विचार बिन्दु

इतिहास की अपेक्षा कविता सत्य के अधिक निकट होती है। -प्लेटो

सुखायु और हितायु का वैज्ञानिक प्रमाण-आधार

आयुर्वेद में दीर्घायु का अर्थ सुखकारी व हितकारी आयु है, सिर्फ लम्बा जीना नहीं। दीर्घायु का तात्पर्य उस आरोग्य से है जिसके रहते हम जीवन में वह सब प्राप्त कर पाते हैं, जो प्राप्त करना चाहते हैं। जिस विद्या में सुखकारी आयु और हितकारी आयु तथा दुःखकारी और अहितकारी आयु का विचार हो तथा इन सबके उचित मानदण्डों का अध्ययन हो वह आयुर्वेद कहलाता है। स्वास्थ्य-रक्षण के द्वारा निरोगी बने रहना उपयोगी है, क्योंकि आरोग्य के बिना धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष कुछ नहीं मिल सकता। यदि व्यक्ति स्वस्थ नहीं है या बीमारियों को रोक नहीं पाये, तो ना तो वह अपनी मूल प्रकृति के अनुसार कुछ धारण कर सकता है, ना ही धन कमा सकता है, ना ही खाने-पीने, सोने या जीवन का कोई आनन्द ले सकता है, और ना ही शन्तिपूर्वक संसार से विदा हो सकता है। अतः भौतिकतावादी युग में भी स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ भी नहीं है।

आयुर्वेद के 8 अंगों में काय-चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, शालाक्य, भूतविद्या (मनोचिकित्सा), कौमारभृत्य, अगद्तंत्र, रसायन तथा वाजीकरण हैं। आयुर्वेद के दो मूल उद्देश्यों में प्रथम स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा है और दूसरा आतुर या बीमार के विकारों का प्रशमन या बीमारियों की चिकित्सा है। यहाँ स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के संदर्भ में कुछ मूल सिद्धान्त, दर्शन या विवेचन हैं। इस चर्चा का महत्व यह है कि संहिताओं, वैज्ञानिक अध्ययनों, और अनुभवजन्य ज्ञान से प्राप्त प्रमाण हमें इस बात से आश्वस्त करने के लिये उपयोगी रहेंगे कि वर्तमान जनजीवन को स्वस्थ रखने के लिये संहिताओं, साइंस, तथा अनुभवजन्य-ज्ञान में प्रमाण-आधार सुदृढ़ है।

जहाँ तक सिद्धान्तों की समठाता का प्रश्न है, आयुर्वेद में स्वास्थ्य-रक्षण एवं चिकित्सा से जुड़े मूल सिद्धांतों और निर्देशों की संख्या बहुत अधिक है। तथापि, कुछ सिद्धांत और निर्देश जो स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के संदर्भ में प्रत्यक्ष रूप से लागू होते हैं, उनमे से कुछ प्रमुख हैं: 1. सामान्य-विशेष, 2. गुण-कर्म, 3, त्रिदंड, 4. त्रिविध-हेतु, 5. त्रिदोष, 6. षड्रस, 7. पंचकर्म, 8. आहार मात्रा, 9. हिताहितसंसर्जनक्रम, 10. आदान-विसर्ग, 11. स्वस्थवृत्त, 12-धारणीय-अधारणीय वेग, 13. सद्वृत्त, 14. अन्नपान-विधि, 15. धातु-पोषण, 16. आहार विधिविशेषायतन, 17. आहार विधिविधान, 18. त्रिविध कुक्षीय, 19. रसायन, 20. जनपदोद्ध्वंश आदि प्रमुख हैं। वस्तुतः इनमें से प्रत्येक के अंतर्गत, विचार-विमर्श में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या सहित, अनेक विस्तृत विषय समाहित हैं जिन पर विस्तृत चर्चा आगे यथासमय होगी।

