विचार बिन्दु

चेहरा मस्तिष्क का प्रतिबिम्ब है और आँखें बिना कहे दिल के राज़ खोल देती हैं। –सैंट जेरोमे

आयुर्वेद के हितकारी खाद्य पदार्थ

आजकल सोशल मीडिया स्वयंभू विशेषज्ञों का घर है। आयुर्वेद में तो स्वयंभू-दिग्गजों की भरमार है। प्रश्न कैसा भी हो, स्वयंभू वैचारिक-धनुर्धारी इन्टरनेट में तैयार खड़े रहते हैं। इन्टरनेट में नुस्खे ही नुस्खे हैं। आयुर्वेद में आहार, भोजन व खानपान एक ऐसा विषय है जहां छद्म-विशेषज्ञों का आज बोलबाला है। आज की चर्चा का विषय छद्म-विशेषज्ञों द्वारा नियमित रूप से इन्टरनेट पर फेंके जा रहे वैचारिक कचरे से बचाव पर केन्द्रित है। यह विषय महत्वपूर्ण है, क्योंकि सोशल मीडिया पर वास्तविक विशेषज्ञों द्वारा लिखे जा रहे यथार्थ-ज्ञान से कई गुना अधिक छद्म-विशेषज्ञों द्वारा बुद्धि-विलासी कचरा डाला जाता है। अत: रोजमर्रा के जीवन में उपयोगी द्रव्यों के बारे में आयुर्वेद के मूल ग्रन्थों में उपलब्ध प्रामाणिक जानकारी बहुत उपयोगी हो सकती है। हितकारी आहार, भोजन और खान-पान के बारे में सबसे ठोस जानकारी चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता और अष्टांगहृदय से प्राप्त होती है। इस जानकारी को पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध के प्रकाश में देखने पर भी उपयोगी दृष्टिकोण मिलता है। इस जानकारी का उपयोग हमें बीमारी से बचाये रह सकता है। संहिताओं, शोध और अनुभवजन्य ज्ञान के आलोक में प्रमाणित विशाल भण्डार में से हितकारी और अहितकारी आहार पर संक्षिप्त, किन्तु दैनिक जीवन के लिये पर्याप्त,जानकारी यहां दी जा रही है।

हितकर खाद्य पदार्थ, जो अपनी प्रकृति से ही भोजन के रूप में हितकर हैं, उन्हें देखते हैं। स्वभाव से ही श्रेष्ठतम व हितकर ऐसे द्रव्यों का सेवन सामान्यतया लाभकारी है (च.सू. 25.38, चयनित अंश): लोहितशालय: शूकधान्यानां पथ्यतमत्वे श्रेष्ठतमा भवन्ति, मुद्गा: शमीधान्यानाम्, आन्तरिक्षमुदकानां, सैन्धवं लवणानां, जीवन्तीशाकं शाकानाम्, गव्यं सर्पि: सर्पिषां, गोक्षीरं क्षीराणां, तिलतैलं स्थावरजातानां स्नेहानां, शृङ्गवेरं कन्दानां, मृद्वीका फलानां, शर्करेक्षुविकाराणाम्, इति प्रकृत्यैव हिततमानामाहारविकाराणां प्राधान्यतो द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति। अर्थात, भोजन के रूप में शूक-धान्यों में लाल-चावल या लोहितशालि सबसे पथ्यकारी है। शमी-धान्यों में मूँग, विविध स्त्रोतों से प्राप्त जल में वर्षा का जल, नमकों में सेंधा नमक, शाकों में जीवन्ती का शाक, घी में गाय का घी, दूध में गाय का दूध, तेल में तिल का तेल, कन्दों में अदरक, फलों में द्राक्षा या किशमिश, और गन्ने के रस से बनने वाले द्रव्यों में ईख-शर्करा श्रेष्ठतम व हितकारी आहार माने गये हैं।

