विचार बिन्दु

धैर्य कड़ुवा होता है, पर उसका फल मीठा होता है। –रूसो

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 फ्री-रेडिकल्स के बढ़ने से होने वाला ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द, यह दो बाते 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 एंटीइन्फ्लेमेटोरी कार्य-बेहद मज़बूत 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 पार्किनसन और मधुमेह जैसी बीमारियां 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): स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशमनम्। अर्थात, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और पीड़ित व्यक्ति के विकार का शमन। 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 समाग्निश्च समधातु मलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः 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, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है: आहारः प्रीणनः सद्योबलकृद्देहधारकः। आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्द्धनः।। (सु.सं., चि.स्था. 24.68)।

यहाँ भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जीने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है, जैसा कि आचार्य चरक ने लिखा है (च.सं., सू.स्था., 17.73-74): बिभेति दुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः। दुश्छायो दुर्मना रूक्षः क्षामश्चौजसः क्षये।। हृदि तिष्ठित यच्छुद्धं रक्तमीषत्सपीतकम्। ओजः शरीरे संख्यातं तन्नाशान्ना विनश्यति।। सार यह है कि ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिंता, अकर्मण्यता, पीड़ा, 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 कचरा-भोजन या जंक-फूडके 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 एकीकृत करते हुये वर्तमान परिप्रेक्ष्य 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 पालथी लगा कर, अपनों के साथ, प्रसन्न मन से संतुलित, पोषक और स्वादिष्ट भोजन करने का 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 कसाय-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, शाली व साठी चावल, मूंग आदि भले ही शीघ्र पचने वाले होते हैं परंतु इन्हें भी ठूँस-ठूँस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, पूड़ी, हलवा, गुड़, चीनी, दूध से बनी रबड़ी, खोवा, तिल, उड़द आदि स्वभाव 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 होने के कारण पाचकाग्नि को प्रदीप्त करने वाले स्वभाव के होते हैं और इन्हें तृप्तिपूर्वक खा लेने पर भी बहुत अधिक दोष उत्पन्न नहीं होते। किंतु गुरू या गरिष्ठ द्रव्य पृथ्वी तथा सोम गुण की अधिकता होने के कारण अग्नि को उदीप्त नहीं कर पाते, अतः जब तक कठोर व्यायाम से अग्नि-बल बढ़ा न लिया गया हो, तब तक इन्हें तृप्तिपूर्वक खाते ही दोष खड़े होने लगते हैं। अतः गरिष्ठ भोजन खाने से पूर्व अपने अग्नि-बल की हैसियत का खयाल रख लेना चाहिये। आचार्य चरक ने कहा है कि गरिष्ठ भोजन को पेट के आधे भाग की तृप्ति तक ही लेना चाहिये। लघु पदार्थों को भी उचित मात्रा में ही खाना चाहिये, क्योंकि समुचित मात्रा में किया गया भोजन ही हमें बल, वर्ण, सुख तथा आयु प्रदान करता है। पीठी की तरह गूंथे गये आटे व उड़द आदि की पीठी से बना हुआ भोजन भी गरिष्ठ होता है। अतः भोजन करने के पश्चात् पीठी से निर्मित व्यंजन, चावल या चेवड़ा आदि को अत्यल्प मात्रा में ही खाना चाहिये। असल में बहुत तेज भूखे होने पर ही इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का लेना उचित रहता है। सुखाई हुई सब्जियाँ, कमल की जड़, कमल की नाल आदि भी गुरू 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, उड़द, ज़ई आदि को भी लगातार प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये।

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 पार्किनसन और मधुमेह जैसी बीमारियां हो सकती हैं। ऑटोफैगी एक मौलिक प्रक्रिया है जिसका हमारे स्वास्थ्य एवं बीमारियों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण स्थान है।

तीसरी बात यह है कि आयुर्वेद में भोजन व्यक्ति-व्यक्ति की स्थिति, प्रकृति, एवं ऋतुओं के आधार पर तय होता है। उदाहरण के लिये, सूखे मेवे, आलू, टमाटर, सेब, मटर, चना आदि वात को कुपित करते हैं, इसलिये वात प्रकृति के लोगों को इन पदार्थों को कभी-कभार ही लेना चाहये। 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, गेहूं, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड़, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताक़त बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी 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, तिल, आँवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गुड़, 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 अत्यल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।

