

विचार बिन्दु

विद्या के अलावा और कोई ज्ञान नहीं है। -थामस फुलर

संहिताओं, शोध व अनुभव पर आधारित 25 जीवनोपयोगी सुझाव

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 2021-2030 के दशक को युनाइटेड नेशंस डिडेड ऑन हेल्दी एजिंग के रूप में घोषित किया है। साथ ही इसी दौरान युनाइटेड नेशंस डिडेड ऑन इको सिस्टम रेंस्टोरेशन भी घोषित किया गया है। यह सतत विकास लक्ष्यों को पूरा करने का शक भी है। इस प्रकार पृथ्वी का स्वास्थ्य और मानव का स्वास्थ्य तथा विश्व का सतत विकास एक साथ स्थान में रखे गए हैं। आज की चर्चा स्वस्थ दीर्घायु हेतु सुझावों पर है।

ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज स्टडी 2019 के अनुसार रिस्क फैक्टर और उनके अलग-अलग स्तर हैं जिनके आधार पर 87 मुख्य जोखिम-कारकों को पहचाना गया है। इनके साथ ही 369 प्रकार की बीमारियों और चोटों को पहचाना गया है। इनके बारे में मनुष्य को उचित जानकारी देना ही है। इनके आधार पर 87 मुख्य जोखिमों पर हम अलग-अलग ध्यान नहीं दे सकते और ना ही सभी जोखिम बतल सकते। आयुर्वेद तीन सार्वभौमिक सिद्धांत (प्रज्ञापरध, असात्येन्द्रियार्थसंयोग, परिणामकारक) और उनके आधार पर जीवन और मृत्यु के मध्य सात रक्षा-दीवारें-आहार, विहार, सद्चर, स्वस्वध, पंचकर्म, रसायन और औषधियाँ-जुड़ाता है जिससे सभी परिवर्तन-योग्य जोखिमों को दूर रखा जा सकता है।

अनेक जोखिम कारकों को एक साथ उपस्थित हो तो बचाव के उपाय भी बहु-आयामों की दूरा आवश्यक है। आयुर्वेद की संहिताओं, समकालीन शोध और अनुभवजन्य ज्ञान को एकीकृत करते हुये प्रमाण-आधारित 25 ऐसे सुझाव दिये जा रहे हैं जिन्हें हम अपनी और बच्चों को आदर्शों में समाहित कर सकते हैं। इनमें से प्रत्येक सुझाव चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टांगहृदय सहित आयुर्वेद के महत्वपूर्ण शास्त्रों के चर्चनित आंशों आधारित या प्रेरित है, हालाँकि संहिता सन्दर्भ प्रथक से यहाँ नहीं दिये गये हैं। दिसम्बर 2022 तक प्रकाशित शोधपत्रों, विज्ञानिक सिद्धांतों, सिस्टमेटिक रिव्यू व मेटा-एनालिसिस के निष्कर्षों को भी प्रमाण-आधार के रूप में लिया गया है। यहाँ पर विश्लेषण, तर्क और व्याख्या ना देते हुये संक्षेप में सीधे सुझाव ही दिये गये हैं।

1. आहार - आरोग्य भोजन के अर्थन होता है। भोजन को 3 बार से ज्यादा अल्पिन में नहीं जाना चाहिये; खेत पर सूर्य को अल्पिन में फिर पाकशाला को अल्पिन में और तीसरे बार उदरगर्भा भोजन के सम्बन्ध में उपयोगी आर्त निम्नानुसार हो सकती है।

1.1. सर्व-रस भोजन: भोजन में मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कषाय सभी रस वाले खाद्य पदार्थ होना चाहिये। प्रतिदिन कम से कम 25 से 30 तरह के पौधों के अंश भोजन में शामिल करना चाहिये। भोजन पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया, लहसुन, दालचीनी, तेजापत्त, मेथी, लौंग, कालीमिर्च, साँठ, इलाइची, साँप आदि उपयोग किया जाना चाहिये।

1.2. फल-सब्जियाँ: भोजन में प्रतिदिन अनार, द्राक्षा, आमला आवश्यक होना चाहिये। आमला को प्रतिदिन भोजन का अंग बनाना उपयोगी है सभी रंगों के कम से कम 450 ग्राम फल और सभी रंगों की 500 से 800 ग्राम सब्जियाँ भोजन में होना उपयोगी है।

