विचार बिन्दु

मस्तिष्क इन्द्रियों की अपेक्षा महान है, शुद्ध बुद्धिमत्ता मस्तिष्क से महान है, आत्मा बुद्धि से महान है, और आत्मा से बढ़कर कुछ भी नहीं है।

–स्वामी शिवानंद

व्यायाम औषधि है

व्यायाम-औषधि-है (एक्सरसाइज इज मेडिसिन) का नारा दुनिया की कुछ संस्थाओं ने अब अपने नाम से पंजीकृत कर लिया है। किन्तु प्रमाण-आधारित बात यह है कि विश्व को व्यायाम का विचार आयुर्वेद की देन है। चरक और सुश्रुत द्वारा हिप्पोक्रेट्स (460-370 ईसा पूर्व) और गैलेन (129-210 ईस्वी) से बहुत पहले, कम से कम आठवीं शताब्दी ईसा पूर्व, स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिये व्यायाम के महत्त्व को बहुत विस्तृत रूप से परिभाषित किया गया था।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में चरक और सुश्रुत द्वारा हिप्पोक्रेट्स (460-370 ईसा पूर्व) और गैलेन (129-210 ईस्वी) से बहुत पहले आठवीं शताब्दी ईशा पूर्व स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिये व्यायाम के महत्त्व को बहुत विस्तृत रूप से परिभाषित किया गया था। सिंधु घाटी सभ्यता में ईसा से 3300 वर्ष पूर्व स्वास्थ्य तथा व्यायाम के संदर्भ में प्रमाण उपलब्ध हुये हैं। यह बात दीगर है कि यूरोपीय और अमेरिकी लेखकों में से अधिकांश आयुर्वेद की इस सच्चाई को स्वीकार करने या समझ सकने में अक्षम रहे हैं। देश के तथाकथित विद्वान इतिहासकारों ने भी लम्बे समय तक इस तथ्य की वस्तुनिष्ठ व्याख्या नहीं की। हो सकता है कि अन्तराष्ट्रीय कार्यशालाओं में निमंत्रण न मिलने की आशंका और परिणामस्वरूप मलाई बिगड़ने के भय ने इतिहास की वस्तुनिष्ठता से समझौता करने के लिये मज़बूर किया हो।

जो भी हो, यह बात अब निर्विवाद है कि चरक का काल आठवीं शताब्दी ईसा पूर्व तथा सुश्रुत का काल छठी शताब्दी ईसा पूर्व माना जाता है। आयुर्वेद के सिद्धांतों से स्पष्ट होता है की व्यायाम न केवल स्वस्थ्य व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा में उपयोगी है अपितु व्यायाम स्वयं में एक चिकित्सा की विधि भी है। चरकसंहिता के सूत्रस्थान में व्यायाम पर विस्तृत वर्णन और परिभाषा वस्तुत: विश्व में व्यायाम की सबसे प्राचीन उपलब्ध परिभाषा है। अब यह भी स्पष्ट हो गया है कि व्यायाम की संहिताकालीन व्याख्या तथा समकालीन वैज्ञानिक शोध के निष्कर्षों में अद्भुत समानता है। चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता और अष्टांगहृदय में स्वस्थ शरीर और मन को स्वस्थ रखने हेतु व्यायाम, योग और स्वास्थ्यवृत्त का बड़ा सुन्दर संयोजन उपलब्ध है। व्यायाम की परिभाषा, भली प्रकार से किये गये व्यायाम के परिणाम, त्रुटिपूर्ण व्यायाम के दुष्परिणामों आदि का विस्तृत वर्णन है। व्यायाम के अयोग्य व्यक्ति या वे परिस्थितियां, जिनमें व्यायाम नहीं किया जाना चाहिये, इस सबका सारगर्भित विश्लेषण है।