इन द्रव्यों पर वैज्ञानिक शोध भी यथावत हितकारी होने के निर्विवाद प्रमाण मिले हैं। रक्तशालि (लाल चावल, रेड राइस या ब्राउन राइस) पर 2762 शोधपत्र विश्व की प्रमुख शोध पत्रिकाओं में आज तक प्रकाशित हो चुके हैं। वैज्ञानिकों ने लाल चावल को कैंसररोधी, डायबिटीज-रोधी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीजीनोटॉक्सिक, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रोटेक्टिव, एंटीइन्फ्लेमेटोरी, एंटीडायबिटीज,एवं इम्यूनोमोड्युलेटरी पाया है। इसी प्रकार अदरक पर 3258 शोधपत्र प्रकाशित हुये हैं जिनमें अनेक बीमारियों से बचाव एवं उपचार में अदरक, और शुष्क रूप में सोंठ या शुण्ठी, की भूमिका सिद्ध हुई है।

ऐसे पदार्थ जो हमारे भोजन का अंग तो हैं पर प्राय: अहितकारी खाद्य-पदार्थ हैं, को केवल कभी-कभार ही उपयोग में लेना चाहिये (च.सू. 25.39, चयनित अंश): यवका: शूकधान्यानामपथ्यतमत्वेन प्रकृष्टतमा भवन्ति, माषा: शमीधान्यानां, वर्षानादेयमुदकानाम्, सर्षपशाकं शाकानां, अविकं सर्पि: सर्पिषाम्, अविक्षीरं क्षीराणां, निकुचं फलानाम्, आलुकं कन्दानां, फाणितमिक्षुविकाराणाम्, इति प्रकृत्यैवाहिततमानामाहारविकाराणां प्रकृष्टतमानि द्रव्याणि व्याख्यातानि भवन्ति। अर्थात, शूक-धान्यों में यवक (जौ का एक प्रकार) और शमी-धान्यों में उड़द सबसे अपथ्यकर है। बरसात के दिनों में नदियों का जल, सरसों का शाक, भेड़ का घी, भेड़ का दूध, फलों में बड़हल, कंदों में आलू, गन्ने से बने पदार्थों में राब आदि ऐसे पदार्थ हैं जो स्वभाव से अहितकर रहते हैं। ये खाये तो जा सकते हैं, परन्तु इन्हें स्वाद या आवश्यकतानुसार संयमित रूप से ही लेना चाहिये। उदाहरण के लिये नदियों के जल पर हुई वैज्ञानिक शोध का एक उदाहरण देखना उपयोगी होगा। बरसात के दिनों में नदियों का जल प्रकृति से ही अहितकर होता है। प्रदूषण नियंत्रण मंडलों द्वारा निरंतर की जा रही मॉनिटरिंग के आँकड़े और अन्य वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर देश की नदियों के प्रदूषण पर प्रकाशित 2008 शोधपत्र एवं भारत के जल प्रदूषण पर 8000 शोधपत्रों से ज्ञात होता है कि भारत की कोई ऐसी नदी नहीं है जो नगरीय मल-जल, ठोस-कचरा डम्पिंग या औद्योगिक प्रदूषण से प्रदूषित न हो। असल में देश में एक भी ऐसी नदी नहीं है जिसका जल उपचार के बिना पीने योग्य बचा हो। यहाँ तक कि भारत की सबसे पूज्य और पवित्र नदियों का जल भी आज सबसे प्रदूषित है और समुचित उपचार के बिना पीने के पूर्णत: अयोग्य है।