पांचवीं बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ पकाने के बाद देर तक रख देने पर, बासी हो जाने पर या स्वरुप बदल जाने के बाद नहीं खाए जाने चाहिये। सूची तो बड़ी लम्बी है, पर सारांश में देखें तो ठंडा 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 भिन्न या 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, गर्म पेय के तुरंत बाद ठंडा जल वर्जित हैं।

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; गुड़, पिप्पली, शहद व कालीमिर्च के साथ पूड़ी; उड़द की दाल के साथ मूली; दही व दूध के साथ मूली; बासी या सूखी मूली; खट्टे फलों के साथ दूध; खीर, खोया, 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 बराबर मात्रा में घी 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।

और अंत में, आयुर्वेद के इतिहास में 5000 वर्षों के दौरान लिखे किये गये अनेकानेक ग्रंथों को खंगाल डालने पर कहीं भी पिज्जादिवर्ग, बर्गरादिवर्ग, कुर्कुरादिवर्ग, फिंगरचिप्सादिवर्ग, या मैग्यादिवर्ग जैसे आहार द्रव्यों का वर्णन नहीं प्राप्त होता। अतः आयुर्वेद के जन्मदाता समाज के मध्य इनका उपयोग वर्ष में एकाध दो बार स्वाद बदलने के लिये ही किया जाना हितकारी हो सकता है!

–अतिथि संपादक
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

खाद्य मिलावट के जहर से स्वास्थ्य पर कहर

अविनाश जोशी

खाद्य पदार्थों में मिलावट एक गंभीर मुद्दा है जो पीढ़ियों से हमारे भोजन की गुणवत्ता और सुरक्षा को प्रभावित कर रहा है। अब समय आ गया है कि इस प्रथा को समाप्त किया जाए और मांग की जाए कि हमारा भोजन हानिकारक प्रदार्थो से मुक्त हो। पिछले एक दशक में, दुनिया के विभिन्न हिस्सों में खाद्य पदार्थों में मिलावट के मामलों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

खाद्य अपमिश्रण से आखों की रोशनी जाना, हृदय संबन्धित रोग, लीवर खराब होना, कुष्ठ रोग, आहार तंत्र के रोग, पक्षाघात व कैंसर जैसे हो सकते हैं। अनेक स्वार्थी उत्पादक एवं व्यापारी कम समय में अधिक लाभ कमाने के लिए खाद्य सामाठी में अनेक सस्ते अवयवों की मिलावट करते हैं, जो हमारे शरीर पर दुष्प्रभाव डालते हैं। नए रोगों के चलते डाक्टरों के यहां लगी रोगियों की लंबी कतारें काफी हद तक मिलावटी खाद्य पदार्थों का ही नतीजा हैं। सबसे विकट स्थिति उपभोक्ता के सामने होती है, जो ज्यादातर मामलों में असली सामान की पहचान करने की सलाहियत नहीं रखते।

हम सब अपने खाने-पीने को लेकर इतने सजग होते हैं कि भोजन में जरा भी गड़बड़ होने पर उसे छोड़ देना बेहतर समझते हैं। मगर इस बात का पता शायद ही हमें कभी चल पाता है कि बाजार में जितने भी खाद्य पदार्थ मिल रहे हैं, उनमें कितने मिलावटी हैं और वे हमारे शरीर को कितना नुकसान पहुंचा रहे हैं। मगर इस बीच आम लोगों के बीच मिलावटी खाद्य पदार्थों को लेकर थोड़ी जागरूकता बढ़ी है।

भारत सरकार ने खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम सहित कई कानून बनाकर इस मुद्दे की गंभीरता को स्वीकार किया है। हालाँकि, खाद्य अपमिश्रण की प्रकृति हर राज्य में अलग-अलग होती है, और बदलते पर्यावरणीय कारकों या बेहतर उत्पादन और खेती के तरीकों के परिणामस्वरूप नए मिलावटखोर पैदा हो सकते हैं। सामान्यतः बाजार में उपलब्ध खाद्य पदार्थों में मिलावट का संशय बना रहता है। दालें, अनाज, दूध, मसाले, घी से लेकर सब्जी व फल तक कोई भी खाद्य पदार्थ मिलावट से अछूता नहीं है। आज मिलावट का सबसे अधिक कुप्रभाव हमारी रोजमर्रा के जीवन में प्रयोग होने वाली जरूरत की वस्तुओं पर ही पड़ रहा है। शरीर के पोषण के लिए हमें खाद्य पदार्थों की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। शरीर को स्वस्थ रखने हेतु प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन तथा खनिज लवण आदि की पर्याप्त मात्रा को आहार में शामिल करना आवश्यक है तथा ये सभी पोषक तत्व संतुलित आहार से ही प्राप्त किये जा सकते हैं। यह तभी संभव है, जब बाजार में मिलने वाली खाद्य सामठी, दालें, अनाज, दुग्ध उत्पाद, मसाले, तेल इत्यादि मिलावट रहित हों। खाद्य अपमिश्रण से उत्पाद की गुणवत्ता काफी कम हो जाती है। खाद्य पदार्थों में सस्ते रंग इत्यादि की मिलावट करने से उत्पाद तो आकर्षक दिखने लगता है, परंतु पोषकता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

अब से तीन दशक पहले सुनने को मिलता था कि दूध सिंथेटिक हो सकता है। मगर काफी समय से यह यूरिया, अन्य रसायनों आदि के प्रस्ताव के बाद और जाने क्या-क्या मिलाकर तैयार किया जा रहा है। पनीर, केमिकल और पानी से और मावा मिल्क पाउडर से तैयार किया जा रहा है। हल्दी, लाल मिर्च, धनिया हींग, जीरा, काली मिर्च, सरसों का तेल, रिफाइंड तेल इसके अलावा अन्य खाद्य पदार्थों में मिलावट की खबरें आम हो गई हैं, मगर इस पर नजर रखने वाले महकमे शायद तब तक नींद में रहते हैं, जब तक कोई बड़ी घटना सामने नहीं आ जाते है या फिर उसके बारे में लोगों को पता नहीं चल जाता।

मुश्किल यह है कि अगर कभी जांच-पड़ताल होती है और जिन दुकानदारों के खाद्य पदार्थों के नमूने फेल होते हैं, उनके मामले निचले स्तर के अधिकारियों या अदालतों में जाते हैं, जहां मामूली प्रक्रिया अपनाने के बाद उन्हें और बख्श दिया जाता है। जबकि केवल नकली मावे को ही देखें तो देश के कुछ इलाकों में यह कुटीर उद्योग का रूप ले चुका है।ऐसे कारोबारियों से केवल जुर्माना लेकर छोड़ देने से अब स्थिति संभलने वाली नहीं है। दरअसल, कड़ी कार्रवाई की जरूरत इसलिए भी है कि मिलावटी खाद्य पदार्थ को खाने की वजह से किसी व्यक्ति की सेहत खराब हो जा सकती है, बल्कि स्थिति बिगड़ने से मौत भी हो सकती है। इसलिए अगर मिलावटखोरों के खिलाफ हत्या के प्रयास से संबंधित कानूनी धारा का इस्तेमाल करने की मांग की जाती है तो इसमें कोई हैरानी बात नहीं है।

सामान्य रूप से किसी खाद्य पदार्थ में कोई बाहरी तत्व मिला दिया जाए या उसमें से कोई मूल्यवान पोषक तत्व निकाल लिया जाए या भोज्य पदार्थ को अनुचित ढंग से संग्रहीत किया जाए तो उसकी गुणवत्ता में कमी आ जाती है। इसलिए उस खाद्य सामग्री या भोज्य पदार्थ को मिलावटयुक्त कहा जाएगा। भारत सरकार द्वारा खाद्य सामग्री की मिलावट की रोकथाम तथा उपभोक्ताओं को शुद्ध आहार उपलब्ध कराने के लिए सन् 1954 में खाद्य अपमिश्रण अधिनियम (पीएफए एक्ट 1954) लागू किया गया। उपभोक्ताओं के लिए शुद्ध खाद्य पदार्थों की आपूर्ति सुनिश्चित करना स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की जिम्मेदारी है। इसको ध्यान में रखते हुए उपरोक्त खाद्य अपमिश्रण रोकथाम अधिनियम बनाया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य जहरीले एवं हानिकारक खाद्य पदार्थों से जनता की रक्षा करना,घटिया खाद्य पदार्थों की बिक्री की रोकथाम एवम धोखाधड़ी प्रथा को नष्ट करके उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा करना।

जब से कुछ लोगों ने इस पर गौर करना शुरू किया है, तब से कई हकीकतें उजागर होने लगी हैं। मिलावटखोरों ने ऐसे हालात पैदा कर दिए हैं कि सही माल बेचने वाले दुकानदारों को भी लोग अब शक की नजर से देखने लगे हैं। हालांकि मिलावटखोर केवल खाद्य पदार्थों में ही नहीं, अन्य सामानों की ओर भी अपने पैर फैला चुके हैं। हैरानी की बात यह है कि जब कभी कोई मामला सामने आता है, उसके बावजूद सरकार इस काम में लगे लोगों के खिलाफ सख्त कदम नहीं उठाती। जबकि जरूरत सख्त कार्रवाई करने की है।यों हमारे आसपास हर रोज दुकानदार से लेकर किसी खाद्य पदार्थ का कारोबार करने वाले लोगों को मिलावटी सामान बेचने में जरा भी हिचक नहीं होती कि इसका इस्तेमाल करने वाले लोगों की सेहत पर इसका क्या असर पड़ेगा! मसलन, रोजमर्रा के इस्तेमाल में आने वाले दूध की गुणवत्ता को लेकर अक्सर खबरें आती रहती हैं कि इसके सेवन से घातक रोग हो सकते हैं।

अव्वल तो इसे लेकर प्रशासन गंभीर नहीं होता और जब कभी संबंधित महकमों के लोग मिलावट की गतिविधियों में लगे लोगों को पकड़ते हैं, तब भी कोई बड़ी और याद रखने वाली कार्रवाई नहीं होती। फिर कुछ दिनों बाद ऐसा धंधा करने वाले कारोबारी बेफिक्र अपना कारोबार चलाते रहते हैं। किसी पर्व-त्योहार के मौके पर बाजार में खुले तौर पर मिलावटी सामान बिकते रहते हैं, मगर कोई ऐसा तंत्र नहीं दिखता जो इन पर लगाम लगा सके।कभी शिकायत होने पर या औचक निरीक्षण में ऐसे लोग पकड़े भी जाते हैं तो कार्रवाई किसी ठोस अंजाम तक नहीं पहुंचता, ताकि अन्य लोग मिलावटी खाद्य पदार्थ न बेचें। एक ओर खाद्य पदार्थों में मिलावट कई बार सेहत पर गहरा जोखिम पैदा करता है, दूसरी ओर खाद से लेकर आम उपयोग के ज्यादातर सामानों के नकली संस्करण बाजार में मौजूद होते हैं। अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि नवजात शिशु दूध भी शुद्घ पी रहा है, इसकी कोई गारंटी नहीं है।

व्यापारी वर्ग की भी जिम्मेदारी है कि वे उपभोक्ताओं के जीवन का खयाल रखने के लिए शुद्ध सामग्री की बिक्री करें। मिलावटखोरों के खिलाफ अगर खुद कारोबारियों की ओर से ही आवाज उठेगी, तब लोगों का भरोसा भी बाजार पर बढ़ेगा। अगर कारोबार-जगत से इस मसले पर सहयोग मिलता है और वे मिलावट के विरुद्ध ठोस जमीन तैयार करा पाते हैं, तो यह एक अच्छी बात होगी।

–अविनाश जोशी,
स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखक

अजीतगढ़ किले की दीवार गिरने का मंडराया खतरा, दरकने लगे दीवारों के पत्थर

बून्दी, (निसं)। तलवास के ऐतिहासिक अजीतगढ़ किले के मुख्य दरवाजे की दीवार गिरने का खतरा मंडराने लगा है। तलवास के जागरुक युवाओं ने दीवारों के दरकते पत्थरों और आने वाले पर्यटकों की सुरक्षा पर चिंता व्यक्त करते हुए बताया कि वन विभाग द्वारा ट्रैकिंग के लिए बनाए गए कच्चे रास्ते का निर्माण किले के मुख्य दरवाजे से होकर न किया जाकर प्राचीन पत्थर के परकोटे से होकर किया गया है।

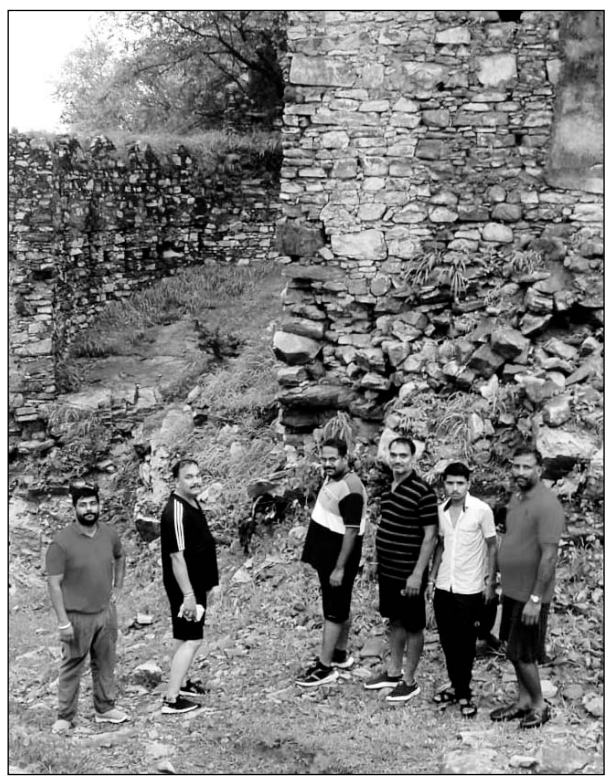
युवाओं ने बताया कि ट्रैकिंग हेतु कच्चे रास्ते के निर्माण करते समय लापरवाही पूर्वक जेसीबी के किए गए उपयोग से किले की दीवार की जड़ें न सिर्फ कमजोर हुई हैं अपितु मशीन के कंपन से दीवारों के कमजोर होने से इसके गिरने का खतरा बढ़ गया है। इन्होंने कहा कि ट्रैकिंग रूट में मुख्य दरवाजे का उपयोग नहीं होने से यह ऐतिहासिक दरवाजा भी अनुपयोगी हो गया है।

तलवास के युवा सूर्यकुमार पंचौली, सांवरा बिहारी जोशी, शम्भू बाबरिया, मुरली नागर, चंद्रशेखर तिवाडी, ऐश्वर्य शर्मा, अक्षय शर्मा, शिवम, आनंद शर्मा, देवराज गोचर ने बारिश में पानी के रिसाव व बहाव के कारण होने वाले हादसे की संभावना

■ तलवास के जागरुक युवाओं ने दीवारों के दरकते पत्थरों और पर्यटकों की सुरक्षा पर चिंता जताई

जताते हुए इस पर चिंता जताई और जिला कलेक्टर सहित वन विभाग के उच्चाधिकारियों से जल्द से जल्द इस विषय पर आवश्यक रूप से ठोस कार्यवाही करने की माँग की है। इन्होंने कहा कि बारिश में पानी के रिसाव व बहाव के कारण होने वाले किसी भी हादसे की सम्पूर्ण जिम्मेदारी जिला प्रशासन सहित वन विभाग के सभी अधिकारियों की होगी।

आरवीआईआर के उप क्षेत्र निदेशक संजीव शर्मा ने बताया कि पूर्व में भी ट्रैकिंग रूट के निर्माण के समय संबंधित रेंजर को किले की दिवार की मरम्मत के प्रस्ताव तैयार करवने को कहा गया था। उनके द्वारा प्रस्ताव भिजवाए जाते उसके पहले ही उनका स्थानान्तरण हो गया। ऐसे में पुनः दीवार की मरममत के प्रस्ताव मंगवाए गए हैं। जल्दी ही बारिश के बाद रिटेनिंग वॉल का निर्माण करवा कर किले की दीवारों की मरममत करवाई जाएगी।



मशीन के कंपन से किले की दीवारों के कमजोर होने से इसके गिरने का खतरा बढ़ गया है।

लावारिस बालक को संप्रेषण गृह भिजवाया

चूरू, (कासं)। चाइल्ड हेल्प लाइन की चूरू टीम ने शनिवार को दिल्ली से बीकानेर जाने वाली एक्सप्रेस सवारी गाड़ी में बिना टिकट और लावारिस हालत में मिले नाबालिग बालक को संप्रेषण गृह भिजवाया।

जिला परियोजना अधिकारी पन्नेसिंह ने बताया कि दिल्ली से बीकानेर जाने वाली एक्सप्रेस ट्रेन में सहायक उप निरीक्षक राजेश कुमार व सुमंत कुमार को गाड़ी को चेक करने के दौरान साधारण कोच में लगभग 14 वर्षीय बालक गुमसुम हालत में बैठा मिला। रेलवे पुलिस प्रभारी ने बालक को रेलवे चौकी लाकर चाइल्ड हेल्प लाइन टीम को सूचना दी। चाइल्ड हेल्पलाइन की चूरू टीम ने रेलवे पुलिस चौकी पहुंचकर बालक को चाइल्ड हेल्प लाइन को सुपुर्द किया। काउंसलर वर्षा कंवर द्वारा बातचीत करने पर बालक ने बताया कि उसका नाम लोकेश डांगी है। वह उदयपुर जिले के आंजना गांव का रहने वाला है। उसके पिता का नाम प्रकाशचंद डांगी व माता का नाम केशर बाई है। बालक ने बताया कि वह दो तीन दिन से स्कूल नहीं जा रहा था। घर से स्कूल बैग और साइकिल लेकर निकल जाता था। यह सूचना स्कूल प्रिंसिपल ने घर वालों को दी तो इस बात का पता चलने पर वह भय के कारण घर से निकल गया।

शिक्षा विभाग की नई व्यवस्था, अब राजस्थान के हर स्कूल की प्रोफाइल बनेगी

बीकानेर, (निसं)। प्रत्येक सरकारी स्कूल की शाला दर्पण पोर्टल पर प्रोफाइल तैयार की जाएगी। इस प्रोफाइल पर स्कूल संबंधित सभी प्रकार के डाटा ऑनलाइन पोर्टल पर अपलोड किए जाएंगे। माध्यमिक शिक्षा निदेशक बीकानेर आशीष मोदी ने सभी सीडीइओ, डीइओ, सीबीईओ व संस्था प्रधानों को एक परिपत्र जारी कर निर्देशित किया है। परिपत्र में शाला दर्पण पोर्टल के डाटा के समुचित उपयोग करने के बाद विद्यालय प्रोफाइल के प्रत्येक भाग में लास्ट अपडेट डाटा आवश्यक रूप से अंकित करने को कहा गया है।

शिक्षा विभाग के अनुसार बेसिक प्रोफाइल के अन्तर्गत विद्यालय का नाम, भौगोलिक जानकारी, माध्यम, बोर्ड मान्यता क्रमांक, लोकसभा, विधानसभा, भौगोलिक सूचना, तृतीय भाषा, संचालित संकाय एवं विषय इत्यादि की सूचना अपलोड करनी होगी। सह शैक्षणिक गतिविधियों के तहत संस्था प्रधान, शाला दर्पण प्रभारी का विवरण सहित विद्यालय में संचालित एनसीसी, गाइड, स्काउट, बुलबुल, मीना मंच, यूथ एवं इको क्लब, बाल संसद के संचालन आदि की जानकारी दर्ज करनी होगी। क्रमोन्नति संबंधित जानकारी में क्रमोन्नति का वर्ष, क्रमोन्नति क्रमांक एवं क्रमोन्नति का माध्यम आदि की जानकारी अपलोड की जाएगी। विद्यालय के पास या अन्य विद्यालयों का विवरण और उसकी दूरी आदि का विवरण भी दर्ज करना होगा।

शिक्षा विभाग श्रीगंगानगर सीडीइओ पन्नालाल कड़ेला ने कहा शिक्षा विभाग अब हर सरकारी स्कूल की शाला दर्पण पोर्टल पर एक प्रोफाइल तैयार करवा रहा है। इसमें हर स्कूल का डाटा मिलेगा। विभाग की गाइड लाइन के अनुसार इस पर कार्य चल रहा है। निकटतम अन्य नागरिक सेवा संस्थानों आदि की सूचना भी दर्ज करनी होगी।

राशिफल रविवार 4 अगस्त, 2024

पंडित अनिल शर्मा

सावन मास, कृष्ण पक्ष, अमावस्या, रविवार, विक्रम संवत 2081, पुष्य नक्षत्र दिन 1:26 तक, सिद्धि योग दिन 10:38 तक, नाग करण सायं 4:43 तक, चन्द्रमा आज कर्क राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-कर्क, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-वृष, बुध-सिंह, गुरू-वृष, शुक्र-सिंह, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज सर्वार्थ सिद्धि और रविपुष्य योग सूर्योदय से दिन 1:26 तक है। आज देव पितृकार्य अमावस्या, हरियाली अमावस्या, चितलगी अमावस्या है। आज सरान माधुरी जयन्ती है और नक्त व्रत आरम्भ होंगे। आज फ्रेंडशिप डे है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:36 से 9:15 तक, लाभ-अमृत 9:15 से 12:33 तक, शुभ 2:14 से 3:51 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:57, सूर्यास्त 7:09

मेष
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा।

वृष
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। नये-पुराने मित्रों से संपर्क हो सकता है और मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

मिथुन
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। आर्थिक मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

कर्क
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे।

सिंह
व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मन में असंतोष बना रहेगा। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। घर-गृहस्थी के खर्चों में वृद्धि हो सकती है।

कन्या
आर्थिक/वित्तिय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

तुला
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

वृश्चिक
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। शुभ कार्य के लिए यात्रा संभव है। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

धनु
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। परिवार में आपसी वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।

मकर
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

कुंभ
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। घर-परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

मीन