

विचार बिन्दु

मेरा धर्म सत्य और अहिंसा पर आधारित है। सत्य मेरा भगवान है, अहिंसा उसे पाने का साधन।

- महात्मा गांधी

नई सुबह आयेगी, देश को महंगाई, बेरोजगारी और कर्ज की चुनौती से पार पाना है

इसमें कोई शंका नहीं है, भारत विकास की ओर बढ़ रहा है। उसकी आर्थिक स्थिति गरीबी के होते हुये भी अन्य देशों की अपेक्षा अच्छी है। यद्यपि प्रत्येक नागरिक पर 1.84 लाख रुपये का कर्जा है। गत सप्ताह में 6 लाख करोड़ रुपये का कर्जा बढ़ा है। राजस्थान में प्रति व्यक्ति कर्जा 71,109/-रुपये है। भारत ने संसार के देशों को नेतृत्व दिया है। वह जी-20 का अध्यक्ष है और कॉप-20 में उसकी भूमिका प्रशंसनीय रही है। भारत के आव्हान करने पर विकसित देशों ने आतंकवाद को समाप्त करने के हेतु उचित कदम उठाये हैं और गम्भीर चिंता अभिव्यक्त की है। भारत ने बीड़ा उठाया है कि वह देश में भ्रष्टाचार और आतंकवाद को खत्म करके ही रहेगा। भारत महिलाओं को पुरुष के समान अधिकार देकर, एक नये युग का प्रारम्भ किया है। राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू ने सच ही कहा है कि कोई भी देश महिलाओं की अपेक्षा कर आगे नहीं बढ़ सकता। केन्द्र की चिरंजीवी स्वास्थ्य योजना ने गरीबों को मुक्त इलाज की सुविधा प्रदान की है। राजस्थान में नई सरकार के गठन के बाद केन्द्र की समानांतर योजना आयुष्मान भारत चिरंजीवी स्वास्थ्य योजना के कार्ड बनाना प्रारम्भ कर दिया है। एक देश एक चुनाव 2029 से लागू करने का संकल्प केन्द्र सरकार ने लिया है। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविन्द की अध्यक्षता में बनी कमेटी ने अपनी रिपोर्ट विधि आयोग को दी है। यदि सभी दल चुनाव कराने को राजी हो गये तो 2029 से यह लागू होगा। संविधान ने अनुच्छेद 47 में शराब बंदी की बात कही है; किन्तु गुजरात, उत्तराखण्ड व बिहार के अलावा किसी भी राज्य ने शराब बंदी नहीं की है। देश अजीब स्थिति में है। एक ओर संविधान शराब बंदी की बात करता है और देश के स्थिति में है। भारत एक कल्याणकारी राज्य है। भारत एक कल्याणकारी राज्य है और अनुच्छेद 47 के संबंध में देश के महान विधिवेत्ता, जस्टिस और सुप्रीम कोर्ट के जज रहे जस्टिस कृष्णा अय्यर ने अपने निर्णय में यह कहा है कि कल्याणकारी राज्य को शराब की आय से चलाना अनैतिक है। देश में फ्री बिज का चलन हुआ है अतः शराब की आय से वे अपना कोष बढ़ाना चाहते हैं। दिल्ली में वर्तमान में केजरीवाल की आप पार्टी का राज है, जिसने सरकारी कोष बढ़ाने के शराब की नदी बहादी है और आरोप है कि शराब के टेके देने में केजरीवाल की 'आप' सरकार के महत्वपूर्ण मंत्रियों ने बहुत बड़ी धनराशि टेकेदारों से प्राप्त की है। सरकार के मंत्री मनी लॉन्डरी में लिफत हैं। कोर्ट में मंत्रियों के विरुद्ध केस चल रहा है। कोर्ट से एक मंत्री की जमानत अभी तक नहीं हुई है। दिल्ली वाले कितनी शराब पीते हैं यह इस तथ्य से आंका जा सकता है कि गुडगांव में गत 6 माह में

