विचार बिन्दु

दीपक सोने का हो या मिट्टी का मूल्य उसका नहीं होता, मूल्य होता है उसकी लौ का, जिसे कोई अँधेरा, अँधेरे के तरकश का कोई तीर ऐसा नहीं जो बुझा सके। –विष्णु प्रभाकर

सम्यक निद्रा औषधि है

कोविड महामारी के दौरान नींद की समस्या का प्रसार सामान्य और स्वास्थ्य देखभाल करने वाली आबादी के लगभग 40 प्रतिशत लोगों को प्रभावित करता हुआ पाया गया है। सक्रिय मरीजों में नींद की समस्याओं की व्यापकता दर अधिक पाई गई। वर्ष 2023 तक की शोध स्पष्ट करती है कि नींद की कमी मानसिक समस्याओं की एक जड़ है। हालाँकि 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 पुन: 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 रसा:। शाल्यन्नं सदधि क्षीरं स्नेहो मद्यं मन:सुखम्।। मनसोऽनुगुणा गन्धा: शब्दा: संवाहनानि च। चक्षुषोस्तर्पणं लेप: शिरसो वदनस्य च।।स्वास्तीर्णं शयनं वेश्म सुखं कालस्तथोचित:। आनयन्त्यचिरान्निद्रां प्रनष्टा या निमित्तत:।।

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 निद्रा नाश को दूर करते हैं। (सु.श.4.43-46): निद्रा नाशेऽभ्यङ्गयोगो मूर्ध्नि तैलनिषेवणम्। गात्रस्योद्वर्तनं चैव हितं संवाहनानि च।। शालिगोधूमपिष्टान्नभक्ष्यैरैक्षवसंस्कृतै:। भोजनं मधुरं स्निग्धं क्षीरमांसरसादिभि:।। 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 धूमपान 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 तमोजय:। निद्राप्रसङ्गमहितं वारयन्ति समुत्थितम्।। एत एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतव:। कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेव च।। अत: 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 पचडों से मुक्त हो जायें तब नींदआती है (च.सू. 21.35): यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मान: क्लमान्विता:। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानव:।। 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-दु:ख, 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 दु:खं पुष्टि: 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? हाँ। 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 दु:खी 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): गीताध्ययनमद्यस्त्रीकर्मभाराध्वकर्शिता:। अजीर्णिन: क्षता: क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबला:।। तृष्णातीसारशूलार्ता: श्वासिनो हिक्किन: कृशा:। पतिताभिहितोन्मत्ता: क्लान्ता यानप्रजागरै:।। क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये। सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम्।। धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायतेऽश्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुष:।। ग्रीष्मे त्वादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते। रात्रीणां चातिसंक्षेपाद्दिवास्वप्न: 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। पर्याप्त नींद लीजिये और स्वस्थ रहिये।

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 प्रकुप्यत:। श्लेष्मपित्ते दिवास्वप्नस्तस्मात्तेषु न शस्यते।। मेदस्विन: स्नेहनित्या: श्लेष्मला: श्लेष्मरोगिण:। दूषीविषार्ताश्च दिवा न शयीरन् कदाचन।। हलीमक: शिर:शूलं स्तैर्मित्यं गुरुगात्रता। अङ्गमर्दोऽग्निनाशश्च प्रलेपो हृदयस्य च।। शोफारोचकहृल्लासपीनसार्धावभेदका:। कोठारु: पिडका: कण्डूस्तन्द्रा कासो गलामया:।। स्मृतिबुद्धिप्रमोहश्च संरोध: स्त्रोतसां ज्वर:। इन्द्रियाणामसामर्थ्यं विषवेगप्रवर्तनम्।। भवेन्नृणां दिवास्वप्नस्याहितस्य निषेवणात्। तस्माद्धिताहितं स्वप्नं बुद्ध्वा स्वप्यात् सुखं बुध:।।

तरमाल 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 यहाँ 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 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 ड्राइवर 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।

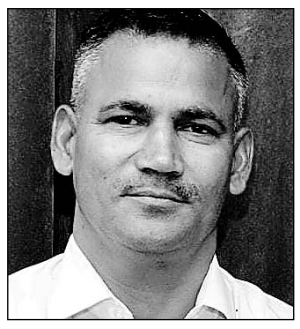
9. क्या कम सोने वाले बच्चे पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं? हाँ, अध्ययनों में पाया गया है कि चार से नौ वर्ष की उम्र के जो बच्चे बहुत देर से सोते हैं उनमें बौद्धिक क्षमता व सीखने की क्षमता में कमी आती है। जो बच्चे नियमित रूप से नियमित समय पर नहीं सोते, उनका पठन-पाठन के महत्वपूर्ण विषयों में बौद्धिक प्रदर्शन 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 फारेस्ट सर्विस में वरिष्ठ अधिकारी)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं।)

तबादलों में पारदर्शिता के लिए आखिर कब बनेगी तबादला नीति?



प्रकाश चन्द्र शर्मा

तबादला नीति...तबादला नीति... तबादला नीति बदला-बदला सा राग सुनते न जाने बरस बीत गए, हर खाशोआम के कान भी पक गए लेकिन सरकारी चिंतन के आसमां में घुमेर मारती चक्रवाती हवा के फेर में फंसी पॉलीथिन की थैली की भांति अभी तक धरातल पर नहीं उतर पायी है। वर्षों से प्रतीक्षा का कडवा घूंट पिला रही तबादलों यह नीति प्रदेश में लागू होगी? इस बारे में अभी तक डेडलाइन कही जाने वाली कोई तारीख भी तय नहीं हो पायी है।

प्रदेश के तीन लाख से अधिक शिक्षक सत्ता पर बैठे मुखिया के साथ-साथ विभाग के मुखिया के मुंह की ओर टकटकी लगाए देख हैं कि उनके श्रीमुख से तबादला नीति लागू करने के सम्बन्ध में अब कोई शब्द बाहर आए लेकिन मुखियाओं के मुख पर चिपकी चुप्पी नयी तबादला नीति के शब्दों को बाहर आने ही नहीं दे रही है। गाहेबगाहे कभी किसी के मुख से शब्द बाहर निकले भी तो उनका परिणाम ढाक के वही तीन पात कहावत जैसा रहा।

एक राजस्थानी भाषा में एक कहावत है–"ताखड़ी आगै साँच है, ताखड़ी धरम जांणै नै जात"। अर्थात तराजू में तुलने पर सत्य सामने आ जाएगा अर्थात् जाँच करने पर सत्य का पता चल जाएगा पर राजनेताओं के आगे तो कसौटी भी स्वयं को परखने लग जाती है। सरकारें बदलती हैं, मुखिया बदलता है। यह सिलसिला बरसों से अनवरत चला आ रहा है। तबादला नीति के लिए कमेटी बनती है, ड्राफ्ट तैयार किया जाता है और ड्राफ्ट का स्वत: ही आगामी सरकार के आने तक फिक्स डिपोजिट हो जाता है। फिर नई सरकार नई समिति, नया ड्राफ्ट, नए वादे पर होता कुछ नहीं है।

कई बार बना तबादला नीति का खाका

वर्ष 1994 में पूर्व शिक्षा सचिव की अध्यक्षता में कमेटी बनी। इस समिति ने प्रारूप बना दिया मगर रिपोर्ट लागू नहीं हो सकी। ठीक ऐसा ही नतीजा वर्ष 1997-1998 में नीति लाने की बात का हुआ। तत्पश्चात वर्ष 2005 में शिक्षकों को तबादलों में राहत देने के निर्देश जरूर जारी हुए। वर्ष 2015-2016 में तबादलों के लिए मंत्रिमंडलीय समिति बनी लेकिन इस मसौदा भी लागू नहीं हो सका।

विभिन्न राज्यों में स्थानान्तरण नीति

दूसरे राज्यों की बात करें तो हरियाणा सरकार ने 2017 में स्थानान्तरण नीति जारी कर दी थी। तब से पात्र कर्मचारियों के ऑनलाइन तबादले किये जा रहे हैं। उत्तर प्रदेश में वर्ष 2016 में शिक्षकों के लिए अंतर जनपदीय जारी की गई। इसमें वे ही शिक्षक पात्र हैं, जिनको एक जिले में तीन साल पूरे हो गए हों। वहां 5 जिलों का विकल्प लिया जाता है। उसमें वरीयता के और रिक्त पदों के हिसाब से तबादले किये जाते हैं। वरीयता निर्धारण हेतु भारांक अंकों का निर्धारण विभिन्न मानकों के आधार पर किया जाता है। दिव्यांग, एकल महिला, विधवा, तलाकशुदा और गंभीर रोग से ग्रसित कर्मचारियों को विशेष वरीयता दी जाती है। इस हेतु भी वरीयता में अंकों का प्रावधान है। पंजाब में वर्ष 2019 में तबादला नीति जारी हो चुकी है। दिल्ली में 2019 में ई-ट्रान्सफर पालिसी जारी की जा चुकी है। इसी तरह देश के अन्य राज्यों आंध्रप्रदेश, कर्नाटक, मध्यप्रदेश और गुजरात में भी बहुत पहले से ही स्थानान्तरण नीति के तहत ही तबादले किये जा रहे हैं। जबकि राजस्थान में बीस साल पहले बने शिक्षक स्थानांतरण एवं पदस्थापन नियम धूल फांक रहे हैं। शिक्षकों के स्थानांतरण पदस्थापन की समस्या के निराकरण के लिए तत्कालीन भाजपा सरकार ने 16 मार्च 1994 को अनिल बोर्दिया की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया था। समिति ने 5 अक्टूबर 1994 को अपनी रिपोर्ट राज्य सरकार को सौंप दी थी। इस समिति ने करीब 7 माह की मेहनत, 48 संगठनों से मिले 92 सुझाव और 9 बैठकें करके यह नीति बनाई थी। यह नीति केवल तबादला नीति ही नहीं थी बल्कि इसमें नई पोस्टिंग और पदोन्नति के बाद पदस्थापन के नियम भी शामिल किए गए थे। अनिल बोर्दिया समिति की तबादला पदस्थापन नियम समिति की रिपोर्ट भाजपा के शासन में ही आई थी।

क्या है-शिक्षकों की पीड़ा

आप सोच सकते हैं कि बिना नीति के शिक्षक किस कदर पीड़ित होते होंगे? बतौर वानगी उन पति-पत्नी के बारे में चिंतन समीचीन होगा, जो वर्षों से पृथक-पृथक जिलों में नौकरी कर रहे हैं। इनका परिवार तो एक प्रकार से बिखर सा गया है। इसी तरह कई दिव्यांग कर्मचारी अपने परिवार से कोसों दूर हैं तो कई कर्मचारी अपने दिव्यांग बच्चों दिव्यांग की देखभाल तक नहीं कर पा रहे हैं। एकल, विधवा, तलाकशुदा और परित्यक्ता महिलाएं भी तबादले की ठोस नीति नहीं होने के कारण अपने निवास और परिवार से कोसों दूर नौकरी करने को विवश है। परिवार से बहुत अकेलेपन का शिकार ये महिला कर्मचारी पल-प्रतिपल खुद को असुरक्षित महसूस करती हैं। ऊँचे राजनीतिक रसूखात के चलते कई कर्मचारी एक बार शहर में आने के बाद जीवन में कभी भी उस शहर नहीं छोड़ते हैं और दूसरी तरफ कई कर्मचारी ऐसे हैं, जिनके लिए शहर में नौकरी करना एक सपना बन चुका है। वे ग्रामीण क्षेत्र में ही ज्वाइन करते हैं और ग्रामीण क्षेत्र से ही सेवानिवृत्त हो जाते हैं।

आस जो अधूरी रह गई!

शिक्षक परिवार से सम्बन्ध रखने वाले पूर्व शिक्षा मंत्री गोविन्द सिंह डोटासरा से बलवती हुई आस भी पूरी नहीं हो सकी थी। सब जानते हैं कि गोविन्द सिंह डोटासरा शिक्षा के क्षेत्र में प्रयोगधर्मी रहे हैं और शिक्षक परिवार से सम्बन्ध भी रखते हैं। उन्होंने तबादला नीति के संबंध में कहा था कि तबादला नीति पूरी तरह तैयार है और शीघ्र ही मुख्यमंत्री को सौंपी जाएगी। उन्होंने केबिनेट से मंजूरी के बाद तथाकथित नीति को शीघ्र लागू करने का वादा भी किया था लेकिन अमल में आने के बजाय समूची नीति अज्ञात कारणों से ठण्डे बस्ते में सरक गयी।

अब गांधीवादी मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से है-आस

वर्तमान सरकार के लगभग साढ़े चार साल पूरे हो चुके हैं और अब प्रदेश के साढ़े तीन लाख से अधिक शिक्षक अपने गांधीवादी मुखिया अशोक गहलोत की तरफ आशा भरी निगाहों से देख रहे हैं कि वे प्रदेश के लगभग साढ़े तीन लाख कर्मचारियों को पुरानी पेंशन स्कीम के बाद एक तौहफा और दें जिससे कि कर्मचारियों के स्थानांतरण से संबन्धित समस्याओं का स्थायी समाधान हो सके। नहीं तो शिक्षकों को फिर से कहना पडेगा कि–

"पान पड़तो यूं कहे, सुन तरुवर वनराय।
इबका बिछड्या कद मिल्या ,दूर पडांगा जाय ।।"

गिरता हुआ पत्ता कहता है कि हे तरुवर! अब दूर जा पड़ूँगा, पता नहीं बिछुड़ने पर फिर कब मिलना हो...?

–प्रकाश चन्द्र शर्मा,
स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखक

लोक अदालत में पति-पत्नी में राजीनामा हुआ

मालपुरा, (निसं)। तालुका विधिक सेवा समिति द्वारा शनिवार को मालपुरा न्यायालय परिसर में नेशनल लोक अदालत का आयोजन किया गया। एडीजे कृष्ण मुरारी जिन्दल की अध्यक्षता में आयोजित लोक अदालत में एमएसीटी के 9 प्रकरणों में 52 लाख 39 हजार के अवार्ड सहित सिविल के 9 प्रकरण व 6 वैवाहिक

■ **चार साल से एक-दूजे से अलग रह रहे थे दोनों**

विवाद, 3 ईजराय, राजीनामा योग्य फौजदारी प्रकरण 2, एनआईएक्ट का 1 प्रकरण सहित कुल 30 प्रकरणों का निस्तारण किया गया।

एडीजे कोर्ट में प्रकरण संख्या 6 शैतान बनाम निर्मला प्रार्थना अन्तर्गत धारा 9 हिन्दू मैरिज एक्ट बाबत दाम्पत्य पुर्नस्थापना में प्रार्थी व अप्रार्थी

पति-पत्नि के बीच राष्ट्रीय लोक अदालत में समझाइश की।

जो कि बीते 4 साल से एक-दूजे से अलग रह रहे थे। एडीजे कृष्ण मुरारी जिन्दल, पैनल अधिवक्ता विक्रम सिंह खंगारोत व प्रार्थी अभिकर्ता मुकेश कुमार सैनी व अप्रार्थी अधिवक्ता प्रियंक जैन द्वारा समझाईश के बाद अलग रह रहे दोनों पति-पत्नी के बीच सहमति बनाई गई। दोनों ने एक-दूजे को माला पहनाकर पुन: नवीन दाम्पत्य जीवन जीने की शुरूआत की तो दोनों लोक अदालत को उनके जीवन में नया वरदान बताया।

बोपिया गांव में पहाड़ पर पैंथर दिखाई दिया

पाटन, (निसं)। निकटवर्ती ग्राम बोपिया में शुक्रवार शाम पहाड़ पर एक पैंथर का मूवमेंट देखा गया। प्रत्यक्षदर्शी दीपक जांगिड़ ने बताया कि शाम करीब सात बजे हम छत पर घूम रहे थे। इस दौरान पहाड़ पर पैंथर की आवाज सुनी जिसके बाद मोबाइल कैमरे को जूम कर देखा तो पहाड़ पर स्थित एक चट्टान पर पैंथर चहल कदमी कर रहा था। हमारे घर के पास में कालबेलिया बस्ती के निकट सिद्ध बाबा के पास ही एक पानी की होद बनी हुई है, जिस पर अमूमन जंगली जानवर पानी पीने के लिए आते हैं। साल में एक दो बार पैंथर का मूवमेंट भी देखने को मिल जाता है। पैंथर हो या जंगली जानवर हो यहां पर पानी पीकर वापस पहाड़ों में चले जाते हैं। अभी तक पैंथर ने किसी पर हमला नहीं किया है।

दो वर्ष पहले भी हसामपुर की पहाड़ी में पैंथर देखा गया था उस वक्त देखने वाले लोगों की भीड़ बढ़ने से

■ **चट्टान पर आधे घंटे की चहल कदमी के बाद पैंथर पहाड़ों में गायब हो गया**

पैंथर ने दो लोगों पर हमला भी कर दिया था। सूचना पर आसपास के ग्रामीण पैंथर को देखने के लिए दौड़े और मोबाइल कैमरे से फोटो खींचने लगे। चट्टान पर करीब आधे घंटे की चहल कदमी के बाद पैंथर ऊपर पहाड़ों में गायब हो गया।

फोरेस्टर महेश कुमार ने बताया कि हसामपुर, बोपिया, बाराधूणी, रायपुर, लादी का बास, कालाखेडा होते हुए 20-25 किलोमीटर दायरे में घना वन क्षेत्र है। जिसमें जंगली जानवर अच्छी संख्या में रहते हैं। इस वन क्षेत्र में करीब चार से पांच पैंथर रहते हैं। गर्मी के दिनों में वन्य जीव पानी पीने के लिए पहाड़ से नीचे आ जाते हैं। ऐसे में इनसे सावधान रहने की जरूरत है।

चरागाह भूमि पर हो रहे अतिक्रमण

आसीन्द, (निसं)। उपखंड क्षेत्र आसींद की परा एवं परासोली पंचायत मुख्यालय की चरागाह भूमि भीम गुलाबपुरा नेशनल हाईवे 148 डी मार्ग पर चरागाह भूमि पर प्रभावशाली लोग बाड़ेबंदी एवं पत्थर डालकर कब्जा कर रहे हैं।

चरागाह भूमि पर मवेशियों के पेयजल हेतु कई माह पूर्व अंबालाल वैष्णव ने एक प्याऊ का निर्माण करवाया था। वहीं भूमि पर एक पनघट योजना लगी हुई है। एक ट्यूबवेल और हेड पंप लगे हुए हैं। जमाबंदी खाता संख्या 679 से चरागाह ग्राम परसोली के लिए ग्राम पंचायत परा ने आराजी किता 60 रकबा 111/4427 हेक्टर तथा ग्राम पंचायत परा चरागाह है खाता संख्या 678 आराजी किता 28 रकबा 148 /73 हेक्टर रिकॉर्ड दर्ज होकर अतिक्रमण से ग्रसित है जिसे चारों तरफ लोगों ने अतिक्रमण कर रखा है। पूर्व में बदनोर उपखंड अधिकारी को अतिक्रमण हटाने के लिए प्रार्थना पत्र प्रस्तुत किए थे। बदनोर तहसीलदार ने एक कमेटी का गठन कर अतिक्रमण हटाने के लिए आदेश दिए थे जो प्रभावशाली व्यक्तियों के अतिक्रमण होने से उनके निजी स्वार्थ के कारण चरागाह भूमि से अतिक्रमण हटाने के आदेश की पालना नहीं हो सकी। चरागाह भूमि को अति अतिक्रमण मुक्त कराया जाए जिससे मवेशी अपना चर विचरण आसानी से कर सके। वहीं गौशाला के निकट नाले को मिट्टी डालकर अवरुद्ध कर दिया गया।

अतिक्रमण का शिकार चरागाह भूमि।

राशिफल रविवार 14 मई, 2023

पंडित अनिल शर्मा

ज्येष्ठ मास, कृष्ण पक्ष, दशमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2080, शतभिषा नक्षत्र प्रात: 10:16 तक, ऐन्द्रयन योग प्रात: 6:25 तक, वणिज करण दिन 3:45 तक, चन्द्रमा रात्रि 3:24 से मीन राशि में संचार करेगा।

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

आज भद्रा दिन 3:45 से रात्रि 2:47 तक रहेगी। आज पंचक वैधृति पूण्यम है। मदर डे।

सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:24 से 9:04 तक, लाभ-अमृत 9:04 से 12:23 तक, शुभ 2:03 से 3:43 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:44, सूर्यास्त 7:02

मेष
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

सिंह
परिवार में प्रसन्नता-हर्षोल्लास का माहौल रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें।

धनु
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। परिवार में मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

वृष
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे।

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

मकर
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

मिथुन
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।

तुला
परिजनों के व्यवहार के कारण मन खिन्न हो सकता है। महत्वपूर्ण मामलों में दुविधा बनी रहेगी। परिवार में वाद-विवाद बढ़ सकते हैं। मन:स्थिति पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा।

कुंभ
मन:स्थिति ठीक रहेगी। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। अतिथियों के आगमन से परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

कर्क
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। स्वभाव की तेजी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

वृश्चिक
परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी।

मीन
अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। मन में असंतोष बना रहेगा। अनावश्यक धन खर्च होगा। वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।