यहाँ एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह उठता है कि आयुर्वेद की संहिताओं में उपरोक्त समस्त सिद्धान्तों का वर्णन तथा प्रयोग में लाये जाने की विधियाँ और उनकी उपयोगिता काविवेचन उपलब्ध है, परंतु आज समकालीन वैज्ञानिक युग में यह मानने का प्रमाण क्या है कि उक्त सलाह विज्ञान-सम्मत ही है। इस प्रश्न का उत्तर कई स्त्रोतों से दिया जा सकता है, जिनमें देश-विदेश के आयुर्वेदाचार्यों द्वारा की गई शोध से प्राप्त प्रमाण, आयुर्वेद का संदर्भ दिये बिना भी समान विषयों में विश्वभर में हुई शोध के निष्कर्षों का प्रमाण, औरआयुर्वेदाचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान शामिल है।

प्राचीन ग्रन्थों के विपुल भण्डार की उपलब्धता के बावजूद आज हमें आधुनिक विज्ञान की ओर देखने की आवश्यकता क्यों पड़ रही है। दरअसल, वर्ष 2010 के अनुमान बताते हैं कि लगभग 15 लाख शोध-पत्र प्रति वर्ष विश्व की महत्वपूर्ण शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हो रहे थे। सभी प्रकार के जर्नल्स को लें तो मैक्स प्लैंक सोसायटी और स्विस फेडरल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, ज्यूरिच में कार्यरत वैज्ञानिक लुत्ज़बॉर्नमान के अनुमान बताते हैं कि ज्ञान में वृद्धि की दर इतनी है कि अब विश्व का साइंटिफिक आउटपुट हर 9 साल में दोगुना हो रहा है। वर्ष 1600 के मध्य से वर्ष 2012 तक ज्ञान के उत्पादन को तीन चरणों में देखा जा सकता है। प्रत्येक चरण में पिछले चरण की तुलना में ज्ञान उत्पादन में तीन गुना वृद्धि पायी गयी है। प्रथम चरण, 16वीं शताब्दी के मध्य से 18वीं शताब्दी के मध्य तक, ज्ञान उत्पादन में वृद्धि की दर लगभग एक प्रतिशत थी। उसके बाद दो विश्वयुद्धों के मध्यवर्ती काल में 2 से 3 प्रतिशत, तथा अंतिम विश्वयुद्ध के बाद से लेकर वर्ष 2012 तक यह वृद्धि दर 8 से 9 प्रतिशत रही।

आज विश्व के अनेक डाटाबेस जैसे स्कोपस, वेब ऑफ नॉलेज और गूगल स्कॉलर आदि में सभी विषयों के कुल 4 से 5 करोड़ शोध पत्रों का भण्डार है। आयुर्वेद में भी नये ज्ञान का उत्पादन हो रहा है। वर्ष 1923 से 2022 के दौरान प्रकाशित कुल 46,616 शोधपत्रों में कहीं न कहीं आयुर्वेद का उल्लेख हुआ है। इनमें से 12,906 शोधपत्र विशेषकर आयुर्वेद पर केन्द्रित हैं। पिछले दो दशकों के दौरान भारत के कई दिग्गज वैज्ञानिकों और आयुर्वेदाचार्यों की शोध ने आयुर्वेद का प्रमाण-आधार बहुत मजबूत किया है। आयुर्वेदिक बायोलॉजी, आयुर्वेदिक जीनोमिक्स, समग्र-पद्धति या होल-सिस्टम क्लिनिकल ट्रायल्स आदि में उपयोगी कार्य हुआहै।

यहाँ कुछ उदाहरण उपयोगी होंगे। स्कोपस डेटाबेस, जो शोध-पत्रिकाओं में प्रकाशित उच्च कोटि के शोधपत्रों का विश्व में सबसे बड़े डेटाबेस में से एक है, में अकेले शहद पर ही 250 से अधिक क्नीनिकलट्रॉयल्स सहित विभिन्न पहलुओं पर 38,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। शहद पर आयुर्वेद का कथन कथनमधु श्लेष्मपित्तप्रशमनानाम् (च.सू. 25.40) को देखने पर ज्ञात होता है कि मूलतः आयुर्वेद के इस द्रव्य पर आयुर्वेद के सन्दर्भ सहित 122 शोधपत्र हैं, जबकि विश्व भर में शहद पर 38,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इनमें से 2900 से अधिक शोधपत्र शहद के औषधीय गुणों पर, व 8,000 से अधिक भोजन के रूप में शहद की उपयोगिता सिद्ध करते हैं।

