## विचार बिन्दु

जो तेरे सामने और की निंदा करता है, वो और के सामने तेरी निंदा करेगा। –कहावत

# स्वस्थ रहने हेतु आयुर्वेद के ग्यारह सूत्र

आयुर्वेद का लगभग 5 हजार वर्षों में इतना विकास हुआ है कि उस पर आने वाले 5 हजार वर्षों तक शोध चल सकता है। यह बात अतिशयोक्ति नहीं है क्योंकि आयुर्वेद, उससे जुड़ी औषधियों में आयुर्वेद में जिन जीवनोपयोगी सिद्धान्तों का वर्णन है, उन पर 10 लाख से अधिक शोधपत्र विश्व की महत्वपूर्ण शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं। यह एक अलग बात है कि प्राय: इन शोधपत्रों में आयुर्वेद शब्द का जिक्र नहीं होता। इस सागर से मोती निकालना आसान नहीं है। लेकिन सारांश में आयुर्वेद के विशाल दर्शन के कुछ अंश को सूत्र रूप में समझना और अपनाना लोगों के जीवन में निरन्तर खुशहाली ला सकता है। इन सूत्रों के प्रस्तुतीकरण का मूल उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के सरल सूत्रउपलब्ध कराना है। सूत्र अत्यन्त संक्षेप रखने के पीछे तर्क यह है कि हम इन्हें अपने माथे में रख सकें।आज की चर्चा यजुर्विद आयुर्वेद सूत्र के प्रथम ग्यारह सूत्रों पर है, जिन्हें समन्वित रूप से सूत्र-एकादश कहा जाता है।

यहां प्रारम्भ में ही यह बताना आवश्यक है कि एक-एक सूत्र के सूत्रीकरण से पूर्व संबंधित विषय में आज तक प्रकाशित वैज्ञानिक अनुसंधान, आयुर्वेद के सभी महत्वपूर्ण ग्रन्थ एवं उन पर उपलब्ध लगभग 500 से अधिक टीकाओं और अनुवादों का यथा-आवश्यक अध्ययन एवं विश्लेषण किया गया है। इसके अतिरिक्त देश-विदेश में आयुर्वेदाचार्यों की कार्यशालाओं में किये गये प्रेजेन्टेशन और उन पर प्राप्त फीडबैक को भी विश्लेषणात्मक रूपसे ध्यान रखा गया है। इन सूत्रों को आचार्य चरक और आचार्य सुश्रुत द्वारा निर्दिष्टतंत्रयुक्ति से भी जांचा परखा गया है। इतना सब करते हुये भी सूत्रों की भाषा-शैली ऐसी रखी गयी है कि आम आदमी समझ और याद कर सके। यह समस्त कार्य सुनने में बहुत आसान है, परन्तु ये सूत्र न केवल गहन स्वाध्याय का परिणाम हैं, बल्कि इन सूत्रों को 50वर्षों से मैंने निरंतर जिया और निर्विवाद उपयोगी पाया है।

सूत्र और संक्षिप्त टिप्पणी निम्नानुसार हैं: योग: औषधम्(योग औषधि है)। भोजनं औषधम्(भोजन औषधि है)। आहार: औषधम्(आहार औषधि है)। भ्रमणं औषधम्(भ्रमण औषधि है)।धावनं औषधम्(दौड़ना औषधि है)।चङ्क्रमणमौषधम्(घूमना-फिरना औषधि है)।व्यायाम: औषधम्(व्यायाम औषधि है)।सद्वृत्तं औषधम्(सद्वृत्त औषधि है)।स्वस्थवृत्तं औषधम्(स्वस्थवृत्त औषधि है)।जीवनशैली औषधम्(जीवनशैली औषधि है)।रसायनं औषधम्(जीवनशैली औषधि है)।जैसा कि पूर्व में भी लिखा गया है कि योग, आसन, प्राणायम और ध्यान, भोजन-आहार, घूमना, भ्रमण, दौड़ना, चलना-फिरना, व्यायाम, सद्वृत्त, स्वस्थवृत्त, जीवनशैली, और रसायन सभी औषधियाँ हैं, जो मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा एवं सुधार करते हैं। तथापि इनके गूढ़ अर्थों की समझ और उनका क्रियान्वयन जीवन को निरंतर स्वास्थ्य की अवस्था दे सकने में सक्षम हैं।

विषय को समझाने के लिये दो उदाहरण उपयोगी होंगे। सूत्र शब्द में छोटे किन्तु अर्थ में विशालता लिये हुये हैं। अत: इन्हें इनकी पूर्णता में समझना आवश्यक है। मान लीजियेकि योग: औषधम्(यजुर्विद आयुर्वेद सूत्र, 1.1) पर आपको अपने आयुर्वेदाचार्य से यह सलाह मिलती है कि योग का स्वस्थ रहने के लिये आज दुनिया भर में उपयोग हो रहा है। प्रतिदिन हमें 30 मिनट प्रात: एवं 15 मिनट सायं योग से संबंधित क्रियायें करने से मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है।सायंकालीन योग क्रिया हेतु संभव है कि आयुर्वेदाचार्य आपको सुखासन में मात्र ध्यान करने की सलाह दें। ध्यान वैसे तो अत्यन्त जटिल प्रक्रिया है, किन्तु इसका सबसे सरल और पहला कदम यह है कि आप अपना ध्यान उसी विषय वस्तु या बिन्दु पर लगाइये जिस पर सहजता से लग जाये। योग का वर्तमान परिपेक्ष्य में तात्पर्य एक निश्चित आसन में बैठना, निश्चित प्रकार केप्राणायाम करना एवं अन्तत: ध्यान करना शामिल है। पतञ्जिल योगसूत्र के अनुसार योग के आठ अंग बताये गये हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।योग के प्रथम पांच अंग अर्थात, यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंगऔर बाकी तीन अंग धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंगनाम से जाने जाते हैं। जब तक आप बहिरंग साधना को नहीं साध लेते तब तक अंतरंग साधना प्राप्त नहीं हो सकती। यम में पांच प्रकार यथा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, और अपरिग्रह शामिल हैं। नियम में भी पांच प्रकार यथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान शामिल हैं। आसन का अर्थ उस देहस्थिरता से है जो सुखदायी हो। आसन लग जाने पर श्वास प्रश्वास की गति के विच्छेद के अभ्यास को ही प्राणायाम कहा जाता है।जहाँ एक ओर आसन देह के स्थिरता की साधना है वहीं दूसरी ओर प्राणायाम प्राणों के स्थिरता की साधना है। देह और प्राण की स्थिरता के बिना मन की स्थिरता, जो योग के अंतिम तीन अंगों से प्राप्त की जाती है, संभव नहीं है। प्रत्याहार वास्तव में प्राण और मन की स्थिरता के बीच सेतु का काम करता है। देहस्थैर्य और प्राणस्थैर्य से इंद्रियाँ बाहरी विषयों से हटकर अंतर्मुखी हो जाती हैं, इसे प्रत्याहार कहा जाता है।बहिर्मुखी गति के निरोध से अंतर्मुखी होकर मनस्थैर्य की चेष्टा को धारणा कहा जाता है। ध्यान इसके आगे की अवस्था है और ध्यान से आगे परमानंद की अवस्था ही समाधि है।आधुनिक शोधमें हाल ही में यह भी स्पष्ट हुआ है कि अनेक प्रकार की योग क्रियाओं में से लगभग सभी क्रियायें समान रूप से उपयोगी पायीं गई हैं।

**पतञ्जिल योगसूत्र के अनुसार योग के आठ अंग बताये गये हैं: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।योग के प्रथम पांच अंग अर्थात, यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंगऔर बाकी तीन अंग धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंगनाम से जाने जाते हैं।**

एक दूसरा उदाहरण आहार: औषधम्(आहार औषधि है) का लिया जा सकता है।आपको अपने आयुर्वेदाचार्य से सलाह में यह जानकारी मिल सकती है कि आहार से संतुष्टि, तत्क्षण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश्त, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है।साफ़-सुथरा, प्राकृतिक, और पौष्टिक भोजन शरीर, मन और आत्मा की प्रसन्नता और स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। त्रुटिपूर्ण या असंतुलित आहार रोग-जनन का सबसे बड़ा कारण है।शरीर की स्थिति को देखते हुये समुचित मात्रा में ही आहार लेना चाहिये। पूर्व में खाया हुयेभोजन के पच जाने पर, समुचित मात्रा में, ताजा और स्निग्ध भोजन, न बहुत तेज गति से और न बहुत धीमी गति से, तन्मयतापूर्वक भोजन करना चाहिये। भोजन में मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कषाय सभी रस वाले खाद्य पदार्थ होना आवश्यक है।विविध रंगों के मौसमी फल, अनार, द्राक्षा,आँवला, सूखे मेवे, मौसमी सब्जियाँ, गाय का दूध वघी,सैन्धव नमक, लाल चावल आदि को नियमित भोजन का अंग बनाया जा सकता है। खजूर, शहद, गुड़, द्राक्षा, मुनक्का, बादाम, तिल, आँवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, मूंग, जल, दूध, घी, तुलसी, व त्रिफलाआदि ऐसे द्रव्य हैं जो भोजन, रसायन एवं औषधि तीनों ही तरह से प्रयुक्त होते आये हैं।शोध के परिणाम बताते हैं कि भोजन में फलों को शामिल करना व व्यायाम हृदयरोगियों में मृत्युदर में कमी लाता है। चीनी और नमक अल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।त्रिफला नियमित लिया जा सकता है।इस विषय पर योग्य आयुर्वेदाचार्य के साथ बैठ कर अपनी प्रकृति के अनुकूल खाद्य पदार्थ समझकर उपयोग करने पर जीवन बहुत सुखी और स्वस्थ रहता है। यजुर्विद आयुर्वेद सूत्रों पर अपने आयुर्वेदाचार्य से इसी प्रकार की सलाह सभी 11 सूत्रों पर मिल सकती है।

इस आयुर्वेद सूत्र एकादश की चर्चा का हमारे जीवन में क्या उपयोग है है? इन सूत्रों का मूल उद्देश्य एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा है, जिसके लिये हमें तीन प्रयत्न निरंतर करते रहना होगा। पहली बात यह है कि ज्ञान को माथे में रखना होगा। इन सूत्रों को अपनी स्मरण शक्ति में रखकर, जब जैसा जहां आवश्यक हो, उनका चिन्तन मनन किया जाना उपयोगी है ताकि याददाश्त में इनका पुख्ता समावेश किया जा सके। दूसरी बात यह है कि ज्ञानज्ञ एवं कर्मज्ञ आयुर्वेदाचार्यो से इन 11 सूत्रों पर हमें प्राथमिता से यह समझना आवश्यक है कि हम व्यक्तिगत जीवन में प्रत्येक सूत्र का उपयोग करने हेतु स्वयं के लिये आहार, व्यायाम, स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त आदि का निर्धारण करायें और अपनी दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या में उपयोग करते हुए स्वस्थ रहें। तीसरी बात यह है कि ज्ञान और कार्य का योग आवश्यक है। केवल सूत्र रट लेने से स्वास्थ्य नहीं सुधर जाता।आयुर्वेद सूत्र-एकादश को स्मरण में रखते हुये एवं स्वास्थ्य के लिये इनकी उपयोगिता पर आयुर्वेदाचार्यो से व्यक्तिगत जीवन हेतु सलाह लेकर इस ज्ञान का निरन्तर उपयोग करना भी आवश्यक है। ध्यान यह रखना है कि हालांकि सूत्र अति-संक्षिप्त रूप में हैं किन्तु अपने आप में विशाल ज्ञान समाहित किये हुये हैं। अत: इस ज्ञान का निरन्तर उपयोग हमें अपनी दिनचर्या, रात्रिचर्या और ऋतुचर्या में उपयोग करते हुए स्वस्थ रहने का संकल्प और क्रियान्वयन आवश्यक है।

**–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।)**

## कटीले फूल

● **सुप्रीम कोर्ट ने जेडीए के पूर्व अध्यक्ष को रिहा किया।**

लेकिन यह समझ में नहीं आया कि कोर्ट ने 6 माह का वनवास क्यों सुनाया।

● **सेनिटरी नैपकिन आवश्यक नहीं?**

क्योंकि पुरूषों को मासिक धर्म नहीं आता और महिलाओं की सदन में कोई नहीं सुनता।

● **मद्रास हाईकोर्ट ने पशु वध प्रतिबंध की अधिसूचना पर रोक लगाई।**

क्या देश को इस मसले पर दो अलग-अलग कानून बनाने पड़ेंगे।

● **पीएम के सुझाव पर दिल्ली में साइकिल पुलिस गश्ती दल।**

अब कोई डर नहीं है, कोई बदमाश वारदात कर मोटर साइकिल पर भागेगा तो साइकिल पुलिस दल साइकिल की स्पीड बढ़ाकर उनको पकड़ लेगा।

● **निलम्बित चल रहे 18 अफसरों को बहाल करने की सिफारिश।**

चलो सरकार के तीन साल होने पर इनको तोहफा, इनके अब अच्छे दिन आ जायेंगे।

● **एनएसयूआई प्रदेशाध्यक्ष चुनाव के लिए बना दिए फर्जी सदस्य।**

धत्त तेरे की, गड़बड़ झाला यहां तक पहुंच गया! एक पार्टी में तो मतदाता सूची को ही पार्टी सदस्य बनाने का गढ़बढ़ झाला सालों से चला आ रहा है।

● **केन्द्रीय मंत्री मेघवाल ने ट्रेन में की जनसुनवाई।**

घर बैठे गंगा आई। गर्मी में सफर और सुहाना बन गया।

# पूरी दुनिया को सही दिशा मिले ऐसे समाचार प्रसारित करें : दादी जानकी

**माउंट आबू**, (निसं)। प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने मीडियाकर्मियों से आव्हान किया कि वे ऐसे समाचार प्रसारित करें, जिससे पूरी दुनिया को सही दिशा मिले। ये बात दादी जानकी ने ज्ञान सरोवर परिसर में शनिवार को ब्रह्मकुमारी संस्थान के मीडिया प्रभाग की ओर से आयोजित राष्ट्रीय महासम्मेलन के उदघाटन सत्र को वीडियो कॉन्फ्रेन्सिंग के जरिए संबोधित करते हुए कही।

उन्होंने कहा कि समय की मांग है कि ईश्वरीय ज्ञान का व्यापक प्रसार किया जाए। मीडियाकर्मी मूल्यों के प्रसार से जीवन परिवर्तन के इस महाअभियान में सशक्त माध्यम बन सकते हैं। संस्था के महासचिव बी. के. निर्वैर भाई ने कहा कि तनाव भरे वातावरण में मेडिटेशन का जीवन में समावेश करके सच्चा सुख प्राप्त किया जा सकता है। मीडियाकर्मियों को बड़ा तपस्वी बताते हुए उन्होंने कहा कि तपस्या के बिना लेखन संभव ही नहीं है।

**माउंट आबू में ब्रह्मकुमारी संस्थान स्थित ज्ञान सरोवर में आयोजित मीडिया प्रभाग का राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन अतिथियों ने दीप प्रज्जवलित कर किया।**

- **'मीडिया की लेखनी शांति के लिए हो, अशांति के लिए नहीं'**
- **व्यवसाय को खबरों की सत्यता पर हावी नहीं होने दें : राय**
- **कहीं ऐसा न हो कि चौथे स्तंभ का तगमा ही छिन जाय : संजन**

ब्रॉडकास्ट एडिटर्स एसोसिएशन के महासचिव एन. के. सिंह ने कहा कि भारत की प्रत्येक संस्था में जब पतन हो रहा है तो मीडिया इससे कैसे अछूता रहता। दिक्कत यह है कि सूचना के अभाव के कारण मीडिया नैतिक दायित्व सही तरह से नहीं निभा पाता। मूल्यों में तेजी से हो रही फिसलन को थामने का सामर्थ्य ब्रह्माकुमारी जैसी स्वयंसेवी संस्थाओं में है। में है, इस कमी को दूर करने का नेक नीयत से प्रयास करें।

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने अपने आशीर्वचन में मीडिया के कार्य को उत्तम बताते हुए सत्य को परखने और दूसरों के दु:ख दूर करने में सहभागी बनने का आहवान किया। मीडियाकर्मियों से कहा कि उनकी लेखनी समाज को राहत पहुंचाने वाली हो, अशांति फैलाने वाली नहीं। न्यू वर्ल्ड इंडिया के प्रबंध निदेशक अनिल राय ने कहा कि लोकतंत्र के अन्य स्तंभों की तुलना में मीडिया के पास संसाधनों का अभाव है। मीडियाकर्मी अपना भविष्य सुरक्षित नहीं महसूस करते।

व्यवसायिक लाभ अर्जित करने के लिए नकारात्मकता को बढ़ावा दिया जा रहा है। टीवी सीरियल विषाद अधिक पैदा करते हैं। यदि हम अपनी परेशानी जानने के लिए आत्मचिंतन करें तो उसका निवारण करना मुश्किल नहीं होगा। व्यवसाय को समाचारों की सत्यता पर हावी नहीं होने दें।

प्रेस परिषद के सदस्य राजीव संजन नाग ने मीडिया पर पड़ रहे दबाब के बारे में बताया। आने वाले कुछ वर्षों में औद्योगिक घराने मीडिया मालिक बनकर 42 फीसदी जनंसख्या पर हावी होने की उम्मीद लगाये बैठे हैं। कहीं ऐसा न हो कि लोकतंत्र के चौथे स्तंभ का तगमा ही मीडिया से छिन जाये।

मीडिया के सामने मौजूद कठिन चुनौतियों के बारे में मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति के राष्ट्रीय संयोजक प्रो. कमल दीक्षित, लोकमत मुंबई समूह के संपादक दिनकर राय, साक्षी मीडिया समूह हैदराबाद के संपादकीय निदेशक डॉ. के. रामचंद्र मूर्ति ने भी उपस्थित लोगों को सचेत किया।

मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बी के आत्मप्रकाश ने सम्मेलन में आए मीडियाकर्मियों का आभार जताया। दीप प्रज्जवलित करके अतिथियों ने सम्मेलन का विधिवत उद्घाटन किया।

# गोचर भूमि पर बनावा दिया शौचालय, फर्जी को ही सत्यापित कर किया भुगतान

**रेवदर**, (निसं)। जनपद में केन्द्र व प्रदेश सरकार की महत्वाकांक्षी योजनायें दम तोड़ती नजर आ रही हैं। सरकारी योजनाओं का लाभ गरीबों को मिलता नहीं दिख रहा है।

शौचालय बनाने की योजना दांतराई में कागजों तक ही सिमिति रह गयी है और यहां एक तिहाई घरों में भी शौचालय नहीं बने।

ज्ञात रहे की प्रधानमंत्री द्वारा इस योजना के के तहत गांव के प्रत्येक घरों में शौचालय निर्माण कराया जाना निहित था। सब कुछ होने के बाद भी आज तक गांवों में कुछ घरों को छोडकर शौचालय नहीं बनवाये गये हैं। शौचालयों की धनराशि भेज दी गयी लेकिन निर्माण कार्य नहीं हो सका। ग्राम पंचायत ने शौचालय के निर्माण का भौतिक सत्यापन फर्जी तरीके से कराकर भारी कमीशन लेकर भुगतान कर दिया।

रेवदर दांतराई में ग्राम पंचायत में योजना का गलत फायदा उठाया जा रहा है। एक ओर सरकार गोचर भूमि पर अतिक्रमण हटाने के सख्त आदेश देती है। ओर दूसरी ओर पंचायत गोचर भूमि पर शौचालय बनवाकर भुगतान करने में लगी हुई है।

दांतराई में प्रधानमंत्री की ओर से चलाई जा रही खुले से शोच मुक्त योजना दांतराई में पूरी तरह से विपरीत चलाई जा रही हे ग्राम पंचायत सरपंच ने इस योजना का लाभ ठेकेदार द्वारा बनाए गए शोचालय का भुगतान कर दिया लेकिन स्वयं मकान मालिक द्वारा योजना को देखते हुए बनाए गए शौचालय का भुगतान रोक दिया गया जिसके कारण गरीब लोग आज भी पंचायत में शौचालय निर्माण व राशि को लेकर चक्कर काट रहे है लेकिन उनको इस योजना का लाभ नही दिया जा रहा हे! अगर ऐसे ही सरकारी योजनाओं का गलत उपयोग होता रहा तो गरीब परिवार को एक भी योजनाओं का लाभ नही मिल पाएगा। जबकी यह योजना मुख्य तोर पर बी.पी.एल. परिवार तथा गरीबी रेखा से ऊपर वाले अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, लघु एवं सीमान्त किसानों, वास भूमिवाले, भूमिहीन श्रमिक, शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों और महिला मुखिया परिवार इसके पात्र है। आवेदन की प्रक्रिया-पात्र परिवारों के द्वारा की जाती है।

- **पंचायत ने भौतिक सत्यापन फर्जी तरीके से कर कमीशन लिया**
- **इस योजना का लाभ लेने वाले वंचित नजर आ रहे हैं**

दांतराई पंचायत खुले से मुक्त योजनाओं का गलत लाभ देने में लगी हुई है,जबकि वास्तविक इस योजना का लाभ लेने वाले वंचित नजर आ रहे हैं। ग्राम पंचायत ने मुख्य बस स्टेशन पर शौचालय का निर्माण करवाया लेकिन उस योजना का लाभ ग्रामीणों को नही देना चाहती है। करीब एक साल बीत जाने के बाद भी शुरू नही करवाया गया है। जिसके कारण योजना पर पूरी तरह से फैल नजर आ रही है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी सिरोही आशाराम डुडी ने कहा कि अगर गोचर भूमि पर शोचालय बने हैं तो जब भी गोचर हटाया जाएगा तब शौचालय भी तोड़े जाऐंगे।

स्वच्छता मिशन प्रभारी चांदु खान ने कहा कि शौचालय बनाते समय पंचायत ने लिख कर लिया होगा ओर शौचालय का स्वामित्व प्रार्थी का नही रहेगा। जब भी अतिक्रमण हटेंग शौचालय तोड़ दिए जाएंगे।

**अगर गोचर भूमि पर शौचालय का निर्माण करवाया है तो गलत है गोचर पर शौचालय नही बनाए जा सकते।**

बद्रीदान चारण,
तहसीलदार रेवदर

## ज़नवाणी

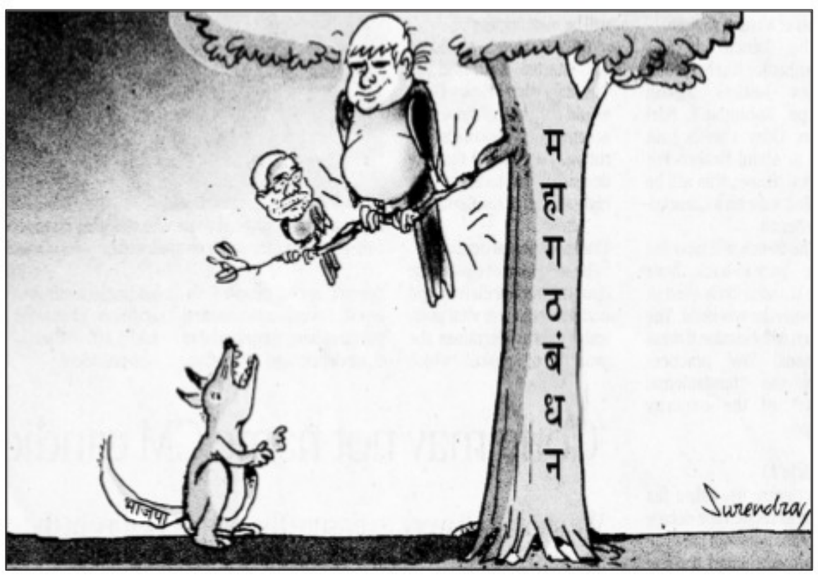
### कृपया निगम अधिकारी ध्यान दें

हर साल जयपुर के नालों की सफाई होती है लेकिन नालों के ढक्कनों को सब्बलों से खोला जाता है, जिससे वे टूट जाते हैं और हर बार उनके नये ढक्कन लगाये जाते हैं-जिन पर लाखों रूपया खर्च होता है। होना तो यह चाहिये जो ढक्कन लगे हैं, उनके दोनों छोरों पर हुक का स्थान होता है जिसमें हुक को फंसा कर दोनों ओर से ढक्कन को आसानी से खोला जा सकता है लेकिन इस आसान तरीके को न अपना कर ढक्कन को तोड़ दिया जाता है। ध्यान रहे इन पर जनता द्वारा दिया गया टैक्स की राशि व्यय होती है। इस प्रकार नाजायज कृत्य से इस टैक्स की राशि के साथ नाइंसाफी हो रही है, जिसे निगम तुरंत रोके और हो रहे इस अपव्यय पर लगाम लगाये। आशा है निगम इस ओर तुरंत ध्यान देकर राष्ट्रीय क्षति को रोकेगा। **–घेवरचन्द गोदीका, जयपुर (राज.)**

### अभी नहीं तो कभी नहीं

अरसे बाद देश को पूर्ण बहुमत वाली व दृढ़ इच्छा शक्ति वाली सरकार मिली है। इस सरकार ने पिछले तीन सालों में कई ठोस निर्णय लेकर विश्व को ये संदेश भी दिया है कि राष्ट्र की अस्मिता के साथ कोई समझौता नहीं किया जायेगा। इस समय मोदी सरकार के समक्ष कश्मीर समस्या एक यक्ष प्रश्न बनकर खड़ी है। हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि मोदी सरकार 2019 के आम चुनाव से पूर्व इस समस्या का आमूलचूल समाधान कर देगी। पूरे देशवासियों की दुआ सरकार के साथ है। **–प्रकाश कीर्तनिया, रामगढ़ शेखावाटी (राज.)**

## कार्टूनी नज़रिया




हिंदू से साभार

## राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

**रविवार 4 जून, 2017**

ज्येष्ठ मास, शुक्ल पक्ष, दशमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, हस्त नक्षत्र, व्यतिपात योग, गर करण, चन्द्रमा आज रात्रि 4:34 पर तुला राशि में प्रवेश करेगा।

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

हस्त नक्षत्र दिन 3:24 तक, व्यतिपात योग रात्रि 9:43 तक है। इसके पश्चात चित्रा नक्षत्र, वारियान योग, वाणिज करण आरम्भ होगा। आज अमृत सिद्धि योग सूर्योदय से दिन 3:24 तक है। रवियोग दिन 3:24 से तक है। भद्रा रात्रि 8:53 से सोमवार प्रात: 9:43 तक रहेगी। आज गंगा दशमी, गंगा दशहरा व्रत समाप्त होगा। आज बटुक भैरव जयन्ती, श्री रामेश्वर प्रतिष्ठा दिवस यात्रा दर्शन पूजा है। आज मेला गंगा दशहरा (हरिद्वार में) है।

**श्रेष्ठ चौघड़िया:** चर 7:19 से 9:01 तक, लाभ-अमृत 9:01 से 12:2 तक, शुभ 2:07 से 3:44 तक।

**राहुकाल:** 4:30 से 6:00 तक।

### मेष

घर-परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।

### वृष

घर-परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

### मिथुन

घर-परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

### कर्क

नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। परिचितों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आवश्यक कार्य के लिए यात्रा संभव है।

### सिंह

आर्थिक मामलों में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। धन हानि हो सकती है। महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी।

### कन्या

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। ग्रह स्थिति समारात्मक है। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन हो सकता है।

### तुला

धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। घर-परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं।

### वृश्चिक

आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। सम्भावित स्त्रोत से धन प्राप्त हो सकता है। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

### धनु

अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। ग्रह स्थिति सकारात्मक है। प्रतिष्ठित व्यक्तियों से मुलाकात हो सकती है।

### मकर

धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। घर-परिवार में हर्षोल्लास का माहौल रहेगा।

### कुंभ

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

### मीन

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