विचार बिन्दु

मनुष्य की सबसे अच्छी मित्र उसकी दस उंगलियाँ हैं। –राबर्ट कोलियर

आयुर्वेद व शोध में निद्रा की जीवनोपयोगिता

यदि रात में अच्छी और पूरी नींद न हुई हो तो अगला दिन न तो उत्पादक रहता और न शरीर के लिये सुखकारी होता। आज की चर्चा निद्रा के महत्व, स्लीप-डेट, स्लीप-डेप्राइवेशनया स्लीप-डेफिसिट आदि के कारण होने वाली हानि एवं उनसे निपटने के उपायों पर केन्द्रित है। आयुर्वेद में निद्रा को आहार एवं ब्रह्मचर्य के समकक्ष जीवन का उपस्तम्भ माना गया है। भाषा की भिन्नता को छोड़ दें तो, निद्रा के महत्व पर आयुर्वेद और आधुनिक वैज्ञानिक शोध के निष्कर्ष समान हैं। नींद कब आती है? मन थक जाये, इन्द्रियाँ क्रिया-रहित हो जायें, मन व इंद्रियाँ दुनियादारी के पचड़ों से मुक्त हो जायें तब मनुष्य को निद्रा आती है (च.सू. 21.35): यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मान: क्लमान्विता:। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानव:।। उचित समय और मात्रा में नींद व्यक्ति को पुष्टि, साफ रंग, बल, उत्साह, तेज भूख, आलस्य-रहित, एवं धातुसाम्य देती है (सु.चि. 24.88): पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रि ताम्। करोति धातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता।। नींद के समय शरीर में टूट-फूट की मरम्मत होती रहती है। असल में तो 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 सुख, पुष्टि, बली, ज्ञानी और दीर्घायु बनाती है। किन्तु बहुत कम या बहुत ज्यादा नींद रोग-जनन का कारण बनती 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।। लेकिन अपवाद-स्वरूप कुछ परिस्थितियों में दिन में भी सोया जा सकता हैं। संगीतज्ञ, गहन अध्येता, मद्यसेवी, काम से थके हुये लोग, पैदल चलने से कमजोर हुये लोग, अजीर्ण के रोगी, घायल, बूढ़े, बालक, स्त्री, अतिसार एवं 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 या सोना हितकारी होता है (च.सू. 21.39-43): गीताध्ययन मद्यस्त्रीकर्म भाराध्वकर्शिता:। अजीर्णिन: क्षता: क्षीणा वृद्धा बालास्तथाऽबला:।। तृष्णातीसारशूलार्ता: श्वासिनो हिक्किन: कृशा:। पतिताभिहितोन्मत्ता: क्लान्ता यानप्रजागरै:।। क्रोधशोकभयक्लान्ता दिवास्वप्नोचिताश्च ये। सर्व एते दिवास्वप्नं सेवेरन् सार्वकालिकम्।। धातुसाम्यं तथा ह्येषां बलं चाप्युपजायते। श्लेष्मा पुष्णाति चाङ्गानि स्थैर्यं भवति चायुष:।। ग्रीष्मे त्वादानरूक्षाणां वर्धमाने च मारुते। रात्रीणां चातिसंक्षेपाद्दिवास्वप्न: प्रशस्यते।।

गर्मी को छोड़कर अन्य ऋतुओं में स्वस्थ व्यक्ति के सोने से कफ और पित्त बढ़ते हैं। मोटे लोग, प्रतिदिन खूब घी खाने वाले लोग, कफ प्रकृति के लोग, कफज रोगों से ग्रसित लोग या 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 होना, स्मृति एवं बुद्धि में गड़बड़ी, इन्द्रियों में अक्षमता, स्त्रोतोवरोध, बुखार जैसी समस्यायें खड़ी हो जाती 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:।। जिन लोगों को दिन में नींद वर्जित नहीं है, जिन्हें रात में जागना पड़ा हो, वे थोड़े समय बैठकर भी नींद की झपकी ले सकते हैं, ताकि स्लीप-डेफिसिट को कम किया जा सके।

अच्छी नींद लाने वाले उपायों में सबसे उत्तम अभ्यंगया शरीर की मालिश, उबटन, स्नान, दही, दूध व घी के साथ 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 आदि 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:।। किन्तु विरेचन, डर, चिन्ता, गुस्सा, बहुत अधिक धूमपान और व्यायाम, व्रत, रक्तमोक्षण, कष्टकारी बिस्तर, सतोगुण की अधिकता या योगाभ्यास, तमोगुण पर विजय, कार्यो की अधिकता, बुढ़ापा, दर्द, व 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।

रात्रि में सही समय पर नींद लेने पर स्वस्थ शरीर और सुखी जीवन तो मिलता ही है, यह सम्पन्नता का आधार भी है। सर्वोत्तम उत्तरजीविता उन लोगों की होती है जो कि 7 घंटे की रात्रि की नींद पूरी करते हैं। सात घंटे से ज्यादा या कम सोना दोनों ही स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक शोध में नींद के स्वास्थ्य विषयक पहलुओं पर लगभग 1,72,000 शोधपत्र प्रकाशित हुये हैं। रात्रिचर्या पर संक्षिप्त सलाह व शोध के निष्कर्ष बताते हैं कि शायद ही ऐसी कोई बीमारी हो जिसका जोखिम निद्रा-अभाव के कारण ना बढ़ता हो। 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। इन दोनों ही परिस्थितियों में स्वास्थ्य के लिये गम्भीर जोखिम बढ़ जाता है। उपलब्ध प्रमाण अब यह निर्विवाद रूप से यह सिद्ध करते हैं कि 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।

दूसरा अध्ययन 30 से 102 वर्ष की 11,00,000 महिलाओं और पुरुषों के मध्य किया गया। निष्कर्ष यह पाया गया कि सर्वोत्तम उत्तरजीविता उन लोगों की होती है जो कि 7 घंटे की रात्रि की नींद पूरी करते हैं। पर 8 घंटे या उससे अधिक समय तक सोने से भी मृत्यु का जोखिम बढ़ने लगता है। तीसरा अध्ययन 13,82,999 महिलाओं और पुरुषों के बीच किया गया, जिनमें 1,12,566 मृत्यु के प्रकरण भी शामिल हैं। अध्ययन में लम्बे समय का फॉलो-अप, 4 वर्ष से 25 वर्ष तक, किया गया। इस अध्ययन के निष्कर्ष भी निर्विवाद रूप से सिद्ध करते हैं कि सात घंटे से ज्यादा या कम सोना दोनों ही स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। 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। एक अध्ययन में पाया गया है कि 4 से 9 वर्ष की उम्र के जो बच्चे बहुत देर से सोते हैं उनमें बौद्धिक व सीखने की क्षमता में कमी आती है। 7 वर्ष की उम्र के 11000 बच्चों पर किया गया एक अन्य अध्ययन बताता है कि जो बच्चे नियमित रूप से नियमित समय पर नहीं सोते, उनका पठन-पाठन के महत्वपूर्ण विषयों में बौद्धिक प्रदर्शन कमजोर रहता है। 16 से 19 वर्ष के 7798 बच्चों पर किये गये एक अन्य 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।

एक स्वस्थ वयस्क के लिये नींद की जरूरी मात्रा कितनी होनी चाहिये? इस विषय पर अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ स्लीप मेडिसिन और स्लीप रिसर्च सोसाइटी की सलाह यह है कि सर्वोत्तम स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिये वयस्कों को नियमित आधार पर प्रति रात कम से कम 7 घंटे सोना चाहिये। सात घंटे से कम सोने से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक, अवसाद, और मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। इसके साथ ही प्रतिरक्षा तंत्र में बिगाड़, दर्द में बढ़त, खराब कार्य प्रदर्शन, रोजमर्रा के काम में बढ़ी हुई त्रुटियों, और दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ जाता है। ख़ूब तर माल खाना, शारीरिक व मानसिक व्यायाम न करना, और ख़ूब सोना हो तो दिल का रोग होना ही है (च.सू. 17.34):अत्यादानं गुरुस्निग्धमचिन्तनमचेष्टनम्। निद्रासुखं चाभ्यधिकं कफहृद्रोगकारणम्।। कार्यों की चिंता न करने, संतर्पण करने 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।। तथापि, युवा वयस्क, नींद की कमी से उबरने वाले लोग, या बीमार व्यक्ति नियमित आधार पर प्रति रात 9 घंटे सो सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति के लिये प्रति रात 9 घंटे से अधिक समय तक सोते रहना स्वास्थ्य जोखिम को बढ़ाता है। सोने की निरंतरता, नींद की गुणवत्ता, नींद आने में देरी, बीच में जाग जाने का व्यवधान, पुन: नींद की शुरुआत और नींद की दक्षता आदि भी महत्वपूर्ण हैं।

अमेरिका के राष्ट्रीय नींद फाउंडेशन ने नींद की अवधि की सिफारिशों को हाल ही में अपडेट किया है। उम्र के अनुसार उनकी सलाह यह है कि नींद की अवधि 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 उपयुक्त है। यदि आप बहुत कम या बहुत अधिक सो रहे हैं, तो आपको अपने आयुर्वेदाचार्य से सलाह लेनी चाहिए। नींद का कर्ज प्रति रात 7 घंटे निर्बाध सो कर उतारते रहिये, अन्यथा जीवन और मृत्यु के मध्य की दूरी कम होने लगती 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

- **'अगला राष्ट्रपति हिंदुत्व का रबर स्टाम्प होना चाहिए'।**

अपनी-अपनी ढपली अपना-अपना राग, सबकी थाली में होता है एक ही साग।

- **'जरुरत पड़ी तो उस पार भी जाकर सबक सिखाएंगे'।**

तीन साल बाद बोले ऐसे बोल, आते ही बोलते तो नहीं होते इतने मोल।

- **आयकर रिर्टन के लिए आधार की जररुत पर रोक।**

अब आधार के भाव गिर रहे हैं।

- **केजरीवाल के जनता दरबार में दाखिल नहीं हो सके कपिल मिश्रा।**

आई बला से दूर ही रहे तो अच्छा।

एवरेस्ट फतेह करने के बाद घर लौटी आशा का किया जोरदार स्वागत

सिंघाना, नि.सं.)। हमारी बेटियां भी बेटों से कम नहीं। इस कहावत को चरितार्थ करने वाली आशा झाझडिया का विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट को फतह करने के बाद शनिवार को पहली बार अपने घर लौटने पर कस्बेवासियों व परिजनों द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। आशा चिकित्सा विभाग में नर्स के पद पर सेवा दे रही है तथा आशा के पति दिल्ली पुलिस में कार्यरत हैं।

एवरेस्ट फतह करने वाली राजस्थान की पहली महिला नर्स आशा झाझडिया को नारनौल सर्किल से डीजे की धुन व आशा जिंदाबाद के नारों की गूंज के बीच खुली गाड़ी में बैठाकर सिंघाना में सम्मान रैली निकालते हुए घर पहुंचाया गया। रास्ते में बेटी को बधाई व आशीर्वाद देने के लिए ग्रामीणों की भीड़ लग गई, सभी की जुबान से शाबाश बेटी की आवाज आ रही थी। घर में जश्न जैसा माहौल बना हुआ था। आशा को बधाई देने के लिए सभी परिजन व रिश्तेदार जमा हो रहे थे। बेटी के घर पहुंचने पर लकवाग्रस्त आशा के पापा लेफ्टिनेंट मोहरसिंह झाझडिया व मां ने अपनी बेटी को सीने से लगाते हुए कहा बेटी आज तुमने गांव, प्रदेश व देश का नाम रोशन कर हमारा सपना पूरा कर दिया।

सिंघाना कस्बे के नारनौल सर्किल पर एवरेस्ट फतह करने वाली आशा का लोगों ने भव्य स्वागत किया।

खुशी के इस माहौल में आशा झाझडिया केंद्र सरकार के साथ-साथ राजस्थान व हरियाणा सरकार से खफा नजर आई। आशा ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ व महिला सशक्तिकरण के श्लोगन के साथ पहली बार में ही इस दुर्गम कामयाबी को हासिल कर लिया। आशा को इस बात का दु:ख नहीं की मदद की गुहार लगाने के बाद भी सरकार की तरफ से उसे कोई सहायता नहीं मिली।

दुख है तो सिर्फ इस बात का की मेरी इस सफलता के दस दिन बाद भी मेरे ससुराल हरियाणा व मेरे पीहर राजस्थान से अभी तक किसी भी सरकारी नुमाइंदे या जनप्रतिनिधि ने आकर मेरी इस कामयाबी पर मेरी पीठ तक नहीं थपथपाई।

- **एवरेस्ट फतह करने वाली आशा पहली महिला नर्स बनी**
- **लकवाग्रस्त पापा व मां ने बेटी आशा को सीने से लगाया**
- **किसी भी सरकारी नुमाइंदे या नेता ने नहीं थपथपाई पीठ**

आशा ने अपने परिजनों व रिश्तेदारों के सहयोग से लॉन व क्राउड फंडिंग से 28 लाख रुपए जुटाकर इस अभियान को पूरा किया।

कॉटन मिल में मजदूरी करते पांच बच्चों को मुक्त कराया

बालकल्याण समिति व मानव तस्करी यूनिट के सदस्यों ने बालश्रमिकों की काउंसलिंग की।

भीलवाड़ा, (निसं)। राजस्थान के विभिन्न शहरों में खानाबदोशों की तरह जीवन व्यापन करने वाले बच्चों को परिवार से मिलाने के लिए चलाये जा रहे 'ऑपरेशन मिलाप' अभियान के तहत गंगापुर क्षेत्र में एक कॉटन मिल में बाल मजदूरी करते तीन बालिकाओं सहित पांच मासूमों को बालश्रम से मुक्त कराया है। बाल कल्याण समिति अध्यक्ष डॉ. सुमन त्रिवेदी ने बताया कि बाल कल्याण समिति, मानव तस्करी यूनिट एवं चाइल्ड लाइन के संयुक्त तत्वावधान में आगामी 15 जून तक चलाए जा रहे 'ऑपरेशन मिलाप' अभियान के तहत जिले की सहाड़ा विधानसभा क्षेत्र के गठिला खेड़ा में स्थित श्रीनाथ कॉटन मिल से 13 से 16 वर्ष की तीन बालिकाओं सहित पांच बाल श्रमिकों को मुक्त कराया। उन्होंने बताया कि सभी बच्चे एमपी के थार जिले के रहने वाले हैं और इसके परिवारजनों को जानकारी दे दी गई है। परिजनों के आने के बाद इन्हें परिजनों के सुपुर्द कर दिया जाएगा और फिर से बालश्रम नहीं कराने के लिए पाबंद किया जाएगा। फिलहाल बालिकाओं व बालकों को आश्रय गृह में रखा जाएगा।

बजरी खनन में लिप्त 131 खातेदारों से वसूलें राशि:एनजीटी

कोटपूतली, (निसं)। कोटपूतली क्षेत्र में चल रहे अवैध खनन मामले में ट्रिब्यूनल के आदेशानुसार राज्य सरकार ने अनुपालना रिपोर्ट में अवगत करवाया कि बजरी खनन में लिप्त 131 खातेदारों की पहचान की गई है नियमानुसार प्रति खातेदार से एक लाख रुपये वसूलने हेतु नोटिस जारी कर दिए गए हैं। इससे मात्र 1 करोड़ 31 लाख रुपये ही वसूल हो पाएंगे।

राज्य सरकार ने यह भी अवगत कराया कि क्षेत्रीय पर्यावरण के पुर्नस्थापन हेतु ट्रिब्यूनल के आदेशानुसार कुल 11 करोड़ 32 लाख रुपये खर्च का आंकलन किया गया था।

ऐसे में क्षेत्रिय वातावरण के पुनस्थापन हेतु पूर्व में दिए गए निर्देशानुसार बजरी खनन में लिप्त लोगों से 11 करोड़ 32 लाख की राशि नहीं वसूली जा सकती। जिस पर ट्रिब्यूनल ने कहा कि हमारा मानना यह है कि शेष राशि उन्ही 131 खातेदारों से वसूली जाये जो पर्यावरण क्षति हेतु जिम्मेदार हैं। ऐसे में कलेक्टर को निर्देश दिए जाते हैं कि वह पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वालों के खिलाफ आवश्यक कानूनी कार्यवाही शुरू करें और आदेशानुसार पर्यावरण पुनर्भरण कार्यक्रम की रुपरेखा मय समयावधि ट्रिब्यूनल के सम्मुख प्रस्तुत करें। इसके अतिरिक्त ट्रिब्यूनल ने राज्य सरकार को निर्देशित करते हुए कहा कि वह ऐसे खातेदारों के खिलाफ कानूनी कार्यवाही करते हुए उनकी खातेदारी को निरस्त करने की कार्यवाही शुरू करें जिन्होंने अपनी खातेदारी अधिकारो का दुरुपयोग करते हुए स्वयं के खेतों में बजरी खनन किया था।

- **'खातेदारी में बजरी खनन करने वालों की खातेदारी निरस्त करें'**

गौरतलब है कि पूर्व में वन विभाग ने बजरी खनन के चलते हुए पर्यावरणीय नुकसान को ध्यान में रख कर बजरी खनन प्रभावित क्षेत्र में वृक्षारोपण करवाने वास्ते 11 करोड़ 32 लाख की मांग की थी। ट्रिब्यूनल ने यह राशि बजरी खनन में लिप्त लोगों से वसूलने के आदेश दिए थे।

ट्रिब्यूनल ने नाराजगी प्रकट करते हुए प्रति व्यक्ति एक लाख के बजाय 10 लाख की राशि वसूलने को लेकर यह आदेश दिया है।

ज़नवाणी

विकलांगों का मैच सराहनीय

राजस्थान के जयपुर शहर में हाल ही हुए विकलांग क्रिकेट मैच के दौरान राजस्थान टीम की जीत सराहनीय है। विकलांगों का मैच होना भी बहुत ही बड़ी उपलब्धि रही थी। इस मैच से विकलांगों की ना कोई हौंसला अफजाई रही बल्कि राजस्थान का नाम भी रोशन किया गया है।

–राजकुमार तिवाड़ी, जयपुर (राज.)

अस्पताल की सेवायें अनिवार्य सेवाओं में सम्मिलित की जावे

देखा जा रहा है कि अस्पतालों में आये दिन स्ट्राइक होती रहती है, जिससे रोगियों को बड़ी परेशानी उठानी पड़ती है और कभी-कभी तो दवा के अभाव में मर भी जाते हैं। ऐसे में मेरी विनती है कि अस्पतालों में हड़ताल पर पूर्ण रूप से पाबंदी लगे और उनकी कोई सममस्या हो तो उसके समाधान हेतु हर अस्पताल में एक उप समिति का गठन कर दिया जावे, जिसमें कर्मचारी संगठन के प्रतिनिधि भी हो ताकि समस्या का निदान त्वरित होना संभव बने और रोगियों को राहत मिले।

आशा है सरकार इस दिशा में एक आदेश तुरंत जारी कर अस्पताल की सेवाओं को अनिवार्य सेवा घोषित कर राहत देगी।

–घेवरचन्द गोदीका, जयपुर (राज.)

कार्टूनी नज़रिया

हिंदू से साभार

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

रविवार 11 जून, 2017

आषाढ़ मास, कृष्ण पक्ष, द्वितीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2074, मूल नक्षत्र, शुक्ल योग, तैतिल करण, चन्द्रमा आज धनु राशि में प्रवेश करेगा।

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

मूल नक्षत्र प्रात: 8:05 तक, शुक्ल योग रात्रि 3:24 तक है।

इसके पश्चात पूर्वाषाढ़ा नक्षत्र, ब्रह्म योग, गर करण आरम्भ होगा।

आज सर्वार्थ सिद्धि योग सूर्योदय से प्रात: 8:05 तक है।

राजयोग प्रात: 8:05 से सूर्योदय तक।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:14 से 9:01 तक, लाभ-अमृत 9:01 से 12:26 तक, शुभ 2:09 से 3:51 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक।

मेष
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। घर-परिवार में शुभ कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी।

वृष
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। यात्रा में परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

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

कर्क
व्यक्तिगत परेशानियां दूर होने लगेगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। आवश्यक कार्य के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

सिंह
परिजनों के व्यवहार के कारण दु:ख हो सकता है। आपसी ईर्ष्या-वैमनस्यता के कारण परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

कन्या
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। पारिवारिक कार्यों के कारण बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है। परिवार में वाद-विवाद टालना ठीक रहेगा।

तुला
धार्मिक-सामाजिक समारोह में भाग लेने का अवसर मिलेगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में सकारात्मक संदेश प्राप्त हो सकते हैं। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।

वृश्चिक
स्वास्थ्य का ध्यान रखें। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। वाणी पर संयम रखना ठीक रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

धनु
मन:स्थिति ठीक रहेगी। मानसिक तनाव दूर होगा। आवश्यक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। प्रतिष्ठित व्यक्तियों से मुलाकात हो सकती है।

मकर
व्यक्तिगत परेशानियों के कारण मन में असंतोष बना रहेगा। थकान-आलस्य के कारण आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। धन खर्च पर नियंत्रण रखें।

कुंभ
आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। सम्भावित धन प्राप्त होगा। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। घर-परिवार में अतिथियों का आगमन हो सकता है।

मीन
घर-परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। आवश्यक कार्यों में सार्थक सफलता मिल सकती है।