

विचार बिन्दु

प्रकृति ईश्वर का प्रकट रूप है, कला मानुष्य का। -लांगफैलो

आयुर्वेद की वसंत ऋतुचर्या

ए

क महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आयुर्वेद में ऋतुचर्या किस सिद्धांतों के द्वारा में रखकर तथा की गयी होती है? लगभग 5000 साल पहले तय की गयी ऋतुचर्या व्या आज भी उपयोगी है? पहली बात यह है आयुर्वेद का लोक-पुरुष-साम्य सिद्धांत वह स्वयं करता है कि पुरुषोंको के समान है (च.शा.5.3:पुरुषोंतं लोकसमितः) इस सिद्धांत के प्रकाश में देखने पर लोक या पृथ्वी के वातावरण का सीधा-सोधा प्रभाव मानव के स्वास्थ्य पर इतना है क्योंकि लोक और पृथ्वी में समानता (च.शा.5.3:लोकपुरुषोः सामान्यः) होने से सामान्य-विशेष के सिद्धांत कायं करता है अथवा समान भावों को सामान भावों से मिलाने पर हास होता है। सम्युक्त तभी प्रकृति होती है जब व्यायों के अंतर स्वयं को देखा जाये (च.शा.5.7): सर्वतोकामपात्मात्मानं च सर्वतोकामे समपुण्यतः स्याम् बुद्धिः सम्पुण्यतः यहाँ पर लोक से तात्पर्य पूर्ण दुनिया के वातावरण से ही जिसमें छः धातुयं पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तथा आप्याशामिल है (च.शा.5.7): छःधातुसम्पदादो विसामान्यः सर्वतोकामः। इस सुधी में आप्याशा का शामिल होना आश्वर्यनन्दनामाना चाहिए क्योंकि पौधे, प्राणी, और सम्पूर्ण भी लोक के द्वारा जाये आवासद स्फूर्तक बाहर निकलता है। यानि कि गालियां अवश्यक तथा आवासद-चढ़ामा, सूखे, और वायु क्रम से विशेष, आदान, विशेष क्रियाओं से जाता को शामिल होता है, ठीक उसी प्रकार सामान कफ, सूखे जैसा पित, तथा वायु देह का धारण करते हैं, तुम्हारे लिए विशेष सोमसूनानिता वया धारणयन्ति जगद्वेष्ट कपितानिलसास्त्राः।

इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को आधिकारिक वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाये तो पर्यावरण और परिवर्तन के साथ मानव के रिश्तों की अनवरत सार-संभाल ही ऋतुचर्या है। इसे साधारण स्वर्णों में संबंधित कि यदि हवा, पानी, तापकम, मिट्टी, घड़ी-पौधों में घृतहृत में परिवर्तन करना पड़ता है। यह परिवर्तन या अनुकूलन ही धातुस्यान्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्तरित में सहायक है।

आयुर्वेद में वसंत-ऋतुचर्या को बड़ा रोचक वर्णन है जो आधुनिक आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टि से बहुत साम्यान्य रखता है। तो और उपयोगों में जहाँ ठार्डी हवा, जल से भरे हुए तालाब, विविध प्रकार की जैव-विविधता वाले पृथ्वी-वृक्षों की प्रजातियां एवं विविध प्रजातियों के पक्षीयों की कलरव ध्वनि हो, वहाँ समय विनाने के लिये वसन्त-ऋतु सर्वोत्तम है। आधुनिक वैज्ञानिक रोध में उड़ान, ग्रीन सेस, पाकर्स या गार्डन्स के स्वास्थ्यप्रयोगी प्रभाव पर पूर्ण दुनिया में बहुत शोध हुये हैं। प्राकृतिक तन्त्रों वाले एवं जैव विविधता क्षेत्रों में स्वास्थ्य पर पूर्ण वाले प्रभाव पर सबसे प्राचीन, सुश्रूतसंहिता, ऋतुचर्याकोहिता, अर्थात् अष्टावद्यमें उपलब्ध है।

आइए चरकपरिहिता में वसंत की आरोग्यदायी ऋतुचर्या को वर्णन देखें हैं: सर्वस्थ (च.सू.6.22-26): वसन्ते निचितः श्लेष्या दिनकृद्यपिरिहितः। कायानिन बाधे रोगान्तः प्रकृत्ये बहुन्।। तस्माद्वस्ते कर्मणि वमनादीनि कायरेत्। गुरुवल्लसिन्धमुरुं दिवावर्वनं च चर्येत्। व्यायामोद्वर्तनं धूमं कलप्रग्रहाङ्गनम् सुखाम्बुद्धा शैवीचिर्यं शैलयेत् कुसुमाम्। चद्वामाराशिद्विष्टग्नो योगाद्यमधोजः। शारमें शास्त्रमैयं मासं सांवादात् लावकपिलाम्। भक्षयेत्प्रदं शोध्य विषेषाच्चैव व्यावरा। वसन्ते नृमुखत स्वीकां तामानां च योनेव। तथा यह है किंवित्यादेव तथा शिरां तथा शरीरमें संवित करना तथा ऋतुचर्या में सुखता तथा ऋतुचर्या के उपयोगों का वाचिकरण। तामाना एवं वन्वाने में वृक्षों की वृक्षांशों के उपयोग वर्तना तथा शारीरिक व्यायाम पी बसंतो-ऋतुचर्या के उपयोगों आधारम है। पुष्टित पलवान्वाने वाले में लक्ष्मीनारायण का अवधारणा है।

वसन्त-ऋतु में बहुत मीठा, स्थिर, अस्त, देह से पचने वाले गुरु आहार तथा दिन में सोना ठीक नहीं रहता। इसका मूल कारण यह है कि हमन्त और शिशर ऋतु में संचित कफ अपने आप में एक समय है, और यदि कफ बुद्धि करने वाले ये सभी कायं किये जायें तो आगे चलकर बीमार होने की अशंका है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाले द्रव्यों का उपयोग उत्तम रहता है। वसन्त-ऋतु में तीक्ष्ण, रुख, कट्ट, क्षार, क्षयार रस वाले पदार्थों में जौ, मूंग और मधु मिलाकर भोजन के रूप में लेना उपयोगी है।

वसन्त-ऋतु में खाद्य पद्धति के रूप में सबसे उत्तम जै, गेहूं, शहद, इख, अंगू आदि उत्तम हैं। आवश्यकतानुसार वैद्यों की सलाह से अंगू या महुआ से बने हुए स्वच्छ औषधीय-आसाव व अरिष्ट वसन्त-ऋतु में लिए जा सकते हैं। साथी के चावल, शीत द्रव्य, मूंग, निवारी के चावल, कोदो तथा मूंग की दाल के सूप, गैंगन, पटोल आदि तिक्त रस वाल

ओलावृष्टि से फसल खराबे की शीघ्र गिरदावरी करवाने के दिए निर्देश

भरतपुर/जयपुर मुख्यमंत्री भरतनाल शर्मा ने शनिवार को भरतपुर के जिला कलेक्टर सभागार में बैठियों कॉन्फ्रेंसिंग के जरूरि विभिन्न जिला कलक्टरों से ओलावृष्टि पर वार्ता की। उन्होंने जिला कलक्टर्स से विषय दिनों

- मुख्यमंत्री ने प्रभावित जिलों की स्थिति की कलेक्टर्स के साथ की समीक्षा, मांगी रिपोर्ट

कुछ जिलों में हुई ओलावृष्टि एवं इससे हुए नुकसान का विस्तृत जानकारी ली। शर्मा ने राजस्व यादव के प्रभुवा शासन सचिव की निर्देश दिए, कि ओलावृष्टि से प्रभावित जिलों में फसल खराबे का आकलन करने के लिए शीघ्र गिरदावरी कराई जाए। मुख्यमंत्री ने सोकर, चूरू, बीकानेर, झुंझुनू, एवं खेराथर-तिवारी के जिला कलक्टर को निर्देश दिया कि गिरदावरी करवाकर रिपोर्ट शीघ्र भेजें।

उन्होंने 7 डॉ रिपोर्ट को भी 5 मार्च तक प्रस्तुत करने के निर्देश दिए, जिससे



मुख्यमंत्री भरतनाल शर्मा ने शनिवार को भरतपुर के जिला कलेक्टर सभागार में बैठियों कॉन्फ्रेंसिंग के जरूरि विभिन्न जिला कलेक्टरों से ओलावृष्टि पर वार्ता की।

प्रभावित किसानों को एसीआरएफ और एनसीआरएफ के फंड से तुरंत शिवर अग्रवाल, अतिरिक्त मुख्य मुआवजा दिया जा सके। इस दीर्घान अतिरिक्त मुख्य सचिव सहित वरिष्ठ अधिकारी मोजूद रहे। सभागार अयुक्त पूर्ण बीबांडियों का निर्देश दिया जाए। जिला कलक्टर को निर्देश दिया कि गिरदावरी करवाकर रिपोर्ट शीघ्र भेजें।

उन्होंने 7 डॉ रिपोर्ट को भी 5 मार्च

तक प्रस्तुत करने के निर्देश दिए, जिससे

पिता-बेटे से लूट की वारदात को अंजाम देने वाले गिरफ्तार



बिंदायका थाना पुलिस ने फिल्मी स्टाइल में पिता-बेटे से लूट की वारदात को अंजाम देने वाले दो बदमाशों को गिरफ्तार किया।

हैं। 26 जनवरी को सुबह करीब 8.30 बजे खड़े धर से मजदूरी करने के लिए निकल थे दोपहर करीब 12.30 बजे उपर्युक्त पास पिता के मोबाइल नंबर से कॉल आया।

कॉल करने वाले दो बदमाशों को तुम्हारे पिताजी के साथ मजदूरी

करता है। तुम्हारे पिताजी 5 वर्षों मंजिल से नीचे गिर गए हैं, जिनको तुरंत एसएमएस हॉस्पिटल लेकर जाने की कहकर एमआरआई और एम्बुलेंस के लिए 5 हजार रुपए मांगे। बताए गए मोबाइल नंबर पर 5 हजार रुपए एसएमएस हॉस्पिटल के लिए निकलने पर हाथीज मोड़ पहुंचा। वहां पिता खड़े हुए विमिने पर बातचीत की है।

बदमाशों को नियमानुसार उचित यात्रा दिया गया। यात्रा के दौरान बाइक पर एक लड़का आया। साथ में यात्रा के दौरान बाइक पर एक लड़का आया। यात्रा के दौरान बाइक पर एक लड़का आया।

उल्लेखनीय है कि विमिने पर बातचीत की दौरान बाइक पर एक लड़का आया।

कॉल करने वाले दो बदमाशों को तुम्हारे पिताजी के साथ मजदूरी

देने का आग्रह किया था।

पुलिस उपायुक्त जयपुर पश्चिम अमित कुमार बुडानिया ने बाताया कि बिंदायका थाना पुलिस ने फिल्मी स्टाइल में पिता-बेटे से लूट की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी सोनू अंसारी (19) निवासी बोली उत्तर प्रदेश हाल मंगल विहार कीलोमीटरों से आकलन करवाए।

फिल्मी स्टाइल में यूंग बालक वरपाद की लिए उपलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर दोनों बदमाशों को दबिश देकर गिरफ्तार किया गया है।

पुलिस उपायुक्त जयपुर पश्चिम अमित कुमार बुडानिया ने बाताया कि बिंदायका थाना पुलिस ने फिल्मी स्टाइल में पिता-बेटे से लूट की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपी सोनू अंसारी (19) निवासी बोली उत्तर प्रदेश हाल मंगल विहार कीलोमीटरों से आकलन करवाए।

फिल्मी स्टाइल में यूंग बालक वरपाद की लिए उपलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर दोनों बदमाशों को दबिश देकर गिरफ्तार किया गया है।

बिंदायका के रहने वाले नरपत बोहरा ने रिपोर्ट दर्ज करवाई थी कि उसके पिताजी द्वाहारी मजदूरी करते

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व

तेजस्वी गांतमें बताया कि ग्रातापन नगर

थाना पुलिस ने भी अवैध रूप से संचालित बेलकम थाई स्पा सेंटर और रोंगल ग्रीन स्पा सेंटर में कारवाई करते हुए तीन पुरुष और दो महिलाओं को शांतिभंग में गिरफ्तार किया। प