एक अन्य मेटा-एनालिसिस के परिणाम बताते हैं कि हरियाली और जलाशयों के पास व्यायाम मन को प्रसन्न रखता है। वस्तुतः व्यायाम त्रिदोष शामक है और इसके कारण विश्व में सालाना 3.9 मिलियन मौतें टल जाती हैं। एक अन्य मेटा-एनालिसिस से ज्ञात होता है कि प्राकृतिक वन और उपवन में व्यायाम न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रदान करता है।

इसी प्रकारआमलकंवयः स्थापनानाम् (च.सू. 25.40) चरकसंहिता का एक महावाक्य है। अनेक शताब्दियों बाद आचार्य वाग्भट ने इसी वाक्य को वयसः स्थापने धात्री (अ.हृ.उ. 40.56) दोहराया है। विश्व की सर्वाधिक महत्वपूर्ण शोध-पत्रिकाओं में आमलकी पर 2,000 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इन शोध पत्रों में इन-वाइट्रो और इन-वाइवो अध्ययनों के अलावा कुछ क्लीनिकल ट्रायल्स भी हैं जो निर्विवाद रूप से आँवला में रसायन गुणों को प्रमाणित करते हैं।

इसी प्रकार रक्तशालि या लाल चावल पर 4,849 शोधपत्र विश्व की प्रमुख शोध पत्रिकाओं में 2022 तक प्रकाशित हो चुके हैं। वैज्ञानिकों ने लाल चावल को कैंसररोधी, डायबिटीज-रोधी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीजीनोटॉक्सिक, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रोटेक्टिव, एंटीइन्फ्लेमेटोरी, एंटीडायबिटीज एवं इम्यूनोमोड्युलेटरी पाया है।

वर्ष 2016 में विश्व-प्रसिद्ध शोध पत्रिका लैंसेट में 10 लाख से अधिक लोगों के संदर्भ में एकत्र आंकड़ों के आधार पर प्रकाशित एक मेटाएनलिसिस से ज्ञात होता है कि प्रायः कुर्सी में बैठे-बैठे काम करने वाले लोग यदि रोजाना 60 से 75 मिनट व्यायाम करें तो उनके असमय मरने का जोखिम कम हो जाता है। बात यदि मोटापा प्रबंध के सन्दर्भ में की जाये, तो समुचित खानपान के साथ ही सप्ताह में कम से कम 150 मिनट का व्यायाम लाभकारी है। मेटा-एनालिसिस के परिणाम स्पष्ट करते हैं कि व्यायाम से प्रसन्नता मिलती है। एक अन्य मेटा-एनालिसिस के परिणाम बताते हैं कि हरियाली और जलाशयों के पास व्यायाम मन को प्रसन्न रखता है। वस्तुतः व्यायाम त्रिदोष शामक है और इसके कारण विश्व में सालाना 3.9 मिलियन मौतें टल जाती हैं। एक अन्य मेटा-एनालिसिस से ज्ञात होता है कि प्राकृतिक वन और उपवन में व्यायाम न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रदान करता है। एक मेटा-एनलिसिस बिलकुल साफ़ कर देती है कि व्यायाम करना आवश्यक है भले ही तीव्रता कम या ज्यादा कुछ भी हो। रोचक बात यह है कि आयुर्वेद व्यायाम की तीव्रता की बात नहीं करता बल्कि व्यायाम की अनिवार्यता की बात करता है और बल के आधे तक प्रतिदिन व्यायाम करने की सलाह देता है। आयुर्वेद चलने (चंक्रमण) की भी सलाह देता है किन्तु चंक्रमण ऐसा हो जो अति-पीड़ादायक नहीं होना चाहिये। व्यायाम और चंक्रमण ना तो बलार्ध से अधिक हो और ना ही पीड़ादायक हो, अन्यथा हानिकारक होता है। आयुर्वेद और समकालीन विज्ञान यहाँ एक जैसी सलाह के समीप आते दृष्टिगोचर होते हैं। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, उम्रदराज लोगों में पांच वर्ष तक चले क्लिनिकल ट्रायल में व्यायाम की 'तीव्रता' व 'मृत्यु-दर' के बीच सम्बन्ध नहीं मिला। इसलिये 'तीव्रता' के चक्कर में पड़ने के बजाय अपने बल के आधे तक व्यायाम करते रहिये। समय की बात करें तो 30 मिनट प्रतिदिन से कम व्यायाम नहीं रहना चाहिये। सप्ताह में व्यायाम करते समय अगर 120 मिनट गार्डेन, पार्क या हरियाली वाली जगह में बिताया जाये तो व्यायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर धनात्मक प्रभाव और भी बेहतर रहता है।

तीन सूत्र जो दवाई की आवश्यकता कम कर देते हैं, उनमें कालभोजन, व्यायाम और सत्वावजय प्रमुख हैं। कैलोरी व कदम गिनने की सनक आयुर्वेद का विषय नहीं। काल-भोजन और बलार्ध-व्यायाम कीजिये: ऊर्जस्प्रक्रमगणना तिनिष्ठानास्ति आयुर्वेदविषयः। समाचरेत्कालभोजनं बलस्यार्धव्यायामश्च। मोटापा की समस्या देखें तो यह गोलियां खाने से नहीं छंटता। आचार्य चरक कहते हैं कि मोटापा छांटने के लिये भोजन की मात्रा घटाने से उत्तम और कुछ नहीं है। आचार्य सुश्रुत कहते हैं इस काम के लिए व्यायाम से बेहतर कुछ नहीं है। दोनों मिलाकर तो मोटापा कम कर ही सकते हैं। बात साधारण है: हितकारी भोजन मात्रापूर्वक नियतकाल में दिन में केवल दो बार लीजिए और नित्य व्यायाम कीजिए। बस इस ज्ञान को काम से जोड़ने का पचड़ा है!

यही स्थिति सद्वृत्त में समाहित विविध विषयों की है। शोध-पत्रिकाओं में प्रकाशित लगभग 2 लाख शोधपत्र ऐसे हैं जहाँ मंगलकार्य, त्याग, उपहार, हवन, नियम, प्रायश्चित, उपवास, सस्वर पाठ, आध्यात्मिक लगाव, तीर्थाटन, क्षमा, दान आदि विषयों तथा इनका स्वास्थ्य रक्षण एवं रोगमुक्ति के संदर्भ में विश्लेषण है। योग के यम और नियम में भी सद्वृत्त के ही विविध विषय समाहित हैं। इन पर 25,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं।

दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या के रूप में समाहित विविध विषयों में पृथक पृथक शोध भी है। इनमें सबसे अधिक वैज्ञानिक शोध भोजन, भोजन द्रव्य, नस्य, पंचकर्म, मुख-स्वास्थ्य, कवल-गंडूष, अभ्यंग, मौसमी बीमारियों से बचाव, व्यायाम, पर्सनल-हाइजीन आदि पर उपलब्ध है। सारांश यह है कि भले ही शोध आयुर्वेद का नाम लेकर न की गई हो, लेकिन आहार स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त, रसायन एवं पंचकर्म आदि में समाहित प्रयोगों एवं परिणामों को आधुनिक शोध के प्रकाश में देखने पर इस बात के निर्विवाद प्रमाण मिलते हैं कि आयुर्वेद के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा संभव है।

इस सब चर्चा का हमारे लिये महत्व क्या है? मुख्य रूप से संहिताओं, साइंस एवं आयुर्वेदाचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान निर्विवाद रूप से सिद्ध करता है कि यदि कोई व्यक्ति आज कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोग, मनोरोग या श्वसन तंत्र जैसी गैर-संचारी बीमारियों से पीड़ित नहीं है तो वह इन बीमारियों से आगे भी अपने आपको बचाये रख सकता है, बशर्ते आयुर्वेद की सलाह मानकर अपने जीवन में इस ज्ञान का उपयोग करे। हाँ, आयुर्वेद में स्वास्थ्य-रक्षण के सिद्धान्त और उन सिद्धान्तों का क्रियान्वयन योग्य आयुर्वेदाचार्यों की सलाह से ही किया जाना चाहिये ताकि समुचित परिणाम प्राप्त हो सकें। आयुर्वेद में लगभग 300 प्रकार की सलाह केवल सद्वृत्त में ही उपलब्ध हैं, और समकालीन वैज्ञानिक शोध में उन्ही विषयों पर 7 लाख से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। शोध में उपलब्ध प्रमाणों के इस संक्षिप्त वर्णन, जो आयुर्वेद की समकालीन वैज्ञानिकता को दर्शित करता है, के बाद आगे यथासमय यहाँ प्रत्येक विषय पर पृथक-पृथक चर्चा तथा उपयोग-योग्य ज्ञान प्रस्तुत किया जाता रहेगा होगा।