हमें विशेषकर अधिक उग्र वालों को चेस्ट इन्फेक्शन से बचाव करना चाहिये। अधिक सर्दी के कारण बल्ड प्रेशर बढ़ने और दिल की धमनियों में सिकुडन होने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। हमें कई परतों वाले कपड़े पहिनने चाहिये। पानी, ज्यूस जैसे पदार्थ पीने चाहिये। केन्द्रीय सरकार को जनहित में इस नये वैरिएंट से लड़ने के लिये नये वैक्सीन को बनाकर अपने देश व अन्य देशों को बचाना है।

1842 करोड़ के जाम छलके हैं। पूरे देश में यदि शराब बंदी की जावे तो एक वर्ष में जन्ता व सरकार का जितना धन बचेगा जिससे 30 करोड़ युवाओं को रोजगार मिलेगा, 5000 विश्वविद्यालय खोले जा सकते हैं व 20 लाख किलोमीटर सड़क बनाई जा सकती है। 95 प्रतिशत नारी उत्पीड़न कम होगा। 50 प्रतिशत सड़क दुर्घटनायें कम होंगी। कोरोना ने देश को महान संकट में डाला था और काफी बड़ी संख्या लोग इस बीमारी से मरे हैं। कोरोना के कारण लोग बेरोजगार हो गये। कारखाने बंद हो गये। भारत द्वारा कोरोना के लिये वैक्सीन निर्मित की गई, उसके कारण इस बीमारी के प्रकोप से हम सुरक्षित हो सके। अब फिर से इसके नये वैरिएंट, कोविड वैरिएंट जे.एन-1 ने दस्तक दी है। सम्भवतः भारत इस नये वैरिएंट के लिए वैक्सीन बनाने के मार्ग पर है। कई नगरों में लोग इसकी चपेट में आ चुके हैं। सर्दी के साथ ही यह वैरिएंट अन्य देशों से आया है। यह माना हुआ सिद्धान्त है कि सर्दी में हमारा मेटाबोलिज्म कमजोर हो जाता है। डॉक्टर की सलाह से मोटाबोलिज्म को पूर्ववत बनाये रखा चाहिये। हमें विशेषकर अधिक उग्र वालों को चेस्ट इन्फेक्शन से बचाव करना चाहिये। अधिक सर्दी के कारण बल्ड प्रेशर बढ़ने और दिल की धमनियों में सिकुडन होने से हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। हमें कई परतों वाले कपड़े पहिनने चाहिये। पानी, ज्यूस जैसे पदार्थ पीने चाहिये। केन्द्रीय सरकार को जनहित में इस नये वैरिएंट से लड़ने के लिये नये वैक्सीन को बनाकर अपने देश व अन्य देशों को बचाना है। भारतीय जनता पार्टी के हिन्दुत्व व हिन्दू धर्म के कुछ प्रबल हठधर्मों यह मानते हैं कि हिन्दुत्व अथवा हिन्दू धर्म के नाम पर वोट मांगेंगे तो चुनाव में धूर्वीकरण कर जीता जा सकता है। आश्चर्य तो इस बात का है कि हिजाब के बावत केन्द्रीय सरकार तथा राज्य सरकारों ने मनाहीय सुप्रीम कोर्ट के निर्णय के बाद भी ये कट्टर पंथी पुनः सोये हुये भूत को जानना चाहते हैं। कर्नाटक में कुछ ऐसा ही हुआ। जबकि किसमस पर पीएम मोदी के निवास पर किसमस दिवस मनाया गया। कट्टर पंथी चाहते हैं किसमस को रामपर्व के रूप में मनाया जावे। बच्चों को सैटा क्लॉज के स्थान पर श्रीराम बनाया जावे। कर्नाटक सरकार के शिक्षा मंत्री ने एक आदेश जारी कर निर्देश दिये हैं कि बच्चों को सान्ना नहीं बनाया जावे। यद्यपि वह आदेश वापिस ले लिया गया है, किन्तु मंत्रीजी के आदेश से राज्य में खलबली मच गई थी। हमारा देश धर्म निरपेक्ष है यहां सभी को अपनी अपनी रीति से आचरण करने का अधिकार है। हिन्दू, मुसलमान, सिख व ईसाई आदि अपने अपने त्यौहार मनाते हैं और दीवाली तो सभी देशवासी मनाते हैं। किसमस यीशु के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है। यह दिन रोमन राज्य का स्थापना का भी है। फिर आपलित क्यों? देश की जनता को जिंगल बेल बनाम जय श्रीराम के झगड़े में न डालें। देश हम सबका है। देश में सभी धर्मों के त्यौहार मनाये जाते हैं। मीठी ईद पर सभी धर्मों के लोगों को बुलाया जाता है। ऐसा माना जाता है कि किसमस मनाये से 42 हजार करोड़ का व्यापार होता है। सैटा तो एक काल्पनिक पात्र है जो बच्चों को खिलौने, मिठाई, टॉफी आदि की गिफ्ट बांटता है, इसमें क्या बुराई प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप में दिखाई नहीं देती। फिर हंगामा कैसे? आप जय श्रीराम बोलो, कोई मना नहीं करता फिर हेपी किसमस कहने से आपको क्यों आपलित? यीशु का जन्म बेथलहम में हुआ था, किन्तु वह इजराइल व हमारा से युद्ध के कारण किसमस में अंधेरा है। 'सेवा परमो धर्म' क्रिश्चियन्स की पहिचान है। देश आगे बढ़ रहा है। भारत विकसित देश शीघ्र होने जा रहा है। हमें अपने देश पर गर्व होना चाहिए किन्तु दूसरे के धर्म में दखल नहीं देना चाहिये। यह देश सबका है अतः विवाद क्यों? हम धर्म निरपेक्ष हैं। आप किसी को भी माने, किन्तु देश के पूर्व यशस्वी प्राईम मिनिस्टर अटल बिहारी वाजपेयी को तो अवश्य मानते हैं। वे आदर्श पुरुष व लोक नेता थे। 5 राज्यों के चुनाव में जो भी चुनकर आये हैं, उन्हें अपना आदर्श पुरुष मान सकते हैं। उन्होंने अपने मन को खोलकर अपनी कवितायें लिखी हैं। उस महापुरुष की एक कविता सभी नेताओं के लिए पथ प्रदर्शन का काम कर सकती है। कविता के कुछ पद इस प्रकार हैं:-

“न कभी हार मानी है,
न कभी रार ठानी है,
काल के कपाल पे लिखा मिटाता हूँ
गीत नया गाता हूँ, गीत नया गाता हूँ”

निम्न लाइनें उनकी विराट्ता के साथ उनके कवि हृदय की कोमलता व विनम्रता पर दैनिक प्रकाश डालता है, उन्होंने कहा,

मेरे प्रभु!

“मुझे इतनी ऊंचाई कभी मत देना,
गेर को गले न लगा सकूँ,
इतनी रूखसाई कभी मत देना।”

देश ने हमें अच्छे अच्छे विदेश मंत्री दिये हैं, किन्तु वर्तमान विदेश मंत्री जयशंकर अहलुवालकर के धनी हैं। अभी आतंकवादियों की तथा कुछ देशों द्वारा भारत की प्रभुता व अखण्डता के साथ छेड़छाड़ करने पर उन्होंने सीधी चुनौती देते हुये कहा है:-

“हमें ईंट से ईंट बजाना आता है, एक गाल पर थप्पड़ मारे तो दूसरे को आगे करने का सिद्धान्त अब लागू नहीं होगा।” ऐसा लगता है भारत अब चुप नहीं बैठेगा वह अपने शहीदों का बदला अवश्य लेगा। समय दूर नहीं है जब भारत कोई करिश्मा करके दिखायेगा। एक देश एक चुनाव जिसे 2029 से लागू करने की बात 2024 के चुनावों पर क्या प्रभाव डालेगी कहना कठिन है, किन्तु यह भारत के कविव्य के लिये आवश्यक है। हम यह मानकर चले कि एनडीए और इण्डिया गठबन्धन हैं, दोनों ही शुद्ध भारतीय हैं और 2024 के चुनावों में कोई भी जीत कर आवे वह भारतीयों की उन्नति, समृद्धि, विकास के लिये आगे बढ़ेगा। 'कोई गुप भवो, हमें क्या हानि' किन्तु जो भी कुर्सी पर बैठेगा उसे महंगाई, बेरोजगारी पर पार पाना ही होगा। कोई भी विजयी हो उसे सबको साथ लेकर चलना है, धर्म व जाति के नाम पर कोई भेदभाव नहीं होना चाहिये। विजयी पक्ष संविधान के प्रियमूल्य, चैप्टर 3 व 4 तथा नागरिकों के मूल कर्तव्यों के प्रावधान जो अनुच्छेद 51 क में दिये हैं उनकी कटिबद्धता के साथ पालना करेगा। यह निश्चित है 2024 में हम नया सबेरा देखेंगे। हम हार नहीं मानेंगे, न रार ही ठामेंगे। भारत की प्रभुता व अखण्डता के साथ छेड़छाड़ करने वाले की हम ईंट से ईंट बजा देंगे। नया सबेरा आयेगा। कोरोना ने नये रूप में दस्तक दे दी है अतः हमें मास्क लगाना है।

सत्यमेव जयते!

