विचार बिन्दु

अतिथि जिसका अन्न खाता है, उसके पाप धुल जाते हैं। –अथर्ववेद

आयुर्वेद के आहार सबंधी महावाक्य

आज की चर्चा आयुर्वेद के आहार-विषयक महावाक्यों पर पुन: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. आरोग्यंभोजनाधीनम् (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. एकाशनभोजनंसुखपरिणामकराणांश्रेष्ठम् (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. कालभोजनमारोग्यकराणांश्रेष्ठम् (च.सू.25.40): नियत काल या समय पर भोजन करना श्रेष्ठ है।

4. अन्नंवृत्तिकराणांश्रेष्ठम् (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:स्थापनानांश्रेष्ठम् (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 पुन: 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। लन्दन स्कूल ऑफ़हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन के वैज्ञानिकों द्वारा की गयी एक शोध से पता लगा है कि हाथ धोये बिना भोजन लेने 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।

8. नाशुद्धमुखो (च.सू.8.20): अशुद्धमुंह 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 यादुश्मन 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 मिठाईया आइसक्रीम में हाथ मारना नुकसानदायक है। भोजन का अंत सदैव कटु, तिक्त या कषायरस 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 प्राय: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 पुन: 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।

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।

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।

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. इष्टेदेशेइष्टसर्वोपकरणंचाश्नीयात् (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 दु:खकर 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): हितकरऔर 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 पुन: खाना (अध्यशन) शीघ्र ही अनेक बीमारियों को जन्म दे देते हैं।

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 काक्लम हो जाये। फिर सौ कदम चल कर बायें करवट लेट जाना चाहिये।

29. नसक्तूनेकानश्नीयान्निशि न भुक्त्वा न बहून्निद्वर्नोदकान्तरितात्न 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।

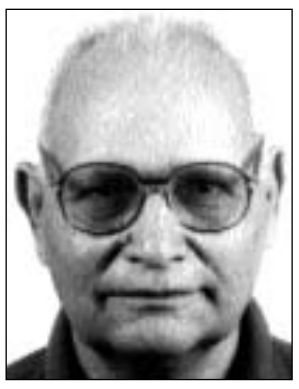
31. हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रिय:। पश्यन्रोगान्बहून्कष्टान्बुद्धिमान्विषमाशनात्।। (च.नि.6.11): विषम भोजन से उत्पन्न तमाम अति-कष्टकारी रोगों को देखते हुये बुद्धिमान व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर काबू पाकर हिताशी (हितकारी भोजन करने वाला), मिताशी (अपनी पाचन शक्ति के अनुसार नपा-तुला भोजन करने वाला) और कालभोजी (नियत समय पर भोजन करने वाला) होना चाहिये।

यह सत्य है कि जब भूख लगती है तब सिद्धांत नहीं भोजन चाहिये। परन्तु आयुर्वेद के इन महावाक्यों में निहित ज्ञान का उपयोग उम्र-आधारित रोग-जनन को रोकने और सदैव स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है।

–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।)

मांस-भक्षक रोगाणु - नेक्रोटाइजिंग फेसाइटिस

'मांस-भक्षण' से आभास होता है जैसे कोई राक्षस हो। अपनी दुष्टता और आक्रामक प्रवृत्ति में तो सचमुच ये रोगाणु राक्षस ही होते हैं। तीव्र भक्षक, व भीतरघात करने वाले। चमड़ी में छेद या घाव से अन्दर आकर भीतर ही भीतर हाहाकार मचाने वाले राक्षसी रोगाणु। चमड़ी के प्रवेश स्थल पर विशेष कुछ नहीं, और अन्दर हाहाकार - मांस-भक्षण और घातक टॉक्सिन (विष) वमन। एक व्यक्ति जल्दी में काँटों वाली तारों की बाड़ से निकल रहा था। एक काँटा हाथ में घुस गया। चमड़ी में एक छोटा सा छेद, चुभन का दर्द, खून की एक बूँद। मजदूर था, विशेष परवाह नहीं की, कारण ऐसे काँटे तो चुभते ही रहते हैं। खून की बूँद साफ की, कोई घाव तो था नहीं, खून भी नहीं आ रहा था अत: और कुछ नहीं किया। लेकिन चुभने की जगह दर्द बढ़ता ही गया। पास की चमड़ी लाल हो गई। शाम को घर पहुँचा तब तक तो वेदना असहनीय हो गई। लाल चकत्ता भी और फैल गया। उसमें नीले घब्बे भी उभर आये। पूरा हाथ भारी, दर्द से सुन्न। कँपकँपी लगकर बुखार भी हो गया। सिरदर्द, उल्टी। कुछ ही घंटों में इतना विकराल रूप। चोट के अनुपात से कहीं अधिक वेदना और शीघ्रता से उभरते गंभीर लक्षण इस बात के संकेत थे कि यह काँटा चुभने से चमड़ी के पकने का साधारण केस नहीं है वरन् नेक्रोटाइजिंग फेसाइटिस का केस है।



डॉ. श्रीगोपाल काबरा

ये रोगाणु विलक्षण होते हैं। चमड़ी पर सीधा आघात नहीं करते। चमड़ी के भीतर जड़-तंतु की परत - फैसिया - को अपना निशाना बनाते हैं। फैसिया की परत हाथ-पाँव की मांस-पेशियों के चारों ओर और उनके बीच पर्दे के रूप में होती है। मांस-भक्षक रोगाणु असल में तो जड़-तंतु की परत और पर्दों का ही भक्षण करते हैं लेकिन उसके बाद टाक्सिन्स (विष) वमन करते हैं जो परत और पर्दों के पार जाती नन्ही रक्त वाहिनियों को अवरुद्ध कर देते हैं।

फलस्वरूप अन्दर की मांस-पेशियों का भुर्ता बन जाता है, चमड़ी भी काली होकर मरने (गेंग्रीन) लगती है; मरी हुई मांस-पेशियों का भक्षण कर रोगाणु और तीव्रता से पनपते हैं, पूरे शरीर मे जहर फैल जाता है। मरीज को तो समझ ही नहीं आता कि छोटी सी चोट में इतनी जल्दी यह सब क्या हो गया। छोटी सी चोट के लिए आये थे और डॉक्टर कह रहा है चमड़ी काट कर बड़ा आपरेशन करना पड़ेगा और हो सकता है हाथ काटना पड़े। डाक्टर चाहता है आप इसकी लिखित अनुमति दें। बाकी हाथ तो बाहर से ठीक लग रहा है, काटने की अनुमति कैसे दे दें। संक्रमण ही तो है, दवा से क्यों नहीं ठीक हो सकता? खेतीहर मजदूर हाथ काटने की कैसे अनुमति दे दे। आपरेशन जो भी करना हैं करें। सर्जन ने आपरेशन कर अन्दर फैसिया और मांस-पेशियाँ, जो रोगाणु खा चुके थे या खा रहे थे, उन्हें हटाया, सफाई की। लेकिन उच्चस्तरीय मँहगी दवाओं के बावजूद असर नहीं हुआ, हाथ काटना ही पड़ा। बड़ी मुश्किल से जान बची।

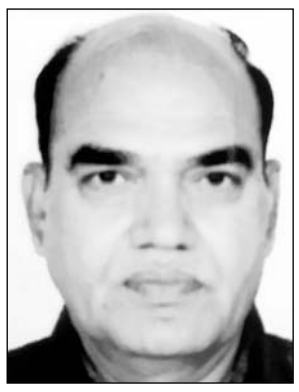
मरीज के अब भी समझ में नहीं आ रहा, संक्रमण क्यों बढ़ता गया? क्या डॉक्टर के रोग समझ में नहीं आया? क्या दवाएं गलत थीं? या सही दवा दी ही नहीं गई?

डॉ. श्रीगोपाल काबरा,
वरिष्ठ चिकित्सक, जयपुर

राजस्थान का सर्वाधिक लोकप्रिय चरी नृत्य

चरी नृत्य को 1949 में फलकू बाई ने सामाजिक स्तर तक सार्वजनिक प्रदर्शन हेतु प्रारंभ किया

राजस्थान का सर्वाधिक लोकप्रिय चरी नृत्य है। यह किशनगढ़ राजघराने की अति प्राचीन परंपरागत नृत्य शैली है। चरी नृत्य विशेष रूप से राजघराने में गणगौर पर किया जाता था। चरी नृत्य को किशनगढ़ की युवरानी गोवर्धन कुंवर ने प्रोत्साहित कर संरक्षण प्रदान किया। प्रारंभ में यह नृत्य गुजर जाति की महिलाओं द्वारा किया जाता था। इस नृत्य को सन् 1949 में फलकू बाई ने अपनी लगन एवं मेहनत से मंचीय संरचना देकर सामाजिक स्तर तक सार्वजनिक प्रदर्शन हेतु प्रारंभ किया। इस नृत्य को जीवित रखने में फलकू बाई और उनके साथियों का अद्वितीय योगदान है। मोहन सिंह गौड़, सुनीता रावत एवं अन्य दल इस नृत्य को आगे बढ़ाने में अपना योगदान दे रहे हैं।



पन्नालाल मेघवाल

यह नृत्य गणगौर के अलावा बच्चे के जन्म, विवाह, मांगलिक कार्य, होली, दीवाली, दशहरा आदि पर भी किया जाता था। यह नृत्य धीरे-धीरे अन्य जातियों में भी किया जाने लगा। अब बदलते परिवेश में स्त्रियों के अलावा कॉलेज एवं स्कूल की बालिकाएं भी व्यावसायिक तौर पर नृत्य करने लगी हैं।

भारतीय संस्कृति में सिर पर कलश लेकर नृत्य करने की परंपरा सर्वत्र प्रचलित व सर्वोपरि रही है। प्राचीन काल से जल कलश शगुन का प्रतीक माना जाता है। अग्नि हमारी संस्कृति में देवता स्वरूप पूजी जाती है। किसी अवसर पर मेहमानों की अगवानी करने के लिए कलश में अग्नि प्रज्वलित करके नृत्य करते हुए अतिथि गृह में ले जाने की परंपरा रही है। चरी नृत्य परंपरा को प्रवाह देने के लिए सदैव गीत एवं नृत्य को माध्यम बनाया गया है। चाहे बारात की अगवानी हो या कोई अन्य तीज- त्यौहार, चरी नृत्य अवश्य किया जाता है।

प्राचीन काल में बिजली की व्यवस्था नहीं होने से चरी को रेत से भरकर संतुलन बनाने के लिए उस पर मिट्टी का एक बड़ा दीपक रखकर उसमें कपासे (बिनोले) डालकर सरसों के तेल में भिगोकर उसमें थोड़ा सा केरोसिन डालकर जला देते थे। स्त्रियां इसे सिर पर रखकर, लंबा घूंघट काढ कर ढोल, बांकिया, थाली की लयकारी के साथ स्वतंत्र रूप से कलाइयों को घुमाती हुई नृत्य करती थीं, आज भी यह परंपरा जीवित है।

अब बदलते परिवेश में स्त्रियों ने घूंघट निकालना छोड़ दिया है। नृत्य के आरंभ में ढोल, बांकिया व थाली कलाकार एक ओर पंक्तिबद्ध खड़े होकर वाद्य वादन करते हैं। उनके आगे छ: से आठ स्त्रियां सिर पर चरी रखकर कभी गोल घेरे में, कभी आधी स्त्रियां बैठकर और आधी उनके पीछे खड़ी होकर व उनके चारों ओर गोल-गोल घूम कर नृत्य करती हैं।

प्राचीन काल में नृत्य के समय गुर्जर जाति की महिलाएं काले रंग का लहंगा, कुर्ती तथा पीले रंग की ओढ़नी पहनती थीं। कमर में ऊन का बना कमरबंदा बांधती थीं। परंतु बदलते परिवेश में मंचीय प्रदर्शन हेतु संगीत नाटक अकादमी ने पोशाक में परिवर्तन कर दिया। अब स्त्रियां एकदम पारंपरिक लाल रंग का काली छींट का घाघरा पहनती हैं, जिस पर पीली मगजी व कोर लगी होती है। पीले रंग की कुर्ती जिस पर लाल मगजी और ओढनी पीले रंग की होती हैं। जिसके चारों ओर लाल केसरिया बंधेज के रूप में होता है। जिसे प्रचलित बोली में पीलिया कहते हैं। इस पर किरण व कोर के बने फूल लगे रहते हैं, पहनती हैं।

प्रारंभ में आभूषणों में सिर पर चांदी का बोर, कमर में कंदोरा, गले में घूंघट हंसली, बजंटी, बांहों पर खांच चूड़ा एवं पैरों में कडले पहनती थीं। बाजू पर बाजूबंद अथवा अणत पहनती थीं। कलाइयों में चांदी की फूल बंगड़ी का स्थान अब कृत्रिम आभूषणों ने ले लिया है। प्रारंभ में सौंदर्य प्रसाधन की कोई भी वस्तु काम में नहीं ली जाती थी, अब मंचीय प्रदर्शन में हल्के से मेकअप, लिपस्टिक आदि लगाई जाती है।

