

## विचार बिन्दु

पाप का संचय ही दुःखों का मूल है। -बुद्ध

## शरद ऋतुचर्या के स्वास्थ्य में योगदान पर एक वैज्ञानिक विश्लेषण

आयुर्वेद में दिनचर्या, रात्रिचर्या व ऋतुचर्या का अनुपालन स्वास्थ्य-रक्षा की रणनीति है। ऋतुचर्या पर्यावरण और परिस्थितिक तंत्र के साथ हमारे रिश्तों की निरंतर सार-संभाल या अनुकूलन के रूप में समझी जा सकती है। यह अनुकूलन धातुसाम्य रखते हुये हमें स्वस्थ रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्पत्ति में सहायक है। स्वास्थ्य रक्षा हेतु समुचित ऋतुचर्या का पालन बहुत उपयोगी है। इससे अनावश्यक बीमार पड़ने से होने वाली धन की बर्बादी से बचा जा सकता है।

आयुर्वेद के अद्वितीय मूल सिद्धांतों में छः क्रियाकाल जिसमें बीमारी के विकास के विभिन्न चरण सम्मिलित हैं, की अवधारणा बीमारी से बचाव और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रबंधन के लिये बहुत प्रासंगिकता रखती है। क्रियाकाल सही समय पर बचाव के उपायों को क्रियान्वित करके प्रत्येक चरण में रोगजनन को रोकने के समुचित अवसर प्रदान करते हैं। आधुनिक वैज्ञानिक परिपेक्ष्य में देखने पर स्पष्ट होता है कि हमारी आंत में पाए जाने वाले माइक्रोबायोम की प्रत्येक ऋतु में सार-संभाल कर बीमारी को शुरूआत से ही रोक देने में मौसमी आहार-विहार का बड़ा योगदान है। आयुर्वेद का सिद्धांत है कि अंग के विशोध के बिना कोई भी रोग कभी उत्पन्न नहीं होता है। इसीलिये आयुर्वेद में रोगों को होने से रोकने और हो जाने पर उपचार की युक्ति अंग या पाचन-शक्ति के प्रबंध पर केंद्रित है। जब अंग की कार्यप्रणाली गड़बड़ हो जाती है, तो शरीर में आम-विष उत्पन्न होता है और यह प्राकृत दोषों में विशेष पड़ा कर देता है। आम विष का शरीर में प्रसार विभिन्न रोगों के रूप में प्रकट होता है। समकालीन शोध से ज्ञात होता है कि आंत में पाए जाने वाले माइक्रोबायोम या गट-फ्लोरा पाचक अंग और पाचनप्रणाली विषाक्त पदार्थों (आम) पर प्रभाव डालते हैं। गट-फ्लोरा या गट-माइक्रोबायोम पर आहार, विहार और मौसमी जलवायु जैसे कारकों के प्रभाव को विनियमित करने में ऋतुचर्या का गंभीर योगदान है (देखें आर.दीपि इत्यादि, जर्नल ऑफ एथनिक फूड्स, 8:2, 2021)।

आधुनिक वैज्ञानिक शोध से यह भी स्पष्ट होता है कि ठण्ड के मौसम में प्रायः हृदयघात, अस्थमा का प्रकोप, चमड़ी में रूपापन, जोड़ों में दर्द, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस आदि प्रमुख समस्याएँ होती हैं। शरद ऋतु में एक तरफ तो उच्च कैलरी-युक्त नियमित भोजन की आदत और दूसरी तरफ शारीरिक व्यायाम आदि में कमी भी हानि पहुंचाते हैं। विशेषकर ठण्ड के कारण रजाई में घुसे रहने या सोफे में धंसे रहने के कारण रक्त संचरण में कमी आती है, आलस्य बढ़ता है तथा चर्बी बढ़ती है। शरद ऋतु में फेट-सेल्स के विशेष तरीके से व्यवहार के कारण शरीर में दर्द, संक्रमण, और व्याधिप्रवणता में कमी जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। गर्मी के मौसम की तुलना में सर्दियों के मौसम में रक्तचाप काफी बढ़ जाता है। यह बढ़त ग्रामीण क्षेत्रों और बुजुर्ग लोगों में अधिक देखी जाती है। वातावरण का तापमान, सापेक्ष-आर्द्रता, ओस और धूप जैसे विभिन्न मौसमी कारकों से वातावरण का तापमान रक्तचाप के उतार-चढ़ाव का सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक है। उच्च रक्तचाप की चिकित्सा में इस मौसमी बदलाव को ध्यान में रखा जाना आवश्यक होता है (इंडियन हार्ट जर्नल, 70: 360-367, 2018)। वर्षाकाल के बाद सर्दियों के मौसम के दौरान शहरों में वायु प्रदूषण के कारण पार्टिकुलेट मैटर्स में बढ़त होती है। यही कारण है कि इस दौरान श्वसन और हृदय रोगियों की अस्पताल में प्रवेश बढ़त लगता है। सर्दियों के मौसम में पी.एच.2.5 से संबंधित मल्टिपूर और रूपाता के मामलों की संख्या गर्मियों के मौसम की तुलना लगभग तीन गुना अधिक होती है (एन्वायर्नमेंट एनर्जी, 249: 316-325, 2019)। इस दौरान आग तापने (बोनफायर) की परंपरा के कारण भी अस्थमा, राइनाइटिस व ट्यूबरकुलोसिस आदि में बढ़त होती है। अध्ययनों से यह भी स्पष्ट होता है कि ट्यूबरकुलोसिस के संक्रमण का जोखिम सर्दियों के महीनों के दौरान प्रायः सबसे अधिक होता है (जर्नल ऑफ ग्लोबल इन्फेक्सियस डिजीजेस, 3: 46-55, 2011)। पूर्व में हुए अध्ययन बताते हैं कि सर्दियों के महीनों में अंत की ओर स्वाइन फ्लू संक्रमण में बढ़त भी पायी जाती है (जागरस डिजीज, 28: 33-38, 2017)।

इन सब कारणों से शरद ऋतु की ऋतुचर्याओं को अपनाना का समय है, पर एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आयुर्वेद में ऋतुचर्या किन सिद्धांतों को ध्यान में रखकर तय की गयी होगी? लगभग 5000 साल पहले तय की गयी ऋतुचर्या क्या आज भी उपयोगी है? संक्षेप में देखें तो पहली बात यह है आयुर्वेद का लोक-पुण्य-साम्य सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि पुण्य लोक के समान है (च.शा.5.3:पुण्योऽयं लोकसम्मितः)। इस सिद्धांत के प्रकाश में देखने पर लोक या पृथ्वी के वातावरण का सीधा-सीधा प्रभाव मानव के स्वास्थ्य पर पड़ता है क्योंकि लोक और पुण्य में समानता (च.शा.5.3: लोकपुरुषयोः सामान्यम्) होने से सामान्य-विशेष का सिद्धांत कार्य करता है। अर्थात् सामान भावों को सामान भावों से मिलाने पर उस भाव की वृद्धि और असमान भावों को मिलाने पर ह्रास होता है। सत्य बुद्धि भी प्रकट होती है जब स्वयं के अंदर प्रकृति को व प्रकृति के अंदर स्वयं को देखना पड़े (च.शा.5.7): सर्वलोकमात्मन्यात्मनं च सर्वलोके सम्मनुष्यतः सत्या बुद्धिः समुत्पद्यते। यहाँ पर लोक से तात्पर्य पूरी दुनिया के वातावरण से है जिसमें छः धातुएँ पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तथा आत्मा शामिल हैं (च.शा.5.7): षड्धातुसमुदायो हि

वर्षा ऋतु में पानी से भीगे हुये शरीर में पित्त का संचय होता रहता है। ऐसे शरीर पर जब सहसा शरद ऋतु के सूर्य की किरणें पड़ती हैं तो शरीर के अवयवों के संतप्त होते ही वर्षा ऋतु में संचित हुआ पित्त शरद ऋतु में कृपित हो जाता है। अतः पित्त-जनित विकारों से बचने के लिये तिवक्त घृत का सेवन, विरेचन तथा यथावश्यक रक्तमोक्षण कराना चाहिये।

सामान्यतः सर्वलोकः। इस सूची में आत्मा का शामिल होना आश्चर्यजनक नहीं मानना चाहिये क्योंकि पौधे, प्राणी और सम्पूर्ण जीव ही लोक में शामिल हैं। उपरोक्त साम्य के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि जिस प्रकार चंद्रमा, सूर्य, और वायु क्रम से विसर्ग, आदान, विक्षेप क्रियाओं से जनत का धारण करते हैं ठीक उसी प्रकार सोमास कफ, सूर्य जैसा पित्त, तथा वायु देह का धारण करते हैं (सु.सू.21.8): विसर्गादानविक्षेपैः सोमसूर्याग्निना यथा। धारयन्ति जगद्देहं कफपित्तानिलास्तथा।

इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो पर्यावरण और परिस्थितिक तंत्र के साथ मानव के रिश्तों का अवतरत सार-संभाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। इसे साधारण शब्दों में यों समझें कि यदि हवा, पानी, तापक्रम, मिट्टी, पेड़-पौधों में ऋतु के अनुसार परिवर्तन होते हैं तो हमें भी उसके अनुसार जीवन-शैली और खान-पान और पहचान में परिवर्तन करना पड़ता है। यह परिवर्तन या अनुकूलन ही धातुसाम्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्पत्ति में सहायक है। शरद ऋतु के लिये सबसे उपयुक्त भोजन को देखें तो कषाय, मधुर और तिक्त रस, लघु, शीतवीर्य तथा पित्त को शांत करने वाले अन्न पान का भूख लगाने और पूर्व में खाया भोजन पच जाने के बाद, मात्रा-पूर्वक सेवन करना चाहिये। शरद ऋतु के लिये सबसे उत्तम खाद्य पदार्थों में दूध, गुड़, मधु या शहद, शालि-चावल, अगहनी-चावल, मूंग, जौ, गेहूँ, मिश्री, खांड, पुराने अन्न, अंबला और परवल शामिल हैं। परन्तु सबसे अधिक यह ध्यान रखना आवश्यक है कि ऋतु चाहे जो हो आहार अच्छी तरह भूख लगने पर सम्यक मात्रा में ही खाना उपयोगी है। किसी भी ऋतु के दौरान उत्पन्न होने वाले फलों का आहार भी उस ऋतु के लिये सर्वोत्तम है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों की सलाह यह है कि फल प्रतिदिन और पर्याप्त मात्रा में लेना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

शरीर में संचित पित्त संशोधन के लिये तिवक्त घृत का पान और जरूरी हो तो आयुर्वेदाचार्यों की सलाह और देखरेख में रक्तमोक्षण उपयोगी रहता है। इस प्रक्रिया से वर्षा ऋतु के दौरान संचित हुये पित्त का शरीर से निर्हरण हो जाता है। शरदऋतु में कुछ ऐसे अपथ्य हैं जिनसे बचना भी आवश्यक है। मुख्य बात यह है कि ओस, क्षार, दूँस-दूँस कर खाने, देही, तेल, वसा, बहुधूँस मद्य, तीक्ष्ण मद्य, दिन में सोना और पुरवाई हवा से बचना चाहिये। शरद ऋतु में अतितीक्ष्ण, अम्ल, उष्ण पदार्थ, दिन में सोना या धूप में देर तक बैठना, रात में जागना तथा अधिक श्रवसावर्जित है। शरद ऋतु में हालांकि धूप संकना अच्छा लगता है, किन्तु धूप में बहुत देर तक बैठना स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होता। हॉ. विटामिन-डी की कमी को अवश्य धूप में थोड़ी देर रहकर पूरा किया जा सकता है। समुचित और सीमित संख्या में व्रत भी रखे जाना उपयोगी हो सकता है।

पेय पदार्थों में स्वच्छ निर्मल जल तो सभी ऋतुओं में उत्तम है। ऐसा पानी जिसमें चन्द्रमा की किरणें पड़ें हैं, जो मल रहित, साफ-सुथरा हो और प्रसन्नता देने वाला हो, वही पीने में उपयोगी करना चाहिये। ऐसा जल जो दिन के समय सूर्य की किरणों के तेज से तप्त और रात के समय चन्द्रमा की किरणों से शीत हुआ हो, विष व विषाणु मुक्त तथा पवित्र हो, उसे हंसोदक कहा जाता है। यह जल पीने के लिये सर्वश्रेष्ठ है। ऐसे जल में स्नान और डुबकियाँ लगाना भी अमृत की तरह फलदायी है। इस प्रकार का जल सदैव-गर्मी नहीं करता है। कमल और उत्पल से युक्त तालाब में तैरना, रात्रि के शुरूआत में चंदन, खस तथा कपूर का लेप लगाकर, मोतियाँ या श्वेत पुष्प की मालायें धारण कर, साफ-सुथरे वस्त्र पहनकर, चूने से पूते हुये भवन की उपरी छत पर बैठकर धवल चांदनी का आनंद लेना चाहिये।

एक प्रश्न यह उठता है कि अन्य ऋतुओं की भांति शरद ऋतु में भी विशेष शोधन का प्रावधान क्यों है? जैसा कि पूर्व में कहा गया है, वर्षा ऋतु में संचित पित्त का संशोधन न किया जाये तो यह बीमारी का कारण बनता है। इसीलिये युक्तिपूर्वक तिवक्त घृत का सेवन तथा रक्तमोक्षण उपयोगी होता है। वर्षा ऋतु में शरीर वर्षाकालीन शीत का अस्थिर होता है। वर्षा ऋतु में पानी से भीगे हुये शरीर में पित्त का संचय होता रहता है। ऐसे शरीर पर जब सहसा शरद ऋतु के सूर्य की किरणें पड़ती हैं तो शरीर के अवयवों के संतप्त होते ही वर्षा ऋतु में संचित हुआ पित्त शरद ऋतु में कृपित हो जाता है। अतः पित्त-जनित विकारों से बचने के लिये तिवक्त घृत का सेवन, विरेचन तथा यथावश्यक रक्तमोक्षण कराना चाहिये।

आयुर्वेद की ऋतुचर्या का वर्णन विश्व में सबसे प्राचीन है और इस बात के प्रमाण हैं कि इस विद्या को प्राचीन चीन एवं ठीक चिकित्सा पद्धतियों सहित विश्व की अन्य चिकित्सा पद्धतियों ने भारत से सीखा और अपनी पद्धति में समाहित किया। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में ऋग्वेद, अथर्ववेद, चरकसंहिता और सुश्रुतसंहिता आदि में हिप्पोक्रेटस (460-370 ईसा पूर्व) और गैलन (129-199/216 ईस्वी) से कम से कम 1500 वर्ष पूर्व हितायु, सुखायु, स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिये ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, स्वस्थवृत्त, सद्भूत, आहार एवं रसायन के महत्त्व को बहुत विस्तृत रूप से प्रतिपादित व वर्णित किया गया था।

ऋतुचर्या का समकालीन महत्त्व आज भी कम नहीं हुआ बल्कि यह हमारी बिगड़ती जा रही जीवनशैली के कारण होने वाले गैर-संचारी रोगों से बचाव का रास्ता है। मौसमी बदलाव के कारण आंत माइक्रोबायोम में होने वाले बदलाव को नियंत्रित करने के लिए मौसमी आहार-विहार अपनाना आवश्यक हो जाता है। इन सब बातों का ध्यान रखकर शरदऋतु में स्वयं को दोष संचय से बचाते हुये स्वस्थ व सुखी रहा जा सकता 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 )

## गोलमाल है भई सब गोलमाल है



डॉ. रामावतार शर्मा

वर्षों पहले सरदार वल्लभ भाई पटेल ने भारत के गृह मंत्री के पद से यह सलाह दी थी कि ; राजकीय सेवाएँ पाटी से ऊपर होनी चाहिए और हमें सुनिश्चित करना चाहिए कि सेवाओं की भर्ती या इनके अनुशासन एवम् नियंत्रण में राजनीतिक दखल यदि पूरी तरह से हटाया नहीं भी जा सके तो कम से कम न्यूनतम तो अवश्य रखा जाए ; अब यदि हम आज के हालात देखें तो पटेल की सलाह एक दिवास्वप्न लगती है क्योंकि सरकार के सामान्य कर्मचारी की बात तो छोड़ दीजिए, यहां तो उच्चतम अधिकारी भी शतरंज के प्यादे जैसे बना दिए गए हैं। यूपीएससी जैसी कठिन परीक्षा द्वारा चयनित अधिकारी सत्ता की न रखनेवाली प्यास से त्रस्त नेताओं द्वारा कठपुतली बना दिए गए हैं और परिणामस्वरूप अधिकतर तो

असहमति की टिप्पणी भला कैसे लिख पाएँगे? राजनीतिक पूर्वाग्रहों से मुक्त देश हित की राय किसी उच्च अधिकारी द्वारा किसी मंत्री या फिर कैबिनेट को दी जा सकती है इसकी संभावनाएँ दिनों दिन कम होती जा रही हैं। चूंकि अधिकारी का हित नेता के हाथों में है तो वह स्वतंत्र अभिव्यक्ति को छोड़ कर पदासीन सरकार के राजनीतिक प्रोपेगंडा में भागीदार बन जाता है। सरकारी समर्थक जनता का एक मुखर वर्ग अपनी स्वार्थसिद्धि के लिए सामाजिक मीडिया में हल्ला मचाकर ऐसे माहौल को प्रोत्साहित करता है और सामान्य नागरिक या तो असहया होता है या फिर अपने जीवनयापक की मजबूरियों में फसा रहता है। इस तरह का माहौल ही बड़े भ्रष्टाचार को जन्म देता है।

बात सामान्य प्रशासन तक ही सीमित नहीं है अब तो राजनेताओं का शिकंजा न्यायपालिका तक जा पहुंचा है। सर्वोच्च न्यायालय तक की टिप्पणियाँ और फैसले कुतुहल और निराशा पैदा करने लगे हैं। अभी हाल ही में न्यायालय ने दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिंसोदिया के मामले में ईडी को कई बार डोट पिलाई और सिंसोदिया के खिलाफ कोई ठोस सबूत की कमी का स्पष्ट उल्लेख भी किया परंतु उन्हें जमानत इस आधार पर नहीं दी कि उन पर लगे आरोप गंभीर हैं। बिना सबूतों के गंभीर आरोपों का क्या मतलब है यह देश का विशेष अवसर मिलेगा। अब ऐसे लोग उनके किसी निर्णय पर

असहमति की टिप्पणी भला कैसे लिख पाएँगे? राजनीतिक पूर्वाग्रहों से मुक्त देश हित की राय किसी उच्च अधिकारी द्वारा किसी मंत्री या फिर कैबिनेट को दी जा सकती है इसकी संभावनाएँ दिनों दिन कम होती जा रही हैं। चूंकि अधिकारी का हित नेता के हाथों में है तो वह स्वतंत्र अभिव्यक्ति को छोड़ कर पदासीन सरकार के राजनीतिक प्रोपेगंडा में भागीदार बन जाता है। सरकारी समर्थक जनता का एक मुखर वर्ग अपनी स्वार्थसिद्धि के लिए सामाजिक मीडिया में हल्ला मचाकर ऐसे माहौल को प्रोत्साहित करता है और सामान्य नागरिक या तो असहया होता है या फिर अपने जीवनयापक की मजबूरियों में फसा रहता है। इस तरह का माहौल ही बड़े भ्रष्टाचार को जन्म देता है।

बात सामान्य प्रशासन तक ही सीमित नहीं है अब तो राजनेताओं का शिकंजा न्यायपालिका तक जा पहुंचा है। सर्वोच्च न्यायालय तक की टिप्पणियाँ और फैसले कुतुहल और निराशा पैदा करने लगे हैं। अभी हाल ही में न्यायालय ने दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिंसोदिया के मामले में ईडी को कई बार डोट पिलाई और सिंसोदिया के खिलाफ कोई ठोस सबूत की कमी का स्पष्ट उल्लेख भी किया परंतु उन्हें जमानत इस आधार पर नहीं दी कि उन पर लगे आरोप गंभीर हैं। बिना सबूतों के गंभीर आरोपों का क्या मतलब है यह देश का विशेष अवसर मिलेगा। अब ऐसे लोग उनके किसी निर्णय पर

असहमति की टिप्पणी भला कैसे लिख पाएँगे? राजनीतिक पूर्वाग्रहों से मुक्त देश हित की राय किसी उच्च अधिकारी द्वारा किसी मंत्री या फिर कैबिनेट को दी जा सकती है इसकी संभावनाएँ दिनों दिन कम होती जा रही हैं। चूंकि अधिकारी का हित नेता के हाथों में है तो वह स्वतंत्र अभिव्यक्ति को छोड़ कर पदासीन सरकार के राजनीतिक प्रोपेगंडा में भागीदार बन जाता है। सरकारी समर्थक जनता का एक मुखर वर्ग अपनी स्वार्थसिद्धि के लिए सामाजिक मीडिया में हल्ला मचाकर ऐसे माहौल को प्रोत्साहित करता है और सामान्य नागरिक या तो असहया होता है या फिर अपने जीवनयापक की मजबूरियों में फसा रहता है। इस तरह का माहौल ही बड़े भ्रष्टाचार को जन्म देता है।

बात सामान्य प्रशासन तक ही सीमित नहीं है अब तो राजनेताओं का शिकंजा न्यायपालिका तक जा पहुंचा है। सर्वोच्च न्यायालय तक की टिप्पणियाँ और फैसले कुतुहल और निराशा पैदा करने लगे हैं। अभी हाल ही में न्यायालय ने दिल्ली के पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिंसोदिया के मामले में ईडी को कई बार डोट पिलाई और सिंसोदिया के खिलाफ कोई ठोस सबूत की कमी का स्पष्ट उल्लेख भी किया परंतु उन्हें जमानत इस आधार पर नहीं दी कि उन पर लगे आरोप गंभीर हैं। बिना सबूतों के गंभीर आरोपों का क्या मतलब है यह देश का विशेष अवसर मिलेगा। अब ऐसे लोग उनके किसी निर्णय पर

और सिंसोदिया को कम से कम साल भर तो जेल में ही बिताना पड़ेगा। ईडी जब आठ महीनों में कोई सद्दूत नहीं जुटा पाई तो अब कैसे कोई चमत्कार कर वह ऐसा कर देगी? ईडी या सीबीआई कितने प्रतिशत मामलों में सजा दिलाते हैं सफल हो रही हैं? क्या अफसर मात्र प्यादे हो चले हैं जो पद, धन और कार्यकाल अवधि के प्रलोभन में अपने राजनीतिक मालिकों के अनुसार ही अपनी आत्मा गिरवी रखते रहेंगे? क्यों यूपीएससी की तैयारी में जुटा आदर्श और देश प्रेम की बात करता है क्या नियुक्ति पत्र पाते ही अपनी आत्मा को वापिस कर देता है?

इन स्थितियों के लिए हम सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों को पूर्णतया जिम्मेदार नहीं मान सकते हैं। इसकी एक बड़ी जिम्मेदारी हमारी अपनी है क्योंकि सरकार को चलाने वाले जन प्रतिनिधियों का चुनाव आम जनता करती है इसलिए जिन बातों को आधार बना कर जनता अपना मत देती है वह आधार ही खोता है। खोटे आधार से खोटा नेतृत्व पैदा होता है और फिर प्रोपेगंडा द्वारा उस नेतृत्व को श्रेष्ठ बनाया जाता है, पर खोटा सिक्का तो किसी ने किसी के हिसाब किताब में खोटा ही पैदा करेगा यह बात जगजाहिर है। आजकल देश के कई राज्यों में जो चुनाव हो रहे हैं उनमें राजनेताओं की भाषा सुनिपुण तकरीबन हर प्रत्याशी अपने प्रतिद्वंदी को चोर, लुटेरा डाकु, निकम्मा, टग आदि

उपाधियां दे रहा है। शब्दों और व्यवहार की शालीनता न जाने कहाँ गायब हो गई है और यदि ये नाकामी आरोप सही हैं तो हम कैसे प्रतिनिधि चुन रहे हैं? याद रखिए कि जनतंत्र की रक्षा का प्रथम सिपाही आम नागरिक होता है तो यदि देश से जनतंत्र की रक्षा उठती है तो इसका जिम्मेदार आम नागरिक ही होगा।

जिलाधीश को डांटते-डपटते नेता, प्रिंसिपल को धक्का देते नेता, सरकारी कर्मचारियों की नाक कान से धुंआ निकलने की धमकी देते नेता, डॉक्टर की पिटाई करते नेता, पुलिस को गाली-गलौच करते नेता जो ये सब क्या हो रहा है? इस तरह के व्यवहार से हम इस देश को कहाँ तक ले जा सकते हैं? याद रखिए पिछले चालीस सालों में कितने ही देश अस्थिरता और भ्रष्टाचार के फलस्वरूप जिंदा नर्क में परिवर्तित हो गए हैं। हम इन घटनाओं के साक्षी हैं पर फिर भी जाग्रत नहीं हैं। बहुत कुछ ऐसा गोलमाल हो रहा है जो नहीं होना चाहिए था। अभी समय है कि :-

तू जरा सा चेतना को, अब जगा रे नागरिक

तेरी अंगुली में छुपी, ताकत दिखाने के नागरिक।

तू जो अब सोचा रहा तो, तिमिर फैलेगा नागरिक

नागरिक को मारता, फिर चहुं दिखेगा नागरिक ॥

-डॉ. रामावतार शर्मा,

( चिकित्सक एवं लेखक )

## तीर्थ नगरी पुष्कर में विदेशी पर्यटकों ने की महाआरती

पुष्कर, (निसं)। तीर्थ नगरी पुष्कर में सप्तऋषि घाट पर साउथ अमेरिका से आये 20 सदस्यीय गुप भारतीय सनातन संस्कृति से प्रेरित होकर महाआरती का आयोजन कर उसमें बहचद कर हिस्सा लिया।

अर्जेंटीना निवासी नैस्सी, अगुस्तिना, कार्मिन, ग्रेन्दीन, 20 सदस्यीय दल ने अपने आध्यात्मिक अनुभव को सांझा किया। आरती के पूर्व ब्रह्म पुष्कर की पूजा करके अपने पूर्वजों की आत्मा की शांति और परिवार जनों की खुशहाली और सम्पूर्ण विश्व में शांति की प्रार्थना करके, पुष्कर राज महाराज का आशीर्वाद प्राप्त किया। तीर्थ पुहुहित

■ साउथ अमेरिका के गुप ने करवाया महाआरती का आयोजन

दिलीप शास्त्री ने पूजा का करवाके सभी को उनकी यात्रा को मंगलमय कामना की। पुष्कर निवासी नेशनल दूर गाइड इंडिया नारायण पराशर उनके समस्त भारत का भ्रमण करवा रहे हैं। कल दीपावली की पूजा में शामिल होने के लिए सभी विदेशी मेहमान हिंदुस्तान की यात्रा कर रहे हैं। महाआरती चन्द्र शेखर गोड़ द्वारा की गई।



सनातन संस्कृति से प्रेरित होकर विदेशी मेहमानों ने महाआरती की।

## जांच के लिए दूध का सैम्पल लिया

मालपुरा, (निसं)। जिला खाद्य सुरक्षा दल ने शनिवार को डिग्गी थाना क्षेत्र के बागर की ढाणी स्थित एक प्रतिष्ठान से कच्चे दूध का सैम्पल पर नमूना जांच के लिए सीलबद्ध किया। खाद्य सुरक्षा दल प्रभारी सत्यनारायण गुर्जर मय टीम के साथ बागर की ढाणी स्थित कृष्णा बॉयलर के यहां से जमा दूध के सैम्पल में से सैम्पल जांच के लिए सीलबद्ध किया है। सूचना पर पुलिस उपाधीक्षक चक्रवर्ती सिंह लटोड़ डिग्गी थाना पुलिस के साथ मौके पर पहुंचे। जांच अधिकारी दल प्रभारी ने बताया कि मालपुरा क्षेत्र में कच्चे दूध में मिलावट की मिल रही सूचना पर दूध का सैम्पल लिया।

## गुढ़ा में सांभर सॉल्ट रिफाइनरी के क्रियाशील होने का एक साल से इंतजार

सांभरझील, (निसं)। भारत सरकार का उपक्रम सांभर सॉल्ट लिमिटेड की गुढ़ा स्थित रिफायनरी इन दिनों अपने सबसे बड़े बुरे दौर से गुजर रही है। बताया गया कि करीब एक साल से रिफाइनरी में होने वाला काम काज भी ठप पड़ा है। यहां बड़ी तादाद में काम करने वाले श्रमिक व कर्मचारी भी बेरोजगार हो गए हैं। लोगों ने बताया कि एक वर्ष यहां रिफाइनरी में शार्ट सर्किट से आग में एक मजदूर जूलस गया था जिसकी जयपुर एसएमएस अस्पताल में उपचार के दौरान दो तीन दिन बाद मौत हो गई थी।

इसके बाद से रिफाइनरी में लगी आधुनिक तकनीक से निर्मित बॉयलर, नमक निर्माण के लिए चलने वाली विभिन्न प्रकार की मशीनें बंद पड़ी हैं। बताया गया है कि अब गांव सहित आसपास के सैकड़ों लोगों को नई सरकारी रिफाइनरी की सौगात मिलने वाली है, लाखों रूपए की लागत से बनने वाली इस नई ईमारत का नया तुक कुछ दिनों बाद दिखने लगेगा। दिवावली के पश्चात निर्माण कार्य शुरू होने की खबर सुनकर ग्रामीणों में हर्ष की लहर है। कई दिनों से बेरोजगार हुए श्रमिकों और कर्मचारियों को रोजगार उपलब्ध हो सकेगा। बिजली आपूर्ति के



गुढ़ा में एक साल से बंद पड़ी रिफायनरी।

लिए विगत दिनों रेलवे-स्टेशन फाटक के पास करीब एक डेढ़ बीघा जमीन पर विशाल सोलर प्लांट बना दिया गया, जिसे आपातकालीन परिस्थिति में भी विद्युत सप्लाई बाधित नहीं हो सकेगी। बता दें कि यहा बनी सांभर सॉल्ट की बड़ी बड़ी नमक की ब्यारियो से लदान कर दूसरी जगह सांभर, नावो, राजास भेजकर रिफाईंड आदि करवाया जा रहा था लेकिन अब नमक बनने की क्रिया, निकालने, फिल्टर, रिफाईंड, फोटोफाईड,

