विचार बिन्दु

जैसे सूर्य आकाश में छुप कर नहीं विचर सकता, उसी प्रकार महापुरुष भी संसार में गुप्त नहीं रह सकते। –व्यास

निद्रा औषधि है

हालांकि नींद के विषय पर आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान को समाहित करते हुये पूर्व में चर्चा की गयी थी परन्तु बहुत लोगों के आग्रह पर, नई शोध के प्रकाश में, आज की चर्चा पुनः नींद के सन्दर्भ में प्रश्न-उत्तर के रूप में है।

1. आयुर्वेद की दृष्टि में अच्छी नींद लाने का उत्तम उपाय क्या है? 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।।

2. नींद न आ रही हो तो क्या किया जाये? सर में तेल लगाकर अभ्यंग करना, शरीर में हलके हाथ से 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।।

3. अनिद्रा या निद्रानाश के मूल कारण क्या हैं? 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, दर्द व 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।। अतः यथासंभव इन कारणों से बचना चाहिये।

4. बढ़िया नींद कब आती है? जब मन थक जाये, इन्द्रियाँ क्रिया-रहित हो जायें, मन व इंद्रियाँ तमाम पचड़ों से मुक्त हो जायें तब नींद आती है (च.सू. 21.35): यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।। 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।।

5. अच्छी नींद की जीवनोपयोगिता क्या है? उचित समय व मात्रा में नींद व्यक्ति को पुष्टि, साफ रंग, बल, उत्साह, तेजभूख, अनालस्यव 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 वदीर्घायु 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।।

6. क्या दिन में सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है? हां। 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।।

असल में आयुर्वेद और आधुनिक वैज्ञानिक शोध से स्पष्ट होता है कि शायद ही ऐसी कोई बीमारी हो जिसका जोखिम निद्रा-अभाव के कारण ना बढ़ता हो। निद्रा औषधि है। आयुर्वेद में निद्रा को आहार एवं ब्रह्मचर्य के समकक्ष जीवन का उपस्तम्भ माना गया है।

7. दिन में सोने से स्वास्थ्य-संबंधी कौन सी समस्यायें होती हैं? 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, 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।।

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।। कार्यों की चिंता न करने, खूब खाने-पीने 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।।

8. क्या नींद के सन्दर्भ में आधुनिक वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेद के दृष्टिकोण में कोई अंतर है? बिलकुल नहीं, बल्कि आयुर्वेद का दृष्टिकोण आधुनिक वैज्ञानिक शोध से और भी पुख्ता हुआ है। लगभग दो लाख शोध-पत्र यही कहानी कहते हैं। इनमें से केवल कुछ की चर्चा यहां की जा सकती है।

वर्ष 2017 में प्रकाशित, 22,00,425 लोगों के बीच हुई शोध जिसमें 2,71,507 मृत्यु के प्रकरणों का आंकड़ा भी शामिल है, से पता चलता है कि लगभग 27 से 37 प्रतिशत तक जनसंख्या जरूरत से ज्यादा तथा 12 से 16 प्रतिशत जनसंख्या जरूरत से कम निद्रा लेती है। अपर्याप्त या आवश्यकता से अधिक निद्रा समग्र-कारण-मृत्यु-दर बढ़ा देती है। महिलाओं को विशेष ध्यान देने की जरूरत है क्योंकि वे अनिद्रा के कारण सभी कारणों से होने वाली मृत्यु दर के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं।

इसी प्रकार 30 से 102 वर्ष की 11,00,000 महिलाओं और पुरुषों के मध्य अध्ययन के निष्कर्ष में सर्वोत्तम उत्तरजीविता उन लोगों की पायी गयी जो रात्रि में 7 घंटे की नींद पूरी करते हैं। किन्तु 8 घंटे या उससे अधिक समय तक सोने से भी मृत्यु का जोखिम बढ़ने लगता है।

एक शोध 13,82,999 महिलाओं और पुरुषों के बीच किया गया। इसमें 1,12,566 मृत्यु के प्रकरण भी शामिल थे। इनका 4 वर्ष से 25 वर्ष तक फॉलो-अप किया गया। निष्कर्ष सिद्ध करते हैं कि सात घंटे से ज्यादा या कम सोना दोनों ही स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं।

अपर्याप्त या अधिक नींद और देर से सोने जाना स्पर्म-हेल्थ बिगाड़ देता है। रात में देर से सोना मोटापा और इन्सुलिन रेसिस्टेंस दोनों बढ़ाता है। कम और उचटी नींद और मेटाबोलिक डिसऑर्डर (जैसे मोटापा, मधुमेह-2) के बीच गहरा संबंध है। नींद की कमी से जूझते लोग दारू पिये ड्राईवर जैसे हैं, न स्वस्थ न उत्पादक और न ही सुरक्षित। गहरी नींद, सीखने की सतत दक्षता बनाये रखने के लिये आवश्यक है। नींद की कमी से कार्य-निष्पादन, निर्णय लेने की क्षमता, व दर्द सहने की क्षमता में गंभीर कमी आती है। लंबे समय तक स्लीप-डेप्राइवेशन से बौद्धिक क्षमता क्षीण होती है। मेमोरी-कंसोलिडेशन पर गंभीर दुष्प्रभाव पड़ता है।

9. क्या कम सोने वाले बच्चे पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं? हां, अध्ययनों में पाया गया है कि चार से नौ वर्ष की उम्र के जो बच्चे बहुत देर से सोते हैं उनमें बौद्धिक क्षमता व सीखने की क्षमता में कमी आती है। जो बच्चे नियमित रूप से नियमित समय पर नहीं सोते, उनका पठन-पाठन के महत्वपूर्ण विषयों में बौद्धिक प्रदर्शन कमजोर रहता है। सोलह से उन्नीस वर्ष के 7798 बच्चों पर हुये अध्ययन में पाया गया कि निद्रा की नियमितता, निद्रा का कुल समय तथा निद्रा में कमी का पढ़ाई में प्राप्त अंकों (ग्रेड पोइंट एवरेज) पर भारी प्रभाव पड़ता है। जो बच्चे 10 से 11 बजे के मध्य नियमित रूप से बिस्तर पर सोने चले गये उनके औसत प्राप्तांक सर्वोत्तम थे।

10. एक स्वस्थ वयस्क को कितने घंटे सोना चाहिये? अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ स्लीप मेडिसिन और स्लीप रिसर्च सोसाइटी के अनुसार वयस्कों को नियमित रूप से प्रति रात कम से कम 7 घंटे सोना चाहिये। केवल युवा वयस्क, नींद की कमी से उबरने वाले लोग या बीमार व्यक्ति प्रति रात 9 घंटे सो सकते हैं। अमेरिका के राष्ट्रीय नींद फाउंडेशन की सलाह यह है कि नवजात शिशुओं के लिये 14 से 17 घंटे, शिशुओं के लिये 12 से 15 घंटे, टॉडलर्स के लिये 11 से 14 घंटे, प्रीस्कूलर के लिए 10 से 13 घंटे, स्कूल-आयु वर्ग के बच्चों के लिये 9 से 11 घंटे, किशोरों के लिये 8 से 10 घंटे, युवा वयस्कों और वयस्कों के लिये 7 से 9 घंटे, और प्रौढ़ वयस्कों के लिये 7 से 8 घंटे सोना उपयुक्त है।

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 और आधुनिक वैज्ञानिक शोध से स्पष्ट होता है कि शायद ही ऐसी कोई बीमारी हो जिसका जोखिम निद्रा-अभाव के कारण ना बढ़ता हो। निद्रा औषधि है। आयुर्वेद में निद्रा को आहार एवं ब्रह्मचर्य के समकक्ष जीवन का उपस्तम्भ माना गया 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।)

पार्टियों के चिन्ह वाली गाडी लेकर खड़ी फसल को खरीद रहे हैं सौदागर

रावतभाटा, (नि.सं.)। रावतभाटा उपखंड क्षेत्र में इन दिनों काला सोना कही जाने वाली अफीम की फसल पकने को तैयार है और इसी माह से जिले में बाहरी अफीम सौदागारों की आवाजाही प्रारंभ हो गई है। खास बात यह है कि यह सौदागर विभिन्न राजनीतिक दलों के चिन्ह लगे वाहनों से जिले भर में घूम कर खड़ी अफीम के सौदे करने में जुटे हुए हैं। पिछले वर्ष के मुकाबले इस वर्ष अफीम के प्रति किसान काफी आशान्वित हैं। उनका का कहना है कि प्रकति के प्रकोप से अभी तक यह फसल काफी हद महफूज रही है। दिन में गर्मी और रात में सर्दी से अफीम को तोहनी चिरणी का मौसम काफी अनुकूलता प्रदान कर रहा है।

