विचार बिन्दु

रूप की पहुँच आँखों तक है, गुण आत्मा को जीतते हैं। –पोप

युक्तियुक्त उपवास एक अद्रव्य औषधि है

आयुर्वेद की दृष्टि से लंघन, उपवास, अपतर्पण आदि पर विस्तृत वैज्ञानिक विश्लेषण उपलब्ध है। तथापि, भोजन के समय और आवृत्ति परनिष्कर्ष सूत्र दिये जाना आवश्यक है। पुनर्वसु आत्रेय अपने शिष्य अग्निवेश को सर्वश्रेष्ठ द्रव्यों, भावों और क्रियाओं को समझाते हुये भोजन के सन्दर्भ में कुछ रोचक सूत्र बताते हैं (च.सू.25.40): एकाशनभोजनं सुखपरिणामकराणां श्रेष्ठम्। तात्पर्य यह है कि 24 घंटे में केवल एक बार भोजन तत्समय में सुख देने में श्रेष्ठ है क्योंकि यह सुखपूर्वक पच जाता है। कालभोजनमारोग्यकराणां श्रेष्ठम्। तात्पर्य यह है कि नियत समय पर भोजन आरोग्य देने वालों में श्रेष्ठ है। ध्यान दीजिये आयुर्वेद में भोजन के दो काल बताये गये हैं, न कि दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना। शारीरिक श्रम, न कि बौद्धिक श्रम, करने वाले ही तीन बार भोजन ले सकते हैं। पुनर्वसु आत्रेय ने एक अन्य संदर्भ में निर्दिष्ट किया है कि विषम भोजन से उत्पन्न तमाम अति-कष्टकारी रोगों को देखते हुये बुद्धिमान व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर काबू पाकर हिताशी, मिताशी और कालभोजी होना चाहिये (च.नि.6.11): हिताशीस्यान्मिताशीस्यात्कालभोजीजितेन्द्रियः। पश्यन्रोगान्बहून्कष्टान्बुद्धिमान्विषमाशनात्।। तात्पर्य यह है कि हितकर द्रव्यों का आहार करने वाला, अपनी पाचन-शक्ति को देखते हुये मिताहार या नपा-तुला भोजन करने वाला और समय पर भोजन करने वाला होना चाहिये।

लेकिन उपवास के सन्दर्भ में इस बात पर भी ध्यान देना आवश्यक है कि अति उपवास दुर्बल करता है (च.सू.21.10-11): सेवा रूक्षान्नपानानां लङ्घनं प्रमिताशनम्। क्रियातियोगः शोकश्च वेगनिद्राविनिग्रहः।। रूक्षस्योद्वर्तनं स्नानस्याभ्यासः प्रकृतिर्जरा। विकारानुशयः क्रोधः कुर्वन्त्यतिकृशं नरम्।। तात्पर्य यह है कि रूखा-सूखा व मात्रा से कम खाना और अति उपवास करना, शोधन क्रियाओं की अति, शोक, वेगों व नींद को रोकना, शरीर के रुक्ष रहने पर रुक्ष उबटन व नित्य रुक्ष स्नान, स्वाभाविक कमजोर गुणसूत्र, वृद्धावस्था, रोगों का लग जाना, और गुस्सा इंसान को कमजोर कर देते हैं। बहुत अधिक उपवास वात को प्रकुपित करवात व्याधियों को जन्म देता है।