सोडियम का मिश्रण कर उच्च गुणवत्ता वाला शुद्ध नमक तैयार कर फेकिंग तक का संपूर्ण काम यहीं से होना लगेगा। जिसका देश-विदेशो तक शुद्ध नमक निर्यात होना प्रारंभ हो जाएगा। दूसरी ओर बताया गया कि यहां अंग्रेजों की हुकुमत से भी पहले अदभुत कारीगरी से तराशे गए पत्थरों से निर्मित भारत सरकार की राष्ट्रीय धरोहर के कई प्रमाणिक स्थल, सुपरिटेन्डेंट कार्यालय सहित पक्के निर्माण, रेलवे मीटर गेज की लाइने आज भी अडिग खड़ी है।

माल का आदान-प्रदान, ऋय-विक्रय तथा लेखे जोखे के हिसाब का खाका भी तैयार यहीं से किया जाता था। पुराने समय से ही यहां लोहे की पटरियों बनी चारदीवारी में एक छोटा पार्क बना हुआ है जिसमें वाटर फव्वारा, ध्वजारोहण लिए बनाया गया मंच विलुप्त होने के कारण पर है। अंग्रेजों के समय सुपरिटेन्डेंट कर्नल यहाँ पर स्वतंत्र और गणतंत्र दिवस के अवसर पर ध्वजारोहण करते थे। वर्तमान में पानी की टंकी, बंजर बली तथा शेर पर

■ अंग्रेजों के जमाने का स्ट्रक्चर और निर्माण आज भी मजबूती से खड़ा है

■ रिफाइनरी के बंद होने से सैकड़ों कर्मचारी व श्रमिक रोजगार से वंचित

सवार शाकंभर माता का भव्य मंदिर है। पेड़ बगीचे में कटीली झाड़ियाँ और खरपतवार उम जाते हैं। जिसकों नष्ट कर सुगन्धित और छायादार पेड़ पौधे लगाने की दरकार है। बता दें कि अति प्राचीन समय में राजा महाराजाओं और अंग्रेजों ने करीब पांच-छः किलोमीटर लम्बे मार्ग पर रेलवे लाइन डलवाई जिसे माल लुहाई आदि कार्य के लिए आवागमन होता था लेकिन अब यहां से लाईने हटाकर साफ-सफाई करा दी गई है। रेलवे पटरियों को अलग करने के पीछे का कारण लोगों ने भारत सरकार के लिमिटेड उपक्रम द्वारा यहां सड़क निर्माण कार्य में योगदान देना बताया है। गौरतलब है कि सहयोग प्राप्त हो तो सरकार और सांभर सॉल्ट को राजस्व सहित आसपास क्षेत्र के हजारों लोगों की सुगमता प्राप्त होगी।

## इतिहास रविवार 12 नवम्बर, 2023



पंडित अनिल शर्मा

कार्तिक मास, कृष्ण पक्ष, चतुर्दशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2080, स्वाती नक्षत्र रात्रि 2:51 तक, आयुष्मान योग सय 4:24 तक, शकुनि योग दिन 2:45 तक, चन्द्रमा तुला राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-तुला, चन्द्रमा-तुला, मंगल-तुला, बुध-वृश्चिक, गुरु-मेष, शुक्र-कन्या, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज दीपावली, श्री महालक्ष्मी पूजन, महाकाली पूजा, कमला जयन्ती, महावीर निर्वाण दिवस है।

लक्ष्मी पूजन प्रदोष युक्त अमावस्या को स्थिर लग्न और स्थिर नक्षत्र में किया जाना सर्वश्रेष्ठ होता है। लक्ष्मी पूजन का समय प्रदोष काल सांय 5:34 से 8:13 तक है। वृष लग्न सांय 5:50 से रात्रि 7:47 तक है। सिंह लग्न मध्य रात्रि 12:24 से 2:30 तक है। लक्ष्मी पूजन का सर्वश्रेष्ठ समय 6:02 से 6:15 तक है, जिसमें स्थिर वृष लग्न स्थिर कुम्भ नवाश करेगा।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:09 से 9:29 तक, लाभ-अमृत 9:29 से 12:00 तक, शुभ 1:32 से 2:52 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:48, सूर्यास्त 5:30

**मेघ**  
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में शुभ-मौलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्य में उचित सफलता मिल सकेगी।

**सिंह**  
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आज परिवार में धार्मिक-सामाजिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

**धनु**  
सुख/वित्तीय मामलों अंतुलन बना रहेगा। संचालित खेत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। परिवार में शुभ-मौलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

**वृष**  
मित्रों/रिश्तेदारों से चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। किसी भी कारण से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। धार्मिक-मौलिक कार्यों में भाग सक्ते हैं।

**कन्या**  
आर्थिक कारणों से अटक हुए कार्य बन्ने लगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

**मकर**  
आज आवश्यक कार्यों में आ रही अड़च