1.3. सूखे-मेवे: भोजन में विविध रंगों के 30 ग्राम या लगभग एक मुट्ठी सूखे मेवे (नट्स) लेने की आदत स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

1.4. घी-दूध: घी और दूध रसायन हैं, इन्हें नियमित भोजन में अवश्य लेना चाहिये। लेकिन घी खाने का अधिकार उन्हे ही है जो अपने बल के आधे तक नियमित प्रतिदिन व्यायाम करते हैं, सदासन जीवन-शैली (सिडेस्ट्री लाइफस्टाइल) से बचते हैं, दूँस-दूँस कर नहीं बल्कि मात्रापूर्वक ही खाते हैं, और कालभोजन करते हैं।

1.5. नमक, चीनी व परिष्कृत अनाज से बचाव: नमक और चीनी कम मात्रा में ही खाने की आदत डाल लेना चाहिये। बहुत ज्यादा नमक व्याधिभयंकर कम करता है और न्यूट्रीडिजनेशन व डिमेंशिया बढ़ाता है। परिष्कृत अनाज, स्टार्च, शक्कर, नमक, कृत्रिम पेय, और ट्रांस-सूखे युक्त खाद्य में कमी करना चाहिये। कृत्रिम पेय नहीं बल्कि पानी, जौरा, कालीमिर्च और सैन्धव तत्वमिला हुआ छोटा छोटा पानी को आदत डाल लेना उपयोगी है।

1.6. कालभोजन: जब भूख लगे हो अर्थात् जब पहले खाना हुआ खाना पूरी तरह से पच गया हो तभी उचित मात्रा में, हितकारी भोजन, दिन में अधिक से अधिक दो बार (सुबह और शाम) अपनी पाचन शक्ति के अनुकूल भोजन लेने की आदत डाल लेना चाहिये। नियत काल या समय पर भोजन करना-निक बच्चा हो तब दिन भर खाते रहना-आरोग्य देने में श्रेष्ठ है।

1.7. उपवास: स्वस्थ लोग सप्ताह में एक दिन वास्तविक उपवास (दिन भर खाते न रहने वाला उपवास) रख सकते हैं, लेकिन शाम को दूँस-दूँस खाकर उपवास की भरपायी करने से उपवास का लाभ नहीं मिलता। कालभोजन निर्विवाद रूप से परम आरोग्यकारी है और उपवास की विविध रणनीतियों में ही गिना जाता है।

2. विहार - स्वस्थ जीवनशैली समस्त-कारणों से मृत्यु दर में कमी लाती है। अतः निम्नानुसार आदतों को जीवन में शामिल कर लेना उपयोगी रहता है:-

2.1. बलाश्र-व्यायाम: बच्चों और किशोरों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट व्यायाम अवश्य करना चाहिये, जिसमें चलना-फिरना, उठल-ठूट और धमा-चौकड़ी आदि इस प्रकार शामिल हो कि शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम हो जाय। वयस्कों को सप्ताह में 150 से 300 मिनट तक सगो व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम बूढ़ों के लिये भी आरोग्यदायी है। व्यायाम पर वर्ष 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन को नई गाइडलाइन्स सहित एक मिलियन रिसेर्च पर्यट के बाद भी महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक और महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य सुश्रुत का यह सिद्धांत नहीं बदला कि नियमित व्यायाम स्वास्थ्य के लिये परम उपयोगी और आवश्यक है, परन्तु व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति द्वारा अपने बल के आधे तक ही किया जाना चाहिये, ज्यादा नहीं।

2.2. सत्त्वजन्य व योग: प्रतिदिन 60 मिनट योगासन, प्राणायाम और ध्याना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये उपयोगी हैं। योग की शक्ति का प्रयोगकरते हुये अहितकारी विषयों से मन को हटाने और हटाने रहने की क्रिया सत्त्वजन्य है।

2.3. सूर्य-स्नान: सूर्य को रोशनी से रोगों को दूर रखने की विद्या भारत की सर्वाधिक प्राचीन नोन-फार्मास्यूटिकल दखल में से एक है। दिन में किरणों की तीव्रता का ध्यान रखते हुये 30 से 40 मिनट सूर्य की किरणों का स्नान करना चाहिये।

2.4. प्रकृति-अनुभव व वनानुभव: व्यायाम या योग करते समय और कार्य के बीच में जैसा भी संभव हो ग्रीन-स्पेस, पार्कस या गार्डन्स और हरियाली में प्रतिदिन कुछ समय बिताना लाभदायक है। यदि प्रतिदिन संभव ना हो तो सप्ताह में दो घंटे बनों, उपवनों, नदी, झील आदि के सान्निध्य में तो बिताना ही चाहिये।

2.5. आयुसुख, सदासन और स्वप्नसुख से बचाव: बैठे रहने का सुख, सदैव आसन पर जमे रहना, खूब सोने का सुख लेना ऐसी आदतें हैं जिन्हें कभी आने नहीं देना चाहिये। दिन में कार्य करते समय लम्बे समय तक बैठे नहीं रहना चाहिये, 30 से 40 मिनट में उठकर हल्का-फुल्का व्यायाम करने की आदत डाल लेना चाहिये।

2.6. दीर्घ-सुप्ताह व टाल-मटोल से बचाव: कार्यों को टालते रहना और बाद में भागड़ करने वाले लोगों को जीवनशैली रोगजनक होती है, अतः व्यवस्थित जीवन और कार्यस्थल से जुड़े सभी कार्य नियत समय पर करते रहना चाहिये।

2.7. सम्यक निद्रा: वयस्कों को रात में सात घंटे की निर्व्याप्त नींद अनिवार्य है, लेकिन आठ घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। इन्टरनेट और टेलीविजन की लत ले कारण निद्रानाश हो जाता है। सोने और जागने का समय तय कर लेना उपयोगी है। रात में जल्दी सोना और प्रातः जल्दी उठने की आदत आरोग्यकारी है।

3. सद्चर - सम्यक और स्वयं के साथ हमारे अन्धे व्यवहार या सदाचरण स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक है। सद्चरों का मूल उद्देश्य ईमानदारी, भावनात्मक स्थिरता, मजबूत सामाजिक संबंध, अकेलापन में कमी, लचीलापन, दृढ़ता, आशावाद, आत्म-सम्मान, परोपकार, करुणा और आत्म-निर्व्यर्थता पैदा करना है। सद्चरों का पालन करने से ऐसी आदतों का खतरा बढ़ जाता है जो व्याधिक्षमत्व का क्षय तथा अस्वस्थ कर देते हैं और आयु को कम करती हैं। सद्चर पालन से आरोग्य-प्राप्ति व इन्द्रिय-निर्व्यर्थण एक साथ होत है। अतः इनका निम्नानुसार पालन आवश्यक है:-

3.1. शिक्षा: तत्त्वज्ञान, उच्च शिक्षा, कौशल और नवाचार का प्रसन्नता और स्वास्थ्य में ठोस योगदान होता है। शिक्षा प्राप्त करने में पूरी दम लगाइयो। स्वयं को सम्पूर्ण में बढोत्तरी स्वस्थ और सुखी जीवन प्रदान करती है।

3.2. आत्म-निर्व्यर्थण: इन्द्रियजन्य का स्वास्थ्य और प्रसन्नता में बढा योगदान है। कठिन परिस्थितियों में भी आत्म-निर्व्यर्थित रहने की आदत डालना उपयोगी है।

3.3. कर्तव्य-पालन: धर्म्यः क्रिया का स्वास्थ्य और प्रसन्नता में योगदान है। व्यक्ति के पति, पिता, भाई, पुत्र, पत्नी, माता, बहन, पुत्री, मित्र आदि होने के नाते जो भी कर्तव्य बनते हैं उनका निर्वाह करना प्रसन्नता और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक शर्त है।

3.4. सुखी और हितकारी जीवन: सुखी रहिये और लोगों को सुखी रहने में भरपूर मदद करिये। शांति सबसे बड़ा पथ्य है। जीवन की पूर्णता अंततः व्यक्तिगत सुख-प्राप्ति, सद्दाननापूर्ण सामाजिक और पर्यावरणीय जुड़ाव और जीवन की व्यापक सार्थकता में निहित है। प्रसन्न रहना उपयोगी है क्योंकि विषाद से व्याधिक्षमत्व घटता है व रोग बढ़ता है।

3.5. सदाचार: सत्य, प्राणियों के प्रति प्रथा, दान, त्याग, आध्यात्मिकता, सद्चर का पालन, शांति और भली प्रकार से आत्मरक्षा, हितकारी स्थलों में जाकर रहना, लोगों की सेवा, जितेंद्रिय महर्षियों का सान्निध्य, श्रेष्ठ साहित्य का पठन-पाठन, नियत-कर्तव्यों का पालन, सात्विक और सम्मानित दोस्तों के साथ उठना-बैठना सदैव उपयोगी है।

4. स्वस्वधृत् - दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या से जुड़े अनेक विषय स्वस्वधृत् में समाहित हैं। उनमें से सर्वाधिक महत्वपूर्ण पर कुछ सलाह यहाँ दी गयी हैं।

4.1. दिनचर्या: सोने, सुबह जागने, मल-विसर्जन, स्वच्छता, अर्थ्य, खान-पान, रहन-सहन, आवागहारी, उठना-बैठना, मुँह, दाँतों, आँखों, नक, कान और लच्चा की देखभाल, सर्काई प्रक्रिया में एक लयबद्धता लाकर प्रतिदिन नियत समय पर करना उपयोगी है। ये सब क्रियाकलाप सैकेंडियन रिथ के साथ तारतम्य बनाते हुये स्वस्थ रखते हैं और उम-आधारित रोगजनन भी रोकते रहते हैं।

4.2. अर्थ्य: हल्के गुनगुने महानारायण तेल या तिल तेल या अन्य उपलब्ध बाँडी-आयल से नियमित अर्थ्य उम्र के साथ होने वाले रोग परिवर्तन को विरतिव करने में उपयोगी है तथा दोषों के संतुलन को पुनर्स्थापित करते हुये दीर्घायु स्वास्थ्य प्रदान करता है।

4.3. नस्य: प्रत्येक सुबह और घर से बाहर निकलते समय अणु तेल, तिल तेल या घी की कुछ बूँदों को नासाग्रिधों में लगाता (प्रतिमशों नस्य लेना) उपयोगी है। यह संक्रमण में कमी लाता है और स्वास्थ्य के अनेक लाभ देता है।

4.4. कवल-गन्धूष: प्रतिदिन सुबह मुँह में आधा चम्मच तिल का तेल लेकर 5 से 10 मिनट तक घुमाते रहना और फिर बाहर फेंककर साफ जल से कुल्ला करना उपयोगी है। इस क्रिया को कवल-गन्धूष कहा जाता है। इसके अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। ध्यान दीजिये, इस क्रिया में मुँह में रखा और घुमाया गया तेल पीना नहीं, बाहर फेंक देना है।

4.5. वेणों को रोकने से बचाव: अनारोग्य अर्थात् शारीरिक और मानसिक रोगों को उत्पन्न करने वाले कारणों में मल-मूत्र आदि के वेणों को धारण करना सर्वाधिक खतरनाक है। मूत्र, मल, वीर्य, अपान वायु, उरुटी, छीक, डकार, जर्हाई, भूष, अश्रु, निद्रा और श्रम के बाद निःस्वास पैसे वेणो हैं जिन्हें दवा कर रचना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

5. पंचकर्म, रसायन और औषधियाँ - पंचकर्म स्वास्थ्य रक्षण और चिकित्सा दोनों में ही परम उपयोगी है किन्तु चिकित्सकीय देखरेख बिना संभव नहीं है। इसी प्रकार रसायन और औषधियों को भी चिकित्सकीय देखरेख में ही लेना चाहिये, तथापि भारतीय घरों को तसौलों में अनेक रसायन युगों से प्रयुक्त हो रहे हैं। भोजन के साथ समुचित मात्रा में हल्दी, आंवला, शूटी, बिफरना, तुसौली, दालचीनी, पुदीना, शहद, द्राक्षा, अनार आदि लेना स्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ रखने, व्याधिक्षमत्व बढ़ाने एवं उम-आधारित रोगजनन रोकने में सहायक हो सकता है।

शारीरिक और मानसिक रोगों के तमाम परिवर्तनीय जोखिम कारक आयुर्वेद की जीवनशैली से संभल सकते हैं। स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं देना, व्यस्तता के कारण चिंतित, भयाक्रांत और तनाव में रहना, बैठे रहने की आदत, शारीरिक व्यायाम नहीं करना, अधारणीय वेणों को रोकना, कालभोजन के बजाय जब मन आवे तब खाते रहना, और असमय व अनियमित आहार-विहार हमेशा के लिये बीमार कर देते हैं। अमर होने की कोई गारंटी नहीं है किन्तु यहाँ दिये गये सूत्र जीवन में स्वास्थ्य, दीर्घायु और प्रसन्नता देने में सहायक हो सकते हैं।

-अतिथि सम्पादक,

डॉ. दीप नारायण पाण्डेय,

(इंडियन फारेस्ट सर्विसेस में वरिष्ठ अधिकारी)

(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सर्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

आबाद दुपहरी



डॉ. श्रीयोगपाल काबरा

भूतनी ने जकड़ लिया है आदि के किस्से सुनाती, मसखरी करती। किस माली की लुगाई भाग कर किस्से नाते बैठ गई, किस जाटनी ने अपने दारूडे पती की जमकर दुकाई की आदि चटकारे ले कर सुनाती। गांव की महिलायें मिलने को आती तो पूरी पंचायत जुड़ती।

बिसायती आता तो रौनक हो जाती। अपनी लोहे की पेटों में से पड़िया खोल चमचम, झिलमिल करते सामान सजाता। महिलायें घेर कर बैठती। गोंटा, किनारी, लाल-नीली-हरी चीड़ की लड़ियाँ लेने की होड़ मच जाती। मेले

का सा माहोल होता। अगली बार नया कुछ लाने की फरमाइश होती।

लखारण रंग बिरंगी लाख की चूड़ियाँ लाती, अपने हाथ से पहनाती, बतियाती। क्या माहोल होता था।

बच्चों के लिए चटक रंग के गट्टे, पट्टों लाती। अपने लंदकद मुस्लिम परिधान में अलग ही नजर आती।

कमर से झूलती एक छोटी कपडे की थैली में बरता और सुपारी होती। आराम से बतियाते समय निकाल कर छालिया सुपारी की बारीक करतने कुतरती और मुंह में रखती। इच्छा होती

हम भी मांग कर मुंह में रख लें। बच्चों की भी अपनी दुनिया होती थी। खेलेते, झगडते, दौड़ते, भागते, धमा

चौकड़ी करती। उनसे दुपहरी मुखर रहती। कमरे दुच्छतियों में दुबके उन्हे बुडिया के बाल, बरफ का गोला, मालाई कुल्फी वाले की घंटी की टन्न सुनते ही सब अपनी मां ओं के पास पैसे लेन

भागते। पैसे मिलते ही चिल्ला कर दौड़ते, जैसे जंग फतह करली हो। स्कूल से आते तो बरता आम करता है। भोजन मां की लोकोक्ति, लखारण की छालिया सुपारी की करतने बूद आती है।

डॉ. श्रीयोगपाल काबरा, वरिष्ठ चिकित्सक, जयपुर

जोधपुर से जालोर पहुंची बरात, शगुन परदेसी पावणों के लिए पलक-पांवडे बिछाए लेकर रचाई शादी के ग्यारह रूपए लेकर रचाई शादी

जालोर, (कासं)। जालोर शहर के राजलक्ष्मी नगर सोनाराम मामाजी मंदिर के पास चंदनसिंह बालावत की पुत्री की शादी में वर पक्ष के पिता दौलतसिंह भाटी ने टीके की राशि ग्यारह लाख पच्चीस हजार रूपये नही लेकर समाज में एक अच्छा संदेश दिया।

राजपूत समाज में शादी के दौरान टीका के तहत वधु पक्ष की ओर से वर पक्ष को राशि दी जाती है। इसके बाद हस्त मिलाप की रस्म पूर्ण होती है। जालोर के पुलिस सेवा से सेवानिवृत्त हेड कॉन्स्टेबल चंदनसिंह बालावत निवासी बिशानगढ हाल राजलक्ष्मी नगर जालोर में शुक्रवार रात्रि को उनकी पुत्री दिव्यांशी राठी की शादी सम्पन्न हुई। उस दौरान बरात जोधपुर जिले के बैरू निवासी दौलतसिंह भाटी पुत्र स्व. रामसिंह भाटी के यहां से जालोर पहुंची। शादी में बारात का स्वागत वधु पक्ष द्वारा अच्छा किया गया। तथा शादी समारोह की बैठक में वधु पक्ष की ओर से वर को टीका के रूप में उपहार व राशि दी जाती है लेकिन शुक्रवार रात्रि को आयोजित शादी समारोह में टीका की रस्म के दौरान वर जितेंद्रसिंह भाटी



जालोर के राजलक्ष्मी नगर में आयोजित शादी समारोह में बिना टीका लिए शादी की रस्म सम्पन्न हुई।

