विचार बिन्दु

गुरु का भी दोष कह देना चाहिए। –स्वामी रामतीर्थ

निद्रा की कमी से रोगों को न्योता मिलता है

गंगा नदी के तट पर प्रातः घूमकर थोड़ा घाट के सौन्दर्य का आनंद लेने के लिये बैठे ही थे कि सब की तरह हमने भी मोबाइल में सोशल मीडिया को खंगाला। मित्र-मंडली में जुड़ने का आग्रह था, जुड़ गये। भूल भी गये। बहुत दिन बाद लम्बी बातचीत के बाद उनसे गहरी मित्रता हो गयी। एक दिन एक एलर्जिकराइनाइटिस के रोगी को हमने उन्हें दिखाने की सलाह दिया। जांच-पड़ताल के बाद कुछ चौंकाने वाले तथ्य सामने आये। इलाहबाद के डॉ. वी.बी. मिश्रा जिनकी हम बात कर रहे थे उन्होंने रोगी को बताया कि आप प्रति रात कम से कम सात घंटे की नींद लिया करें तो आपका एलर्जिकराइनाइटिस शीघ्र ठीक हो जायेगा। तो क्या नींद का एलर्जिकराइनाइटिस से कोई रिश्ता है? हमने संहितायें पुनः सम्हाली। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों और शोध-पत्रों का डाटाबेस खंगाला। आज की चर्चा पुनः नींद न लेने से उत्पन्न होने वाले पचड़ों पर केन्द्रित है।

आयुर्वेद में निद्रा को आहार एवं ब्रह्मचर्य के समकक्ष जीवन का उपस्तम्भ माना गया है। आयुर्वेद का मानना है कि उचित समय व मात्रा में नींद व्यक्ति को पुष्टि, साफ रंग, बल, उत्साह, तेज भूख, अनालस्य व धातुसाम्य देती है (सु.चि. 24.88): पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम्। करोति धातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता।। सुख-दुःख, दुष्टि-पुष्टि, मोटापा-पतलापन, बल-दुर्बलता, पुंसत्व-नपुसंकता, ज्ञान-अज्ञान, जीवन-मृत्यु सब निद्रा पर ही आधारित होते हैं। पर्याप्त नींद हमें सुखी, पुष्ट, बली, ज्ञानी व दीर्घायु बनाती है। सूर्योदयकाल / सूर्यास्तकाल में सोना (मिथ्यायोग), उचित मात्रा से कम नींद (हीनयोग) या उचित मात्रा से अधिक सोना (अतियोग) स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। रात्रि में सही समय पर नींद लेने पर स्वस्थ शरीर और सुखी जीवन तो मिलता ही है, यह सम्पन्नता का आधार भी है (च.सू. 21.36-38): निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम्। वृषता क्लीवता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च।। अकालेऽतिप्रसङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता। सुखायुषी पराकुर्यात् कालरात्रिरिवापरा।। सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा। पुरुषं योगिनं सिद्ध्या सत्या बुद्धिरिवागता।। कहने का तात्पर्य यह है कि अगर हम उचित मात्रा और समय पर नहीं सोते तो उपरोक्त वर्णित लाभों के उलट हानि ही होना है।

दरअसल आज नींद उड़ाने के कई कारण हमारी जीवा-शैली में घुस गये हैं। उदाहरण के लिये विरेचन, डर, चिन्ता, गुस्सा, बहुत अधिक धूम्रपान और व्यायाम, व्रत, रक्तमोक्षण, कष्टकारी बिस्तर, सतोगुण की अधिकता या योगाभ्यास, तमोगुण पर विजय, कार्यों की अधिकता, बुढ़ापा, दर्दव वात विकारों के बढ़ने से नींद नहीं आती है (च.सू. 21.55-57): कायस्य शिरसश्चैव विरेकश्छर्दनं भयम्। चिन्ता क्रोधस्तथा धूमो व्यायामो रक्तमोक्षणम्।। उपवासोऽसुखा शय्या सत्त्वौदार्यं तमोजयः। निद्राप्रसङ्गमहितं वारयन्ति समुत्थितम्।। एत एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः। कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेव च।। ये तमाम ऐसे कारण हैं जिनसे हमारा दिन-रात वास्ता पड़ता है और हम अपनी नींद उड़ा बैठते हैं। रात भर जागते हैं और फिर दिन में सोने का बहाना ढूँढ लेते हैं। और फिर होती है शुरुआत तमाम समस्याओं की, जो हमें अंततः बीमार कर देते हैं।

दिन में सोने से स्वास्थ्य-संबंधी अनेक समस्यायें होती हैं। वस्तुतः ग्रीष्म ऋतु के अलावा अन्य ऋतुओं में स्वस्थ व्यक्ति के दिन में सोने से कफ और पित्त बढ़ते हैं। मोटे लोग, खूब घी खाने वाले लोग, कफ प्रकृति या कफज रोगों से ग्रसित लोग और विष-पीड़ित लोगों को दिन में नहीं सोना चाहिये, अन्यथा, सिर दर्द, अंगों में भारीपन, अग्निमांद्य और पाचन शक्ति में कमी, जो असल में समस्त रोगों का मूल है, जी मिचलाना, त्वचा में चकत्ते, फुंसियाँ, खुजली, आलस्य, स्मृति एवं बुद्धि में गड़बड़ी, इन्द्रियों में अक्षमता, स्त्रोतोवरोध, बुखार जैसी समस्यायें होती हैं (च.सू. 21.44-49): ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वप्नात् प्रकुप्यतः। श्लेष्मपित्ते दिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते।।मेदस्विनः स्नेहनित्याः श्लेष्मलाः श्लेष्मरोगिणः। दूषीविषार्ताश्च दिवा न शयीरन् कदाचन।। हलीमकः शिरःशूलं स्तैर्मित्यं गुरुगात्रता। अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्च प्रलेपो हृदयस्य च।। शोफारोचकहृल्लासपीनसार्धावभेदकाः। कोठारुः पिडकाः कण्डूस्तन्द्रा कासो गलामयाः।। स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्च संरोधः स्त्रोतसां ज्वरः। इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम्।। भवेन्नृणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेवणात्। तस्माद्धिताहितं स्वप्नं बुद्ध्वा स्वप्यात् सुखं बुधः।।

ऐसी जीवन-शैली त्रिदोष-भड़काऊ हो जाती है जिसमे नींद की कमी के साथ आहार, विहार, सद्वृत्त, स्वस्थवृत्त आदि भी सदैव नहीं सम्हाले जायें। उदाहरण के लिये तर माल खाने, शारीरिक व मानसिक व्यायाम न करने और ख़ूब सोने से दिल के रोग होते हैं (च.सू. 17.34): अत्यादानं गुरुस्निग्धमचिन्तनमचेष्टनम्। निद्रासुखं चाभ्यधिकं कफहृद्रोगकारणम्।। बात तो और भी कठिन हो जाती है जब कार्यों की चिंता न की जाये, खूब बेहिसाब-किताब खाया-पिया जाये और खूब सोने से आदमी सुअर की तरह मोटा हो जाता है (च.सू. 21.34): अचिन्तनाच्च कार्याणां ध्रुवं संतर्पणेन च। स्वप्नप्रसङ्गाच्च नरो वराह इव पुष्यति।।

रात में सात घंटे से कम सोने से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक, अवसाद, मृत्यु का जोखिम, प्रतिरक्षा तंत्र में बिगाड़, दर्द में बढ़त, खराब कार्य प्रदर्शन, रोजमर्रा के काम में बढ़ी हुई त्रुटियों और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ जाता है।

दिन में सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। केवल अपवाद-स्वरूप संगीतज्ञ, गहन अध्येता, मद्यसेवी, थका-हारा, पैदल चलने से कमजोर, अजीर्ण कारोगी, घायल, बूढ़े, बालक, स्त्री, अतिसार व दर्द से पीड़ित श्वास रोगी, हिचकी से पीड़ित, उन्माद रोगी, वाहनों में बैठकर थके व जगे हुये लोग, गुस्सा, शोक व भय से दुःखी लोगों द्वारा दिन में सोने से धातुसाम्य, बल की वृद्धि,अंग-पुष्टि,व जीवन में स्थिरता आती है। इसके अलावा ग्रीष्म ऋतु में सूखापन, वात-वृद्धि, छोटी रातें होने से दिन में झपकी मारना हितकारी होता है (च.सू. 21.39-43): गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिताः। अजीर्णिनः क्षताः क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबलाः।। तृष्णातीसारशूलार्ताः श्वासिनो हिक्किनः कृशाः। पतिताभिहितोन्मत्ताः क्लान्ता यानप्रजागरैः।। क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये। सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम्।। धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते।श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुषः।। ग्रीष्मे त्वादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते।रात्रीणां चातिसंक्षेपाद्दिवास्वप्नः प्रशस्यते।।

संहिताओं के इन सन्दर्भों के साथ यह भी जानना आवश्यक है कि नींद के सन्दर्भ में आधुनिक वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेद के दृष्टिकोण में कोई अंतर नहीं है। भाषा अलग है अर्थ एक ही है। असल में तो निद्रा के संबंध में आयुर्वेद का दृष्टिकोण आधुनिक वैज्ञानिक शोध से और भी पुख्ता हुआ है। इस विषय पर अब तक लगभग 2,25,000 शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। आइये कुछ उदाहरण देखते हैं, पर सबसे पहले गंगा नदी के तट से शुरू हुई बात पर वापस आते हैं। डॉ. वी.बी. मिश्रा, जो देश के प्रख्यात आयुर्वेद सर्जन हैं, ने अनेक ऐसे रोगियों की एलर्जिक राइनाइटिस ठीक किया जो आधुनिक चिकित्सा पद्धति से हार थक चुके थे। उनकी चिकित्सा में ढेर सारी युक्ति तो होती है किन्तु किसी भी एक समय में औषधियों की संख्या बहुत कम होती है। सबसे पहले रोगी की उड़ी नींद सम्हालते हैं। इसके लिये आवश्यकता हो तो एंक्जीकैल देते हैं। नींद दुरुस्त करने के बाद जेवीएन-7 जैसी औषधि से दीपन, पाचन करते हुये अग्नि में समत्व बैठाते हैं, और अग्नि दुरुस्त होने के बाद एलरकैल नामक औषधि और जेरलाइफ नामक एक रसायन योग देते हैं। डॉ. मिश्र का मानना है कि एलर्जिक राइनाइटिस तो एक संकेत मात्र है। असल में तो नींद की कमी से ओज में ऐसी कमी आती है कि अंततः व्यक्ति किसी भी व्याधि से पीड़ित हो सकता है। डॉ. मिश्रा के अनुभव-जन्य ज्ञान से यह स्पष्ट हो जाता है कि लंबे समय तक एलर्जिक राइनाइटिस से पीड़ित रहना और क्लिनिकल जांच-पड़ताल के बाद भी कारण स्पष्ट नहीं हो रहा हो तो आपको अपनी नींद का लेखा-जोखा देखना होगा।

इस अनुभवजन्य ज्ञान को नई शोध से भी बल मिलता है। वर्ष 2018 में प्रकाशित एक अध्ययन बिल्कुल स्पष्ट कर देता है कि यदि नींद की गुणवत्ता, नींद का काल, नींद का कुल समय बिगड़ा हुआ है तो व्यक्ति एलर्जिक राइनाइटिस का शिकार हो सकता है। अमेरिकन जनसंख्या के बीच किये गये इस अध्ययन से स्पष्ट होता है कि निद्रा के पैरामीटर्स जिनमें स्लीपलेटेंसी, इनसोमनिया, स्लीप-एपनिया, स्लीप-डिस्टरबेंस, स्लीप मेडिकेशन का प्रयोग और दिन के समय उनींदे रहने के कारण एलर्जिक राइनाइटिस के प्रकरण बढ़े हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिये क्या किया जाये? आयुर्वेद की दृष्टि से देखें तो अच्छी नींद लाने का उत्तम उपाय सुझाये गये हैं। अभ्यंग, उबटन, स्नान, दही, दूध व घी के साथ पकाये गये शालि-चावल खाना, मन संतुष्ट रखना, मन-पसन्द सुगंध व शब्दों का उपयोग, शरीर को दबवाना, आंखों का तर्पण, सिर व शरीर में लेप, सुखदायी बिस्तर और सोने का शांत और समुचित स्थान, समय पर सोना अच्छी नींद के उपाय हैं (च.सू. 21/ 52-54): अभ्यङ्गोत्सादनं स्नानं ग्राम्यानूपौदका रसाः। शाल्यन्नं सदधि क्षीरं स्नेहो मद्यं मनःसुखम्।। मनसोऽनुगुणा गन्धाः शब्दाः संवाहनानि च।चक्षुषोस्तर्पणं लेपः शिरसो वदनस्य च।। स्वास्तीर्णं शयनं वेश्म सुखं कालस्तथोचितः। आनयन्त्यचिरान्निद्रां प्रनष्टा या निमित्ततः।।

नींद न आ रही हो तो सिर और शरीर में हल्के हाथ से तेल का प्रयोग करते हुये अभ्यंग करना लाभकारी होता है। मधुर, स्निग्ध, भोजन जैसे शालि चावल, गेहूँ, पीठी से बने पदार्थ जो गन्ने के रस व दूध में पकाये गये हों, नींद लाने में लाभकारी रहते हैं। रात में द्राक्षा, शर्करा, गन्ने का रस से बने पदार्थ लेना तथा मन-पसंद नरम बिस्तर और बैठकी आदि भी निद्रानाश को दूर करते हैं (सु.श.4.43-46): निद्रा नाशेऽभ्यङ्गयोगो मूर्ध्नि तैलनिषेवणम्। गात्रस्योद्वर्तनं चैव हितं संवाहनानि च।। शालिगोधूमपिष्टान्नभक्ष्यैरैक्षवसंस्कृतैः। भोजनं मधुरं स्निग्धं क्षीरमांसरसादिभिः।। रसैर्बिलेशयानां च विष्किराणां तथैव च। द्राक्षासितेक्षुद्रव्याणामुपयोगो भवेन्निशि।। शयनासनयानानि मनोज्ञानि मृदूनि च। निद्रा नाशे तु कुर्वीत तथाऽन्यान्यपि बुद्धिमान्।। स्वाभाविक रूप से तो नींद तब आती है जब मन थक जाये, इन्द्रियां क्रिया-रहित हो जायें, मन व इंद्रियां तमाम पचड़ों से मुक्त हो जायें (च.सू. 21.35): यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।। इसी से सम्बंधित तथ्य यह भी है कि हृदय जो चेतना का स्थान है, जब तमस से अभिभूत हो जाता है तब नींद आती है (सु.शा.4.34): हृदयं चेतनास्थानमुक्तं सुश्रुत देहिनाम्। तमोभिभूते तस्मिंस्तु निद्रा विशति देहिनम्।।

सारांश में कहें तो रात में सात घंटे से कम सोने से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक, अवसाद, मृत्यु का जोखिम, प्रतिरक्षा तंत्र में बिगाड़, दर्द में बढ़त, खराब कार्य प्रदर्शन, रोजमर्रा के काम में बढ़ी हुई त्रुटियों, और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ जाता है। असल में आयुर्वेद, आधुनिक वैज्ञानिक शोध और अनुभवजन्य ज्ञान से बिलकुल स्पष्ट हो जाता है कि शायद ही ऐसी कोई बीमारी हो जिसका जोखिम निद्रा-अभाव के कारण ना बढ़ता हो। असल में निद्रा एक प्राकृतिक औषधि है। पर्याप्त नींद लीजिये और स्वस्थ रहिये।

–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।)

जुगराज की पाकिस्तान में सजा पूरी होने के बाद बढ़ी वतन वापसी की उम्मीदें

- राष्ट्रपति व पीएम तक पहुंचा जुगराज की वापसी का मामला
- सरकार से सकुशल वापसी सुनिश्चित करने की मांग

बूंदी,(निसं) । पाकिस्तान की कराची जेल में बंद बूंदी जिले के रामपुरिया निवासी जुगराज भील का मामला राष्ट्रपति भवन व प्रधानमंत्री कार्यालय तक पहुंच गया है। शुक्रवार को नई दिल्ली राष्ट्रपति भवन , पीएमओ व साउथ ब्लॉक स्थित विदेश मंत्रालय में जन गण मन अभियान के संयोजक राजस्थान युवा कांग्रेस के प्रदेश महासचिव चर्मेश शर्मा ने जुगराज से जुड़े हुए सभी दस्तावेज व जिला प्रशासन के माध्यम से भेजे गए पत्र सौंपे। शर्मा ने केंद्र सरकार से विशेष प्रयास कर शीघ्र जुगराज की सकुशल पाकिस्तान से वापसी की मांग उठाई।

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व विदेश मंत्री सुषमा स्वराज के नाम दिए ज्ञापन में कहा कि स्वतंत्रता दिवस से एक दिन पहले 30 भारतीयों की पाकिस्तान से वापसी व जुगराज के नहीं आने से वृद्ध पिता गम्भीर रूप से बीमार हो गए हैं, इसलिए सरकार को मानवीय आधार पर त्वरित कार्यवाही कर जल्द जुगराज को वापस लाना चाहिए।

बूंदी के गांव रामपुरिया में जुगराज भील का परिवार जो उसकी वतन वापसी का इंतजार कर रहा है।

शर्मा ने राष्ट्रपति भवन, प्रधानमंत्री कार्यालय और विदेश मंत्रालय के अधिकारियों से यह भी कहा कि 22 जून को ही विदेश मंत्रालय पाई सेक्शन द्वारा उन्हें सूचना दी गई थी कि जुगराज की पाकिस्तान में सजा पूरी हो चुकी है और नेशनलटी आइडेंटीफिकेशन की प्रक्रिया के बाद भारतीय दूतावास द्वारा उसकी वापसी हो जाएगी । 28 जून को जुगराज की नेशनलटी आइडेंटिफिकेशन की प्रक्रिया भी पूर्ण होने की सूचना दी गई और कहा गया कि विदेश मंत्रालय व इस्लामाबाद स्थित भारतीय दूतावास द्वारा कार्यवाही की जा रही है ,कुछ समय में जुगराज भारत आ जायेगा। जुगराज की मां व परिवार को त्योहार के समय पर जुगराज की याद बहुत सता रही है।

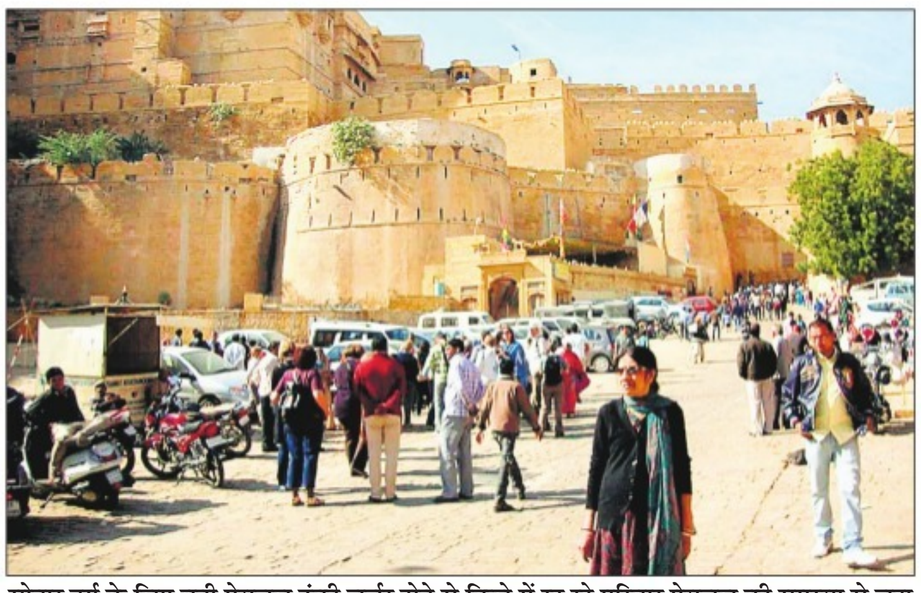
रक्षाबंधन से पूर्व शनिवार को जुगराज की मां अपनी बिना दरवाजे की कच्ची झोपड़ी के बाहर मायूस मनसे जुगराज का फोटो हाथ में लेकर घंटों बैठी रही, आस-पास वालों ने सांत्वना दी लेकिन मां ने कहा कि जिस बेटे को नौ माह तक गर्भ में रखा हो और बीस वर्ष तक पाल पोस कर बड़ा किया हो उसे कैसे भुला जा सकता है।

सोनार दुर्ग में बसे परिवार पेयजल समस्या से त्रस्त, नहीं पहुंच पाते टैंकर

- कनेक्शन बढ़ने से टेल वाले घरों में बहुत कम पानी पहुंच पाता है
- पुरानी टंकी हुई जर्जर नई बनने में लगेगा समय
- दो से तीन दिन में हो रही पानी की सप्लाई

जैसलमेर, (निसं)। हजारों की आबादी वाले सोनार दुर्ग में दो से तीन दिन के अंतराल में जलापूर्ति की नौबत आने से लोगों में हाहाकार-सा मचा हुआ है। दुर्ग की तंग गलियों में आए घरों में जलापूर्ति का एकमात्र साधन जलदाय विभाग की ओर से बिछाई गई पाइप लाइन व नल ही है। यहां पेयजल किल्लत के समय अन्य स्थानों की भांति टैंकरों से सप्लाई संभव नहीं है। इसी के चलते दशकों से जैसलमेर शहर में एकमात्र सोनार दुर्ग में ही रोजाना जलापूर्ति की व्यवस्था निर्धारित है।

दुर्ग में जलदाय विभाग की तरफ से दशकों पहले बिछाई लाइनों की अपनी समस्याएं हैं। मुख्य लाइनें बिछी तब किले में घरों की संख्या कम थी, बाद में कनेक्शन बढ़ते गए। इससे टेल में आने वाले घरों तक कई बार जलापूर्ति अत्यंत अल्प मात्रा में होती है। रूडीप ने सीवरेज लाइन बिछाने के साथ पेयजल की लाइनें भी डाली लेकिन अभी तक उनकी टेस्टिंग ही नहीं की है।



सोनार दुर्ग के लिए बनी पेयजल टंकी जर्जर होने से किले में रह रहे परिवार पेयजल की समस्या से जूझ रहे हैं।

सोनार दुर्ग में जलापूर्ति के लिए करीब दो दशक पहले बनाई गई लक्ष्मीनाथ जी के मंदिर के पास वाली पानी की टंकी पूरी तरह से जर्जर हो गई है। इसी के चलते फिलहाल उसमें पानी का स्टोरेज बंद कर दिया गया है। जलदाय विभाग और नगरपरिषद ने तय किया है कि यहां नई टंकी डिजाइन की जाएगी। इसके लिए पुरातत्व विभाग से मंजूरी ली जानी जरूरी है। पुरातत्व विभाग से हरी झण्डी मिलने में कितना समय लगेगा, कोई नहीं जानता। फिलहाल दुर्ग में बीपी टैंक से सीधे लाइन के जरिए पानी पहुंचाया जा रहा है। दुर्ग में जलापूर्ति को लेकर एक प्रमुख समस्या जल आपूर्ति का समय निर्धारित नहीं होना है जिसके चलते दुर्गवासी हर समय नलों का मुंह ताकते रहते हैं। गर्मी के मौसम में यह समस्या ज्यादा विकट हो जाती है। तब पानी की बढ़ी खपत के चलते प्रत्येक व्यक्ति हर समय जल संग्रहण के लिए लालयित रहता है। वैसे दुर्ग में कई जगहों पर कम दबाव से जलापूर्ति की समस्या अनवरत है। बीच में दुर्ग में जंग लगा पानी की सप्लाई किया गया। वर्तमान में भी पानी गुणवता के दृष्टिकोण से उपयुक्त नहीं है ऐसे में आधे से अधिक दुर्गवासी तो घरों में आरओ से जल को शुद्ध करते हैं।

ज़नवाणी

निरंकुशता के दुष्परिणाम

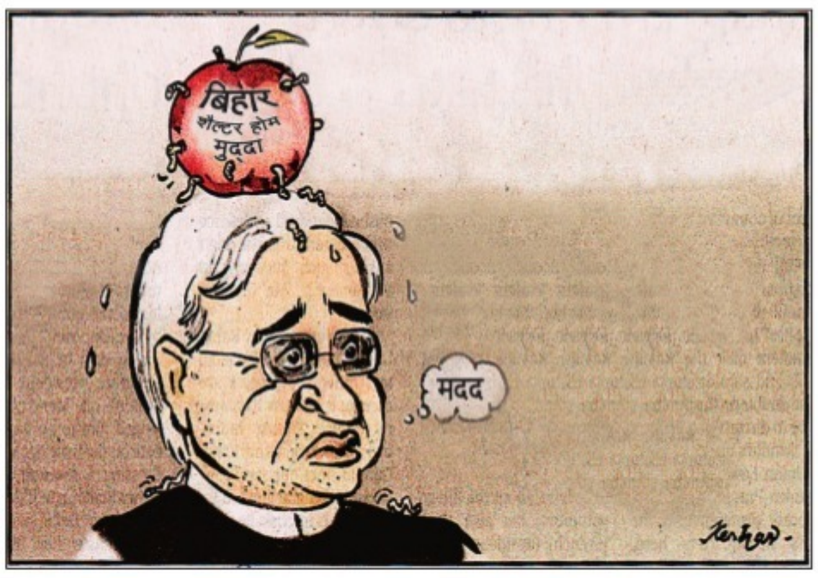
हमारे पूर्वजों ने यूं ही नियम-कानून नहीं बना रखे थे, उनके सारे क्रिया-कलाप समय अनुसार बहुत सही थे, यदि हम उनके आदर्शों-नियमों पर चलें तो आज भी शायद वह पहले से कहीं ज्यादा सक्षम साबित होंगे।

समाज का व्यक्ति पर अंकुश हमारी भारतीय संस्कृति की एक गौरवशाली परम्परा रही है। आधुनिकता के चलते जैसे-जैसे व्यक्ति निरंकुश होता गया वैसे-वैसे हमारा सामाजिक ताना-बाना छिन्न-भिन्न हो गया। आए दिन परिवारों में होते अमर्यादित आचरण, तलाक की बढ़ती संख्या व बुजुर्गों की दुर्दशा इसी के दुष्परिणाम हैं।

आज जमाना इतनी तीव्र गति से चल रहा है कि इसमें हम अपने परिवार के बड़े-बुजुर्गों की अवहेलना तक करने लगे हैं। बेचारे ये बुजुर्ग हमारी इस तरह की कार्यशैली से बहुत आहत होते हैं। जबकि होना यह चाहिए कि इस अति उच्च स्तर की पढ़े-लिखे लोगों से और सही व्यवहार की अपेक्षा होनी चाहिए थी।

कल तक हमारे देश के बच्चे अपने परिवार के बुजुर्गों के साथ-साथ अड़ौसी-पड़ौसी व रिश्तेदारों का भी मान-सम्मान किया करते थे। ये तथाकथित आजादी हमारे जी का जंजाल बन गई है। हम जो बोते हैं वही काटते हैं। अतः आधुनिकता की अंधी दौड़ में शामिल होने की बजाय अपने बच्चों पर नियंत्रण रखें। हम तभी अपनी आने वाली पीढ़ी को रसातल में जाने से बचा सकते हैं। **–प्रकाश कीर्तनिया, रामगढ़ शेखावाटी (राज.)**

कार्टूनी नज़रिया



हिन्दू से साभार

राशिफल

पंडित गोपाल शर्मा

रविवार 26 अगस्त, 2018

श्रावण मास, शुक्ल पक्ष, श्रावणी पूर्णिमा, सत्यव्रत, रक्षाबंधन, विक्रम संवत 2075, धनिष्ठा नक्षत्र 12:36 तक, अति योग, बव करण, चन्द्रमा कुंभ राशि में संचार करेगा।

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

आज राखी बांधने का समय दिन के 7:42 से 12:54 तक, चर लाभ अमृत एवं अभिक्षित दोपहर बाद 2:04 से 3:38 तक शुभ चोघड़िया रहेगा।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 बजे तक।

मेष
मनचाहा जीवनसाथी मिलने से मन प्रसन्न रहेगा। व्यापार में नुकसान हो सकता है। भय व चिन्ता सताएगी, शत्रु कमजोर होंगे।

वृष
नये लोगों से सम्पर्क होगा। वाहन सुख मिलेगा। पारिवारिक कलह हो सकता है। वाणी पर नियंत्रण रखें। यात्रा सफल रहेगी।

मिथुन
राजनीति में नाम कमाने के लिए मेहनत करनी होगी। संपत्ति के कार्य लाभ देंगे। फालतू खर्च होगी परिश्रम अधिक होगा।

कर्क
मन प्रसन्न रहेगा, समय पर कार्य होने से आत्म विश्वास बढ़ेगा। धर्म-कर्म में रूचि, विद्यार्थी वर्ग सफल रहेगा।

सिंह
आजीविका के साधनों में वृद्धि हो सकती है। फल न मिलने पर क्रोध से कलह व हानि होगी। चिन्ताजनक समाचार मिल सकते हैं।

कन्या
जीवनसाथी के साथ मतभेद आय के नये स्त्रोत हाथ आयेंगे। संतों का सानिध्य होगा। स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

तुला
कार्य की अधिकता रहेगी। संतान की उन्नति होगी। सावधान रहें, वाणी पर नियंत्रण रखें। शुभ समाचार मिलेंगे, लाभ होगा।

वृश्चिक
आपका भाग्योदय का प्रयास सफल रहेगा। धर्म से जुड़ी यात्रा सफल होगी। विवेक से कार्य करें सफलता मिलेगी।

धनु
परिवार में किसी समारोह की रूपरेखा बनेगी। लाभ के अवसर हाथ से निकलेंगे। पिता के साथ मतभेद तनाव का वातावरण रहेगा।

मकर
दिया हुआ धन वसूली होगा। संतान के विवाह से चिन्ता बढ़ सकती है। यात्राऐं सफल रहेगी।

कुंभ
व्यापार में नयी योजना बनेगी जो लाभान्वित करेगी। कार्य प्रणाली में सुधार होगा। परिवार में भय व कष्ट का माहौल रहेगा।

मीन
आज आपकी धार्मिक आस्था बढ़ेगी। प्रशासनिक बाधा दूर होगी। जीवनसाथी की चिन्ता रहेगी। बड़ा निवेश न करें।