अतिथि सम्पादक
पानाचन्द्र जैन
पूर्व न्यायाधीश,
राजस्थान हाई कोर्ट

आहार का एक महत्वपूर्ण घटक : फाइबर (रेशा)

मानव आहार विभिन्न घटकों के संयोजन से बना है। भौतिक व रासायनिक संरचना में ये घटक बड़े जटिल होते हैं। आहार के मुख्य घटक जल, शर्करा, स्टार्च, वसा, प्रोटीन, अनेक मुख्य गैड और सूक्ष्म खनिज तत्व, विभिन्न प्रकार के विटामिन जैसे वसा में घुलनशील, जल में घुलनशील, पिगमेंट्स, फायटोकेमिकल्स, फ्लवोनोइड्स और फाइबर। ये सभी घटक स्वयं भी संरचना में बड़े जटिल होते हैं। आहार विशेषज्ञ साधारणतया इन सभी घटकों को मुख्यतः ऊर्जा देने वाले जैसे शर्करा वसा तथा कोष, ऊतक व मांस पेशियों निर्माण करने वाले, हड्डीयों या दांचा निर्माण करने वाले जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस मैग्नीशियम आदि विभिन्न प्रकार की शरीर में क्रियाओं को संचालित करने वाले यथा नमक, सल्फर, आयोडीन, लोहा, कोबाल्ट, सेलेनियम आदि अनेक तत्व खाद्य से शरीर में पहुँच कर जटिल से जटिल रासायनिक क्रियाओं को सम्पादित करते हैं। और अनेक नर्व प्रणाली को भी स्वस्थ, संवेदनशील और सक्रीय रखते हैं। इन सब अवयवों से अंदाजा लगाया जा सकता है कि हमारा आहार कितना जटिल होता है जो शरीर में पहुँच कर जटिल से जटिल क्रियाओं को भी संचालित करने में सक्षम हो जाता है। पाचन क्रिया में सभी जटिल घटक

सरलतम अवयवों में बदल जाते हैं जिससे वे पाचन संस्थान से अवशोषित होकर रक्त में मिल जाते हैं बिना पाचन वसा, प्रोटीन, स्टार्च, शर्करा पाचन तंत्र से सीधे अवशोषित हो नहीं सकती, इन सबका पाचन के द्वारा सरलतम रूपों में परिवर्तित होना आवश्यक होता है। इसलिए वसा अनेक वसीय अम्लों और लिपसॉल में प्रोटीन विभिन्न एमिनो अम्लों में और स्टार्च अथवा शर्करा ग्लूकोस, फ्रुक्टोज आदि में विभक्त हो जाते हैं जो अंतों से सुगमता से शोषित हो सकते हैं।

अब लेख के शीर्षक के अनुसार फाइबर के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी पाठकों को अर्पित करता हूँ। आहार में फाइबर अथवा रेशा का आशय क्या है? बहुत ही सरल भाषा में कहें तो फाइबर आहार का वो अंग है जो पचने कुछ कठिन होता है क्योंकि आहार नली में इसको पचाने के लिए कोई एंजाइम खावित नहीं होता। दुधारू अथवा रोमन्थकारी पशुओं (जुगली करने वाले) के आहार में फाइबर बहुत होता है जो उन पशुओं में भी सुगमता से नहीं पचता। परन्तु वहां उसे पचाने के लिए एक अलक प्रावधान किया हुआ है। उन पशुओं के पेट में चार भाग होते हैं। पहला भाग रूमेन एक बहुत बड़ी थैली के आकार का होता है इसमें खाये गए आहार को पहले एकत्रित



वीर बहादुर सिंह

किया जाता है तत्पश्चात जुगली करते समय यही खाद्य और बारीक होकर रूमेन में उपस्थित कुछ विशिष्ट कुमिओं, जीवाणुओं द्वारा किण्वित किया जाता है जिससे जटिल फाइबर जिसे क्रूड फाइबर कहते हैं लिगिन नामक सख्त पदार्थ से बना होता है, किण्वित होकर सेल्यूलोस, हेमिसेल्यूलोस, डेक्सटिन सरीखे अपेक्षाकृत सरल घटकों में टूट जाते हैं जो आगे आहार नली में किण्वकों द्वारा पचा लिए जाते हैं। इसलिए पशुओं में और मनुष्यों में फाइबर का अर्थ थोड़ा भिन्न है।

आहार चाहे किसी का हो रेशा या फाइबर का उसमें होना आवश्यक है। अन्यथा आहार नली में आहार कॉम्पैक्ट होने से पाचन में तो कठिनाई

होती ही है, आहार के आहार नली में आगे बढ़ने की गति (पेरिस्टलिसिस मूवमेंट) या तो रुक पड़ जाती है या बिलकुल भी रुक जाती है जिससे पाचन अवरुद्ध होकर कॉन्स्टिपेशन हो जाता है और मल आंत में टोस होकर पेट दर्द, आफरा, बेचैनी जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। आहार में इसलिए रेशा या फाइबर का होना अति आवश्यक होता है। वर्तमान काल में विशेषज्ञ भी अब मोटा अनाज अथवा चोकर सहित गेहूँ का आटा खाने की सिफारिश करते हैं। इससे कॉम्पैक्ट नेस (सघनता) न होकर मल त्याग करने में सुगमता रहती है। अमूमन फाइबर सभी अनाजों, फलों सब्जियों के छिलकों में पाया जाता है।

मानव आहार के फाइबर को दो भागों में बांटा जा सकता है। 1- अघुलनशील : जिसमें लिगिन, सेल्यूलोस, हेमिसेल्यूलोस, दर्जन स्टार्च, गंद, मांस, कुटिन, ओलियो सैक्राइड, सुबेरिन और मुसिलेजा ये सभी पाचन संस्थान को स्वस्थ रखते हैं और कब्ज को रोकते हैं। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) को सही रखते हैं। इनके अतिरिक्त रक्त में कोलेस्ट्रॉल की वृद्धि हृदय बीमारीओं की रोकथाम, डायबिटीज और मोटापे की रोकथाम में सहायक होकर मल त्याग को आसान करते हैं। दूसरी श्रेणी के फाइबर घुलनशील

कहलाते हैं, इनमें बी-ग्लूकन्स, पेक्टिन, पॉलीडेक्सट्रोस, जलिय विघटित गॉद, गुजार गम और इगुलिन जैसे रेपिस्टलिन व रेपिस्टोस) जई चोकर, जई आटा, गेहूँ, चावल, जौ, लहसुन, प्याज, प्लांट गॉद, इसक्वॉल भूसी और जवापु जनित गॉद , (जेनथन औसकारीद गलान) इंडस्ट्री में अब सिंथेटिक फ्रुक्टोओलिगोसैकराइड और ग्लूको ओलिगो सैकराइड निर्माण होने लगे हैं जिनकी खफत औषधियों में होती है। सभी फाइबर साधारणतः कोलन कैसर से बचाने का कार्य करते हैं और लौ डेंसिटी लेपोप्रोटीन (रक्त में एक प्रकार का नुकसानदायक कोलेस्ट्रॉल) भी कम करते हैं। उपरोक्त वर्णन को पढ़ने से यह विदित होता है कि मानव आहार में रेशा या फाइबर का होना भी बहुत जरूरी है। इसलिए चिकनी चुपड़ी गेहूँ रोटी को छोड़ मोटे अनाज खाएँ, भूसी और छिलका भी आहार में शामिल रखिये तभी स्वस्थ रह पाएँगे। आहार में फाइबर को अनुसंशित मात्रा प्रति व्यक्ति 40 ग्राम प्रतिदिन आँकी गई है।

अतिथि लेखक :
प्रो. (डॉ.) वीर बहादुर सिंह,
खाद्य विज्ञ एवं पूर्व कुलपति,
महाराणा प्रताप कृषि एवं
प्राौद्योगिकी विश्वविद्यालय,
उदयपुर, राजस्थान।

बाल स्वास्थ्य विषयक अन्तर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस “कौमारकॉन-2023” का शुभारंभ

जोधपुर, (कासं)। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर के कुलपति प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति के मार्गदर्शन में बाल रोग विभाग द्वारा आयोजित तीन दिवसीय बाल स्वास्थ्य विषयक अन्तर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस “कौमारकॉन-2023” का शुभारंभ राज्यपाल एवं कुलाधिपति कलराज मिश्र के सानिध्य में समारोहपूर्वक आयोजित किया गया। “कौमारकॉन-2023” में भारत सहित 11 देशों से विषय-विशेषज्ञ एवं शोध अध्येताओं ने हिस्सा लिया।

अन्तर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए राज्यपाल कलराज मिश्र ने कहा कि छात्रों एवं चिकित्सकों के ज्ञानवर्धन के लिए इस कार्यक्रम का आयोजन सराहनीय है। इस कॉन्फ्रेंस का आयुर्वेद शोध में इस प्रकार की शैक्षणिक एवं वैज्ञानिक गतिविधियों द्वारा छात्रों में जागरूकता एवं विषय संबंधित प्रेरणा का विकास होता है। कुलाधिपति ने कहा कि विश्वविद्यालय नवीन शोध कार्यों में निरन्तर प्रगति कर रहा है, इस प्रकार के अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम शोध को बढ़ावा देने के लिये उपयोगी है। उद्घाटन समारोह के पूर्व राज्यपाल ने आयुर्वेद विश्वविद्यालय परिसर स्थित होम्योपैथिक चिकित्सालय के नवनिर्मित भवन का लोकार्पण किया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व कुलपति प्रो. बलवारी लाल गौड ने कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए कहा कि सातवीं शताब्दी में ग्रीस में संभाषा का प्रारंभ हुआ, जिसका निरन्तर विकास हुआ एवं इस प्रकार की संगोष्ठी आयुर्वेद को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिये उपयोगी है। कुलपति प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया एवं कार्यक्रम के चेयरमैन प्रो. पी.पी.व्यास ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। कौमारकॉन 2023 के अग्रमदन 2 प्लेनरी सत्र में 8 कीनोन्ट स्प्रीक ने अथवा 20 व्याख्यान प्रस्तुत किया एवं 5 वैज्ञानिक सत्रों में कुल 81

शोध-पत्र पढ़े गये। प्रथम प्लेनरी सत्र में प्रो. बनवारी लाल गौड की अध्यक्षता में पूर्व कुलपति प्रो. अभिमन्यु कुमार ने “कुशल आयुर्वेदिक बाल रोग विशेषज्ञ के लिए आवश्यक कौशल” विषय पर शोध-पत्र पढ़ा। जापान से आए बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. योईचि तोकुनागा ने “जापान के शिशुओं के शारीरिक एवं मानसिक विकारों” पर शोध-पत्र पढ़ा। इसके अलावा प्रो. के.एस. दिनेश विभागाध्यक्ष, जी.ए.सी., कोट्टकल ने बच्चों के न्यूरोलॉजिकल विकार, बांग्लादेश से आए डॉ. द्वारा बाल रोगों का उपचार, जापान से आए बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. माकोटो यानागिडा ने खान-पान से संबंधित रोग, प्रो. शैलजा यू. (विभागाध्यक्ष एस.डी.एम.सी.ए., हस्मान) ने अंक कल्प का बाल रोगों में उपयोग, डॉ. राकेश कुमार सिंह (निदेशक, बी.एच.सी. नेपाल) ने आयुर्वेद द्वारा बाल रोग प्रबंधन एवं डॉ. रघुनन्दन शर्मा (बाल, यू.के.) ने बच्चों में जोड़ों से संबंधित रोगों पर व्याख्यान दिया।

विभिन्न वैज्ञानिक सत्रों में बाल रोग एवं बाल स्वास्थ्य प्रबंधन पर नवीन शोध-पत्र पढ़े। स्वागत समारोह के अन्तर्गत सर्वप्रथम राष्ट्रागन तत्पश्चात्

राज्यपाल का साफा पहनाकर एवं पुष्पगुच्छ भेंट कर कुलपति प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति एवं कुलसचिव सीमा कविया ने स्वागत अभिनन्दन किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पूर्व कुलपति प्रो. बनवारी लाल गौड तथा प्रो. अभिमन्यु कुमार, देश के आयुर्वेद विश्वविद्यालयों के कुलपति यथा-राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान मानित विश्वविद्यालय, जयपुर के प्रो. संजीव शर्मा, गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर के वैद्य मुकुल परेल, उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून के प्रो. अरुण त्रिपाठी, गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, हरियाणा के प्रो. वैद्य कर्तार सिंह धीमान, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली की निदेशक प्रो. तनुजा नेमरी, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसन्धान परिषद, नई दिल्ली के महानिदेशक प्रो. रवीन्द्र नारायण आचार्य, ईस्टट्यूट ऑफ टीचिंग एंड रिसर्च इन आयुर्वेद, जामनगर के निदेशक प्रो. अनूप ठाकर, राष्ट्रीय औषध पादप मंडल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. महेश दाधीच, जोधपुर के विश्वविद्यालयों के कुलपतिगण, आई.आई.टी. जोधपुर के निदेशक प्रो. शान्तनू चौधरी, देशभर के विश्वविद्यालयों एवं संस्थानों के प्रोफेसर तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

“कौमारकॉन-2023” में भारत सहित 11 देशों से विषय-विशेषज्ञ एवं शोध अध्येताओं ने हिस्सा लिया।

विश्वविद्यालय द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय संस्थानों से शोध कार्य को बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद विश्वविद्यालय ने 11 एम.ओ.यू. हस्ताकर किए। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के शिक्षकों की लिखित पुस्तकों का विमोचन भी किया। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद राजेन्द्र गहलोट, लूणी विधायक जोगागाम परेल, भारतीय चिकित्सा पद्धति राष्ट्रीय आयोग के अध्यक्ष वैद्य जयंत देवपुजारी, आयुष सचिव भानुप्रकाश येतुरु के साथ विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपतिगण प्रो. बनवारी लाल गौड तथा प्रो. अभिमन्यु कुमार, देश के आयुर्वेद विश्वविद्यालयों के कुलपति यथा-राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान मानित विश्वविद्यालय, जयपुर के प्रो. संजीव शर्मा, गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर के वैद्य मुकुल परेल, उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून के प्रो. अरुण त्रिपाठी, गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, हरियाणा के प्रो. वैद्य कर्तार सिंह धीमान, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली की निदेशक प्रो. तनुजा नेमरी, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसन्धान परिषद, नई दिल्ली के महानिदेशक प्रो. रवीन्द्र नारायण आचार्य, ईस्टट्यूट ऑफ टीचिंग एंड रिसर्च इन आयुर्वेद, जामनगर के निदेशक प्रो. अनूप ठाकर, राष्ट्रीय औषध पादप मंडल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रो. महेश दाधीच, जोधपुर के विश्वविद्यालयों के कुलपतिगण, आई.आई.टी. जोधपुर के निदेशक प्रो. शान्तनू चौधरी, देशभर के विश्वविद्यालयों एवं संस्थानों के प्रोफेसर तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

कोहरे की चादर में लिपटा रहा चूरू, 1.6 डिग्री गिरा न्यूनतम पारा

चूरू, (कासं)। चूरू में कड़ाके की ठंड का असर दिखना शुरू हो गया है। गुरुवार की सुबह का स्वागत कड़ाके की सर्दी के साथ हुआ। पूरा शहर चारों ओर कोहरे की चादर में लिपटा नजर आया। बुधवार की अपेक्षा गुरुवार को न्यूनतम तापमान में 1.6 डिग्री की गिरावट दर्ज की गई।

कोहरे की वजह से विजिबिलिटी 50 मीटर से भी कम रही। सर्दी से राहत पाने के लिए लोगों ने आग जलाकर

अलाव का सहारा लिया। मौसम विज्ञान केन्द्र जयपुर के निदेशक राधेश्याम शर्मा ने बताया कि प्रदेश के पश्चिमी, उत्तरी और पूर्वी राजस्थान के कुछ भागों में घना कोहरा, कहीं-कहीं अति घना कोहरा होने की प्रबल संभावना बनी हुई है। प्रदेश में आगामी एक सप्ताह मौसम शुष्क रहेगा।

