विचार बिन्दु

हमारी आनंदपूर्ण बदकारियाँ ही हमारी उत्पीड़क चाबुक बन जाती हैं। –शेक्सपियर

प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का सिद्धांत आयुर्वेद के महर्षि-वैज्ञानिकों की देन है

वर्ष 2018 में भारत और अमेरिका के वैज्ञानिकों द्वारा प्रकाशित साझा शोध के अनुसार वर्ष 1990 से 2016 के मध्य के 26 वर्षों में भारत में हृदय रोग से होने वाली मौतों में 34 प्रतिशत बढ़त हुई है, जबकि अमेरिका में यह दर 40 प्रतिशत कम हुई है। जर्नल ऑफ़ दि अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी (72.1:79-95, 2018) में प्रकाशित इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि वर्ष 2016 में भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका में क्रमशः इन बीमारियों के कारण अनुमानित 62.5 और 12.7 मिलियन वर्ष का जीवनकाल नष्ट हुआ। इनमें इस्चेमिक हार्ट डिजीज और स्ट्रोक 15 से 20 प्रतिशत मृत्यु के लिये जिम्मेवार हैं। भारत में प्रत्येक एक लाख जनसंख्या में 5,681 लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं। कुल संख्या के रूप में देखें तो भारत में 54.6 मिलियन लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं, जो अमेरिका के 33.6 मिलियन लोगों की तुलना में 70 प्रतिशत ज्यादा है।

ऐसी दशा में हम यह सोचने के लिये मजबूर हो रहे हैं कि क्या भारत में एलोपैथी को दीर्घकाल से 97 प्रतिशत बजट देने के बावजूद भारत की यह दुर्दशा रोकी जा सकती है? इसका उत्तर केवल आयुर्वेद में उपलब्ध है। दरअसल, प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का विश्व में सबसे प्राचीन सिद्धांत आयुर्वेद में उपलब्ध है। यह सिद्धांत भारत को इस समस्या से निजात दिला सकने में तीस शताब्दियों बाद आज भी यथावत समीचीन और उपयोगी है। आज की संक्षिप्त चर्चा इसी पर आधारित है।

आश्चर्य की बात यह है कि प्राचीन भारत के महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक ने, महर्षि-वैज्ञानिक भगवान आत्रेय द्वारा अपने शिष्य महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य अग्निवेश के बताये गये जिन पांच तरीकों से हृदय रोग से बचने का सिद्धांत चरकसंहिता में दिया, उनमें कम से कम 3000 साल गुजर जाने और पिछले 150 साल से बायोमेडिकल साइंस की भारी शोध के बावजूद कोई बड़ा परिवर्तन नहीं आया (च.सू.30.13-14): तन्महत् ता महामूलास्तच्चोजः परिरक्षता। परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः।। हृद्यं यत् स्याद्यदौजस्यं स्त्रोतसां यत् प्रसादनम्। तत्तत् सेव्यं प्रयत्नेन प्रशमो ज्ञानमेव च।। ध्यान दीजिये, ये दो सूत्र भारत में उन 54.6 मिलियन लोगों को कार्डियो वैस्कुलर बीमारी में फंसने से बचा सकते थे, जो आज इस रोग से पीड़ित हैं। उपरोक्त सूत्र यह स्पष्ट करते हैं कि हृदय, उससे निकालने वाली धमनियों और हृदय में स्थित ओज की भली प्रकार रक्षा करने के लिये प्रतिबद्ध व्यक्ति को मानसिक दुखों के कारणों को विशेष रूप से छोड़ देना चाहिये। जो हृदय के लिये हितकारी, जो ओज के लिये हितकर हो, जो स्त्रोतस को अवरुद्ध होने से बचाने वाला हो, ऐसे सब आहार-विहार के साथ-साथ शांति एवं यथार्थज्ञान का प्रयत्नपूर्वक सेवन करना चाहिये।

इन सूत्रों के अर्थ, अर्थार्थ और व्याख्या बहुत विस्तृत है। फिर भी, पक्की तौर पर प्राणों को बढ़ाने वालों में सबसे बढ़िया एक, बल को बढ़ाने वालों में एक, शरीर का वर्धन करने वालों में एक, समृद्धि करने वालों में एक, मन को हर्षित करने वालों में एक और अयनों में एक कारक सर्वश्रेष्ठ होता है। इनमेंप्राणियों के प्राणों को बढ़ाने वाले कारकों में सर्वश्रेष्ठ अहिंसा, बल को बढ़ाने वालों में वीर्य अर्थात शुक्र, शरीर का वर्धन करने वाले कारकों में विद्या, समृद्धि करने वाले कारकों में इन्द्रियजय अर्थात इन्द्रियों को कब्जे में रखना, हर्ष देने वाले कारकों में तत्वज्ञान, और मार्गों में ब्रम्हचर्य को आयुर्वेद के विद्वान सबसे श्रेष्ठ मानते हैं (च.सू.30.15): अथ खल्वेकं प्राणवर्धनानामुत्कृष्टतममेकं बलवर्धनानामेकं बृंहणानामेकं नन्दनानामेकं हर्षणानामेकमयनानामिति । तत्राहिंसा प्राणिनां प्राणवर्धनानामुत्कृष्टतमं, वीर्यं बलवर्धनानां, विद्या बृंहणानाम्, इन्द्रियजयो नन्दनानां, तत्त्वावबोधोहर्षणानां, ब्रह्मचर्यमयनानामिति; एवमायुर्वेदविदो मन्यन्ते।।

आश्चर्य की बात यह है कि भाषा तो भिन्न है, किन्तु इनको यदि आप एक-एक करके देखें तो आधुनिक हृदयरोग-विज्ञानियों द्वारा प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी की जो सलाह दी जाती है, उनमें और इन प्राचीन सिद्धांतों में कोई अंतर नहीं है। उदाहरण के लिये, परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः की सलाह से यह साफ़ हो जाता है कि मन को दुखी करने वाले तमाम कारकों से अपने आप की रक्षा करनी चाहिये। आज स्थिति बिल्कुल स्पष्ट है कि निरंतर या बार-बार गुस्सा, लालच, चिंता, हबड़-दबड़, स्ट्रेस, एंग्जाइटी या इसी तरह की मानसिक समस्याओं के कारण या मानसिक दबाव के कारण हृदय रोग की पैथोजेनेसिस हो सकती है। दूसरा उदाहरण हृदय को बल देने वाली औषधियों व आहार के सेवन की सलाह के सन्दर्भ में है। यहां पर बल वर्धन के सम्बन्ध में सभी छः रसों से युक्त भोजन करना बलवर्धक होता है और इस प्रकार के लोगों के बीमार होने की गुंजाइश कम होती है। आधुनिक विज्ञान भी यही कहता है कि आपके भोजन में कम से कम तीन या चार सर्विंग्स फलों और एक-दो मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स या सूखे मेवे होने चाहिये। सब रसों से युक्त भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन्स, फैट, मिनरल्स, फाइबर्स, जल आदि सब मिल जाते हैं।

निद्रा अच्छे स्वास्थ्य के तीन स्तंभों में से एक है। रात के दौरान न्यूनतम 7 घंटे नींद लें। लेकिन 8 घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। दिन के दौरान सोना हानिकारक है। किसी कारण से थक जाने या बीमार होने पर दिन में सोया जा सकता है। स्वस्थ आयु के लिये आयुर्वेद स्वयं की देखभाल करने हेतु दिनचर्या सुझाता है। हमें योग-आसन, प्राणायाम और ध्यान-में भी प्रतिदिन नहीं तो सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम में भी निवेश करना चाहिये।

बढ़ती उम्र में कौन से खाद्य पदार्थ हृदय को रोगरहित रख सकते हैं? इस सन्दर्भ में आपको अपने आयुर्वेदाचार्यों से सलाह लेना उपयोगी रहेगा। पर सामान्यतया ऐसी गायों का दूध व घी जो वनों में चराई से अपना आहार प्राप्त करती हैं, उत्तम होता है। गुड-हरीतकी या घी में भुने हुये लहसुन का नित्य भी सेवन उपयोगी हो सकता है। बहुत अधिक दारू पीने से दिल का रोग होता है (च.सू.17.32): उष्णाम्ललवणक्षारकटुकाजीर्णभोजनैः। मद्यक्रोधातपैश्चाशु हृदि पित्तं प्रकुप्यति।। क्लिनिकल ट्रायल में पाया गया है कि मोटे लोगों में भी आँवला दिल की बीमारी का खतरा कम कर देता है। वयोवृद्ध लोगों में योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक स्थित में बेहतरी एवं ओज में वृद्धि करता है। इसी प्रकार आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा पर क्लिनिकल ट्रायल के परिणाम बताते है कि यह हृदय रोग को ठीक करता है और स्वस्थ व्यक्तियों को बीमार होने से बचाता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें सात रक्षा कवचों के सिद्धांत को नहीं भूलना चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य और रुग्णता के बीच मौजूद हैं। ये सात दीवारें आहार, विहार या जीवनशैली, स्वस्थवृत्त या व्यक्तिगत स्वास्थ्य से जुड़े आचरण, सद्वृत्त या व्यक्तिगत सदाचरण, रसायन या उम्र-आधारित रोगजनन को रोकने हेतु कायाकल्प उपाय, पंचकर्म या शारीरिक विषाक्तता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें और औषधि या चिकित्सा हैं।

दरअसल तीन कारक हैं जो सभी बीमारियों को जन्म देते हैं-जीवन में हमारे द्वारा की जाने वाली बौद्धिक त्रुटियां, इन्द्रियों का असंतुलित उपयोग और समय का प्रभाव-ये तीनों सभी प्रकार के विकारों का कारण हैं। यदि हम त्रुटियाँ न करें, बुद्धि, इंद्रियों और समय का संतुलित उपयोग करें तो तमाम तरह की बीमारियों से बचाव संभव है। त्रिदोष (मूल सिद्धांत जो शरीर की फिजियोलोजी को सम्हालते हैं), अग्नि (चयापचय और पाचन तंत्र), धातुयें (शरीर के ऊतक), मलक्रिया (अपशिष्ट उत्पादों का उत्सर्जन) बराबर काम करते हैं, और आत्मा, मन और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं, तो हम मान सकते हैं कि हम स्वस्थ हैं। हृदय रोग को रोकने के लिये उपयुक्त आहार, विहार (जीवनशैली, व्यायाम, नींद इत्यादि), सद्वृत्त (व्यक्तिगत आचरण का कोड), स्वस्थ्यवृत (व्यक्तिगत स्वास्थ्य का कोड), रसायन (वयःस्थापक और कायाकल्प), पंचकर्म (शारीरिक विषाक्तता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें) और औषधि (चिकित्सा) उपयोगी हैं।

आहार याभोजन और पेय पदार्थ के संबंध में एक सलाह यह है कि हमारे कुल आहार का एक तिहाई फलों के रूप में होना चाहिये। सभी फलों को भोजन के आरंभ में खाया जाना चाहिए, भोजन के तुरंत बाद नहीं। केवल एक ही प्रकार का फल भी सदैव नहीं होना चाहिये, हालांकि अनार, मुनक्का और आमला सदैव खाये जा सकते हैं। आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थों में से कई बहुआयामी हैं: उदाहरण के लिए खजूर, अंगूर, किशमिश, बादाम, तिल, आमलकी, लहसुन, अदरक, काली मिर्च, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गाय का दूध, गाय का घी, गुड़ और त्रिफला आदि। यदि इन्हें उचित तरीके से लिया जाता है, तो वे फ्री-रेडिकल्स की सफाई और ऑक्सीडेटिव-तनाव में कमी में लाने में सहायता करते हैं। ये दर्द को कम करते हैं। ये भोजन, रसायन और औषधि सब कुछ एक में हैं। ये सुपर-फ़ूड हैं तथा स्वास्थ्यकर हैं। भोजन तब ही लिया जाना चाहिये जब भूख लगी हो अर्थात जब पहले खाया हुआ खाना पूरी तरह से पच गया हो।

निद्रा अच्छे स्वास्थ्य के तीन स्तंभों में से एक है। रात के दौरान न्यूनतम 7 घंटे नींद लें। लेकिन 8 घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। दिन के दौरान सोना हानिकारक है। किसी कारण से थक जाने या बीमार होने पर दिन में सोया जा सकता है। स्वस्थ आयु के लिये आयुर्वेद स्वयं की देखभाल करने हेतु दिनचर्या सुझाता है। हमें योग-आसन, प्राणायाम और ध्यान-में भी प्रतिदिन निवेश करना चाहिये। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम में भी निवेश करना चाहिये। ऊतकों या धातुओं के पोषण व शक्ति के लिये पंचकर्म या शुद्धि और कायाकल्प बहुत उपयोगी है। इसी तरह रसायन भी आयुर्वेद के चमत्कार हैं जो दीर्घायु, स्मृति, बुद्धिमत्ता, बीमारी से लड़ने की क्षमता, शरीर की चमक, रंग और आवाज, शक्ति, वाणी, आदि तमाम लाभ प्रदान करते हैं। रसायन शरीर की कोशिकाएं और ऊतकों को उत्कृष्ट स्थिति में रखते हैं। रसायन आज तक ज्ञात सर्वोत्तम और सुरक्षित एंटीऑक्सीडेंट हैं।

हृदय की रक्षा कीजिये, क्योंकि प्राणों की रक्षा हृदय की रक्षा के बिना संभव नहीं है। यहाँ तक किसी को दिल देने के लिये भी दिल का स्वस्थ होना जरूरी है। आयुर्वेद की मदद से दिल को स्वस्थ रखिये। इस पर अगले सप्ताह चर्चा को आगे बढ़ायेंगे।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त तथा वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

थाँबा कला: राजस्थान की दीवारों पर सजी जीवित कथा

अविनाश जोशी

राजस्थान की हवेलियाँ, मंदिर और धर्मशालाएँ न केवल स्थापत्य की दृष्टि से अद्वितीय हैं, बल्कि उनकी दीवारों पर सजी पारंपरिक चित्रकला भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। इन्हीं चित्र शैलियों में एक दुर्लभ और विशिष्ट शैली है 'थाँबा कला' यह भित्ति चित्र परंपरा बीकानेर के सांस्कृतिक वैभव की जीवित गवाही है, जिसमें धार्मिक कथाएँ, राजसी जीवन और लोक परंपराएँ रंगों और रेखाओं के माध्यम से जीवंत होती हैं।

'थाँबा' शब्द का अर्थ होता है संधि स्थल या आधार यह दर्शाता है कि ये चित्र दीवारों के कोनों, मेहराबों और खंभों के पास के उन स्थलों पर बनाए जाते थे, जहाँ स्थापत्य और चित्रकला एक-दूसरे से संवाद करते हैं। थाँबा कला की रचना मुख्यतः 17वीं से 19वीं सदी के बीच हुई, जब बीकानेर रियासत में धार्मिकता, स्थापत्य और चित्रकला का मेल अपने शिखर पर था। इन चित्रों में रामायण, कृष्ण लीला, भागवत कथाएँ, शिव विवाह जैसे धार्मिक प्रसंगों के साथ-साथ लोक जीवन, संगीत, और बारहमासा के दृश्य भी चित्रित किए जाते थे।

थाँबा चित्रों की विशेषता उनका बारीक रेखांकन और रंग संयोजन है। पारंपरिक रूप से इनमें गेरू, पीली मिट्टी, नील और पत्तियों से बने हरे रंग का प्रयोग किया जाता था। चित्रों में चेहरे की भाव-भंगिमा, पोशाक की बारीक तहें, और आँखों की अभिव्यक्ति पर विशेष ध्यान दिया जाता था। बीकानेर के मोहता चौक, नत्थूसर गेट, जस्सूसर गेट के क्षेत्र, और पुराने मोहल्लों की हवेलियाँ आज भी इन चित्रों को संजोए हुए हैं, यद्यिप अधिकांश चित्र अब जीर्ण अवस्था में हैं।

थाँबा कला के कई नायाब उदाहरण बीकानेर की पुरानी हवेलियों, मंदिरों और चौकों की दीवारों पर आज भी देखने को मिलते हैं। इन चित्रों में धार्मिक आख्यानों से लेकर लोक जीवन के दृश्य अत्यंत कलात्मक ढंग से प्रस्तुत किए गए हैं। मोहता चौक की छंगाणी हवेली विशेष रूप से उल्लेखनीय है, जहाँ की दीवारों पर बनी कृष्ण लीला श्रृंखला थाँबा कला की उत्कृष्ट कृति मानी जाती है। यहाँ रासलीला, माखन चोरी और गोपियों के साथ होली जैसे दृश्य पारंपरिक रंगों और बारीक रेखांकन के साथ चित्रित हैं। इसी प्रकार जस्सूसर गेट के पास स्थित भांडारी हवेली की दीवारों पर राम दरबार, अशोक वाटिका और हनुमान के लंका दहन जैसे प्रसंग अत्यंत जीवंत रूप में दिखाई देते हैं, जिनमें पात्रों की मुद्राएँ और परिधान विशेष ध्यान खींचते हैं।

नत्थूसर गेट स्थित रत्तानी व्यासों की बाड़ी भी थाँबा कला का एक अमूल्य उदाहरण है। यहाँ की मेहराबों और खंभों पर बारहमासा श्रृंखला के अंतर्गत बारह महीनों की ग्रामीण गतिविधियाँ जैसे सावन की बारिश, खेतों की बुआई और दीपावली की सजावट को परंपरागत शैली में उकेरा गया है। कोटगेट क्षेत्र में स्थित श्रीनाथजी मंदिर में भी थाँबा शैली के कुछ दुर्लभ चित्र देखने को मिलते हैं, जिनमें गोवर्धन धारण, कंस वध जैसे पौराणिक दृश्य प्रमुख हैं। गजनेर पैलेस के भीतरी गलियारों में स्थित चित्रों में राजसी शिकार दृश्य और दरबार की झाँकियाँ थाँबा शैली के राजकीय उपयोग को दर्शाते हैं। ये सभी स्थल न केवल बीकानेर की चित्रकला विरासत के प्रमाण हैं, बल्कि थाँबा कला की शिल्प-कुशलता और सांस्कृतिक गहराई को भी उजागर करते हैं।

वर्तमान समय में थाँबा कला लुप्तप्राय स्थिति में है। कई पुरानी हवेलियाँ या तो नष्ट हो गईं या आधुनिक मरम्मत के नाम पर इन चित्रों को प्लास्टर से ढक दिया गया। लेकिन कुछ संस्थाएँ इस कला के संरक्षण में जुटी हैं। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (ASI) और INTACH जैसी संस्थाएँ थाँबा चित्रों का दस्तावेज़ीकरण कर रही हैं। बीकानेर हैरिटेज ट्रस्ट और कुछ स्थानीय संग्रहालयों में इन चित्रों को संरक्षित किया जा रहा है।

थाँबा कला केवल रंग और रेखाओं की अभिव्यक्ति नहीं, बल्कि बीकानेर की दीवारों पर अंकित स्मृति है - एक ऐसी कला जो बोलती नहीं, पर देखने वाले को अपनी कथा में खींच लेती है। आज आवश्यकता है कि इस शैली को न केवल संरक्षित किया जाए, बल्कि शिक्षा, पर्यटन और डिज़ाइन के क्षेत्र से जोड़कर इसकी नई पहचान बनाई जाए। तभी यह कला पुनः अपनी गरिमा में लौट सकेगी।

थाँबा कला के संरक्षण और प्रचार-प्रसार के लिए कई प्रभावी कदम उठाए जा सकते हैं। सबसे पहले, इस कला को स्थानीय शिक्षा प्रणाली में शामिल किया जाना चाहिए। विद्यालयों और महाविद्यालयों में थाँबा चित्रकला से संबंधित विषय पढ़ाए जा सकते हैं, साथ ही बच्चों के लिए स्थानीय कला सप्ताह, चित्रकला प्रतियोगिताएँ और दीवार चित्र परियोजनाएँ आयोजित की जा सकती हैं। इससे नई पीढ़ी इस पारंपरिक शैली से परिचित होगी और उसमें रुचि भी बढ़ेगी। बीकानेर की पुरानी हवेलियों और मंदिरों की दीवारों पर मौजूद थाँबा चित्रों की मरम्मत और संरक्षण के लिए विशेष सरकारी योजनाएँ चलाई जा सकती हैं। प्रशासन को चाहिए कि वे विशेषज्ञ कलाकारों की मदद से इन चित्रों को मूल शैली में ही संरक्षित करें, न कि आधुनिक रंग और प्लास्टर से उन्हें ढँक दिया जाए। थाँबा कला के प्रचार हेतु स्थानीय स्तर पर प्रशिक्षण शिविर और कार्यशालाएँ आयोजित की जा सकती हैं, जहाँ अनुभवी कलाकार नवोदित चित्रकारों को इसकी तकनीक सिखाएँ। इसके साथ ही, राजस्थान में थाँबा कला से जुड़ा विशेष 'हेरिटेज टूर' या 'थाँबा ट्रेल' शुरू किया जा सकता है, जिसमें पर्यटकों को दीवारों पर सजी इन चित्रकथाओं को देखने और समझने का अवसर मिले। आधुनिक तकनीक जैसेँ कोड या ऑगमेंटेड रियलिटी (ँ) का प्रयोग कर इन चित्रों की जानकारी को संवादात्मक रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।

डिजिटल युग में थाँबा कला का डिजिटलीकरण अत्यंत आवश्यक है। इसके तहत चित्रों को स्कैन कर ऑनलाइन आर्काइव में संग्रहित किया जा सकता है। साथ ही सोशल मीडिया, यूट्यूब और वेबसाइटों के माध्यम से कलाकारों की चित्रण प्रक्रिया को व्यापक रूप से प्रचारित किया जा सकता है। इससे न केवल देश, बल्कि विदेशों में भी इस कला की पहुँच बढ़ेगी। इस कला के पुनर्जीवन में लगे कलाकारों और शोधकर्ताओं को सरकार द्वारा सम्मानित किया जाना चाहिए तथा उनके कार्यों को प्रदर्शनी, शोध प्रकाशन और अनुदान के माध्यम से प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

अंततः, थाँबा कला को समकालीन उपयोगों से जोड़ना भी एक महत्वपूर्ण कदम होगा। इस शैली में डिज़ाइन किए गए होम डेकोर उत्पाद, फैब्रिक, स्टेशनरी, ग्रीटिंग कार्ड आदि बाज़ार में उतारे जा सकते हैं। इससे न केवल कलाकारों को आजीविका के अवसर मिलेंगे, बल्कि कला भी जन-जीवन से पुनः जुड़ सकेगी। इन सभी प्रयासों के माध्यम से थाँबा कला को न केवल संरक्षित किया जा सकता है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए इसे सजीव और उपयोगी भी बनाया जा सकता है।

–अविनाश जोशी,
वरिष्ठ पत्रकार एवं लेखक

महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों के शिक्षकों की सेवानिवृत्ति की आयु

अशोक कुमार

सेवानिवृत्ति आयु एक महत्वपूर्ण नीतिगत मुद्दा है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सेवानिवृत्ति की आयु निर्धारित करते समय कई कारकों पर विचार किया जाना चाहिए, जिनमें शामिल हैं! जनसांख्यिकीय परिवर्तन के आधार पर औसत जीवन प्रत्याशा में वृद्धि हुई है, इसलिए सेवानिवृत्ति की आयु को तदनुसार समायोजित किया जा सकता है।यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि शिक्षक 65 वर्ष की आयु तक प्रभावी ढंग से काम करने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से सक्षम हों। शिक्षा राज्य का विषय है, और राज्य सरकारों को सेवानिवृत्ति की आयु निर्धारित करने का अधिकार होना चाहिए। कुछ राज्य सरकारों के द्वारा शिक्षकों के अनुभव का लाभ उठाने के लिए सेवानिवृत्ति की आयु को बढ़ाया गया है।

यह शिक्षकों, छात्रों और शिक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता! वर्तमान में, भारत में महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों के शिक्षकों की सेवानिवृत्ति की आयु सभी राज्यों में एक समान नहीं है। कुछ राज्यों में यह 60 वर्ष है, जबकि कुछ राज्यों में यह 62 या 65 वर्ष है। राजस्थान मे सेवानिवृत्ति आयु 60 वर्ष है! यह असमानता समाप्त होना आवश्यक है। एक समान सेवानिवृत्ति आयु सुनिश्चित करने से शिक्षकों के लिए समान अवसर उपलब्ध होंगे और वे अपने अनुभव का पूरा लाभ विद्यार्थियों को दे सकेंगे। यूजीसी ने विश्वविद्यालय के शिक्षकों की सेवानिवृत्ति आयु 65 वर्ष निर्धारित की है। यूजीसी के अनुसार, सेवानिवृत्ति आयु को इस तरह से निर्धारित किया जाना चाहिए जिससे शिक्षक अपने काम को प्रभावी ढंग से जारी रख सकें। अनुभवी शिक्षक अपने छात्रों को बेहतर मार्गदर्शन दे सकते हैं। इसलिए, ऐसी व्यवस्था जरूरी है जिससे शिक्षक अपने अनुभव को छात्रों के साथ साझा कर सकें। इसके बावजूद महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में सेवानिवृत्ति आयु में भिन्नता बनी हुई है।

शिक्षकों की सेवानिवृत्ति आयु बढ़ाने से शिक्षा के स्तर में सुधार होगा। अनुभवी शिक्षक अपने छात्रों को बेहतर मार्गदर्शन और निर्देश दे सकते हैं। वे छात्रों को शोध और नवाचार के लिए प्रेरित कर सकते हैं। शिक्षकों की सेवानिवृत्ति आयु बढ़ाने से युवा प्रतिभाओं को अवसर मिलेगा। जब शिक्षक लंबे समय तक सेवा देते हैं, तो युवा प्रतिभाओं के लिए अवसर कम हो जाते हैं। सेवानिवृत्ति आयु बढ़ाने से युवा प्रतिभाओं को आगे बढ़ने और नए विचारों को पेश करने का मौका मिलेगा।शिक्षकों के लिए पेशेवर विकास को बढ़ावा देना: सेवानिवृत्ति आयु बढ़ाने से शिक्षकों को अपने पेशेवर विकास के लिए अधिक समय मिलता है। वे नए कौशल और ज्ञान सीख सकते हैं, और अपने छात्रों को अधिक प्रभावी ढंग से पढ़ा सकते हैं। शिक्षण की गुणवत्ता में सुधार करना: अनुभवी शिक्षक आमतौर पर अपने क्षेत्र में विशेषज्ञ होते हैं। वे अपने छात्रों को अधिक गहन और जानकारीपूर्ण शिक्षा प्रदान कर सकते हैं। विभिन्न राज्य सरकारों ने हाल ही में चिकित्सा क्षेत्र में डॉक्टरों की सेवानिवृत्ति की आयु सीमा को 65 वर्ष कर दिया है। इसके बाद, विश्वविद्यालयों में भी शिक्षकों की सेवानिवृत्ति की आयु सीमा को 65 वर्ष करने की मांग उठ रही है।भारतवर्ष में विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी है, और सेवानिवृत्ति की आयु सीमा बढ़ाने से अनुभवी डॉक्टरों की सेवाएं अधिक समय तक उपलब्ध रहेंगी। इस निर्णय से ग्रामीण क्षेत्रों में भी बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हो सकेंगी, क्योंकि विशेषज्ञ डॉक्टर अधिक समय तक सेवा में रहेंगे। माननीय प्रधानमंत्री जी ने भी डॉक्टरों की कमी को देखते हुए सेवानिवृत्ति की आयु सीमा बढ़ाने का सुझाव दिया था। विश्वविद्यालयों में भी अनुभवी शिक्षकों की कमी है, और सेवानिवृत्ति की आयु सीमा बढ़ाने से छात्रों को उनका मार्गदर्शन मिलता रहेगा। गुणवत्ता में सुधार होगा। जब चिकित्सा क्षेत्र में आयु सीमा बढ़ाई जा सकती है, तो विश्वविद्यालयों में भी ऐसा किया जाना चाहिए।

हालांकि, इस निर्णय के कुछ संभावित नकारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं:–सेवानिवृत्ति की आयु सीमा बढ़ने से युवा डॉक्टरों और शिक्षकों के लिए अवसर कम हो सकते हैं। इससे पदोन्नति की प्रक्रिया में देरी हो सकती है, जिससे कुछ कर्मचारियों में असंतोष हो सकता है। राजस्थान उच्च न्यायालय ने आयुर्वेद चिकित्सकों के मामले में भी राज्य सरकार को निर्देश दिया है कि उनकी सेवानिवृत्ति आयु एलोपैथी चिकित्सकों के समान ही 62 वर्ष की जाए। राजस्थान सरकार ने डॉक्टरों की रिटायरमेंट को लेकर एक बड़ा फैसला किया है जिसके तहत अब डॉक्टर्स के रिटायरमेंट की उम्र 62 साल से बढ़ाकर 65 साल करने का फैसला किया गया है। यदि शिक्षकों की सेवानिवृत्ति की आयु बढ़ जाती है, तो युवा पीढ़ी के लिए रोजगार के अवसरों को सुनिश्चित करने के लिए कई रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं! शिक्षा संस्थानों में नए पदों का सृजन किया जा सकता है, जैसे कि सहायक प्रोफेसर, शोध सहायक, और तकनीकी कर्मचारी। नई शिक्षा नीतियों और कार्यक्रमों के तहत अतिरिक्त शिक्षकों की भर्ती की जा सकती है। राज्य सरकारों को अपनी नीतियों में बदलाव लाना होगा, और युवा पीढ़ी के लिए अलग से रोजगार को सुनिश्चित करने के लिए योजनाएं बनानी होगी। नई शिक्षा निति के तहत, युवाओं के लिए विशेष योजनाएं बनानी होगी।इन उपायों को लागू करके, हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि शिक्षकों की सेवानिवृत्ति की आयु में वृद्धि के बावजूद, युवा पीढ़ी के लिए रोजगार के पर्याप्त अवसर उपलब्ध रहें।

–अशोक कुमार,
पूर्व कुलपति कानपुर,
गोरखपुर विश्वविद्यालय,
विभागाध्यक्ष राजस्थान
विश्वविद्यालय जयपुर

स्वच्छ दुग्ध उत्पादन और जल संरक्षण को लेकर जानकारी दी

■ **वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान एवं अंतरराष्ट्रीय सहकारिता वर्ष 2025 के तहत कार्यक्रम संपन्न**

ब्यावर, (निसं)। पाली जिला दुग्ध उत्पादक सहकारी संघ एवं सहकारिता विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को राष्ट्रीय डेयरी विकास कार्यक्रम के अंतर्गत स्वच्छ दुग्ध उत्पादन जागरूकता अभियान, वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान और अंतरराष्ट्रीय सहकारिता वर्ष 2025 के तहत पशुपालकों और प्रगतिशील किसानों के लिए जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन सिखताल भवन जैतारण में किया गया। इस अवसर पर डेयरी की प्रशिक्षण स्कीम के कार्यक्षेत्र की 150 डेयरियों के पदाधिकारी और सचिव उपस्थित रहे। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जैतारण पंचायत समिति के प्रधान मेघाराम सोलंकी ने जल संरक्षण की आवश्यकता पर बल देते हुए किसानों, पशुपालकों और डेयरी संचालकों से कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता से जुड़ी सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने का आव्हान किया।

उप पंजीयक हीरालाल ने सभी उपस्थितजनों को वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान की प्रतिज्ञा दिलाई तथा वंचित ग्राम पंचायतों में ग्राम सेवा सहकारी समितियों के गठन हेतु नवीन मापदंडों की जानकारी दी। पाली दुग्ध संघ के संचालक पर्वत सिंह राठौड़ ने डेयरियों में जल संरक्षण के योगदान पर प्रकाश डाला, जबकि संचालक मांगू सिंह ने जल संरक्षण के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण पर भी बल दिया। संचालक कालूराम सीरवी ने डेयरियों के लिए जल संरक्षण कार्य हेतु राज्य सरकार से अनुदान एवं भूमि उपलब्ध कराने की मांग रखी।

पाली डेयरी की उप प्रबंधक सोहनी देवी ने पशुपालकों की समस्याएं बोर्ड और प्रबंध निदेशक तक पहुंचाने का आश्वासन दिया। कार्यक्रम के समापन पर जैतारण इकाई की सहायक प्रबंधक विजयलक्ष्मी ने सभी का आभार व्यक्त किया। सभा में अनेक पशुपालकों ने भी जल संरक्षण के महत्व पर अपने विचार साझा किए। आयोजन पशुपालन, सहकारिता और पर्यावरण संरक्षण के प्रति सामूहिक सहभागिता का सशक्त उदाहरण रहा।

राशिफल रविवार 8 जून, 2025

पंडित अनिल शर्मा

ज्येष्ठ मास, शुक्ल पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, स्वाती नक्षत्र दिन 12:42 तक, परिद्य योग दिन 12:18 तक, बालवकरण प्रातः 7:18 तक, चन्द्रमा आज तुला राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-वृष, चन्द्रमा-तुला, मंगल-सिंह, बुध-मिथुन, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

आज द्वादशी तिथि में वृद्धि हुई है। आज प्रदोष व्रत है।

श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:18 से 9:01 तक, लाभ अमृत 9:01 से 12:26 तक, शुभ 2:08 से 3:50 तक।

राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:36, सूर्यास्त 7:15

मेष
परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आपसी सहयोग-समन्वय से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

वृष
स्वास्थ्य में सुधार होगा। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। सुख-सुविधा पर धन खर्च हो सकता है।

मिथुन
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

कर्क
घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। वाणी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा।

सिंह
आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आज परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से मनोबल बढ़ेगा।

कन्या
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। सं