के प्रयोग से डी.एन.ए. स्ट्रैंड में तोड़फोड़ की गति कम होती है तथा रिपेयर मैकेनिज्म तेज हो जाती है। यह रसायन सुरक्षित भी पाया गया है। एक अन्य अध्ययन में (जर्नल ऑफ़ आयुर्वेदा एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 2017, 8:105-112), जो 45-60 वर्ष के लागों के मध्य किया गया, पाया गया है कि आमलकी रसायन का प्रयोग रक्त की पेरिफेरल ब्लड मोनोन्यूलियर सेल्स में टीलोमीयर की लम्बाई में बदलाव किये बिना टीलोमेरेज क्रियात्मकता को बढ़ा देता है। चूंकि इससे टीलोमियर के क्षरण में कमी आती है, अत: हितायु-सुखायु या हैल्थस्पान में बेहतरी होती है।

चयापचय समस्या या मेटाबोलिक सिंड्रोम वाले व्यक्तियों में प्राय: एंडोथेलियल डिसफंक्शन पाया जाता है जो एथेरोस्क्लेरोसिस की शुरुआत और वृद्धि का कारक बनता है। मेटाबोलिक सिंड्रोम के प्राथमिक प्रबंधन में दवाओं के साथ जीवन शैली में सुधार और निदान-परिवर्जन शामिल हैं। 59 लोगों के मध्य किये गए एक क्लिनिकल ट्रायल से ज्ञात हुआ है कि आमलकी के जलीय एक्सट्रैक्ट की 500 मिलीग्राम मात्रा दिन में दो बार लेने से एंडोथेलियल फंक्शन, ऑक्सीडेटिवस्ट्रेस, सिस्टमिक सूजन और लिपिडप्रोफाइल में महत्वपूर्ण सुधार हुआ (पी. ऊषारानी इत्यादि, बीएमसीकॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 19(1): 97, 2019)।

क्लिनिकलट्रायल में पाया गया है कि आँवला रक्तचाप घटाने की औषधि के साथ देने पर अनियंत्रित सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप को नियंत्रित करता है (एस. घफारी इत्यादि, एविडेंस-बेस्डकॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 8592869, 2020)।

कोलेस्ट्रोल व ट्राइलीसराइड साथ-साथ कम करने वाली दवा कम मिलती है। आमलकी उनमें एक है (एच. उपद्या इत्यादि, बीएमसी कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 19(1): 27, 2019)। आँवला कोशिकीय और माइटोकांड्रियल हेल्थ को दुरुस्त करता है (एजिंग, 11:1177-1188, 2019)। आँवला त्वचा को जवां रखता है क्योंकि यह किरैटिनोसाइट्स कोशिकाओं में वृद्धि करता है (जर्नल ऑफ़ इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 2019, 17:141-146)। असल में आमलकी की मदद से कैंसर, डायबिटीज, हृदयरोग समेत कम से कम 100 रोग ठीक हो सकते हैं, या बचाव हो सकता है (फार्माकोलॉजिकल रिसर्च, 2016, 111: 180-200)।

असल में आमलकी वह अमृत रुपी आयुर्वेदिक रसायन है जो आयुर्वेदाचार्यों के युक्ति-व्यपाश्रयी कौशल से मिलकर कैंसर, डायबिटीज, हृदयरोग समेत तमाम रोगों को ठीक कर सकता है या इनसे हमारा बचाव कर सकता है। आमलकी रसायन के चमत्कारिक प्रभाव का विज्ञान तो अभी पकड़ में आना शुरू ही हुआ है। क्लिनिकल ट्रायल में आमलकी व गुडूची मुख-कैंसर के उपचार में लाभकारी पायी गयीं हैं। आमलकी रसायन, आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया में भी लाभकारी पाया गया है। क्लिनिकल ट्रायल में पाया गया है कि मोटे लोगों में भी आँवला दिल की बीमारी का खतरा कम कर देता है (जर्नल ऑफ़ मेडिसिनल फ़ूड, 2015, 18:4)।

> **कम से कम पांचवी शताब्दी ईसा पूर्व से लेकर वत्तर्मान काल तक लिखित या संकलित आयुर्वेद की संहिताओं और ग्रंथों के निचोड़ के आधार पर यह कहना उचित है कि आयुर्वेद का ऐसा कोई ग्रन्थ नहीं जिसने आमलकी को एक उच्चकोटि का भोजन, प्रभावी रसायन और महत्वपूर्ण औषधि के रूप में मान्यता नहीं प्रदत्त की हो। चरकसंहिता के अनुसार आँवला में लवण रस के अतिरिक्त सभी रस हैं।**

वर्तमान समय में न्यूरोलॉजिकल विकार जैसे मिर्गी, अवसाद, टार्डीवडिस्केनेसिया और तनाव, और न्यूरोडीजेनेरेटिव विकार जैसे अल्जाइमर रोग, पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और हंटिंगटन-बीमारी एक भारी समस्या है। मौजूदा आधुनिक चिकित्सा इसमें प्राय: सफल नहीं है। आयुर्वेद चिकित्सा में प्रयुक्त आमलकी पर किये गये इन-वाइवो और इन-विट्रो अध्ययनों में आमलकी में एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-हाइपरलिपिडेमिक और एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक प्रभावों के पर्याप्त प्रमाण मिले हैं। इसके साथ ही अनेक न्यूरोलॉजिकल विकारों में आमला उपयोगी पाया गया है (मेटाबोलिक ब्रेनडिजीज, 2019, 34: 957-965)।

वर्ष 2023 में प्रकाशित क्लिनिकल ट्रायल्स की मेटा-एनालिसिस से यह सिद्ध हो जाता है कि आँवला मेटाबोलिकमार्कर्स में सुधार करता है। मेटा-विश्लेषण में पांच ट्रायल्स को शामिल किया गया था। परिणामों में सीआरपी, फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज, कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल-सी), कुल कोलेस्ट्रॉल और सीरम ट्राइग्लिसराइड सांद्रता में उल्लेखनीय कमी देखी गई। साथ ही उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल-सी) में वृद्धि पाई गयी (एल. सेतायेश इत्यादि, डायबिटीज एंड मेटाबोलिक सिंड्रोम: क्लिनिकल रिसर्च एंड रिव्यूज, 17(3): 102729, 2023)।

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से पुन: देखा जाये तो यह सिद्ध करने के लिये कि आमलकी आयु को स्थिर करने वाला द्रव्य है, प्रमाणों के दो अलग-अलग समूह देखना आवश्यक है। प्रथम समूह यह कि कोई भी द्रव्य जो जीवन को सुरक्षित रख सकता है, उसमें दो गुण होना अनिवार्य है: पहला, फ्री-रेडीकल स्केवेंजिंग के द्वारा ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करना एवं, दूसरा, एन्टीइन्फ्लेमेटरी गुण का होना। इन दोनों गुणों के कारण ही कोई द्रव्य बढ़ती हुई उम्र के कारण लगने वाले रोगों से लड़ सकता है। प्रमाणों के दूसरे समूह में सीधे इस बात को देखना है कि उम्र के कारण होने वाली बीमारियों को रोकने एवं हो जाने पर उपचार करने की शक्ति आमलकी में है या नहीं। फ्री-रेडीकल स्केवेंजिंग एवं एन्टीइन्फ्लेमेटरी गुण के सन्दर्भ में आमलकी उच्चकोटि का रसायन एवं एडॉप्टोजेन होने के कारण दोनों ही प्रभाव पर्याप्त आधुनिक शोध में सिद्ध हुये हैं। बढ़ती उम्र की गैरसंचारी बीमारियों जैसे कैंसर, डायबिटीज हृदय रोग, अपर श्वसन तंत्र के रोग, मानसिक रोग एवं इन रोगों के कारण होने वाली द्वितीयक-जटिलताओं को रोकने के प्रमाण भी हैं। इस दिशा में विश्व भर में आमलकी पर गंभीर अध्ययन हुये हैं। मुख्य रूप से प्रयोगशाला-उपकरणों के द्वारा इन-वाइट्रो तथा विभिन्न प्रजातियों के प्राणियों में इन-वाइवो अध्ययनों पर 400 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इन सबसे सिद्ध हुआ है कि आमलकी में एंटीऑक्सीडेंट, इम्यूनोमोड्यूलेटर, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रेटेक्टिव, रीनोप्रोटेक्टिव, एंटीडायरियल, एंटीएमेटिक, एन्टीकैंसर, एन्टीडायबेटिक, एन्टीइन्फ्लेमेटरी, एन्टीहाइपरटेंसिव, न्यूरोप्रोटेक्टिव, एंटीएथीरोस्क्लीरोटिक, एन्टीवायरल, ऐन्टीप्रोलीफेरेटिव, एन्टीपायरेटिक, एनलजेसिक, एन्टीमाइक्रोबियल, एन्टीएलर्जिक, एन्टीहापरलिपिडेमिक, एंटीहाइपरथायरॉयडिज्म, एल्डोज रिडक्टेज इनहिबिटर, प्रोटीन काइनेज इनहिबिटर, गेस्ट्रोप्रोटेक्टिव, स्मृतिवर्धक, एन्टीअल्जीमर, एन्टीकेटरेक्ट आदिगुण हैं। विश्व की सर्वाधिक महत्वपूर्ण शोध-पत्रिकाओं में आमलकी पर 2200 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। आँवला के गुणधर्मों पर शास्त्रीय सिद्धांतों एवं साइंटिफिक अध्ययनों के निष्कर्षों में पूर्ण समानता है। त्रिफला नामक उपयोगी रसायन में भी आमलकी एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हालाँकि अभी क्लिनिकल ट्रायल्स की आवश्यकता है, परन्तु अभी तक के अध्ययनों में त्रिफला के रोगरोधी या प्रोफायलैक्टिक तथा रोगोपचारी या थेराप्यूटिक गुणधर्म का शास्त्रों और साइंस में निर्विवाद प्रमाणीकरण हुआ है।

आइये अब संहिताओं की ओर चलते हैं। आमलकं वय:स्थापनानाम्(च.सू. 25.40) चरकसंहिता का एक महावाक्य है। अनेक शताब्दियों बाद आचार्य वाग्भट ने इसी वाक्य को वयस: स्थापने धात्री (अ.हृ.उ. 40.56) दोहराया है। सन्दर्भ-विशेष में अर्थ यह है कि आमलकी या आँवला आयु को स्थिर करने वाले द्रव्यों में श्रेष्ठतम है। निहितार्थ यह भी है कि बढ़ती उम्र के बावज़ूद शरीर में आयु-आधारित-व्याधिजननया तो रुक जाता है या गति धीमी हो जाती है। आयु-आधारित व्याधिजनन या एज-रिलेटेड-पैथोजेनेसिस समकालीन विश्व की सबसे गंभीर समस्या है जिससे बायो-मेडिकल साइंस अभी तक पार नहीं पा सका है।

कम से कम पांचवी शताब्दी ईसा पूर्व से लेकर वत्तर्मान काल तक लिखित या संकलित आयुर्वेद की संहिताओं और ग्रंथों के निचोड़ के आधार पर यह कहना उचित है कि आयुर्वेद का ऐसा कोई ग्रन्थ नहीं जिसने आमलकी को एक उच्चकोटि का भोजन, प्रभावी रसायन और महत्वपूर्ण औषधि के रूप में मान्यता नहीं प्रदत्त की हो। चरकसंहिता के अनुसार आँवला में लवण रस के अतिरिक्त सभी रस हैं। अम्लरस-प्रधान, रुक्ष, मधुर, कषाय है। परम कफ-पित्त नाशक, वृष्य या पुरुषत्व-वर्धक, रसायन, तथा गुल्म, उदर, ज्वर, पांडु, अतिसार, प्रमेह, कामला, कृमि आदि रोगों के विरुद्ध उपयोगी है। सुश्रुतसंहिता के अनुसार रक्त-पित्तशामक, नेत्र ज्योति बढ़ाने वाला, पुरुषत्व-वर्धक रसायन है। भावप्रकाश निघंटु के अनुसार यह पुरूषत्व बढ़ाने वाला, रसायन एवं रक्त-पित्त-हर, गुल्महर और प्रमेहहर है। धन्वन्तरि निघंटु के अनुसार पुरूषत्व-वर्धक, रसायन, ज्वरहर, तथा स्त्री रोगों में लाभकारी है। राजनिघंटु के अनुसार आमलकी रक्त-पित्त-हर है। इस सम्बन्ध में भावप्रकाश में वर्णित गुणधर्म देखना उपयोगी है (पूर्वखण्ड 6.2.39-40): हरीतकीसमं धात्रीफलं किन्तु विशेषत:। रक्तपित्तप्रमेहघ्नं परं वृष्यं रसायनम्।। हन्ति वातं तदम्लत्वात्पित्तं माधुर्यशैत्यत:। कफं रूक्षकषायत्वात्फलं धात्र्यास्त्रिदोषजित्।। आँवला हरीतकी की भांति है, विशेषकर रक्त-पित्त-प्रमेहहर, पुरुषत्ववर्धक व रसायन है। अपने अम्ल रस व शीत वीर्य द्वारा वात का शमन और शुष्कता और कषाय के द्वारा कफ शमन करता है। इस प्रकार तीनों दोषों के शमन में विजयी होता है। आचार्य वाग्भट ने आमलक रसायन का वर्णन करते हुये लिखा है (अ.हृ.उ. 39.149): धात्रीरसक्षौद्र सिताघृतानि हिताशनानां लिहतां नराणाम्। प्रणाशमायान्ति जराविकारा ग्रन्था विशाला इव दुर्गृहीता:।। आमले का रस, शहद, खण्ड, तथा घी मिलाकर प्रतिदिन चाटते रहने से जरा-जन्य-विकार ठीक उसी प्रकार नष्ट हो जाते हैं, जैसे– बेमन से पढ़े गये ग्रन्थ भूल जाते हैं। इसी प्रकार आँवले का वाजीकारक, अर्थात वृष्य या पुरुषत्व-वर्धक योग भी निर्दिष्ट है (अ.हृ.उ. 40.27): कृष्णाधात्रीफलरज: स्वरसेन सुभावितम्। शर्करामधुसर्पिर्भिर्लीढ्वा योऽनु पय: पिबेत्।। स नरोऽशीतिवर्षोऽपि युवेव परिहृष्यति। जैसा कि आचार्य सुश्रुत ने भी कहा है (सु.चि. 26.24-25): एवमामलकं चूर्णं स्वरसेनैव भावितम्। शर्करामधुसर्पिर्भिर्युक्तं लीढ्वा पय: पिबेत्।। एतेनाशीतिवर्षोऽपि युवेव परिहृष्यति। तात्पर्य यह है कि आँवला स्वरस से अच्छी तरह भावित आँवला-चूर्ण में, खण्ड, मधु व घी मिलाकर जो व्यक्ति लेकर बाद में दूध पीता है, वह अस्सी साल की उम्र में भी युवा की तरह मौज़ मारता है।

इन सब तथ्यों के कारण भूले-बिसरे आँवले को अपने भोजन का अंग बनाने के लिये हमारा उत्साहित होना स्वाभाविक है। चलते-चलते आपको एक बढ़िया चटनी बनाने की विधि भी बता देते हैं। यह स्वादिष्ट चटनी आपको स्वस्थ रखने में मददगार हो सकती है। चार लोगों के लिये 12 बादाम भीगे और छिलके उतारे हुये या यदि जवान लोगों के लिये है तो छिलका सहित, 2 इंच अदरक का टुकड़ा, 12 मुनक्के, 4 आमलकी के ताज़े फल, 1 मिर्च देसी, 4 दाना लहसुन, यदि आप लेते हों, 20 ग्राम अनार के ताज़े दाने, 1 ग्राम मिश्री, 12 ग्राम धनिया के पत्ते और सैन्धव लवण स्वादानुसार लेकर पीस डालिये। बस बन गयी चटनी। आनंद लीजिये और स्वस्थ रहिये।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(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)

शक्ति की उपासना का पर्व नवरात्र

सत्य प्रकाश शर्मा

कलयुग में माँ दुर्गा और श्री गणेश ही प्रधान देव के रूप में पूजे जाते हैं और यह प्रत्यक्ष दिख भी रहा है। जिस ऊर्जा और उत्साह से आज के समय में गणपति उत्सव एवं नवरात्र पर्व मनाए जाते हैं, वैसे अन्य देवों का उत्सव या पर्व नहीं। नये मूल्यों और मान्यताओं के हिसाब से भी यह प्रतीत होता है, क्योंकि माँ दुर्गा शक्ति की एवं श्री गणेश बुद्धि और युक्ति के देवता हैं और वर्तमान युग तकनीकी प्रतिभा, कौशल बुद्धि प्रयत्न अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त करने का है।

शक्ति की उपासना का पर्व शारदीय नवरात्र आत्म संयमी साधकों को आध्यात्मिक प्रेरणा देने की शक्ति का पर्व है। ऋग्वेद के दसवें मंडल में एक पूरा सूक्त शक्ति की आराधना पर आधारित है, जिसमें शक्ति की भव्यता का दुर्लभ स्वरुप हुआ है। ''में ही ब्रह्म के दोषियों को मारने के लिए शिव का धनुष चलाती हूं। मैं ही सेनाओं को रण क्षेत्र में लाकर खड़ा करती हूं। मैं ही आकाश और पृथ्वी में सर्वत्र व्याप्त हूं। मैं ही सम्पूर्ण जगत की अधिकारी हूं। मैं पारब्रह्म को अपने से अभिन्न रुप में जानने वाले पूजनीय देवताओं में प्रधान हूं। संपूर्ण भूतों में मेरा प्रवेश है।''

सनातन हिन्दू धर्म में ईश्वर की तीन महा शक्तियों यथा महाकाली, महा लक्ष्मी तथा महासरस्वती की पूजा अर्चना और आराधना आदिकाल से ही चली आ रही है। किसी भी राष्ट्र की सर्वतोमुखी प्रगति के लिए केवल शास्त्र बल ही नहीं अपितु शस्त्र और धन की शक्ति भी परम आवश्यक है। इसीलिए हम विद्या बुद्धि के लिए ज्ञान की अधिष्ठात्री मां सरस्वती की आराधना करते हैं तो शक्ति, साहस, शौर्य और पराक्रम के लिए आदि शक्ति मां दुर्गा की आराधना तो वहीं सुख संपत्ति और ऐश्वर्य के लिए माँ लक्ष्मी की आराधना करते हैं। मार्कण्डेय पुराण में देवी महात्म्य खंड दुर्गा सप्तशती के नाम से उल्लेखित है। इसमें माँ दुर्गा के तीन रुपों का वर्णन है। त्रिगुणात्मक शक्ति के रूप में, सत्वगुणातमिक शक्ति माँ सरस्वती, रजोगुण आत्मिक के रुप में माँ लक्ष्मी एवं तमोगुण आत्मक शक्ति के रुप में माँ महाकाली। तीनों रुपों से संबंधित तीन महान शौर्य गाथाएं भी हैं। प्रथम रुप में मधु और कैटभ नामक राक्षसों के वध का वर्णन है। मध्यम रुप में संत्रासक महिषासुर के विनाश की घटना है व अंतिम रूप में राक्षस शुंभ व निशुंभ के वध की कथा का उल्लेख है।

आदि शक्ति की साधना, नवरात्रों में शक्ति स्वरूपा माँ दुर्गा की आराधना। पूजा-उपासना के नौ दिन लेकिन इन नौ दिनों में जिस शक्ति की पूजा की जाती है। आखिर वो शक्ति है क्या? कहां मिलती है? और कैसे जाग्रत होती है? कई बार यह प्रश्न माँ दुर्गा की आराधना के समय अधिकतर लोगों के मन में अवश्य जाग्रत होते हैं। शक्ति का अर्थ शायद शेर पर सवार व हाथ में त्रिशूल लिए असुरों का विनाश करने वाली माँ दुर्गा के स्वरूप से कुछ लोग समझते हैं। जबकि यह सही नहीं है। माँ आदिशक्ति की शक्ति किसी एक स्वरुप में नहीं बल्कि साधक की भक्ति में ही निहित है। शास्त्रों में ऐसा उल्लेख मिलता है कि शिव कभी भी शक्ति के बिना नहीं रहे और ना ही शक्ति ने कभी शिव का साथ छोड़ा। माँ सती के शरीर के अग्नि में विसर्जन के बाद भी शक्ति शिव के साथ ही थीं। प्रत्येक मानव शरीर में भी इसी प्रकार की शक्ति अदृश्य रुप से अंतर्निहित होती है। बस इसी शक्ति को अपने सामने प्रत्यक्ष करने का नवरात्र के दिनों में अवसर मिलता है।

नवरात्र के पहले दिन यानी प्रतिपदा के दिन घट स्थापना की जाती है व सात प्रकार की मिट्टियां एक मिट्टी के पात्र में भरकर शुद्ध जल के साथ जौं बोये जातें हैं जो पल्लवित होकर नौ दिनों में ज्वारे का रुप धारण करते हैं। पंच पल्लव एवं पंच रत्न मिलाकर स्थापित कलश के समीप ही माँ दुर्गा की उज्जवल छवि वाली भव्य प्रतिमा स्थापित की जाती है। एवं नवरात्र में नव दुर्गा के नौ स्वरूपों यथा– शैलपुत्री, ब्रह्म चारिणी, चंद्र घंटा, कूष्माण्डा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी व सिद्धिदात्री के रुप में भक्ति भाव से पूजा अर्चना की जाती है। जिस प्रकार वेद अनादि हैं उसी प्रकार दुर्गा सप्तशती भी अनादि हैं।

इसमें वर्णित मधुकैटभ, महिषासुर एवं शुंभ निशुंभ जैसी आसुरी शक्तियां अन्याय, आतंक,शोषण, अनाचार, विध्वंस और और सर्वनाश की प्रतीक है। यदि मानसिक विकारों, चिंताओं और संकटों से मुक्त, सुखद, समृद्ध व आनंदमयी स्वस्थ जीवन चाहते हैं तो हमें माँ दुर्गा की आराधना निर्मल भक्ति भाव से करनी चाहिए। भारत की सांस्कृतिक चेतना शुरू से ही मातृ शक्ति के प्रति श्रद्धा सम्मान और नारि शक्ति के वंदन के भाव से समर्पित रही है और इसीलिए हम सभी नवरात्रों में अपने मनोरथ सिद्धि के लिए विधा, लक्ष्मी और शक्ति की उपासना करते हैं। निसंदेह मन के धरातल पर मां दुर्गा की आराधना से हम महारोग, महासंकट, महादुख,महाशोक एवं महोत्पात से मुक्त हो कर अपने जीवन को धन्य और मंगल बना सकते हैं। यह अद्भुत परंपरा संसार में अन्यत्र कहीं भी नहीं है।

–सत्यप्रकाश शर्मा, जोधपुर

दंगल अखाड़े में महिला व पुरुष पहलवानों ने दिखाया दमखम

भीलवाड़ा में पहलवान स्व. देवाजी उस्ताद की स्मृति में नौ दंगल का आयोजन

भीलवाड़ा, (निसं)। भीलवाड़ा में पहलवान स्व. देवाजी उस्ताद की स्मृति में पहली बार एक साथ नौ दंगल का आयोजन किया जा रहा है। शहर के कृषि उपज मंडी प्रांगण में आयोजित इस दंगल प्रतियोगिता में प्रदेश भर से 350 पुरुष और 70 महिला पहलवान जोर आजमाइश के लिए भीलवाड़ा आए हैं। भीलवाड़ा में यह अपनी तरह का पहला आयोजन है जिसमें छह दंगल पुरुषों के लिए और तीन दंगल महिलाओं के लिए आयोजित किया जा रहे हैं।

प्रदेश के हनुमानगढ़, उदयपुर, चूरू, राजसमंद, जयपुर, भरतपुर, टोंक सहित कुल 420 महिला व पुरुष पहलवान इस दंगल में भाग ले रहे हैं। दंगल पूरी तरह से निशुल्क है। रविवार को फ़ाइनल ख़िताब के लिये ज़ोर आज़माइश के साथ दंगल का समापन होगा। प्रतियोगिता में शानिवार को दूसरे दिन भीलवाड़ा के पहलवान का दबदबा रहा। कड़े मुकाबले में मोहित

- **दंगल प्रतियोगिता में प्रदेशभर से 350 पुरुष और 70 महिला पहलवान जोर आजमाइश के लिए भीलवाड़ा आए**
- **प्रतियोगिता में शनिवार को भीलवाड़ा के पहलवान का दबदबा रहा, आज होगा समापन**

बिश्नोई भीलवाड़ा ने राहुल कुमावत जयपुर को, शिवराज वैष्णव भीलवाड़ा ने हरेंद्र ढाका भरतपुर को, कुणाल आचार्य भीलवाड़ा ने महेश गिरी सुवाणा को, राहुल जाट भीलवाड़ा ने राघव शर्मा को, हनुमान प्रजापत भीलवाड़ा ने मोहम्मद शमी टोंक को हराया। पुरुष वर्ग में राजस्थान केसरी, राजस्थान कुमार, राजस्थान किशोर, राजस्थान अभिमन्यु, राजस्थान बसंत और राजस्थान बाल वीर दंगल का आयोजन किया जा रहा है। महिला वर्ग में राजस्थान केसरी, राजस्थान कुमारी और राजस्थान किशोरी दंगल का आयोजन किया जाएगा।

भीलवाड़ा में पहलवान स्व. देवाजी उस्ताद की स्मृति में पहली बार दंगल का आयोजन हुआ।

उज्ज्वल ने गोल्ड मैडल जीता

कोटपूतली, (निसं)। कस्बे के निकटवर्ती ग्राम बखराना के छात्र उज्जवल ने 10 किलोमीटर क्रॉस कंट्री रेस में गोल्ड मैडल जीत कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

जानकारी के अनुसार उज्जवल पुत्र सत्येंद्र निवासी ग्राम बखराना ने इंटर मिलैट्री स्कूल चैम्पियनशिप में गोल्ड

मैडल जीत कर क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। उज्जवल राष्ट्रीय मिलैट्री स्कूल बेलगांव में कक्षा 10 में अध्यनरत है। बेलगांव मिलैट्री स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में उज्जवल ने ये मुकाम हांसिल किया। गत वर्ष उज्जवल ने बॉक्सिंग में गोल्ड जीता था।

आचार संहिता लगने पर भी नहीं ढकी राजनेताओं के नाम लगी शिलान्यास पट्टिकाएं

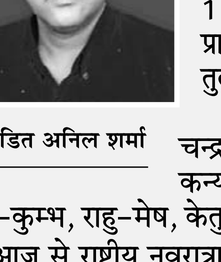
लालसोट, (निसं)। उपखंड क्षेत्र के राजकीय संस्थानों में प्रदेश में आचार संहिता लगने के बाद भी राजनेताओं के नाम लगी शिलान्यास व लोकार्पण पट्टीकाट्ठओं को अब तक नहीं ढका गया है। लोगों द्वारा आदर्श आचार संहिता के दौरान बरती गई इस लापरवाही एवं निर्वाचन आयोग द्वारा आचार संहिता लागू होने के साथ ही आचार संहिता की उल्लंघन करने वाले बैनर पोस्टर इत्यादि को निश्चित समय अवधि में नहीं हटाने वाले जिम्मेदार कार्मिकों पर कार्रवाई की मांग भी की है।

- **लालसोट उपखंड क्षेत्र में आचार संहिता की उड़ रही धज्जियां**

लालसोट सहित पूरे प्रदेश में आगामी 25 नवंबर को होने वाले विधानसभा चुनाव को लेकर निर्वाचन आयोग द्वारा शांतिपूर्ण ढंग से मतदान करवाने एवं आदर्श आचार संहिता के नियमों की पालना करवाने को लेकर टीमें गठित की गई एवं नियमों की पालना करवाने के लिए सख्त आदेश जारी भी किए गए। साथ ही सरकारी भवन एवं सार्वजनिक जगह सहित निजी भवनों से आचार संहिता का उल्लंघन करने वाले सामग्री को हटाने के लिए समय सीमा भी तय की गई। लेकिन कई सार्वजनिक जगह और राजकीय भवनों में लगी शिलान्यास, लोकार्पण पट्टिकाओ व सरकारी योजनाओं पर लगे फोटो हटाने के आदेश जारी होने पर भी राजकीय जगहों पर शिलान्यास लोकार्पण पट्टिकाओ समेत सरकारी योजनाओं पर लगे फोटो को ना तो हटाया गया और ना ही पेपर लगाकर ढका गया। या यूं कहे कि ग्रामीण क्षेत्रों में संचालित राजकीय विद्यालयों में सरेआम शिलान्यास लोकार्पण पट्टिकाएं खुली हुई है और चुनाव आयोग के नियमों की धज्जियां उड़ाने में लगी हुई हैं।

लालसोट विधानसभा क्षेत्र के एक राज्यकीय विद्यालय में आचार संहिता के बाद भी जनप्रतिनिधियों की शिलालेख पट्टिका को खुला छोड़ गया है।

राशिफल रविवार 15 अक्टूबर, 2023



पंडित अनिल शर्मा

आश्विन मास, शुक्ल पक्ष, प्रतिपदा तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2080, चित्रा नक्षत्र सांय 6:12 तक, वैधृति योग प्रात: 10:24 तक, किस्तुघन करण प्रात: 11:59 तक, चन्द्रमा आज तुला राशि में संचार करेगा।

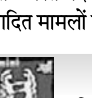
ग्रह स्थिति: सूर्य-कन्या, चन्द्रमा-तुला, मंगल-तुला, बुध-कन्या, गुरू-मेष, शुक्र-सिंह, शनि-कुम्भ, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

आज से राष्ट्रीय नवरात्रा आरम्भ होंगे। आज मातामह श्राद्ध, वैधृति पूण्य और अग्रसेन जयन्ती है। आज घट स्थापना का सर्वश्रेष्ठ समय प्रात: 6:30 से 8:47 तक है और अभिजित मुर्हूत दिन 11:50 से 12:36 तक रहेगा।

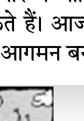
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:53 से 9:20 तक, लाभ-अमृत 9:20 से 12:14 तक, शुभ 1:42 से 3:09 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:30, सूर्यास्त 5:56

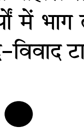
मेष
परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। नवीन कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।



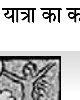
वृष
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आज अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।



मिथुन
परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। आज परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

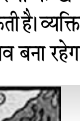


कर्क
परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।

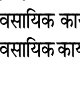


सिंह
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

कन्या
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित परेशानियां दूर होने लगेगी। आज धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।



तुला
घर-परिवार के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। व्यक्तिगत कार्यों के कारण मानसिक तनाव बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

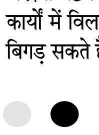


वृश्चिक
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।

धनु
आवश्यक और महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी। मन:स्थिति ठीक नहीं रहेगी। भावनात्मक कारणों के कारण मानसिक तनाव हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मकर
व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

कुंभ
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक परेशानियां दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे।



मीन
अपनी कार्य योजना को सीमित रखना ठीक रहेगा। चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा टालना ठीक रहेगा।