पन्नालाल मेघवाल,
वरिष्ठ लेखक एवं
स्वतंत्र पत्रकार

स्कूल के पास कक्षा 6 तक की मान्यता, पढ़ा रहे 12वीं कक्षा तक

नारायणपुर के चांदपुरी में संचालित स्कूल का जर्जर भवन।

नारायणपुर, (निसं)। उपखंड क्षेत्र में इन दिनों शिक्षा विभाग के नियमों की अनदेखी की जा रही है, शनिवार को ग्राम पंचायत चांदपुरी में एक जर्जर भवन में संचालित हो रहे सरस्वती विद्या मंदिर स्कूल पर शिक्षा विभाग को कई अनियमतता मिली हैं। प्रधानाचार्य सत्यनारायण मीणा और उनके स्टाफ द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार संचालित स्कूल को इस बार ही कक्षा 6 तक के विद्यार्थियों को पढ़ाने के लिए अनुमति मिली थी, जबकि विद्यार्थियों से मालूम किया गया तो उसमें 12वीं तक के छात्र पढ़ रहे थे। जिस भवन में स्कूल संचालित हो रही है वह भी जर्जर बनी हुई है। प्रधानाचार्य सत्यनारायण मीणा ने स्कूल संचालक को जर्जर भवन में स्कूल नहीं चलाने के लिए पाबन्द किया। गौरतलब है कि उपखंड क्षेत्र में ऐसे अनेक स्कूल हैं जिनके पास मान्यता 8वीं तक और 12वीं तक के बच्चों को पढ़ाया जा रहा है। चांदपुरी सरकारी स्कूल के प्रधानाचार्य सत्यनारायण मीणा ने बताया कि निरीक्षण के दौरान जो अनियमितता मिली है, उनको मौखिक और लिखित में उच्च अधिकारियों को अवगत करा दिया गया है।

डॉ. सुरेका 28 साल में 1.80 लाख मिर्गी मरीजों को दे चुके नि:शुल्क दवा

चूरू, (कासं)। न्यूरो फिजिशियन डॉ. आरके सुरेका पिछले 28 साल में 1.80 लाख मिर्गी मरीजों को नि:शुल्क दवा दे चुके हैं। निकटवर्ती रतननगर में मिर्गी रोगियों को परामर्श देकर न्यूरो फिजिशियन डॉ. आरके सुरेका अपनी अलग पहचान बना चुके हैं। मिर्गी रोगियों की चर्चा करते ही जिले में लोगों के सामने सबसे पहले वरिष्ठ न्यूरो फिजिशियन डॉ. आर.के सुरेका का नाम आता है। सबसे बड़े मिर्गी प्रशिक्षण सत्र के लिए 2018 में गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड व मिर्गी पर काम के लिए लिम्का बुक ऑफ नेशनल रिकाड्र्स 2016 में स्थान प्राप्त कर चुके डॉ. सुरेका को कई जिला व राज्यस्तरीय पुरस्कार मिल चुके हैं। डॉ. सुरेका 28 साल से लगातार रतननगर में अब तक 333 निशुल्क मिर्गी निदान शिविर लगा चुके हैं। यहां नि:शुल्क परामर्श, जांच, उपचार के अलावा दवा भी मरीजों को दी जाती है। इस केंद्र में 7770 रोगी पंजीकृत हैं। अब तक 1.80 लाख मरीज परामर्श ले चुके हैं। इन 1.80 लाख मरीजों को निशुल्क दवा भी दी गई। डॉ. सुरेका द्वारा मिर्गी के मरीजों के लिए पिछले कई सालों से अपने वेतन से लगभग 70-80 हजार प्रति माह की राशि खर्च की जा रही है।

- **डॉ. सुरेका मरीजों के लिए पिछले कई सालों से अपने वेतन से लगभग 70-80 हजार प्रति माह खर्च कर रहे हैं**

डॉ. आर के सुरेका

राशिफल रविवार 3 जुलाई, 2022

पंडित अनिल शर्मा

आषाढ़ मास, शुक्ल पक्ष, चतुरथी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2079, आश्लेषा नक्षत्र प्रात: 6:30 तक, वज्र योग दिन 12:05 तक, विष्टि करण दिन 5:07 तक, चन्द्रमा प्रात: 6:30 से सिंह राशि में संचार करेगा।

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

रवियोग प्रात: 6:30 तक है। यमघट योग प्रात: 6:30 से सूर्योदय तक है। भद्रा सांय 5:07 तक रहेगी। आज विनायक चतुरथी है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:24 से 9:06 तक। लाभ-अमृत 9:06 से 12:38 तक, शुभ 2:13 से 3:56 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:41, सूर्यास्त 7:21

मेष
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सोच-विचार हो सकता है। कार्य योजना बन सकत है। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

वृष
परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों उचित सफलता मिलेगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

मिथुन
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

कर्क
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण और आवश्यक कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे।

सिंह
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। शुभ कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। मन:स्थिति ठीक रहेगी। मानसिक तनाव दूर होगा। सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

कन्या
आर्थिक मामलों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन हानि हो सकती है। अनावश्यक धन खर्च होगा। अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। प्रयासों में में उचित सफलता मिलेगी।

तुला
आवश्यक कार्यों में प्रगति होगी। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

वृश्चिक
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। चलते कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

धनु
धार्मिक कार्यों में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।

मकर
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। यात्रा टालना ठीक रहेगा। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।

कुंभ
व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक कार्यों के लिए यात्रा संभव है। आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

मीन
परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी बनी रहेगी।