न्यूनतम तापमान में आगामी 48 घंटों के दौरान हल्की गिरावट होगी। उत्तरी व पूर्वी भागों में आगामी 2-3

कोहरे की वजह से विजिबिलिटी 50 मीटर से भी कम रही

दिन कहीं-कहीं घना कोहरा छाने तथा न्यूनतम तापमान में हल्की गिरावट हो सकती है। उन्होंने बताया कि 31 दिसंबर से प्रदेश में एक और नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने की संभावना है। जिससे मौसम में कुछ

बदलाव हो सकता है।

सहायक निदेशक कृषि कुलदीप शर्मा ने बताया कि घना कोहरा चने की फसल को फायदा पहुंचाने वाला है। इससे फसल में पकाव और जल्दी प्रोथ होगी। मौसम विभाग के अनुसार गुरुवार को न्यूनतम तापमान 6.1 डिग्री व अधिकतम तापमान 24.5 डिग्री दर्ज किया गया। आज यहाँ सुबह दिन निकलने के बाद करीब चारह बजे तक सूरज देवता के दर्शन नहीं होने से चारों

ओर कोहरा ही कोहरा दिखाई दे रहा था। दोपहर बाद आसमान साफ हुआ और धूप छिलने के बाद भी सर्दी का असर कोई अधिक कम नहीं हुआ। सर्दी के कारण सुबह के समय लोग घरों में ही दुबके रहे। धूप निकलने के बाद ही घरों से बाहर निकल पाये। इन दिनों शाम ढलने के साथ ही सर्दी का असर शुरू हो जाता है। शाम को लोग अलाव जलाकर सर्दी दूर करने का प्रयास करते दिखाई देते हैं।

राशिफल



पंडित अनिल शर्मा

शुक्रवार 29 दिसम्बर 2023

पौष मास कृष्ण पक्ष, द्वितीया तिथि, विक्रम संम्वत् 2080, पुष्य नक्षत्र रात्रि 1.10 तक, वैधृति योग रात्रि 2.28 तक, गर करण प्रातः 8.00 तक, चन्द्रमा आज कर्क राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति - सूर्य-धनु, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-धनु, बुध-धनु, गुरु-मेष, शुक-वृश्चिक, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में संचार करेगा।

राजयोग आज रात्रि सूर्योदय से रात्रि 3.10 तक है। भद्रा रात्रि 8.52 से आरम्भ होगी। आज वैधृति पुष्य है और द्वितीया तिथि में वृद्धि हुई है।

श्रेष्ठ चौघडिया - चर-सूर्योदय से 8.36 तक, लाभ-अमृत 8.36 से 11.11 तक, शुभ 12.24 से 1.46 तक, राहुकाल - 10.30 से 12.00 तक, सूर्योदय 7.19, सूर्यास्त 5.38

| मेष | वृष | मिथुन |
|---|---|--|
| घर-परिवार में सुख शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक मांगलिक कार्य संपन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यावसायिक आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। | परिवार में शुभ और मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। | व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्य सुगमता से संपन्न होंगे। आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। |
| कर्क | सिंह | कन्या |
| मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनःस्थिति में सुधार होगा। वर्तमान में चल रही परेशानियां दूर होने लगेंगी। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। | घर-गृहस्थी के कार्यों के कारण भाग-दौड़ रहेगी। अनावश्यक धन खर्च होगा। अर्नगल कार्यों में समय खराब हो सकता है। मन में असंतोष बना रहेगा। | आर्थिक-वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में अथितियों का आगमन रहेगा। |
| तुला | वृश्चिक | धनु |
| व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। | नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित आर्थिक समस्या का समाधान हो सकता है। | चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। आज अनावश्यक समय खराब होगा। आवश्यक कार्यों में विलंब हो सकता है। |
| मकर | कुंभ | मीन |
| परिवार में महत्वपूर्ण कार्य संपन्न हो सकते हैं। धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। | विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। अटक हुए कार्य बनने लगेंगे। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। | व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में उचित सफलता मिल सकती है। नौकरी पेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रभुत्व बढ़ेगा। |