उपवास के सन्दर्भ मेंयजुर्विद संहिता की कुछ महत्वपूर्ण बातें निम्नानुसार हैं: (1) दोषान्निहन्तिबलमिन्द्रियाणाम्पाच्यंशरीरं स मनोविवृद्धिः। दीर्घायुषेहितकरं सदा वा शान्तिः सदा व्रतमिदंप्रदत्तम्।। उपवास से दोष साम्य होता है, इन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है, और शरीर का पाचन तंत्र सुधरता है। यह दीर्घायु के लिए लाभकारी है और मानसिक शांति प्रदान करता है। उपवास के वैज्ञानिक लाभ भी हैं। व्रत से शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है, रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है, और दीर्घायु की संभावना बढ़ती है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से व्रत मन की शांति प्रदान करता है और दीर्घकालीन शारीरिक व मानसिक संतुलन देता है। (2) मितं च पथ्यं लघु भोजनंवासमयेनसर्वंनियमं च सेवेत्। आहाररूचिंनियतांविधायशरीरमस्यबलवान्भवेत्सः।। व्रत के दौरान हल्का और संतुलित भोजन करना चाहिए। उचित समय पर भोजन करना आवश्यक है, जिससे शरीर की शक्ति बढ़ती है। व्रत के समय सावधानी रखना बहुत जरूरी है। भोजन हल्का, संतुलित और मात्रा में कम होना चाहिए। गलत तरीके से भोजन लेने से शरीर कमजोर हो सकता है। इसलिए व्रत में समय और नियम का पालन करते हुए भोजन करना चाहिए। (3) शाकंफलाद्यं लघु पाचनं तत्तैलेनदूष्यं न हिसेवनीयम्। पथ्यं च सर्वंविधिनाऽश्नुवीतदोषाः प्रशान्ताः भवतिस्थिरत्वे।। व्रत के दौरान हल्का और सुपाच्य भोजन, जैसे साग, फल आदि लेना चाहिए। तैलीय भोजन से बचना चाहिए। पथ्य आहार लेने से दोष शांत होते हैं और संतुलन में स्थिर रहते हैं। (4) संयम्यकायंमनसश्चयोगंसमयं च सर्वंविधिनाऽनुवर्त्यापथ्यंयथायोग्यविधिं च सेवन्आरोग्यमार्गे सदा व्रतम् तत्।। व्रत के दौरान शरीर और मन को संयम में रखना चाहिए। उचित समय पर नियम का पालन करते हुए यथायोग्य पथ्य आहार लेना चाहिए। यह व्रत सदैव स्वास्थ्य के मार्ग पर ले जाता है। (5) व्रतेसमाप्तेनियमंविधायपेयाहि पथ्या प्रथमंप्रदिष्टा।लघ्वीपचन्तीतनुभूतिकारीशरीरवृद्धयैसुकृतिः प्रयुक्ता।। व्रत समाप्त होने पर सबसे पहले पेया (हल्का पतला भोजन) लिया जाता है। यह सुपाच्य होता है और शरीर की शक्ति को पुनः स्थापित करता है। (6) पेयान्नतः स्निग्धमथार्तवश्चिवलेपिकामन्दपचायसाध्यम्। लघ्वी च पथ्या हितकारिका या शरीरवृद्धयैप्रददातुशीघ्रम्।। पेया के बाद, थोड़ा गाढ़ा विलेपी लेना चाहिए, जो धीरे-धीरे पचने वाला और शरीर की सेहत को बनाए रखने में सहायक होता है। (7) यवागुमन्दंपरिपाच्ययुक्ताकृताऽकृतंस्निग्धमपिप्रदिष्टम्। विधाययुक्तं लघु पाचनं तत् दोषान्प्रशान्तंमनसोविवृद्धिम्।। इसके बाद बिना मसाले वाली यवागू (जौ की खिचड़ी) और हल्के मसालों के साथ यवागू लेनी चाहिए। यह पाचन के लिए अनुकूल होती है और मन को भी शक्ति प्रदान करती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार भोजन में पोषकतत्वों के विविध प्रकार और मात्रा तथा कैलोरी की मात्रा को जीवन के विभिन्न चरणों में समुचित आहार सुनिश्चित करने के लिये मानकों के रूप में उपयोग किया जाता है। वस्तुतः भोजन की मात्रा और आवृत्ति का संयोजन बुढ़ापे की ओर बढ़ने और बुढ़ापा-जन्य बीमारियों की शुरुआत को प्रबंधित करने हेतु एक शक्तिशाली उपाय के रूप में उभरा है। कितना और कब खाने का विषय तो महत्वपूर्ण है ही, इसके साथ ही उपवास की अवधि व आवृत्ति, और उपवास के दौरान लिये जाने वाले भोजन में कैलोरी में कमी भी स्वास्थ्य-लाभ की उत्तम रणनीति हो सकती है। इन लाभों को प्रदान करने वाली अंतर्निहित शारीरिक प्रक्रियाओं में मुख्यतया चयापचय हेतु ईंधन स्त्रोतों अर्थात भोजन में बदलाव, शरीर के टूट-फूट मरम्मत तंत्र की सार-संभाल और उन्नयन, तथा कोशिकीय और शारीरिक स्वास्थ्य के लिये ऊर्जा-उपयोग का समुचित संयोजन हैं। आयुर्वेद की दृष्टि में युक्तिपूर्वक उपवास स्वस्थव्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और बीमार व्यक्ति के विकारों का प्रशमन, दोनों में ही लाभकारी है। आयुर्वेद और आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण में समानता होते हुये एक मूल अंतर यह है आयुर्वेद में भोजन निर्धारण के कारक अधिक विस्तृत, बहुकोणीय और व्यापक हैं। इस पर अनेक खण्डों में लम्बी चर्चा होगी। आज का विश्लेषण मूलतः इन प्रश्नों पर केन्द्रित है कि 24 घंटों में भोजन कितनी बार लिया जाये और अच्छे स्वास्थ्य के लिये उपवास का महत्त्व क्या है? इन प्रश्नों का उत्तर आयुर्वेद, आधुनिक वैज्ञानिक शोध और अनुभव के आधार पर एकीकृत दृष्टिकोण से दिया जायेगा।

भोजन में बदलाव, शरीर के टूट-फूट मरम्मत तंत्र की सार-संभाल और उन्नयन, तथा कोशिकीय और शारीरिक स्वास्थ्य के लिये ऊर्जा-उपयोग का समुचित संयोजन हैं। आयुर्वेद की दृष्टि में युक्तिपूर्वक उपवास स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और बीमार व्यक्ति के विकारों का प्रशमन, दोनों में ही लाभकारी है।

समकालीन वैज्ञानिक शोध वस्तुतः भोजन की मात्रा (ऊर्जा या कैलोरी के सेवन के नियंत्रण द्वारा) और भोजन की आवृत्ति (भोजन और उपवास के समय के नियंत्रण द्वारा) में बदलाव के माध्यम से कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, मधुमेह, कैंसर, और डिमेंशिया सहित उम्र-आधारित रोगजनन को रोकने या विलम्ब करने पर केन्द्रित है। इन अध्ययनों से ज्ञात होता है कि हेल्थ-स्पान या रोग-रहित जीवन कालऔर जीवन-काल में विस्तार उन उपायों से प्राप्त किया जा सकता है जिनमें कुल कैलोरी सेवन में कमी की आवश्यकता हो भी सकती है और नहीं भी। किन्तु आयुर्वेद की दृष्टि में देखें तो केवल दीर्घायु नहीं बल्कि हितायु और सुखायु सम्हालना आवश्यक है। यही कारण है कि आयुर्वेद की दृष्टि में केवल ऊर्जा या कैलोरी के सेवन पर नियंत्रण और भोजन व उपवास के समय के नियंत्रण के भरोसे दीर्घायु, हितायु और सुखायु नहीं प्राप्त हो सकते। भोजन में केवल कैलोरी गिनने की सनक आयुर्वेद का विषय नहीं है।

आइये, आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उपवास पर विचार करते हैं (देखें, साइंस, 2018, 362:770-775)। पहले हम कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन से प्राप्त मॉलिक्यूलर और चयापचय परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिसमें कैलोरी की मात्रा और उपवास अवधि भी शामिल है। कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन अध्ययनों के निष्कर्ष स्पष्ट रूप से इंगित करते हैं कि कैलोरी सेवन में कमी मनुष्यों में वृद्धावस्था के दौरान स्वास्थ्य में सुधार और बीमारी को रोकने के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप हो सकती है। लेकिन दुनिया के सर्वोत्कृष्ट जर्नल में प्रकाशित शोध-विश्लेषण अभी भी इस विषय में एक मत नहीं है।

दूसरा, जहाँ तक टाइम-रेस्ट्रिक्टेड फीडिंग (कुल कैलोरी सेवन में कमी लाये बिना, भोजन-सेवन के समय को 4 से 12 घंटों तक की दैनिक सीमाओं में बांधना) का प्रश्न है, अभी भी शोध निष्कर्ष अंतिम पड़ाव पर नहीं पहुंचे हैं। फिर भी टाइम-रेस्ट्रिक्टेड फीडिंग शरीर के वजन में कमी, ऊर्जा व्यय में वृद्धि, बेहतर ग्लाइसेमिक नियंत्रण और कम इंसुलिन के स्तर, हेपेटिक वसा में कमी, हाइपरलिपिडेमिया में कमी और इन्फ्लेमेशन में कमी आदि का लाभ देकर बिगड़े हुये समकालीन पाश्चात्य आहार (खूब वसा और खूब कार्बोहाइड्रेट, और परिष्कृत शर्करा) के कई हानिकारक चयापचय परिणामों के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान कर सकता है। चयापचयी-स्वास्थ्य पर परिवर्तित भोजन-काल के प्रभाव की मॉलिक्यूलर मैकेनिज्म क्या हो सकती है? दरअसल यह लाभ, 24 घंटे के दौरान उपवास और भोजन के समय और सर्केडियन रिदम के बीच सिंक्रनाइज़ेशन, तालमेल या लयबद्धता के कारण से होना माना जाता है।

तीसरा, जहाँ तक आवृत्तिक या बीच बीच में उपवास या इंटरमिटेंट-फास्टिंग का प्रश्न है कई अल्पावधि क्लिनिकल ट्रायल्स से ज्ञात होता है कि बीच-बीच के दिनों में उपवास वजन घटाने और कार्डियोमेटाबोलिक स्वास्थ्य के मामले में कैलोरी-रेस्ट्रिक्शन के समान ही लाभ प्रदान कर सकता है। इनमें शरीर के वजन में कमी और बेहतर लिपिड प्रोफाइल, कम रक्तचाप, और इंसुलिन संवेदनशीलता में वृद्धि शामिल हैं।

और अंत में चौथा, फास्टिंग-मिमिकिंग डाइट या उपवास की तरह लगने वाले भोजन का प्रश्न है, यह उपवास के दौरान भोजन से पूर्ण वंचित होने की बजाय कम कार्बोहाइड्रेट और उच्च वसा वाले आहार की रणनीति है। पांच दिन तक उपवास-जैसा-भोजन कैंसर, डायबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिजीज जैसे अनेक पचड़ों के संकेतकों को सामान्य करता है। साथ ही इसका एंटी-एजिंग प्रभाव भी देखा गया है। इस प्रकार का उपवास प्रोटीन काइनेज ए और एमटीओआर मार्गों के रेगुलेशन के माध्यम से चूहों में इंसुलिन स्त्राव और ग्लूकोज होमियोस्टेसिस को बहाल करके अग्नाशयी बीटा कोशिकाओं के पुनर्जनन को बढ़ावा देने, इंसुलिन स्त्राव और ग्लूकोज होमियोस्टेसिस को बहाल करके एंटीडाइबेटिक प्रभाव डालता है। इसके साथ ही यह प्रतिरक्षा प्रणाली के रेगुलेशन के माध्यम से ऑटोम्यून्यून बीमारियों के नियंत्रण में मदद करता है। हालांकि इसकी मदद से आयु में वृद्धि के प्रमाण नहीं मिले और जब बहुत बूढ़े चूहों को इस प्रकार की खुराक दी गयी तो उनमें यह हानिकारक पाया गया।

निष्कर्ष यह है कि एक स्वस्थ व्यक्ति के लिये दिन में केवल दो बार किन्तु प्रतिदिन नियत समय पर भोजन करना ही सर्वोत्तम है। पूर्वान्ह में नाश्ते को भोजन की तरह लें और फिर कार्यालय या काम से लौटते ही लगी भूख में दूसरा भोजन लें। भोजन के बाद कुछ अनुपान ले सकते हैं, परन्तु दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना या चाय पीते रहना अग्नि, स्वास्थ्य, और आरोग्य को नष्ट कर देता है। यदि आप उपवास रखना चाहते हैं तो अति न करें। अच्छा होगा कि सप्ताह या 15 दिन में कोई एक दिन तय करके पूरी तरह उपवास रखें। उपवास टूटते ही भोजन पर न टूट पड़ें। उपवास और उसके बाद वाले दिन को संसर्जन क्रम में बाँटते हुये लघु पेय से प्रारंभ कर गुरु पेय और खाद्य पदार्थ देते हुये एक समयावधि में अग्नि सम करते हुये नियमित भोजन तक आयें। यह युक्ति, संसर्जन का छोटा रूप है। पूरे दिन सही-सही उपवास रखने से मंद जठराग्नि को क्रमशः समत्व तक लाना आवश्यक है। सीधा नियमित गरिष्ठ भोजन ले लेने से मन्दाग्नि और आमाशय-क्षोभ के कारण ऐसा आहार पच नहीं पाता। इससे अजीर्ण और आम बनना और रोगजनन प्रारंभ हो जाता है।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

विश्वविद्यालयों के दीक्षांत समारोह - परिपाटी अथवा कोई औचित्य भी; शिक्षा नीति का दृश्य कहां ?

प्रो. वीर बहादुर सिंह

दीक्षांत समारोह अथवा अंग्रेजी में कनवोकेशन विश्वविद्यालयों में साधारणतः एक दिन एक वार्षिक उत्सव मनाया जाता है जिसमे स्नातक, अधिस्नातक और शोध किये विषय पर सफलता पाने वाले छात्रों को समुचित उपाधि देकर सम्मानित किया जाता है। बड़ा ही गरिमापूर्ण उत्सव होता है एक ख़ास प्रकार की ड्रेस अथवा चोला और हुड (टोपी) पहनकर वार्षिक परीक्षाओं में उत्तीर्ण रहे छात्रों को एक छपी हुई सनद दी जाती है जिसमे छात्र का नाम, परीक्षा का नाम और परीक्षा में प्राप्त दक्षता का विवरण दर्शाया जाता है। राज्य के राज्यपाल प्रदेश के सभी विश्व विद्यालयों के कुलाधिपति होते हैं इस नाते वे इस उत्सव की अध्यक्षता करते हैं और विश्वविद्यालय द्वारा घोषित छात्रों को डिग्री प्रदान करते हैं।

वस्तुतः डिग्री प्रदान करने के उपरांत कुलाधिपति सभी पुकारे गए सफल छात्रों को खड़ा कर सामूहिक रूप से ही प्राप्त डिग्री के अनुरूप अपने को समाज में प्रदर्शित करने की दीक्षा की घोषणा करते हैं। डिग्री प्राप्त करने के पश्चात् दीक्षा प्रदान करना कुलाधिपति का सबसे महत्वपूर्ण कार्य होता है जिसे वर्तमान में तो खानापूरी ही समझना चाहिए। इसलिये कि डिग्री प्राप्त करने के उपरान्त छात्र समारोह से बिमुख हो जाते हैं,उन्हें तो डिग्री से मतलव होता है वह मिलने के बाद उन्हें दीक्षा आदि से कोई सरोकार नहीं। वास्तव में उन्हें, और कुलाधिपति को एक समान डिग्री प्राप्त करने वाले छात्रों को खड़ा कर दीक्षा का अर्थ ही कभी नहीं समझाया जाता। असल बात ये है कि हमने हर स्टेप का हिन्दीकरण ही किया है अन्यथा पूरा उत्सव तो अंग्रेजों की देंन है। वैदिक अथवा पौराणिक काल में जब गुरु शिष्य परंपरा से शिक्षा प्रदान की जाती थी, उस समय गुरु शिष्य की योग्यता जांचकर उसे दीक्षा प्रदान करते थे वहां दीक्षा समूह में न होकर व्यक्ति दर व्यक्ति गुरु प्रदान करते थे, और उस दीक्षा का शिष्य जीवन भर उपयोग करता था उसके क्रिया कलापों एवं व्यवहार से भी शिष्य में गुरु की ही झलक प्रतिविम्बित होती दिखती थी।

उस काल के कतिपय ऐसे उदाहरण हैं जब शिष्य और गुरु दोनों ही विशेष अवसरों पर एक दूसरे के नाम लेकर ही अपना आख्यान लोगों को देते थे। एक दृष्टांत है कि जब स्वामी विवेकानंद जी अमेरिका से वापिस आते समय कुछ समय इंग्लॅण्ड में रुक कर अपने टीचर श्री लार्ड मेकॉले को मिलने उनके घर पहुंचे और उनके प्रति अपना आदर प्रदर्शित करना नहीं भूले। दोनों की मुलाकात यद्यपि थोड़े समय की ही थी। लेकिन उनके वृद्ध हो चुके टीचर लार्ड मेकॉले उन्हें पुनः मिलने के लिए लन्दन के रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म परहाथ में छाता और छड़ी लिए आ पहुंचे। यह एक अनूठा उदाहरण है गुरु और शिष्य के संबंधों का, स्वामी जी ने कोतुहल से पूंछा कि–गुरुदेव अभी तो मैं चन्द मिनटों पूर्व ही आपसे घर मिल कर आया फिर आपने कष्ट क्यों किया? गुरूजी का उत्तर सभी को आश्चर्य में डालने वाला था। रेलवे प्लेटफॉर्म पर गुरु द्वारा विदाई स्वामी विवेकानंद जी के गुरु जी श्री रामकृष्ण परमहंस को एक सम्मान के लिए था एक गुरु दूसरे गुरु को याद कर उन्हें सम्मान कैसे न दे? अंग्रेजी शासन और ब्रिटिश टीचर द्वारा पढ़ाये गए और दीक्षित दोनों शिष्य नेहले पर दहला थे। यहाँ झलकती है शिक्षा और दीक्षा की तस्वीर।

सब कुछ प्रतिकूल होते हुए भी गुरु का शिष्य के प्रति शिष्टाचार सभी प्रकार की दो देशों की दूरियां घटाने के लिए काफी था। लार्ड मैकॉले द्वारा स्थापित भारत में शिक्षा पद्धति अभी भी वैसी ही चालू है सिवाय कुछ थोड़ा हेर फेर के।

अभी तक भारत सरकार कई शिक्षा नीतियां बना चुकी और वर्तमान में एक और नई शिक्षा नीति सरकार ने फिर लागू की है। कहा नहीं जा सकता कि उसमे क्या कुछ नया होगा? पद्धति लागू होने पर ही सही तस्वीर पता चलेगी। कहीं निति के स्थान पर अनीति न सरकार पेश कर दे? कारण यह है कि इस देश में कोई बड़ा बदलाव करने से पूर्व कोई संवाद, डेस्क वर्क आदि नहीं होता। दूसरी तरफ शिक्षा से सम्बन्ध रखने वाले बौद्धिक रूप से इतने सक्षम नहीं बन पाए कि उनसे किसी नवीन पद्धति पर कार्य संपन्न करा लें।

इसलिए मंत्रालिक वर्ग जो ड्राफ्ट लिख देगा शीर्ष अधिकारी लगभग उसी पर अपनी चिड़िया बिठा देंगे। उससे बड़ी मीटिंग में कोई बदलाव का प्रस्ताव आता ही नहीं अतः जो ड्राफ्ट एक कर्मचारी ने तैयार किया वही अनुमोदित होता जाता है और निति बन जाती है। अभी भी कक्षाओं की पुनः श्रेणीबद्धता के अतिरिक्त सरकार के बस का अधिक कुछ नहीं। मुझे उच्च स्तर की कक्षाओं के पाठ्यक्रम के संशोधन और समानीकरण करने का अनुभव है। ऐसा करते समय यह निर्धारण करना आवश्यक होता है कि विषय वस्तु को किस कक्षा में पढ़ाने के लिए कितना विस्तार वांछित होगा?

एक पढ़ाने वाला किसी विषय को बहुत विस्तार से जानता है परन्तु उसे अमुक कक्षा को कितना परोसना है इसका निश्चय करना महत्वपूर्ण होता है। शिक्षा में वही लोग लिए जायँ जिन्ह शिक्षा से लगाव हो और अपने कर्म को करने में उत्तरोत्तर अच्छा बनाने को प्रयत्नशील रहें। शिक्षा का विषय बहुत बड़ा है कितना भी लिखा जा सकता है लेकिन सैद्धांतिक रूप से समझी जाने वाली भाषा में विषय सामग्री छात्रों को परोसनी होगी जिसे वे चाव से सुनने और उतावलेपन से समझने की उत्कंठा जाग्रत हो।

स्कूली कक्षाओं की पाठ्यपुस्तकों को मेने देखा है वे निश्चय ही मेरे अध्यनकाल की तुलना में बहुत बेहतर बनी हुयी हैं। फिर भी ज्ञान के विस्तार को देखते हुए उनमे बहुत कुछ जोड़ना वांछित होगा। शिक्षा निदेशालय के स्तर पर एक छोटी समिति विद्यालयों में जा-जा कर टीचर और छात्रों की कठिनाईओं को भी जानने की कोशिस करती रहे और उनका निराकरण भी तुरंत वहीँ कर वाना अपेक्षित होगा। क्या विद्यालय और स्कूली स्तर पर भी दीक्षांत उत्सव सदृश्य अवलोकन उत्सव नहीं होने चाहिए ? और क्या वर्तमान दीक्षांत उत्सवों में किसी बड़े बदलाव की जरूरत नहीं? सोचिये। मैं भी देख रहा हूँ कि क्या बदलाव और किस स्तर के होने जा रहे हैं? आप सभी जागरूक नागरिक भी इस बदलाव पर नज़र बनाये रखिये क्योंकि ये विषय आपके बच्चों के भविष्य से जुड़ा है। केवल समारोह की ड्रेस बदलने से क्या समारोह का स्वरुप बदल गया?

अभी बस इतना ही, आगे जरुरत मुताविक फिर उचित समय लिखकर पाठकों को बताएँगे। तब तक आप सभी भी सोचिये और गुनिये।

–प्रो. वीर बहादुर सिंह,
पूर्व कुलपति व खाद्य विज्ञ
(सेवानिवृत) महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विवि., उदयपुर

भीलवाड़ा के गौरी परिवार ने दरगाह के बुलंद दरवाजे पर 813वें उर्स का झंडा चढ़ाया

अजमेर, (कासं)। सूफी संत ख्वाजा मोइनुद्दीन हसन चिश्ती के 813 वें सालाना उर्स झंडे की रस्म शनिवार को असर की नमाज के बाद दरगाह के बुलंद दरवाजे पर भीलवाड़ा के गौरी परिवार द्वारा सैकड़ों जायरीनों व खादिमों की मौजूदगी में अदा की गई। इसके साथ उर्स की औपचारिक शुरुआत हो गई। अब चांद दिखाई देने पर आगामी 2 व 3 जनवरी से उर्स की विधिवत धार्मिक रस्में शुरू होंगी। झंडे की रस्म के दौरान दरगाह परिसर में अकीदतमंदों का हुजूम उमड़ा पड़ा। छह दिवसीय उर्स के दौरान जन्नती दरवाजा आम जायरीन के लिए खोला जाएगा।

ख्वाजा साहब की दरगाह के बुलंद दरवाजे पर गौरी परिवार ने उर्स का झंडा चढ़ाने की रस्म अदा की।

- **813 वें सालाना उर्स की औपचारिक शुरुआत, चांद दिखाई देने पर उर्स दो व तीन जनवरी से**

अंजुमन सैयदजादगान के सचिव सैयद सरवर चिश्ती ने बताया कि बताया कि सदियों पहले संदेश देने का कोई साधन नहीं हुआ करता था, उस समय झंडे चढ़ाकर संदेश दिया जाता था। उर्स में झंडा चढ़ाने की परम्परा अफगानिस्तान के बादशाह ने शुरू की थी, इसके बाद गौरी परिवार नियमित रूप से झंडे की रस्म निभाता चला आ रहा है। भीलवाड़ा से आए गौरी परिवार के फखरुद्दीन गौरी और सैयद मारूफ अहमद की सदारत में शनिवार शाम को असर की नमाज के बाद दरगाह गेस्ट हाउस से झंडे का जुलूस रवाना हुआ। जुलूस के आगे ढोल ताशे और कव्वाली गाते हुए शाही कव्वाल चल रहे थे। जुलूस में खादिम समुदाय के प्रतिनिधि भी शामिल रहे। जुलूस में बैंड-बाजे सूफियाना कलाम की मधुर धुनें बजाते चले। जुलूस दरगाह के गेस्ट से शुरू हुआ, जो लंगरखाना गली, नला बाजार होता हुआ दरगाह के निजाम गेट में पहुंचा। झंडे को चूमने और छूने के लिए अकीदतमंदों की भीड़ उमड़ पड़ी। बड़े पीर की पहाड़ी से तोप चलाई गई। तोपों की आवाज के साथ और शाहजहांनी गेट की छत पर शादियाने बजने के साथ बुलंद दरवाजे पहुंचने पर गौरी परिवार द्वारा परंपरा के अनुरूप झंडे को फहराया। इस दौरान फातिहा ख्वानी हुई।

बड़े पीर की पहाड़ी से तोप चलाई गई। तोपों की आवाज संग जुलूस आगे बढ़ा। शाहजहांनी गेट की छत पर शादियाने बजाए गए। झंडे की रस्म के साथ उर्स की औपचारिक शुरुआत हो गई। अब अकीदतमंद की आवक धीरे-धीरे बढ़ेगी। रजब का चांद दिखाई देने पर 2 व 3 जनवरी से उर्स की विधिवत शुरू होगा। इसके साथ ही दरगाह में अकीदतमंद की संख्या बढ़ती चली जाएगी। उर्स के दौरान विभिन्न रसूमात और कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। पहली बार दरगाह के विभिन्न भवनों की छतें खाली नजर आई। जिला प्रशासन और पुलिस ने अकीदतमंद को छतों पर नहीं चढ़ने दिया। भवनों की छतों पर पुलिसकर्मी तैनात किए गए।

जिला कलेक्टर लोकबंधु, एसपी वंदिता राणा सहित कई प्रशासनिक और पुलिस अफसर मौजूद रहे। ख्वाजा मोईनुद्दीन हसन चिश्ती की दरगाह में बुलंद दरवाजे पर झंडा चढ़ ाने की रस्म के साथ ही खिदमत का वक्त भी बदल गया। खादिम अफशन चिश्ती ने बताया कि उर्स के दौरान गरीब नवाज के आस्ताना-ए-आलिया और जन्नती दरवाजा खोलने व बंद करने सहित व्यवस्थाएं में बदलाव किया जाता है, इसके तहत 25 जमादि उस्सानी यानी सुबह से 5 रजब तक खिदमत का वक्त मगरिब की नमाज के बाद होगा।

खादिम कुतुबुद्दीन सकी ने बताया कि 31 दिसंबर को दरगाह में ख्वाजा गरीब नवाज की मजार से सालाना संदल उतारा जाएगा। खादिम चिश्ती ने बताया कि दिल्ली के महरौली से चल कर अजमेर आने वाले कलंदर 1 जनवरी को ख्वाजा साहब की दरगाह पर छड़ी का जुलूस लेकर पहुचेंगे। कलंदर द्वारा हैरतअंगेज कारनामे दिखाएंगे, उर्स में यह पहली रस्म होगी जो कलंदर की ओर से छड़ी पेश करके निभाई जाएगी।

सीनियर टीचर भर्ती परीक्षा जिला मुख्यालयों पर शुरू

सर्दी के चलते स्वेटर-शूज की इजाजत, सघन जांच के बाद अभ्यर्थियों को प्रवेश दिया

अजमेर, (कासं)। राजस्थान लोक सेवा आयोग द्वारा सीनियर टीचर (संस्कृत शिक्षा विभाग) की भर्ती परीक्षा शनिवार से जिला मुख्यालयों पर शुरू हुई। आयोग ने प्रदेश में शीतलहर और सर्दी के मद्देनजर अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र पर स्वेटर और शूज पहनने की इजाजत दी है। परीक्षा सेंटर पर एक घंटे पहले तक सघन जांच के बाद ही प्रवेश दिया गया।

आयोग के सचिव ने बताया कि अजमेर के 75 केंद्र सहित प्रदेशभर के जिला मुख्यालयों पर 1400 परीक्षा केंद्रों पर 31 दिसंबर तक विषयवार परीक्षा आयोजित होगी। छह विषयों के कुल 347 पदों के लिए परीक्षा में 4 लाख 70 हजार अभ्यर्थी पंजीकृत हैं। शनिवार को पहली पारी में 52.27 फीसदी उपस्थिति रही। उन्होंने बताया कि परीक्षा में 1 लाख 74 हजार 577 परीक्षार्थी पंजीकृत हुए, जिनमें से 91 हजार 255 ने उपस्थिति दर्ज कराई, जबकि 83 हजार 322 अनुपस्थित रहे परीक्षा का कुल प्रतिशत 52.27 प्रतिशत रही। इसी प्रकार अजमेर में पंजीकृत 10 हजार 795, उपस्थित 4 हजार 766, अनुपस्थित 6 हजार 28 प्रतिशत 44.15 रहा।

आयोग के सचिव ने बताया कि अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र पर पहचान के लिए दस्तावेजों की संघन जांच के बाद ही प्रवेश दिया गया। साथ अभ्यर्थियों से मूल आधार कार्ड रंगीन प्रिंट अनिवार्य था, यदि आधार कार्ड पर फोटो पुरानी या अस्पष्ट है, तो अन्य मूल फोटो युक्त पहचान पत्र जैसे वोटर आईडी कार्ड, पासपोर्ट या ड्राइविंग लाइसेंस जिसमें रंगीन और नई फोटो हो साथ आवश्यक लेकर आए। परीक्षा के सुचारु संचालन के लिए कड़े सुरक्षा इंतजाम किए गए हैं। आयोग ने अभ्यर्थियों से सभी दिशा निर्देशों का पालन करने के निर्देश जारी किए हैं।

राशिफल रविवार 29 दिसम्बर, 2024

पंडित अनिल शर्मा

पौष मास, कृष्ण पक्ष, चतुरदशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2081, ज्येष्ठा नक्षत्र रात्रि 11:22 तक, गंड योग रात्रि 9:41 तक, विष्टि करण दिन 3:47 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 11:22 से धनु राशि में संचार करेगा।

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

आज सर्वार्थ सिद्धि योग रात्रि 11:22 से सूर्योदय तक है। भद्रा दिन 3:47 तक है। आज मास शिवरात्रि है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:36 से 9:54 तक, लाभ-अमृत 9:54 से 12:29 तक, शुभ 1:46 से 3:04 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:19, सूर्यास्त 5:38

मेष
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ बनी रहेगी। आज अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है।

वृष
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। परिवार में धार्मिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

मिथुन
व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कर्क
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। शुभ कार्य के लिए यात्रा संभव है। व्यावसायिक आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

सिंह
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा।

कन्या
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आज आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

तुला
व्यावसायिक विवादों का निपटारा हो सकता है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अस्त-व्यस्त कार्