विचार बिन्दु

जब तुम्हारे पड़ौसी के घर में आग लगी हो,
तो तुम्हारी संपत्ति पर भी खतरा है। –होरेस

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 कार्डियोवैस्कुलर 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। इनमें प्राणियों 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।

आहार या भोजन 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।

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, औरआत्मा, मन और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं, तो हम मान सकते हैं कि हम स्वस्थ हैं। हृदयरोग 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) उपयोगीहैं।

आहार या भोजन 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)

सत्ता चरित्रम् .... भगत सिंह का मुकदमा – 1

रामनिवास बैरवा

08 अप्रेल, 1929 को सेन्ट्रल लेजिस्लेटिव असेम्बली जिसे आज संसद भवन कहते हैं..... में भगत सिंह और बटुकेश्वर दत्त ने कम शक्ति के बम खाली कुर्सियों की तरफ नीचे से लुढ़का दिये, विस्फोट हुआ, किसी को शारीरिक नुकसान नहीं हुआ। दोनों ने अंग्रेजी में लिखे, चन्द्रशेखर आजाद के छदम् नाम बलराज के नाम से छपे पर्चे फेंके और 'इंकलाब जिंदाबाद' के नारे लगाते हुए भवन के बाहर आये। उन्हें अपनी गिरफ्तारी देनी थी, दोनों ने आत्मसमर्पण कर दिया, पुलिस उन्हें गाड़ी में बैठाकर ले गई।

मोहनदास गांधी ने असेंबली बम कांड पर तत्काल प्रतिक्रिया देते हुए भगतसिंह और बटुकेश्वर दत्त के उस काम की कड़ी आलोचना की, लेकिन जेल में भगतसिंह इससे प्रसन्न थे कि राजनीतिक संदेश राष्ट्रीय नेताओं तक पहुंच गया।

अदालत में उस बम कांड की प्राथमिक जांच मई, 1929 में प्रारम्भ हुई और जून के प्रथम सप्ताह में नियमित कार्रवाई शुरू हुई। उन पर आरोप लगाया गया था "जीवन को खतरे में डालने की तरह का गैरकानूनी और दुर्भावना से प्रेरित होकर बम विस्फोट किया।" बटुकेश्वर दत्त की पैरवी वकील आसिफ अली ने की थी, जबकि भगतसिंह ने अपनी पैरवी खुद की थी।

अब, भगतसिंह पर दो मुकदमे एक साथ चल रहे थे। 06 जून, 1929 को दिल्ली के सेशन जज मिस्टर लियोनार्ड मिडिल्टन की अदालत में भगतसिंह और बटुकेश्वर दत्त ने एक लम्बा बयान दिया, जिसमें कई बातों का क्रमशः खुलासा किया गया था–

" ...."

"हमारे ऊपर गम्भीर आरोप लगाये गये हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि हम भी अपनी सफाई में कुछ शब्द कहें। हमारे कथित अपराध में निम्नलिखित प्रश्न उठते हैं–

"(1) क्या वास्तव में असेम्बली में बम फैंके गये थे, यदि हाँ तो क्यों?

"(2) नीचे की अदालत में हमारे ऊपर जो आरोप लगाये है, वे सही है या गलत?

"पहले प्रश्न के पहले भाग के लिए हमारा उतर स्वीकारात्मक है, लेकिन तथाकथित चश्मदीद गवाहों ने इस मामले में जो गवाही दी है, वह सरासर झूठ है।" इसका खुलासा किया कि "सरकारी गवाह सार्जेंट टेरी ने पिस्तौल जब्त करना बताया है जबकि आत्मसमर्पण के समय हमारे पास कोई पिस्तौल नहीं थी।" आगे बयानों में कहा था, जेल में हमारे पास कुछ अधिकारी आये थे। उन्होंने हमें बताया कि लार्ड इरविन ने इस घटना के बाद ही असेंबली के दोनों सदनों के सम्मिलित अधिवेशन में कहा है कि "यह विद्रोह किसी व्यक्ति विशेष के खिलाफ नहीं है वरन् सम्पूर्ण शासन व्यवस्था के खिलाफ था।" यह सुनकर हमने तुरन्त भाप लिया कि लोगों ने हमारे इस काम के उद्देश्य को सही तौर पर समझ लिया है।