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

पर्यावरण और शिक्षा का संगम : शिक्षा विभाग का ऐतिहासिक पौधारोपण अभियान

दुर्लभ प्रजातियों के 18 लाख से अधिक पौधे एक ही दिन में लगाकर शिक्षा विभाग ने विश्व कीर्तिमान रचा

डॉ. अमृता कटारा

राजस्थान न केवल गुणवत्तापूर्ण शिक्षण में अग्रणी है बल्कि पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी उल्लेखनीय भूमिका निभा रहा है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के विजन, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की दूरगामी सोच और शिक्षा मंत्री मदन दिलावर के नेतृत्व में पर्यावरणीय संतुलन और सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण देने के प्रयासों के तहत शिक्षा विभाग ने गत 28 जुलाई को प्रदेशभर के 65,852 विद्यालयों में एक ही दिन में दुर्लभ, विलुप्तप्राय एवं संकटग्रस्त प्रजातियों के 18,38,424 पौधे लगाकर एक ऐतिहासिक विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया। गौरतलब है कि यह उपलब्धि 'वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन' में दर्ज की जा रही है, जिसका प्रमाण-पत्र शीघ्र ही राजस्थान सरकार को प्रदान किया जाएगा।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में एक पेड़ मां के नाम 2.0 पौधारोपण महाअभियान के अंतर्गत राज्य की शुष्क जलवायु को ध्यान में रखते हुए खेजड़ी, जाल खारा/पीलू, जाल मीठा/पीलू, रोहिड़ा और फोग जैसी पारंपरिक एवं स्थानीय प्रजातियों को प्राथमिकता दी गई। इस अभियान में प्रारंभिक लक्ष्य चार लाख पौधे लगाने का था लेकिन शिक्षा विभाग ने उससे चार गुना अधिक पौधे लगाकर इतिहास रच दिया। जिसके तहत बाड़मेर (1,44,278), जयपुर (1,18,619), जालोर (1,13,387) और बीकानेर (1,04,711) जैसे जिलों ने पौधारोपण में अग्रणी भूमिका निभाई। पौधारोपण में खेजड़ी के 5,88,680, जाल खारा/पीलू के 2,57,998, जाल मीठा/पीलू के 2,59,250, रोहिड़ा के 3,31,367 और फोग के 2,28,210 पौधे शामिल हैं।

यह महाअभियान केवल पौधे लगाने तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और विभागीय अधिकारियों की सामूहिक भागीदारी और जागरूकता का प्रतीक बन गया। विद्यालयों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण की भावना को जमीनी स्तर पर प्रसारित कर शिक्षा विभाग ने बच्चों को प्रकृति से जुड़ने, परंपरागत ज्ञान को पुनर्जीवित करने और सामूहिक उत्तरदायित्व का बोध कराने का कार्य किया। शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने इसे एक अनूठी पहल बताते हुए विलुप्त हो रही वनस्पतियों के संरक्षण में उल्लेखनीय प्रयास करार दिया। वहीं शासन सचिव कृष्ण कुणाल ने इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं शिक्षा विभाग के समर्पित अधिकारियों-कर्मचारियों को बधाई दी है। शिक्षा के साथ हरियाली का यह संगम राजस्थान को न केवल पर्यावरणीय दृष्टि से समृद्ध करेगा बल्कि नई पीढ़ी में प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता और उत्तरदायित्व का भाव भी विकसित करेगा।

मदन दिलावर, मंत्री स्कूल शिक्षा, राजस्थान सरकार का कहना है कि यह अभियान लुप्त हो रही प्रजातियों के संरक्षण में एक महत्वपूर्ण कदम है। यह न केवल पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बड़ी उपलब्धि है, बल्कि विद्यार्थियों और समुदाय को भी प्रकृति के प्रति जागरूक करने का माध्यम है।

कृष्ण कुणाल, शासन सचिव शिक्षा का कहना है कि यह महाअभियान पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक ऐतिहासिक पहल है, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को प्रकृति से जोड़ना, परंपरागत ज्ञान को पुनर्जीवित करना तथा सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करना है। इसके माध्यम से राजस्थान की विलुप्तप्राय स्थानीय प्रजातियों - जैसे खेजड़ी, फोग, जाल एवं रोहिडा के संरक्षण एवं उनके प्रति जागरूकता बढ़ाने की दिशा में भी प्रभावी कदम उठाया गया है।

सीताराम जाट, निदेशक माध्यमिक एवं प्रारंभिक शिक्षा राजस्थान का कहना है कि प्रदेश के सभी 41 जिलों में योजनाबद्ध तरीके से पौधारोपण अभियान चलाकर यह रिकॉर्ड बनाया गया है। यह अभियान हरियाली तीज के अगले दिन संपन्न किया गया और इसका रिकॉर्ड वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन को भेजा गया है। जल्द ही राजस्थान सरकार को इसका प्रमाणपत्र प्राप्त होगा।

-डॉ. अमृता कटारा,
राजस्थान सरकार में एपीआरओ पद पर कार्यरत है।

गंदे पानी की जहरीली सब्जियां बीमारियां बांट रही हैं

बाल मुकुन्द ओझा

गंदे पानी की सब्जियां आजदेश की राजधानी से लेकर हर शहर के बाजारों की सच्चाई है। हरी और पत्तेदार सब्जियां मानव स्वास्थ्य के लिए बजाय लाभदायक होने के जानलेवा साबित हो रही है। बच्चे से बुजर्ग तक विभिन्न बीमारियों के दौरान चिकित्सक हरी और पत्तेदार सब्जियों को जीवनदायी बता कर सेवन करने की सलाह देते है मगर यही सब्जियां अब हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरे की घंटी बनती जा रही है।

मिर्च मसाले, दालें, अनाज और खाने-पीने की वस्तुएं तो पहले ही मिलावटी मिल रही थी। अब रही-सही कसर प्रदूषित और खतरनाक रसायनों से युक्त हरी सब्जियों ने पूरी कर दी है। स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद मानी जाने वाली हरी सब्जियां घर-घर बीमारियां बाँट रही हैं। राजस्थान सहित देश के अधिकांश राज्यों में लोग गंदे पानी की हरी सब्जियों का सेवन कर रहे है। सब्जियां रोज सब्जी बाजार व ठेलों-गाड़ों के माध्यम से घर-घर तक पहुंच रही है। ये प्रदूषित और जहरीली सब्जिया घर-घर में बीमारियाँ को बाँट रही है। सांगानेर सहित राजधानी जयपुर के आसपास में स्थापित कल कारखानों और फैक्ट्रियों आदि से लगातार हानिकारक रसायन युक्त पानी सरेआम बहाया जा रहा है। यही गन्दा पानी लोग मोटरों के जरिये खींचकर सब्जियां उगाने में लगे है। वैज्ञानिकों के अनुसार गंदे पानी में घुले कास्टिक, सीसा, सल्फर, लेड, केडमियम, जिंक, निकिल आदि तत्व सब्जियों के जरिए शरीर मे प्रवेश करके बीमारियों को न्योता दे रहे हैं।

नाले का पानी इतना गंदा व जहरीला है कि वहां खड़े होकर सांस लेना भी मुश्किल है। लेकिन इंजन पम्प लगाकर इस गंदे पानी से धड़ल्ले से सब्जियां और फसलें उगाई जाकर बाजार में बेची जा रही है। नाले के गंदे पानी से सींचकर उगाई जा रही सब्जी अपने साथ तमाम बीमारियों के जीवाणु लोगों के घरों तक पहुंचा रही हैं। हरी सब्जी से अच्छी सेहत की उम्मीद लगा रहे लोगों के लिए यह सब्जी घातक साबित हो सकती है। ऐसा भी देखा गया है अख़बारों में दूषित सब्जियों के समाचार छपने पर जिम्मेदार सरकारी विभाग कार्यवाही की लीपापोती करते है, मगर जहरीली सब्जियों का कारोबार रुकता नहीं है। वर्षों से यह धंधा चल रहा है।

मानव को स्वस्थ्य एवं निरोग रहने के लिए पोषण युक्त आहार की जरुरत होती हैं। इस आहार से हमें ऐसे खनिज तत्व, विटामिन एवं अन्यान्य पोषक पदार्थ मिलते है जो शरीर की वृद्धि के साथ-साथ उसे निरोग रखने में सहायक होते है। मगर लाख टके का सवाल है पोषणयुक्त हरी सब्जियां कहाँ मिलेगी। जो हरी सब्जियां आम आदमी को उपलब्ध होती है वे गंदे नाले अथवा गंदे पानी में उत्पन्न की जा रही है। यही नहीं कई प्रकार के केमिकल मिलाकर भी हरी सब्जिया बेची जा रही है। सब्जियों के भाव आसमान को छू रहे है।

ऐसा लगता है हरी सब्जिया आम आदमी की पहुँच से दूर हो गयी है और यदि मिल भी रही है तो वे जहरीली है। इससे बजाय निरोगी होने के अनेक बीमारियों के जकड़न में फंसने की संभावना ज्यादा रहती है। घर के बड़े और बुजुर्ग अपने परिवार के सदस्यों से सदा हरी सब्जियों के सेवन पर जोर डालते है। खुदा न खास्ता कभी अस्पताल का रुख करना पड़ जाये तो वहां भी चिकित्सक आपको हरी सब्जियां खाने की सलाह देते मिल जायेंगे। आज की हमारी लाइफ स्टाइल के मधे नजर हरी सब्जियों पर विस्तृत विवेचना की जरुरत है।

स्वस्थ व सेहतमंद रहने, बीमारियों से बचने और वजन घटाने में हरी सब्जियों का प्रयोग किया जाता है। बाजारों में बिक रही सब्जियों व फलों में बड़े पैमाने पर कीटनाशक का प्रयोग किया जा रहा है। जिसका मानव शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। आज हर कोई हर दिन बाजार से कीटनाशक के छिड़काव वाली जहरीली सब्जियां खरीदता है। हम अपने खाने में हर दिन किसी न किसी रूप में जहर खा रहे हैं। शुद्ध हरी सब्जियों का मिलना आज मुश्किल हो गया है।

लौकी, तुरई, पालक, फूलगोभी, पत्तागोभी आदि सब्जियों में तरह तरह की रायायनिक खाद के साथ ही जहरीले कीटनाशक मिला कर खुलेआम बेचा जा रहा है। हम न चाहते हुए भी जहरीली सब्जियां खाने को मजबूर हैं। बाजारों, सड़क किनारों और ठेलों पर हमें हरी सब्जियां देखने को मिल जाती है मगर हम में से अधिकांश को यह पत्ता नहीं है की ये सब्जियां जहरीली है। जो सब्जियां हम खा रहे हैं वे प्रदूषित है क्योंकि आलू, बैंगन, अरवी, लाल साग, मूली, भिंडी और फूल गोभी के भीतर छिपा बैठा है जानलेवा जहर।

एक सर्वे बताता है कि देश के करोड़ों लोग ऐसे फल व सब्जियां खा रहे हैं, जो किसी भी लिहाज से हमारे शरीर में जाने के योग्य नहीं हैं। ये फल व सब्जियां कीटनाशकों का प्रयोग कर विकसित की जा रही हैं।

दुकानदार परवल, तुरई, लौकी, भिंडी, अदरख आदि को ताजा बनाए रखने के लिए इन्हें रसायन युक्त पानी से धोते हैं। इससे सब्जी दिखने में अधिक ताजी और हरी-भरी दिखाई देती है। देश के अधिकांश नगरीय क्षेत्रों में गंदे पानी से सब्जियां उगाई जा रही है। शासन प्रशासन के रोकथाम के प्रयास सिरे नहीं चढ़ रहे है। आम आदमी इस सम्बन्ध में जागरूक नहीं है। चमकीली सब्जियां देखते ही हम लेने के लिए ललचाते है और यह नहीं देखते कि ये सब्जियां हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। मगर हमारे पास लेने के अलावा और कोई विकल्प भी नहीं है। यह धीमा जहर है जो सब्जियों के रास्ते हमारे शरीर में पहुंचकर विभिन्न बीमारियों से हमें जोड़ता है। सब्जियों में छिड़के जाने वाले ये केमिकल जब शरीर में प्रवेश करते हैं तो हायपरटेंशन, डिप्रेशन, माइग्रेन, अस्थमा और त्वचा संबंधी कई बीमारियों को जन्म देते हैं। यह भी सच है भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल में हमें यह देखने और सोचने की फुर्सत नहीं है कि हमें क्या खाना है और क्या नहीं।

-बालमुकुन्द ओझा,
वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

जेल में बंद भाइयों को बहनों ने राखी बांधी

भीलवाड़ा, (निसं)। जिला जेल में विभिन्न अपराधों में बंद अपने भाइयों की कलाईयों पर राखी बांधते हुए रक्षा की कामना लिये हुए पहुंची बहनों की आंखों में आंसू आ गए, जब उन्होंने सलाखों के पीछे भाई के हाथ पर राखी बांधी।

- **सजी हुई थाली, मिठाई और आंखों में आंसू लिए अपने भाई की कलाई पर रक्षा सूत्र बांधने पहुंची बहनें**

प्राप्त जानकारी के अनुसार जिला कारागृह में रक्षाबंधन के मौके पर बहनें भाईयों की कलाई सजाने के लिए पहुंची तो वहां मेले सा माहौल रहा। सजी हुई थाली, मिठाई और आंखों में आंसू लिए बहनें अपने भाई की कलाई पर रक्षा सूत्र बांधने पहुंची। कुछ बहनों ने तो राखी बांधते हुए भाईयों से दोबारा किसी भी तरह का अपराध न करने का प्रण लिया। जेल में आज भाई-बहन के पर्व को लेकर कई तरह की छूट भी दी गई।

जेलर भैरूसिंह ने बताया कि आज बहनों के इस पर्व को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये और भाइयों के लिए लाये गए सामान की जांच पड़ताल की व्यवस्था की गई है।

उधर दूसरी और रोडवेज बस स्टैण्ड पर भी मुफ्त यात्रा को लेकर महिलाओं की खासी भीड़ रही। कुछ रूटों की बसों में तो महिलाओं को लम्बा इंतजार भी करना पड़ा।

रोडवेज यातायात प्रबंधक ने कहा कि राखी पर महिलाओं को मुफ्त यात्रा को लेकर बसों की पुख्ता व्यवस्था की गई है। जिले भर में आज राखी का पर्व धूमधाम के साथ मनाया जा रहा है।

रोडवेज बस स्टैण्ड पर मुफ्त यात्रा को लेकर महिलाओं की भीड़ रही।

राशिफल रविवार 10 अगस्त, 2025

पंडित अनिल शर्मा

भाद्रपद मास, कृष्ण पक्ष, प्रतिपदा तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, धनिष्ठा नक्षत्र दिन 1:53 तक, शोभन योग रात्रि 12:02 तक, कौलव करण दिन 12:10 तक, चन्द्रमा आज कुम्भ राशि में संचार करेगा।

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

आज द्विपुष्कर योग और राजयोग दिन 12:10 से दिन 1:53 तक है। आज पंचक, अशून्य शयन व्रत है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:38 से 9:16 तक, लाभ-अमृत 9:14 से 12:53 तक, चर 12:32 से 2:11 तक, शुभ 2:10 से 3:48 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:59, सूर्यास्त 7:05

मेष
घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आवश्यक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है।

वृष
आवश्यक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मिथुन
ब यात्रा संभव है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

कर्क
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

सिंह
परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

कन्या
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अनहोनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

तुला
महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार होगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना बनेगी। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

वृश्चिक
घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

धनु
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। मित्रों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

मकर
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

कुंभ
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

मीन
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। मानसिक तनाव बना रहेगा। आज अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। यात्रा टालना ठीक रहेगा।