विचार बिन्दु

नेकी से विमुख हो बदी करना निस्संदेह बुरा है। मगर सामने मुस्काना और पीछे चुगली करना और भी बुरा है। –संत तिरुवल्लुवर

बुढ़ापे में स्वास्थ्य का प्रबंध

क्या आप बुढ़ापे की ओर बढ़ रहे हैं? यदि हाँ, तो आज की चर्चा पुनः आपके लिये है। वस्तुतः समय के परिणाम से बुढ़ापा और मृत्यु हर व्यक्ति के जीवन में अंततः आते हैं, और उत्पन्न बुढ़ापे में होने वाली समस्यायें स्वाभाविक हैं। इनकी चिकित्सा नहीं होती (कालस्य परिणामेन जरामृत्युनिमित्तजाः। रोगाः स्वाभाविका दृष्टाः स्वभावो निष्प्रतिक्रियः।। च.शा.1.115)। इनसे डरने की आवश्यकता भी नहीं है। स्वाभाविक जरावस्था को नहीं टाला जा सकता, पर अकाल-जरा या असमय बुढ़ापे की समस्याओं से निपटने के लिये आयुर्वेद में पर्याप्त, प्रभावी और प्रमाण-आधारित उपाय हैं।

बुढ़ापे के लक्षणों को वात-वृद्धि, विषमाग्नि (मन्दाग्नि, तीक्ष्णाग्नि) और दोनों के प्रभाव से कफक्षय के सन्दर्भ में ही समझा जा सकता है। अकाल-जरा या समय से पहले बुढ़ापा आने का मूल कारण त्रिदोष-भड़काऊ जीवन-शैली, अनवरत असात्मऐन्द्रियार्थ संयोग एवं अहर्निश प्रज्ञापराध हैं। क्रमशः होने वाली स्थिति देखें तो वात के प्रकोप से विषमाग्नि (मन्दाग्नि, तीक्ष्णाग्नि) के कारण त्रुटिपूर्ण आहार-रस निर्माण, इसके कारण आम का बनना, आम बनने से भोजन के रस से सार और किट्ट का सम्यक विभाजन गड़बड़ाना, इस कारण अनावश्यक मल-संचय बढ़ना, और मल-संचय से स्त्रोतोरोध व खवैगुण्य होना, और इस स्थिति के लम्बे समय तक रहने से आमविष का निर्माण होने लगता है। ऑटो-इम्युनिटी के पचड़े इसी आमविष कारण लग जाते हैं। दूसरी और विषमाग्नि के कारण भूताग्नि व धात्वाग्नि का ह्रास होता है। फलतः रसधातु में खराबी आने से धातु क्षय होता है।

शरीर की क्रियात्मक समग्रता या फिजियोलॉजिकल-इंटेग्रिटी में उत्तरोत्तर होने वाली हानि के कारण बुढ़ापा आता है, जिसके परिणामस्वरूप अंततः मृत्यु होती है। शरीर की क्रियात्मक समग्रता जैसे-जैसे टूटती जाती है वैसे-वैसे मनुष्य कैंसर, मधुमेह, हृदयरोग, न्यूरोडीजेनेरेटिव समस्यायें व क्रोनिक रेस्पिरेटरीट्रैक्ट इन्फ़ेक्शन बढ़ने लगते हैं। आयुर्वेद की भाषा में परिणामकाल और आधुनिक वैज्ञानिक शब्दावली में समय-निर्भर क्रियात्मक गिरावट में पूर्ण साम्य है।

चूँकि आयु पहले से तय नहीं होती है, अतः आयुर्वेद द्वारा प्रदत्त उपायों के उपयोग के जरा-व्याधि का नाश करते हुये जीवन के अंतिम समय तक स्वस्थ रहा जा सकता है। उम्र के साथ बढ़ने वाले रोगों की उत्पत्ति फ्री-रेडिकल्स की बहुलता से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने और इनफ्लेमेशन के कारण होती है। यदि आहार, विहार, रसायन, वाजीकरण और औषधियों की युक्तियुक्त व्यवस्था से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और इनफ्लेमेशन (दर्द या सूज़न) को नियंत्रित कर लिया जाये तो उम्र के आधार पर लगने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।

आयुर्वेद की दृष्टि में जरावस्था में वात का प्रकोप, कफ का क्षय, विषमाग्नि और धातुक्षय को नियंत्रित कर लिया जाये तो समस्याओं का समाधान हो जाता है। आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह है कि उम्र के साथ बढ़ने वाले रोगों की उत्पत्ति फ्री-रेडिकल्स की बहुलता से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ने और इनफ्लेमेशन के कारण होती है। यदि आहार, विहार, रसायन, वाजीकरण और औषधियों की युक्तियुक्त व्यवस्था से ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और इनफ्लेमेशन (दर्द या सूज़न) को नियंत्रित कर लिया जाये तो बुढ़ापे में लगने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है। आयु-आधारित व्याधिजनन या एज-रिलेटेड-पैथोजेनेसिस समकालीन विश्व की सबसे गंभीर समस्या है। बायो-मेडिकल साइंस अभी तक इस समस्या से पार नहीं पा सका है।