औषधियों के रूप में प्रयुक्त होने वाले पदार्थों और रोचक प्रबंधकीय परिस्थितियों का आंकलन भी उपयोगी है। हालाँकि चरकसंहिता में 152 ऐसे श्रेष्ठ द्रव्य या भाव दिये गये हैं, पर यहाँ केवल कुछ चयनित उदाहरण दिये जा रहे हैं (च.सू. 25.40, चयनित अंश):अन्नं वृत्तिकराणां श्रेष्ठम्, उदकमाश्वासकराणां, क्षीरं जीवनीयानां, मधु श्लेष्मपित्तप्रशमनानां, सर्पिर्वातपित्तप्रशमनानां, व्यायाम: स्थैर्यकराणां, अजाक्षीरं शोषघ्नस्तन्यसात्म्यरक्तसांग्रहिकरक्तपित्तप्रशमनानाम्, आमलकं वय:स्थापनानां, हरीतकी पथ्यानाम्, तक्राभ्यासो ग्रहणीदोषशोफार्शोघृतव्यापत्प्रशमनानां, क्षीरघृताभ्यासो रसायनानां, समघृतसक्तुप्राशाभ्यासो बृष्योदावर्तहराणां, अतिमात्राशनमामप्रदोषहेतूनां, एकाशनभोजनं सुखपरिणामकराणां, सर्वरसाभ्यासो बलकराणाम्, मरुभूमिरारोग्यदेशानाम्, आयुर्वेदोऽमृतानाम्। इनमें शरीर में दृढ़ता लाने वाले पदार्थों में अन्ने सबसे श्रेष्ठ है, धैर्य व उत्साह पैदा करने वाले पदार्थों में जल, जीवन देने में दूध, कफ व पित्त शांत करने में मधु, वात व पित्तनाशक में घी, शरीर में स्थिरता देने वालों में व्यायाम, शोषघ्न, दुग्धवर्धक, रक्तवर्धक, रक्तपित्त प्रशामक में बकरी का दूध, आयु-स्थिर करने वालों में आँवला, हितकारी पथ्य में हरड़, ग्रहणी-दोष, सूजन या दर्द, पाइल्स, और अधिक घी खा लेने से हुई समस्याओं के निवारण में सदैव छाछ का सेवन, रसायनों में घी और दूध का निरंतर सेवन, पेट में बनने वाली गैस ऊपर चढ़ने से रोकने व ताकत देने वाले पदार्थों में बराबर मात्रा में घी व सत्तू खाना, टॉक्सिन्स उत्पन्न करने वालों में ठूँस-ठूँस कर खाना, सुगमता से पचने में एक समय का भोजन, बलकारक में सभी रसों का भोजन में समावेश, आरोग्यदायी क्षेत्रों में मरू-भूमि, और अमृतों में आयुर्वेद श्रेष्ठ है।

जठराग्नि की अनुकूलता, वातज, पित्तज या कफज प्रकृति, विकृति, ऋतु, काल, स्थान और रस के पैमाने पर सघन परीक्षण के पश्चात यदि आप आयुर्वेद के कथनानुसार खाद्य पदार्थ ग्रहण करते हैं तो, पूर्व कथनानुसार स्वास्थ्य और बीमारी के मध्य की पहली दीवार बड़ी मज़बूत रखी जा सकती है।

उल्लेखनीय है की आधुनिक वैज्ञानिक शोध में भी उक्त कथन सही पाये गये हैं। उदाहरण के लिये जिस हरीतकी या हरड़ पर वैज्ञानिकों ने अभी तक 1100 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित किये हैं, जिनमें से 88 क्लीनिकल ट्रॉयल्स भी हैं। इन अध्ययनों से ज्ञात होता है कि हरीतकी में एंटीऑक्सीडेंट, रेडियोप्रोटेक्टिव, कीमोप्रिन्टेटिव, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रोटेक्टिव, रीनोप्रोटेक्टिव, अडाप्टोजेनिक, हाइपोलिपिडमिक, हाइपोकोलेस्टेरोलिमिक, इम्यूनोमोड्युलेटरी, एंटीबेक्टीरियल, एंटीफंगल, एंटीटीवायरल, एंटीप्रोटोजोअल, एंटीकार्सीनोजेनिक, एंटीम्यूटाजनिक, एंटीडायबिटीज, एंटीइन्फ्लेमेटोरी, एंटीआर्थराईटिस, एंटीअनाफाइलेक्टिक, एंटीअल्सर, एंटीस्पाजमोडिक, एंटीकेरीज, एंटीअल्जीमर, एंटीएलर्जिक, उदर-विकार-रोधी आदि गुण विद्यमान हैं।

