## विचार बिन्दु

**शिष्य के ज्ञान पर सही करना यही गुरु का काम है, बाकी के लिए शिष्य स्वावलंबी है। –विनोबा**

# आयुर्वेद की ग्रीष्म ऋतुचर्या

ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम को कम करने की रणनीति है। ग्रीष्म ऋतु आने वाली है, अत: स्वास्थ्य रक्षण के लिये हर ऋतु की तरह ग्रीष्म ऋतु में भी जीवन-शैली में कुछ बदलाव लाने आवश्यक होंगे। आइये सबसे पहले यह देखते हैं कि यह बदलाव क्यों आवश्यक है और आयुर्वेद में ऋतुचर्या किन सिद्धांतों को ध्यान में रखकर तय की गयी है। लगभग 5000 साल पहले तय की गयी ऋतुचर्या क्या आज भी उपयोगी है? संक्षेप में देखें तो पहली बात यह है आयुर्वेद का लोक-पुरुष-साम्य सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि पुरुष लोक के समान है (च.शा.5.3:पुरुषोऽयं लोकसम्मित:) इस सिद्धांत के प्रकाश में देखने पर लोक या पृथ्वी के वातावरण का सीधा-सीधा प्रभाव मानव के स्वास्थ्य पर पड़ता है क्योंकि लोक और पुरुष में समानता (च.शा.5.3:लोकपुरुषयो: सामान्यम्) होने से सामान्य-विशेष का सिद्धांत कार्य करता है। अर्थात सामान भावों को सामान भावों से मिलाने पर उस भाव की वृद्धि और असमान भावों को मिलाने पर ह्रास होता है। सत्य बुद्धि तभी प्रकट होती है या अकल तभी आती है जब स्वयं के अंदर प्रकृति को व प्रकृति के अंदर स्वयं को देखा जाये (च.शा.5.7): सर्वलोकमात्मन्यात्मानं च सर्वलोके सममनुपश्यत: सत्या बुद्धि: समुत्पद्यते। यहाँ पर लोक से तात्पर्य पूरी दुनिया के वातावरण से है जिसमें छ: धातुयें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तथा आत्मा शामिल हैं (च.शा.5.7): षड्धातुसमुदायो हि सामान्यत: सर्वलोक:। इस सूची में आत्मा का शामिल होना आश्चर्यजनक नहीं मानना चाहिये क्योंकि पौधे, प्राणी और सम्पूर्ण जीवन भी लोक में शामिल है।

इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो पर्यावरण और पारिस्थिक तंत्र के साथ मानव के रिश्तों की अनवरत सार-संभाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। इसे साधारण शब्दों में यों समझें कि यदि हवा, पानी, तापक्रम, मिट्टी, पेड़-पौधों में ऋतु के अनुसार परिवर्तन होते हैं तो हमें भी उसके अनुसार जीवन-शैली और खान-पान और पहनावे में परिवर्तन करना पड़ता है। यह परिवर्तन या अनुकूलन ही धातुसाम्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्पत्ति में सहायक है।

आज की चर्चा मई-मध्य से जुलाई-मध्य के ग्रीष्मकाल पर है, जिसके मुख्य शास्त्रीय स्त्रोत चरकसंहिता (च.सू.6.27-32), सुश्रुतसंहिता (सु.उ.64.40-45)एवं अष्टांगहृदय (अ.हृ.सू.3.26-41) हैं। प्रकाशित समकालीन वैज्ञानिक शोध औरआयुर्वेदाचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान भी यहाँ समाहित है (च.सू.6.27-32): मयूखैर्जगत: स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रवि:। स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम्।। शीतं सशर्करं मन्थं जाङ्गलान्मृगपक्षिण:। घृतं पय: सशाल्यन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति।। मद्यमल्पं न वा पेयमथवा सुबहूदकम्। लवणाम्लकटूष्णानि व्यायामं च विवर्जयेत् ।। दिवा शीतगृहे निद्रां निशि चन्द्रांशुशीतले। भजेच्चन्दनदिग्धाङ्ग: प्रवाते हर्म्यमस्तके।। व्यजनै: पाणिसंस्पर्शैश्चन्दनोदकशीतलै:। सेव्यमानो भजेदास्यां मुक्तामणिविभूषित:।। काननानि च शीतानि जलानि कुसुमानि च। ग्रीष्मकाले निषेवेत मैथुनाद्विरतो नर:।।

ग्रीष्म ऋतु में सूर्य की किरणें अत्यन्त तीक्ष्ण होने से वातावरण के तापमान को बढ़ा देती हैं, जिसके परिणामस्वरूप पर्यावरण और द्रव्यों से जल का अंश धीरे-धीरे कम होने लगता है। यही कारण है कि इस ऋतु में कफ का क्षय तथा वात की वृद्धि होती जाती है। बल में कमी तथा अग्नि सामान्य रहती है। यहाँ यह बताना उपयोगी होगा कि विश्व के 245 शहरों के आँकड़े बताते हैं कि हीटवेव या लू के कारण प्रतिवर्ष 12000 से अधिक लोग मृत्यु को प्राप्त होते हैं। अर्बन हीट आइलैंड इफ़ेक्ट के कारण प्राय: आसपास के क्षेत्रों की तुलना में शहरी क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटीग्रेड तक अधिक होने लगता है। इसके कारण लगभग 3 मिलियन लोगों की मृत्यु प्रतिवर्ष होती है। भारत में मई 1998 की ऐतिहासिक हीट वेव जिसमें देश ने दो सप्ताह तक गंभीर गर्मी की लहर का अनुभव किया, वह तत्समय में पिछले 50 वर्षों में सबसे खतरनाक थी। जलवायु परिवर्तन की दशा में भारत सहित पूरी दुनिया में हीट वेव की आवृत्ति, तीव्रता और अवधि में बढ़ोत्तरी, और परिणामस्वरूप मृत्यु बढ़ने की आशंका है। भारत में वर्ष 2009-2010 का सूखा और गर्मी की लहर रूस की रिकार्ड-तोड़ गर्मी के टक्कर की थी। भारत के 640 जिलों में से हीट वेव के सन्दर्भ में 10 बहुत अधिक और 97 बहुत जोखिम वाले जिलों की श्रेणी में आते हैं। सामान्य जोखिम तो देश भर में है। शोध से ज्ञात होता है कि किसी दिन तापमान में 10 डिग्री फैरेनहीट की बढ़त उसी दिन हृदय रोगों, स्ट्रोक, श्वसन रोग, निमोनिया, निर्जलीकरण, गर्मी से स्ट्रोक, मधुमेह और गुर्दे की विफलता सहित कई बीमारियों के लिये अस्पताल में भर्ती होने का खतरा बढ़ जाता है। गर्मी की बढ़त से वर्ष 2100 तक वैश्विक जी.डी.पी. के 20 प्रतिशत तक हानि की आशंका है।

**ग्रीष्म ऋतु में शरीर में चन्दन का लेप करना, सूक्ष्म व लघुवस्त्र पहनना व माला धारण करना लाभकारी रहता है। शीतल घरों में निवास, विशेषकर ऐसे कक्ष जिनमें जलधारा प्रवाहित हो रही हो, ऐसी शिल्प कलाकृतियों से सज्जित कक्ष जिनमें से मंद जलधारा प्रवाहित हो रही हो, में विश्राम करने का ग्रीष्मकालीन आनन्द अवर्णनीय है। रात्रि में सोने हेतु चन्द्रमा की शीतल किरणों से ठंडी हुई घर की छत पर सोने का आनन्द भी लिया जा सकता है।**

ग्रीष्म ऋतु में कठोर शारीरिक श्रम, व्यायाम व सहवास आदि की अति से बचना चाहिये। धूप में अधिक देर तक समय नहीं गुजारना चाहिये। लवण, कटु एवं अम्ल रसों की प्रधानता वाले द्रव्य, शुष्कताकारक व उष्ण पदार्थों का उपयोग छोड़ देना श्रेयस्कर है। अल्कोहल का प्रयोग भी नहीं करना चाहिये, यदि करें तो बहुत कम मात्रा में, और उसमें भी बहुत पानी मिलाकर ही उपयोग करें। अन्यथा शोथ, शिथिलता, दुर्बलता, दाह व मोह जैसी समस्यायें उत्पन्न होती हैं।

पेय पदार्थों में रायता एवं खाण्ड (खट्टे, मीठे, नमकीन द्रव्यों का घोल) इक्षुशर्करा या खाण्ड मिला हुआ सुंगधित एवं शीतल पानक या पन्ना लाभकारी है। मंथ अर्थात घी-युक्त सत्तू का शीतल जल में बनाया गया हल्का गाढ़ा घोल जिसमें इक्षुशर्करा, खाण्ड या शहद भी मिलाई जा सकती है, लिया जा सकता है। ठंडा होने के लिये केला या महुआ के पत्तों से ढके हुये मिट्टी के नये बर्तन में अम्ल-रसयुक्त पन्ना या शर्बत भी कुछ समय रखकर पिया जा सकता है। मधु, द्राक्षा (दाख या मुनक्का), फालसा, आमलकी (आँवला) खण्ड (खांड) को शीतल जल में मथ कर पंचसार बनाया जाता है। इसे मिट्टी के सकोरे में पीने का आनंद लीजिये। स्वाद हालाँकि व्यक्तिगत मामला है, पर पंचसार में यदि एक चुटकी सैन्धव लवण डाल दें तो इससे स्वादिष्ट, तृप्तिकर, पौष्टिक और शीतल पेय दुनियाभर में उपलब्ध नहीं है। यह उच्चकोटि का एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण ऑक्सीडेटिव-स्ट्रेस को कम करने वाला स्वादिष्ट रसायन भी है। पाढ़ल के पुष्पों से सुगंधित, पुदीना या कर्पूरयुक्त शीतल जल पिया जा सकता है। रात में भैंस के दूध में खाण्ड मिलाकर ठंडा कर पिया जा सकता है। बाजारू कृत्रिम शीतल पेय से छुटकारा पाना ही श्रेयस्कर है।

खाद्य पदार्थों में ग्रीष्म ऋतु में मधुर रस प्रधान, स्वादिष्ट, शीतल और स्निग्ध अन्नपान हितकारी होता है। उदाहरण के लिये, शालि-चावल के भातमें घी या दूध में मिलाकर खाना बहुत स्वादिष्ट लगता है। यह ध्यान देना आवश्यक है कि किसी भी ऋतु में प्रत्येक भोजन में सभी छ: रसों का होना आवश्यक है। ग्रीष्म ऋतु में शीतल, स्निग्ध और मधुर रस प्रधान स्वादिष्ट भोज्य पदार्थों को प्रधानता देते हुये अन्य रसों को भी थोड़ी मात्रा में ग्रहण करना चाहिये।

ग्रीष्म ऋतु में शरीर में चन्दन का लेप करना, सूक्ष्म व लघुवस्त्र पहनना व माला धारण करना लाभकारी रहता है। शीतल घरों में निवास, विशेषकर ऐसे कक्ष जिनमें जलधारा प्रवाहित हो रही हो, ऐसी शिल्प कलाकृतियों से सज्जित कक्ष जिनमें से मंद जलधारा प्रवाहित हो रही हो, में विश्राम करने का ग्रीष्मकालीन आनन्द अवर्णनीय है। रात्रि में सोने हेतु चन्द्रमा की शीतल किरणों से ठंडी हुई घर की छत पर सोने का आनन्द भी लिया जा सकता है। हालाँकि शहरों में औद्योगिक व यातायातीय वायु प्रदूषण की गंभीर समस्या है। प्रदूषित वायु में निलंबित श्वसनीय विविक्त कणों की मात्रा भारत की परिवेशी वायु गुणवत्ता को हानिकारक स्तर पर ले जा रही है। अत: खुले स्थान पर वहीं सोयें जहाँ प्रदूषण मानक स्तरों के अंदर हो। ऐसी आशंका है कि वायु प्रदूषण वर्ष 2050 तक लगभग 6.6 मिलियन समय पूर्व मृत्यु के लिये उत्तरदायी होगा। प्रदूषित वायु में पीएम-2.5 कणों के कारण विश्वभर में 33लाख लोगों की मृत्यु होती है, इनमें से अधिकाँश एशिया महाद्वीप में हैं। भारत में विश्व की 24 प्रतिशत वार्षिक बाल मृत्य दर मुख्य रूप से श्वसन तंत्र में संकमण के कारण होती है। वर्ष 2010 में घरों के अन्दर वायु प्रदूषण के कारण 3.9 मिलियन लोगों की मृत्यु होने का आकलन किया गया है। वर्ष 2015 में प्रकाशित एक महत्वपूर्ण शोध में यह पाया गया है कि लगभग 66करोड़ भारतीय, जो भारत की आधी जनसंख्या है, उन क्षेत्रों में निवास करती है जहाँ निलंबित विविक्त कणों के कारण प्रदूषण का स्तर राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता मानकों से अधिक है। वायु प्रदूषण के कारण कार्डियोपल्मोनरी रोग, फेफड़ों के कैंसर आदि अनेक रोग होते हैं। अत: हमें अपनी दिनचर्या को इस प्रकार ढालना चाहिये कि प्रदूषणकारी तत्वों के संपर्क में कम से कम आयें।

ग्रीष्म ऋतु में हालाँकि कठोर शारीरिक श्रम व व्यायाम वर्जित हैं, परंतु तालाबों, नदियों अैर वापी या बावड़ियों के समीप रह कर शीतलता का लाभ लिया जा सकता है। दोपहर की तेज धूप में सघन वितान वाले विशालकाय शाल, तमाल, ताल आदि प्रजातियों के वृक्षों की छाया में, जहां सूर्य की किरणें न पहुंच पायें, रहा जा सकता है। प्रात: उपवन में घूमते हुये फूलों एवं जलाशयों का आनन्द लिया जा सकता है। मनोहारी उपवन में पक्षियों के कलरव के मध्य मीठी व तोतली बोली बोलने वाले बाल-बच्चे धमा-चौकड़ी कर रहे हों तो आनंद ही आनंद है। परिवार के प्रिय सदस्यों और अन्तरंग मित्रों का साथ सुखद रहता है। चन्दन के पानी से शीतल किये हुये कमल या ताड़ के पत्तों से बने पंखों की मंद शीतल हवा और उनसे गिरते हुये जल के कणों का आनंद अवश्य लेना चाहिये। गर्मी आने वाली है। इन सब बातों का ध्यान रखकर ग्रीष्म ऋतु में स्वयं को दोष संचय से बचाते हुये को स्वस्थ व सुखी रखा जा सकता है।

**–अतिथि संपादक**
**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 )**

# क्या कक्षाओं में छात्र-छात्राओं की उपस्थिति 75 प्रतिशत होनी चाहिए?

**अशोक कुमार**

किसी देश के विकास के लिए शिक्षा महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। इसे समय की जरूरतों और दुनिया के बदलते परिदृश्य के साथ बदलना चाहिए। यह मानवता के सामने आने वाले सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, नैतिक और आध्यात्मिक मुद्दों पर गंभीर रूप से प्रतिबिंबित करने का अवसर प्रदान करता है। पिछले 30 वर्षों में, भारत में उच्च शिक्षा में तेजी से और प्रभावशाली वृद्धि देखी गई है। तथापि, संस्थानों की संख्या में वृद्धि, प्रसारित की जा रही शिक्षा गुणवत्ता के अनुपात में नहीं है। अनियोजित अति-विस्तार भारतीय उच्च शिक्षा की अक्सर की सबसे बड़ी गिरावट के रूप में आलोचना की जाती है।

कक्षाओं में छात्र/छात्राओं की उपस्थिति निरन्तर घट रही है। केवल कहने मात्र के लिए 75 प्रतिशत उपस्थिति का नियम रह गया है। कक्षाओं मे छात्र छात्राओ की बढ़ रही अनुपस्थिति दर, चिन्तनीय और विचारणीय विषय है ! क्लास उपस्थिति की बात छोड़ अब प्रायोगिक परीक्षाओ में बिना उपस्थिति के ही पास किया जा रहा है। कुछ महाविद्यालय तो बिना परीक्षा में उपस्थिति के पास होने की भी गारंटी दे रहे हैं। प्रशासन बायोमेट्रिक्स केवल शिक्षकों, कर्मचारियों के लिए लागू करना चाहता है लेकिन किसी ने भी यह प्रस्ताव नहीं रखा की छात्रों की भी बायोमेट्रिक्स होनी चाहिए!

अधिकांश विश्वविद्यालय, महाविद्यालय इस समस्या से जूझ रहे हैं। वर्तमान शिक्षा-प्रणाली भी इस समस्या के लिए बहुत हद तक जिम्मेदार है। नीति-नियामकों द्वारा समय-समय पर जो अव्यावहारिक नीति निर्धारित किया जा रहा है, वह इस समस्या को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। बिना पढ़ाए, बिना पाठ्यक्रम पूरा किये विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालयों में केवल परीक्षा ही परीक्षा का बोलबाला है। सारा सिस्टम केवल परीक्षा और परिणाम निकालने में ही लगातार लगा रह रहा है। छात्र/छात्राओं की अनुपस्थिति के महत्वपूर्ण कारणों में से एक यह भी है। परीक्षा की वस्तुनिष्ठता तो पूरे शिक्षा-व्यवस्था में मट्ठे डालने का कार्य कर रही है। नीति-नियामक समय रहते यदि इन समस्याओं के प्रति सचेत नहीं हुए तो समाज साक्षर तो होगा लेकिन शिक्षित नहीं। शिक्षा लक्षोन्मुख नहीं है इसीलिए बच्चों का भविष्य अन्धकारमय है यही कारण है कि शिक्षा के प्रति उनकी रूची समाप्त हो रही है। मोटिवेशन कम है। आज का छात्र बहका हुआ है स्ट्रेस बढ़ रहा है पाठ्यक्रम भी प्रासंगिक नही कहा जा सकता, बिना नीव की ईमारत तैयार करने जैसा पाठ्यक्रम है। ऐसी स्थिति परिस्थित में उसका संज्ञान पक्ष कुपोषण का शिकार है और भाव पक्ष अति उद्दीप्त है।

विश्वविद्यालय में छात्रों के कक्षा में अनुपस्थित रहने और प्राइवेट कोचिंग क्लास जाने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं:–

**विश्वविद्यालय में अनुपस्थिति के कारण:–**

**अप्रभावी शिक्षण:** कई छात्रों का मानना है कि विश्वविद्यालय में शिक्षण अप्रभावी या उबाऊ है। वे यह भी महसूस कर सकते हैं कि उन्हें कक्षा में पर्याप्त व्यक्तिगत ध्यान नहीं मिलता है।

**असंगठित पाठ्यक्रम:** कुछ छात्रों को ऐसा लगता है कि विश्वविद्यालय का पाठ्यक्रम अव्यवस्थित या उनके हितों और भविष्य के लक्ष्यों से अप्रासंगिक है।

**बड़ी कक्षाएं:** बड़ी कक्षाओं में, छात्रों को व्यक्तिगत ध्यान देना मुश्किल हो सकता है और वे खोए हुए या अलग-थलग महसूस कर सकते हैं।

**असुरक्षित कक्षा वातावरण:** यदि कक्षा का वातावरण असुरक्षित या अप्रिय है, तो छात्र भाग लेने से डर सकते हैं।

**समय प्रबंधन की कमी:** कुछ छात्रों के पास समय प्रबंधन कौशल की कमी होती है, जिसके परिणामस्वरूप वे कक्षाओं के लिए अध्ययन करने या तैयारी करने के लिए पर्याप्त समय नहीं निकाल पाते हैं।

**बाहरी दायित्व:** छात्रों को पारिवारिक या व्यक्तिगत दायित्वों को पूरा करने के लिए कक्षाओं को छोड़ना पड़ सकता है, जैसे कि नौकरी करना या परिवार के सदस्यों की देखभाल करना।

**प्राइवेट कोचिंग क्लास में जाने के कारण:–**

**व्यक्तिगत ध्यान:** प्राइवेट कोचिंग क्लास छात्रों को व्यक्तिगत ध्यान और समर्थन प्रदान करते हैं, जो उन्हें विश्वविद्यालय में प्राप्त करने की तुलना में अधिक प्रभावी ढंग से सीखने में मदद कर सकता है।

**केंद्रित पाठ्यक्रम:** प्राइवेट कोचिंग क्लास अक्सर प्रवेश परीक्षा या नौकरी के लिए आवश्यक विशिष्ट पाठ्यक्रम पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

**लचीलापन:** प्राइवेट कोचिंग क्लास अक्सर लचीले समय और स्थान विकल्प प्रदान करते हैं जो छात्रों के लिए अधिक सुविधाजनक हो सकते हैं।

**अनुभवी शिक्षक:** प्राइवेट कोचिंग क्लास में अक्सर अनुभवी शिक्षक होते हैं जो विशेष रूप से प्रवेश परीक्षा या नौकरी की तैयारी के लिए प्रशिक्षित होते हैं।

**प्रतिस्पर्धात्मक माहौल:** प्राइवेट कोचिंग क्लास एक प्रतिस्पर्धात्मक माहौल प्रदान कर सकते हैं जो छात्रों को प्रेरित और प्रेरित रहने में मदद कर सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सभी छात्र प्राइवेट कोचिंग क्लास से लाभ नहीं उठाते हैं। कुछ छात्र विश्वविद्यालय के वातावरण में बेहतर प्रदर्शन करते हैं और व्यक्तिगत ध्यान या लचीलेपन की आवश्यकता नहीं होती है। यह भी ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्राइवेट कोचिंग क्लास महंगे हो सकते हैं और सभी छात्रों के लिए सस्ती नहीं हो सकते हैं।

**निष्कर्ष:–**

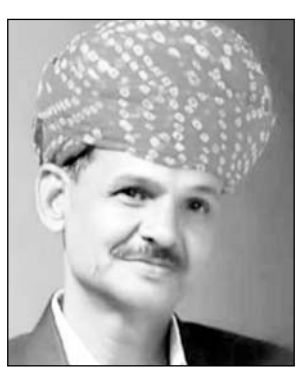
हमें एक ऐसी प्रणाली विकसित करने की आवश्यकता है जहां छात्र कक्षाओं में भाग लेने की अनिवार्यता महसूस करेंगे और महसूस करेंगे कि यदि वे कक्षाओं में भाग नहीं लेते हैं तो उनका नुकसान हो रहा है। प्रतिशत की गणना के लिए उपस्थिति का कोई मतलब नहीं है। दुर्भाग्य से कक्षा शिक्षण और मूल्यांकन के बीच शायद ही कोई संबंध है।

छात्रों की 75 प्रतिशत उपस्थित का नियम या तो लागू किया जाये अन्यथा यह नियम हटा दिया जाए ।

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

# भीषण गर्मी और हीटवेव में आम आदमी के लिये राहत का आंचल

## मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहल पर आमजन को भीषण गर्मी और हीटवेव से राहत देने के लिये नगर निगम ग्रेटर और हैरिटेज द्वारा किये जा रहे प्रयास सराहनीय



**महेंद्र जोशी**

राजस्थान इन दिनों भीषण गर्मी के दौर से गुजर रहा है, हालांकि मौसम विभाग के अनुसार 1-2 जून से इन भीषण गर्मी से राहत मिलने की उम्मीद है लेकिन इस भीषण गर्मी के संकट भरे दौर में आमजन की उम्मीदों पर मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा खरे उतरे हैं। चुनावी प्रचार के व्यस्ततम समय में मुख्यमंत्री ने खुद फील्ड में उतर कर पेयजल प्रबंधन को देखा और आमजन को राहत देने के लिए हर संभव प्रयास करने के निर्देश अधिकारियों को दिये है, जो कि सराहनीय कदम है। इसके साथ ही नगरीय निकाय भी मुख्यमंत्री की सोच के अनुरूप आमजन को इस भीषण गर्मी से राहत देने का प्रयास कर रहे हैं।

इसी कड़ी में संवेदनशीलता का परिचय देते हुए राज्य के समस्त नगरीय निकायों में कार्यरत सफाई कर्मचारियों के कार्य समय में भी परिवर्तन किया गया है, जिसके अन्तर्गत दो पारियों के स्थान पर 30 जून 2024 तक एक पारी में प्रात: 5 बजे से 10 बजे तक समय निर्धारित किया गया है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा खुद फील्ड में उतर कर आमजन के लिये पेयजल प्रबंधन, हीटवेव से आमजन को बचाने के लिये लगातार प्रयास किये जा रहे है। इसी के साथ नगर निगम ग्रेटर और हैरिटेज द्वारा आमजन को राहत देने के भी लगातार प्रयास किये जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री की सोच के अनुरूप ही नगर निगम ग्रेटर द्वारा सर्वप्रथम प्रमुख चौराहों पर गर्मी से बचाव हेतु ग्रीन शेड नेट लगाई गई, जिसे आमजन द्वारा सराहा गया। यह एक नवाचार था जिसनें लोगों के दिलों को छुआ, रेड लाईट सिग्नल पर धूप में खड़े हर उस व्यक्ति के दिल से मुख्यमंत्री के प्रति दिल से दुआ निकली, जिसने ग्रीन शेड नेट पर खड़े होकर ग्रीन लाईट होने का कई सैकण्डों इंतजार किया होगा। नगर निगम ग्रेटर द्वारा इतना ही नहीं बेजुबान जानवरों, पशु-पक्षियों को भी भीषण गर्मी से राहत देने के लिये प्रयास किये गये हैं। शहर के विभिन्न पार्कों में महापौर एवं अधिकारियों द्वारा परिण्डे व चुग्गा पात्र लगाये गये, साथ ही विकास समितियों, व्यापार मंडलों को भी इस नेक कार्य के लिये आगे आने की अपील की।

800 बीघा में फैली हिंगौनिया गौशाला में गौमाता को भी राहत का आंचल ओढाया गया है, जहां वर्तमान में 18 हजार 95 गौवंश मौजूद है। इसके साथ ही शहर की निराश्रित गायों को भी पकड़ कर लाया जाता है। हिंगौनिया गौशाला में भी गायों के लिये ग्रीन शेड नेट लगाये गये हैं। जिससे भीषण गर्मी से गायों को राहत मिल सके। इसके अतिरिक्त हजारों गायों पर पानी की ठंडी फुहारों की बौछार की जा रही है।

इतना ही नहीं नगर निगम ग्रेटर द्वारा नि:शुल्क रूप से संचालित 6 स्थायी आश्रय स्थलों में भी भीषण गर्मी में राहत देने के लिये प्रयास किये गये हैं। गरीब, बेसहारा, आश्रयविहीन परिवार, वृद्ध महिला-पुरूष बच्चों के लिये इन आश्रय स्थलों पर कूलर, पंखे, पेयजल व्यवस्था, ओआरएस के पैकेट भी रखे गये है। मालवीय नगर जोन के अन्तर्गत गांधी घर, बांगड़ अस्पताल परिसर जेएलएन रोड़, लालकोठी महिला छात्रावास के पीछे, पुलिस मुख्यालय के पास सांगानेर जोन में स्टेडियम रोड़ पर स्थित है इसके अतिरिक्त जगतपुरा जोन के जगतपुरा रेलवे स्टेशन, मानसरोवर जोन का पुराना पंचायत भवन, भांकरोटा में नि:शुल्क संचालित है।

नगर निगम ग्रेटर और हैरिटेज द्वारा आमजन को भीषण गर्मी से राहत देने के लिये वायु प्रदूषण को कम करने के लिये प्रयोग किये जा रही एन्टी स्मॉग गन द्वारा पानी की नन्ही फुहारों से राहत देने का प्रयास किया जा रहा है, जिसे भी लोगों द्वारा सराहा जा रहा है। जहां कही भी एंटी स्मॉग गन दिखती है, वहीं पर आमजन को एंटी स्मॉग गन द्वारा छोड़ी जा रही ठंडी बौछारों का आनंद लेते हुए देखा जा सकता है।

हीटवेव और भीषण गर्मी के इस दौर में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के ये सतत् प्रयास वाकई सराहनीय कदम है। उन्होंने अधिकारियों को साफ कहा है कि भीषण गर्मी के इस मौसम में आमजन को पानी और बिजली की निर्बाध आपूर्ति हो। पशु-पक्षियों के लिए भी दाना-पानी का इंतजाम किया जाए।

**–महेंद्र जोशी,**
**दिवराला, ( सीकर )।**

# माचिया सफारी पार्क में घुसा पैंथर अभी तक पकड़ में नहीं आया

**जोधपुर,** (कासं)। शहर के माचिया सफारी पार्क में घुसा पैंथर अभी तक वन विभाग की पकड़ में नहीं आया है। वन विभाग का कहना है कि वह माचिया सफारी पार्क की सीमा से बाहर निकल गया है। इसको देखते हुए पार्क को आमजन के लिए शनिवार को वापस खोल दिया गया। पार्क में पर्यटकों का तीन दिन तक प्रवेश बंद था। माचिया सफारी पार्क में पैंथर ने पिछले तीन दिन से कोई शिकार नहीं किया है। पिंजरे लगाने के बावजूद पैंथर पकड़ में नहीं आया है। पैंथर की गतिविधियां नहीं होने के कारण शनिवार से निर्धारित समय अनुसार सुबह 8.30 बजे से शाम 5.30 बजे तक पार्क खोल दिया गया। इस दौरान पर्यटकों को विशेष दिशा-निर्देश देते हुए सुरक्षा के लिए अतिरिक्त वनकर्मियों को बुलाकर तैनात किया गया। वन विभाग ने पार्क की घनी झाड़ियों को हटाया है।

- **वन विभाग का कहना है कि पैंथर माचिया सफारी पार्क की सीमा से बाहर निकल गया है, इसको देखते हुए पार्क को आमजन के लिए शनिवार को वापस खोल दिया गया**

लेपर्ड को पार्क में ट्रैक करने के लिए 20 कैमरे और तीन पिंजरे लगाए गए हैं। हालांकि चार दिन से लेपर्ड की कोई सूचना नहीं होने से उसे पार्क से बाहर चले जाना भी माना जा रहा है। वन विभाग ने लेपर्ड को ढूंढ़ने के लिए थर्मल इमेजिंग कैमरे मंगवाने की तैयारी की जा रही है ताकि गहरी झाड़ियां और रात के समय भी लेपर्ड को ढूंढ़ा जा सके। उसके कायलाना की पहाड़ियों में जाने की संभावना के चलते अब वहां पर तलाश की जा रही है।

## राशिफल रविवार 2 जून, 2024

**पंडित अनिल शर्मा**

ज्येष्ठ मास, कृष्ण पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2081, रेवती एकादशी रात्रि 1:40 तक, आयुष्मान योग दिन 12:11 तक, बव करण दिन 3:33 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 1:40 से मेष राशि में संचार करेगा।

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

आज सर्वार्थ सिद्धि योग रात्रि 1:40 से सूर्योदय तक है। आज अपरा एकादशी व्रत, जल क्रीड़ा एकादशी है। पंचक रात्रि 1:40 पर समाप्त होंगे।

**श्रेष्ठ चौघड़िया:** चर 7:14 से 9:01 तक, लाभ-अमृत 9:01 से 12:29 तक, शुभ 2:06 से 3:48 तक।

**राहूकाल:** 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:37, सूर्यास्त 7:12

**मेष**
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष बना रहेगा। अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा।

**वृष**
आर्थिक/वित्तिय मामलों के लिए दिन अच्छा है। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात होगी और मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं।

**मिथुन**
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। महत्वपूर्ण कार्यों के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

**कर्क**
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।

**सिंह**
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। मन में असंतोष बना रहेगा।

**कन्या**
परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा हो सकती है।

**तुला**
अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अस्त-व्यस्त कार्य व्यवस्थित होने लगेंगे। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। मन का भय दूर होगा। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

**वृश्चिक**
परिजनों के व्यवहार के कारण दु:ख हो सकता है। आवश्यक कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

**धनु**
परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। पारिवारिक परेशानियों के कारण भागदौड़ रहेगी। परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं।

**मकर**
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

**कुंभ**
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। संभावित धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

**मीन**
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति में सुधार होगा। घर-परिवार में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से मनोबल बढ़ेगा। व्यक्तिगत प्रयासों से महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।