

विचार बिन्दु

कुरुपता मनुष्य की सौंदर्य विधा है। -चाणक्य

सुखायु और हितायु का वैज्ञानिक प्रमाण-आधार

आयुर्वेद में दीर्घायु का अर्थ सुखकारी व हितकारी आयु है, सिर्फ लम्बा जीना नहीं दीर्घायु का तात्पर्य उस आरोग्य से है जिसके रहते हम जीवन में वह सब प्राप्त कर पाते हैं, जो प्राप्त करना चाहते हैं। जिस विधा में सुखकारी आयु और हितकारी आयु तथा दुःखकारी और अहितकारी आयु का विचार हो तथा इन सबके उचित मानदण्डों का अध्ययन हो वह आयुर्वेद कहलाता है। स्वास्थ्य-रक्षण के द्वारा निरोगी बने रहना उपयोगी है, क्योंकि आरोग्य के बिना धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष कुछ नहीं मिल सकता। यदि व्यक्ति स्वस्थ नहीं है या बीमारियों को रोक नहीं पाये, तो ना तो वह अपनी मूल प्रकृति के अनुसार कुछ धारण कर सकता है, ना ही धन कमा सकता है, ना ही खाने-पीने, सोने या जीवन का कोई आनन्द ले सकता है, और ना ही शान्तिपूर्वक संसार से विदा हो सकता है। अतः भौतिकतावादी युग में भी स्वास्थ्य से बढ़कर कुछ भी नहीं है।

आयुर्वेद के 8 अंगों में काय-चिकित्सा, शल्य चिकित्सा, शालाक्य, भूतविद्या (मनोचिकित्सा), कौमारभृत्य, अग्दन्त, रसायन तथा वाजीकरण है। आयुर्वेद के दो मूल उद्देश्यों में प्रथम स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को रक्षा है और दूसरा आतुर या बीमार के विकारों का प्रशमन या बीमारियों को चिकित्सा है। यहाँ स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के संदर्भ में कुछ मूल सिद्धांत, दर्शन या विवेचन हैं। इस चर्चा का महत्व यह है कि संहिताओं, वैज्ञानिक अध्ययनों, और अनुभवजन्य ज्ञान से प्राप्त प्रमाण हमें इस बात से आश्चर्य करने के लिये उपयोगी रहे कि वर्तमान जनजीवन को स्वस्थ रखने के लिये संहिताओं, साईंस, तथा अनुभवजन्य-ज्ञान में प्रमाण-आधार सुदृढ़ है।

जहाँ तब सिद्धांतों की समता का प्रश्न है, आयुर्वेद में स्वास्थ्य-रक्षण एवं चिकित्सा से जुड़े मूल सिद्धांतों और निर्देशों की संख्या बहुत अधिक है। तथापि, कुछ सिद्धांत और निर्देश जो स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा के संदर्भ में प्रत्यक्ष रूप से लागू होते हैं, उनमें से कुछ प्रमुख हैं: 1. सामान्य-विशेष, 2. गुण-कर्म, 3. दिवंड, 4. त्रिविध-हेतु, 5. त्रिविध, 6. षड्ग, 7. पंचकर्म, 8. आहार मात्रा, 9. हिताहितसंज्ञाक्रम, 10. आदान-विमर्श, 11. स्वस्थवृत्त, 12-धारणीय-अधारणीय वेग, 13. सद्गत, 14. अनपान-विधि, 15. घातु-पोषण, 16. आहार विधिविशेषावयव, 17. आहार विधिविधान, 18. त्रिविध कुक्षीय, 19. रसायन, 20. जनपदोद्देश आदि प्रमुख हैं। वस्तुतः इनमें से प्रत्येक के अंतर्गत, विचार-विमर्श में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या सहित, अनेक विस्तृत विषय समाहित हैं जिन पर विस्तृत चर्चा आगे यथासमय होगी।

यहाँ एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह उठता है कि आयुर्वेद की संहिताओं में उपरोक्त समस्त सिद्धांतों का वर्णन तथा प्रयोग में लाये जाने की विधियाँ और उनकी उपयोगिता का विवेचन उपलब्ध है, परंतु आज समकालीन वैज्ञानिक युग में यह मानने का प्रमाण क्या है कि उक्त सलाह विज्ञान-सम्मत ही है। इस प्रश्न का उत्तर कई स्रोतों से दिया जा सकता है, जिनमें देश-विदेश के आयुर्वेदचार्यों द्वारा की गई शोध से प्राप्त प्रमाण, आयुर्वेद का संदर्भ दिये बिना भी समान विषयों में विश्वभर में हुई शोध के निष्कर्षों का प्रमाण, और आयुर्वेदचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान शामिल है।

प्राचीन ग्रन्थों के विपुल भण्डार की उपलब्धता के बावजूद आज हमें आधुनिक विज्ञान की ओर देखने की आवश्यकता क्यों पड़ रही है। दरअसल, वर्ष 2010 के अनुमान बताते हैं कि लगभग 15 लाख शोध-पत्र प्रति वर्ष विश्व की महत्वपूर्ण शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित हो रहे थे। सभी प्रकार के जर्नलस को लें तो मैक्स प्लैंक सोसायटी और स्विस् फेडरल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, ज्यूरिच में कार्यरत वैज्ञानिक लुबबर्गमानिक के अनुमान बताते हैं कि ज्ञान में वृद्धि की दर इतनी है कि अब विश्व का साइंटिफिक आउटपुट हर 9 साल में दोगुना हो रहा है। वर्ष 1600 के मध्य से वर्ष 2012 तक ज्ञान के उत्पादन को तीन चरणों में देखा जा सकता है। प्रत्येक चरण में पिछले चरण की तुलना में ज्ञान उत्पादन में तीन गुना वृद्धि पायी गयी है। प्रथम चरण, 16वीं शताब्दी के मध्य से 18वीं शताब्दी के मध्य तक, ज्ञान उत्पादन में वृद्धि की दर लगभग एक प्रतिशत थी। उसके बाद दो विश्वयुद्धों के मध्यवर्ती काल में 2 से 3 प्रतिशत, तथा अंतिम विश्वयुद्ध के बाद से लेकर वर्ष 2012 तक यह वृद्धि दर 8 से 9 प्रतिशत रही।

आज विश्व के अनेक डेटाबेस जैसे स्कोपस, वेब ऑफ साइंस और गूगल स्कॉलर आदि में सभी विषयों के कुल 4 से 5 करोड़ शोध पत्रों का भण्डार है। आयुर्वेद में भी नये ज्ञान का उत्पादन हो रहा है। वर्ष 1923 से 2022 के दौरान प्रकाशित कुल 46,616 शोधपत्रों में कहीं न कहीं आयुर्वेद का उल्लेख हुआ है। इनमें से 12,906 शोधपत्र विशेषकर आयुर्वेद पर केन्द्रित हैं। पिछले दो दशकों के दौरान भारत के कई दिग्गज वैज्ञानिकों और आयुर्वेदचार्यों की शोध ने आयुर्वेद का प्रमाण-आधार बहुत मजबूत किया है। आयुर्वेदिक बायोलाजी, आयुर्वेदिक जीनोमिक्स, समटा-पद्धति या होल-सिस्टम बिलियनल ड्रगल्स आदि में उपयोगी कार्य हुआ है।

यहाँ कुछ उदाहरण उपयोगी होंगे। स्कोपस डेटाबेस, जो शोध-पत्रिकाओं में प्रकाशित उच्च कोटि के शोधपत्रों का विश्व में सबसे बड़े डेटाबेस में से एक है, में अकेले शहद पर ही 250 से अधिक स्नातकोत्तर के साथ सहित विभिन्न पहलुओं पर 38,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। शहद पर आयुर्वेद का कथं कथम शोध श्लेषप्रतिश्रमनामान (च.सू. 25.40) को देखने पर ज्ञात होता है कि मूलतः आयुर्वेद के इस द्रव्य पर आयुर्वेद के सन्दर्भ सहित 122 शोधपत्र हैं, जबकि विश्व भर में शहद पर 38,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इनमें से 2900 से अधिक शोधपत्र शहद के औषधीय गुणों पर, व 8,000 से अधिक भोजन के रूप में शहद की उपयोगिता सिद्ध करते हैं।