बुढ़ापे में वात का प्रकोप तो रहता ही है, वात को प्रकुपित करने वाले कारण या हेतु का अधिक प्रयोग करने पर वात व्याधियां भी विकसित हो जाती हैं। इसलिए वात को भड़काने वाले आहार-विहार नहीं करना चाहियेः (1) बहुत रूखा-सूखा भोजन नहीं खाना चाहिये, (2) व्यायाम में अति नहीं करना चाहिये, पर इसका तात्पर्य यह नहीं कि बंद ही कर दें, (3) उपवास या आंकठ भोजन दोनों से बचना चाहिये, (4) झगड़ा या भिडंत, खासकर अपने से सवाया के साथ, बचना चाहिये, (5) व्यायाम और टहलना लाभकारी है, परन्तु बहुत अधिक चलने से बचना चाहिये, (6) जोर लगाकर प्राकृतिक शारीरिक वेग नहीं निकालें, और न आये हुये वेगों का उदीरण भी नहीं करना चाहिये, (7) आये हुये शारीरिक वेगों को जबरन नहीं रोकना चाहिये, (8) भार-वहन या वजनी वस्तुओं को नहीं ढोना या उठाना चाहिये, (9) बहुत रोना या बहुत हंसना नहीं चाहिये, (10) ऐसी स्थिति न बनायें कि किसी प्रकार की चिन्ता न रह जाये, किन्तु अति-चिन्ता, अति-प्रसन्नता याभयातुरता से भी बचें, (11) विषम शारीरिक या मानसिक चेष्टायें न करें, (12) विरूद्धान्न भोजन या विरुद्धाहार, विषमाशन, या अजीर्ण, या ठंडा-बासी भोजन न करें, (13) दिन में ज्यादा सोने और रात में जागने से बचना चाहिये, (14) हाथी, घोड़ा, खच्चर आदि की सवारी नहीं करें, (15) समुचित आहार-विहार, सद्वृत्त, स्वस्थव्रत, रसायन एवं आचार रसायन को नियमित दिनचर्या, रात्रिचर्या, व ऋतुचर्या का अंग बनायें।

जहाँ तक भोजन का प्रश्न है, प्रायः मधुर, अम्ल, लवण रसप्रधान, स्निग्ध, उष्ण, मात्रापूर्वक, अच्छी तरह पच जाने पर, तन्मयतापूर्वक, वृष्य, बल्य, वातशामक पदार्थों का सेवन करना चाहिये। आजकल घी व दूध से लोग दूर भागते हैं। पर बुढ़ापे में वात रोगों के समाधान में तेल और घी से बेहतर कोई द्रव्य ज्ञात नहीं है। असल में घी व दूध का निरंतर सेवन उत्तम रसायन है (क्षीरघृताभ्यासो रसायनानां श्रेष्ठम्। च.सू.25.40)। भोजन में गाय का घी सम्यक मात्रा में लेते रहने से बुढ़ापा रोगरहित कटता है, पर ध्यान यह रखना है कि घी की मात्रा बहुत अधिक न हो। ध्यान यह भी रखना है कि बुढ़ापे में घी खाना उपयोगी है पर घी खाने का अधिकार उन्हें ही है जो नित्य अपने बल के आधे तक व्यायाम करते हों।

असल में बुढ़ापे में वात अकेले नहीं भड़का रहता, बल्कि यह कफ व पित्त को भी उकसाता और शरीर में तमाम यात्रा कराता रहता है या परस्थानिक करता रहता है। बुढ़ापे में वात की समस्या सम्हालने के लिये सबसे सरल सूत्र तो यह है कि दोष, अग्नि, धातुयें, मलक्रिया, सम करने वाली चिकित्सा लें, और आत्मा, इंद्रियों और मन को प्रसन्न रखने वाले काम किये जायें। बुढ़ापे में वात-प्रत्यनीक चिकित्सा, आहार-विहार,पथ्य-अपथ्य का ख्याल रखते हुये जीवन चलाने में आनंद है।

असमय बुढ़ापा घेर रहा हो तो गाय के घी (500 ग्राम) में उड़द (150 ग्राम), मूंग(150 ग्राम), तिल (200), सिंघाड़े का आटा (100 ग्राम) मिलाकर कड़ाही में भूनिये। इसमें मिश्री, खांड, इक्षु-शर्करा (300 ग्राम), और गाय के घी (50 ग्राम) में हल्के भुने और छोटे टुकड़े किये हुये ताल मखाना (200 ग्राम) मिलाइये। बाद में द्राक्षा (200 ग्राम), खजूर (200 ग्राम), चिरोंजी (100 ग्राम) व बादाम (200 ग्राम), कालीमिर्च (20 ग्राम), सोंठ (20 ग्राम), पिप्पली (10 ग्राम), दालचीनी (10 ग्राम), जावित्री (3 ग्राम), केशर (3 ग्राम), और इलायची (20 ग्राम) मिला लें। मिश्रण को सुरक्षित रख लीजिये। इस मिश्रण का 25 से 35 ग्राम नाश्ते व रात में केशर मिले गुनगुने दूध के साथ आनंद लीजिये। यह वृष्य, वाजीकर, बल्य, शुक्रवर्धक, रसायन और धातु-पुष्टिकर योग है। तथापि, शर्करा होने के कारण इसका उपयोग मधुमेह के रोगियों के लिये वर्जित है।

असल में बुढ़ापे में वात अकेले नहीं भड़का रहता, बल्कि यह कफ व पित्त को भी उकसाता और शरीर में तमाम यात्रा कराता रहता है या परस्थानिक करता रहता है। बुढ़ापे में वात की समस्या सम्हालने के लिये सबसे सरल सूत्र तो यह है कि दोष, अग्नि, धातुयें, मलक्रिया, सम करने वाली चिकित्सा लें, और आत्मा, इंद्रियों और मन को प्रसन्न रखने वाले काम किये जायें। बुढ़ापे में वात-प्रत्यनीक चिकित्सा, आहार-विहार,पथ्य-अपथ्य का ख्याल रखते हुये जीवन चलाने में आनंद है।

वात-व्याधियाँ प्रायः दुखदायी होती हैं। अतः समुचित रसायनों के प्रयोग द्वारा व्याधियों को आने से रोकना चाहिये। बुढ़ापे में वात-शामक प्रिवेन्टिव उपाय उपयोगी होते हैं। इसके लिये नियमित रूप से आयुर्वेदाचार्य की सलाह से अभ्यंग (तेल से शरीर, सिर और पैरों की स्वयं मालिश), दीपन, पाचन, स्नेहन, स्नेहपान, स्वेदन, विरेचन एवं वस्ति आदि उपयोगी क्रियायें हैं। बुढ़ापे को देर से और कठिनाई से आने देना है तो समय पर युक्तियुक्त कोष्ठशुद्धि कराते रहना चाहिये (एवं विशुद्धकोष्ठस्य कायाग्निरभिवर्धते। व्याधयश्चोपशाम्यन्ति प्रकृतिश्चानुवर्तते।। इन्द्रियाणि मनोबुद्धिर्वर्णश्चास्य प्रसीदति।बलं पुष्टिरपत्यं च वृषता चास्य जायते।। जरां कृच्छ्रेण लभते चिरं जीवत्यनामयः। तस्मात् संशोधनं काले युक्तियुक्तं पिबेन्नरः।। च.सू.16.17-19)। शुद्धकोष्ठ वाले व्यक्ति की उम्र, प्रकृति, और सात्म्य को जानने वाला वैद्य जिस व्यक्ति के लिये जो रसायन उचित हो उसे उस व्यक्ति में प्रयोग करना चाहिये (शुद्धकोष्ठं तु तं ज्ञात्वा रसायनमुपाचरेत्। वयः प्रकृतिसात्म्यज्ञो यौगिकं यस्य यद्भवेत्। च.चि.1.1.28)। नियमानुसार पंचकर्म, रसायन और वाजीकर का प्रयोग करने से धातुसाम्य बना रहता है, रोग नहीं होते, धातुयें बढ़ती हैं इसलिये बूढ़े होने की गति धीमी हो जाती है (यथाक्रमं यथायोग्यमत ऊर्ध्वं प्रयोजयेत्। रसायनानि सिद्धानि वृष्ययोगांश्च कालवित्।। रोगास्तथा न जायन्ते प्रकृतिस्थेषु धातुषु।धातवश्चाभिवर्धन्ते जरा मान्द्यमुपैति च।। च.सू.7.48-49)। दोष भड़कने के पूर्व ही प्रिवेंटिव शोधन करना अनागत समस्या का निदान परिवर्जन है।

कुछ बातें और भी हैं: (1) महिलाओं के प्रति संयम / मर्यादा रखने वाले लम्बी उम्र, देर से बुढ़ापे में जाना, शरीर-बल और वर्ण, ठोस और स्थिर-मांसपेशी वाले होते हैं (आयुष्मन्तो मन्दजरा वपुर्वर्णबलान्विताः।। स्थिरोपचितमांसाश्च भवन्ति स्त्रीषु संयताः। सु.चि.24.112-113)। (2) व्यायाम करने वाले आदमी को उसके दुश्मन भी डर की मारे नहीं तंग करते। बुढ़ापा भी सहसा नहीं चढ़ता (न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात्। न चैनं सहसाऽक्रम्य जरा समधिरोहति। सु.चि.24.41-42)। (3) रूखा-सूखा व मात्रा से कम खाना और अति उपवास करना, शोधन क्रियाओं की अति (पंचकर्म आदि), शोक, वेगों व नींद को रोकना, शरीर के रुक्ष रहने पर रुक्ष उबटन व नित्य रुक्ष स्नान, स्वाभाविक कमजोर गुणसूत्र, वृद्धावस्था, रोगों का लग जाना, और गुस्सा इंसान को बहुत कमजोर (कृश) कर देते हैं (वक्ष्यते वाच्यमतिकार्श्ये त्वतः परम्।। सेवा रूक्षान्नपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम्। क्रियातियोगः शोकश्च वेगनिद्राविनिग्रहः।। रूक्षस्योद्वर्तनं स्नानस्याभ्यासः प्रकृतिर्जरा। विकारानुशयः क्रोधः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम्।। च.सू.21.10-11)। अतः जरा-व्याधि को युक्तिपूर्वक रोके रहना ही ठीक है। (4) बूढ़े हो रहे लोगों द्वारा नस्य का प्रयोग करने से सिर आदि ऊपर के अंगों में बुढ़ापा अपना असर नहीं दिखा पाता (न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः।। जीर्यतश्चोत्तमाङ्गेषु जरा न लभते बलम्। च.सू.5.62-63)।

भारत में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक समस्याओं वाले लगभग 112 मिलियन बूढ़े लोग हैं। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों का निष्कर्ष है कि माथे में सोचने-विचारने की गति धीमी हो रही हो और शारीरिक चाल मंद पड़ने लगे तो समझिये बुढ़ापे की ओर तेज गति से जा रहे हैं। आज दिखाई पड़ने वाले गैर-संचारी रोगों सहित तमाम ऐसे रोगों, जो स्वाभाविक बुढ़ापे की समस्यायें नहीं हैं, उनसे पूरी तरह बचते हुये बुढ़ापे को सुखदायी बनाया जा सकता है। आयुर्वेदाचार्यों की सलाह लीजिये। उत्तम वैद्य से लिये जाने वाले चिकित्सकीय परामर्श का कोई विकल्प नहीं है। स्वयं चिकित्सक की भूमिका में न उतरें। आहार, विहार, रसायन, औषधि या जड़ी-बूटी का प्रयोग अपने आयुर्वेदिक डॉक्टर के परामर्श से ही करें।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(इंडियन फारेस्ट सर्विस से सेवानिवृत्त, वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

लो जी, हो गई ऑपरेशन सिंदूर पर बहस, गरज लिए नेता लोग

कुछ उत्तर मिले, असहज लगे उन्हें इतिहास के पन्ने पलटकर दफन कर दिया

महावीर सिंह

पुलवामा में पाक समर्थित आतंकियों में निर्दोष लोगों को मौत के घाट उतारा। भारत के हर नागरिक में इस पर दुख, क्षोभ व्यक्त किया। यह कहना नितांत नासमझी या किसी को तिरस्कृत करने के उनकी आदत का अंग है कि कुछ लोगों को इस से खुशी हुई -- ऐसा कुछ नेताओं में संसद में कहा। चलो नेताओं के बोलों पर क्या चर्चा, यह लोग तो आए दिन ऐसे ही ऊटपटांग पालते है, शायद यह मन के की जनता इस से ही खुश होती हा-होती भी होगी तभी तो उनको चुनती है। ऑपरेशन सिंदूर के संबंध में दो पक्ष है -- एक सेना की बहादुरी, शौर्य का जिसकी समवेत स्वर में भारत के हर नर नारी में मुक्तकंठ से प्रशंसा की। दूसरा पक्ष था सरकार से उन प्रश्नों का उतर प्राप्त करना जो भारत के अधिकांश लोग जानना चाहते थे और अब भी जानना चाहते है और आगे उन्हीं पर विचार करेंगे।

क्या भारत के सैन्य साज – सामान, संसाधनों का कोई नुकसान हुआ? रक्षा मंत्रीजी ने कुछ इस अंदाज में इसे निपटा दिया कि जब अच्छे नंबरों से पास हो जाएं तो यह गणना नहीं की जाती कि कितने पेन पेंसिल टूटी??? रक्षा मंत्री का पलट प्रश्न था -- विपक्ष पूछता है कि कितने विमान गिरे, यह क्यों नहीं पूछता कि दुश्मन के कितने गिराए? चलो जी विपक्ष में नहीं पूछा होगा, अब आप बता दीजिए। दुश्मन का नुकसान हुआ तो सरकार कितना ही बता दे, लोग तो वैसा ही मानने को तैयार हैं, बता दे 10,20,30 विमान गिराए, शायद ही कोई चुनौती देगा।

चलो आगे चलें, सीधे-सीधे या घुमा-फिराकर ट्रंप महोदय अब तक 29 बार कह चुके है कि व्यापार का प्रश्न बीच में रख कर भारत-पाक युद्ध रुकवाया। निश्चित ही, इसके उतर से सेना की युद्धक तैयारियों, योजनाओं से कोई संबंध नहीं किंतु सीधा-सपाट उत्तर तो नहीं आया। कहा गया है "22 अप्रैल से 17 जून के बीच भारत के पीएम व ट्रंप जी के बीच कोई वार्ता नहीं हुई।" यह सत्य कहा, जनता मानने का तैयार किंतु युद्ध रुकवाने के लिए सीधे के बजाए अपरोक्ष तरीका भी तो हो सकता है। जब इतनी सच्चाई बता दी तो बता देते कि कोई अप्रत्यक्ष दबाव भी नहीं था यद्यपि यह जरूर कहा गया अमरीका से किसी भी स्टेज पर व्यापार की बात नहीं हुई??

किंतु यह कहने का क्या अर्थ है कि जब दो परमाणु शक्ति संपन्न राष्ट्रों में युद्ध होता है तो बहुत से देश चिंतित होते है और युद्ध रुकवाने का प्रयास करते है। चलो 100 सत्य मान लें इसको, तो फिर उनके ही नाम बता दो जिन देशों में ऐसे प्रयास किए? भारत कोई अफ्रीकन, दक्षिणी अमेरिकन या किसी छोटे यूरोपीय देश का तो ऐसा आग्रह मानने वाला नहीं, तो फिर ऐसे देश है कौन से??

विदेश मंत्री जी के बचाव में ऐसा बयान आया कि विपक्ष की बोलती ही बंद हो गई --"विपक्ष को भारत के विदेश मंत्री पर भरोसा नहीं, किसी ओर देश पर भरोसा है ---20 साल विपक्ष में बैठे रहोगे" !!! इतनी सटीक भविष्य वाणी, पर विपक्ष को निराश होने की जरूरत नहीं 20 साल ही की तो बात है!! एक सांसद महोदय ने एक तीखी बात कह दी -- "पहले जब मैं कश्मीर गया तब चप्पे चप्पे पर जवान रहते थे" लेकिन पहलगांव में उस रोज जवान क्यों नहीं थे, किसने आदेश दिए कि वहां पुलिस नहीं होगी?? शायद ही इस प्रश्न का उत्तर आया हो। इतना जरूर है कि उपराज्यपाल श्री सिन्हा ने जरूर सुरक्षा चूक मानी है, बस बात वहीं समाप्त। वैसे 29 जुलाई को संसद में ताल ठोक कर उत्तर दे दिया है कि तीनों आतंकियों को ऑपरेशन महादेव करके सिर में गोली मार कर मार दिया है, जैसा लोग चाहते थे। और जैसा लगातार सत्ता पक्ष के नेताओं से सुनते है वह डायलॉग भी गुंजा--"अब सरकार केवल डोजियर नहीं भेजती, अब घर में घुश कर मारती है"। कम से कम, शायद बेचारी जनता को, जनता न सही सांसदों को तो इतना जानने का हक होता ही होगा कि जब इतने टूरिस्ट जा रहे थे तो सुरक्षा, मेडिकल आदि जरूरी व्यवस्थाएं क्यों नहीं थी? उत्तर मिलना चाहिए या देश सुरक्षा हित में उत्तर अनावश्यक है? कोई आश्चर्य नहीं होगा, शायद कोई न कोई ऐसे प्रश्न पूछने को भी देशद्रोह बता दे!

एक दूसरे संसद जी में पूछ लिया कि पुलवामा ऊरी के बाद भी कहा गया था कि आतंकी ढांचा नष्ट कर दिया और अब फिर वहीं?? झूठ बोला जा रहा है क्या??? अब इसका क्या उत्तर -- जब तक पड़ोस में पाकिस्तान होगा, यह सब होता ही रहेगा । एक सांसद जी ने पूछ लिया जब था पाकिस्तान घुटनों पर, गिड़गिड़ा रहा था तो युद्ध विराम क्यों और किन शर्तों पर करना पड़ा?

युद्ध विराम क्यों, उसका उत्तर तो कमोबेश मिल गया कि सेना में युद्ध पूर्व तय लक्ष्यों को प्राप्त के लिया इसलिए युद्ध विराम नहीं स्थगित किया है। लेकिन इस का उतर शायद नहीं मिला कि जब हमारी सेना का निर्णायक रूप से युद्ध पर नियंत्रण था तो किन शर्तों पर युद्ध स्थगित किया?? POK क्यों नहीं लिया जो वर्तमान शासकीय दल द्वारा, कई बार एक भयानक गलती बताई जाती है, सुधार लेना चाहिए था, चूक गए क्या?? वैसे सनद रहे कि संसद में कहा गया है– "दिया आपने, वापिस हम लेंगे"। कोई भी ले, ले तो लो भाई, यह रग सदा के लिए मिटे।

गांव-शहर का आम नागरिक मानता है कि शर्तों को बताने से और POK लेने से तो देशवासियों का सीना चौडा ही होगा, बताना चाहिए, क्या हर्ज है????

बंगाल से आए एक प्रखर वक्ता सांसद जी ने कह दिया -- क्या कोई 90 रन पर पारित घोषित करता है क्या, सिवाय --!!!!कुछ सांसदों को इस बात का दुख था कि श्री थरूर व तिवारी जैसे प्रखर वक्ताओं को क्यों बोलने से रोक??

एक अति धुंआधार वक्ता तो इतिहास के ऐसे पन्ने उधेड़ने लगे कि देश के बंटवारे, 1948 में अचानक युद्ध रोकने, अक्साई चीन को चाइना का देने, 1962 की शर्मनाक हार के लिए नेहरू को, 1965 व 1971 में सेनाओं की जीत पर पानी फेरने का काम के कांग्रेस ने किया, अनेक आतंकी हमलों व गुनाहगारों को भागने देने की तोहमत तथा ओर भी कई कामों – कुकर्मों के लिए कांग्रेस को जिम्मेदार ठहराते हुए, बेचारे विपक्ष की तो बोलती ही बंद करवा दी!!???

इस प्रकार वक्ता के आगे, विपक्षी तो अमरनाथ हमले,संसद पर हमला, पठानकोट एयरबेस पर हमला फिर पाकिस्तानी सैन्य अफसरों के साथ संयुक्त जांच, लाहौर यात्रा, कारगिल, आगरा शिखर वार्ता आदि-आदि पर मिमिया भी नहीं सके।

बहुत से सांसदों ने तो अत्यंत ही शालीनता से अपनी प्रभावोत्पादक बातें भी कही यथा खड़गे, राहुल गांधी, प्रियंका गांधी, तिरुचि शिवा आदि कुछ नाम मुझे स्मरण है। खड़गे का भाषण सुन कर तो भैरों सिंह जी की बोलने की शैली याद हो आई। प्रियंका गांधी का बोलने का अंदाज अत्यंत गंभीर था कई बातों के साथ-साथ उन्होंने मुंबई हमलों की ओर ध्यानकृष्ट कर बताया कैसे तीन आतंकी ऑन स्पॉट मारे गए, कैसे देश के तत्कालीन गृह मंत्री व महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने त्यागपत्र दिया था।समझदारों के लिए इशारा ---!! राहुल गांधी ने अन्य सटीक, देश हित की बातों के साथ साथ एक अत्यंत चुभने वाला आरोप लगा दिया --- "पी एम सेना का इस्तेमाल अपनी इमेज बनाने के लिए कर रहे है। हिम्मत है तो कह दें ट्रंप झूठा है।" वैसे राहुल जी आप बार बार थी रट क्यों लगाए जा रहे है?? अगर देश हित में मन रहना ज्यादा मुफीद है तो रहने दो। राहुल गांधी ने एक महत्वपूर्ण बात कही कि अब भारत को पाकिस्तान से ही नहीं चाइना पाकिस्तान के गठजोड़ से लड़ना पड़ेगा और सरकार इस गंभीर, नए खतरे से चिंतित नहीं लगती। कुछ ऐसी ही बात कई बड़े सैन्य अधिकारी भी कहते हैं।

कुछ सांसदों की आवाज थी कि प्रशन पूछना कब से राष्ट्रद्रोह हो गया??

किंतु इस सब के बीच, बहुत ही प्रभावशाली ढंग से, साथी सांसदों को हंसते हुए, अपनी बात श्री हनुमान बेनीवाल ने कही। उनके वक्तव्य शुरू करने के कुछ समय बाद पीठासीन अधिकारी जी ने जब घंटी बजाई तो कुछ कुछ यों बोले ----- बोलने तो दो, एक तो रात को साढ़े दस, 11 बजे बुलवाते हो, ---अब अखबारों में तो छपने से रहा, कोई सोशल मिडिया आदि से कम चलेगा --- देख लो, यहां केवल 100,150 मेरे जैसे सांसद ही बैठे हैं जिनके दिलों में सेना के प्रति अपार सम्मान है। --- उन्होंने कुछ ऐसा भी कह दिया -- नाम रखा ऑपरेशन सिंदूर, पाकिस्तान की मांग में सिंदूर भर दिया तो वापसी में साथ लाते (मुझे पता नहीं यह उचित था या नहीं किंतु कहा तो है)।

इस अब के बीच उन्होंने कुछ अत्यंत गंभीर बात कही ---पहलगांव में चूक के लिए कौन जिम्मेदार इसकी पूरी गहराई, गंभीरता से जांच हो -- अग्निवीर योजना समाप्त हो।

लेकिन सबसे अधिक तो सदन के नेता को सुनने की उत्सुकता सब में थी। उनके भाषण के बाद एक पूर्णतः ग्रामीण परिवेश के आदमी ने कहा कि उसे दुख हुआ जब यह कहा -- पहलगांव घटना होते ही वे उछल पड़े, मजे ले रहे थे -- कहां खो गया मोदी --कहां गई 56" की छाती --जब पायलट अभिनंदन, BSF एक जवान पकड़े गए तो -- खुश थे, तरह-तरह के सवाल पूछने लगे -- विपक्षी AI के जरिए सेना का मनोबल तोड़ रहे है –सेना का विरोध करना कांग्रेस का पुराना रवैया है-- यह भी कह दिया कि ऊरी की सर्जिकल स्ट्राइक पर व बालाकोट की एयर स्ट्राइक पर भी इन लोगों (किन लोगों ने!!) में सवाल पूछे थे?? वे कहते है उनके राज में भी कई बार सर्जिकल स्ट्राइक हुई थी!!!! ---– कांग्रेस तो मुद्दों के लिए पाकिस्तान पर ही निर्भर है। उस भोले आदमी का कहना था कि देश का हर नागरिक देश प्रेमी है, सेना के शौर्य का आज से नहीं, 10,15 साल से नहीं सदैव से अभिनन्दन करता आया है----इसलिए कुछ की आड़ में इस प्रकार की संशय उत्पन्न करने वाली बातें कहना शोभा तो नहीं देता।

खैर एक बात पीएम साहब ने डंके की चोट कह दी कि 6,7 मई की सुबह ही प्रेस कॉन्फ्रेंस करके उनकी आर्मी को बता दिया था कि भारत का लक्ष्य आतंकी अड्डे व प्रशिक्षण के अड्डों को नष्ट करना था और केवल आतंकी ठिकाने नष्ट किए है। यदि उनमें समझदारी होती तो आतंकियों के साथ खड़े नहीं होते।

यह भी डंके की चोट कह दिया --- ऑपरेशन सिंदूर को रोकने के लिए भारत को किसी देश में नहीं कहा। उनके अनुसार 9 मई की रात्रि को अमरीका के वाइस प्रेसिडेंट का फोन आया कि पाकिस्तान बहुत बड़ा हमला करने वाला है भारत का जवाब था "अगर पाक का इरादा बड़ा हमला करने का है तो हम उस से भी बड़ा हमला करेंगे --गोली का जवाब गोले से देंगे।"

उनके DGMO का फोन आया कुछ यों यों कहा-- "बहुत मारा है, ज्यादा मार झेलने की ताकत नहीं, हमला रोको ---" तब किया ऑपरेशन सिंदूर स्थगित।

अब विपक्ष नहीं माने तो मत मानों, विपक्ष तो राजी तब हो जब पीएम सीधे सीधे यह कहें कि ट्रंप ने कोई युद्ध विराम नहीं कराया। क्यों कहें? विपक्ष का कहना है कि पीएम अमरीका में जाकर अब की बार ट्रंप सरकार बोल कर आए, हाउडी मोदी करके आए, अपना प्यार मित्र बताते है इसलिए उन्हें समझा दें, बार-बार ऐसा झूठ, झूठ नहीं कहते। 29 बार बताया जा रहा, अब कहते हैं 30वीं बार भी कह दिया। संसद में इतना साफ-साफ कह दिया फिर भी ट्रंप जी नहीं मान रहे तो फिर ---अब कम से कम एक विरोध पत्र भेजना तो बनता ही है, नहीं क्या??

खैर संसद में बहुत सी अत्यंत गंभीर बातें हुई और विपक्ष के कुछ प्रशन तो बहुत ही गंभीर है, उतर तो आना ही चाहिए -- (1) पहलगांव में सुरक्षा बंदोबस्त लगभग शून्य के बराबर क्यों थे जब हजारों की संख्या में टूरिस्ट जा रहे थे? सीमा से इतने अंदर तक आतंकी घुसे कैसे? (2) भारत के कुछ अत्यंत वरिष्ठ पदों पर बैठे अधिकारियों व राजनीतिक कार्यकारिणी के बयानों में कुछ कुछ अंतर क्यों? (3) ट्रंप महोदय, यह जो लगातार कह रहे है कि उन्होंने व्यापार का हवाला देकर युद्ध रुकवाया, जबकि हमारे पीएम साफ कर चुके कि किसी में नहीं रुकवाया तो एक विरोध पत्र तो अमरीकी राजदूत या विदेश मंत्रालय को जाना ही चाहिए, नहीं ?? (4) सही है, पहलगांव में हुए आतंकी हमले की 2,3 देशों को छोड़कर सब देशों ने निंदा की है किंतु अधिकांश देश पाकिस्तान पर आतंक को पनाह देने की बात कहने से बचते रहे। हमारे पड़ोसियों का भी वैसा समर्थन नहीं मिला जो अपेक्षित था, क्यों? क्या हमारी विदेश नीति मूल सिद्धांतों से हट कर व्यक्ति आधारित तो नहीं हो गई। (6) पहलगांव हमले के बाद भी पाकिस्तान को कई अंतरराष्ट्रीय ऋण दात्री संस्थाओं से ऋण कैसे मिले, क्या यह विदेशी प्रभावशाली राष्ट्रों पर हमारे प्रभाव की कमी नहीं दर्शाता??

खैर इस पूरी दो-ढाई दिन की 32 घंटे की बहस में ओर कुछ मिला या न मिला कुल मिला कर, दर्शकों, श्रोताओं का मनोरंजन खूब हुआ। एक हंसोड़ आदमी में हल्का-फुल्का कॉमेंट किया -- भाई लोगो संसद में जो भाषण दिए उनके दो मकसद थे, एक अपनी भाषण कला से लोगों को प्रभावित करना, कुछ प्रश्नों का उत्तर लेना व देना और कुछ अटपटी बातों, मुद्दों का उत्तर न देने के लिए इतिहास के पन्ने उधेड़ कर दफन करने का सहारा लेना। दूसरा महत्वपूर्ण उद्देश्य होता है अपनी भावभंगिमा से, असल मुद्दों से ध्यान भटकने की कला से, अपने उस मतदाता समूह का मनोरंजन करना जिनका गंभीर बातों से कोई खास सरोकार नहीं होता और ऐसा समूह बहुत बड़ा होता है, कोई नेता गंभीर बातें करने की बड़ी भूल कर उनको अप्रसन्न करने की जोखिम नहीं न उठा सकता। मजबूरी है उन बेचारों की।

–महावीर सिंह, पूर्व आइएएस

आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को पौधे वितरित कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया

कार्यक्रम के दौरान बाल विकास परियोजना अधिकारी संगीता यादव ने सहजन के औषधीय गुणों के बारे में जानकारी दी

पावटा, (निसं)। राष्ट्रीय पोषण माह के अंतर्गत शनिवार को बाल विकास परियोजना अधिकारी संगीता यादव ने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को सहजन के पौधे वितरित किए। कार्यक्रम के दौरान बाल विकास परियोजना अधिकारी संगीता यादव ने सहजन के औषधीय गुणों के बारे में जानकारी दी।

बाल विकास परियोजना अधिकारी संगीता यादव ने बताया कि सहजन के पौधे में 300 बीमारियों को ठीक करने का गुण है, सहजन की पत्ती को छाया में सुखाकर पाउडर बनाकर उसे आटे में गूंथकर, सब्जी में डालकर, दूध में घोलकर पीने से शरीर मे आयरन, कॅल्शियम व प्रोटीन की पूर्ति होती है। इसी प्रकार इसके फली को व बीज की सब्जी के रूप में खाया जाता है। हरे पत्ती को पीसकर पानी के साथ लिया जा सकता है। सहजन की पत्तियां, छाल, गोंद, फली सभी औषधीय गुणों व पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। उन्होंने कहा कि गर्भवती, धात्री महिला व बच्चों को इसका उपयोग अवश्य करना चाहिए।

कुपोषण को दूर करने में सहजन एक उपयोगी पौधा है। कार्यक्रम के दौरान विकास परियोजना अधिकारी संगीता यादव ने बताया कि राजस्थान सरकार की ओर से पर्यावरण संरक्षण हेतु हरियालो ऐप पर पौधे मोबाइल जियो टैग किया जा रहा है। इसी कड़ी में विभाग के सभी अधिकारी, कर्मचारी, मानदेय कर्मियों के द्वारा ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। सहजन के पौधे का महत्व व पोषणगुणों की जानकारी दी गई। महिला पर्यवेक्षक सुमन शर्मा ने ज्यादा पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर कार्यकर्ता माया देवी, श्यामा गुप्ता, आशा शर्मा, सपना, संगीता कंवर, सुनीता, तारा देवी किरण मीना, गीता आदि मौजूद रही।

राशिफल रविवार 3 अगस्त, 2025

पंडित अनिल शर्मा

सावन मास, शुक्ल पक्ष, नवमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, विशाखा नक्षत्र प्रातः 6:35 तक, शुक्ल योग प्रातः 6:14 तक, कौलव करण प्रातः 9:43 तक, चन्द्रमा आज वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-कर्क, चन्द्रमा-वृश्चिक, मंगल-कन्या, बुध-कर्क, गुरू-मिथुन, शुक्र-मिथुन, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

रवियोग प्रातः 6:35 से आरम्भ होगा। आज हरि जयन्ती और फ्रेन्डशिप डे है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:35 से 9:14 तक, लाभ-अमृत 9:14 से 12:33 तक, शुभ 2:12 से 3:51 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:56, सूर्यास्त 7:10

मेष
परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं। यात्रा टालना ठीक रहेगा। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

सिंह
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा। परिवार में अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। मन में असंतोष बना रहेगा। आर्थिक मामलों में संतुलन बना रहेगा।

धनु
अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

वृष
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कन्या
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। मित्रों/रिश्तेदारों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

मकर
आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

मिथुन
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

तुला
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

कुंभ
अपने अति आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

कर्क
धार्मिक-मांगलिक कार्यों पर धन खर्च हो सकता है। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

वृश्चिक
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनःस्थिति में सुधार होगा। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।

मीन
धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।