व्यायाम को आचार्य चरक ने बीस प्रकार के कफ रोगों के उपचार के रूप में वर्णित किया है। चरकसंहिता के सूत्रस्थान में व्यायाम शब्द को 46 बार, निदानस्थान में 8 बार, विमानस्थान में 10 बार, शारीरस्थान में 6 बार तथा सिद्धिस्थान में 11 बार एवं चिकित्सास्थान में 38 बार प्रयोग किया गया है। कुल मिलाकर यदि देखा जाये तो चरकसंहिता में 119 बार व्यायाम शब्द का प्रयोग हुआ है। सुश्रुतसंहिता में व्यायाम शब्द का प्रयोग सूत्रस्थान में 23 बार, निदान स्थान में 5 बार, शरीरस्थान में 3 बार, चिकित्सास्थान में 23 बार, कल्पस्थान में 1 बार तथा उत्तर तंत्र में 18 बार प्रयोग हुआ है। इसी प्रकार वाग्भट ने अष्टांगहृदय के सूत्रस्थान में 19 बार, निदानस्थान में 3 बार, चिकित्सा स्थान में 5 बार और उत्तरस्थान में 3 बार व्यायाम शब्द का प्रयोग दिग्दर्शित किया है। इससे स्पष्ट है कि आचार्यों ने स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा एवं रोगी को रोगमुक्त करने के संदर्भ में व्यायाम की स्पष्ट भूमिका को दिग्दर्शित किया है।

व्यायाम: स्थैर्यकराणां चरकसंहिता का एक ऐसा महावाक्य है (च.सू.25.40) जिसका सन्दर्भ विशेष में अर्थ यह है शरीर को स्थिरता देने में व्यायाम सर्वश्रेष्ठ है। व्यायाम को औषधि भी माना गया है (व्यायाम: औषधम्। -यजुर्विद आयुर्वेद सूत्र 1.7)। महर्षि चरक द्वारा दी गयी सलाह की मदद से विश्व भर में लोगों द्वारा शारीरिक श्रम न करने के कारण होने वाली बीमारियों से निपटने में नष्ट हो रहे 54 बिलियन डॉलर का अनावश्यक खर्च बचाया जा सकता है। दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिनिधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक निष्क्रियता के कारण होने वाली बीमारियों जैसे कोरोनरी हृदय रोग, स्ट्रोक, टाइप-2 मधुमेह, स्तन कैंसर, पेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 बिलियन डॉलर है। इसके अलावा, शारीरिक निष्क्रियता से होने वाली मौतों के कारण 13.7 बिलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकानी पड़ती है। यही कारण है कि एक बार आज की चर्चा पुन: व्यायाम पर केन्द्रित है।

व्यायाम करने वाले लोगों में विरुद्ध आहार का असर भी कम ही होता है। शारीरिक श्रम व बुढ़ापे में स्वास्थ्य के बीच गहरा रिश्ता है। इसलिये प्रतिदिन व्यायाम कीजिये और स्वस्थ रहिये। शारीरिक श्रम और व्यायाम करना मन-मस्तिष्क, प्राण और शरीर के लिये उपयोगी 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 प्राय: 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। मोटापा प्रबंध के लिये समुचित खान-पान के साथ ही सप्ताह में कम से कम 150 मिनट का व्यायाम लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है। जैसा कि पूर्व में कहा गया है, वास्तव में गैर-संचारी रोग विश्व में 6.3 ट्रिलियन डॉलर का वित्तीय बोझ डाल रहे हैं और वर्ष 2030 तक 13 ट्रिलियन डॉलर तक बढ़ने की आशंका है। गैर-संचारी रोगों के कारण 3.6 करोड़ लोग सालाना दुनिया से चले जाते हैं।

शारीरक श्रम जो स्थिरता और बल बढ़ाने वाला हो वह व्यायाम कहलाता है। इसे समुचित मात्रा में किया जाना चाहिये (च.सू. 7.31): शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी। देहव्यायामसंख्याता मात्रया तां समाचरेत्।। महर्षि सुश्रुत का कथन है कि शरीर को थकाने वाला कार्य ही व्यायाम है (सु.चि. 24.38): शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्। तत् कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्तत:।। शरीर में पसीना आना, श्वसन का बढ़ना, शरीर के अंगों का हल्का होना, और दिल की धड़कन बढ़ना, समुचित व्यायाम के लक्षण है(च.सू. 7.31-1): स्वेदागम:श्वासवृद्धिर्गात्राणां लाघवं तथा। हृदयाद्युपरोधश्च इति व्यायामलक्षणम्।।

व्यायाम से हल्कापन, कार्य करने की क्षमता, मजबूती, दु:ख सहने की क्षमता, शरीर में दोषों की साम्यता, और अग्नि में बढ़ोतरी होती है (च.सू. 7.32): लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दु:खसहिष्णुता। दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।। सुश्रुत का कथन है कि (सु.चि. 24.39-40): शरीरोपचय: कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता। दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा।। श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता। आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते।। अर्थात, व्यायाम करने से शरीर की पुष्टि, कान्ति, सौष्ठवपूर्ण अंग, बढ़िया भूख, आलस्य समाप्त होना, स्थिरता, हल्कापन, तथा शरीर की शुद्धि होती है। श्रम, क्लम, प्यास, गर्मी, सर्दी सहने की क्षमता बढ़ती है और व्यायाम से परम आरोग्य उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह लिया जाये कि बैठे-बैठे बढ़िया गुरु भोजन ग्रहण और खटिया-कुर्सी तोड़ते रहना हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। अपनी आधी ताक़त के शारीरिक श्रम और व्यायाम करना मन-मस्तिष्क, प्राण और शरीर के लिये उपयोगी है।

अष्टांगहृदय में चरकसंहिता और सुश्रुतसंहिता में दिये गये कथनों को समाहित करते हुये कहा गया है (अ.सू. 2.10-14) लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदस: क्षय:। विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते।। वातपित्तामयी बालो वृद्धोऽजीर्णी च तं त्यजेत्। अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभि: स्निग्धभोजिभि:।। शीतकाले वसन्ते च मन्दमेव ततोऽन्यदा। तं कृत्वाऽनुसुखं देहं मर्दयेच्च समन्तत:।। तृष्णा क्षय: प्रतमको रक्तपित्तं श्रम: क्लम:। अतिव्यायामत: कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते।। व्यायामजागराध्वस्त्रीहास्यभाष्यादि साहसम्। गजं सिंह इवाकर्षन् भजन्नित विनश्यति।।

अति-व्यायाम के कारण थकान, शरीर निढाल होना, दुर्बलता, प्यास, आन्तरिक रक्त प्रवाह, श्वास लेने में कठिनाई, अंधेरा छा जाना, खांसी, बुखार और उबकाई होती है(च.सू. 7.33): श्रम: क्लम: क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामक:। अतिव्यायामत: कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते।। कहने का तात्पर्य यह है कि अति-उत्साह में शरीर की मर्यादा का उल्लंघन करके या अपने शरीर की औक़ात को भूलकर कसरत, व्यायाम आदि में अति करने से हानि होती है।

अधिक सैक्स, अधिक भार ढोने या अधिक चलने से जो लोग दुर्बल हो गये हैं या गुस्सा, शोक, डर व श्रम से पीड़ित हैं, बालक, बूढ़े, वात पीड़ित, ऊंची आवाज में बहुत बोलने वाले, भूखे या प्यासे हों, उन्हें व्यायाम करना करना ठीक नहीं रहता। अत: यदि संभव हो तो इन समस्याओं से मुक्त होकर ही व्यायाम करना चाहिये (च.सू. 7.35-1,2): अतिव्यवायभाराध्वकर्मभिश्चातिकर्शिता:। क्रोधशोकभयायासै: क्रान्ता ये चापि मानवा:।। बालवृद्धप्रवाताश्च ये चोच्चैर्बहुभाषका:। ते वर्जयेयुर्व्यायामं क्षुधितास्तृषिताश्च ये।।

व्यायाम को परिभाषित करते हुये महर्षि सुश्रुत ने लिखा है कि जो घूमना-फिरना शरीर के लिये बहुत पीड़ाकारी न हो वह आयु, बल, मेधा तथा अग्निवर्धक होता है और इन्द्रियों के लिये बोधकारी होता है (सु.चि. 24.80): यत्तु चङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत्। तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रि यबोधनम्।। वस्तुत: व्यायाम शरीर के बल के आधे तक ही करना चाहिये: वलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो(सु.चि. 24.47)। व्यायाम करने वाले आदमी को उसके दुश्मन भी डर के मारे नहीं तंग करते। बुढ़ापा भी सहसा नहीं चढ़ बैठता (सु.चि.24.41-42): न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्ययो बलात्।। न चैनं सहसाऽक्रम्य जरा समधिरोहति।

पाषाणयुग में मानव रोज 4000 कैलोरी ऊर्जा शारीरिक-श्रम में खर्च देता था। शोध से ज्ञात होता है कि सप्ताहांत में एक या दो बार किया गया शारीरिक व्यायाम भी बीमारी से बचाता है। व्यायाम धूम्रपानकर्ताओं में भी कैंसर व हृदयरोग का खतरा 30 प्रतिशत तक कम कर देता है। व्यायाम करने वाले लोगों में विरुद्ध आहार का असर भी कम ही होता है। कमर दर्द और गर्दन के दर्द को रोकने में शारीरिक गतिविधि एकमात्र लगातार उपयोगी कारक साबित हुआ है। शारीरिक श्रम व बुढ़ापे में स्वास्थ्य के बीच गहरा रिश्ता है। इसलिये प्रतिदिन व्यायाम कीजिये 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।)

बीकानेर में चालक के अभाव में एम्बुलेंस के पहिये जाम, ग्रामीण परेशान

बीकानेर, (कासं)। केन्द्र एवं राज्य सरकार सुरक्षित जच्चा बच्चा एवं सुरक्षित संस्थागत प्रसव और प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानों के द्वारा स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए प्रयायरत है। इसके लिए 108 और 104 जैसी आपातकालीन एम्बुलेंस सेवाएं भी उपलब्ध हैं लेकिन धरातल पर व्यवस्थाओं की कहानी कुछ अलग है।

ग्रामीण अंचलों में ये दावे महज कागजी एवं खोखले साबित हो रहे हैं। गांवों में अधिकतर आदर्श पीएचसी तो अतिरिक्त प्रभार के चिकित्सकों के भरोसे संचालित हैं और नर्सिंग व लैब टेक्नीशियन स्टाफ का अभाव भी बना हुआ है । हालात यह हैं कि ग्रामीण अंचलों में प्रसुताओं के लिए लाइफ लाइन कहीं जाने वाली 108 व 104 एंबुलेंस सेवाएं भी बीमार चल रही हैं। कहीं चालक स्टाफ का अभाव है, तो कहीं पर ये सेवाएं आफरोड हैं। कहीं पर तो एंबुलेंस गैराज में खटारा खड़ी हैं। ऐसा ही हाल बादनूं आदर्श पीएचसी के जननी सुरक्षा सेवा-104 एम्बुलेंस सेवा का है। इस पीएचसी के तहत आने वाले गांवों के लोगों को आपातकालीन समय में एम्बुलेंस की सुविधा नहीं मिल रही है। ग्रामीण प्रसुताओं को निजी साधनों से इलाज के लिए लाने ले जाने को मजबूर हैं। गत एक सप्ताह से बादनूं पीएचसी की 104 एंबुलेंस ड्राइवर के बिना खड़ी हैं। ऐसे में एम्बुलेंस के होते हुए भी सुविधा नहीं मिल पा रही हैं।

बादनूं आदर्श पीएचसी की एम्बुलेंस ड्राइवर के अभाव में खड़ी है।

■ **ग्रामीण अंचल में बीमार चल रही एम्बुलेंस सेवाएं**

वहीं जिले की ग्राम पंचायत दुलचासर के सरपंच गिरधारीलाल महिया ने एकल चालक के भरोसे संचालित जननी सुरक्षा - 108 व 104 एंबुलेंस सेवाओं में सुधारकर तीन-तीन चालक रखने एवं एम्बुलेंस के रख-रखाव व मरम्मत आदि का दायित्व संचालित करने वाली स्थानीय सीएचसी-पीएचसी प्रभारियों को देने की मांग राज्य सरकार से की है। इससे ग्रामीण अंचलों की प्रसुताओं को दुविधाएं नहीं झेलनी पड़ें। इसी प्रकार छत्तरगढ क्षेत्र की मंडी 465 आरडी. दामोलाई के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर कार्यरत जननी सुरक्षा वाहन 104 एम्बुलेंस काफी पुराना है। इससे ग्रामीणों को इसका पूरा लाभ नही मिल पाता है। कृष्णनगर सरपंच सहीराम मेघवाल व तख्तपुरा सरपंच प्रतिनिधि पूर्णाराम थालोड़ ने बताया कि यह वाहन रेतीले तथा दुर्गम रास्तों पर जा नही पाती है। इस पीएचसी के अधीन करीब 40 किमी का दायरा आता है।

जहां पर मरीजों को लाने के लिए अन्य कोई सुविधा नही है। सरपंच मेघवाल ने बताया कि पीएचसी में नई गाड़ी देने के लिए पिछले दिनों जिला कलैक्टर व मुख्य चिकित्सा अधिकारी को ज्ञापन देकर मांग की गई ताकि प्रसूताओं को जननी सुरक्षा सेवाओं का लाभ मिल सके।

अफसरों के खाना खाने के लिए करीब एक घण्टे खड़ी रही स्पेशल ट्रेन

भरतपुर, (निसं)। शनिवार को रेलवे स्टेशन पर उस समय हंगामा हो गया जब इलाहाबाद जोन के जीएम मूल चन्द चौहान तथा डीआरएम रंजन यादव स्पेशल ट्रेन से भरतपुर करीब तीन बचे पहुंचे और खाना खाने के लिए करीब एक घण्टे तक स्पेशल ट्रेन खड़ी रही।

इस दौरान जीएम मूल चन्द चौहान तथा अधिकारियों को भरतपुर से बना स्पेशल खाना परोसा गया। वहीं उनके साथ ट्रेन में सफर कर रहे करीब 100 से अधिक कर्मचारियों को सड़ा हुआ खाना परोसा दिया गया। खाने में से आ रही सड़ी बदबू से कर्मचारी भड़क गए और खाना खाने से मना कर दिया और खाने के पैकेट को वहीं प्लेटफार्म पर छोड़ दिया।

जब सड़े खाने की खबर इलाहाबाद रेलवे मण्डल जोन के जीएम मूल चन्द चौहान तथा अन्य अधिकारियों को पता चली तो उनके हाथ पांव फूल गए। जब इस मामले को लेकर कर्मचारियों ने इसका विरोध किया और मीडियाकर्मियों ने जीएम के साथ आए अधिकारियों से इस संबंध में सवाल किये तो एक बारगी वह उस खाने को खराब मानने को तैयार ही नहीं थे। जब उनसे खाने को चैक करने की बात कही गई। तब आनन फानन में वहां से खाना हटवाया गया।

भरतपुर में सड़ा खाना देने पर भड़के रेलवे कर्मचारियों ने खाने का विरोध किया।

बात बिगड़ती देख कर्मचारियों को शान्त करने के लिए भरतपुर स्टेशन से सही खाना मंगवाया गया। इस मामले को लेकर जब मीडियाकर्मियों ने सीनियर डीसीएम लक्ष्मी से बात की तो उन्होंने कहा कि इस पूरे मामले की जांच की जायेगी। इसके अलावा इस खाने की लाने की जिम्मेदारी आगरा रेलवे के सीएमआई संजय गौतम से बात की तो उन्होंने मीडियाकर्मियों के कैमरे को हाथ से हटाना शुरू कर दिया और जवाब देने से बचते रहे। पूरे रेलवे स्टेशन पर अधिकारी एवं कर्मचारी एवं यात्रियों की भीड़ जमा हो गई।

मामले को बिगड़ते देख इलाहाबाद जोन के सीपीआरओ गौरव बंसल आखिर जवाब देने के लिए तैयार हुए उन्होंने कहा कि गंभीर मामला है जिसकी जांच कराकर दोषियों के खिलाफ कार्यवाही कराई जायेगी। जानकारी में आया कि कर्मचारियों को जो खाने के पैकेट दिये गए थे। वह आगरा से आज सुबह तीन बजे बने हुए भेजे गए थे और सुबह सात बजे इलाहाबाद जोन के जीएम स्पेशल ट्रेन से आगरा से बांदीकुई के लिए निरीक्षण करने के लिए रवाना हुए थे। जहां बांदीकुई से वापस रवाना होकर भरतपुर रेलवे स्टेशन पहुंचे थे जहां पर उनके खाने की व्यवस्था की गई थी। अब देखने वाली बात यह है की रेलवे विभाग अब इस मामले में दोषियों के खिलाफ रेलवे विभाग कार्यवाही करेगा।

■ **जीएम व अधिकारियों को भरतपुर से बना स्पेशल खाना परोसा**

इस अवसर पर रेलवे के कार्यवाहक स्टेशन अधीक्षक ओपी मीणा, आरपीएफ के थानाधिकारी दिनेश कुमार, मण्डल वाणिज्य प्रबंधक वाईके मिश्रा एवं रेल्वे सलाहकार समिति के सदस्य अरविन्दपाल सिंह सहित अनेक अधिकारी मौजूद थे।

ज़नवाणी

विश्व को भी आयुर्वेद की महत्ता को नतमस्तक करना ही होगा

आयुर्वेद हमारे पूर्वज ऋषि धन्वंतरि, कणाद चरक, सुश्रुत व पतंजलि आदि द्वारा दिया हमें एक नायाब तोहफा है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति न होकर एक स्वास्थ्य पद्धति है।

एलोपैथी में नाना प्रकार के एंटीबायोटिक देकर बीमारी को दबा दिया जाता है, खत्म नहीं किया जाता। हमारे परिवारों में ऐसे लोग मिल जाएंगे जो आजीवन अंग्रेजी दवाइयां लेने को विवश हैं। मगर आयुर्वेद बीमारी को जड़ से समाप्त करती है।

मुगलों व अंग्रेजों के आक्रमण के बाद आयुर्वेद नेपथ्य में चला गया था। मगर स्वामी रामदेव व आचार्य बालकृष्ण ने इस विधा को पुनर्जीवित कर आमजन का वास्तव में ही आज के हिसाब से देखते हुए कल्याण का कार्य किया है।

आयुर्वेद जैसी महान विधा को डब्लूएचओ में मान्यता न मिलना भी सवा सौ करोड़ देशवासियों का अपमान है। अब शीघ्र आयुर्वेद देश में ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व में छा जायेगा, विश्व को भी आयुर्वेद की महत्ता को नतमस्तक करना ही होगा।

–प्रकाश कीर्तनिया,
रामगढ़ शेखावाटी (राज.)

कार्टूनी नज़रिया

हिन्दू से साभार

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

रविवार 11 फरवरी, 2018

फाल्गुन मास, कृष्ण पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, मूल नक्षत्र, हर्षण योग, बव करण, चन्द्रमा आज धनु राशि में संचार करेगा।

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

आज मूल नक्षत्र रात्रि 10:54 तक, हर्षण योग दिन 12:41 तक है।

इसके पश्चात पूर्वाषाढ़ा नक्षत्र, वज्र योग, कौलव करण आरम्भ होगा।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि 10:54 तक है।

राजयोग रात्रि 10:54 से सूर्योदय तक है। आज एकादशी व्रत है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:33 से 9:56 तक, लाभ-अमृत 9:56 से 12:41 तक, शुभ 2:04 से 3:26 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

मेष
व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। आवश्यक कार्यों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं।

वृष
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

मिथुन
घर/परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आपसी सहयोग से महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कर्क
अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अनहोनी की आशंका से बना हुआ मन का भय समाप्त होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।

सिंह
परिजनों के व्यवहार के कारण दु:ख हो सकता है। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। अनावश्यक धन खर्च होगा।

कन्या
घर/परिवार के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।

तुला
महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

वृश्चिक
धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। स्वभाव पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा।

धनु
अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।

मकर
अनावश्यक धन खर्च होगा। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। परिश्रम का उचित प्रतिफल नहीं मिलेगा।

कुंभ
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। संभावित धन प्राप्त होगा। धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक कार्यों में आस्था बढ़ेगी।

मीन
अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। घर/परिवार में मनोरंजन पर धन खर्च हो सकता है।