इसी प्रकार आँवला पर पिछले सौ वर्षों में 2000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इन सबसे सिद्ध हुआ है की आँवला में एंटीऑक्सीडेंट, इम्यूनोमोड्यूलेटर, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रेटेक्टिव, रीनोप्रोटेक्टिव, एंटीडायरियल, एंटीएमेटिक, एन्टीकैंसर, एन्टीडायबेटिक, एन्टीइन्फ्लेमेटरी, एन्टीहाइपरटेंसिव, न्यूरोप्रोटेक्टिव, एंटीएथीरोस्क्लीरोटिक, एन्टीवायरल, ऐन्टीप्रोलीफेरेटिव, एन्टीपायरेटिक, एनलजेसिक, एन्टीमाइक्रोबियल, एन्टीएलर्जिक, एन्टीहापरलिपिडेमिक, एंटीहाइपरथायरॉयडिज्म, एल्डोज रिडक्टेज इनहिबिटर, प्रोटीनकाइनेज इनहिबिटर, गेस्ट्रोप्रोटेक्टिव, स्मृतिवर्धक, एन्टीअल्जीमर, एन्टीकेटरेक्ट आदि गुण हैं। आँवला अमृत है, जिससे कैंसर, डायबिटीज, हृदयरोग समेत कम से कम 100 रोग ठीक हो सकते हैं, या बचाव हो सकता है। आयु-आधारित रोगोत्पत्ति रोकने में आँवले को श्रेष्ठ आहार व रसायन मानने में शास्त्र व शोध एकमत हैं।

शहद पर मूलत: आयुर्वेद का द्रव्य है। इस पर आयुर्वेद के सन्दर्भ सहित केवल 125 शोधपत्र हैं, जबकि विश्व भर में शहद पर अब तक 24000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इनमें से 2500 से अधिक शोधपत्र शहद के औषधीय गुणों पर, व 6000 से अधिक भोजन के रूप में शहद की उपयोगिता सिद्ध करते हैं।

आयुर्वेद का सुझाव है कि सामान्यतया भोजन में शालिधान्य, गेहूं, जौ, साठी चावल, हरड़, आँवला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, शहद, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताक़त बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी के साथ त्रिफला आदि लिया जा सकता है। साथ ही, स्वास्थ्य-रक्षा या रोग-मुक्ति के लिये जो भी उपयोगी आहार आयुर्वेदाचार्य बतायें, उसे लिया जा सकता है। अनुभव से जिन खाद्य पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य ना बिगड़े या नया रोग न खड़ा हो जाये, उसे भी खाया जा सकता है। भोजन में ऐसे द्रव्यों को भी थोड़ी मात्रा में शामिल किया जा सकता है जो आहार, रसायन और औषधि, तीनों ही प्रकारों में वर्गीकृत हैं। इनमें विविध प्रकार व रंगों के स्थानीय मौसमी फल, खजूर, द्राक्षा, मुनक्का, बादाम, तिल, आँवला, लहसुन, प्याज, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गुड़, एवं त्रिफला आदि ऐसे द्रव्य हैं जिनका थोड़ा सेवन उपयोगी रहता है। भोजन के अंत में जरूरी हो तो अत्यल्प मात्रा में ही जल लेना चाहिये। वैज्ञानिकों को हाल में पता लगा है कि अत्यंत पानी पीना जहर हो सकता है और प्राण ले सकता है। विश्व की एक अगुआ जर्नल में छपी इस शोध ने जाने-अनजाने आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथों के निष्कर्ष को ही दोहराया है।

जठराग्नि की अनुकूलता, वातज, पित्तज या कफज प्रकृति, विकृति, ऋतु, काल, स्थान और रस के पैमाने पर सघन परीक्षण के पश्चात यदि आप आयुर्वेद के कथनानुसार खाद्य पदार्थ ग्रहण करते हैं तो, जैसा कि पूर्व में भी कहा गया है, स्वास्थ्य और बीमारी के मध्य की पहली दीवार बड़ी मज़बूत रखी जा सकती है। जीवन और मृत्यु के मध्य आयुर्वेदोक्त आहार, विहार, रसायन एवं औषधियां आयुर्वेद के चार महत्वपूर्ण रक्षा-कवच हैं। आंकड़े, शोध, संहिताओं में जानकारी तो बहुत है। यहाँ हम सबके लिये सन्देश यह भी है कि इन्टरनेट के गैर-प्रमाणित जानकारी पर भरोसा करने के बजाय अपने आयुर्वेदाचार्य के ज्ञान पर भरोसा कीजिये।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(इंडियन फॉरेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

बाहला गांव में आजादी के 69 वर्ष बाद भी अंधेरे में रह रहे हैं लोग

रामदेवरा, (निसं)। भारत की पाकिस्तान से लगती अन्तर्राष्ट्रीय सीमा से मात्र 9 किमी की दूरी पर स्थित बाहला गांव आजादी के 69 वर्ष बाद भी बिजली की समस्या से जूझ रहा है। रामदेवरा के निकट बाहला गांव आजादी के बाद से लेकर आज तक इस गांव के लोग अंधेरे में जिन्दगी गुजार रहे है। लोग रोशनी के लिए चिमनी तथा सम्पन्न लोग सौर ऊर्जा का उपयोग कर रहे है। आजादी से लेकर आज तक कई सरकारें आई और गई लेकिन बाहला के ग्रामीणों को बिजली नहीं मिली। ग्राम पंचायत बाहला की कुछ ढाणियों बाधेखां की ढाणी, कलरों की ढाणी में राजनीतिक दबाव के चलते बिजली पहुंच गयी। लेकिन पंचायत मुख्यालय बाहला गांव में बिजली नहीं पहुंची।

रामदेवरा के बाहला गांव के लोग आजादी के बाद से मूलभूत सुविधाएं नहीं होने का दंश झेल रहे हैं।

- सरकारें आईं और गईं, लेकिन बाहला में नहीं पहुंची बिजली
- आम लोग चिमनी व सम्पन्न सौर ऊर्जा का उपयोग कर रहे हैं
- जागरूकता के अभाव में अधिकांश लोग निरक्षर हैं

ग्रामीणों का कहना है कि गांव में बिजली नहीं होने के कारण बच्चों की पढ़ाई के साथ ही गर्मी के मौसम में शीतल पेय, पंखा आदि का उपयोग नहीं कर पाते हैं। कृषि उपकरणों की टूट फूट होने पर उनकी वैल्डिंग करवाने के लिए सुविधाएं नहीं हो पाती है। बिजली से होने वाले काम के लिए बाहला के ग्रामीणों को लगभग 25 किमी दूर भारेवाला गांव जाना पड़ता है।

पंचायत मुख्यालय बाहला गांव में उच्च माध्यमिक विद्यालय एक, प्राथमिक विद्यालय चार, उप स्वास्थ्य केन्द्र एक है। गांव की आबादी 3700 है तथा जिला मुख्यालय से दूरी 162 किलोमीटर है। ग्राम पंचायत मुख्यालय बाहला गांव विधानसभा क्षेत्र जैसलमेर का अन्तिम छोर का गांव है। बाहला गांव का अन्य निकटतम पंचायत मुख्यालय भारेवाला गांव 25 किमी दूर है। भारेवाला गांव में बिजली काफी समय पहले से है। भारेवाला पोकरण विधानसभा क्षेत्र का गांव है।

बाहला गांव मुस्लिम बाहुल्य गांव है। ग्रामीणों के रोजगार का मुख्य साधन पशुपालन तथा खेती है। यहां के अधिकांश ग्रामीण पशुपालन तथा खेती ही करते हैं। गांव के अधिकांश लोग अनपढ है। पूरे गांव में मात्र 9 या 10 व्यक्ति ही सरकारी सेवा में है। गांव में उच्च माध्यमिक विद्यालय होने के बावजूद भी जागरूकता के अभाव के कारण गांव में निरक्षर लोग अधिक है। गांव में माध्यमिक विद्यालय काफी समय पहले से है लेकिन इस विद्यालय से इतने वर्षों बाद में इस वर्ष मात्र चार विद्यार्थियों ने दसवीं की परीक्षा दी है क्योंकि जागरूकता के अभाव में लोग पढ़ना नहीं चाहते। वहीं जो पढ़ना चाहते है वह गांव में सुविधाओं के अभाव के चलते गांव से बाहर जाकर शहरों में पढ़ रहे है।

ग्राम पंचायत बाहला की सरपंच जमिला ने बताया कि ग्राम पंचायत बाहला के पंचायत मुख्यालय बाहला गांव में आजादी से लेकर आज दिन तक बिजली नहीं आई। इससे ग्रामीणों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। बिजली की समस्या को लेकर हमने ग्राम पंचायत में प्रस्ताव लेकर भी पंचायत समिति व जिला परिषद् में भेजे तथा विद्युत विभाग के अधिकारियों को भी इस बारे में कई बार अवगत करवाने के बाद भी गांव में बिजली की समस्या का समाधान नही हुआ।

विद्युत कनेक्शन के बिना ही थमा दिये बिल

मण्डरायल, (नि.सं.)। विद्युत निगम ने दरगमा ग्राम पंचायत में दलित परिवार के लोगों को बिना बिजली कनेक्शन दिये ही उनको विद्युत खर्च के बिल थमा दिये।

मण्डरायल पंचायत समिति की ग्राम पंचायत दरगमा के गांव दरगमा की जाटव बस्ती के 19 दलित परिवारों को डेढ़ वर्ष से घरेलू विद्युत कनेक्शन नहीं दिये हैं और निगम ने विद्युत खर्च के उन लोगों को बिल थमा दिये।

मण्डरायल के दरगमा गांव में विद्युत मीटरों को हाथों में लेकर दिखाते दलित परिवार के राजेश, हरीचरण, केदारलाल आदि लोग।

- ग्राम पंचायत के गांव दरगमा की जाटव बस्ती का मामला
- 19 दलित परिवारों का डेढ़ वर्ष से नहीं है घरेलू विद्युत कनेक्शन
- जनवरी 2017 से इन परिवारों को दिया जा रहा है बिल

मण्डरायल क्षेत्र के दरगमा गांव की जाटव बस्ती के 19 दलित परिवारों की यह समस्या पिछले डेढ़ वर्ष से चली आ रही है। दरगमा के मानिकचंद जाटव, बंटी, विष्णु, भगवती, रामगोपाल, केदारलाल, सूरज जाटव, अंगूरी देवी, ओमवती, रामजीलाल, किसरो, देवीचरण जाटव, राजेश हरिजन, धीरज जाटव, महावीर, गुड्डी देवी सहित 83 दलित परिवारों ने घरेलू कनेक्शन के लिए गत वर्ष जनवरी 2016 में पत्रावली लगाई। इनमें से 64 परिवारों के कनेक्शन तो कर दिये गये। मगर 19 परिवारों को आज तक विद्युत कनेक्शन नहीं दिया गया है।

गंभीरप्रद तो यह है कि 19 परिवारों को 10 जनवरी 2017 को निगम के कर्मचारी बिना कनेक्शन दिये बंद डिब्बों में मीटरों को थमा आए मगर कनेक्शन नहीं किया। इन्हें जनवरी 2017 से बिना कनेक्शन के बिल भी थमाए जा रहे हैं। जिसको लेकर दलित परिवारों ने कई बार निगम के अधिकारियों से शिकायत भी की मगर किसी ने नहीं सुनी। यही नहीं गत दिनों पंचायत मुख्यालय पर आयोजित शिविर के दौरान भी उपजिला कलेक्टर को ग्रामीणों व दलितों ने शिकायत की। मगर अब तक उनकी कोई सुनवाई नहीं हुई है और लोग मीटरों के डिब्बों को हाथ में लेकर अधिकारियों के यहां दर-दर घूम रहे हैं।

ज़नवाणी

देश को भिक्षावृत्ति से मुक्त किया जाकर उन्नत किया जावे

भिक्षावृत्ति देश की प्रमुख सामाजिक समस्या है। इस समस्या से हम लोग भी रोजाना रूबरू होते हैं। इस समस्या के कारण विदेशों में भी भारत की छवि को गहरा धक्का लगता है लेकिन यह समस्या आज भी लाइलाज बनी हुई है। हम लोग रोजाना मंदिर, पार्क, प्रमुख चौराहों व पर्यटन स्थलों पर बच्चों, वृद्धों, महिलाओं आदि को ही नहीं बल्कि हट्टे-कट्टे लोगों को भी भीख मांगते हुए देखते हैं। मुख्य बात यह है कि हम जानते-बूझते भी ऐसे लोगों को कुछ न कुछ देकर उनको इस आदत से पीछा नहीं छोड़ने पर मजबूर भी करते हैं।

जो लाचार हैं उनका भीख मांगना तो कुछ हद तक जायज है। मगर स्वस्थ लोगों का भीख मांगना समझ से परे है। स्वस्थ लोगों को भीख मांगने से हतोत्साहित करना चाहिए तथा इन्हें गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से रोजगार मुहैया कराया जाना चाहिए। साथ ही इनके मन में यह भावना भी जागृत की जानी चाहिए कि भीख मांगना बेहद घटिया कार्य है। इस वृत्ति में ऐसे लोग भी लगे हुए हैं जिनके बारे में तो कुछ कहना अपने आप को शर्मिंदा करना है।

–शैलेश सोमानी, जयपुर (राज.)

कार्टूनी नज़रिया

हिंदू से साभार

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

रविवार 18 जून, 2017

आषाढ़ मास, कृष्ण पक्ष, नवमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, उत्तरा भाद्रपद नक्षत्र, सौभाग्य योग, तैतिल करण, चन्द्रमा आज मीन राशि में प्रवेश करेगा।

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

उत्तरा भाद्रपद नक्षत्र सायं 6:29 तक, सौभाग्य योग रात्रि 11:50 तक है। इसके पश्चात रेवती नक्षत्र, रोमन योग, गर करण आरम्भ होगा। आज सर्वार्थ सिद्धि योग

सूर्योदय से सायं 6:29 तक है। आज बुध मिथुन में रात्रि 10:51 पर प्रवेश करेगा। आज पंचक है। विवाह मुहूर्त रेवती में है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:19 से 9:02 तक, लाभ-अमृत 9:02 से 12:27 तक, शुभ 2:10 से 3:53 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

मेष
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। पारिवारिक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है।

वृष
वित्तीय मामलों पर ध्यान देना उचित रहेगा। सम्भावित धन प्राप्त हो सकता है। आय में वृद्धि होगा। घर-परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

मिथुन
अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। ग्रह स्थिति सकारात्मक है। अटके हुए कार्य शीघ्रता-सुगमता से बनने लगेंगे।

कर्क
शुभ कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। सुसंदेश प्राप्त होंगे।

सिंह
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

कन्या
स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। अनहोनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। घर-परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बढ़ेगा। प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा।

तुला
व्यावसायिक कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। धार्मिक कार्यों में धन खर्च हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात स्वास्थ्य ठीक रहेगा। व्यावसायिक विवादों का निपटारा हो सकता

वृश्चिक
घर-परिवार के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिजनों के व्यवहार के कारण मन खिन्न हो सकता है।

धनु
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक संदेश प्राप्त होंगे। व्यक्तिगत प्रयासों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।

मकर
वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा। परिवार में मतभेद-कटुता बढ़ सकती है। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में शुभ संदेश प्राप्त हो सकते हैं। शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कुंभ
व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सोच-विचार हो सकता है। चलते कार्यों में प्रगति होगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

मीन
अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। अनावश्यक धन खर्च होगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक सम्पर्क बनेंगे।