विचार बिन्दु

कुरूपता मनुष्य की सौंदर्य विद्या है। –चाणक्य

वसंत में वनानुभव

एकाग्र मन से ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों का प्रयोग कर वनों की समग्रता का अनुभव (देखना, सुनना, सूंघना, स्पर्श करना, स्वाद लेना) वनानुभव कहलाता है! चरकसंहिता में वसंत की आरोग्यदायी ऋतुचर्या का वर्णन करते समय भगवान आत्रेय ने वसंत में वनानुभव का महत्त्व स्पष्ट किया है (च.सू.6.22-26, अंश):वसन्तेऽनुभवेत्काननानांयौवनम्।। तात्पर्य यह है कि उद्यानों एवं वनों में घूमना, पैदल चलना, पुष्पित पल्लवित वनों का अनुभव लेना चाहिए। 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 2023 के प्रारंभ में आज तक प्रकाशित शोध को समाहित कर आज की चर्चा पुनः इसी विषय पर है।

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। इस विषय में अद्यतन स्थिति को 832 अध्ययनों के आधार पर की गई 16 मेटा–एनालिसिस को मिलाकर की गई एक भारी मेटा–एनालिसिस विश्व में अब तक का श्रेष्ठ प्रमाण भी यही निष्कर्ष देती है (देखें, सी. बरगन–जैसन इत्यादि, बायोलॉजिकल कंसर्वेशन, 277, 109842, 2023)। वर्ष 2022 में 8 मेटा–एनालिसिस अतिरक्त प्रमाण प्रदान करती हैं कि वनानुभव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करता है। बच्चों के कल्याण के लिए भी वनानुभव व प्रकृति–अनुभव आवश्यक हैं (देखें, टी. अरोला इत्यादि, जर्नलऑफ़एनवायर्नमेंटलसाइकोलॉजी, 85,101913, 2023)।

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 हुये प्रकृति–अनुभव अपने 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)।

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, एनवायर्नमेंटल रिसर्च, 166: 628–637, 2018)।

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।

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 (88 प्रतिशत) 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:ई 469–ई477, 2019)।

एक अन्य महत्वपूर्ण मेटा–एनालिसिस में बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न पर जांच की गयी कि गर्भावस्था में 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. झान 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 आंकडों 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, साइंस ऑफ़ 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 बढाने 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 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। 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
(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)

लोकप्रियता जनतंत्र के लिए खतरा भी हो सकती है

डॉ. रामावतार शर्मा

लोकप्रियता सुनने में बहुत अच्छी बात लगती है पर इसके बारे में हर किसी को ज़रा गंभीरता से विचार करना चाहिए। एक बहुत पुरानी शिक्षा है कि यदि कोई गुरु अति लोकप्रिय हो जाता है और उसके शिष्यों की संख्या बहुत अधिक हो जाती है तो गुरु को शिष्यों की राय पर ही चलना पड़ता है। गुरु का गुरुत्व समाप्त हो जाता है और वह एक उपयोग का व्यक्ति मात्र बन कर समय के साथ गुमनामी में चला जाता है। इसी तरह राजनीति में भी अति लोकप्रियता शीघ्र ही राष्ट्र प्रेम और धर्म को अपने आधार से कमजोर करने लगती है। कोई व्यक्ति अपने राष्ट्र, समाज और लोगों के प्रति चाहे कितना ही निष्ठावान क्यों न हो पर यदि वह लोकप्रिय नेता के लिए समर्पित नहीं है तो उसका राष्ट्र और समाज के प्रति कत्तर्व्यपरायण होना लोकप्रिय के समर्थकों के लिए महत्वहीन ही रहेगा। इसका परिणाम साझा राजनीतिक मंच का नष्ट होना होता है, एक ही व्यक्ति के प्रति निष्ठा ही देश और धर्म के प्रति निष्ठा बनने लगती है और शीघ्र ही देश, समाज सभी का ध्रुवीकरण होने लगता है जो समय के साथ विपक्षी लोगों की प्रताड़ना में बदलने लगता है।

आज से कोई 30 वर्ष पहले जब सोवियत संघ का विघटन हुआ था और शीत युद्ध समाप्त हुआ तो लगा था कि अब पूरी पृथ्वी पर जनतंत्र की स्थापना होगी और मानव सहित हर जीव जंतु और पेड़–पौधों का सरंक्षण होगा। पर ऐसा कुछ भी नहीं हुआ और आज तो लगता है कि चारों तरफ जनतंत्र खतरे में प्रविष्ट होता नजर आ रहा है। सन 2000 तक किसी ने भी सूचना प्रौद्योगिकी और तकनीकी के अति तीव्र विकास की कल्पना तक नहीं की थी।

आईटी के विकास से उत्पादों के निर्माण, बिक्री, प्रचार आदि में अप्रत्याशित गति आई। मुद्रा के प्रसारण से कितनी ही वस्तुएं धनिक लोगों की पहुंच से उतर कर सामान्य नागरिक के जीवन का हिस्सा बनी। मोबाइल फोन और सोशल मीडिया के विस्फोटक विस्तार से लोगों के विशाल समूह को प्रभावित कर उसकी विचारधारा को अपनी तरफ मोड़ना एक आसान काम हो गया। मीडिया प्रोपेगंडा द्वारा एक भूखे आदमी के मन और मस्तिष्क में भ्रम पैदा किया जा सकता है कि उसके दोनों हाथों के साथ मुंह में भी लड्डू है। ऐसा विश्व के कई भागों में बड़ी चतुराई से हो रहा है। मानव मस्तिष्क का इस स्तर पर अपहरण आईटी सेवाओं के विस्तार के बिना संभव नहीं था।

इसके अलावा जिस स्तर पर शहरीकरण का विस्तार हुआ उसका अंदाजा दशकों पहले किसी को नहीं था। हमारे देखते–देखते सामाजिक तानाबाना, वंश प्रतिष्ठा, व्यक्ति का महत्व, पास पड़ोस का भाईचारा आदि विलुप्त हो गए और हमें इन सबका पता उनकी विलुप्ति के बाद ही चला।

हम असहाय से यह सब होते हुए अर्ध चैतन्य अवस्था में देखते रहे और दृश्य परिवर्तन होते ही नई जीवनशैली प्रकट हो गई। पिछले 10–15 वर्षों में अंतरराष्ट्रीय बहुपक्षीय सहयोग बहुत कमजोर पड़ता जा रहा है, पर्यावरण में बड़े परिवर्तन नजर आने लगे हैं और सामाजिक कटुताएं तेजी से उभर रही हैं। जिस तरह से ये सब बातें अपने क्षेत्र में बड़े परिवर्तन लाएंगी उसी तरह लोकप्रियता जनतंत्र के लिए बड़ा खतरा बन कर उभर सकती है। राजनीति विज्ञान के बहुत से धुरंधर विचारकों के अनुसार लोकप्रियता, धुर राष्ट्रीयता और धर्म का दुरुपयोग आने वाले कुछ दशकों में जनतंत्र के विकास या यहां तक कि उसके अस्तित्व के लिए बड़े खतरे बन सकते हैं। यहां लोकप्रियता के मूल आधार को समझना पड़ेगा।

यहां पर एक व्यक्ति होता है और उसके आसपास चंद गिने चुने अति प्रभावशाली लोगों का समूह होता है जिन्हे अभिजात (एलीट) कहा जाता है। दूसरी तरफ एक बड़ा समूह होता है जिसे इनकी प्रजा कहा जा सकता है। यहां अभिजात वर्ग का नेता अपनी विचारधारा से संबंध रखनेवाली प्रजा का उद्धारक बन कर प्रस्तुत होता है जिसमें एक स्वप्निल आदर्श समाज की निर्मिति ही इस व्यक्ति और समूह का घोषित लक्ष्य होता है हालांकि वास्तविकता में ऐसा होता हुआ विश्व में अभी तक तो कहीं पर भी नजर नहीं आया। इस पक्ष के विरोध में दूसरे पक्ष में भी कुछ अभिजात वर्ग समूह जन्म लेने लगते हैं। यहां पर यदि कोई व्यक्ति अति लोकप्रिय हो जाता है तो वह दूसरे पक्ष के बिखरे अभिजात वर्ग को समूल नष्ट करने की चेष्टा में अपनी ऊर्जा को लगाने लगता है क्योंकि शिखर पर हर कोई अकेला और भयभीत होता है। अकेलेपन के बोझ से दबा लोकप्रिय नेतृत्व विरोधी पक्ष कमजोर पड़ने के बाद अपने ही दल के प्रभावशाली लोगों को महत्वहीन बनाने के प्रयास में जुट जाता है। उसे लगने लगता है कि उसकी सत्ता जीवनपर्यंत बनी रहनी चाहिए और बाद में उसके द्वारा नामित व्यक्ति ही उसके कार्यों को आगे बढ़ाता रहना चाहिए। यहां एक बड़ा जटिल मनोविज्ञान कार्य करता है जिसे आसान शब्दों में नहीं बांधा जा सकता।

तुर्क, हंगरी और पोलैंड शीत युद्ध के समय प्रभावशाली गणतंत्र हुआ करते थे। आज ये तीनों देश धर्म आधारित राष्ट्रों में परिवर्तित हो रहे हैं। विश्व के सबसे बड़े जनतंत्र भारत में धर्म ही एक मात्र मुद्दा बनता जा रहा है। संयुक्त राज्य अमेरिका में क्रिश्चियन गोरे लोग नाजी सदस्यों की तरह अपनी सर्वोच्चता का खुले तौर पर दावा करते रहते हैं। इस्लामिक राष्ट्रों की तरह अब अन्य देशों में भी धार्मिक कट्टरता और धुर दक्षिणपंथ के चलते माओ के चीन और स्टालिन के सोवियत संघ जैसी स्थिति पैदा होती जा रही है। अब लोकप्रिय का स्तुतिगान ही होना चाहिए। विरोध की तो बात ही नहीं, यदि कोई सामान्य जिज्ञासा भी अभिव्यक्त की गई जो लोकप्रिय के किसी कमजोर पक्ष को उभारने में सक्षम होने की संभावना मात्र लिए हो सकती हो तो तुरंत आक्रामक प्रतिक्रियाएं होने लगती हैं।

समस्या का कोई समाधान नजर नहीं आ रहा है क्योंकि आईटी सेवाओं और सामाजिक मीडिया द्वारा नियंत्रित जनता का एक बड़ा वर्ग जनतंत्र की नीव जाने या अनजाने में कमजोर कर रहा है। मानव समाज का एक बड़ा वर्ग सदा से ही दूसरे लोगों को दबाने की नीति से कार्य करता रहा है और एक दूसरा उससे भी बड़ा वर्ग दबाए जाने का इतना आदी हो चुका है कि वह आत्म निर्भर होने से भयभीत रहता है। दासता में ही इस वर्ग को सुरक्षा नजर आती है।

आत्म विश्वास और स्वतंत्र विचार अभिव्यक्ति जाग्रत मनुष्य की धरोहर होती है। यदि वृहद जन समूह नहीं जागेगा तो लोकप्रियता के प्रहार से जनतंत्र बच नहीं सकता। समय के साथ चीन की तरह एक पक्षीय अधिनायकवाद ही वैश्विक राजनीति पर छा जाएगा।

डॉ. रामावतार शर्मा
(चिकित्सक एवं लेखक)

राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय जोधपुर का 16वां दीक्षांत समारोह आयोजित

उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने विद्यार्थियों को ऑनलाईन संबोधित किया

जोधपुर, (कासं)। राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय जोधपुर का 16वां दीक्षांत समारोह शनिवार को विश्वविद्यालय प्रांगण में आयोजित किया गया। दीक्षांत समारोह में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने मुख्य अतिथि के रूप में समारोह को ऑनलाईन संबोधित किया। समारोह में 111 स्नातक उपाधियां, 57 स्नात्तकोत्तर उपाधियां एवं सात पी.एच.डी. उपाधियां प्रदान की गई। इसके अतिरिक्त विभिन्न पाठ्यक्रमों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को 22 गोल्ड मेडल प्रदान किये गये। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने ऑनलाईन विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उपाधि प्राप्त करने वाले छात्रों को विधि क्षेत्र की महत्ता के बारे में अवगत कराते हुए आव्हान किया कि वे अपनी जिम्मेदारी का निर्वाह व्यापक लोकहित एवं राष्ट्रिनर्माण की दिशा में करें। उन्होंने कहा कि लगातार अध्ययन को विद्यार्थी अपने जीवन का ध्येय बनाएं तथा जो भी अवसर जीवन में प्राप्त हां उनको अपने सम्पूर्ण सामर्थ्य के साथ पूर्ण करें। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए उच्चतम न्यायालय के न्यायाधिपति संदीप मेहता ने विश्वविद्यालय की कुलपति, शिक्षकों तथा विद्यार्थियों को बधाई देते हुए शिक्षा प्राप्त करने के उद्देश्य के बारे में विभिन्न उद्धरण देते हुए कहा कि जहां आर्टिफिशलय इंटेलीजेंस नौकरियों को चुनौती दे रहा है वहीं विधि क्षेत्र का अहम् किरदार है। आरंभ में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. हरप्रीत कौर ने विश्वविद्यालय की वार्षिक प्रगति रिपोर्ट पेश करते हुए अपने स्वागत भाषण में बताया कि विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा वर्ष 2023 में उच्च स्तरीय मूटकोर्ट प्रतियोगिताओं को जीता गया। विद्यार्थियों ने ख्यातनाम अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय लॉ फर्मस में प्लेसमेंट प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा शिक्षकों तथा विद्यार्थियों को विभिन्न क्षेत्रों के बारे में व्यापक जानकारी से रूबरू कराने के लिए राष्ट्रीय स्तर के संस्थानों के साथ करार किये जा रहे हैं।

उच्चतम न्यायालय के न्यायाधिपति संदीप मेहता ने समारोह में स्नातक उपाधियां, स्नात्तकोत्तर उपाधियां एवं पी.एच.डी. उपाधियां प्रदान की।

- **विभिन्न पाठ्यक्रमों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को 22 गोल्ड मेडल दिये**

"ओम मंदिर" की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का शुभारंभ

पाली, (नि.सं.)। विश्व के एक मात्र ओम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का शुभारंभ जाड़न गाँव स्थित प्रेम पुरी महाराज की समाधि से प्रारंभ हुआ। प्रेम पुरी की समाधि पर शिव पुराण ग्रंथ का पूजन व विश्व गुरु महामंडलेश्वर परमहंस स्वामी महेश्वरानंद पुरी महाराज व अन्य संतों का जाड़न ग्रामवासियों द्वारा स्वागत सत्कार किया गया। प्रेम पुरी महाराज की समाधि से शोभायात्रा का शुभारंभ हुआ। शोभायात्रा में भव्य सात रथ रहे जिसमें प्रथम रथ पर शिवपुराण लिए मुख्य जजमान कर्नल ख्रिम सिंह राठौर सपत्नीक रहे। द्वितीय रथ पर व्यास पीठ के आचार्य महामंडलेश्वर चिदंबराजी रहे। तृतीय रथ पर ओम मंदिर के प्रणेता विश्व गुरु महामंडलेश्वर प्रमहंस स्वामी महेश्वरानन्द पुरी महाराज रहे।

चतुर्थ रथ पर महामंडलेश्वर विवेक पुरी पंचम रथ पर महामंडलेश्वर ज्ञानेश्वर पुरी छठे रथ पर महामंडलेश्वर फूल पुरी, सातवे रथ पर आश्रम के उत्तराधिकारी अवतार पुरी रहे। शोभा यात्रा कच्छी घोड़ी नृत्य, ग़ैर नृत्य के साथ 108 कलश लिए बालिकाएं मंगला गीत गा रही थी।विदेशी भक्त सनातन की ध्वजा लिए शोभायात्रा के साथ चल रहे थे। शोभायात्रा प्रेम पुरी की समाधि से प्रारंभ हो कर जाड़न ग्राम के मध्य भाग से होते हुए जाड़न चौराहे से गुजरते हुए नेशनल हाईवे 162 होते हुए ओम मंदिर के द्वार से प्रवेश किया जहां पर आश्रम के पदाधिकारियों ने भव्य स्वागत किया। इसके बाद शोभायात्रा ओम मंदिर के गर्भ गृह में विराजित हिंदू धर्म सम्राट स्वामी माधवनाद पुरी महाराज की समाधि पर पूजा अर्चना की गई। इसके बाद सभी संत और व्यास पीठ के आचार्य कथा स्थल पर पहुँचे और व्यास गद्दी की पूजा अर्चना के साथ शिव पुराण कथा का मंगला चरण के साथ प्रारंभ किया गया।

जाड़न गांव में प्रेम पुरी महाराज की समाधि से शोभायात्रा निकाली गई।

राशिफल रविवार 11 फरवरी, 2024

पंडित अनिल शर्मा

माघ मास, शुक्ल पक्ष, द्वितीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2080, शतभिषा नक्षत्र सांय 5:39 तक, परिद्य योग दिन 10:38 तक, बालव करण दिन 10:59 तक, चन्द्रमा कुम्भ राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य–मकर, चन्द्रमा–कुम्भ, मंगल–मकर, बुध–मकर, गुरू–मेष, शुक्र–धनु, शनि–कुम्भ, राहु–मीन, केतु–कन्या राशि में।

आज त्रिपुष्का योग सांय 5:39 से रात्रि 9:10 तक है। आज शुक्र मकर राशि में रात्रि 4:52 से प्रवेश करेगा। शनि अस्त पश्चिम रात्रि 4:51 पर होगा। आज चन्द्र दर्शन उत्तर श्रृंगोन्नति, पंचक है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 8:33 से 9:56 तक, लाभ–अमृत 9:56 से 11:41 तक, शुभ 2:04 से 3:26 तक।

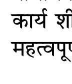
राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 7:10, सूर्यास्त 6:11

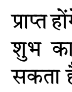
मेष

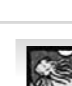
घर–परिवार में सुख–शांति बनी रहेगी। सुख–सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है।

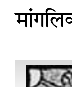
वृष

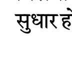
अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। महत्वपूर्ण कार्य के लिए यात्रा संभव है।

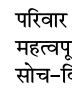
मिथुन

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। शुभ कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है।

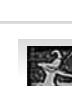
कर्क

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। मन में असंतोष बना रहेगा। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

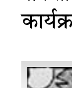
सिंह

परिवार में आपसी सहयोग–समन्वय बना रहेगा। परिवार में सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में शुभ–मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

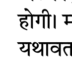
कन्या

स्वास्थ्य में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अस्त–व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

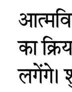
तुला

परिवार में शुभ–मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। महत्वपूर्ण कार्यों के संबंध में उचित सोच–विचार हो सकता है।

वृश्चिक

घर–परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक–सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी।

धनु

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।

मकर

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। महत्वपूर्ण कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी।

कुंभ

मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनोबल–आत्मविश्वास बढ़ेगा। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। शुभ कार्य के लिए यात्रा संभव है।

मीन

अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। मन में असंतोष बना रहेगा। घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ बनी रहेगी।