अफीम कपूत की खेती में लगे काश्तकारों के मुताबिक इस बार मौसम की मेहरबानी से अफीम की पैदावार अपेक्षा से अधिक होने के चलते तस्करी के भावों में कमी आएगी। इसी कारण से तस्करी करने वाले काश्तकारों ने अपने हरियाणा, पंजाब, मारवाड के सौदागरों से अभी से ही भाव तय कर अफीम राशि लेना प्रारंभ कर दिया है। काश्तकारों की ही सूचना के अनुसार राजमार्गों पर गश्ती पुलिस सक्रियता के चलते यह सौदगारों विभिन्न राजनीतिक दलों के चिन्ह लगे वाहनों के साथ ही पार्टियों के पद लिखे व प्रेस लिखे वाहनों में बैठकर आ रहे है। कुछ सौदागार तो धार्मिक झंडे लगे वाहन उपयोग में ले रहे हैं। ताकि ग्रामीण क्षेत्रों में जाने पर कोई शक की नजरों से नहीं देखे।

रावतभाटा क्षेत्र में इन दिनों अफीम की फसल लहलहा रही है। जिस पर किसान चीरा लगाना शुरु करेंगे।

स्थानीय नारकोटिक्स विभाग के सूत्रों के अनुसार विभाग की प्रवर्तक सेल ने भी तस्करी के जरिए बाहर जाने वाली अफीम को रोकने के लिए पुख्ता प्रबंध किए हैं। जिसके तहत प्रति खातेदार की फसल तय शुदा वजन से अधिक प्राप्ति का आंकलन अपने मुखबिरों के जरिए करवाया जा रहा है। ताकि ज्यादा से ज्यादा अफीम देने वाले काश्तकारों को चिन्हित कर उन पर नजर रखी जा रही है।

उल्लेखनीय है कि विशिष्ट वाहनों को ऊपर चिन्हित किया गया है। ऐसे वाहनों की हाल ही में आवाजाही बढ़ गई है तथा इनकी राजस्थान क्षेत्र की लगी नंबर प्लेटे भी फर्जी होने की आशंका है। क्षेत्र में इन दिनों अफीम की फसल के खिलते फूल व बिखरती कलियां ग्रामीण अंचल के निवासियों के आकर्षण का केन्द्र बनी हुई है। काला सोना कहलाने वाली यह फसल क्षेत्र भर में लहलहा रही है और उन पर सफेद फूल मनमोहक लग रहे हैं। बसंत के मौसम में कलियों से डोडे निकल रहे हैं। कुछ ही दिनों में कृषक वर्ग अफीम के महकते खेतों में लुवाई-चिराई में जुटने वाला है। अच्छी आमदनी के लिए क्षेत्र में रबी की फसल अफीम यहां की मुख्य खेती रही है। रावतभाटा क्षेत्र के किसानों से जब बात करने यह सवांददाता खेत पर पहुंचे तो किसानों का कहना था कि आफू की खेती मिनख्या की है। सारा परिवार खेती में लग जाता है और इसी कारण उन्होंने खेत पर ही डेरा डाल रखा है।

अफीम की खेती के लिए गोपालपुरा, प्रतापपुरा, श्रीपुरा, धागंणमउकलां, खुमानगंज, मोहना, सुखपुरा, लक्ष्मीखेडा, बोराव, बोरदा, गणेशपुरा, खेमा का खेडा, टाकरदा, शम्भुनाथ जी का खेड़ा, जावदा का रकबा अच्छा माना जाता है। मध्यप्रदेश के नीमच जिले में अफीम की पैदावार अच्छी होती है।

■ नारकोटिक्स विभाग तस्करी रोकने के लिए खड़ी फसल का कर रहा आंकलन

अफीम को लेने के लिए किसान परिवार घरपला का उपयोग करते हैं। जिसमें एक-एक डोडी को हाथ में लेकर निकलने वाले दुध को एकत्रित किया जाता है। यह क्रम लगातार एक माह तक जारी रहेगा। इसके बाद डोडों से पोस्तदाना निकाला जाता है। इसके बाद चीरा लगाने का कार्य चलता है।

इसके लिए मजदूरी भी प्रति व्यक्ति तीन सौ से चार सौ रुपये प्रतिदिन तक चुकानी पड़ रही है। पांच महीने की अफीम की खेती मशक्कत भरी है। अफीम की कुण्डी की रखवाली के लिए कई किसान परिवार तो कीमती तिजोरिया ले आए हैं।

कुछ किसान हर रोज कुण्डिया को जमीन का तहखाना बनाकर उस पर अपने बिस्तर कर सोते हैं। अफीम के दूध की हिफाजत करने के लिए करते है। नवम्बर माह में बोई फसल में 3 से साढ़े तीन महीने के बाद फूल आते हैं तथा चार महीने बाद फसल का फल मिलता है।

अजमेर के हजारी बाग में बनेगा रेलवे का आवासीय कॉम्प्लेक्स, टेंडर नोटिस जारी

अजमेर, (कासं)। अजमेर मंडल पर खाली पड़ी रेलवे की जमीन पर आवासीय काम्प्लेक्स बनाये जायेंगे। रेलवे प्रशासन द्वारा अजमेर में हजारी बाग की लगभग 70 हजार वर्ग मीटर रेल भूमि पर आवासीय काम्प्लेक्स के लिए फाइनेंसियल कंसल्टेंसी के बाद शनिवार को 99 वर्ष की लीज अवधि के लिए टेंडर नोटिस जारी किये।

रेलवे की जमीन को लम्बी अवधि के लिए लीज पर देकर रेल राजस्व को बढ़ाकर रेल यात्रियों सहित अजमेर व इसके आस-पास के एरिया के लोगों के लिए सुविधाएं बढ़ाना रेलवे की प्राथमिकताओं में है। इसी बारे में रेल भूमि विकास प्राधिकरण द्वारा अजमेर में जौंसगंज और हजारी बाग क्षेत्र में रेलवे भूमि और अन्य 6 स्थानों जिसमें बंगला संख्या 377, हजारी बाग कॉलोनी नाला के पास, बूढ़ा पुष्कर, सर्कुलर रोड, कम्युनिटी हॉल के पास तथा मार्टिंडल ब्रिज के पास अजमेर में आवासीय कॉम्प्लेक्स विकसित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। जिसके लिए आवश्यक रिपोर्ट गत जून 2017 में रेलवे बोर्ड को भेजी गई थी। इनमें से अजमेर में हजारी बाग और जौंसगंज क्षेत्र की रेल भूमि पर आवासीय काम्प्लेक्स के लिए फाइनेंसियल कंसल्टेंसी के बाद आज लगभग 6.84 हेक्टयेर रेल भूमि को 99 वर्ष की लीज अवधि के लिए टेंडर नोटिस जारी कर दिए गए हैं। अजमेर रेलवे स्टेशन से 1.4 किलोमीटर की दूरी पर हजारी बाग में स्थित 3 भूखंड जो की 1.38 हेक्टयर, 1.38 हेक्टेयर तथा 4.8 हेक्टयर के आकर के हैं, को ई-टेंडरिंग के द्वारा लीज पर देने के लिए टेंडर नोटिस जारी किये गए हैं।

■ 70 हजार वर्गमीटर भूमि पर बनेगा आवासीय कॉम्प्लेक्स

अजमेर मंडल में आरएलडीए अर्थात रेल लैंड डवलपमेंट अथॉरिटी को जिन स्थानों के लिए प्रस्ताव भेजे गए उसके अंतर्गत अजमेर में जौंसगंज में 8550 वर्ग मीटर की भूमि, बूढ़ा पुष्कर में 2128.26 वर्ग मीटर, सर्कुलर रोड पर 17047 वर्गमीटर, कम्युनिटी हॉल के पास 1505 वर्ग मीटर, तारागढ़ में 8360.53 वर्ग मीटर, सीएसआई ऑफिस और मार्टिन्डल ब्रिज के पास 4431.66 वर्गमीटर, बांग्ला नंबर 377 के पास 9099 वर्गमीटर मल्टीफंक्शनल कॉम्पलैक्स व रेजीडेंशियल होटल विकसित करने के लिये उपलब्ध कराई गई। आरएलडीए द्वारा इन चुनिन्दा स्थानों पर डवलपमेंट निर्धारित कर 2.3 साल में इन्हें विकसित कर दिया जायेगा।

रेलवे द्वारा महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री अनिता भदेल के विधायक कोष से राजा साइकिल चौराहे के पास रेल भूमि पर रेल उद्यान बनाया जा रहा है, जिसकी ले-आउट डिजाइन को अंतिम रूप देने तथा कार्य प्रगति की समीक्षा के लिए भदेल ने शनिवार को मंडल कार्यालय में मंडल रेल प्रबंधक पुनीत चावला के साथ बैठक की और इस उद्यान से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की। इस उद्यान की अनुमानित लागत 50 लाख रुपये होगी।

होली खेलने विदेशी पर्यटकों की आवक बढ़ी

पुष्कर, (निसं)। पुष्कर में दो मार्च को मनाई जाने वाली कपड़ा फाड़ होली में शामिल होने के लिए अभी से ही विदेशी पर्यटकों की भारी आवक शुरू हो गई है। पुष्कर के वराह घाट चौक से लेकर गुरुद्वारे तक अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कपड़ा फाड़ होली का मजमा लगता है। प्राप्त जानकारी के अनुसार वराह चौक पर 25 फरवरी से 1 मार्च तक रात्रि में वराह घाट पर गैर उत्सव का आयोजन किया जायेगा। दो मार्च को सुबह आठ बजे से दोपहर 1 बजे तक कपड़ा फाड़ होली का आयोजन किया जायेगा। अपनी अंतर्राष्ट्रीय पहचान बना चुकी कपड़ा फाड़ होली में प्रतिवर्ष विदेशी पर्यटकों की संख्या बढ़ती जा रही है। यही नहीं स्थानीय लोगों के साथ-साथ देशभर से भी काफी तादाद में लोग इस कपड़ा फाड़ होली को देखने और खेलने के लिए आ रहे हैं।

ज़नवाणी

आयुर्वेद, प्राणायाम, संतुलित आहार-विहार के साथ व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ आने वाली पीढ़ियों को भी निरोगी बना देगा

हमारे देश में केन्द्र के अलावा प्रदेश सरकारें भी हर वर्ष हजारों करोड़ रुपये जनता के स्वास्थ्य पर खर्च कर रही है। फिर भी देश का दुर्भाग्य है कि जितने लोग दवाओं के अभाव से मर रहे हैं, उनसे कहीं अधिक गलत दवाओं से मर रहे हैं। मजे की बात ये है कि अगर हम कुछ एक्सीडेंट वगैरह को छोड़ दें तो असंख्य बीमारियां ऐसी है जिनका ईलाज एलोपैथी में है ही नहीं। पूरी जिंदगी व्यक्ति इन दवाओं को लेते रहने के लिए विवश हो जाता है। बेहतर तो ये रहे कि केन्द्र व राज्य की सरकारें आयुर्वेद को बढ़ावा दें। आयुर्वेद के पास ऐसी अनेक दवाएं हैं जिनसे व्यक्ति शत प्रतिशत स्वस्थ हो जाता है। आयुर्वेद से भी बेहतर मार्ग योग और प्राणायाम का है। अगर संतुलित आहार-विहार के साथ व्यक्ति योग की शरण में चला जाए तो व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ आने वाली पीढ़ियों को भी निरोगी बना देगा। हमारे देश में गरीबी का कारण महंगाई व बेरोजगारी से ज्यादा बीमारियों के चलते होने वाला कर्ज है।

–प्रकाश कीर्तनिया, रामगढ़ शेखावाटी (राज.)

कार्टूनी नज़रिया

हिन्दू से साभार

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

रविवार 18 फरवरी, 2018

फाल्गुन मास, शुक्ल पक्ष, तृतीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, पूर्वाभाद्रपद नक्षत्र, सिद्ध योग, तैतिल करण, चन्द्रमा आज मीन राशि में संचार करेगा।

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

आज पूर्वाभाद्रपद नक्षत्र दिन 12:46 तक, सिद्ध योग दिन 2:51 तक है। इसके पश्चात उत्तराभाद्रपद नक्षत्र, साध्य योग, गर करण आरम्भ होगा। आज सर्वार्थ सिद्धि योग दिन 12:46 से सूर्योदय तक है। राजयोग दिन 12:46 से सोमवार प्रातः 5:17 तक है। रवियोग दिन 12:46 से आरम्भ होगा। आज सायन सूर्य मीन राशि में रात्रि 10:48 पर करेगा और आज पंचक है। आज से बसन्त ऋतु आरम्भ होगी और जमादि उलसानि मु. मास 6 आरम्भ होगा।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:29 से 9:53 तक, लाभ-अमृत 9:53 से 12:41 तक, शुभ 2:05 से 3:29 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

मेष

घर-गृहस्थी के कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण बाहर जाना पड़ सकता है।

वृष

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। मित्रों-रिश्तेदारों के सहयोग से महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

मिथुन

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। घर/परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कर्क

धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। घर/परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

सिंह

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। यात्रा में परेशानी हो सकती है।

कन्या

घर/परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बढ़ेगा। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

तुला

स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। शुभ कार्यों में भाग लेने का अवसर मिलेगा।

वृश्चिक

धार्मिक-सामाजिक कार्यों पर धन खर्च हो सकता है। आवश्यक कार्य के लिए यात्रा संभव है। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

धनु

घर-परिवार में आपसी अनबन मतभेद बढ़ने का भय है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।

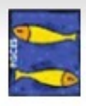
मकर

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों में सार्थक सफलता मिल सकती है।

कुंभ

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। शुभ कार्यों में भाग लेने का अवसर मिलेगा।

मीन



मन:स्थिति व आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। सुख-सुविधाओं पर धन खर्च हो सकता है।