विचार बिन्दु

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

उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन कितने कदम चलें?

अब इस बात के खरे सोने की तरह ठोस प्रमाण हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि (व्यायाम) रुग्णता और सकल-कारण मृत्यु दर में कमी लाती है और अनेक बीमारियों से बचाव करती है। प्रमाणों का अनुमान इस बात से लगाया जा सकता है कि 27 जनवरी 2023 तक 1.4 मिलियन शोध पत्रों के अलावा 11,726 क्लिनिकल ट्रायल्स और ट्रायल्स के 948 मेटा-एनालिसिस प्रकाशित हो चुके हैं। ये सभी प्रकाशन अच्छे स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधि की निर्विवाद आवश्यकता सिद्ध करते हैं। आज की चर्चा में हम उपयोगी शोध को एकत्र कर सुबह की सैर, जो व्यायाम का सबसे लोकप्रिय और आसान स्वरूप है,पर चर्चा करेंगे। स्वास्थ्य संबंधी लाभ के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) का सुझाव है कि वयस्कों को कम से कम 150 से 300 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए,या कम से कम 75 से 150 मिनट की अधिक-तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधिकरना चाहिए। पूरे सप्ताह मध्यम और अधिक-तीव्रता वाली गतिविधि का समतुल्य संयोजन भी किया जा सकता है। सुबह फुरसत के पलों में नियमित शारीरिक व्यायाम प्रतिदिन लगभग 45 मिनट हो सकता है।

नियमित व्यायाम मेटाबॉलिक सिंड्रोम, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, टाइप 2 मधुमेह, मनोभ्रंश, अल्जाइमर रोग, संज्ञानात्मक गिरावट, तनाव, माइग्रेन, ऑटो इम्यून बीमारियों सहित कम से कम 26 प्रकार के कैंसर्स से बचा सकता है। व्यायाम कोशिकीय स्तर पर बुढ़ापा कम करता है। व्यायाम शरीर में हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर करने के साथ ही उम्र-आधारित रोगजनन को भी रोकता है। गैर-संचारी रोगों से बचाव के अलावा, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर कोविड-19 जैसे संचारी रोगों से लड़ने में भी व्यायाम मददगार है। उच्च शारीरिक गतिविधि, लेकिन अत्यधिक नहीं, बढ़ती उम्र में भी स्वस्थ रहने की संभावना को 39 प्रतिशत तक बढ़ा देता है।

आप सोच रहे होंगे कि जब शारीरिक गतिविधि इतनी महत्वपूर्ण है तब दुनिया इसके लिए एकदम तत्पर होगी। असल में ऐसा नहीं है। लोगों के आलसी होने के अपने कारण हैं। अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि के विश्वव्यापी रुझानों पर लैंसेटग्लोबल हेल्थ में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि का वैश्विक प्रसार 27.5 प्रतिशत था। यह आलस्य 1.4 बिलियन से अधिक वयस्कों को निष्क्रियता से जुड़ी बीमारियों के विकसित होने के जोखिम में डालता है।

दुनिया की तरह भारत में भी लोग आलस्य के लिए प्रसिद्ध हैं। लगभग 34 प्रतिशत वयस्क भारतीय अपर्याप्त व्यायाम करते हैं। आधे भारतीय बच्चे और किशोर प्रति दिन 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि के आवश्यक स्तर को पूरा नहीं करते। ऐसी शारीरिक निष्क्रियता के कारण एक ही व्यक्ति में दो या तीन से अधिक रोगों को पनपते देखा गया है। इसे मल्टीमॉर्बिडिटी कहा जाता है। अध्ययन यह भी बताते हैं कि उत्तरी भारत के 49.6 प्रतिशत वयस्क व्यायाम नहीं करते।

दुनिया की बात करें तो 10-24 वर्ष की आयु के युवा दुनिया की आबादी का 24 प्रतिशत हैं, और उनमें से 80 प्रतिशत से अधिक ऐसे हैं जो अपर्याप्त व्यायाम करते हैं। विशेष बात यह भी है कि 60 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 30 प्रतिशत लोग साल में प्राय: उठते-बैठते गिरने के शिकार हो जाते हैं। ऐसे लोगों में व्यायाम शारीरिक व मानसिक लचीलापन, दृढ़ता और फिटनेस को बढ़ा सकता है।

शारीरिक निष्क्रियता की भारी कीमत चुकानी पड़ती है। निष्क्रियता के कारण दुनिया भर में स्वास्थ्य प्रणालियों की लागत 53.8 बिलियन डॉलर है। यह दुनिया भर में 13.4 मिलियन विकलांगता-समायोजित जीवन-वर्षों के लिए भी उत्तरदायी है। भारत में दिल के रोग, श्वसन रोग और मधुमेह से सालाना 4 मिलियन से अधिक लोगों की समय-पूर्व मृत्यु होती है जो 30-70 की आयु के बीच होते हैं।

आयुर्वेद में 5000 साल पहले प्राचीन भारत के महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य सुश्रुत द्वारा सुझाई गई सबसे आसान और सबसे लोकप्रिय शारीरिक गतिविधियों में से एक है: पैदल चलना। महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक का कहना है कि शारीरिक और मानसिक लचीलापन और स्थैर्य प्रदान करने वाले सभी कारकों में व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है। चरक और सुश्रुत ने हिप्पोक्रेट्स (460-370 ईसा पूर्व) और गैलेन (129-210 ईस्वी) से कम से कम 1000 साल पहले स्वास्थ्य के लिए व्यायाम निर्धारित किया था। चिकित्सा के रूप में व्यायाम की दुनिया की सबसे पुरानी परिभाषा और सलाह आयुर्वेद की चरकसंहिता में वर्णित है।

प्रति दिन चलने के कदमों की संख्या शारीरिक गतिविधि का एक सरल उपाय है। साइकिल चलाना, तैरना और कई अन्य रूपों में व्यायाम हेतु विशेष व्यवस्था की आवश्यकता होती है। लेकिन वॉकिंग तो कहीं भी की जा सकती है। हरे-भरे पार्क और सुरक्षित शहरी वन प्रतिदिन चलने के लिए बढ़िया स्थान हैं। वनानुभव, हरित व्यायाम, बागवानी, और प्रकृति को देखने का स्वास्थ्य पर स्वतंत्र रूप से भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

नेचर मेडिसिन में प्रकाशित शोध से यह भी ज्ञात हुआ है कि यदि आप हर दिन लगभग दो-दो मिनट के लिए 3 से 5 बार तेज शारीरिक गतिविधि कर लेते हैं, तो यह भी सभी कारणों और कैंसर मृत्यु दर में लगभग 40 प्रतिशत की कमी और कार्डियो-वैस्कुलर मृत्यु दर जोखिम में लगभग 50 प्रतिशत की कमी ला सकता है। शर्त यह है कि यह नियमित होना चाहिए।

प्रश्न यह है कि प्रतिदिन कितने कदम चलने की आवश्यकता है? सामान्य रूप से प्रचारित एक लक्ष्य प्रतिदिन 10,000 कदम चलने का है। कदमों की यह संख्या जापान में एक मार्केटिंग अभियान से लोकप्रिय हुई थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन की वर्ष 2020 में जारी फिजिकल एक्टिविटी गाइडलाइंस ने विशेष रूप से शारीरिक गतिविधि की मात्रा (प्रति दिन कदम) और तीव्रता (प्रति मिनट कदम) और स्वास्थ्य परिणामों के बीच संबंध पर शोध की आवश्यकता पर बल दिया था। यहाँ इस विषय पर हाल ही में उपलब्ध हुए प्रमाण की चर्चा करेंगे।

सबसे महत्वपूर्ण मार्गदर्शन उत्कृष्ट मेटा-एनालिसिस के माध्यम से उपलब्ध हुआ है। पहला अध्ययन दैनिक कदमों और सर्व-कारण मृत्यु दर से संबंधित है। यह 47,471 वयस्कों के साथ 15 अंतरराष्ट्रीय समूहों के मेटा-मेटा-एनालिसिस पर आधारित है। यह 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों में प्रति दिन 6,000-8,000 कदम चलने पर मृत्यु दर का जोखिम उत्तरोत्तर कम होता जाता है। 60 वर्ष से कम उम्र के वयस्कों के लिए प्रतिदिन 8,000-10,000 कदम उपयुक्त हैं। दूसरे अध्ययन में कैंसर और हृदय रोग की घटनाओं और मृत्यु दर के साथ-साथ सकल-कारण मृत्यु दर का दैनिक कदमों की संख्या से संबंध देखा गया। कदमों की तीव्रता या तेज-चाल का अतिरिक्त लाभ भी है या नहीं, यह भी देखा गया। इस अध्ययन ने औसत 61 वर्ष की आयु के 78,500 व्यक्तियों से संबंधित आंकड़ों का उपयोग किया। निष्कर्ष यह पाया गया कि प्रतिदिन लगभग 10,000 कदम तक चलना मृत्यु दर के जोखिम, कैंसर और दिल के रोग की घटनाओं में कमी लाते हैं। इन निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि प्रतिदिन लगभग 10,000 कदम तक चलना कैंसर और दिल की बीमारी से होने वाली मृत्यु दर में कमीके साथ-साथ कैंसर और दिल के रोग होने की घटनाओं के जोखिम को भी कम करने के लिए उपयोगी है। उच्च कदम तीव्रता या तेज चलना अतिरिक्त लाभ प्रदान कर सकता है, लेकिन ध्यान रखें कि व्यायाम की अति नहीं करना चाहिए।

मान लीजिये आपके पास प्रतिदिन 8,000 से 10,000 कदम चलने का समय नहीं है तब क्या किया जाए? मुख्य बात व्यायाम है और अगर आप 10,000 कदम नहीं चल सकते, तो जितना हो सके उतना चलें, पर चलें। नेचर मेडिसिन में प्रकाशित शोध से यह भी ज्ञात हुआ है कि यदि आप हर दिन लगभग दो-दो मिनट के लिए3 से 5 बार तेज शारीरिक गतिविधि कर लेते है, तो यह भी सभी कारणों और कैंसर मृत्यु दर में लगभग 40 प्रतिशत की कमी और कार्डियो-वैस्कुलर मृत्यु दर जोखिम में लगभग 50 प्रतिशत की कमी ला सकता है। शर्त यह है कि यह नियमित होना चाहिए। इसके पूर्व यूरोपियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित शोध में ऐसे ही निष्कर्ष पाए गए थे। इन परिणामों से संकेत मिलता है कि थोड़ी मात्रा में भी तेज शारीरिक गतिविधि मृत्यु दर जोखिम को काफी हद तक कम कर सकती है। सामान्य सिद्धांत यह है कि अगर हम व्यायाम करते समय गाना गा सकते हैं, तो यह हल्की तीव्रता है। अगर हम बोल सकते हैं लेकिन गा नहीं सकते, तो यह मध्यम तीव्रता है। अगर हम मुश्किल से कुछ शब्द बोल सकते हैं, तो हम जोरदार-तीव्रता वाला व्यायाम कर रहे हैं। यहाँ प्रश्न यह उठता है कि अगर एक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में पर्याप्त तेज-तीव्रता वाला थोड़ा सा व्यायाम करके यह सब लाभ पा सकता है तो क्या फुरसत के समय नियमित व्यायाम करना अनावश्यक है? नहीं,यह अध्ययन इस विचार का समर्थन नहीं करता है कि एक नियमित और व्यापक व्यायाम से कन्नी काटकर ऐसा किया जाये। असल में प्रत्येक व्यक्ति के लिए सबसे अच्छी व्यायाम दिनचर्या वह है जिसे वे अपने साप्ताहिक या दैनिक दिनचर्या में समाहित कर सदैव करते हैं।

संक्षेप में, इन प्रमाणों ने 5,000 साल पहले आयुर्वेद में निकाले गए निष्कर्षों को बल प्रदान किया है। आचार्य सुश्रुत ने इस बारे में रोचक निर्देश दिया है। मध्यम मात्रा में चलना जीवन-काल, शक्ति, बुद्धि, व पाचन शक्ति को बढ़ाता है। यह हमारी सभी इंद्रियों को सक्रिय करता है। किन्तु बहुत अधिक चलना या अति-व्यायाम स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

यह भी याद रखें कि व्यायाम करने के बावजूद बहुत अधिक बैठे रहने की आदत स्वतंत्र रूप से हानिकारक स्वास्थ्य परिणामों के लिए उत्तरदाई है। इसलिए लगातार 40 से 50 मिनट से अधिक काम करते हुए बैठे न रहें। लंबे समय तक बैठे रहने के बजाय बीच बीच में थोड़ा चलने-फिरने से उपापचयी स्वास्थ्य में सार्थक सुधार होता है। एक ब्रेक लें, कुछ तेज कदम चलें, स्ट्रेच करें, कुछ गहरी सांसें लें, अपनी खिड़की से वृक्षों और हरियाली को निहारें, और तरोताजा होकर काम पर वापस लग जाएं। अगर आपके कार्यस्थल में बगीचा है तो वहां भी पांच मिनट घूमकर आ सकते हैं।

ध्यान दीजिये, हमने यहां दौड़ के बारे में चर्चा नहीं की है। लेकिन इस बात के पुख्ता प्रमाण हैं कि नियमित दौड़ना भी बीमारियों और समय से पहले मृत्यु दर की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। चाहे कितना भी कम दौड़ें, दौड़ने से स्वास्थ्य और दीर्घायु में काफी सुधार होने की संभावना रहती है। सप्ताह में भले केवल एक बार ही क्यों न दौड़ा जाए, बिलकुल नहीं दौड़ने से कम दौड़ना भी बेहतर है। लेकिन बहुत उच्च-मात्रा में दौड़ने से कोई अतिरिक्त लाभ नहीं होता। एक बात यह भी है कि दौड़ना सभी के लिए संभव नहीं है क्योंकि विभिन्न क्लिनिकल स्थितियां और वृद्धावस्था नियमित दौड़ने के अभ्यास को बाधित कर सकती हैं।

कुल मिलाकर, दुनिया में ऐसी कोई औषधि नहीं है जो व्यायाम जैसे शारीरिक और मानसिक प्रभाव दे सके! शारीरिक गतिविधि स्वस्थ दीर्घायु में योगदान करती है, और प्रसन्नता, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देती है। उचित मात्रा में शारीरिक गतिविधि के अनेक लाभ हैं किन्तु जैसा कि पूर्व में कहा गया है, अति-व्यायाम स्वास्थ्य के लिए एक जोखिम है। आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही शारीरिक गतिविधि की अति के विरुद्ध चेतावनी देते हैं। व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है लेकिन बलार्ध (अर्थात् अपनी शक्ति का आधा) से अधिक नहीं किया जाना चाहिए। पसीना आना, श्वास का बढ़ना, शरीर में हल्कापन और हृदय-क्षेत्र में थोड़ी जकड़न महसूस होना आदि बढ़िया शारीरिक गतिविधि के संकेत हैं। व्यायाम की सीमा प्रत्येक व्यक्ति की अपनी शारीरिक क्षमता से नियंत्रित होती है। बहुत थकने से पहले हमें व्यायाम बंद कर देना चाहिए और अनावश्यक अति-उत्साह व अति-परिश्रम से बचना चाहिए। चलते रहिए, स्वस्थ रहिए, प्रसन्न रहिए।

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

रोड सेफ्टी एक्शन प्लान से जिम्मेदारों की तय होगी जिम्मेदारी

डॉ.राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

देश में बढ़ती सड़क दुर्घटनाओं को लेकर लगता है अब सरकार गंभीर हो गई है। इसके लिए केन्द्र सरकार ने इसी 13 जनवरी को नए रोड सेफ्टी एक्शन प्लान को लागू कर दिया है। इसके तहत देश के मौजूदा हाईवे, मरम्मताधीन हाईवे और नए बनने वाले हाईवे को एक्सिडेंट फ्री बनाने के लिए जिम्मेदारों को जिम्मेदार बनाया गया है। इसका मतलब यह है कि इससे जुड़े सभी अधिकारी, कंपनियों और ठेकेदारों की भी जिम्मेदारी तय की गई है कि वे रोड बनाते समय आवश्यक मानकों का ध्यान रखने के साथ ही इस तरह से निर्माण तकनीक अपनाएं ताकि डिजाइन से लेकर निर्माण तक रोड एक्सिडेंट फ्री हो सके। दरअसल देश में सड़क हादसे साल दर साल बढ़ते ही जा रहे है। खास बात यह कि अब दुर्घटनाओं में घायल होने वालों की संख्या की तुलना में मरने वालों की संख्या बढ़ती जा रही है। यानि की मरने वालों का आंकड़ा साल दर साल बढ़ता जा रहा है। हांलाकि दुर्घटना रहित यात्रा हो यही सुकुन भरा हो सकता है। अब तो समाचार पत्र सड़क हादसों की खबरों से भरे रहते हैं। आज कल की दुर्घटनाओं में परिवार के परिवार या एक से अधिक लोग घायल या मौत के मुंह में समा रहे हैं।

सड़क दुर्घटनाओं के कई कारणों में से लापरवाही तो प्रमुख कारण है ही इसके साथ ही हाई वे निर्माण में रही खामियां भी बड़ा कारण बनती जा रही है। निर्माण के समय इस तरह के कट या अन्य पेच छोड दिए जाते हैं जो दुर्घटना का कारण बनते हैं। दरअसर जिस तरह से तेज गति के वाहनों की रेलमपेल हुई है ठीक उसी तरह से देश में सड़कों का जाल भी फैला है। इसमें कोई दो राय नहीं कि हाईवेज ने यातायात को सुगम व समय व पैसे की बचत की है पर तेज गति के वाहन थोड़ी सी लापरवाही के कारण स्वयं व दूसरे की असामयिक मौत के कारण बन जाते हैं। हांलाकि दुर्घटनाग्रस्त लोगों तक तत्काल तात्कालीक उपचार पहुंचाने की व्यवस्था की गई है। टोल नाकों पर एम्बूलेंस तैनात की गई है तो हाईवे पर ट्रोमा सेंटर निर्धारित किए गए हैं। पर

■ दुर्घटनाओं में मरने वालों का आंकड़ा साल दर साल बढ़ता जा रहा है

यह सब नाकाफी इस मायने में सिद्ध हो रहे हैं कि एनसीआरबी द्वारा 2021 की जारी हालिया रिपोर्ट में दुर्घटनाओं के बढ़ने और दुर्घटना में अधिक मौत होना सामने आया है।

नेशनल क्राइम रिपोर्ट ब्यूरों द्वारा जारी हालिया रिपोर्ट में 2021 के सड़क हादसों को शामिल किया गया है। रिपोर्ट के अनुसार साल 2021में देश में 4 लाख 3116 सड़क दुर्घटनाएं हुई हैं। इन सड़क दुर्घटनाओं में 3 लाख 71 हजार से अधिक घायल हुए हैं तो एक लाख 55 हजार 662 लोगों ने अपनी जान गंवाई हैं। यह इससे पहले की साल में सड़क दुर्घटना में हुई मौतों से अधिक है। यदि इसे आंकड़ों की ही भाषा में समझे तो देश में 2021 में हर घंटे 18 लोग सड़क दुर्घटना के कारण मौत के शिकार हो रहे हैं तो यदि प्रतिदिन का देखा जाएं तो 426 लोग प्रतिदिन सड़क हादसों में मौत के शिकार हो रहे हैं। यह गंभीर चिंतनीय है। हांलाकि केन्द्र व राज्य की सरकारें इसे लेकर गंभीर है और अपने अपने स्तर से प्रयास किये जा रहे हैं। चिंता की बात यह है कि अभी तक परिणाम अधिक सकारात्मक नही आए हैं। यही कारण हैं कि नए रोड सेफ्टी एक्शन प्लान को कहीं दूर रोशनी की तरह देखा जा रहा है।

हांलाकि नए रोड सेफ्टी प्लान में हाईवे की सड़कों की खामियों को ही लिया गया है और इसके लिए जिम्मेदारों की जिम्मेदारी सुनिश्चित की जा रही है। जूनियर इंजीनियर्स को आरओ यानी कि क्षेत्रीय अधिकारी बनाया जा रहा है और समग्र रुप से 250 किमी तक की जिम्मेदारी प्रत्येक आरओ को दी जा रही है। इन्हें 24 घंटें की भीतर दुर्घटना की जानकारी सबमिट करनी होगी। वहीं खास बात यह कि निर्माण के समय विशेष सतर्कता बरतनी होगी जिससे आवागमन दुर्घटना रहित हो सके। खास बात यह कि आरओ इस 250 किमी के दायरें में सेफ्टी मेजर्स सुनिश्चित करेंगे। उनकी जिम्मेदारी होगी उनके क्षेत्र में दुर्घटनाओं को रोका जाए और सेफ्टी जोन के रुप राह विकसित हो। पहले अस्थाई सुरक्षा मानक उपाय लागू करेंगे और फिर उन्हें मूर्त रुप देंगे।

देखा जाए तो ज्यों-ज्यों आवागमन के साधन बढ़े हैं और यातायात सुगम हुआ है त्यों-त्यों दुर्घटनाएं अधिक बढ़ती जा रही है। एक तो अब वाहन तकनीक में तेजी से बदलाव आया है। लाख सेफ्टी का दावा करने के बाद भी अधिक सेफ्टी वाले वाहन में दुर्घटनाओं के समय अपने दावों पर खरे नहीं उतरे हैं तो वाहन स्टार्ट करते ही फर्राटा भरने वाले वाहन आने से लोग ग्लेमर समझों या और कुछ अधिक लापरवाही करने लगे हैं। अधिक गति के कारण वाहन पर नियंत्रण हट जाता है और दुर्घटना हो जाती है। देखा गया है कि ज्यादातर दुर्घटनाएं सायं 6 बजे से रात 9 बजे के बीच या फिर सुबह चार पांच बजे के आसपास ही होती है। एक तो धुंधलका और दूसरी झपकी इसका एक कारण तो है ही। इसके अलावा ओवर स्पीड तो आम होती ही जा रही है। सड़क के निर्माण के समय रह जाने वाले एक्सिडेंट जोन भी इसका बड़ा कारण बन जाते हैं। मोड़, सड़क पर गड्ढों की भरमार या बनाते समय लापरवाही के कारण उबड़-खाबड या फिर कुछ स्थानों पर डामर के उंचे-नीचे स्थान छोड़ देने से अचानक उस जगह पर आने से बैलेंस बिगड़ जाता है और दुर्घटना हो जाती है। इसके अलावा यातायात नियमों के पालना के प्रति गंभीर नहीं होना भी प्रमुख कारण है। खैर यह सब तो है पर आशा निश्चित रुप से नए रोड सेफ्टी एक्शन प्लान से जहां एक और जिम्मेदारों की जिम्मेदारी तय होगी वहीं दुर्घटनाओं में भी कमी आयेगी। ऐसा माना जा सकता है।

–डॉ.राजेन्द्र प्रसाद शर्मा,
(वरिष्ठ लेखक)

मोरेल बांध पर पक्षी गणना में 7495 प्रवासी पक्षी मिले

लालसोट, (निसं)। उपखंड क्षेत्र के मोरेल बांध पर सामाजिक वानिकी विभाग दौसा के द्वारा वाटर बर्ड्स सेंसस तहत पक्षियों की गणना की गई।

इस गणना में विभिन्न दुर्लभ एवं संकटग्रस्त श्रेणी आदि के करीब 7495 प्रवासी पक्षी पाए गए। बड़े लंबे अरसे से लगातार सतनाम पक्षी मोरेल बांध पर सुरक्षित उपलब्ध है ।

स्थानीय प्रमुख पक्षी विशेषज्ञ डॉक्टर सुभाष पहाड़िया, उपवन संरक्षक केतन कुमार रेंजर, जगदीश नारायण तथा फॉरेस्टर रामकिशन मीणा व अन्य वन विभाग के कर्मचारी जलीय पक्षियों की गणना के दौरान मौजूद रहे। मोरेल बांध पर मिले 7495 जलीय पक्षियों में अधिक पक्षी ग्रेट कोरमोरेंट जिनकी संख्या 1623, कॉमन कूट 670, ग्रेटव्हाइट पेलिकन 430, नॉर्दन पिन टेल 375, ब्लैकटेल्ड गोडविट 490, नॉर्दन शोवलर 120 तथा लिटिल रिंग प्लोवर 175 पाए गए।

पक्षी विशेषज्ञ डॉ. सुभाष पहाड़िया ने बताया कि मोरेल बांध पर लगभग 12 प्रकार की संकटग्रस्त प्रजातियों के पक्षी भी यहां प्रवास पर आए हैं, जिनमें इंडियन स्कीमर, वुली नेक्ड स्टार्क, पेंटेड स्टार्क, ब्लैकटेल्ड गोडविट, रीवर टर्न , ब्लैक हेडेड आइबिस, यूरेशियन कर्लू , डेल्मेसियन पेलिकन, कॉमन पोचार्ड पक्षी प्रजातियां प्रमुख है।

उपवन संरक्षक वी केतन कुमार ने बताया कि मोरेल बांध की जैव विविधता और प्रवासी पक्षियों की संख्या को देखते हुए इनके संरक्षण और पर्यटन स्थल बनाने के लिए उपखंड अधिकारी और तहसीलदार के द्वारा बांध का सर्वे करवाकर प्रस्ताव मांगा गया है। डीएफओ केतन कुमार ने बताया कि यह बांध उन वेटलैंड में शामिल है जहां सबसे अधिक प्रजातियों के प्रवासी पक्षी प्रवास पर आते है।

मोरेल बांध पर जलीय पक्षियों की गणना के दौरान बांध के अंदर जल क्रीड़ा करते प्रवासी पक्षी।

फूलों की होली के साथ भागवत कथा का समापन

सुंदर समाज निर्माण के लिए गीता उपदेश के अनुरूप आचरण जरूरीः मृदुल कृष्ण शास्त्री

मेहंदीपुर बालाजी, (निसं)। आस्थाधाम मेहंदीपुर बालाजी में शनिवार को उत्सव सा माहौल रहा। आयोजन मेहंदीपुर बालाजी मंदिर के सामने सीताराम मंदिर में महंत नरेश पुरी महाराज के सानिध्य में सम्पन्न हुआ । श्री राधाकृष्ण विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा के इस कार्यक्रम में लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला, केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल, करौली धौलपुर सांसद मनोज राजोरिया सहित कई अन्य राजनीतिक और प्रशासनिक हस्तियां इस महाआयोजन के साक्षी बने।

सुबह करीब सवा 9 बजे महंत नरेश पुरी महाराज ने पूजा अर्चना की। इसके बाद श्री राधाकृष्ण भगवान के युगल विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा हुई। कस्बे में सीताराम मंदिर में महंत नरेश पुरी महाराज के सानिध्य में पिछले सात दिनों से भगवताचार्य मृदुल कृष्ण शास्त्री के मुखारबिंद से हो रही है । अष्टोत्तर श्रीमद भागवत कथा का समापन शनिवार को हुआ।भागवत कथा में चार वेद, पुराण, गीता एवं श्रीमद् भागवत महापुराण की व्याख्या, प्रभुपाद आदि का संगीतमय वर्णन किया । इस दौरान भजन गायन ने उपस्थित लोगों को ताल एवं धुन पर नृत्य करने के लिए विवश कर दिया।कथावाचक मृदुल कृष्ण शास्त्री ने सातवें दिन कथा में बताया कि सुंदर समाज निर्माण के लिए गीता उपदेश के अनुरूप आचरण करना चाहिए।

भागवत कथा के समापन अवसर पर महंत नरेश पुरी महाराज के सानिध्य में पूजा अर्चना हुई।

■ लोकसभा अध्यक्ष ओम बिड़ला, केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल, करौली-धौलपुर सांसद राजोरिया सहित कई लोग मौजूद रहे

भागवत कथा में आने वाले श्रोताओं के लिए मंदिर ट्रस्ट द्वारा सातों ही दिन भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमे लाखों श्रद्धालुओं ने महाप्रसादी ग्रहण की। भागवत कथा के सातवें दिन जयपुर शहर सांसद रामचरण बोहरा, पंडित सुरेश मिश्रा, देवली उनियारा विधायक हरीश मीना, सालासर धाम मंदिर अध्यक्ष यशोदा नंदन पुजारी आदि ने कथा श्रवण का लाभ उठाया।

राशिफल रविवार 29 जनवरी, 2023

पंडित अनिल शर्मा

माघ मास, शुक्ल पक्ष, अष्टमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2079, भरणी नक्षत्र रात्रि 8:21 तक, शुभ योग दिन 111:04 तक, बव करण प्रात: 9:06 तक, चन्द्रमा रात्रि 2:46 से वृष राशि में संचार करेगा।

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

रवियोग रात्रि 8:21 से आरम्भ होगा। महापात योग दिन 12:12 से सांय 5:32 तक है। आज दुर्गाष्टमी है।

सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:38 से 9:59 तक, लाभ-अमृत 9:59 से 12:40 तक, शुभ 2:00 से 3:21 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:18, सूर्यास्त 6:02

मेष
व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

सिंह
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। आवश्यक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्यों में सफलता से मनोबल ऊंचा रहेगा। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

धनु
घर-परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। शुभ कार्य के लिए यात्रा संभव है।

वृष
मित्रों/रिश्तेदारों से संबंध खराब हो सकते हैं और समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। मन में असंतोष बना रहेगा।

कन्या
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।

मकर
परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा। परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

मिथुन
आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। शुभ कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

तुला
परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

कुंभ
नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। परिजनों के सहयोग से महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कर्क
अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

वृश्चिक
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। चलते कार्यों में प्रगति होगी। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

मीन
अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।