

## विचार बिन्दु

मनुष्य का कर्तव्य है कि वह उदार बनने से पहले त्यागी बने। -डिक्से

## 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 प्रो-इन्फ्लेमेटरी के बढ़ने से होने वाला ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द, यह दो बातें 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 एंटी-इन्फ्लेमेटोरी कार्य-बेहद प्रभावित 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 पाकिस्तान और मधुमेह जैसी बीमारियाँ 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): स्वस्थस्व स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशमनम्। अर्थात्, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और पीड़ित व्यक्ति के विकार का शमना 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 समानिष्ठ 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, तक्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है: आहारः प्रोणनः सद्योबलकृद्देहधारकः। आयुस्तेजःसन्मुखाहस्त्वयोर्गोमिनिविवर्द्धनः।। (सु.सं., चि.स्था. 24.68)।

यहाँ भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जोने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है, जैसा कि आचार्य चरक ने लिखा है (च.सं., सू.स्था., 17.73-74): विभेति दुर्बलप्रोभाक्ष्यं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः। दुश्छाया दुर्मना रुक्षः क्षामशैबौजसः क्षये। हृदि तिष्ठति यच्छुद्धं रक्तमीषत्सपीतकम्। ओजः शरीर संख्यातं तत्राशाया विनश्यति। सारं यह है कि ओजस के क्षय हो जाने से पथ्य, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीडा, 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 करारा-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। रात में भोजन नहीं करना चाहिये। आधुनिक विज्ञान में हुये शोध, अनुभवजन्य ज्ञान एवं शास्त्रोक्त विचारों को एकत्रित करते हुये वर्तमान परिदृश्य 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 पाथोथी लगा कर, अपनों के साथ, प्रसन्न मन से संतुलित, पोषक और स्वादिष्ट भोजन करनेका अपना आनंद है।

दूसरी बात यह है कि भोजन हितकारी, पोषक और संतुलित हो तथा अपनी पाचन शक्ति को देखते हुये ही ग्रहण किया जाये। भोजन में छः रसों-मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कस्य-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 दूँस-दूँस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, पृथी, हलवा, गुड, चीनी, दूध से बनी रबड़ी, खोवा, लिल, उडद आदि स्वाभाव 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 माने जाते हैं।

प्रधान माने जाते हैं। दूसरी बात यह है कि भोजन हितकारी, पोषक और संतुलित हो तथा अपनी पाचन शक्ति को देखते हुये ही ग्रहण किया जाये। भोजन में छः रसों-मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कस्य-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 दूँस-दूँस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, पृथी, हलवा, गुड, चीनी, दूध से बनी रबड़ी, खोवा, लिल, उडद आदि स्वाभाव 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 माने जाते हैं।

सार यह है कि ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीडा, 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 करारा-भोजन या जंक-फूड के भरोसे ओजस का सत्यानाश हो रहा है।

पीठी की तरह गुंथे गये आटे व उडद आदि की पीठी से बना हुआ भोजन भी गरिष्ठ होता है। अतः भोजन करने के पश्चात् पीठी से निर्मित चण्डन, चावल या चवड़ा आदि को अल्प मात्रा में ही खाना चाहिये। असल में बहुत तेज भूख होने पर ही इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का लेना उचित रहता है। सुखाई हुई सब्जियाँ, कमल की जड़, कमल की नाल आदि भी गुरु 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, उडद, जई आदि को भी लगातार प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये।

तीसरी बात यह है कि आयुर्वेद में भोजन व्यक्ति-व्यक्ति की स्थिति, प्रकृति, वृत्तियों के आधार पर तय होता है। उदाहरण के लिये, सूखे मेवे, आलू, टमाटर, सेब, मटर, चना आदि वात को कुपित करते हैं, इसलिए वात प्रकृति के लोगों को इन पदार्थों को कभी-कभार ही लेना चाहिये। 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, गेहूँ, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, ची, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताकत बढ़ाने के लिये रात में मधु और ची 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, लिल, आँवला, लहसुन, साँठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गुड, 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 अल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।

पाँचवीं बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ पकाने के बाद देर तक रख देने पर, बासी हो जाने पर या स्वरूप बदल जाने के बाद नहीं खाए जाने चाहिये। सूची तो बड़ी लम्बी है, पर सारांश में देखें तो उंडा 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, गंध में घेब के तुरंत बाद उंडा जल वर्जित है।

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, पिपली, शहद व कालीमिर्च के साथ पृथी; उडद की दाल के साथ मूली; दही व दूध के साथ मूली; बासी या सूखी मूली; खट्टे फलों के साथ दूध; खीर, खोवा, 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 बचावर मात्रा में ची 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।

अंत में, आयुर्वेद के इतिहास में 5000 वर्षों के दौरान लिखे किये गये अनेकानेक ग्रंथों को खंगल डालने पर कहीं भी पिच्छादिवर्ग, बर्गारदिवर्ग, कुंकुरादिवर्ग, फिंगरफिस्पादिवर्ग या मैग्यादिवर्ग जैसे आहार द्रव्यों का वर्णन नहीं प्राप्त होता। अतः आयुर्वेद के जन्मदाता समाज व 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 सोडानी

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 ग्रंथों 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 इस्वर 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 अन्यायक एवं गहरा होता

है, इसलिए बिना वैवाहिक बंधन एवं सामाजिक सहमति के भी दोनों साथ रहने के साहस कर पाते हैं। शारीशुदा 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 धरेंलू 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। बालिंग पुरुष एवं महिला का आपसी सहमति से साथ रहना अवैध एवं अपराध नहीं है। लिव-इन में रहने वाली महिला पत्नी की भाँति धरेंलू 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 शारीशुदा 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

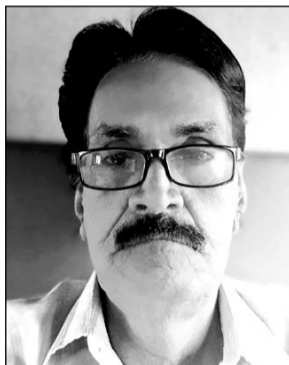
उन बच्चों को सभी कानूनी अधिकार मिलेंगे। हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 16 के अनुसार, ऐसे बच्चों को अपने माता-पिता की अपनी कमाई हुई संपत्ति में पूरा कानूनी हक मिलेगा। बच्चों को भरण पोषण का अधिकार तो है ही, साथ ही यदि माता-पिता अलग हो जाते हैं तो बच्चों के भरण पोषण की जिम्मेदारी दोनों की होगी। भारत में लिव-इन 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 हैं। यह रिश्ता शादी की तुलना में बहुत कमजोर होता है। इसमें

पार्टनर के बिना किसी कानूनी प्रक्रिया के अलग हो जाने 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 निरस्कार का सामना करना पड़ता है। ऐसे रिश्ते में यदि बच्चे होते हैं तो वे पारम्परिक परिवारिक संरचना से वंचित रहते हैं। समाज भी ऐसे बच्चों को पूरा सम्मान नहीं देता है। परिवारिक एवं सामाजिक स्नेह की कमी से बच्चों का आत्म-विश्वास टूटता है। लिव-इन से सांस्कृतिक मूल्यों से युक्त संस्कारों की पाठशाला परिवार टूट जायेगी, बिखर जायेगी। 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 सोडानी,  
पूर्व कुलगुरु, वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा

## लोक गायक कालूराम प्रजापति ने राजस्थान संस्कृति की सौधी 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 सौधी महक पूरी दुनिया में फैलाई है। उनकी सुरीली आवाज और ठेट राजस्थानी गायकी के लिए विश्व भर में पहचाना जाता है। उन्हें अक्सर वाणी का वेताज वादशाह भी कहा जाता है। साक्षात् मां सरस्वती उनके कंठों में निवास करती हैं। कालूराम प्रजापति का जन्म 1941 में जोधपुर में हुआ था। वे रंडियो 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 दीं।

वे केवल गायक ही नहीं, बल्कि एक कुशल गीतकार और संगीतकार भी हैं। वे अपने अधिकांश गीत स्वयं लिखते और कंपोज करते हैं। इन्होंने अपने लिखे गीतों की पहली पुस्तक "कमल की पंखुड़ियाँ" 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 लाखीणा 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 गीतों ने राजस्थान की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के हर पहलू को छुआ है। उनका लिखा व गाया राजस्थानी गीत कुंवारा टायरियों: (ब्यावं बिगणी बिलवूँ नूँ तो कद परगणी बाबलियों...) उनका सबसे प्रतिष्ठित और लोकप्रिय गीत है। इस गीत की लोकप्रियता देश की सीमाओं से परा विदेशों में घूम मचाती रही है। कालूराम प्रजापति कहते हैं कि जब तक संसार में लड़के कुंवारे रहेंगे, तब

तक उनका यह गीत गूँजता रहेगा।

उन्हें राजस्थानी भाषा और संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 2024 में कन्हैयालाल सेटिया राजस्थानी भाषा सेवा सम्मान से नवाजा गया। उनकी कला के प्रति समर्पण के लिए मारवाड़ रत्न सम्मान से सुशोभित किया गया। इसी प्रकार उनको अब तक कई राष्ट्रीय स्तर 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 वे जहाँ भी जाते, इन्हें देखने, मिलने और सुनने लोगों का जनसेवाक उमड़ पड़ता है।

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

रेडियो युग में लोक गायक श्री कालूराम प्रजापति को सुनते-सुनाते ही चार पीढ़ियाँ बड़ी हुई हैं। वे खुद लिखते हैं, वे खुद कंपोज करते हैं, वे खुद गाते हैं। उनकी प्रतिभा अद्भुत है। वे ऐसे महापुरुष हैं कि उनके गाये अनगिनत गीत और भजन उनके जीवन काल में



लोक गायक कालूराम प्रजापति

ही लोकगीत एवं लोक भजन बन गये। उनके भजन "बोल तम्बूरा भाई रे, इण जग री रीत पराई रे", मत दीजो मावडली ने दोष करमा री रेखा न्यारी न्यारी", "मत कर थोड़ी आत्मा नगरा रो हेत रे" आदि उनकी गायन प्रतिभा का लोहा मनवा देते हैं। पिछले साठ बरसों से अब तक निरंतर लोकप्रियता के शिखर पर रहे हैं। 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 है। 85 बरस की इस उम्र में उनकी जीवन्तता देखते ही बनती है। वे राजस्थान के गौरव हैं।

राष्ट्रदूत संवादादाता 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 हूँ जिसने मुझे आज इस मुकाम तक पहुँचाया। सर्वप्रथम जयपुर से जोरी, बोल तम्बूरा भाई रे सांवरिया बिना कुण्जी बंधावै मैंने धीरे उसके कुछ तक गाता चला आ रहा हूँ। सन् 1970 से मेरे कार्यक्रम का प्रसारण आकाशवाणी जोधपुर से शुरू हो गया। सन् 1965 की लड़ाई में मेरे देश भक्ति के गीतो का प्रसारण होने लगा। यह क्रम चलता रहा उस समय रणभेरी और रणधोष 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 गहलोत के सामने। चुनाव हारने के बाद मैं 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 हैं। 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 चूल्हे भी हिला दी है। तेल की बढ़ती

कीमतें, आपूर्ति श्रृंखला स्प्लॉइ चैन 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 ब्युप्रिंट हैं। यह आह्वान भारत को आर्थिक झटकों से बचाने और आत्मनिर्भरता के संकल्प को धरातल पर उतारने का एक महायज्ञ है।

प्रधानमंत्री की अपीलें 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। बलक प्रॉम होना 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 उदरकों (केमिकल फर्टिलाइजर) पर निर्भरता कम करना और प्राकृतिक खेती को अपनाना मिट्टी की उदरता और देश की आर्थिक सेहत दोनों के लिए जरूरी है। फर्टिलाइजर सब्सिडी का एक बड़ा खोखे 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 अपनाएँ-इस पूरे अभियान की आत्मा है। वैश्विक अस्थिरता के इस दौर में वही देश सुरक्षित है, जिनकी अर्थव्यवस्था अपनी आंतरिक

खपत और उत्पादन पर टिकी है। विदेशी ज़ाँदों के बजाय स्थानीय उत्पादों को वरीयता देना छोटे उद्योगों, कारीगरों और लघु मध्यम उद्योगों 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 वही ही नागरिक सहायिता 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 संवत् 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 स्थिति: सूर्य-वृष, चन्द्रमा-वृष, मंगल-मेघ, बुध-मेघ, गुरु-मिथुन, शुक्र-मिथुन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह आज से ज्येष्ठ अधिक (पुरुषोत्तम) मास आरम्भ होगा। आज से गंगादाशव्र मेघ स्नान आरम्भ है। श्रेष्ठ चौबड़िया: चर 7:22 से 9:03 तक, लाभ-अमृत 9:03 से 12:23 तक, शुभ 2:03 से 3:44 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:42, सूर्यास्त 7:04

**मेघ**  
आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बन्द होंगे। 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 योजनासूत्र बनने लगेगे। आज परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

**मिथुन**  
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कारणों के कारण भावदौड़ रहेगी। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मन में अस्तोष भाव रहेगा।

**कर्क**  
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। संपादित क्लो 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 आवश्यक आश्रवासन प्राप्त होगा। अटक हुए कार्य बन्द होंगे। 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