को वधु के पिता चंदनसिंह द्वारा टीका की राशि ग्यारह लाख पच्चीस हजार रूपये देने पर वर जितेंद्रसिंह भाटी ने टीके की राशि लेने से इंकार कर दिया तथा केवल मात्र ग्यारह रूपये सुगन से बेम बेटी को एक समान है। टीका राशि से ही वेदियों की बोली नहीं लाग सकते हैं। एक बाप के उपर टीका के रूप में बोझ देना गलत है। वही वधु के पिता चंदनसिंह ने बताया कि टीका राशि नहीं लेने से समाज में एक अच्छा संदेश गया।

उनके पिता दौलतसिंह भाटी सेवानिवृत्त सैन्य कर्मी होने के साथ वर्तमान में बैंक में केशियर के पद पर कार्यरत हैं। वर के पिता दौलतसिंह ने बताया कि वेदा जगता उदयपुर शिक्षा और शिक्षा हमरा करी है कई अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय कांफ्रेंस का गवाह रहा है। यह वही उदयपुर है जहां पर प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय संगीत सम्मेलन आयोजित होता रहा है। हाल ही में उदयपुर ने टेलस इंटरनेशनल स्टोरी

शौच और स्वाभिमान की घरा, देश- दुनिया में पूर्व का वेनिस और झौली की नगरी के रूप में ख्यात उदयपुर आज जी-20 शेरपा बैठक की मेजबानी को लेकर उत्साहित है। हमारे उदयपुर का न सिर्फ प्रशासनिक अमला बल्कि यहां का हर आम व्यक्ति परदेसी पाँवणों के स्वागत को पुलकित है। शासन-प्रशासन की महीने दिन की तैयारी के बाद अब शहर का हर गली-कूचा, सडकें, फुटपाथ और डिवाइडर साफ-सुथरे और सजे-धजे हैं। हमारे उदयपुर में अंतरराष्ट्रीय स्तर का यह पहला आयोजन नहीं है बल्कि इसी उदयपुर ने पहले भी अंतरराष्ट्रीय स्तर के कई आयोजनों की मेजबानी की है। हमारा उदयपुर डेस्टिनेशन वेडिंग के लिए भी देश दुनिया में जाना जाता है और मई 2022 में तीन दिवसीय चिंतन शिबिर में देशभर की राजनीतिक शिखरयतें यहां पहुंची थी। हमारा उदयपुर विश्विक्ता और शिक्षा जगत की कई अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय कांफ्रेंस का गवाह रहा है।

यह वही उदयपुर है जहां पर प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय संगीत सम्मेलन आयोजित होता रहा है। हाल ही में उदयपुर ने टेलस इंटरनेशनल स्टोरी

टेलिंग फेस्टिवल की मेजबानी भी की थी। पूर्व राजपरिवार के सदस्य लक्ष्यार सिंह मेवाड़ के अनुसार जी-20 शेरपा बैठक का केन्द्र बिंदु सिटी पैलेस के फतेह प्रकाश में स्थित दरबार हॉल कई राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय गतिविधियों और महत्वपूर्ण पलों का गवाह रहा है। अन्य कई कार्यक्रमों के अतिरिक्त दरबार हॉल में डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम द्वारा परमाणु विकास के सिलसिले में कई कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। फतेह प्रकाश कन्वेंशन सेंटर 1948 में पंडित नेहरू की उदयपुर यात्रा का गवाह बना। यहाँ पर 18 अप्रैल 1948 को उदयपुर एवं मेवाड़ राज्य का संयुक्त राजस्थान में विलय हुआ तथा मेवाड़ राज्य ने भारत संघ में विलय के पत्र पर हस्ताक्षर किए। पंडित जवाहरलाल नेहरू ने महाराजा भूपाल सिंह जी को राजपूताना के महाराज प्रमुख की शपथ दिलाई। ऐतिहासिक संदर्भों के अनुसार 14 जनवरी 1949 को फतेह प्रकाश पैलेस तत्कालीन उच्च प्रधानमंत्री एवं पृथ्वीराज सरदार वल्लभभाई पटेल के आगमन का साक्षी बना।

डॉ. कमलेश शर्मा, उपनिदेशक, सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग जयपुर

अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस पर अलवर को मिला सर्वश्रेष्ठ जिले का पुरस्कार

राष्ट्रपति मुर्मू ने दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु उत्कृष्ट कार्य करने पर पुरस्कार दिया

अलवर, (निसं)। राष्ट्रपति द्रौपती मुर्मू ने अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांगजन दिवस के अवसर पर नई दिल्ली में विज्ञान भवन में आयोजित समारोह में अलवर जिला कलेक्टर डॉ. जितेंद्र कुमार सोनी को वर्ष 2022 के लिए दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु उत्कृष्ट कार्य करने पर सर्वश्रेष्ठ जिले का पुरस्कार प्रदान किया। जिला प्रशासन अलवर द्वारा राज्य सरकार के दिशा-निर्देशानुसार दिव्यांगजन हेतु सक्षम अलवर अधिधान का नवाचार किया गया है। जिसमें दिव्यांगजन को जिले के 22 विभिन्न पंचायत समिति मुख्यालयों एवं नगर परिषद, नगर पालिका मुख्यालयों में शिबिर लगाकर मौके पर ही लाभांशित किया गया था। चिकित्सा दल द्वारा मौके पर ही दिव्यांगता की जांच कर दिव्यांगता प्रमाण पत्रा जारी किए गए थे। सामाजिक न्याय



नई दिल्ली विज्ञान भवन में अलवर कलेक्टर को सम्मानित करती राष्ट्रपति द्रौपती मुर्मू।

अधिकारिता विभाग द्वारा दिव्यांगजन से दिव्यांगता प्रमाण पत्र हेतु आवेदन

करवाकर मौके पर ही उन्हें मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन पतुशन, मुख्यमंत्री

पालनहार योजना, सहायक उपकरण, मुख्यमंत्री कन्यादान योजना आदि से

मौके पर जोडा गया। सक्षम अधिधान के तृतीय चरण में दिव्यांगजन को दो करोड़ इकतालीस लाख रुपये की लागत से 1839 दिव्यांगजन को 2200 से अधिक उपकरण भारत सरकार की एडिप योजना में एलिम्न को टीम द्वारा उपलब्ध करवाए गए थे। जिले द्वारा गत वर्ष मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन स्क्वी योजना बजट घोषणा 2022-23 की क्रियान्वित पूर्ण पारदर्शिता के साथ करके 109 दिव्यांगजन को स्क्वी प्रदान की गई थी। राज्य सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन स्क्वी योजना में दिव्यांगजन हेतु गत बजट की तुलना में 2 हजार से बढाकर 5 हजार की है। योजना अंतर्गत अलवर जिले में 823 दिव्यांगजन के आवेदन प्राप्त हुए हैं जो राज्य में सर्वाधिक आवेदन प्राप्त करने वाले जिलों में सम्मिलित है।

राशिलफल रविवार 4 दिसम्बर, 2022



पंडित अनिल शर्मा

चन्द्रमा-मेष, मंगल-वृष, बुध-धनु, गुरू-मीन, शुक्र-वृश्चिक, शनि-मकर, राहु-मेष, केतु-तुला राशि में।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से संपूर्ण दिन-रात रहेगा। आज मोक्षदा एकादशी व्रत वैष्णवों का है। आज अखण्ड द्वादशी, व्यंजन द्वादशी, दान द्वादशी है।

सर्वश्रेष्ठ चौघडिया: चर 8:23 से 9:41 तक, लाभ-अमृत 9:41 से 12:17 तक, शुभ 1:35 से 2:53 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:05, सूर्यास्त 5:29

मेष
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति ठीक रहेगी। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में शान्ति-समाधि सम्पादन सम्पादन हो सकते हैं। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृष
आज मित्रों/रिश्तेदारों के कारण समय खराब हो सकता है और भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष और भय बना रहेगा। स्वभाव की तेजी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा।

मिथुन
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। संभावित धन प्राप्त होगा। आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बने लगे। परिवार में प्रसन्नता और मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

कर्क
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने के प्रयास करें। महत्वपूर्ण कार्य शीघ्रतापूर्वक से बने लगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।

सिंह
धार्मिक स्थान को यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। धार्मिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।

कन्या
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। यात्रा में दुर्घटना का भय बना रहेगा। आज बने कार्य बिगड़ सकते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

तुला
परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा।

धनु
परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा। सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्य हेतु बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

मकर
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी।

कुंभ
परिवार में शुभ-मांगलिक संदेश प्राप्त होगा। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।

मीन
आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अटक हुआ धन प्राप्त होगा। आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बने लगे। महत्वपूर्ण कार्य में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। नवीन कार्य के लिए दिन अच्छा रहेगा।