"मानवता को प्यार करने में हम किसी से पीछे नहीं हैं। हमें किसी से व्यक्तिगत द्वेष नहीं है और हम प्राणिमात्र को हमेशा आदर की नजर से देखते आये हैं। हम न तो बर्बरतापूर्ण उपद्रव करने वाले देश के कलंक है, जैसा कि सोशलिस्ट कहलाने वाले दीवान चमनलाल ने कहा है और न ही हम पागल है, जैसा कि लाहौर के 'ट्रिब्यून' तथा कुछ अन्य अखबारों ने सिद्ध करने का प्रयास किया है।

हम तो केवल अपने देश के इतिहास, उसकी मौजूदा परिस्थिति तथा अन्य मानवोचित आकांक्षाओं के मननशील विद्यार्थी होने का विनम्रतापूर्ण दावा भरकर सकते हैं। हमें ढोंग तथा पाखण्ड से नफरत है।"

इसके आगे, एक के बाद एक, विभिन्न विषयों का क्रमशः विश्लेषण किया जिनसे व्यक्तिगत नहीं बल्कि राजनीतिक उद्देश्य ही असेम्बली में बम फैंकना उद्देश्य था। जैसे सरकारी दमन, काल्पनिक हिंसा, क्रान्ति क्या है? इत्यादि विषयों पर अपनी बात अदालत के सामने रखी। "चूंकि बम फैंकना अपने आप में एक प्रकार की हिंसा का घोतक हो सकता है, अतः क्रान्ति के संबंध में कही गयी बातें अधिक सार्थकता प्रकट करती है, ऊपर हमने काल्पनिक हिंसा शब्द का प्रयोग किया है। यहां पर उसकी व्याख्या कर देना भी आवश्यक है।

आक्रामक उद्देश्य से बल प्रयोग होता है उसे हिंसा कहते हैं और नैतिक दृष्टिकोण से उसे उचित नहीं कहा जा सकता। लेकिन जब उसका उपयोग किसी वैध आदर्श के लिए किया जाता है तो उसका नैतिक औचित्य भी होता है। किसी हालत में बल प्रयोग नहीं होना चाहिए, यह विचार काल्पनिक और व्यवहारिक है। इधर देश में जो नया आंदोलन उठ रहा है और जिसकी पूर्ण सूचना हम दे चुके हैं। वह गोविंद सिंह, शिवाजी, कमाल पाशा, रिज खां, वाशिंगटन, गैरी बाल्डी, लफायत और लेनिन के आदर्शों से प्रस्फुरित है और इन्हीं के पद-चिन्हों पर चल रहा है। चूंकि, भारत की विदेशी सरकार तथा हमारे राष्ट्रीय नेतागण दोनों ही इस आंदोलन की ओर से उदासीन लगते हैं और जानबूझ कर उसकी पुकार की ओर से अपने कान बंद करने का प्रयत्न कर रहे हैं अतः हमने अपना कर्तव्य समझा कि हम एक ऐसी चेतावनी दें, जिसकी अवहेलना न की जा सके।"

निचली अदालत में पूछ गये प्रश्न कि 'क्रान्ति' से उन लोगों का क्या मतलब हैं? भगतसिंह ने पुनः दोहराया था, "क्रान्ति के लिए खूनी लड़ाइयां अनिवार्य नहीं है और न ही उसमें व्यक्तिगत प्रतिहिंसा के लिए कोई स्थान है। वह बम और पिस्तौल का सम्प्रदाय नहीं है। क्रान्ति से हमारा अभिप्राय है अन्याय पर आधारित मौजूदा समाज व्यवस्था में आमूल परिवर्तन।"

"समाज का प्रमुख होते हुए भी आज मजदूरों को उनके प्राथमिक अधिकार से वंचित रखा जा रहा है, उनकी गाढी कमाई का सारा धन शोषक पूंजीपति हड़प जाते हैं। दूसरों के अन्नदाता किसान आज अपने परिवार सहित दाने-दाने के लिए मुहताज हैं...।"

अंत में भगतसिंह ने अपने बयान में कहा था, ".....लेकिन अगर हमारी इस चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया गया और वर्तमान शासन व्यवस्था उठती हुई जनशक्ति के मार्ग में रोड़े अटकाने से बाज नहीं आयी तो क्रान्ति के इस आदर्श की पूर्ति के लिए एक भयंकर युद्ध का छिड़ना अनिवार्य है। सभी बाधाओं को रौंदकर आगे बढ़ते हुए उस युद्ध के फलस्वरूप सर्वहारा वर्ग के अधिनायक तंत्र की स्थापना होगी। यह अधिनायक तंत्र क्रान्ति के आदर्शों की पूर्ति के लिए मार्ग प्रशस्त करेगा। क्रान्ति मानव जाति का जन्मजात अधिकार है, जिसका अपहरण नहीं किया जा सकता। स्वतंत्रता प्रत्येक मनुष्य का जन्म सिद्ध अधिकार है। श्रमिक वर्ग ही समाज का वास्तविक पोषक है, जनता की सर्वोपरि सत्ता की स्थापना श्रमिक वर्ग का अन्तिम लक्ष्य है....."।

दिल्ली सेशन जज ने असेंबली बम केस में भगतसिंह और बटुकेश्वर दत्त को आजीवन कारावास का दण्ड दिया। लाहौर हाईकोर्ट में उसकी अपील की गयी। दिल्ली अदालत के निर्णय की आलोचना करते हुए भगतसिंह ने अपने लिखित बयान दिये। लाहौर हाईकोर्ट के जस्टिस एम. फोर्ड ने अपने फैसले में लिखा था– "यह कहना गलत नहीं होगा कि ये लोग दिल की गहराई से और पूरे आवेश के साथ वर्तमान समाज के ढांचें को बदलने की इच्छा से प्रेरित थे। भगतसिंह एक ईमानदार और सच्चे क्रान्तिकारी हैं। मुझे यह कहने में कोई झिझक नहीं है कि वे इस सपने को लेकर पूरी सच्चाई से खड़े हैं कि दुनिया का सुधार वर्तमान सामाजिक ढांचे को तोड़कर ही हो सकता है। वे कानून के ढांचे की जगह मनुष्य की स्वतंत्रता को उनकी इच्छानुसार स्थापित करना चाहते हैं। अराजकतावादियों की सदा यही मान्यता रही है, परन्तु जो अपराध करने का आरोप इन पर और इनके साथी पर लगा है, उनकी यह कोई सफाई नहीं हैं।" 30 जून को देश में 'भगत सिंह दिवस' मनाया गया था।

(शेष कल के अंक में)

-राम निवास बैरवा,
पूर्व क्षेत्रीय भविष्य निधि आयुक्त

उच्च शिक्षा में वन वीक सीरीज़ का बढ़ता प्रभुत्व: पाठ्य पुस्तकों का संकट

यह एक बहुत ही प्रासंगिक व गंभीर चुनौती है जिसका सामना प्रकाशक व शिक्षक कर रहे हैं

अशोक कुमार

वर्तमान समय में ऐसा देखा और सुना गया है कि उच्च शिक्षा में छात्र text books नहीं पढ़ते, केवल one week series में interested होते हैं या YouTube से पढ़ लेते हैं । प्रकाशक Text book छापने में असमर्थता दिखाता है। भविष्य में क्या होगा ?

यह एक बहुत ही प्रासंगिक और गंभीर चुनौती है जिसका सामना वर्तमान में भारतीय उच्च शिक्षा प्रणाली, विशेषकर प्रकाशक और शिक्षक कर रहे हैं। छात्रों का यह रुझान अकादमिक गुणवत्ता को बुरी तरह प्रभावित कर रहा है।

भविष्य में, इस प्रवृत्ति का परिणाम शायद पूरक पाठ्य सामठी (Supplemental Study Material) के हावी होने और पारंपरिक पाठ्यपुस्तकों (Text books) की भूमिका के बदलने के रूप में सामने आएगा।

वर्तमान स्थिति का विश्लेषण और कारण

छात्रों के पाठ्यपुस्तकों से दूर होने और वन वीक सीरीज़ या YouTube पर निर्भर होने के मुख्य कारण ये हैं:--

परीक्षा-केंद्रित दृष्टिकोण (Exam-Centric Approach): छात्र केवल न्यूनतम प्रयास में अधिकतम अंक प्राप्त करना चाहते हैं। वन वीक सीरीज़ या भ्दल्ऊलं वीडियो सीधे परीक्षा के प्रश्नों पर केंद्रित होते हैं, जिससे छात्रों को लगता है कि वे समय बचा रहे हैं।

अवधारणात्मक बोझ (Conceptual Burden): पारंपरिक पाठ्यपुस्तकें विस्तृत और गहन होती हैं। कई छात्र, खासकर सामान्य कॉलेजों में, विषय की जटिलता को समझने के बजाय, केवल पास होने के लिए सरल सारांश चाहते हैं।

डिजिटल पहुँच और सुविधा (Digital Access and Convenience): भ्दल्ऊलं, इ‌ॐइ नोट्स और वन-वीक सीरीज़ आसानी से उपलब्ध हैं और अक्सर निःशुल्क होते हैं। छात्र इन्हें कहीं भी, कभी भी पढ़ या देख सकते हैं, जबकि पाठ्यपुस्तकें महँगी और भारी होती हैं।

पठन संस्कृति की कमी: छात्रों में अब गहन पठन (Deep Reading) और शोध की आदत कम हो गई है, वे त्वरित और दृश्य सामग्री (Quick Visual Content) पसंद करते हैं।

भविष्य में क्या होगा? (भविष्यवाणी)

यह स्थिति उच्च शिक्षा के पूरे पारिस्थितिकी तंत्र (Ecosystem) को निम्नलिखित तरीकों से प्रभावित करेगी:

1. पारंपरिक पाठ्यपुस्तकों का स्वरूप परिवर्तन

छोटे और केंद्रित प्रकाशन: प्रकाशक अब विशाल, महंगी पाठ्यपुस्तकों के बजाय छोटी, मॉड्यूल-आधारित (Module-based) और अद्यतन (Updated) सामठी प्रकाशित करेंगे जो केवल मुख्य अवधारणाओं पर केंद्रित होगी।

डिजिटल पाठ्यपुस्तकें (E-Textbooks) और हाइब्रिड मॉडल: पाठ्यपुस्तकें अनिवार्य रूप से डिजिटल रूप (ई-बुक या ऐप) में उपलब्ध होंगी, जिसमें इंटरैक्टिव क्विज़, वीडियो लिंक और 3D मॉडल जैसे डिजिटल पूरक शामिल होंगे।

खुला शैक्षिक संसाधन (OER) का उदय: गुणवत्तापूर्ण सामठी को कम लागत पर उपलब्ध कराने के लिए ओपन एजुकेशनल रिसोर्सेज (OER) का उपयोग बढ़ेगा, जिससे प्रकाशकों को मुद्रण से जुड़ी समस्याओं से मुक्ति मिलेगी।

2. शिक्षक की भूमिका में परिवर्तन

पुनः प्रमाणन (Re-validation) की आवश्यकता: शिक्षकों को छात्रों को यह विश्वास दिलाना होगा कि केवल वन-वीक सीरीज़ पर्याप्त नहीं है। उन्हें पाठ्यपुस्तकों की सामठी को कक्षा में व्यावहारिक अनुप्रयोगों (Practical Applications) के साथ जोड़कर पढ़ाना होगा।

स्त्रोत के रूप में शिक्षक: छात्र अब जानकारी के लिए पूरी तरह से शिक्षक पर निर्भर होंगे, जिसे शिक्षक को विभिन्न विश्वसनीय स्त्रोतों (Reliable Sources) (पाठ्यपुस्तकें, शोध पत्र, वीडियो) से एकत्र करना होगा और कक्षा में प्रस्तुत करना होगा।

3. प्रकाशकों का रूपांतरण (Transformation of Publishers) :

कंटेंट प्रदाता (Content Providers) प्रकाशक अब मुद्रण कंपनी (Printing Company) के बजाय "शैक्षिणक समाधान प्रदाता" (Educational Solutions Provider) बन जाएँगे। वे पाठ्यपुस्तकों को छापने के बजाय डिजिटल सब्सक्रिप्शन मॉडल, ऑनलाइन सामग्री और परीक्षा तैयारी प्लेटफ़ॉर्म पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

परीक्षा केंद्रित प्रकाशनों का प्रभुत्व: वन वीक सीरीज़ या इसी तरह के परीक्षा-केंद्रित गाइड का उत्पादन बढ़ेगा, क्योंकि उनकी बाज़ार में मांग अधिक है। हालांकि, यह अकादमिक गुणवत्ता के लिए चिंता का विषय रहेगा।

अकादमिक गुणवत्ता के लिए खतरा

यह रुझान राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 के गहन ज्ञान, अनुसंधान और बहु-विषयक शिक्षा के लक्ष्य को गंभीर रूप से चुनौती देता है।

सतही ज्ञान: वन-वीक सीरीज़ या त्वरित वीडियो से प्राप्त ज्ञान सतही होता है, जो छात्रों को उच्च अध्ययन (Higher Studies) या अनुसंधान के लिए तैयार नहीं करता।

कौशल की कमी: जब छात्र गहन पठन नहीं करते हैं, तो उनकी विश्लेषणात्मक क्षमता (Analytical Skills) और जटिल समस्या-समाधान (Complex Problem-Solving) कौशल कमज़ोर होते हैं।

निष्कर्ष:-- भविष्य में, उच्च शिक्षा का परिदृश्य पाठ्यपुस्तक-मुक्त (Textbook-free) नहीं होगा, लेकिन यह निश्चित रूप से पेपर-मुक्त (Paper-free) और वन-वीक सीरीज़ द्वारा संचालित हो सकता है। छात्रों की इस प्रवृत्ति को बदलने के लिए शिक्षकों को कक्षा में पाठ्यपुस्तकों का महत्व सिद्ध करना होगा और प्रकाशकों को डिजिटल और इंटरैक्टिव सामग्री के साथ नवाचार करना होगा।

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

राशिफल रविवार 2 नवम्बर, 2025

पंडित अनिल शर्मा

कार्तिक मास, शुक्ल पक्ष, एकादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, पूर्वा भाद्रपद नक्षत्र सायं 5:04 तक, व्याघात योग रात्रि 11:10 तक, विष्टि करण प्रातः 7:32 तक, चन्द्रमा दिन 11:27 से मीन राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-तुला, चन्द्रमा-कुम्भ, मंगल-वृश्चिक, बुध-वृश्चिक, गुरू-कर्क, शुक्र-कन्या, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

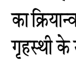
आज त्रिपुष्कर योग प्रातः 7:32 से सायं 5:04 तक है। राजयोग सायं 5:04 से सोमवार प्रातः 5:08 तक है। सर्वार्थ सिद्धि योग सायं 5:04 से सूर्योदय तक है। आज भद्रा प्रातः 7:32 तक है। शुक्र तुला में दिन 1:15 पर प्रवेश करेगा। आज देवशयनी एकादशी व्रत, त्रिभ्पृशा महाद्वादशी व्रत, देवप्रबोधोत्सव, पंचक है। आज द्वादशी तिथि का क्षय हुआ है। आज मन्वादि, हरिवातशभाव, कालिदास जयन्ती और चातुर्मास व्रत नियम समाप्त होंगे। आज तुलसी विवाह है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:03 से 9:26 तक, लाभ-अमृत 9:26 से 12:10 तक, शुभ 1:33 से 2:55 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:41, सूर्यास्त 5:40 तक

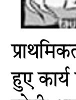
मेष

घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी, धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है।



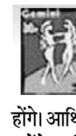
वृष

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा।



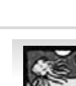
मिथुन

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।



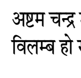
कर्क

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। परिवार में आपसी वाद-विवाद हो सकते हैं। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।



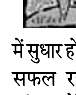
सिंह

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ह पश्चात अष्टम चन्द्र शुभ नहीं है। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं।



कन्या

विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी। दिन के मध्यान्ह पश्चात परिवार में शुभ-मांगलिक संदेश प्राप्त होंगे।

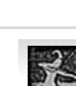


तुला

परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। स्वास्थ्य में सुधार होगा।

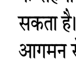
वृश्चिक

घर-परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में अतिथियों के आगमन से उत्सव जैसा माहौल रहेगा।



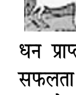
धनु

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। दिन के मध्यान्ह पश्चात अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो सकती है।



मकर

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आज महत्वपूर्ण कार्य में सफलता से मनोबल बढ़ेगा। आज परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।



कुंभ

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा।

मीन

घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण मन में असंतोष बना रहेगा। दिन के मध्यान्ह पश्चात मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा।