विचार बिन्दु

अतिथि जिसका अन्न खाता है, उसके पाप धुल जाते हैं। –अथर्ववेद

वनानुभव, योग और व्यायाम

प्रकृति-अनुभव और वनानुभव चिकित्सा का इतिहास बहुत प्राचीन है। यह आयुर्वेद की एक श्रेष्ठ गैर-औषधीय चिकित्सा है जिस पर समकालीन शोध भी बहुत समृद्ध है। हरियाली, प्राकृतिक वातावरण, वनों और उपवनों में प्रकृति-अनुभव या दीर्घकालिक जुड़ाव का प्रसन्नता में योगदान पर पूर्व में यहाँ प्रमाण-आधारित ठोस विश्लेषण प्रस्तुत किया गया था। परन्तु क्या यह हरियाली में किया गया व्यायाम और योग तुलनात्मक रूप से बेहतर स्वास्थ्य भी प्रदान करता है? वर्ष 2022में प्रकाशित शोध को समाहित कर आज की चर्चा पुन: इसी विषय पर है।

जैसा कि पूर्व में बताया गया था, संहिताओं में स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोपचार दोनों के लिये ऐसे अनेक सन्दर्भ हैं (देखें, च.चि.3.260-266; च.चि.2/3, 26-30, च.चि.4.106-109; च.वि.6.17, सु.उ.47.55-57 आदि)। उक्त सभी सन्दर्भ केवल उदाहरणार्थ और प्राचीनता दर्शित करने के उद्देश्य से उद्धृत किये गये हैं। समकालीन शोध में पिछले कई दशकों से विभिन्न विषयों के विद्वानों ने अपनी विधा के अनुसार इस बात की ओर ध्यान खींचा है कि प्रकृति से जुड़ने और मानव स्वास्थ्य में सुधार के बीच सकारात्मक संबंध है। यह आम समझ की बात है कि प्रकृति और पर्यावरण के सानिध्य में समय बिताना हमारे लिये स्वाभाविक रूप से अच्छा हो सकता है। प्राचीन सभ्यताओं के अवशेषों, प्राचीनकाल से चली आ रही सांस्कृतिक परम्पराओं और चिकित्सा पद्धतियों में इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि मानव सभ्यता का अपने स्वास्थ्य, चिकित्सा और आध्यात्मिकता के लिये प्रकृति के साथ अन्योन्याश्रित जुड़ाव रहा है।

जहाँ तक हरियाली का शारीरिक और मनोरोगों को रोकने में योगदान है उस पर बहुत शोध है और उसका सम्पूर्ण विश्लेषण यहाँ देना संभव नहीं है। इस विषय में एक बेहद उपयोगी पुस्तक 'द एक्सपीरियंस ऑफ़ नेचर- अ साइकोलॉजिकल पर्सपेक्टिव' वर्ष 1989 में प्रकाशित हुई थी। राचेलकपलान और स्टेफेनकपलान की यह पुस्तक इस विषय में विश्व की सर्वाधिक संदर्भित पुस्तक है जिसे लगभग 8000 प्रकाशनों में संदर्भित किया गया है। प्राकृतिक वातावरण, लोगों और उनके बीच के संबंधों का एक प्रमाण-आधारित लेखा-जोखा इस पुस्तक में है। लेखकों ने यह समझने की कोशिश की है कि लोग प्रकृति का अनुभव कैसे करते हैं और वे किस प्रकार के प्राकृतिक वातावरण पसंद करते हैं, वे जंगल के अनुभवों से क्या मनोवैज्ञानिक लाभ उठाते हैं, और हमारे आसपास के उद्यान लोगों के लिये क्यों महत्वपूर्ण हैं।

आयुर्वेद का लोक-पुरुष-साम्य सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि मानव और संसारएक समान हैं (च.शा.5.3: पुरुषोऽयंलोकसम्मित:) 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 सर्वलोकेसममनुपश्यत: 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): षड्धातुसमुदायोहि सामान्यत: सर्वलोक:। इस सूची में आत्मा का शामिल होना आश्चर्यजनक नहीं मानना चाहिये क्योंकि पौधे, प्राणी और सम्पूर्ण जीवन भी लोक में शामिल है।

यहाँ यह बताना आवश्यक है कि ऐसा नहीं है कि प्रकृति के सभी आयाम स्वास्थ्यवर्धक और सुरक्षित ही हों। कई प्राकृतिक स्थल मानव में अकेले डर पैदा कर सकते हैं। जो हवा, पानी और मिट्टी स्वास्थ्य के लिये सर्वथा उपयुक्त होती है, वही प्रदूषित होने या प्राकृतिक आपदाओं के स्वरुप में आने पर स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हो सकती हैं। प्राकृतिक वातावरण के जो प्राणी बहुत सुन्दर लगते हैं उनमें से बहुत हिंसक भी हो सकते हैं। इन बातों को ध्यान में रखते हुयेप्रकृति-अनुभवअपने अन्य रूपों में हमारे स्वास्थ्य की स्थिति को निर्धारित करते हैं। इस दृष्टिकोण से प्रकृति और पर्यावरण को निहारना, प्राकृतिक वातावरण में घूमना-फिरना स्वास्थ्यकर होता है।

प्रकृति-अनुभव किन कारणों से हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है? या अन्य शब्दों में कहें तो प्रकृति से जुड़ाव के स्वास्थ्यकर होने की मैकेनिज्म ऑफ़ एक्शन क्या है? अनेक अध्ययनों के प्रमाण स्पष्ट करते हैं कि प्रकृति का मानव शरीर और मन पर स्वास्थ्यकर प्रभाव स्वास्थ्य के विविध आयामों को बेहतर करने में प्राकृतिक वातावरणों की भूमिका के कारण होता है। उदाहरण के लिये प्रकृति-अनुभव से स्वास्थ्य में सुधार की मैकेनिज्म ऑफ़ एक्शन को मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद में कमी, मन की प्रसन्नता में बढ़ोत्तरी, अच्छीनिद्रा, मनोहारी अनुभूति, दर्द-नियंत्रण, बेहतर सामाजिक संपर्क, व्यायाम में बढ़ोत्तरी, हृदय रोगों में कमी, प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार आदि के प्रकाश में देखा जा सकता है। वनानुभव-चिकित्सा (वनों में घूम-फिर कर प्रकृति का अनुभव करना) इम्यूनिटी भी बढ़ाती है (देखें, वाय. चे इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 18(16), 2021)।

सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह याद रखने योग्य है कि चूंकि प्रतिदिन व्यायाम और योग करना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है अतः व्यायाम और योग वनों, हरे-भरे स्थलों, बाग-बगीचों, नदी या झील के समीप किया जाये तो शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य के लिये अधिक उपयोगी है। बच्चों को भी वनानुभव और प्रकृति-अनुभव कराइये।

शहरों में हरियाली से स्वास्थ्य लाभ के बारे में वर्ष 1800 के बाद से कई छिटपुट अध्ययन मिलते हैं और शहरी विकास में इन्हें शामिल करने के प्रयास भी दुनिया भर में हुये है। इन सब अध्ययनों में एक सन्देश मिल रहा था कि हरियाली को अनुभूत करना या हरियाली का एक्सपोज़र स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है, परन्तु व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-एनालिसिस अब आना शुरू हुये हैं। हाल ही में हरियाली से मिलाने वाले लगभग 100 प्रकार के स्वास्थ्य-लाभ के निष्कर्षों वाले 143 अध्ययनों को शामिल कर एक मेटा-एनालिसिस की गयी। इससे कई रोचक परिणाम मिले। जैसे-जैसे हरियाली के साथ जुड़ाव बढ़ा वैसे-वैसे लार के कोर्टिसोल, हृदय गति, व डायस्टोलिक रक्तचाप में कमी पायी गयी। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल व हृदय गति की परिवर्तनशीलता में बेहतरी हुई। समय-पूर्व प्रसव-जोखिम, मधुमेह, तथा समस्त-कारण मृत्यु दर (आल-कॉजमोर्टेलिटी) और हृदय रोग मृत्यु दर में भी कमी पाई गयी। स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, डिस्लिपीडेमिया, अस्थमा, और कोरोनरी हृदय रोग की घटनाओं में भी कमी होती गयी। अलग-अलग अध्ययनों को देखने पर यह भी स्पष्ट हुआ कि स्वास्थ्य परिणामों में 66.7 प्रतिशत से 100 प्रतिशत तक बेहतरी हुई है। इनमें न्यूरोलॉजिकल, कैंसर, व श्वसन रोगों से मृत्यु दर में कमी भी पाई गयी (देखें, सी. टोहिग-बेनेट, ए. जोन्स, एनवायर्नमेंटलरिसर्च, 166: 628-637, 2018)।

इस विषय में सबसे भारी अध्ययन जिसका वित्त-पोषण विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किया गया था, वह वर्ष 2019 में दुनिया के एक अगुआ जर्नल में प्रकाशित हुई। हरियाली को स्वास्थ्य-निर्धारक, स्वास्थ्य में सुधार, और विभिन्न प्रसन्नता के लिये उपयोगी माना जाता रहा है। इस व्यवस्थित अध्ययन में विश्व भर के अनुदैर्ध्य अध्ययनों से प्राप्त प्रमाणों की इस बात के लिये समीक्षा की गयी कि हरियाली, पार्क्स, गार्डन्स आदि की उपलब्धता का सकल मृत्यु दर में प्रभाव क्या है। इस मेटा-एनालिसिस में प्रारम्भ में 9298 अध्ययन और 13 अन्य अध्ययनों की पहचान की गयी। इनमें से 9234 (99प्रतिशत) अध्ययनों को शीर्षक और सारांश जांचने के बाद अपग करते हुये शेष 77 अध्ययनों में से 68 (88प्रतिशत) को सम्मिलित किया गया। उक्त के साथ ही मात्रात्मक मूल्यांकन हेतु नौ (12प्रतिशत) अध्ययनों को शामिल किया। इनमें सात देशों के 8.32 लाख व्यक्ति शामिल थे। कुल मिलाकर निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि आसपास की हरियाली और सकल-कारण मृत्यु दर के बीच एक व्युत्क्रम रिश्ते का प्रमाण पाया गया। कहने का तात्पर्य यह कि जैसे-जैसे हरियाली की उपस्थिति बढ़ती जाती है वैसे-वैसे सभी कारणों से मृत्यु दर में कमी आती जाती है। सन्देश यह है कि मानव समाज जहाँ रहता और काम करता है वहां हरियाली बढ़ाने और जैव-विविधता संरक्षण को बढ़ावा देना मानव स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी है (देखें, डी. रोजसरुएडा आदि, द लैंसेटप्लेनेटरीहेल्थ, 3,11:ई469-ई477,2019)।

एक अन्य महत्वपूर्ण मेटा-एनालिसिस में बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न पर जांच की गयी कि गर्भावस्था मंह प्रतिकूल परिणामों पर आवासीय हरियाली का क्या प्रभाव रहता है। इसमें कुल 36 अध्ययन शामिल थे और कुल मिलाकर 1.19 करोड़ (11.9 मिलियन) प्रतिभागी थे। परिणाम स्पष्ट करते हैं कि हरियाली वाले स्थलों में जन्म के समय न्यूनतम वजन का जोखिम उच्च स्तर की हरियाली वाले समूह में काफी कम था। गर्भावधि उम्र कम रहने की संभावना भी उच्च हरियाली वाले क्षेत्रों में घटी पायी गयी। इसके अलावा अधिक हरियाली वाले क्षेत्रों में मातृ-जोखिम कम पाया गया और मानसिक विकारों में भी कमी पायी गयी। यह समीक्षा आवासीय हरियाली और गर्भावस्था के प्रतिकूल परिणामों के बीच एक उलटे रिश्ता होने की पुष्टि करती है। अध्ययन के निष्कर्ष स्पष्ट कर देते हैं कि हरियाली गर्भवती महिलाओं के लिये जोखिम घटाती है (वाइ. ज्ञान आदि, साइंस ऑफ़ द टोटल एनवायरनमेंट, 718: आर्ट. 137420, 2020)। हाल ही में वनानुभव को मानसिक स्वास्थ्य में बेहतरी लाने के ठोस प्रमाण मेटा-एनालिसिस से प्राप्त हुए हैं (देखें, वाई. कोटेरा इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ मेंटल हेल्थ एंड एडिक्शन, 20(1):337-361, 2022)। एक अन्य मेटा-एनालिसिस से सिद्ध होता है कि वनानुभव अवसाद व चिंता से बचाने हेतु श्रेष्ठ गैर-औषधीय युक्ति है (पी.एस. येओन इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 18(23): 2021)। रैंडमाइज्दकंट्रोल्डट्रायल्स की मेटा-एनालिसिस का निष्कर्ष भी स्पष्ट करते हैं कि वन-आधारित गैर-औषधीय चिकित्सकीय दखल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं (देखें, एम.जे. कांग इत्यादि, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायर्नमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 19(8): 2022)। हाल ही में 52 अध्ययनों में समाहित 5.2 मिलियन लोगों के आंकड़ों को लेकर की गई मेटा-एनालिसिस सिद्ध करती है कि ग्रीन-स्पेस के आसपास रहने वाले लोगों में डायास्टोलिक और सिस्टोलिक ब्लडप्रेशर में सुधार होता है (देखें, वाई. झाओ इत्यादि, साइंसऑफ़ द टोटल एनवायरनमेंट, 817: 152513,2022)

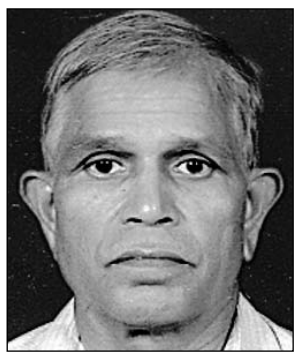
हमारा समाज आज शहरीकरण, संसाधन-विदोहन और जीवनशैली में बदलाव के कारण प्रकृति-उन्मुखता से प्रकृति-विमुखता की ओर जा रहा है। संहिताओं, शोध और अनुभव की त्रिवेणी से उत्पन्न ज्ञान इस बात के पुख्ता प्रमाण दर्शित करता है कि प्रकृति-अनुभव मानव स्वास्थ्य के लिये अनिवार्य है। शोध स्पष्ट करती है कि प्रकृति-अनुभव से स्वास्थ्य-लाभ के मूल में वायु गुणवत्ता, शारीरिक गतिविधि और व्यायाम, सामाजिक सामंजस्य और तनाव में कमी आदि कारक हैं।

इस तमाम चर्चा का मूल संदेश यह है कि पर्यावरण के साथ हमारे संबंध हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। वनानुभव और प्रकृति-अनुभव अनेक रूपों में हो सकता है। हमारे आसपास हरियाली को बढ़ावा देना, वनों उपवनों में घूमना, प्राकृतिक स्थलों में सैर-सपाटा, प्रतिदिन समीपवर्ती बाग-बगीचों में जाकर कम से कम एक घंटे का समय बिताना, कार्य-स्थलों में हरियाली बढ़ाने के लिये छोटे-छोटे गार्डन या बगीची विकसित करना, बैठने के स्थान में खिड़की से दिखने वाला हरा-भरा दृश्य, कार्यालय में पांच मिनट का ब्रेक लेकर हरियाली में टहल कर आना आदि सब छोटे-छोटे ऐसे कार्य हैं, जिनके माध्यम से हमारा प्रकृति के साथ जुड़ाव बना रहता है। इन सबमें सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह याद रखने योग्य है कि चूंकि प्रतिदिन व्यायाम और योग करना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है अत: व्यायाम और योग वनों, हरे-भरे स्थलों, बाग-बगीचों, नदी या झील के समीप किया जाये तो शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य के लिये अधिक उपयोगी है। बच्चों को भी वनानुभव और प्रकृति-अनुभव कराइये। हरियाली से जुड़ाव बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए परम आवश्यक है। जीवन के प्रारम्भिक काल में प्रकृति से जुड़ाव मानव और प्रकृति के मध्य आजीवन सार्थक रिश्ता बनाने हेतु आवश्यक है। प्रकृति के साथ जुड़े रहिये। योग और व्यायाम कीजिये। आनंदित रहिये। 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।)

राजस्थान के सृजक-गुमनाम नायक

गांधीवादी स्वतंत्रता सेनानी व प्रथम पत्रकार-पूर्णचन्द्र टंकुलिया



यादरामसिंह यादव

पूर्णचन्द्र टंकुलिया, जिन्हें सर्वोदयी व गांधीवादी कार्यकर्ता आदर से भाईसाहब 'पूर्णजी' के नाम से पुकारते थे। उनका जन्म 30 सितम्बर 1909 को पिता गोकुलचन्द्र टंकुलिया एवं माता केसरबाई के घर, जयपुर में हुआ था। पिताजी रजवाड़ों के समय में 'महकमा तार तरंग' में सरकारी हाकिम थे। माता-पिता के संस्कारों का बालक पूर्णचन्द्र पर गहरा असर पड़ा था। वह शिक्षा के साथ तैराकी एवं कुश्ती में भी पारंगत हो गये थे।

वर्ष 1997 में लिये गये एक साक्षात्कार में पूर्णचन्द्र टंकुलिया (जैन) ने बताया कि, जयपुर से हाईस्कूल व बी.ए. की शिक्षा उत्तीर्ण करने के बाद 1932 में आगरा यूनिवर्सिटी से हिन्दी में एम.ए. किया था। शिक्षा पूरी करने के बाद जोबनेर के हाईस्कूल में सन् 1932-36 चार वर्ष तक गणित के अध्यापक की नौकरी की। जहाँ पूर्व मुख्यमंत्री व उपराष्ट्रपति भैंरूसिंह शेखावत उनके शिष्य रहे थे। पूर्णचन्द्र ने तत्कालीन समय में जनजागृति व समाजसेवा के जुनून को पूरा करने के लिए 'शिक्षक' की नौकरी छोड दी और सन् 1939 में प्रजामण्डल में शामिल हो गये। बाद में विनोबा जी के भूदान तथा ग्रामदान आन्दोलन से जुड गये। सन् 1955 में वह सर्वोदय क्षेत्र की जिम्मेदारियों के साथ अध्ययन व लेखन कार्य करते थे। तदुपरान्त वह अखिल भारतीय सर्व सेवा संघ तथा गांधी स्मारक निधि के 1976-79 तक मंत्री व बाद में अध्यक्ष रहे और शुरू से ही राजस्थान में खादी आन्दोलन से जुडे रहे।

पूर्णचन्द्र जैन ने बताया कि, विनोबा जी के द्वारा उन्हें राज्य सरकार द्वारा गठित भूदान बोर्ड का अध्यक्ष मनोनीत करवाया था और नौ वर्ष तक लगातार बोर्ड के अध्यक्ष पद पर रहे। राज्य में ता-जीवन खादी आन्दोलन से जुड़े रहे और लम्बे समय तक खादीसंघ के अध्यक्ष भी रहे। उन्होंने बताया कि सर्वोदय आन्दोलन के मूल उद्देश्य ग्रामोद्योग प्रधान, विकेन्द्रीकरण व अर्थव्यवस्था के सशक्तीकरण के थे। जिसमें विनोबाजी के अनुसार "उपज पर मिल्कियत उत्पादक की रहनी चाहिए।"

अपने पत्रकारिता विषयक संस्मरणों को साझा करते हुए बताया कि, उस दौर में दिल्ली से अर्जुनवीर, आगरा से सैनिक तथा श्वेताम्बर जैन अखबार प्रकाशित होते थे। उस काल में अर्जुनवीर के सम्पादक रामगोपाल तथा साप्ताहिक हिन्दुस्तान के सत्यदेव विद्यालंकार थे। आजादी के उस संक्रमण काल 1945 में उन्होंने स्वयं, जवाहिरलाल जैन व सिद्धराज ढड्डा- तीनों ने मिलकर, राजस्थान का पहला 'साप्ताहिक अखबार'- 'लोकवाणी' का प्रकाशन शुरू किया था। पत्र के दैनिक प्रकाशित होने पर पूर्णजी उसके मुख्य सम्पादक बने। उस अखबार में नन्दकिशोर पारीक, मोतीचन्द कोचर, राजेश शंकर जैसे पत्रकार कार्य करते थे। पूर्णजी ने बताया कि उस पत्र में केवल ग्राम राज्य, स्वराज, भूदान एवं खादी सम्बन्धी विषयों पर लेख-आलेख समाचार लिखते थे। बाद में सन् 1955 में आर्थिक व अन्य कारणों से 'लोकवाणी' का प्रकाशन बन्द करना पड़ा। अपने संस्मरणों को ताजा करते हुए बताया कि उस समय भरतपुर में आयोजित देश के प्रथम 'हिन्दी' सम्मेलन में प्रसिद्ध लेखक व साहित्यकार रवीन्द्रनाथ टैगोर व शरदबाबू से उनकी भेंट हुयी थी। उस दौर में वह हिन्दुस्तान, दैनिक नवज्योति व राष्ट्रदूत जैसे प्रमुख अखबारों में लेख लिखा करते थे। वह सर्वोदयी नेता जयप्रकाश नारायण (जे.पी.) के आन्दोलन से निरन्तर जुडे रहे और लेखन के साथ-साथ वह कविता भी किया करते थे। अपने कविहृदय के उद्गार प्रकट करते हुए बहादुरशाह जफर के इस शेर से व्यक्त किये:-

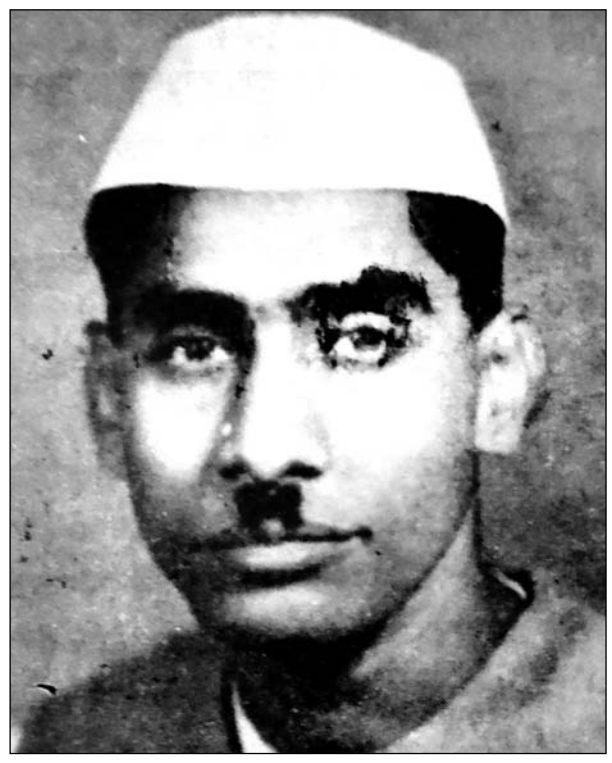
"उम्र दराज मांग कर लाये थे चार दिन, दो आरजू में कट गये, दो इन्तजार में।"

उनको धार्मिक भजनों में मीरा के पद अतिप्रिय लगते थे। उनका पसन्दीदा पद 'घूंघट के पट खोल री, तोय राम मिलेंगे' भाव-विभोर होकर सुनाया था।

आजादी के आन्दोलन में अपनी सक्रियता व योगदान के बारे में कहा कि सन् 1942 में भारत छोड़ो आन्दोलन के दौरान उन्होंने क्रान्तिकारियों को बड़ा सहयोग किया। वह छुप-छुप कर पर्चे व अखबार बांटते थे। उस समय दिल्ली से रामेश्वर-विद्यार्थी तथा आगरा से वह खुद गीता-बजाज के साथ भूमिगत आन्दोलन चलाते थे। परन्तु कभी अंग्रेजों की पकड़ में नहीं आये। अंग्रेजी पुलिस को चकमा देकर गिरफ्तारी से बचने की एक रोचक घटना भी सुनायी।

धर्म के बारे में में उनका कथन था कि वह ईश्वर, आत्मा एवं पुनर्जन्म में विश्वास नहीं करते। धर्म तो भय की उपज है। लाडनूं के 1961 के धार्मिक क्रान्ति सम्मेलन में बोलते हुए अपने भाषण में कहा था कि धर्म तो भस्मासुर है, जो वरदान देने वाले को ही भस्म कर देता है। वहाँ बुद्धि एवं विवेक का कोई स्थान नहीं है। उनका विचार था कि 'बुरा मत करो' आनन्द बिल्कुल सापेक्ष है। विनोबाजी की तरह ही वह भी गणित को जीवन में प्रथम स्थान देते थे। उन्होंने हिन्दुत्व की संकीर्ण परिभाषा से असन्तुष्ट होकर कहा कि, भारतीयता का नाम लेना चाहिए।

पूर्णचन्द्र टंकुलिया ने अपने निजी-जीवन के बारे में पूछने पर बताया कि वह भूदान बोर्ड के अध्यक्ष रहे, जो केबीनेट मंत्री स्तर का होता है। किन्तु उस पद की कोई सुविधाऐं स्वीकार नहीं की थी, बाद में पेंशन भी स्वीकार नहीं की थी। वह महिला शिक्षा के बड़े समर्थक थे। उन्होंने गीता-बजाज का 1952 में बाल मन्दिर के 'शिक्षा सेवा' कार्य में उनके सहयोग से महिला शिक्षा प्रशिक्षण का केन्द्र बनाया था। गीता-बजाज उन्हें 'बापू-साहब' कहकर पुकारती थी। टंकुलिया जी के बाल सखा जवाहिरलाल जैन व सिद्धराज ढड्डा व स्वयं तीनों ही शिक्षा, सर्वोदय, राष्ट्रीय आन्दोलन, पत्रकारिता, गांधी-विनोबा व जे.पी. के ग्रामदान, भूदान एवं खादी जैसे रचनात्मक आन्दोलन से जीवन पर्यन्त जुडे रहे। लोग तीनों मित्रों के गुट को त्रिमूर्ति या ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश की जोड़ी कहते थे। इतिहास में ऐसे उदाहरण बिरले ही मिलेंगे।



पूर्णचन्द्र टंकुलिया ने साक्षात्कार के अन्तिम प्रश्न में युवापीढी को अपने सन्देश में कहा कि दृढ संकल्प करना चाहिए, मन मजबूत होना चाहिए। युवा अपने भाग्य का स्वयं निर्माता है। वह श्रृद्धा, ज्ञान व कर्म तीनों बातों पर जोर देते थे। अंध-श्रृद्धा व पाखण्ड में विश्वास नहीं करते थे। उन्होंने आमजन को अपना सन्देश देते हुए कहा कि, ज्ञान व धन का कभी अहंकार नहीं करना चाहिए। कर्म अच्छा करो, तभी सफलता व मुक्ति मिलेगी। वर्तमान में रहो। आज कैसे अच्छे जी सकते हो, उस पर ध्यान करो। सर्वोदय क्रान्ति के पुरोधा भी पूर्णचन्द्र टंकुलिया 93 वर्ष की आयु में 04 जनवरी 2002 को इस दुनियां से अलविदा हो गये। उनका सम्पूर्ण जीवन गांधीवादी मूल्यों व निष्ठा की एक प्रेरक मिसाल बना, वह गांधी दर्शन के जीते-जागते प्रतिरूप थे। ऐसे महान कर्मयोगी, त्यागी के सम्मान में दो पंक्तियाँ लिखना अपना नैतिक दायित्व समझता हूँ:-

"रोशनी राहों में बिखरा गये वो लोग, किस कदर अन्धेरों में रहते रहे ता उम्र"।

–यादरामसिंह यादव,
(स्वतंत्र लेखक एवं वरिष्ठ साहित्यकार)

क्रमोन्नति का इंतज़ार कर रहा फुलेरा का पुराना सरकारी विद्यालय

समुचित व्यवस्थाओं के बावजूद भी नहीं मिल रही क्रमोन्नति

फुलेरा, (निसं)। पुराना फुलेरा क्षेत्र में संचालित सबसे पुराना राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय जो क्षेत्रफल की दृष्टि से क्षेत्र का सबसे बड़ा सरकारी विद्यालय है परंतु सरकार की अनदेखी के चलते अपनी क्रमोन्नति के लिए अभी भी इंतजार कर रहा है।

गौरतलब है कि पुराना फुलेरा का यह विद्यालय वर्ष 1966 में स्थापित किया गया था। जिसमें कस्बे के अन्य विद्यालयों की तुलना में क्षेत्रफल की दृष्टि से सबसे बड़ा विद्यालय है। वहीं पर्याप्त खेल मैदान भी है। गौरतलब है कि नगर पालिका के कुल 25 वार्डों में से 11 वार्ड पुराना फुलेरा क्षेत्र में ही आते हैं।

फुलेरा का पुराना राजकीय आदर्श उच्च प्राथमिक विद्यालय।

- **1966 में स्थापित यह विद्यालय क्षेत्रफल की दृष्टि से इस क्षेत्र का सबसे बड़ा विद्यालय है**

भौगोलिक दृष्टि से कस्बे को रेलवे ट्रैक तीन भागों में विभाजित करते हैं। जिसके एक भाग में छोटे-छोटे 11 वार्ड आते हैं तो वहीं दूसरे भाग में पुराना फुलेरा व रामनगर स्थित है जिसमें 11 बड़े-बड़े वार्ड तथा तीसरा भाग जिसमें 2 मिक्स वार्ड हैं। पुराना फुलेरा में कोई बालिका उच्च माध्यमिक एवं अंग्रेजी माध्यम का विद्यालय नहीं है जिसके चलते इस क्षेत्र की बालिकाओं को उच्च माध्यमिक शिक्षा के लाभ से वंचित रहना मजबूरी बनी हुई है। उपरोक्त स्थित को ध्यान में रखते हुए यदि एक और बालिका विद्यालय खोला जाए तो वह पुराना फुलेरा क्षेत्र में ही उचित रहेगा।

जबकि राज्य सरकार द्वारा फुलेरा बाजार क्षेत्र में कुछ ही कदमों की दूरी पर दो बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय संचालित किये जा रहे हैं जो कि नियमानुसार अनुचित है। अत: पुराना फुलेरा क्षेत्र में वर्तमान में संचालित हो रहे राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय को यदि बालिका उच्च माध्यमिक एवं अंग्रेजी माध्यम में क्रमोन्नत किया जाता है तो यहां की बालिकाओं को इसका समुचित लाभ मिल सकेगा। साथ ही इसमें संचालित कक्षाओं को यदि अन्यत्र स्थानांतरित किया जाना आवश्यक है तो ऐसी स्थिति में वहीं कुछ दूरी पर स्थित एलबीएस कॉलोनी(रैगर बस्ती) में खाली पड़े राजकीय प्राथमिक विद्यालय में संचालित किया जा सकता है। अन्यथा दोनों को संयुक्त रूप से भी संचालित किया जा सकता है।

उक्त विद्यालय को उच्च माध्यमिक एवं अंग्रेजी माध्यम में क्रमोन्नति मिलने पर क्षेत्र के श्रीरामनगर, आकाश्या-टीबा सहित ग्रामीण क्षेत्र के भादरपुरा, बाघपुरा, हरीपुरा एवं आसपास के अन्य ग्रामीण क्षेत्र के अभिभावक एवं बालिकाओं को लाभ मिल सकेगा।

गौरतलब है कि फुलेरा, थाना क्षेत्र के हरिपुरा, भादररपुरा, बाघपुरा, कबीर कॉलोनी सहित आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के अभिभावकों को अपनी बालिकाओं को उच्च माध्यमिक शिक्षा प्राप्त करवाने के लिये राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय में प्रवेश दिलाना मजबूरी बना हुआ है जो कि लगभग 4 से 5 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यदि इस विद्यालय को बालिका उच्च माध्यमिक के साथ ही अंग्रेजी माध्यम से क्रमोन्नति मिलती है तो क्षेत्र की अनेक बालिकाओं को पढाई छोडने की मजबूरी से छुटकारा मिल सकता है।

राशिफल रविवार 18 सितम्बर, 2022

पंडित अनिल शर्मा

आश्विनी मास, कृष्ण पक्ष, अष्टमी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2079, मृगशिरा नक्षत्र दिन 3:11 तक, सिद्धि योग प्रात: 6:33 तक, कौलव करण सांय 4:34 तक, चन्द्रमा मिथुन राशि में संचार करेगा।

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

आज अष्टमी का श्राद्ध है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:48 से 9:19 तक, लाभ-अमृत 9:14 से 12:21 तक, चर 12:21 से 1:53 तक, शुभ 3:32 से 3:23 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:17, सूर्यास्त 6:25

मेष
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है। मित्रों के साथ मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में धार्मिक कार्यों पर धन खर्च हो सकता है।

वृष
स्वभाव की तेजी पर नियंत्रण रखना ठीक रहेगा। घर-परिवार में धार्मिक-सामाजिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अतिथियों का आगमन बना रहेगा।

मिथुन
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति में सुधार होगा। आर्थिक मामलों में असंतुलन बना रहेगा। घर-परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कर्क
अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। अनावश्यक धन खर्च होगा। व्यक्तिगत कार्यों के लिए भागदौड़ रहेगी। धार्मिक कार्यों के लिए बाहर जाने का कार्यक्रम बन सकता है।

सिंह
आर्थिक/वित्तीय मामलों में संतुलन बनाए रखना ठीक रहेगा। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी।

कन्या
अपने आवश्यक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। आवश्यक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।

तुला
व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने की संभावना बनेगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। आय में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

वृश्चिक
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। मित्रों/रिश्तेदारों से वाद-विवाद बढ़ने का भय बना रहेगा। यात्रा टालना ठीक रहेगा।

धनु
परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा।

मकर
विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। घर-परिवार में चल रहे आपसी मतभेद समाप्त होंगे। स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

कुंभ
व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में प्रसन्नता का माहौल रहेगा।

मीन
परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक स्थिति यथावत बनी रहेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे।