

विचार बिन्दु

संसार के दुःखियों में पहला दुःखी निर्धन है। उससे दुःखी वह है जिसे किसी का ऋण चुकाना हो। इन दोनों से अधिक दुःखी वह है, जो सदा रोगी रहता हो और सबसे दुःखी वह है, जिसकी पत्नी दुष्टा हो। -विदुरनीति

वर्षाकाल में आयुर्वेद ऋतुचर्या

आयुर्वेद में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, रतिचर्या, स्वस्थवृत्त, सद्ब्रत, आहार, विहार आदि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के उपयोगी और रणनीतिक उपाय हैं। पर्यावरण और पारिस्थिक तंत्र के साथ हमारे रिश्तों को अनवरत सार-संपाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। यह अनुकूलन ही धातुसाम्य और दोषसाम्य रखता है। यही हमें रोगों से बचाता है या आयुर्वेद की भाषा में कहें तो अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्पत्ति में सहायक है। आज की चर्चा वर्षाऋतु में स्वास्थ्य रक्षा के विविध उपायों पर केंद्रित है, जिसके मुख्य शास्त्रीय स्रोत चरकसंहिता (च.सू.6.33-40), सुश्रुतसंहिता (सु.उ.64.46-55) एवं अष्टांगहृदय (अ.ह.सू.3.42-48) हैं। ऋतुसंहार (2.1-29) में वर्षाऋतु का आँखों-देखा हाल रोचक है। स्वस्थवृत्त पर प्रकाशित समकालीन वैज्ञानिक शोध, जो लगभग नगण्य है, का भी सहारा लिया गया है। आयुर्वेदवाच्यों के अनुभवजन्य ज्ञान भी यहाँ समाहित है। एक महत्वपूर्ण बात प्रारंभ में ही बताना उपयोगी रहेगा कि संहिताओं में उपलब्ध जानकारी का मूल स्रोत लगभग आठवीं शताब्दी ईसापूर्व से लेकर सातवीं शताब्दी के मध्य का है। अतः ऋतुचर्या पर उपलब्ध कुछ सलाह या निर्देश ऐसे भी हैं जिनकी समकालीन सार्थकता को आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों के सन्दर्भ में सावधानीपूर्वक समझते हुये उपयोग में लेना ठीक रहेगा।

वर्षा ऋतु आते-आते, शिशिर, बसंत एवं ग्रीष्म ऋतु के प्रभाव से कमजोर हुये शरीर की अग्नि या भूख वात आदि दोषों से मंद पड़ती जाती है। प्रायः बादलों की छाया, नमी के कारण शीतल हुई हवा, मिट्टी में पानी पड़ने पर निकलने वाली शुरुआती भाप, भोजन का अम्ल विपाक होना और सतही जल में प्रदूषण बढ़ जाने से जठराग्नि मंद हो जाती है। वात कुपित होकर अन्य दोषों पर भी प्रभाव पड़ता है। इस कारण वर्षा ऋतु में आहार-विहार में बड़ी सावधानी रखना आवश्यक है। आहार-विहार ऐसा हो जिसमें मुख्यतया वात के शमन के साथ ही कफ और पित्त का शमन भी हो। जठराग्नि चौँक मंद रहती है, अतः भोजन का अतिवर्धक होना आवश्यक है। सूत्र रूप में कहें तो वात शमन एवं जठराग्नि को दीप्त किये बिना वर्षा ऋतु में बीमारी से बच पाना संभव नहीं है। वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में ही, अपने आयुर्वेदवाच्यों की सलाह से समुचित वमन, विरेचन, स्वेदन, मर्दन आदि से शरीर में संचित दोषों का शोधन करते हुये आस्थापन या निरूहणबन्ध का प्रयोग करना चाहिये।

खान-पान में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जब तक पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच न जाये, तब तक पुनः भोजन नहीं करना चाहिये। वर्षा ऋतु में आराम से पच जाने वाले खाद्य पदार्थ लेना स्वास्थ्यकर रहता है। मधुर, अम्ल एवं लवण रसों का सेवन, हलका गरम दूध, घी, पुराने जौ, गेहूँ व चावल, विशेष कर साठी के चावल लेना लाभकारी होता है। मूंग की दाल का जूस, पुराना शहद, पुराने आसव व अरिष्ट, मस्तु या दही का पानी, सौचर्वल या काला नमक, सैन्धव नमक, पंचपोल (पिप्ली, पीपलामूल, चव्य, चीता, नागरमोथा) का चूर्ण वर्षा ऋतु में बहुत उपयोगी रहते हैं। जिस दिन आकाश में बादल छाये हों, उस दिन खट्टे, नमकीन व स्निग्ध खाद्य पदार्थों के साथ सूखे चने-चबैने का आनंद लिया जा सकता है। ये सब लघु होने से जल्दी पच जाते हैं। रक्ष व उष्ण खाद्य पदार्थ, नये अन्न, बहुत ठंडा पानी आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिये। छाछ या मठा, सत्तू के घोल आदि से बचना ही श्रेयस्कर है।

वर्षा ऋतु में नदियों, तालाबों और पोखरों में सिमट सिमट कर आने वाला सतही जल अपने साथ बड़ी गन्दगी बहाकर लाता है। भारत में तीव्र आर्थिक विकास, साक्षरता दर में सुधार, और बेहतर जल स्रोतों की व्यापक पहुँच के बावजूद वर्ष 2011 की जनगणना में यह पाया गया कि 70 प्रतिशत ग्रामीण परिवारों में शौचालय नहीं है। स्वाभाविक है कि पूरे देश के नदी-नाले, तालाब, पोखर और यहाँ तक कि कुओं के पानी में कॉलiform बैक्टीरिया भारी संख्या में पाये जाते हैं। वर्षानादेयमुदकानाम् (च.सू. 25.39) के द्वारा चरक ने स्पष्ट किया है कि बरसात के दिनों में नदियों का जल प्रकृति से ही अद्विष्टकर होता है। देश भर के प्रदूषण नियंत्रण मंडलों के आंकड़े और वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर देश की नदियों के प्रदूषण पर प्रकाशित 2000 शोधपत्र एवं भारत के जल प्रदूषण पर 7500 शोधपत्र गवाह हैं कि महर्षि चरक तब तो सही थे ही, आज 3000 साल बाद तो उनका कथन हर ऋतु के लिये सही है। भारत में आज कोई ऐसी नदी नहीं है जो नगरीय मल-जल या औद्योगिक प्रदूषण से प्रदूषित न हो। उपचार के बिना कोई सतही जल पीने योग्य नहीं बचा है। यहाँ तक कि भारत की सबसे पूज्य और पवित्र नदी का जल भी आज समुचित उपचार के बिना पीने के पुर्रातः अयोग्य है। अतः बिल्कुल साफ़ पानी ही पीने में प्रयोग करना चाहिये। नहाने के लिये भी नदी, नाला, तालाब या पोखर के पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिये, क्योंकि दूषित पानी में ऋतु-जन्य, परिस्थिति-जन्य एवं पर्यावरण-जन्य संक्रमणकारी और प्रदूषणकारी तत्व मिले रहते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये दिनचर्या, ऋतु चर्या, स्वस्थवृत्त आदि जैसे सभी साधारण उपाय करना चाहिये।

बिना जूते पहने नंगे पैर कीचड़ या गीली मिट्टी में चलना ठीक नहीं होता। गीले कपड़े नहीं पहनना चाहिये। वस्त्रों को समय-समय पर धूप में डालते रहना चाहिये या धोकर और सुखाकर अच्छे तरह प्रेस करने के बाद पहनने चाहिये। रहने की जगह भी ऐसी हो जहाँ सीलन या वर्षा की बौछारें न पहुँचती हों। वर्षा ऋतु में दिन में नहीं सोना चाहिये। अधिक परिश्रम करना, या धूप या ओस में बहुत ज्यादा समय तक रहना भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। बहुत अधिक व्यायाम या सेक्स भी वर्षा ऋतु में ठीक नहीं होता, हालाँकि आत्रेय विरचित सारसंग्रह में उपवन में टहलना और नियमित व्यायाम शक्ति संचय के लिये कल्याणकारी माना गया है। वर्षाऋतु के अन्त में जब शरदऋतु आने वाली होती है तब तक शरीर में पित्त का संचय होता रहता है और शरदऋतु के आते ही संचित पित्त कुपित होने लगता है। अतः वर्षाऋतु के अन्त में अपने आयुर्वेदवाच्यों की सलाह से तित्कतय या महातित्कतय का प्रयोग लाभकारी होता है।

भारत में छह प्रमुख वेक्टर जनित रोगों का भारी प्रकोप है। इनमें मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, फाइलेरियासिस, जापानी एन्सेफलाइटिस और विस्तरल लिशमानियासिस शामिल हैं जो जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभाव से बढ़ सकते हैं। वर्षा ऋतु में तापमान की अधिकता के साथ ही जल की प्रचुरता से बैक्टीरिया, वायरस, मच्छर, मक्खी आदि का प्रकोप भी बढ़ जाता है। अध्ययन बताते हैं कि वर्षाऋतु में डेंगू-संक्रमित मच्छरों का प्रतिशत बढ़ जाने से आगे चलकर उनकी संक्रमकता बढ़ जाती है। साथ ही सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार, अपच, डायरिया आदि का प्रकोप भी बढ़ जाता है। ऐसी दशा में बीमार पड़ने पर प्रायः आयुर्वेद की वे औषधियाँ जो एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल व एंटी-इन्फेक्टिव प्रभाव वाली होती हैं उनसे शीघ्रता से लाभ मिलता है। विविध प्रकार के वायरल संक्रमण के कारण रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या में भारी कमी जानलेवा हो सकती है। अतः तुलसी, गुडूची, कालमेघ जैसे औषधीय पौधों से प्राप्त मानकीकृत औषधियाँ लाभकारी हो सकती हैं। इन प्रजातियों को घरों के आसपास उगाकर रखना और आयुर्वेदवाच्यों की सलाह से चिकित्सकीय उपयोग जीवन-रक्षा में मददगार हो सकता है।

इस सब चर्चा का हमारे लिये महत्व यह है कि यदि स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ नहीं करना है तो समुचित ऋतुचर्या का पालन करना चाहिये। इससे अनावश्यक बीमार पड़ने से होने वाली धन की बर्बादी से बचा जा सकता है। दूसरी बात यह भी है कि ऋतुचर्या के पालन का अर्थ यह नहीं है कि आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, रात्रिचर्या, स्वस्थवृत्त या सद्ब्रत आदि से छूटकारा मिल गया। सारांशतः देखें तो वर्षाऋतु में चार बातें सम्भालना आवश्यक है: प्रकृति वात का शमन, मंद पड़ी जठराग्नि का प्रज्वलन, प्रदूषित जल व खाद्य सामग्री से पूर्ण बचाव, और वेक्टर-बॉन बीमारियों से बचाव व चिकित्सा। आचार्य चरक, सुश्रुत एवं वाग्भट आदि ने हालाँकि यह स्पष्ट किया है कि वर्षा ऋतु में वात का प्रकोप बढ़ता है किन्तु समकालीन वैज्ञानिक अध्ययन और अनुभवजन्य ज्ञान स्पष्ट करता है कि आज दिनचर्या, रात्रिचर्या या ऋतुचर्या गड़बड़ होने के साथ ही प्रजापराध या असात्वैन्द्रियार्थ संगो से मुक्त जीवन जीना दूधर हो रहा है। ऐसी स्थिति में वर्षा ऋतु में केवल वात ही नहीं, बल्कि पित्त व कफ भी ठिकाने से भड़के रहते हैं। इसलिये वर्षाकाल में शरीर को स्वस्थ रखने के लिये केवल वात-नियामक, अग्नि-उद्दीपक और संक्रमण-मुक्त जीवनशैली नहीं बल्कि आयुर्वेदवाच्यों की सलाह से त्रिदोष-नियामक आहार-विहार और रसायन ही हमारा कल्याण कर सकते हैं।

-अतिथि सम्पादक, डॉ. दीप नारायण प्रणडेय (भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त तथा वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर) (यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सावर्भूमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

मोदी सरकार का 12 साल का कार्यकाल : महिला सशक्तिकरण, सड़क सुरक्षा आदि कानूनों की रूपरेखा



सूर्यप्रतापसिंह राजावत

कानून समाज के सभी वर्गों की मांगों, जरूरतों, उम्मीदों और चुनौतियों को पूरा करने और उनकी अलग-अलग प्राथमिकताओं के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करता है। यहाँ 2014 से लागू हुए उन कानूनों पर एक नजर डालने की कोशिश की गई है, जिनका मकसद भारत को एक गणतंत्रिक भारत के रूप में सकार करने की दिशा में आगे बढ़ाना है। ये कानून भारत के संविधान के भाग 3 और भाग 4 में बताए गए मौलिक अधिकारों और राज्य के नीति-निर्देशक तत्वों के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करते हैं। साथ ही, इनमें भारत के सुप्रीम कोर्ट के अलग-अलग फैसलों में दिए गए निर्देशों को भी शामिल किया गया है। कानून बनाना पहला कदम है। सही ही कहा गया है कि असली चुनौती विधायिका द्वारा पारित कानून को उसकी भावना और शब्दों के अनुसार लागू करने में है।

1-महिला सशक्तिकरण :- मैटर्निटी बेंचिफिट (संशोधन) एक्ट, 2017: पहले 12 हफ्ते की पेड मैटर्निटी लीव (संवैधानिक मातृत्व अवकाश) का प्रावधान था। संशोधन के बाद, 26 हफ्ते की पेड मैटर्निटी लीव का प्रावधान है। लेकिन जिन

महिलाओं के दो या उससे ज्यादा जीवित बच्चे हैं, उनके लिए मैटर्निटी लीव 12 हफ्ते ही रहती है। संशोधन ने मैटर्निटी बेंचिफिट्स का दायरा इन तक बढ़ाया: गोद लेने वाली माँ-वह महिला जो कानूनी रूप से तीन महीने से कम उम्र के बच्चे को गोद लेती है। कमीशनिंग मदर-वह बायोलाजिकल माँ जो बच्चे को जन्म देने के लिए सरोगेट मदर का इस्तेमाल करती है। बेंचिफिट: बच्चा सौंपे जाने की तारीख से 12 हफ्ते की मैटर्निटी लीव। वर्क प्रॉम होम का प्रावधान (सेक्शन 5(5)): जहाँ काम की प्रकृति इसकी इजाजत देती है, वहाँ एम्प्लॉयर (नियोक्ता) वर्क प्रॉम होम की अनुमति दे सकता है; यह अधि एम्प्लॉयर और एम्प्लॉई (कर्मचारी) के बीच आपसी सहमति से तय होगा। महत्व: मैटर्निटी लीव के बाद फ्लेक्सिबिलिटी (लचीलापन) आई। क्रेच सुविधा (सेक्शन 11ए): 50 या उससे ज्यादा कर्मचारियों वाले हर संस्थान को क्रेच सुविधा देनी होगी। महिला कर्मचारी को अधिकार है: हर दिन क्रेच में चार बार जाने का, जिसमें आराम का समय भी शामिल है। महत्व: बच्चों को देखभाल में मदद करता है और नौकरी जारी रखने में आसानी होती है।

2-मुस्लिम महिलाओं को धर्मनिरपेक्ष भारत के लाभों से वंचित नहीं किया जा सकता :- मुस्लिम महिला (विवाह अधिकार संरक्षण) एक्ट, 2019। टिपल तलाक को अमान्य और गैर-कानूनी घोषित किया गया (सेक्शन 3): मुस्लिम पति द्वारा अपनी पत्नी को तुरंत टिपल तलाक (इंस्टंट टिपल तलाक) देना अमान्य और गैर-कानूनी होगा। अमर: सिर्फ टिपल तलाक कहने से शादी खत्म नहीं होती। आपराधिक अपराध (सेक्शन 4): तुरंत टिपल तलाक देना एक आपराधिक अपराध है, जिसके लिए सजा हो सकती है: 3 साल तक

की जेल और जुर्माना। प्रभावित मुस्लिम महिला को पाने का अधिकार है: अपने लिए गुजारा भत्ता और आश्रित बच्चों के लिए गुजारा भत्ता। इसलिए, यह एक्ट जेडर जस्टिस (लैंगिक न्याय) को बढ़ावा देता है। यह मुस्लिम महिलाओं को मनमाने ढंग से दिए जाने वाले तलाक से बचाता है। यह सायरा बानो मामले में सुप्रीम कोर्ट के फैसले को लागू करता है। यह समानता और सम्मान को संवैधानिक गारंटी को आगे बढ़ाता है। **3-ई-कॉमर्स और भ्रामक विज्ञापनों से जुड़ी सेवाओं और सामानों में कमी के खिलाफ उपभोक्ताओं की सुरक्षा -** जागो ग्राहक जागो :-उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019: इस अधिनियम का उद्देश्य है: उपभोक्ता अधिकारों के समाधान के लिए एक प्रभावी तंत्र स्थापित करना, अनुचित व्यापार प्रथाओं को नियंत्रित करना, ई-कॉमर्स और ऑनलाइन बाजारों से उत्पन्न मुद्दों का समाधान करना, और भ्रामक विज्ञापनों व खराब उत्पादों के खिलाफ उपाय प्रदान करना। इसका उद्देश्य पुराने अधिनियम की कमियों को दूर करना है। नए अधिनियम की एक और विशेषता इसमें मध्यस्थता का प्रावधान है। **4-सड़क सुरक्षा प्रबंधन-बढ़ती अर्थव्यवस्था की रीढ़ की हड्डी -** मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम, 2019: इसने मोटर वाहन अधिनियम, 1988 में संशोधन किया। इसके उद्देश्यों में सड़क सुरक्षा में सुधार, यातायात नियमों के उल्लंघन के लिए दंड बढ़ाना, दुर्घटना पीड़ितों की सुरक्षा, लाइसेंसिंग में पारदर्शिता को बढ़ावा देना और मोटर परिवहन सेवाओं को विनियमित करना शामिल है। इस अधिनियम के तहत सजा के तौर पर सामुदायिक सेवा का प्रावधान किया गया है। सड़क दुर्घटनाओं का

कारण बनने वाली इंजीनियरिंग खामियों को दंडनीय अपराध बनाया गया है। **5-आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई -** ज़ीरो टॉलरेंस नीति :- गैर-कानूनी गतिविधियाँ (रोकथाम) संशोधन अधिनियम, 2019: समय के साथ, विशेष रूप से टाडा (आतंकवादी और विघटनकारी गतिविधियाँ (रोकथाम) अधिनियम) और पोटा (आतंकवाद रोकथाम अधिनियम) जैसे कानूनों को रद्द करने के बाद, केंद्र सरकार अब किसी व्यक्ति को आतंकवादी घोषित कर सकती है यदि वह आतंकवाद करता है या उसमें भाग लेता है, आतंकवादी कृत्यों की तैयारी करता है, आतंकवाद को बढ़ावा देता है, या किसी अन्य तरह से आतंकवाद में शामिल है। इस संशोधन को आंशिक रूप से इस आधार पर उचित ठहराया गया था कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद और विभिन्न देशों जैसे अंतरराष्ट्रीय निकाय आतंकवादी-घोषणा के ऐसे ढांचे बनाए रखते हैं जिनमें व्यक्तियों को शामिल किया जाता है। **6-वित्तीय और अन्य सफ़्टिडी, लाभ और सेवाओं का लक्षित वितरण :-**आधार अधिनियम, 2016 भारत के निवासियों को आधार नंबर जारी करने और सरकारी सफ़्टिडी, लाभ और सेवाओं के लक्षित वितरण को सुनिश्चित करने के लिए पहचान के साधन के रूप में आधार का उपयोग करने के लिए कानूनी ढांचा प्रदान करता है। सुप्रीम कोर्ट का फैसला (2018): जस्टिस के. एस. पुट्टस्वामी (सेवानिवृत्त) बनाम भारत संघ के ऐतिहासिक फैसले में, एक संविधान पीठ ने महत्वपूर्ण सीमाओं के अधीन आधार अधिनियम की संवैधानिक वैधता को बरकरार रखा। धारा 7 के तहत कल्याणकारी लाभों

के लिए आधार को वैध माना गया। आधार-यैन लिंकिंग की अनुमति दी गई और लक्षित सफ़्टिडी वितरण के लिए आधार के इस्तेमाल की इजाजत मिली। कोर्ट ने बैंक खातों और मोबाइल फ़ोन कनेक्शन के साथ आधार को अनिवार्य रूप से जोड़ने जैसे प्रावधानों पर रोक लगा दी। **7-पर्सनल डेटा सुरक्षा की गारंटी के साथ डिजिटल इंडिया :-** डिजिटल पर्सनल डेटा प्रोटेक्शन एक्ट, 2023 भारत का पहला व्यापक कानून है जो डिजिटल पर्सनल डेटा की प्रोसेसिंग को नियंत्रित करता है। इसका मकसद व्यक्ति के निजता के अधिकार और कानूनी उद्देश्यों के लिए पर्सनल डेटा को प्रोसेस करने की जरूरत के बीच संतुलन बनाना है। यह कानून जस्टिस के. एस. पुट्टस्वामी बनाम भारत संघ मामले के ऐतिहासिक फैसले के जवाब में रखा गया है, जिसमें सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि निजता संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत एक मौलिक अधिकार है। **8-औपनिवेशिक दौर के कानूनों से आजादी :-**निरसन और संशोधन अधिनियम, 2015 : इसने कानूनों की भीड़ को कम किया, भारतीय कानूनों तक पहुँच को आसान बनाया, पुराने औपनिवेशिक दौर के कानूनों को हटाया और बेकार हो चुके कानूनों को समय-समय पर रद्द करके कानूनी सुधार का सरकारी कार्यक्रम जारी रखा। इस अधिनियम ने दर्जनों केंद्रीय कानूनों को रद्द कर दिया जो: बेकार हो चुके थे, बाद के कानूनों द्वारा बदल दिए गए थे, समय बीतने के साथ खत्म हो गए थे, या पूरी तरह से लागू हो चुके थे। रद्द किए गए कई कानून औपनिवेशिक काल के थे। इसके परिणामस्वरूप, 1,500 पुराने कानूनों को रद्द कर दिया गया है। **सूर्यप्रतापसिंह राजावत अधिवक्ता, राजस्थान उच्च न्यायालय, जयपुर**

उदयपुर जिले में ग्रामीण सेवा शिविर अभियान के तहत लोगों को मिल रही राहत

जयपुर/उदयपुर। उदयपुर जिले में ग्रामीण सेवा शिविर-2026 अभियान के तहत पहले ही दिन बड़ी संख्या में ग्रामीणों की समस्याओं का समाधान हुआ और उन्हें विभिन्न योजनाओं का लाभ मिला। मावलों में आयोजित शिविर में जरूरतमंद किसान शंकरलाल निवासी लदाना को कृषि यंत्र खरीदने हेतु अनुदान स्वीकृत कर आर्थिक संबल प्रदान किया गया।

शंकरलाल ने बताया कि आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण वह कृषि यंत्र खरीद नहीं पा रहा था। शिविर में कृषि विभाग के सहायक कृषि अधिकारी परसराम जाट ने उन्हें कृषि यंत्र योजना की ऐसी नदी नहीं है जो नगरीय मल-जल या औद्योगिक प्रदूषण से प्रदूषित न हो। उपचार के बिना कोई सतही जल पीने योग्य नहीं बचा है। यहाँ तक कि भारत की सबसे पूज्य और पवित्र नदी का जल भी आज समुचित उपचार के बिना पीने के पुर्रातः अयोग्य है। अतः बिल्कुल साफ़ पानी ही पीने में प्रयोग करना चाहिये। नहाने के लिये भी नदी, नाला, तालाब या पोखर के पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिये, क्योंकि दूषित पानी में ऋतु-जन्य, परिस्थिति-जन्य एवं पर्यावरण-जन्य संक्रमणकारी और प्रदूषणकारी तत्व मिले रहते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये दिनचर्या, ऋतु चर्या, स्वस्थवृत्त आदि जैसे सभी साधारण उपाय करना चाहिये।

- ग्रामीण सेवा शिविर के पहले ही दिन किसान शंकरलाल निवासी लदाना को कृषि यंत्र खरीदने हेतु अनुदान स्वीकृत कर आर्थिक संबल प्रदान किया गया
- एक ही छत के नीचे पेंशन बहाली, पीपीओ वितरण और विवाह पंजीयन जैसे कार्य होने से ग्रामीणों में उत्साह का माहौल

बोडीओ ने तत्परता दिखाते हुए समाधान के निर्देश दिए। तकनीकी बाधा को दूर करने के लिए ओटीपी आधारित सत्यापन प्रक्रिया अपनाई गई और कुछ ही मिनटों में तीनों महिलाओं का सत्यापन सफलतापूर्वक कर उनकी रकम हुई पेंशन बहाल कर दी गई। इसी शिविर में ग्राम पंचायत चांदवास निवासी रामा, बारकी तथा केअरी को पेंशन भुगतान आदेश (पीपीओ) सौंपे गये। **विवाह पंजीयन प्रमाण पत्र**

रमेश कुमार राजपुरोहित ने राजस्व अधिकारियों में इंद्राज दुस्ती करवा कर राजेश को राहत पहुंचाई। ग्रामीण सेवा शिविर अभियान साबित कर रहा है कि संवेदनशील प्रशासन और त्वरित निर्णय से आमजन की समस्याओं का समाधान उनके गांव में ही संभव है। एक ही छत के नीचे पेंशन बहाली, पीपीओ वितरण और विवाह पंजीयन जैसे कार्य होने से ग्रामीणों में उत्साह का माहौल रहा। ग्रामीणों एवं लाभार्थियों ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जनकल्याणकारी शिविरों के माध्यम से प्रशासन स्वयं गांव पहुंच रहा है और लोगों की समस्याओं का समाधान कर रहा है। उन्होंने इस पहल को ग्रामीणों के लिए बड़ी राहत बताते हुए सरकार की संवेदनशीलता की सराहना की।

मोदी सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने पर अजमेर में प्रदर्शनी लगाई

अजमेर, (निर्स)। केंद्र में मोदी सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित "12 साल विकास के, विकास के, जनकल्याण के" प्रदर्शनी का शनिवार को उपमुख्यमंत्री दिवा कुमारी और विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवानी ने अवलोकन किया। इस अवसर पर देवनायण बोर्ड अध्यक्ष ओमप्रकाश भड्गणा सहित जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी मौजूद रहे। प्रदर्शनी में पिछले 12 वर्षों के दौरान देश में हुए आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक,

प्रदर्शनी में 12 वर्षों में देश में हुए आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक तथा सामरिक विकास को प्रस्तुत किया गया है


आध्यात्मिक तथा सामरिक विकास को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया गया। इसके साथ ही युवा, महिला, किसान और गरीब कल्याण से जुड़ी विभिन्न योजनाओं एवं उपलब्धियों को भी प्रदर्शित किया गया। उपमुख्यमंत्री दिवा कुमारी ने कहा

कि प्रदर्शनी देश की विकास यात्रा का सजीव चित्र प्रस्तुत करती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय प्रगति की है और आज विश्व मंच पर एक सशक्त राष्ट्र के रूप में अपनी पहचान स्थापित की है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की नीतियों

ने समाज के प्रत्येक वर्ग तक विकास का लाभ पहुंचाया है। विश्वासभा अध्यक्ष वासुदेव देवानी ने कहा कि केंद्र सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ बिना किसी भेदभाव के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचा है। इससे आमजन के जीवन स्तर में व्यापक सुधार हुआ है। उन्होंने विश्वास जताया कि वर्ष 2047 तक भारत विकसित राष्ट्र बनने के लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करेगा। देवनायण बोर्ड अध्यक्ष ओमप्रकाश भड्गणा ने कहा कि देश ने

पिछले एक दशक में हर क्षेत्र में नई उपलब्धियाँ हासिल की हैं। सरकार समाज के सभी वर्गों के उत्थान के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि इस प्रदर्शनी के माध्यम से आमजन को देश की विकास यात्रा को नजदीक से जानने का अवसर मिला है। इस अवसर पर जिला कलेक्टर लोकेश, भाजपा जिला अध्यक्ष रमेश सोनी, देहात अध्यक्ष जितमल प्रजापत सहित अनेक जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी उपस्थित रहे।

राशिकल रविवार 14 जून, 2026



पंडित अनिल शर्मा

द्वितीय ज्येष्ठ मास (अधिक), कृष्ण पक्ष, चतुर्दशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2083, रोहिणी नक्षत्र रात्रि 10:14 तक, धृति योग दिन 1:15 तक, शकुनि करण दिन 12:20 तक, चन्द्रमा आज वृष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेघ, चन्द्रमा-वृष, मंगल-मेघ, बुध-मिथुन, गुरू-कर्क, शुक्र-कर्क शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

आज पितृकार्य अमावस्या, रोहिणी व्रत। श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:19 से 9:02 तक, लाभ अमृत 9:02 से 12:27 तक, शुभ 2:10 से 3:52 तक। राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:37, सूर्यास्त 7:17

मेघ	सिंह	धनु	वृष
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य करने लगे। संभावित धन प्राप्त होगा। आज घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी।	आज धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।	स्वास्थ्य में सुधार होगा। अटके हुए कार्य करने लगे। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। आज खान-पान के संबंध में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी।	आज अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगे। मन:स्थिति प्रसन्नचित रहेगी।
मिथुन	तुला	कन्या	मकर
आर्थिक/वित्तीय मामलों परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन हानि हो सकती है। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।	चन्द्रमा अलग भाव में शुभ नहीं है। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। वनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।	नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आशासन प्राप्त होगा। अटके हुए कार्य करने लगे। घर-परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।	परिजन के व्यवहार के कारण दु:ख हो सकता है। आवश्यक और महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी। आज परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।
कर्क	वृश्चिक	कुंभ	मीन
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आज आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगे।	परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। शुभ कार्य से संबंधित यात्रा संभव है।	घर-परिवार में अतिथियों का आगमन हो सकता है। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।	परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।