विचार बिन्दु

बुद्धि से विचार कर किए गए कर्म ही सफल होते हैं। –महाभारत

युक्तियुक्त उपवास एक अद्रव्य औषधि है

आयुर्वेद की दृष्टि से लंघन, उपवास, अपतर्पण आदि पर विस्तृत वैज्ञानिक विश्लेषण उपलब्ध है।तथापि, भोजन के समय और आवृत्ति पर निष्कर्ष सूत्र दिये जाना आवश्यक है। पुनर्वसु आत्रेय अपने शिष्य अग्निवेश को सर्वश्रेष्ठ द्रव्यों, भावों और क्रियाओं को समझाते हुये भोजन के सन्दर्भ में कुछ रोचक सूत्र बताते हैं (च.सू.25.40): एकाशनभोजनं सुखपरिणामकराणां श्रेष्ठम्। तात्पर्य यह है कि 24 घंटे में केवल एक बार भोजन तत्समय में सुख देने में श्रेष्ठ है क्योंकि यह सुखपूर्वक पच जाता है। कालभोजनमारोग्यकराणां श्रेष्ठम्। तात्पर्य यह है कि नियत समय पर भोजन आरोग्य देने वालों में श्रेष्ठ है। ध्यान दीजिये आयुर्वेद में भोजन के दो काल बताये गये हैं, न कि दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना। शारीरिक श्रम, न कि बौद्धिक श्रम, करने वाले ही तीन बार भोजन ले सकते हैं। पुनर्वसु आत्रेय ने एक अन्य संदर्भ में निर्दिष्ट किया है कि विषम भोजन से उत्पन्न तमाम अति-कष्टकारी रोगों को देखते हुये बुद्धिमान व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर काबू पाकर हिताशी, मिताशी और कालभोजी होना चाहिये (च.नि.6.11): हिताशीस्यान्मिताशीस्यात्कालभोजीजितेन्द्रियः। पश्यन्रोगान्बहून्कष्टान्बुद्धिमान्विषमाशनात्।। तात्पर्य यह है कि हितकर द्रव्यों का आहार करने वाला, अपनी पाचन-शक्ति को देखते हुये मिताहार या नपा-तुला भोजन करने वाला और समय पर भोजन करने वाला होना चाहिये।

लेकिन उपवास के सन्दर्भ में इस बात पर भी ध्यान देना आवश्यक है कि अति उपवास दुर्बल करता है (च.सू.21.10-11): सेवा रूक्षान्नपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम्। क्रियातियोगः शोकश्च वेगनिद्राविनिग्रहः।। रूक्षस्योद्वर्तनं स्नानस्याभ्यासः प्रकृतिर्जरा। विकारानुशयः क्रोधः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम्।। तात्पर्य यह है कि रूखा-सूखा व मात्रा से कम खाना और अति उपवास करना, शोधन क्रियाओं की अति, 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 कमजोर कर देते हैं। बहुत अधिक उपवास वात को प्रकुपित करवात व्याधियोंको जन्म देता है।

उपवास के सन्दर्भ मेंयजुर्विद संहिता की कुछ महत्वपूर्ण बातें निम्नानुसार हैं: (1) दोषान्निहन्तिबलमिन्द्रियाणाम्पाच्यंशरीरं स मनोविवृद्धिः। दीर्घायुषेहितकरं सदा वा शान्तिः सदा व्रतमिदंप्रदत्तम्।। उपवास से दोष साम्य होता है, इन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है, और शरीर का पाचन तंत्र सुधरता है। यह दीर्घायु के लिए लाभकारी है और मानसिक शांति प्रदान करता है। उपवास के वैज्ञानिक लाभ भी हैं। व्रत से शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है, रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है, और दीर्घायु की संभावना बढ़ती है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से व्रत मन की शांति प्रदान करता है और दीर्घकालीन शारीरिक व मानसिक संतुलन देता है। (2) मितं च पथ्यं लघु भोजनंवासमयेनसर्वंनियमं च सेवेत्। आहाररूचिंनियतांविधायशरीरमस्यबलवान्भवेत्सः।। व्रत के दौरान हल्का और संतुलित भोजन करना चाहिए। उचित समय पर भोजन करना आवश्यक है, जिससे शरीर की शक्ति बढ़ती है। व्रत के समय सावधानी रखना बहुत जरूरी है। भोजन हल्का, संतुलित और मात्रा में कम होना चाहिए। गलत तरीके से भोजन लेने से शरीर कमजोर हो सकता है। इसलिए व्रत में समय और नियम का पालन करते हुए भोजन करना चाहिए। (3) शाकंफलाद्यं लघु पाचनं तत्तैलेनदूष्यं न हिसेवनीयम्। पथ्यं च सर्वविधिनाऽश्नुवीतदोषाः प्रशान्ताःभवतिस्थिरत्वे।। व्रत के दौरान हल्का और सुपाच्य भोजन, जैसे साग, फल आदि लेना चाहिए। तैलीय भोजन से बचना चाहिए। पथ्य आहार लेने से दोष शांत होते हैं और संतुलन में स्थिर रहते हैं। (4) संयम्यकायंमनसश्चयोगंसमयं च सर्वविधिनाऽनुवर्त्य। पथ्यंयथायोग्यविधिं च सेवन्आरोग्यमार्गे सदा व्रतम् तत्।।व्रत के दौरान शरीर और मन को संयम में रखना चाहिए। उचित समय पर नियम का पालन करते हुए यथायोग्य पथ्य आहार लेना चाहिए। यह व्रत सदैव स्वास्थ्य के मार्ग पर ले जाता है। (5) व्रतेसमाप्तेनियमंविधायपेयाहि पथ्या प्रथमंप्रदिष्टा।लघ्वीपचन्तीतनुभूतिकारीशरीरवृद्ध्यैसुकृतिःप्रयुक्ता।। व्रत समाप्त होने पर सबसे पहले पेया (हल्का पतला भोजन) लिया जाता है। यह सुपाच्य होता है और शरीर की शक्ति को पुनः स्थापित करता है। (6) पेयान्नतः स्निग्धमथार्तवश्चिवलेपिकामन्दपचायसाध्यम्। लघ्वी च पथ्या हितकारिका या शरीरवृद्ध्यैप्रददातुशीघ्रम्।। पेया के बाद, थोड़ा गाढ़ा विलेपी लेना चाहिए, जो धीरे-धीरे पचने वाला और शरीर की सेहत को बनाए रखने में सहायक होता है। (7) यवागुमन्दंपरिपाच्ययुक्ताकृताऽकृतंस्निग्धमपिप्रदिष्टम्। विधाययुक्तं लघु पाचनं तत् दोषान्प्रशान्तंमनसोविवृद्धिम्।। इसके बाद बिना मसाले वाली यवागू (जौ की खिचड़ी) और हल्के मसालों के साथ यवागू लेनी चाहिए। यह पाचन के लिए अनुकूल होती है और मन को भी शक्ति प्रदान करती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार भोजन में पोषकतत्वों के विविध प्रकार और मात्रा तथा कैलोरी की मात्रा को जीवन के विभिन्न चरणों में समुचित आहार सुनिश्चित करने के लिये मानकों के रूप में उपयोग किया जाता है। वस्तुतः भोजन की मात्रा और आवृत्ति का संयोजन बुढ़ापे की ओर बढ़ने और बुढ़ापा-जन्य बीमारियों की शुरुआत को प्रबंधित करने हेतु एक शक्तिशाली उपाय के रूप में उभरा है। कितना और कब खाने का विषय तो महत्वपूर्ण है ही, इसके साथ ही उपवास की अवधि व आवृत्ति, और उपवास के दौरान लिये जाने वाले भोजन में कैलोरी में कमी भी स्वास्थ्य-लाभ की उत्तम रणनीति हो सकती है। इन लाभों को प्रदान करने वाली अंतर्निहित शारीरिक प्रक्रियाओं में मुख्यतया चयापचय हेतु ईंधन स्त्रोतों अर्थात भोजन में बदलाव, शरीर के टूट-फूट मरम्मत तंत्र की सार-संभाल और उन्नयन, तथा कोशिकीय और शारीरिक स्वास्थ्य के लिये ऊर्जा-उपयोग का समुचित संयोजन हैं। आयुर्वेद की दृष्टि में युक्तिपूर्वक उपवास स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और बीमार व्यक्ति के विकारों का प्रशमन, दोनों में ही लाभकारी है। आयुर्वेद और आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण में समानता होते हुये एक मूल अंतर यह है आयुर्वेद में भोजन निर्धारण के कारक अधिक विस्तृत, बहुकोणीय और व्यापक हैं। इस पर अनेक खण्डों में लम्बी चर्चा होगी। आज का विश्लेषण मूलतः इन प्रश्नों पर केन्द्रित है कि 24 घंटों में भोजन कितनी बार लिया जाये और अच्छे स्वास्थ्य के लिये उपवास का महत्त्व क्या है? इन प्रश्नों का उत्तर आयुर्वेद, आधुनिक वैज्ञानिक शोध और अनुभव के आधार पर एकीकृत दृष्टिकोण से दिया जायेगा।

एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये दिन में केवल दो बार किन्तु प्रतिदिन नियत समय पर भोजन करना ही सर्वोत्तम है। पूर्वान्ह में नाश्ते को भोजन की तरह लें और फिर कार्यालय या काम से लौटते ही लगी भूख में दूसरा भोजन लें। भोजन के बाद कुछ अनुपान ले सकते हैं, परन्तु दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना या चाय पीते रहना अग्नि, स्वास्थ्य, और आरोग्य को नष्ट कर देता है।

समकालीन वैज्ञानिक शोध वस्तुतः भोजन की मात्रा (ऊर्जा या कैलोरी के सेवन के नियंत्रण द्वारा) और भोजन की आवृत्ति (भोजन और उपवास के समय के नियंत्रण द्वारा) में बदलाव के माध्यम से कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, मधुमेह, कैंसर, और डिमेंशिया सहित उम्र-आधारित रोगजनन को रोकने या विलम्ब करने पर केन्द्रित है। इन अध्ययनों से ज्ञात होता है कि हेल्थ-स्पान या रोग-रहित जीवन काल और जीवन-काल में विस्तार उन उपायों से प्राप्त किया जा सकता है जिनमें कुल कैलोरी सेवन में कमी की आवश्यकता हो भी सकती है और नहीं भी। किन्तु आयुर्वेद की दृष्टि में देखें तो केवल दीर्घायु नहीं बल्कि हितायु और सुखायु सम्हालना आवश्यक है। यही कारण है कि आयुर्वेद की दृष्टि में केवल ऊर्जा या कैलोरी के सेवन पर नियंत्रण और भोजन व उपवास के समय के नियंत्रण के भरोसे दीर्घायु, हितायु और सुखायु नहीं प्राप्त हो सकते। भोजन में केवल कैलोरी गिनने की सनक आयुर्वेद का विषय नहीं है।

आइये, आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उपवास पर विचार करते हैं (देखें, साइंस, 2018, 362:770-775)। पहले हम कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन से प्राप्त मॉलिक्यूलर और चयापचय परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिसमें कैलोरी की मात्रा और उपवास अवधि भी शामिल है। कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन अध्ययनों के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से इंगित करते हैं कि कैलोरी सेवन में कमी मनुष्यों में वृद्धावस्था के दौरान स्वास्थ्य में सुधार और बीमारी को रोकने के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप हो सकती है। लेकिन दुनिया के सर्वोत्कृष्ट जर्नल में प्रकाशित शोध-विश्लेषण अभी भी इस विषय में एक मत नहीं है।

दूसरा, जहाँ तक टाइम-रेस्ट्रिक्टेड फीडिंग (कुल कैलोरी सेवन में कमी लाये बिना, भोजन-सेवन के समय को 4 से 12 घंटों तक की दैनिक सीमाओं में बांधना) का प्रश्न है,अभी भी शोध निष्कर्ष अंतिम पड़ाव पर नहीं पहुंचे हैं। फिर भी टाइम-रेस्ट्रिक्टेड फीडिंग शरीर के वजन में कमी, ऊर्जा व्यय में वृद्धि, बेहतर ग्लाइसेमिक नियंत्रण और कम इंसुलिन के स्तर, हेपेटिक वसा में कमी, हाइपरलिपिडेमिया में कमी और इन्फ्लेमेशनमें कमी आदि का लाभ देकर बिगड़े हुये समकालीन पाश्चात्य आहार (खूब वसा और खूब कार्बोहाइड्रेट, और परिष्कृत शर्करा) के कई हानिकारक चयापचय परिणामों के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान कर सकता है। चयापचयी-स्वास्थ्य पर परिवर्तित भोजन-काल के प्रभाव की मॉलिक्यूलर मैकेनिज्म क्या हो सकती है? दरअसल यह लाभ, 24 घंटे के दौरान उपवास और भोजन के समय और सर्केडियन रिदम के बीच सिंक्रनाइज़ेशन, तालमेल या लयबद्धता के कारण से होना माना जाता है।

तीसरा, जहाँ तक आवृत्तिक या बीच बीच में उपवास या इंटरमिटेंट-फास्टिंग का प्रश्न है कई अल्पावधि क्लिनिकल ट्रायल्स से ज्ञात होता है कि बीच-बीच के दिनों में उपवास वजन घटाने और कार्डियोमेटाबोलिक स्वास्थ्य के मामले में कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन के समान ही लाभ प्रदान कर सकता है। इनमें शरीर के वजन में कमी और बेहतर लिपिड प्रोफाइल, कम रक्तचाप, और इंसुलिन संवेदनशीलता में वृद्धि शामिल हैं।

और अंत में चौथा, फास्टिंग-मिमिकिंग डाइट या उपवास की तरह लगने वालेभोजन का प्रश्न है, यह उपवास के दौरान भोजन से पूर्ण वंचित होने की बजाय कम कार्बोहाइड्रेट औरउच्च वसा वाले आहार की रणनीति है। पांच दिन तक उपवास-जैसा-भोजन कैंसर, डायबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिजीज जैसे अनेक पचड़ों के संकेतकों को सामान्य करता है। साथ ही इसका एंटी-एजिंग प्रभाव भी देखा गया है। इस प्रकार का उपवास प्रोटीन काइनेज ए और एमटीओआर मार्गों के रेगुलेशन के माध्यम से चूहों में इंसुलिन स्त्राव और ग्लूकोज होमियोस्टेसिस को बहाल करके अग्नाशयी बीटा कोशिकाओं के पुनर्जनन को बढ़ावा देने, इंसुलिन स्त्राव और ग्लूकोज होमियोस्टेसिस को बहाल करके एंटीडाइबेटिक प्रभाव डालता है। इसके साथ ही यह प्रतिरक्षा प्रणाली के रेगुलेशन के माध्यम से ऑटोम्यून्यून बीमारियों के नियंत्रण में मदद करता है। हालांकि इसकी मदद से आयु में वृद्धि के प्रमाण नहीं मिले और जब बहुत बूढ़ेचूहों को इस प्रकार की खुराक दी गयी तो उनमें यह हानिकारक पाया गया।

निष्कर्ष यह है कि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये दिन में केवल दो बार किन्तु प्रतिदिन नियत समय पर भोजन करना ही सर्वोत्तम है। पूर्वान्ह में नाश्ते को भोजन की तरह लें और फिर कार्यालय या काम से लौटते ही लगी भूख में दूसरा भोजन लें। भोजन के बाद कुछ अनुपान ले सकते हैं, परन्तु दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना या चाय पीते रहना अग्नि, स्वास्थ्य, और आरोग्य को नष्ट कर देता है। यदि आप उपवास रखना चाहते हैं तो अति न करें। अच्छा होगा कि सप्ताह या 15 दिन में कोई एक दिन तय करके पूरी तरह उपवास रखें। उपवास टूटते ही भोजन पर न टूट पड़ें। उपवास और उसके बाद वाले दिन को संसर्जन क्रम में बाँटते हुये लघु पेय से प्रारंभ कर गुरु पेय और खाद्य पदार्थ देते हुये एक समयावधि में अग्नि सम करते हुये नियमित भोजन तक आयें। यह युक्ति, संसर्जन का छोटा रूप है। पूरे दिन सही-सही उपवास रखने से मंद जठराग्नि को क्रमशः समत्व तक लाना आवश्यक है। सीधा नियमित गरिष्ठ भोजन ले लेने से मन्दाग्नि और आमाशय-क्षोभ के कारण ऐसा आहार पच नहीं पाता। इससे अजीर्ण और आम बनना और रोगजनन प्रारंभ हो जाता है।

–अतिथि सम्पादक,
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)

दिवाली अमावस को ही क्यों मनाई जाती है दीपावली मनाई जाने के पीछे धार्मिक, सामाजिक, वैज्ञानिक मान्यता

डॉ .जे.के.गर्ग

माना जाता है कि कार्तिक महीने की अमावस्या को देवताओं द्वारा समुद्र मंथन के समय देवी लक्ष्मी क्षीर सागर से ब्रह्माण्ड में अवतरित हुई थी। इसी वजह से कार्तिक महीने की अमावस्या को माता लक्ष्मी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में दिवाली के त्यौहार के रूप में मनाना शुरू किया था भगवान। कृष्ण ने कार्तिक महीने की चतुर्दशी को नरकासुर को मार कर समस्त महिलाओं को मुक्तकरवा के उनकी जान बचाई थी इसलिए दीपावली से एक दिनपूर्व चतुर्दशी को इस घटना को उत्सव के रूप में मनाया जाता है। महाभारत के अनुसार 12 वर्ष के निष्कासन एवं एक वर्ष के अज्ञातवास के बाद कार्तिक महीने की अमावस्या को पांडव राज्य में सकुशल लौटे थे। पांडवों के वापस लौटने से वहां के लोग बहुत खुश थे, उन्होंने मिट्टी के दीपक जलाकर और पटाखे जलाकर पांडवों के लौटने दिन को मनाना शुरू कर दिया। बहुत समय पहले एक राक्षस था जिसने लड़ाई में सभी देवताओं को पराजित किया और सारी पृथ्वी और स्वर्गको अपने अधिकार में ले लिया। तब माँ काली ने देवताओं, स्वर्ग और पृथ्वी को बचाने के उद्देश्य से देवी दुर्गा के मष्तिष्क से जन्म लिया था। राक्षसों की हत्या के बाद उन्होंने अपना नियंत्रण खो दिया और जो भी उनके सामने आया उन्होंने हर किसी की हत्या करनी शुरू कर दी। भगवान शिव ने माता काली के चरणों में लेट गये जिससे उनका क्रोध शांत हुआ। बंगाल-उडीसा में उस पल को यादगार बनाने के लिए उसी समय से ही दिवाली पर देवी काली की पूजा करके मनाया जाता है। सोने की लंका के स्वामी रावण का वध करने के बाद अयोध्या वापस लोटें तो वहां के नर-नारीयों ने समूचे राज्य को दीपों की रोशनी से जगमगा दिया और राम सीता लक्ष्मण के आगमन पर खुशी प्रकट करने हेतु आतिशबाजी कर पटाखे जलाये, तभी से भारत भूखंड में कार्तिक मास की अमावस्या को दिवाली मनाई जाती है। राजा विक्रमादित्य का राज्याभिषेक भी कार्तिक अमावस्या को हुआ था तबसे लोगों ने दिवाली को ऐतिहासिक पर्व के रुप से मनाना शुरु कर दिया था। बौद्ध धर्म के प्रवर्तक गौतम बुद्ध के अनुयायियों ने आज के लगभग2500 वर्ष पूर्व गौतम बुद्ध के स्वागत में ने दीप जलाकर दीपावली मनाई थी। जैन धर्म को मानने वालों के मुताबिक कल्पसूत्र के अंदर बताया गया है कि महावीर के निर्वाण के साथ जो अंतरज्योति सदा के लिए बुझ गई है।

अमृतसर के स्वर्ण मंदिर की स्थापना भी वर्ष 1577 में दीवाली के मौके पर की गयी थी। तीसरे गुरु अमरदास जी ने दिवाली को लाल-पत्र दिन के पारंपरिक रुप में बदल दिया जिस पर सभी सिख अपने गुरुजनों का आशीर्वाद पाने के लिये एक साथ मिलते है। सिख धर्म में इस दिन को बंदी छोड़ दिवस के रुप में जाना जाता है महर्षि दयानंद ने वर्ष 1875 में आर्य समाज की स्थापना की थी। महान समाज सुधारक महर्षि दयानंद सरस्वती ने कार्तिक मास की अमावस्या के दिन अजमेर में निर्वाण प्राप्त किया। उसी दिन से इस दिन को दिवाली के रूप में मनाया जा रहा है। मारवाडी कार्तिक की कृष्ण पक्ष के अंतिम दिन पर दिवाली पर अपने नए साल का उत्सव मनाते हैं एवं नये बही खाते प्रारम्भ करते हैं। गुजराती भी कार्तिक के महीने में शुक्ल पक्ष के पहले दिन दीवाली के एक दिन बाद अपने नए साल का उत्सव मनाते है।

दिवाली शुरुआत में फसलों की कटाई के उत्सव के रुप में मनाई जाती थी। यह वह समय है जब भारत में किसान फसल काटकर संपत्ति और समृद्धि की देवी लक्ष्मी की पूजा करते हैं और उन्हें नई फसल में से उनका हिस्सा समर्पित करते हैं। दीपावली के दौरान आतिशबाजी करने और पटाखें जलाने पीछे वैज्ञानिक आधार है। इसका मुख्य उद्देश्य मोसम परिवर्तन से उत्पन्न कीट कीड़े विशेष तया मच्छर से होने वाली जान लेवा खतरों का मुकाबला करना है, जो गीले से सर्दियों के मौसम में इन खतरनाक कीटों परजीवियों के लिए प्रजनन स्थल के रूप में कामकरता है।

दीयों को जलाने और उनसे रोशनी करने के पीछे विज्ञान है। जब हम घी या तेल का दिया जलाते हैं तो तेल या घी में मौजूद फैटी एसिड जलते हैं। इस प्रक्रिया में फैटी एसिड का एक अणु जलने से 56 कार्बन के अणु निकलते हैं और 52 पानी के अणु निकलते हैं।

माता लक्ष्मी की स्थाई कृपा प्राप्त करने का अचूक इलाज

दीपावली के पावन पर्व सौभाग्य धन, सम्पन्नता, सुख, खुशी की कामना रखने वाले सभी व्यक्ति माता लक्ष्मी जी पूजा अर्चना और आराधना श्रद्धा के साथ करते हैं। साधारणतया हम अपने-अपने घरों की बाहरी सफाई करते हैं रंग-रोशन भी करवाते हैं, घरों को सजाते भी हैं। हम दीपावली पर अपने आप से सवाल पूछें क्या हमारा दिल सभी अवगुणों यानी क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, लालच, असीमित इच्छा, घृणा, राग-द्वेष छल-कपट से मुक्त है? अधिकांश लोगों की अंतरात्मा से यही आवाज आयेगी-नहीं-नहीं। क्योंकि कमोपेश इनमें बहुत से दुर्गुण हमारें दिलों में मोजूद हैं। याद रखिये जब तक हम अपनी आत्मा एवं दिल को इन दुर्गुणों से मुक्त नहीं करंगे माँ मोक्ष लक्ष्मी हमारे घर मे प्रवेश नहीं करेगी। यह मान कर चले जिस दिन हमने अपनी आत्मा और दिल को इन दुर्गुणों से मुक्त कर लिया उसी क्षण से माँ मोक्ष लक्ष्मी आप के घर में सदेव के लिए निवास करेंगी ओर आपका घर परिवार हमेशा धन सम्पदा खुशियों के हजारो दीपों से रोशन होगा। माँ लक्ष्मी उन्हें पसंद करती है जो रचनात्मक सोच रखते है, जिनके पास एक कार्य योजना है, सब के सहयोग से काम करते हैं, सभी की मदद करते है, खुद खुश रहते हैं और अन्य को भी खुशी देते हैं, अच्छे काम और दूसरे की भलाई के लिए प्रयास करते हैं। गरीबों की मदद करते हैं, किसी भी उपेक्षा ओर अपमान नहीं करते हैं और ना ही किसी से कोई अपेक्षा रखते हैं और जीवन में हुए हर परिवर्तन को दिल से स्वीकार करते है। किसी भी उपेक्षा ओर अपमान नहीं करतें हैं, सच सुनते हैं, सच बोलते हैं तथा हमेशा मीठी वाणी बोलते हैं, सही काम करते हैं एवं किसी के लिए बुरा नहीं करते हैं और जीवन मे आई मुसीबतों का हिम्मत के साथ मुकाबला करते है तथा निष्काम भाव से सात्विक कर्म करते हुए उनको प्रभु को अर्पण कर देते।

याद रखे सच्चा सुख केवल सत्य से ही मिलता है, यह भी संभव है की इस प्रक्रिया मे आपको दुःख का भी सामना करना पड़े। यह भी सत्य है कि जहां पर बुद्धीजीवी का अपमान होता है उस स्थान पर लक्ष्मीजी निवास नहीं करती है। माता लक्ष्मी वहीं निवास करती है जहाँ गरीबों की मदद करने ओर उनकी सेवा करने की भावना होती है, जहाँ मूर्खो और पाखंडियों को सम्मानित नहीं किया जाता है, जहाँ लोगों जरुरतमंद स्त्री-पुरूषों को कभी खाली हाथ नहीं लोटाया जाता है, जहाँ बच्चों को भगवान के तुल्य मान कर उन्हें प्यार दिया जाता है, जहां पारिवरिक-क्लेश नहीं होते है और जहाँ पति-पत्नी दो शरीर एवं एक आत्मा के रूप में रहते हैं।

निसंदेह लक्ष्मी जी वहां कभी नहीं जाती जहां पर गंदगी होगी ओर लोग आलसी-कामचोर, घमंडी, क्रोधी होंगे एवं जहाँ पर महिलाओं-बच्चो का सम्मान नहीं होगा। माँ लक्ष्मी उनसे भी नाराज होती हैं जो शंकालु, परिवर्तन से डरने वाले, डर में ही जीने वाले, डरपोक एवं जो सिर्फ अपने लिए ही धन इकट्ठा करने वाले होते हैं

धर्म शास्त्रों में उल्लेखित मान्यता निर्विवाद और सही हे, किन्तु आज के माहौल को देख आत्मा स्वयं से सवाल करती है और तर्क-वितर्क भी करती है क्यों माता लक्ष्मी आज धन-संपदा से ईमानदारों, बुद्धीजीवियों, सत्यवानदीयों और कानून में विश्वास रखने वालों के बजाय भ्रष्टाचार अनाचार मे लिप्त, सजायाप्ता स्त्री-पुरुष, जनसाधारण का शोषण करने वाले लोगों को उपकृत करती दिखाई दे रही है, क्यों समाज के कंटक, गुंडे लोग ऐशोआराम की जिंदगी जी रहें हैं? क्यों बुद्धीजीवीयों को अनपढ़ों के आदेश मानने पड़ रहे हैं? क्यों सत्यवादी आदमीयों के लिये अपनी न्यूनतम जरूरतों को पूरा करने के लिये भी संघर्ष करना पड़ रहा है? क्यों जुमलेबाज लोगों को मूर्ख बना कर अपना हित साध पाने में सफल हो रहे हैं? सच्चाई तो यही है कि परमात्मा के न्याय में देरी तो हो सकती है किन्तु देर-सबेर न्याय जरूर मिलता है। प्रभु ईसामसीह कहते थे कि सुई की नोक के अंदर ऊँट तो भले ही प्रवेश कर सकता है किन्तु गलत तरीकों से धन कमाने वाला व्यक्ति कभी भी स्वर्ग में प्रवेश नहीं कर सकता है उनको तो माया लक्ष्मी भ्रमित करती है मोक्ष दायनी माँ लक्ष्मी उनसे कोसो दूर रहती है और ऐसे धनिक मनुष्य को जीवन के किसी पड़ाव पर असाध्य रोगों बीमारियों से और अनचाही तकलीफों के शिकार होते हैं उनके परिजन धन की अधितकता की वजह से पथ भ्रष्ट होकर नारकीय जीवन जीते हैं। माने या नही माने ऐसे आदमियों के परिजन परिवार की प्रतिष्ठता को कलंकित करते है। गुरु नानक देव जि ने बतलाया था कि नेकी की कमाई ही सच्चा सुख सम्पनता प्रदान करती है।

-डॉ .जे.के.गर्ग,
पूर्व संयुक्त निदेशक कॉलेज, शिक्षा जयपुर

दीपोत्सव का शुभारंभ

भुसावर भरतपुर (निस)। भुसावर पांच दिवसीय दीपोत्सव का शुभारंभ धनतेरस पर्व के साथ हुआ। जहां भुसावर कस्बे के राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय विद्यापीठ पर प्रभारी देवीसिंह के नेतृत्व में डॉ. चन्द्रदेव पाण्डेय एवं डॉ. सोमेन्द्र पाण्डेय के साथ साथ ललिता, गीता, रश्मि, दीपक, कमलेश सोनी एवं ओमप्रकाश मीणा द्वारा भगवान धनवन्तरी का पूजन किया। कस्बा भुसावर के राजेन्द्र औषद्यालय पर कार्यक्रम के आयोजक भारत अग्रवाल ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस बर्ष भी धनतरेस पर कस्बा भुसावर के राजेन्द्र औषद्यालय पर भगवान धनवन्तरी का विधिवत पूजन किया गया।

नगर कीर्तन का भव्य स्वागत, पाइप बैंड से दी सलामी

बूंदी। हिंद की चादर धन धन श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के शहीदी दिवस नू समर्पित महान नगर कीर्तन देश भर के विभिन्न राज्यों से होता हुआ बूंदी शहर में प्रवेश किया, सिक्ख समाज के द्वारा 5 जगहों पर स्वागत किया गया,देवपुरा नानकपुरिया चौराहे पर सिक्ख समाज ने नगर कीर्तन का ऐतिहासिक स्वागत किया,जेसीबी से पुष्प वर्षा की गई,पाइप बैंड के द्वारा पालकी साहिब जी को सलामी दी गई,नगर कीर्तन उसके बाद आगे बढ़ता हुआ आनंदी होटल के बाहर ओम एनक्लेव कॉलोनी वालों ने स्वागत किया,देवपुरा गुरुद्वारे के बाहर सिक्ख समाज ने स्वागत किया,अहिंसा सर्किल पर सिक्ख समाज के द्वारा स्वागत किया गया,सिंह सभा गुरुद्वारा के बाहर सिक्ख समाज द्वारा स्वागत किया गया,पूरे शहर भर में विभिन्न संगठनों के द्वारा नगर कीर्तन का स्वागत किया गया,बूंदी अभिभाषक परिषद,बूंदी केमिस्ट संघ, शिक्षक संघ,बूंदी,भाजपा पार्टी द्वारा केएन सिंह चौराहे पर स्वागत किया गया, कांठोस पार्टी के द्वारा कांठोस कार्यालय के बाहर स्वागत किया गया,सिंधी समाज के द्वारा आजाद पार्क के यहां स्वागत किया गया,नगर कीर्तन में पालकी साहिब जी पर संगतों ने सीस निवाकर आशीर्वाद लिया,अंत में नगर कीर्तन गुरुद्वारा लंगर साहिब पहुंचा जहा पर सिक्ख समाज के द्वारा नगर कीर्तन का ऐतिहासिक स्वागत किया गया, यहां से नगर कीर्तन उदयपुर शहर के लिए रवाना हुआ।

दीपोत्सव उत्सव कार्यक्रम आयोजित

बूंदी। दीपावली की खुशियाँ बाँटने और जरूरतमंद परिवारों के चेहरों पर मुस्कान लाने के उद्देश्य से रोटरी क्लब 14 अक्टूबर से चलाए जा रहे अभियान के तहत धनतेरस के अंतिम दिन दीपोत्सव उत्सव एवं मिठाई वितरण कार्यक्रम शनिवार को रोटरी सामुदायिक भवन में आयोजित किया गया। प्रोजेक्ट डायरेक्टर हाशम भाई ने बताया कि शहर की विभिन्न क्षेत्र में कार्य करने वाली गरीब और असहाय कामकाजी 50 महिलाओ को फटाके एवं स्वादिष्ट मिठाइयों का वितरण किया गया।

हाईकोर्ट ने पोकरण नगरपालिका का पट्टा निरस्तीकरण आदेश रद्द किया

पोकरण, (कासं)। राजस्थान हाईकोर्ट, जोधपुर ने पोकरण नगर पालिका द्वारा 26 सितम्बर को जारी 269 पट्टों के निरस्तीकरण आदेश को रद्द कर दिया है। न्यायालय ने यह आदेश याचिकाकर्ता महेन्द्र सिंह एवं पृथ्वीपाल सिंह की याचिका पर सुनवाई करते हुए पारित किया। मामला न्यायमूर्ति सुनील बेनीवाल की एकलपीठ के समक्ष आया था।

मामले में याचिकाकर्ताओं की ओर से प्रभावी पैरवी अधिवक्ता अशोक कुमार गोदारा (राजस्थान हाईकोर्ट, जोधपुर) ने की। उन्होंने न्यायालय के समक्ष यह प्रमुख तर्क रखा कि 26 सितम्बर 2025 का निरस्तीकरण आदेश सशक्त समिति की अनुशंसा पर आधारित था, जबकि राजस्थान नगर पालिका अधिनियम, 2009 की धारा 73-बी के अनुसार पट्टे निरस्त करने का अधिकार केवल नगरपालिका बोर्ड को है। समिति को इस प्रकार का कोई वैधानिक अधिकार प्राप्त नहीं है। गोदारा ने यह भी स्पष्ट किया कि अधिनियम की धारा 2(42) में की परिभाषा में सशक्त समिति का उल्लेख नहीं है। इसलिए समिति द्वारा दी गई अनुशंसा एवं उस पर आधारित आदेश पूर्णतः अवैध एवं विधि के विपरीत हैं। राज्य सरकार की ओर से अतिरिक्त महाधिवक्ता राजेश पंवार ने यह स्वीकार किया कि यद्यपि कुछ पट्टों के निर्गमन में अनियमितता के आरोप हैं, फिर भी निरस्तीकरण की प्रक्रिया विधिक रूप से निर्धारित ढंग से ही की जा सकती है। उन्होंने यह भी सहमति दी कि मामला पुनः विचार हेतु नगरपालिका को भेजा जा सकता है। दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के पश्चात् न्यायालय ने पाया कि सशक्त समिति किसी भी रूप की परिभाषा में नहीं आती है और उसके पास इस प्रकार का निर्णय लेने का अधिकार नहीं है। इस आधार पर न्यायालय ने 25 सितम्बर की समिति कार्यवाही एवं 26 सितम्बर का पट्टा निरस्तीकरण आदेश दोनों को निरस्त करते हुए, मामला नगरपालिका पोकरण को विधि अनुसार पुनः निर्णय हेतु वापस भेज दिया। अधिवक्ता अशोक कुमार गोदारा ने निर्णय पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा -यह फैसला स्थापित करता है कि किसी भी व्यक्ति के वैधानिक अधिकार को छीना नहीं जा सकता जब तक कि विधि द्वारा निर्धारित प्रक्रिया का पालन न किया जाए। सशक्त समिति केवल अनुशंसा दे सकती है, किंतु निर्णय लेने का अधिकार नगरपालिका को ही प्राप्त है। यह आदेश कानून के शासन और प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों की सुदृढ पुष्टि करता है। न्यायालय ने यह भी स्पष्ट किया कि यह आदेश केवल याचिकाकर्ताओं महेन्द्र सिंह एवं पृथ्वीपाल सिंह के प्रकरण तक सीमित रहेगा और अन्य 269 पट्टों पर इसका स्वतः प्रभाव नहीं पडेगा।

राशिफल रविवार 19 अक्टूबर, 2025

पंडित अनिल शर्मा

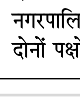
कार्तिक मास, कृष्ण पक्ष, त्रयोदशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र सायं 5:50 तक, ऐन्द्रयन योग रात्रि 2:04 तक, वणिज करण दिन 1:52 तक, चन्द्रमा आज कन्या राशि में संचार करेगा।

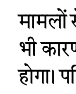
ग्रह स्थिति: सूर्य-तुला, चन्द्रमा-कन्या, मंगल-तुला, बुध-तुला, गुरू-कर्क, शुक्र-कन्या, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

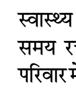
आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से सम्पूर्ण दिन-रात है। आज सिद्धि योग सायं 5:50 से सूर्योदय तक है। भद्रा दिन 1:52 से रात्रि 2:48 तक रहेगी। आज धनवंतरी जयन्ती, नरक और रूप चतुर्दशी निमित्त दीपदान एवं आगामी अरुणोदय काल में प्रभात स्नान और आज मास शिवरात्रि, श्री हनुमान जयन्ती, पदम प्रभु जयन्ती है।

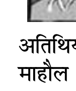
श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:57 से 9:22 तक, लाभ अमृत 9:22 से 12:22 तक, शुभ 1:37 से 3:02 तक।

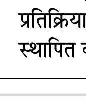
राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:32, सूर्यास्त 5:51

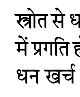
मेष

अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। आज किसी भी कारण से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

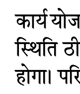
वृष

आज परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

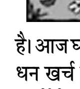
मिथुन

घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी।

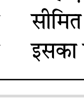
कर्क

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। मित्रों/रिश्तेदारों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

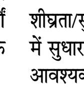
सिंह

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। आज परिवार में अनावश्यक धन खर्च हो सकता है।

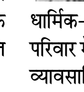
कन्या

व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

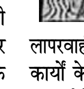
तुला

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। आज घर-परिवार में सुख-सुविधाओं पर धन खर्च हो सकता है। आज व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

वृश्चिक

आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। संभावित धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

धनु

व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आवश्यक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

मकर

फरिवार में शुभ-मांगलिक संदेश प्राप्त हो सकते हैं। धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कुंभ

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी। आज व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन

परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।