

विचार बिन्दु

हमारी आनंदपूर्ण बदकारियाँ ही हमारी उचीड़क चाबुक बन जाती हैं। -शेक्सपियर

आयुर्वेद द्वारा मधुमेह से बचाव के सात उपाय

जि स देश में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का उद्भव हुआ और जहाँ इसका 5000 साल का गौरवशाली इतिहास है, उसे आज आज मधुमेह की वैश्विक राजधानी कहा जाने लगा है। आज की चर्चा का विषय आयुर्वेद के माध्यम से मधुमेह की रोकथाम और नियंत्रण पर केन्द्रित है। मधुमेह पर गहन विश्लेषण की आवश्यकता क्यों पडी? असल में चीन के बाद भारत में सर्वाधिक मधुमेह रोगी हैं। विश्व में मधुमेह के कुल 42 करोड़ रोगियों में से 7 करोड़ से अधिक हमारे देश में होने के कारण भारत को मधुमेह की वैश्विक राजधानी कहा जाने लगा है। इसके साथ ही लगभग 77 लाख लोग मधुमेह से पीड़ित होने की कगार पर हैं, जिन्हें मधुमेह में प्रगति से बचाकर कई परिवारों को लिये जाना सकता है। यदि वास्तव में देश के उन नागरिकों को मधुमेह से बचाना है जो आज पीड़ित नहीं हैं, तो सात तथ्यों पर विचार किया जाना और उनसे सीख लेकर जीवन में बदलाव लाना आवश्यक है।

1. मधुमेह रोग के कारण तो पूर्णरूपेण ज्ञात नहीं है, फिर भी आम राय यह है कि मधुमेह का एक मुख्य कारण आज की वह जीवनशैली है। परिवार में मधुमेह का इतिहास, मोटापा, बढ़ती उम्र तथा कुछ रोगों के लिये ली जाने वाली औषधियाँ भी मधुमेह का कारण बनती हैं। निरन्तर मानसिक दबाव में रहने के कारण भी मधुमेह रोग से प्रसिद्ध होने की आशंका बढ़ जाती है। महिलाओं में गर्भावस्था के समय मोटापा एवं मानसिक तनाव बाद में मधुमेह का कारण बन सकता है। हालाँकि हमारा विषय यहाँ मधुमेह से बचाव पर केन्द्रित है, तथापि इतना लिखना आवश्यक है कि बायो-मेडिकल साइंस में मधुमेह के पूर्ण उपचार पर शोध अभी जारी है, अभी तो इसे केवल प्रबंधित करना ही संभव हो पाया है। आयुर्वेद चिकित्सा वस्तुतः आहार, जीवन-शैली, रसायन, औषधियाँ एवं पंचकर्म की सर्वथा वैयक्तिक, अर्थात् व्यक्ति-व्यक्ति के लिये पृथक व्यवस्था के द्वारा किया जाता है।

2. मधुमेह एक ऐसा रोग है जिससे बचने के लिये, चिकित्सा की जरूरत पड़े बिना ही, चिकित्सा के प्रथम सिद्धांत, निदान-परिचर्जन अर्थात् रोग उत्पन्न करने वाले कारणों से बचाव, की शरण में जाना पड़ता है रोग का कारण समाप्त करना ही चिकित्सा है। ऐसे तमाम कार्य जिनसे स्वस्थ व्यक्ति को मधुमेह हो सकता है, बचा जाये। इन कारकों की लंबी-चौड़ी व्याख्या हो सकती है संतुलित आहार, सुदृढ़ आचार, सम्यक दिनचर्या और आत्म-नियंत्रित मनःस्थिति के दायें-बायें होते ही सारा निदान-परिचर्जन धरा रह जाता है। जैसा कि देश के प्रख्यात आयुर्वेदचार्य डॉ. डी.सी. कटोक का मानना है कि स्वस्थ रहने के लिये आहार (संतुलित भोजन), आचार (सम्यक व्यवहार), विहार (शारीरिक श्रम, व्यायाम व मानसिक शांति) और विचार (सोच-समझ, चिंतन) पर ध्यान देना आवश्यक है। अतिवादिता, तनाव या स्वच्छंदतापूर्ण जीवनशैली से बचना, प्रकृति अनुसार जीवनयापन, और रसायनों का प्रयोग ही सर्वोत्तम बचाव है। प्रज्ञापराय से बचना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। तात्वय यह कि बुद्धि, धैर्य और स्मरण शक्ति के गड़बड़ाने के कारण मनुष्य जब अनुचित काम करता है तब सभी शारीरिक और मानसिक दोष प्रकृति हो जाते हैं। हालाँकि प्रज्ञापराय रोग-जनन का एकल कारक नहीं, बल्कि असातन्त्रियार्थ संयोग तथा काल-परिणाम भी रोग-कारक हैं। तथापि, प्रज्ञापराय को सर्वदोषप्रकोपक कहा गया है, क्योंकि रोगजनन के अन्य दो कारक मूलतः प्रज्ञापराय पर निर्भर करते हैं। उपरोक्त सिद्धांत को वैज्ञानिक शोध-अध्ययनों के प्रकाश में देखें तो अवसाद तो मधुमेह का जोखिम बढ़ाता ही है, सामान्य मानसिक तनाव और चिंता, अनिद्रा, क्रोध, दुश्मनी, ईर्ष्या-जंघ्य मानसिक जलन आदि एक ओर डायाबिटीज-2 के रोगजनन का भारी जोखिम बढ़ा देते हैं। वहीं दूसरी ओर मधुमेह-पीड़ित व्यक्ति में ये समस्याएँ और भड़क जाने से मधुमेह-जनित कई विमतायें खड़ी हो जाती हैं। अतः मधुमेह रोकने के लिये प्रज्ञापराय से दूर रहना आवश्यक है।

3. अपने आप को बीमार होने से बचाने हेतु आचार्य चरक का सुझाव भी मानना जरूरी है। हितकर भोजन व जीवन-शैली, समीक्षात्मक दृष्टिकोण, लालच, ईर्ष्या, द्वेष आदि से मुक्त, उदार, समत्व-युक्त, सत्यनिष्ठ, क्षमावान, और महान लोगों के प्रति सेवाभावी व्यक्ति को रोग नहीं होता। इसी प्रकार सुखद मति, मृदुभाषी, सुखायुक्त, सच्चाई-युक्त, अनुशासित, निष्कपटी बुद्धि वाले, ज्ञान, तप एवं योग में तत्पर व्यक्ति भी रोगों में नहीं पड़ता।

4. आयुर्वेदचार्यों की सलाह से संतुलित आहार, विहार या जीवन-शैली (दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या), रसायनों व पंचकर्म का समुचित प्रयोग किया जाना उपयोगी रहता है। इसके साथ ही उच्च रक्तचाप व मोटापा नियंत्रित रखना भी आवश्यक है। गुड-कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाना उपयोगी है। प्रिवेंटिव उपाय के रूप में उच्चकोटि के इन्सुलिनोटी बढ़ाने वाले, एंटीऑक्सिडेंट व एंटीइन्फ्लेमेटोरी

लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये

अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम

26 प्रकार के कैसर का जोखिम घटाता है।

असल में व्यायाम हृदय रोग, डायाबिटीज,

कैसर, मनोरोग सहित कम से कम 22

प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की

प्रमाण-आधारित औषधि है। यदि काम की

चिंता किये बिना खूब जम के खाय-पिया

जाये, और रात-दिन सोया जाये तो जो

होना है वह आचार्य चरक ने 3000 साल

पहले ही बता दिया है कि आदमी सुअर की

तुलना करेगा तो पायेगा कि

अनुवांशिक कारणों से होने वाले स्थाय्य की

चर्चा नहीं हो रही है। उपयुक्त यही है कि

न ज्यादा मोटापा आने दीजिये और न

ज्यादा कृशकाय या अत्यंत दुबले रहिये

त्योंकि ऐसे लोग सदैव रोगी ही रहते हैं।

फल, अनार, द्राक्षा, आँवला, सुखे मेवे, मौसमी सब्जियाँ, गाय का दूध व घी, सैन्धव नमक, लाल चावल आदि नियमित भोजन में लिये जा सकते हैं। मधुमेह की रोकथाम के लिये आयुर्वेद में सुझाये गये कुछ औषधीय पौधे आधुनिक शोध में भी उतने ही प्रभावी पाये गये हैं। इनमें सबसे महत्त्वपूर्ण आमला, बेत, दालचीनी, गुडूची, हल्दी, जामुन, कैश, करैला, सहिजन, मैथी, धनिया, अनार, अश्वत्थाम्बा, कालमेघ, तुलसी, सौंद, अरकर, कालीमिर्च, जीरा, लहसुन, चना, मूंगदाल, फिना आदि ऐसे द्रव्य हैं जो आहार, रसायन व औषधि के रूप में उपयोगी हैं। यदि आप भारी मोटापा-टास्त या मोटापा-टास्त है तो समस्या हालाँकि कफ-जनित या मूलतः सैलेभिक है, किन्तु केवल कफनाशक उपाय कारगर नहीं होते, बल्कि त्रिदोषशामक चिकित्सा, पथ्य व अन्नपान का युक्ति-व्यापारश्री योग प्रयुक्त करना आवश्यक है। नेवारी या लाल चावल, सर्वा, जई, जौ, कीोदी, मूंग, कुन्दाथी, अहरर की दाल, पारवत, आँवला आदि खाना चाहिये तथा शहद-मिश्रित जल भोजन के बाद अनुपान के रूप में पीना चाहिये। कुशल आयुर्वेदचार्यों की मदद से मोटापे में कमी लाना संभव है। और हैं, निकोटोटीन युक्त पदार्थ, सोडा-युक्त शीतल पेय, लासनास, सोडियम-संरक्षित मांस, परिष्कृत अनाज, स्टावें, शक्कर, नमक, और ट्रांस-वसा युक्त खाद्य, आधुनिक पद्धित से सुखाये गये या प्रसंस्कृत फल या फलों के प्रसंस्कृत जूस से सम्मानजनक दूरी बनाने में ही भलाई है।

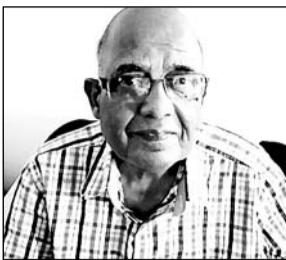
6. मधुमेह से बचे रहने के लिये समय पर सोना और जागना भी आवश्यक है। मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रखने ले लिये कम से कम 7 से 8 घंटे व्यवधान-रहित नींद लेना आवश्यक है। परन्तु, लम्बे समय तक सोते रहना ठीक नहीं है।

7. नियमित व्यायाम, पैदल चलना, सूर्य नमस्कार या मिलते-जुलते व्यायाम, प्राणायाम एवं ध्यान मधुमेह रोकने में बहुत उपयोगी पाये गये हैं। बैठे-बैठे काम करने के बजाय हर घंटे के अंतराल में चलते-फिरते रहना और हाथ-पांव हिलाते हुये एम्बुलेटोरी मूवमेंट्स बढ़ाना दिनचर्या के अंग बनाकर डायाबिटीज सहित अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। वैज्ञानिक अध्ययनों के निष्कर्ष बताते हैं कि बच्चों के लिये 60 मिनट प्रतिदिन और वयस्कों के लिये सप्ताह में 150 मिनट व्यायाम होना चाहिये। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आँकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैसर का जोखिम घटाता है। असल में व्यायाम हृदय रोग, डायाबिटीज, कैसर, मनोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की प्रमाण-आधारित औषधि है। यदि काम की चिंता किये बिना खूब जम के खाय-पिया जाये, और रात-दिन सोया जाये तो जो होना है वह आचार्य चरक ने 3000 साल पहले ही बता दिया है कि आदमी सुअर की तरह मोटा हो जाता है। ध्यान दीजिये, यहाँ अनुवांशिक कारणों से होने वाले स्थाय्य की चर्चा नहीं हो रही है। उपयुक्त यही है कि न ज्यादा मोटापा आने दीजिये और न ज्यादा कृशकाय या अत्यंत दुबले रहिये क्योंकि ऐसे लोग सदैव रोगी ही रहते हैं।

अंततः मधुमेह से बचने के लिये ग्यारह सूत्र सदैव याद रखना उपयोगी होगा (य.आ.सू. 1.1-11): योग: औषधम्। भोजन औषधम्। आहार: औषधम्। भ्रमण औषधम्। धावन औषधम्। चङ्करमणौषधम्। व्यायाम: औषधम्। सङ्गत् औषधम्। स्वस्थवृत्त औषधम्। जीवनशैली औषधम्। रसायन औषधम्। तात्वय यह है कि योग, आसन, प्राणायाम और ध्यान, भोजन-आहार, घूमान, भ्रमण, दौड़ना, चलना-फिरना, व्यायाम, सङ्गत्, स्वस्थवृत्त, जीवनशैली, और रसायन सभी औषधियाँ हैं, जो मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा एवं सुधार करते हैं। मधुमेह से बचाव के उपायों पर आयुर्वेद की संहितायें और वैज्ञानिक शोध एकमत हैं। संतुलित आहार-विहार, व्यायाम, रसायन, योग, प्राणायाम, ध्यान आदि को अपने जीवन में नियमित रूप से अपना कर डायाबिटीज-2 के गम्भीर संकट से बचा जा सकता है।

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

भक्तिकाल के समाज सुधारक परम संत गुरु रविदास



डॉ. जे.के. गर्ग

भक्ति काल मे स्वामी रामानंदचार्य वेष्णव भक्ति धारा के महान संत थे। संत कबीर, संत पीपा, संत धन्ना और संत रविदास उनके शिष्य थे। संत रविदास तो संत कबीर के समकालीन व गुरु भाई माने जाते हैं। संत रविदास ने ऐसे समाज की कल्पना कि थी जहाँ किसी भी प्रकार का लोभ, लालच, दुख, दरिद्रता, भेदभाव नहीं हो। रविदास को पंजाब में भेदभाव कहा। उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और राजस्थान में उन्हें रैदास के नाम से ही जाना जाता है। गुजरात और महाराष्ट्र के लोग 'गुहिरदास' और बंगाल के लोग उन्हें 'रुहदास' कहते हैं। कहते हैं कि माघ मास की पूर्णिमा को राव रविदास जी ने जन्म लिया वह रविवार का दिन था जिसके कारण इनका नाम रविदास रखा गया। जूते बनाना रविदास जी का पारिवारिक व्यवसाय था। जिसे वे पूरी लगन तथा कर्तव्य निष्ठा से करते थे। संत रैदास की वाणी भक्ति की सच्ची भावना, समाज के व्यापक हित की

कामना और मानव-प्रेम से ओत-प्रोत होती थी। उनकी वाणी का इतना व्यापक प्रभाव पड़ा कि समाज के सभी वर्गों के लोग उनके भक्त बन गये। मुगल शासक बाबर भी रविदास जी का अनुयायी बन गया और उनसे प्रभावित होकर बाबर अच्छे सामाजिक कार्य भी करने लगा।

रविदास जी मानते थे कि यदि आदमी का मन पवित्र है और वो अपना कार्य करते हुए, ईश्वर की भक्ति में तल्लीन रहता है तब उसके लिये प्रभु भक्ति से से बढ़कर कोई तीर्थ-स्नान नहीं है तो ऐसा इंसान सच्चा भक्त है। कोई भी व्यक्ति छोटा या बड़ा अपने जन्म के कारण नहीं बल्कि अपने कर्म के कारण होता है। मनुष्य के कर्म ही उसे ऊंचा या नीचा बनाते हैं। राम, कृष्ण, करीम, राघव आदि नाम एक ही परमेश्वर के अलग अलग नाम हैं। वास्तव के अंदर वेद उपनिषद बाईबिल गुरु ग्रन्थ साहिब कुरान, पुराण आदि ग्रंथों में परमेश्वर का गुणगान किया गया है। आदमी को परमात्मा की भक्ति बड़े भाग्य से प्राप्त होती है। कर्म हमारा धर्म है और फल हमारा सींभाया। इसलिए हमें हमेशा सात्विक कर्म करते रहना चाहिए। हमारा वह शरीर माटी का वह पुतला है जो नाचता-उड़ता फिरता रहता है इसे अगर कुछ मिल जाता है, तो वह धमंडी हो जाता है और माया के खत्म होते ही तब ही समाज।

रविदास जी का मानना था कि शरीर तो भौतिक वस्तु है, उसे तो एक न एक दिन नष्ट हो ही जाना है। इसलिए हमें इस

पर अभिमान न कर अपनी अंतरात्मा को शुद्ध और निर्मल रखना चाहिए। रविदास जी ने आर्थिक विषमता, गरीबी, बेकारी और बदहाली से मुक्ति के लिए श्रम, स्वावलंबन का सिद्धांत दिया था। संत रविदास ने बाह्याङ्गवर, ढकोसला आदि का खंडन कर एक नई वैज्ञानिक विचारधारा का निर्धारण किया जिससे हिंदू, मुस्लिम संस्कृति के मध्य की विशाल खाई को पाटने में काफी सहायता मिली। निसंदेह रविदास जी की अमृतवाणी ने पूरे भारत में भावात्मक एकता स्थापित करने में अमूल्य योगदान दिया। रविदास जी जीवन पर्यंत भेदभाव को समूल नष्ट करने के लिए प्रयासरत रहे। वे अपने समय से बहुत आगे थे। सच्चाई यही है कि संत रविदास जी के 40-41 पद गुरु ग्रन्थ साहब में मिलते हैं जिसका सम्पादन गुरु अर्जुन सिंह देव ने 16वीं सदी में किया था। राजस्थान के चित्तौड़गढ़ जिले में मीरा के मंदिर के आगे एक छोटी छड़ी है जिसमें मान्यताओं के मुताबिक रविदासजी के पदचिन्ह स्थापित है। रैदास नाम से प्रसिद्ध संत रविदास का जन्म सन् 1388 (इनका जन्म कुछ विद्वान 1398 में हुआ भी बताते हैं) का बनारस के सींग गोवर्धन में हुआ था। उनके जन्म स्थल पर एक भव्य मंदिर निर्मित किया गया है और उनकी जयंती के मौके पर यहां तीन दिन तक उत्सव मनाया जाता है।

अनेकों लोग मानते हैं कि गुरु रविदास को अद्भुत सिद्धियाँ प्राप्त थीं।

माना बिगड़े बोलों पर धर्माचार्यों, मौलवियों आदि का सरकार कुछ ज्यादा कर नहीं सकती या कराना नहीं चाहती

किंतु मंत्रियों, एमपी, एमएलके के विरुद्ध तो त्वरित कार्यवाही हो ही सकती है, या यों ही सब चंगा सी



महावीर सिंह

काफी समय से विभिन्न धर्मों के धर्माचार्य कई अत्यंत बेतुकी, अशोभनीय बातें, विशेषतः महिलाओं के संबंध में, बड़े गर्व से बोलते दिखे हैं। इसी प्रकार माननीय कहलाने वाले संसद, विधायक भी संविधान विरोधी बातें दिल खोल कर बड़े-बड़े मजदमों में बोलते हैं और सबसे ऊपर प्रदेशों और केंद्र के कुछ मंत्रियों का तो कहना ही क्या, भाषा और आचरण की सभी मर्यादाओं को तिलांजलि देते दिखाई दिए हैं। उनको शर्म आए या नहीं आए किंतु उन्हें सुनने वालों और देखने वालों को तो इन लोगों के घटिया वाणियों पर अवश्य गर्म आती होगी, गुस्सा आता होगा और नहीं आता तो आना चाहिए।

आज हो क्या रहा है कि सभी धर्मों के धर्मावलंबी आस्था, परम्परा के नाम पर कुछ का कुछ बोलते रहते हैं। सार्वजनिक व्यवस्था को भंग करने को तत्पर रहते हैं। मुस्लिम धर्म को मानने वाले सड़कों पर नमाज पढ़ने को, ताबियों के जुलूस को व्यस्तम रास्तों पर निकलने को लेकर तो हिन्दू लोग भी श्री रामजी के जन्मोत्सव पर या अन्य किसी त्यौहार, देव जन्मदिन के नाम पर घंटों घंटों सड़कों पर यातायात बाधित करने को परम्परा के नाम पर उचित टहरा सकते हैं। अज्ञान की आवाज और किसी देवता की जय घोष जब तक उच्चमण्ड डेसिबल आवाज में नहीं हो तब तक शायद उन देवताजी, अल्लाह, भगवान तक नहीं पहुँचती, ऐसा यह आस्थावान लोग मानते होंगे या मौलवी, पुजारी ऐसा बताते होंगे।

कबीर जी के दोहे आद आदि -- कंकर पत्थर जोड़ के मस्जिद लई चुनाय, ता चढ़ी माला बांगे दे, क्या बहरा

भया खुदा। इसी प्रकार-पाहन पूजे हरि मिले तो मैं पुजुं पहारा ताते यह चाकी भली, पीस खाए संसारा।

यह सही है कई परंपराओं के सदियों पुरानी होने का रिकॉर्ड मिलता है। आस्था के लिए कोई तर्क काम नहीं करता क्योंकि लोगों की मान्यता बन जाती है कि यह हजारों सालों से लोग मानते आए हैं।

किंतु क्या बदली हुई परिस्थितियों में इन पर तर्क संगत पुनर्विचार को कोई गुंजाइश नहीं? ऐसे गुंजाइश होनी तो चाहिए क्योंकि आम जनसंख्या, वाहन आदि बेहताशा बढ़ गए हैं, तकनीकी ने चीजों को बहुत आसान आना दिया है। सड़कों पर जुलूस आदि नियंत्रित होने ही चाहिए ताकि यातायात बाधित न हो। बहुत सी आस्थाओं को भी अब तर्क के आधार पर समझा जा सकता या गुडबयग किया जा सकता है। क्या व्यस्त सड़कों के बीच बने छोटे मंदिरों, मजारों को हटाने पर विचार करना चाहे या उन को नहीं हटाने देने को लेकर संग्राम किया जाना चाहिए? वैसे यह सवाल फूंकना तो बनता है कि इन कई धर्माचार्यों, नेताओं को किसने यह अधिकार दिया कि वे किसी भी नागरिक के देश भ्रम, राष्ट्रवाद के प्रति प्रेम की जांच करते फिरे??

यह बयान बहादुर लोग अच्छी तरह से जानते हैं कि उनकी कही बातों का वास्तविक, वैधानिक व्यवस्था है किंतु उनका मकसद समाज में विभाजन करना, अपने धंधे के लिए फोलोर्स बढ़ाना है सो वे बखूबी कर रहे हैं। यह अत्यंत खेद जनक है कि प्रतिष्ठित राज नेता, सामाजिक नेता, टीवी चैनलस्त इन्ध बातों को उनकी आस्था, परम्परा की अन्य किसी त्यौहार, देव जन्मदिन के नाम पर घंटों घंटों सड़कों पर यातायात बाधित करने को परम्परा के नाम पर उचित टहरा सकते हैं। अज्ञान की आवाज और किसी देवता की जय घोष जब तक उच्चमण्ड डेसिबल आवाज में नहीं हो तब तक शायद उन देवताजी, अल्लाह, भगवान तक नहीं पहुँचती, ऐसा यह आस्थावान लोग मानते होंगे या मौलवी, पुजारी ऐसा बताते होंगे।

सदियों से चला आ रहा एक सारगर्भित मुहावरा है -- "यथा राजा तथा प्रजा। यथा प्रजा तथा राजा।"

(चाणक्य के श्लोक का आखरी भाग)

इसके कई अर्थ होंगे किंतु लेखक की दृष्टि में मोटा-मोटा अर्थ यह मानना चाहिए कि -- यदि राजा जी तो प्रजा ठीक रहती है या राजा ठीक कर देता है। यदि प्रजा ठीक हो तो राजा ठीक हो जाता या प्रजा, देर-सबेर उसे सुधार ही देती है।

हमारे यहां सदियों से प्रजा के बड़े हे भाग की सोच ऐसी रही है और अब भी है। -- कोई नूप हो हमे का हानि, चेरी छोड़ होंउब न रानी -- पाठक स्वयं इस विचार पर कि क्या ऐसी सोच देश हित में हो सकती है क्या? 800-900 साल पहले जब यह पंक्तियां लिखी गई तब के आम आदमी की तुलना में आज के आम आदमी के अधिकार बढ़ाए गुणा ज्यादा हैं। अब तो सीधे-सीधे प्रजा ही राजा चुनती है। यह बात अलग है कि चयन गलत हो तो काफी समय भ्रूणाना भी पड़ता है। क्या ऐसी सोच हमारा देश के लिए चल सकती है क्या? शायद नहीं। इस सोच का नतीजा है कि हम सच लोग, हमारे चारों और तथा हितक साध होने वाले व्यवहार के प्रति उसे सहन करने या अनदेखा करने की मनोदशा बनाए रखते हैं।

आए, अब राज संविधान की दृष्टि से भी देखें कि क्या हमारे माननीय संसद, विधायक, मंत्री लोग ऐसी विषैली वाणी बोल सकते हैं क्या जैसा कुछेक माननीय करते हैं। संसदों, विधायकों को सदन में अपनी सीट धरुण करने से पहले संविधान की आर्टिकल 99 व 188 के अनुसार शपथ लेनी होती है जिसका मोटा अर्थ है कि वे भारत के संविधान के प्रति सच्ची आस्था व निष्ठा रखेंगे अर्थात् वे संविधान में लिखी बातों को मानेंगे, पालना करेंगे और उसके विपरीत कुछ भी नहीं करेंगे। शपथ के दूसरे अंश द्वारा यह लोग भारत की संघभवा और इंटीग्रिटी (अखंडता) को बनाए रखेंगे की शपथ लेते हैं। यही शपथ उन सब को भी लेनी पड़ती जो संसद, विधायक का चुनाव लड़ते हैं। केंद्र अथवा राज्यों में जो मंत्री बनाए जाते हैं वे भी संविधान की आर्टिकल 75 (4) के अनुसार काम करने, उसके प्रति निष्ठावान, आस्थावान रहने की प्रतिज्ञा लेते हैं। मंत्रियों के लिए शपथ का अन्य अंश

कुछ मान्यताओं के मुताबिक बचपन में एक बार उनके एक पिता मित्र की मृत्यु हो गई थी। सब लोग इसका शोक मना रहे थे। लेकिन जैसे ही रामदास ने कर्ण हृदय से दोस्त को पुकारा तो वह जीवित होकर उठ बैठा। रविदास की पिता को मृत्यु के बाद उन्होंने अपने पड़ोसियों से अनुरोध किया कि वे गंगा नदी के किनारे उनके पिता का अंतिम संस्कार करने में उनकी मदद करें, वे बोले कि अंतिम संस्कार करने के बाद वो गंगा में स्नान करेंगे। ब्राह्मण समुदाय ने इसका विरोध किया और बोले उनके स्नान करने से नदी का जल दूषित हो जाएगा। रविदास जी दुखी हो गये और बिना स्नान किये अपने पिता की आत्मा की शांति के लिये प्रार्थना करने लगे। अचानक से वातावरण में एक भयानक तूफान आया और नदी का पानी उल्टी दिशा में बहना प्रारंभ हो गया और जल की एक गहरी तरंग आयी और लाख को अपने साथ ले गयी। इस बवंडर ने आसपास की सभी चीजों को सोख लिया। तब से, गंगा का पानी उल्टी दिशा में बह रहा है। रविदास जी के भक्तकार से राजा और शिकायत करने वाला ब्राह्मण एवं सभी दरबार में उपस्थित लोग बेहद शर्मिदा हुए और वो सभी गुरु रविदास के अनुयायी भी बन गये। अस्पृश्य होने के बावजूद भी जनेऊ पहनने के कारण ब्राह्मणों के शिकायत पर उन्हें राजा के दरबार में बुलाया गया। वहाँ उपस्थित होकर उन्होंने कहा कि अस्पृश्यों को भी समाज में बाबर की का अधिकार मिलना

चाहिये क्योंकि उनके शरीर में भी दूसरों की तरह खून का रंग लाल होता और उनके अंदर पवित्र आत्मा होती है। संत रविदास ने तुरंत अपनी छाती पर एक गहरी चोट की और उस पर चार युग जैसे- सतयुग, त्रेतायुग, द्वापर और कलयुग की तरह सोना, चाँदी, ताँबा और सुती के चार जनेऊ खींच दिये। राजा समेत सभी लोग अचंचित रह गये और गुरु जी के सम्मान में सभी उनके चरणों को छूने लगे।

राजा को अपने बचपन जैसे व्यवहार पर बहुत शर्मिंदगी महसूस हुयी और उन्होंने इसके लिये माफी माँगी। आज के असहिष्णुता, पारस्परिक अविश्वास, धार्मिक उन्माद और वैमनस्यता के विषाक्त वातावरण से रविदास जी की शिक्षाएँ हमें सही रास्ता दिखा सकती हैं जिससे हम देश के अंदर धार्मिक सहभाव सौहार्द आपसी भाईचारे और जाति पति विहीन सभ्य समाज का निर्माण कर सकते हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार माघ माह की पूर्णिमा के दिन गुरु रविदास जयंती मनाई जाती है। 01 फरवरी 2026 को रविदास जी की 649वीं जयंती मनाई जा रही है। संत रविदास के जन्म को 648 वर्ष बीत जाने के बाद भी उनके उपदेश, दोहे आज भी मानव मात्र के कल्याण के लिये जरूरी हैं। समूचा राष्ट्र संत रविदास जी को उनके 649वें जन्म दिन पर उन्हें श्रद्धा सुमन अर्पित करता है।

-डॉ. जे. के. गर्ग, पूर्व संयुक्त निदेशक कॉलेज शिक्षा जयपुर

राशिफल रिवार 1 फरवरी, 2026

माघ मास, शुक्ल पक्ष, पूर्णिमा, रविवार, विक्रम संवत् 2082, पुण्य नक्षत्र रात्रि 11:58 तक, प्रीति योग दिन 10:19 तक, विष्टिकरण सायं 4:46 तक, चन्द्रमा आज कर्क राशि में संचार करेगा।

गृह स्थिति: सूर्य-मकर, चन्द्रमा-कर्क, मंगल-मकर, बुध-मकर, गुरु-मिथुन, शुक्र-मकर, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

सर्वार्थ सिद्धि और रवि पुष्य योग, राजयोग सूर्योदय से रात्रि 11:58 तक है। भद्रा सायं 4:46 तक है। आज माघी पूर्णिमा, सूर्य पूर्णिमा व्रत है। आज माघ स्नान समाप्त होगा। आज होलिका रोपण, भैरवी और गुरु रविदास जयन्ती है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:38 से 9:58 तक, लाभ-अमृत 9:58 से 12:40 तक, शुभ 2:01 से 3:22 तक।

राहुकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:17, सूर्यास्त 6:04

पंडित अनिल शर्मा

मेष	सिंह	धनु
घर-परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।	घर-गृहस्थों के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। मन में असंतोष बना रहेगा। समय अनर्गल कार्यों में खराब हो सकता है।	अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। चन्द्रमा अष्टम भाग में शुभ नहीं है। आज आवश्यक कार्यों में विलंब हो सकता है। वने कार्य विगड़ सकते हैं। शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है।
वृष	कन्या	मकर
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बने लगे। परिवर्जनों के सहयोग से मनोबल बढ़ेगा। धार्मिक स्थान की लिए यात्रा संभव है।	आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। आय में वृद्धि होगी। संभावित खोत से धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिल सकती है।	परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ-मंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। आज व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।
मिथुन	तुला	कुंभ
आर्थिक कार्यों से अटक हुए कार्य बने लगे। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। मनोबल-आत्मविश्वास ऊंचा बना रहेगा।	अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटक हुए कार्य बने लगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। धार्मिक स्थान की लिए यात्रा संभव है।	स्वास्थ्य में सुधार होगा। विवाहित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अटक हुए कार्य बने लगे। मनोबल के कार्यक्रम में सुधार होगा।
कर्क	वृश्चिक	मीन
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। आपसी सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। मनःस्थिति ठीक रहेगी। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।	नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा। अटक हुए कार्य बने लगे। आज धार्मिक-मंगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। नये-पुराने मित्रों से मुलाकात हो सकती है।	आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में शुभ-मंगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में अतिथियों का आमगमन बने रहेगा।