इसी प्रकार आमलक-व्ययः-स्थानानाम् (च.सू. 25.40) चरकसंहिता का एक महावाक्य है। अनेक शान्तिव्ययों बाद आचार्य वाग्भट ने इसी वाक्य को व्यवसःस्थाने धात्री (अ.ह.उ. 40.56) दोहराया है। विश्व की सर्वाधिक महत्वपूर्ण शोध-पत्रिकाओं में आमलकी पर 2,000 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं। इन शोध पत्रों में इन-वाइट्रो और इन-वाइवो अध्ययनों के अलावा कुछ क्लिनिकल ट्रायलस भी हैं जो निर्विवाद रूप से आँवला में रसायन गुणों को प्रमाणित करते हैं।

इसी प्रकार रक्तशिला या लाल चावल पर 4,849 शोधपत्र विश्व की प्रमुख शोध

पत्रिकाओं में 2022 तक प्रकाशित हो चुके हैं। वैज्ञानिकों ने लाल चावल को कैसररीची, डायबिटीज-रोधी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीजोनेटॉक्सिक, हिपेटोप्रोटेक्टिव, कार्डियोप्रोटेक्टिव, एंटीइन्फ्लेमेटोरी, एंटीजोनाइटोज, एवं इम्यूनोमोड्युलेटरी पाया 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 मेटाएनालिसिस से ज्ञात होता है कि प्रायः 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। बाद यदि मोटापा प्रबंध के सन्दर्भ में की जाये, तो समुचित खानपान के साथ ही सलाह में कम से कम 150 मिनट का व्यायाम लाभकारी है। मेटा-एनालिसिस के परिणाम स्पष्ट करते हैं कि व्यायाम से प्रसन्नता मिलती है। एक अन्य मेटा-एनालिसिस के परिणाम बताते हैं कि हरियाली और जलाशयों के पास व्यायाम मन को प्रसन्न रखता है। वस्तुतः व्यायाम त्रिदोषशामक है और इसके कारण विश्व में सालाना 3.9 मिलियन मौतें टल जाती हैं। एक अन्य मेटा-एनालिसिस से ज्ञात होता है कि प्राकृतिक वन और उपवन में व्यायाम न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रदान करता है। एक मेटा-एनालिसिस बिलकुल साफ़ कर देती है कि व्यायाम करना आवश्यक है भले ही तीव्रता कम या ज्यादा कुछ भी हो। रोचक बात यह है कि आयुर्वेद व्यायाम को तीव्रता की बात नहीं करता बल्कि व्यायाम की अनिवार्यता की बात करता है और बल के आधे तक प्रतिदिन व्यायाम करने की सलाह देता है। आयुर्वेद चलने (चंद्रमण) की भी सलाह देता है किन्तु चंद्रमण ऐसा हो जो अति-पीडादायक नहीं होना चाहिये। व्यायाम और चंद्रमण ना तो बलाघ्नं ना तो बलाघ्नं ना तो पीडादायक हो, अन्यथा हानिकारक होता है। आयुर्वेद और समकालीन विज्ञान यहाँ एक जैसी सलाह के समीप आते दृष्टिगोचर होते हैं। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, उपद्रवज लोगों में पंच वर्ष तक चले क्लिनिकल ट्रायल में व्यायाम को 'तीव्रता' व 'मृत्यु-दर' के बीच सम्बन्ध नहीं मिलता। इसलिये 'तीव्रता' के चक्कर में पढ़ने के बजाय अपने बल के आधे तक व्यायाम करते रहिये। समय की बात करें तो 30 मिनट प्रतिदिन से कम व्यायाम नहीं रहना चाहिये। सप्ताह में व्यायाम करते समय अगर 120 मिनट गाईडें, पार्क या हरियाली वाली जगह में बिताया जाये तो व्यायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर घनात्मक प्रभाव और भी बेहतर रहता है।

तीन सूत्र जो दवाई की आवश्यकता कम करते हैं, उनमें कालभोजन, व्यायाम और सत्वावजय प्रमुख हैं। कैलाश व कदम गिने की समक आयुर्वेद का विशय नहीं। काल-भोजन और बलाघ्नं-व्यायाम कीजिये: ऊर्जस्वक्रमणनातिनिष्ठानास्तिआयुर्वेदविषयः। समाचरत्कालभोजनबलस्याध्वन्यव्यायामश्च। मोटापा की समस्या देखें तो यह गौरवपूर्ण खाने से नहीं छंटता। आचार्य चरक कहते हैं कि मोटापा छंटने के लिये भोजन की मात्रा घटाने से उत्तम और कुछ नहीं है। आचार्य सुश्रुत कहते हैं इस काम के लिए व्यायाम से बेहतर कुछ नहीं है। दोनों मिलकर तो मोटापा कम कर ही सकते हैं। बाद साधारण है: हितकारी भोजन मात्रापूर्वक नियतकाल में दिन में केवल दो बार लीजिए और नित्य व्यायाम कीजिए। बस इस ज्ञान को काम से जोड़ने का पचड़ा है!

यही स्थिति सद्गत में समाहित विविध विषयों की है। शोध-पत्रिकाओं में प्रकाशित लगभग 2 लाख शोध पत्र ऐसे हैं जहाँ मंगलकार्य, त्याग, उपहार, हवन, नियम, प्रार्थना, उपवास, सस्वर पाठ, आध्यात्मिक लगान, तीर्थाटन, क्षमा, दान आदि विषयों तथा इनका स्वास्थ्य रक्षण एवं रोगमुक्ति के संदर्भ में विश्लेषण है। योग के यम और नियम में भी सद्गत के ही विविध विषय समाहित हैं। इन पर 25,000 से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं।

दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या के रूप में समाहित विविध विषयों में पृथक पृथक शोध भी है। इनमें सबसे अधिक वैज्ञानिक शोध भोजन, भोजन द्रव्य, नस्य, पंचकर्म, मुख-स्वास्थ्य, कवल-गंध, अर्घ्य, मौसमी आयुर्वेद को बचाव, व्यायाम, पर्सनल-हाइजीन आदि पर उपलब्ध है। सारांश यह है कि भले ही शोध आयुर्वेद का नाम लेकर न की गई हो, लेकिन आहार स्वस्थवृत्त, सद्गत, रसायन एवं पंचकर्म आदि में समाहित प्रयोगों एवं परिणामों को आधुनिक शोध के प्रकाश में देखने पर इस बात के निर्विवाद प्रमाण मिलते हैं कि आयुर्वेद के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा संभव है।

इस सब चर्चा का हमारे लिये महत्व क्या है? मुख्य रूप से संहिताओं, साईंस एवं आयुर्वेदचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान निर्विवाद रूप से सिद्ध करता है कि यदि कोई व्यक्ति आज कैसर, डायबिटीज, हृदय रोग, मनोरोग या श्वसन तंत्र जैसी गैर-संचारी बीमारियों से पीड़ित नहीं है तो वह इन बीमारियों से आगे भी अपने आपको बचाये रख सकता है, बशर्ते आयुर्वेद की सलाह मानकर अपने जीवन में इस ज्ञान का उपयोग करें। और, आयुर्वेद में स्वास्थ्य-रक्षण के सिद्धांत और उन सिद्धांतों का क्रियावन्धन योग्य आयुर्वेदचार्यों की सलाह से ही किया जाना चाहिये ताकि समुचित परिणाम प्राप्त हो सके। आयुर्वेद में लगभग 300 प्रकार की सलाह केवल सद्गत में ही उपलब्ध हैं, और समकालीन वैज्ञानिक शोध पर 7 लाख से अधिक शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। शोध में उपलब्ध प्रमाणों के इस संक्षिप्त वर्णन, जो आयुर्वेद को समकालीन वैज्ञानिकता को दर्शित करता है, के बाद आगे यथासमय यहाँ प्रत्येक विषय पर पृथक-पृथक चर्चा तथा उपयोग-योग्य ज्ञान प्रस्तुत किया जाता रहेगा होगा।

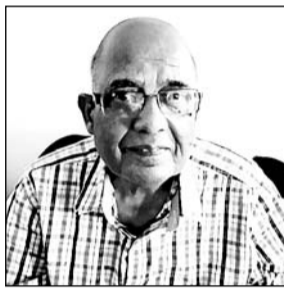
-अतिथि सम्पादक,



सी.ए. शंकर अग्रवाल

आर्थिक विशेषज्ञ सी.ए. शंकर अग्रवाल ने बजट को मध्यम वर्ग के लिए समर्पित बजट बताया। मध्यम वर्ग काफी लम्बे समय से आयकर छूट की उम्मीद कर रहा था। अब आयकर में 12 लाख तक की आय पर कोई कर नहीं देना होगा। पहले 7 लाख तक की आय पर कोई कर नहीं देना होता था, एवं मध्यम वर्ग को 80,000 रु. तक की सालाना आयकर छूट मिलेगी, 15 लाख तक की आय वालों को 70,000 और 25 लाख तक की आय वालों को 1,10,000 की छूट मिलेगी। इस कदम का दूरगामी परिणाम हमें आने वाले

ऋतुओं के राजा बसंत का पर्व बसंत पंचमी



डॉ. जे. के. गर्ग

धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक बसंत पंचमी को ही विद्या एवं बुद्धि की देवी माता सरस्वती का जन्म हुआ था। पौराणिक कथाओं के अनुसार ऋतुराज बसंत के साथ धरती पर कामदेव और उनकी पत्नी देवी रति आते हैं और सभी को प्रेम और काम भावना जागृत करते हैं। ऐसा माना जाता है कि बसंत पंचमी के दिन कामदेव और देवी रति की पूजा करने से पति-पत्नी के प्यार में वृद्धि होती है और दोनों का रिश्ता मजबूत होता है। मान्यताओं के अनुसार कामदेव प्राणियों के अंदर प्रेम भावना जागृत करते हैं वहीं देवी रति श्रृंगार करने की इच्छा को बढ़ाती हैं। हिंदू धर्म शास्त्रों के मुताबिक, कामदेव के धनुष से निकला वायु साथ दल पर लगता है। इस भावना से प्रेम जाता है। इसीलिये बसंत पंचमी के दिन माँ सरस्वती के साथ-साथ भगवान श्रीहरि विष्णु, कामदेव और रति का पूजन भी होता है। बसंत पंचमी के दिन माँ सरस्वती की पूजा अर्चना करके उनसे जीवन में विद्या, बुद्धि, कला एवं ज्ञान प्राप्त का वरदान मांगा जाता है। धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक सृष्टि के रचितया ब्रह्मा जो ने जीवो और

समय में देखने को मिलेगा। मध्यम वर्ग के लोगों में ज्यादा पैसा आने से बाजार में पैसा ज्यादा आयेगा व आम आदमी ज्यादा खर्च करेगा, इससे उपयोग व उत्पादन दोनों बढ़ेंगे, जिससे जीडीपी बढ़ेगी एवं उद्योगों को उत्पादन बढ़ाने से उद्योगों को बढ़ावा मिलेगा। आयकर में अनेक कटौतियों को मिला ले तो इससे साफ जाहिर है कि इससे बाजार में आर्थिक सुधार होगा।

वित्त मंत्री ने वरिष्ठ नागरिकों को ब्याज पर कर कटौती की सीमा 50,000 से बढ़ाकर 1,00,000 कर बढ़ी राहत दी है। किराये पर 2.40 लाख पर कर कटौती की सीमा बढ़ाकर 6.00 लाख कर दी है। उपरोक्त समस्त कदम एक मध्यम एवं आम आदमी को राहत देने वाला बजट है।

उद्योगों एवं डैडम को बढ़ावा देने के लिए ऋण गारंटी की डैडम में 5 करोड़ की सीमा बढ़ाकर 10 करोड़ कर दी है, साथ ही स्टार्टअप के लिए ऋण गारंटी सीमा 10 करोड़ से 20 करोड़ कर बढ़ी राहत दी है। डैडम के लिए 10 लाख क्रैडिट कार्ड दिये जाने के निर्णय किसानों की तरह व्यापारी को भी लाभ होगा, इससे 5 लाख का सीधा लेन-देन

हो सकेगा।

बिहार राज्य के लिये मखाना बोर्ड के साथ-साथ अनेक विकास योजनाओं की घोषणा की है। इससे पिछड़ा राज्य की मांग तो पूर्ण नहीं होगी पर काफी लाभ बिहार को मिलेगा।

बजट में कृषि, युवा, महिलाओं के लिए अनेक घोषणा की है जिसमें प्रधानमंत्री धनधान्य कृषि योजना पर कर कटौती को बढ़ावा देने हेतु अनेक उपायों की घोषणा ग्रामीण महिलाओं, युवाओं को अतिरिक्त सहायता, कपास किसानों को 5 वर्ष का पेंकेज आदि घोषणा आम आदमी को बढ़ावा देने का बजट है।

उपरोक्त बजट के अलावा इस अवसर पर भारत की वास्तविक प्रगति का सूचक बजट की भावना हो सकती है पर बजट के प्रावधान नहीं हो सकते। हमारा देश आज प्रगति के पथ पर है। यह दुनिया के बड़े-बड़े देश भी मानते हैं। हमारा अपना आंतरिक आंकलन महत्वपूर्ण होता है। इस और हम पिछले दस वर्षों की एनडीए सरकार का यात्रा को देखते हैं तो पाते हैं कि जहाँ देश में दशको तक 5 आईआईटी थे, वह संख्या बढ़कर 23 हो गई है।

सरकार ने पिछले दस वर्ष में 110 करोड़ परिवारों को उज्ज्वला योजना के अन्तर्गत गैस कनेक्शन दिये हैं। इस कारण 1.50 लाख लोगों को जान बच रही है। यह एक अप्रत्यक्ष आंकलन है जो हमारे विपक्ष के अलावा सामान्य जन को भी दिखाई नहीं देता। आज हमारा देश रक्षा एवं मोबाइल उत्पादन में अग्रणी हो रहा है जहाँ रक्षा उत्पादन के लिए हम विदेश कम्पनियों पर निर्भर रहते थे, वहीं आज हम निर्वास का एक नया कौतिलमान बना रहे हैं। मोबाइल उत्पादन का भारत आज हब बन गया है। अनेक विदेशी कम्पनियों यहां उत्पादन इकाई डालकर मोबाइल बना रही है। परिणाम स्वरूप मोबाइल उत्पादन में भारत सिरमोर हो रहा है।

हमारा आयकर एवं जीएसटी संग्रह लगातार बढ़ रहा है। आयकर संग्रहण 6,95,792 करोड़ से बढ़कर 20 लाख करोड़ पर पहुँच गया है। वहीं जीएसटी 82,294 करोड़ के मुकाबले 2 लाख करोड़ मासिक आ गया है। यह सरकार के प्रभावी नितियों एवं नियंत्रण का प्रभाव साफ दर्शाता है। यह यात्रा वहाँ रूकी नहीं है। पिछले 60 वर्षों में जितनी सड़के बनी थी, उससे आधी बीते दस

वर्ष में बनो है। रेलमार्ग का विद्युतीकरण 21000 किलोमीटर पर बढ़कर 63000 किलोमीटर पर आ गया है। इलेक्ट्रॉनिक उत्पादन जहाँ 7 अरब डॉलर था, वह अब 23 अरब डॉलर को पार कर गया है।

केन्द्र सरकार ने देश के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने की दिशा में अपनी प्रतिबद्धता जारी रखी है। पिछले चार बजट में इस पर निरन्तर खर्च में बढ़ोतरी की है। पहले वर्ष में 5.00 लाख करोड़, दूसरे में 7.50 लाख करोड़, तीसरे में 11,11,111 करोड़ पूँजीगत व्यय का प्रावधान कर इसे निरन्तर आगे बढ़ाया है। परिणाम हमारे सामने है। आज देश में 2014-15 तक 74 हवाई अड्डे थे, आज 148 हवाई अड्डे कार्यरत हैं। आज सौराज पर सड़क एवं टनल का जो कार्य हुआ है उससे चीन सहित हमारे अनेक डाईसी देश परेशान है।

विकास के अनेक अन्य क्षेत्र हैं जिन पर विस्तार से चर्चा हो सकती है लेकिन उपरोक्त विकास यात्रा से यह स्पष्ट दिखता है कि हमारे देश का विश्व की पंढरवीं अर्थव्यवस्था से तीसरे नम्बर पर आने में ज्यादा समय नहीं लगेगा।

-सी.ए. शंकर अग्रवाल

एक अन्य अध्ययन अनुसार, उपद्रवज लोगों में पंच वर्ष तक चले क्लिनिकल ट्रायल में व्यायाम की 'तीव्रता' व 'मृत्यु-दर' के बीच सम्बन्ध नहीं मिला। इसलिये 'तीव्रता' के चक्कर में पढ़ने के बजाय अपने बल के आधे तक व्यायाम करते रहिये। समय की बात करें तो 30 मिनट प्रतिदिन से कम व्यायाम नहीं रहना चाहिये। सप्ताह में व्यायाम करते समय अगर 120 मिनट गाईडें, पार्क या हरियाली वाली जगह में बिताया जाये तो व्यायाम का मानसिक स्वास्थ्य पर घनात्मक प्रभाव और भी बेहतर रहता है।

बीकानेर समेत राज्य में जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ) के 250 से अधिक पद रिक्त

स्वीकृत 558 डीईओ के पदों में से 45 प्रतिशत से अधिक पद रिक्त हैं

बीकानेर, (निःसं) सरकार नकल और परीक्षाओं में फर्जीबाड़ी रोकने के लिए कटिबद्ध दिखने का प्रयास कर रही है। दूसरी ओर जब 35 दिन बाद 6 मार्च से 10वीं और 12वीं बोर्ड की परीक्षाएं शुरू होने वाली हैं और शासन-प्रशासन और शिक्षा विभाग के बीच की अहम कड़ी के रूप में काम करने वाले डीईओ के बीकानेर सहित राज्य के विभिन्न जिलों में 250 से अधिक पद रिक्त हैं। स्वीकृत 558 डीईओ के पदों में से 45 प्रतिशत से

अधिक पद रिक्त पड़े होने के कारण बोर्ड परीक्षाओं में मानिटरिंग को लेकर भी सवाल उठ रहे हैं। मानिटरिंग के अलावा जिले में शिक्षा का स्तर सुधारने और जिले की शिक्षण प्रणाली के विकास में डीईओ की भूमिका मुख्य है। मगर बड़ी संख्या में जिला शिक्षा अधिकारियों के पद रिक्त होने के कारण शिक्षण व्यवस्था पर विपरीत प्रभाव देखने को मिल रहा है।

शिक्षा निदेशालय की ओर से दो वर्ष की बकाया डीईओ डीपीसी के

प्रस्ताव पिछले महीने आरपीएससी को भिजवाए थे। लेकिन वर्ष 2023-24 और 2024-25 की डीपीसी की तिथि फिलहाल निर्धारित नहीं हुई है। जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ) एक महत्वपूर्ण प्रशासनिक पद है, जो जिले में शिक्षा की गुणवत्ता और सभी सिस्टम की देखरेख करता है, यह पद राज्य सरकार के अधीन आता है। डीईओ ही जिला स्तर पर शिक्षा नीतियों के कार्यान्वयन, निगरानी, और मैनेजमेंट के लिए जिम्मेदार होता है।

बीकानेर जिले में डीईओ प्रारंभिक और माध्यमिक दोनों पर लम्बे समय से रिक्त चल रहे हैं। चयन वर्ष 2022-23 की डीपीसी के बाद रामगोपाल मीणा को बीकानेर डीईओ एसीमेंट्री के पद पर लगाया गया था, लेकिन मीणा की ओर से पदोन्नति का त्याग करने के कारण यह पद रिक्त है। वहीं डीईओ माध्यमिक और प्रारंभिक सहित डाइरेक्ट प्रिंसिपल का अतिरिक्त चार्ज अब तक एडीपीसी समग्र शिक्षा गजानंद सेवका के पास था। 31

जनवरी को सेवका भी सेवानिवृत्त हो चुके हैं। बीकानेर ब्लॉक में भी डीईओ का पद रिक्त है। ऐसे में अनेक डीईओ के पांचों पद रिक्त हो चुके हैं। माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की ओर से 6 मार्च से शुरू होने वाली बोर्ड परीक्षाओं की पूर्व तैयारी बैठक 5 फरवरी को प्रस्तावित है। बोर्ड के नियमानुसार इस बैठक में संबंधित जिले के डीईओ का शामिल होना अनिवार्य है। बोर्ड परीक्षा के नियंत्रण में डीईओ की भूमिका मुख्य होती है।

राशिकाल रविवार 2 फरवरी, 2025



पंडित अनिल शर्मा

माघ मास, शुक्ल पक्ष, चतुर्थी तिथि, रविवार, विक्रम संवत् 2081, उत्तरा भाद्रपद नक्षत्र रात्रि 12:52 तक, शिवयोग प्रातः 9:14 तक, विष्टि करण प्रातः 9:15 तक, चन्द्रमा आज मीन राशि में संचार करेगा। ग्रह स्थितिः सूर्य-मकर, बुध-मकर, गुरु-वृष, शुक्र-मीन, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से रात्रि 12:52 तक है। रविवोग रात्रि 12:52 से आरम्भ होगा। आज भद्रा प्रातः 9:15 तक रहेगी। आज पंचमी तिथि का क्षय हुआ है। आज बसंत पंचमी है। कुम्भ महापर्व का शाही तृतीय स्नान, सरस्वती पूजन, श्री पंचमी, तक्षक पूजन, रतिकाम महात्सव, पंचक है। श्रेष्ठ चौधड़ियाः चर 8:37 से 9:58 तक, लाभ-अमृत 9:58 से 12:41 तक, शुभ 2:02 से 3:23 तक। राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:16, सूर्यास्त 6:05

मेघ आज अमंगल कार्यों में समय खराब होगा। आवाश्यक धन खर्च हो सकता है। मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य संबंधित मामलों में लापरवाही ठीक नहीं रहेगी।

सिंह चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं।

कन्या चन्द्रमा में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। आज धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

धनु परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

वृष व्यावसायिक कार्यों में अग्रिमता बनी रहेगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। नवीन कार्यों के लिए दिना अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मिथुन व्यावसायिक कार्यों में आरंभ अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। आज परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

तुला परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। आज धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

मकर परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिवार के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आज नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।

कर्क धार्मिक-मांगलिक कार्यों में अग्रिमता बनी रहेगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा।

वृश्चिक परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी।

कुंभ परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आर्थिक कार्यों से अटक हुए कार्य बने लगेंगे। आज महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सोच-विचार हो सकता है। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

मीन अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आज प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा।