

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2006-07-08
Regn. No.: DELHIN/2000/2473

शिरोपचार

फिजियोथेरेपी

मसाज-थेरेपी

एकपुत्रेसार

ध्यान

हाइड्रोथेरेपी

मस्यथेरेपी

नेचरोपथी

योगासन

सेवाधाम चिकित्सालय
(मानव मंदिर मिशन के अर्न्तगत संचालित)
जैन मंदिर आश्रम, रिंग रोड,
सराय काले खीं पेट्रोल पम्प के पीछे, नई दिल्ली - 110 013
फोन - 011-26327911, 9999609878

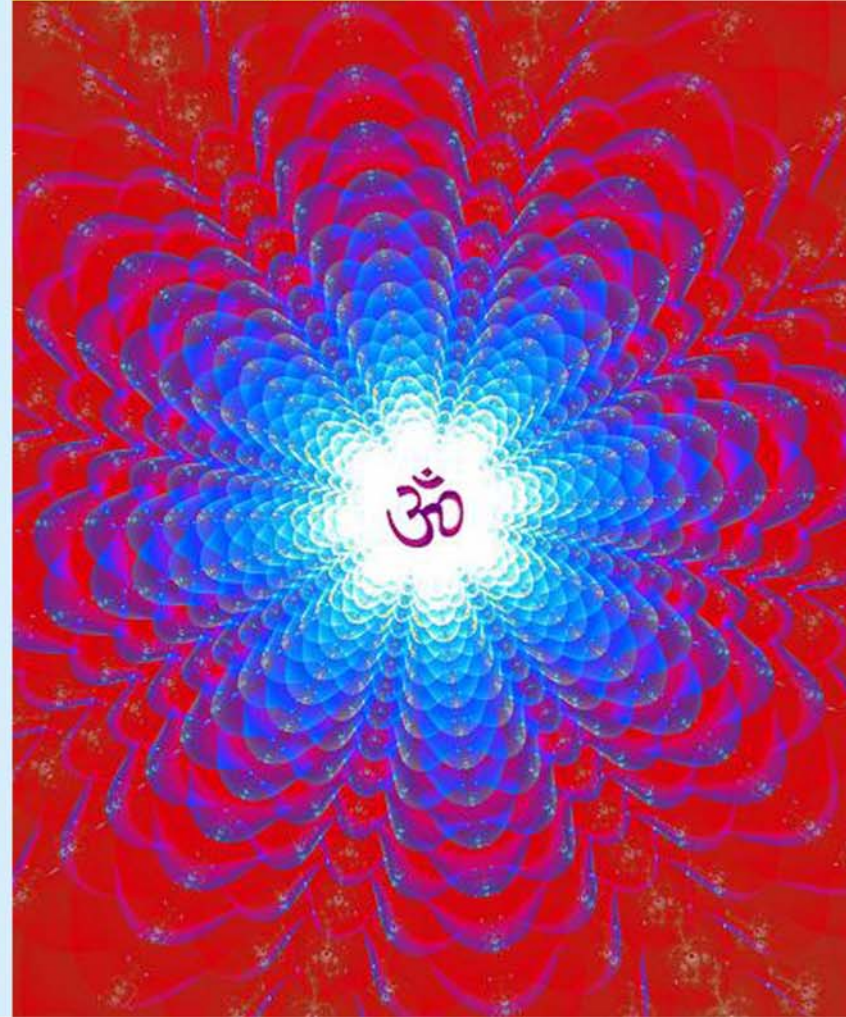
प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,
सराय काले खीं के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये
दिसम्बर, 2007

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 7 अंक : 12 दिसम्बर, 2007

मार्गदर्शन :	इस अंक में
पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी	01. आर्ष वाणी - 5
सम्पादक मंडल :	02. बोध कथा - 5
श्रीमती निर्मला पुगलिया, श्रीमती मंजु जैन	03. संपादकीय - 6
व्यवस्थापक :	04. गुरुदेव की कलम से - 7
श्री अरुण तिवारी	05. विचार मंथन - 12
एक प्रति : 5 रुपये	06. गीतिका - 14
वार्षिक शुल्क : 60 रुपये	07. स्वास्थ्य - 15
आजीवन शुल्क : 700 रुपये	08. बोले तारें - 22
प्रकाशक :	09. समाचार दर्शन - 24
मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)	10. संवेदना समाचार - 26
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240	11. झलकियां - 27
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने, नई दिल्ली - 110013	
फोन नं. : 26315530, 26821348	
Website: www.manavmandir.com	
E-mail : contact@manavmandir.com	

रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री विरेन्द्र भाई भारती वेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डगा, बैकाक
श्री सुरेश सुरेखा आवड़, शिकागो
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
श्री कालू राम जतन लाल वरडिया, सरदार शहर
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,
बरेली
श्री कालूराम गुलाब चन्द वरडिया, सूरत
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं
श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम
अग्रवाल, दिल्ली
श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना
श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली
श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी
स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत
श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा
श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार
श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब
श्री पुरुषोत्तमदास हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना
श्री विनोद कुमार सुपुन श्री वीरवल दास सिंगला,
संगरूर
श्री अशोक कुमार सुनीला चोरडिया, जयपुर
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़

डॉ. कैलाश सुनीता सिंधवी, न्यूयार्क
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
श्री उदयचन्द राजीव डगा, ह्युष्टन
श्री आलोक ऋतु जैन, ह्युष्टन
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्खर
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं
श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद
श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर
श्री देवराज सरोजवाला, हिसार
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता
श्री लाला लाजपत राय, जिन्दल - संगरूर

साँप, शेर, कुत्ता, सुअर और मूर्ख इन्सान।

इन्हें जगाओ मत कभी, कहते चतुर सुजान।।

यै समं क्रीडिताः, ये च, भूरा मीडिता
यै सहा कृष्महि प्रीतिवाद
तान् जनान् वीक्ष्य वत भस्म भूयं गतान्
निर्विशंकाष्म इति धिम् प्रमादं।

जिन लोगों के साथ क्रीडाएं की। जिन पूज्य लोगों की पूजा अर्चना की। उन सब लोगों की अन्त में राख हो गई और उनको मटिया मेट होते देख कर भी लोग निश्चिन्त बैठे हैं। इससे बढ़कर और क्या लापरवाही होगी।

आचार्य विनय विजय जी

पुस्तकों का कीड़ा

किशोरावस्था में नेपोलियन को एक नाई के घर रहकर दिन बिताने पड़े। नाई के प्रत्येक घरेलू कामों में उसे सहयोग करना पड़ता था। फिर भी वह दिन-भर पुस्तकें पढ़ता रहता था। नेपोलियन एक सुंदर रूपवान युवक था। अतः नाई की पत्नी उस पर मोहित हो गयी। वह अपने हाव-भावों से उसे मुग्ध करने का प्रयत्न करती। परन्तु नेपोलियन एक चरित्र निष्ठ व्यक्ति था। अपनी धुन का पक्का था। पुस्तकें ही पढ़ता रहता। उसकी बात अनसुनी कर देता। इधर उधर देखता ही नहीं था। वर्षों बाद नेपोलियन देश का प्रधान सेना पति बना। किसी कार्यवश उसे फिर उसी गाँव में आना पड़ा। नेपोलियन उस नाई की दुकान पर फिर मिलने गया। वहाँ पर नाई की पत्नी बैठी थी।

नेपोलियन ने उससे पूछा, “आपके यहाँ कुछ वर्ष पहले नेपोलियन नामक युवक रहता था। नाई की पत्नी को युवक का नाम सुनते ही क्रोध आ गया और बोली, आपने कौन-से नीरस व्यक्ति का नाम लिया। जिसको कि न ही गाना सुहाता था और न ही नाचना सुहाता था। प्रेम शब्द को तो वह मानता तक नहीं था। वह तो सिर्फ पुस्तकों का कीड़ा था।

नेपोलियन को यह सब सुनकर हंसी आ गयी। व्यंग्य भरे लहजे में उसने कहा- “श्रीमती जी! यदि नेपोलियन उस समय इन बातों में फंस जाता तो वह आज प्रधान सेनापति बनकर तुम्हारे सामने नहीं खड़ा होता।

सबकी सोच अलग-अलग

एक ही वस्तु को अनेक दृष्टिकोणों से देखा जाता है। किसी को जो चीज़ अच्छी लगती है, वहीं औरों को उससे विपरीत भी लग सकती है। वस्तु कैसी है यह वस्तु पर निर्भर नहीं करता। किन्तु देखने वाले पर निर्भर करता है। हमारे सत जन हमको सावधान करते हैं। उद्बोधन देते हुए कहते हैं कोई भी सद्कार्य हैं उसे तत्काल कर लो, कल पर मत छोड़ो-काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में परले होयगा, बहुरी करेगा कब। अर्थात् तुमने कल के लिए सोच रखा है। वह आज ही कर लो। आज के लिए जिसको सोचा है, उसको अभी करो। किसको पता है पल में प्रलय हो जाय। फिर जीवन के बहुत सारे कार्य कब करोगें? इसकी काट करते हुए बहुत सारे लोग कहते हैं।

**आज करे सो काल कर, काल करे सो परसों,
इतनी जल्दी क्या पड़ी, अभी जीना है बरसों।**

यानी तुम जिसको आज करना चाहते हो। उसको कल पर छोड़ दो। कल जो करना है, उसको परसों कर सकते हो। क्योंकि इतनी जल्दी क्यों मचा रखी हैं, अभी तो बहुत लम्बे काल तक जीना है। अब ध्यान देने की बात यह है कि कौन कब क्या करें यह अपने विवेक पर निर्भर करता है। समय रहते अगर हम करणीय कार्यों को नहीं करते हैं तो बाद में पछतावा ही हमारे हाथ लगेगा।

जब दिया जल रहा था। अन्दर बाती थी, मगर तेल खत्म होने को था। तो उसी समय तैल डालना चाहिए था। पूरी बाती के जल जाने के बाद फिर तैल का क्या डालना। मनुष्य विवेकवान् प्राणी है। उसे पशु, पक्षी, किड़ों की तरह अपना जीवन बेकार नहीं खोना है। मनुष्य का जीवन चार भागों में बंटा है। बाल्यावस्था, कुमारवस्था, यौवनावस्था और वृद्धावस्था। बाल्यावस्था में बच्चे को बोध नहीं होता कि उसे क्या करना चाहिए। वह तो जलती आग को भी हाथ में ले लेता है। कुमारवस्था खेलकूद की उम्र है, वह खेल में ही पागल हुआ रहता है। उसे अपने खाने का भी ध्यान नहीं रहता। उसे अपने हिताहित का भी ध्यान नहीं नहीं रहता। तीसरी यौवनावस्था में व्यक्ति भोग विलास में आसक्त रहता है। उसे अपने हिताहित का भी ध्यान नहीं रहता। चौथी अवस्था है वृद्धावस्था। वृद्धावस्था की हालत यह है कि इन्द्रियों की सारी शक्ति खत्म हो जाती है तब चाहकर भी व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। इसलिए समझदारी इसी में है कि समय रहते रहते उसे संभल जाना चाहिए। जीवन को सही मार्ग पर लगा लेना चाहिए। समय का इंतजार नहीं करना ही बुद्धिमत्ता है। जिन-2 लोगों ने समय का सही मोल नहीं आंका, उनके लिए समय का कोई मोल नहीं है। जो समय का सही मूल्यांकन करना जानते हैं। वे औरों की नजरों में भी सदा समझदार कहलाते हैं।

○ निर्मला पुगलिया

अपना पता ही है परमात्मा का पता



○ गुरुदेव की कलम से

आत्मा और परमात्मा का प्रश्न मानव जाति की धर्म-जिज्ञासा के इतिहास का आदिकालीन प्रश्न रहा है। कटोपनिषद् में नचिकेता यम से पूछते हैं- मैं अपनी आत्मा को कैसे प्राप्त कर सकता हूँ। यम कहते हैं- तुम राज्य मांग लो, धन सम्पत्ति मांग लो, इन्द्र अथवा ब्रह्म तक का ऐश्वर्य मांग लो, परन्तु यह प्रश्न मत पूछो। इस प्रश्न में अनादि काल से न जाने कितनी व्यक्ति उतरे हैं, उनका पता तक नहीं है। बहुत लम्बा रास्ता है। नचिकेता ने कहा- मुझे तो वही जानना है, जिससे मैं मृत्यु-मुक्त होकर आत्मस्वरूप को प्राप्त हो सकूँ। भगवान् ऋषभदेव कैवल्य प्राप्त होते हैं- उनके 98 पुत्र उनके पास आकर कहते हैं- भगवन्! आपने जो राज्य हमें दिया, वह तो चक्रवर्तित्व के व्यामोह में भरत ने हड़प लिया। हम कहां जायें? क्या करें? भगवान् ने कहा- 'आओं मैं तुम्हें एक ऐसा साम्राज्य देता हूँ जिस पर कोई आधिपत्य नहीं कर सकता। जिसे तुमसे कोई नहीं छिन सकता। वह आत्मा का साम्राज्य है।'

कैसा है आत्मा का साम्राज्य

यह साम्राज्य क्या है? इस प्रश्न के अगणित उत्तर दिये गए। फिर भी यह आज तक अनुत्तरित रहा है। इसका मूल कारण हमारी एक बुनियादी भूल है। हमने हर बार इस प्रश्न को शब्दों के माध्यम से समझने की कोशिश की है, अतः शब्द-जाल में अटक गए। हमने इसे बुद्धि से, तर्क से जानने की कोशिश की है, अतः इसी की मरीचिका में उलझ गये। हमारी स्थिति उस अंधे आदमी जैसी है जिसे किसी ने सूर्य-प्रकाश के विषय में बताया। उसने पूछा- प्रकाश कैसा होता है? उत्तर दिया गया-सफेद। वह तो जन्मान्ध था। उसके लिए सफेद क्या, काला क्या? फिर पूछा-सफेद कैसा होता है? बताने वाले ने कहा-दूध जैसा? उसने कभी दूध पीया ही नहीं था। अतः फिर पूछ बैठा-दूध कैसा होता है? उत्तर मिला-सारस जैसा? अंधा क्या जाने कि सारस कैसा होता है। उसने पुनः पूछ लिया-सारस कैसा होता है? बताने वाले ने अपनी कुहनी मोड़ कर उस पर अन्धे का हाथ फिराया और कहा-ऐसा होता है। अन्धा बोला- समझ गया, प्रकाश कैसा होता है। प्रकाश टेढ़ा-मेढ़ा होता

है। ठीक ऐसी ही हालत आत्मा और परमात्मा के विषय में हम लोगों की है, कोई कहता है-आत्मा शरीर-व्यापी है। कोई इसे क्षणिक कहता है, कोई शाश्वत, इन्हीं मत-मतान्तरों के आधार पर बौद्ध-दर्शन को शून्यवादी, अनात्मवादी एवं अनीश्वरवादी अवश्य मान लिया गया। अपनी कलकत्ता से नेपाल की यात्रा के बीच में एक व्यक्ति ने मुझे पूछा-क्या आप परमात्मा को मानते हैं? मैंने कहा-अवश्य मानते हैं। परमात्मा का अस्तित्व ही स्वीकार नहीं होता तो फिर साधना का प्रयोजन ही क्या होता। उसने कहा- मैंने तो सुना है जैन दर्शन अनीश्वरवादी है। मैंने कहा- आपने जो सुना वह भी ठीक है, मैंने जो कहा वह भी ठीक है। जैन दर्शन ईश्वर की सत्ता स्वीकार करता भी है, नहीं भी करता है। जैन दर्शन उन अर्थों में ईश्वर की सत्ता स्वीकार नहीं करता जिनमें वैदिक परम्परा करती है। जैन दर्शन ईश्वर कर्तृत्व, एकेश्वरवाद, कर्मयोग में ईश्वर का हस्तक्षेप, आदि बातों को स्वीकार नहीं करता। वह मानता है कि अपने शुद्ध स्वरूप में आत्मा परमात्मा ही है क्योंकि उसका तब जन्म-मरण नहीं होता, वह अनन्त शक्ति से सम्पन्न, चिन्मय तथा आत्म रमण में लीन होता है। यह सब बुद्धि के सहारे समझा नहीं जा सकता। इसे बुद्धि के सहारे समझने की कोशिश का ही दुष्परिणाम यह है कि कोई अनीश्वरवादी मान लिया गया कोई अनात्मवादी। जीवन का परम सत्य अनुभूति का विषय है। अनुभव करने वाला इसे शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता।

अनुभवगम्य है उसकी सत्ता

भगवान् महावीर से पूछा गया- परमात्मा क्या है? उन्होंने कहा-उसे बताने के लिए कोई शब्द नहीं है कहा-उपमा से समझा दीजिए। उत्तर दिया-उसकी कोई उपमा नहीं है। पुनः पूछा- कुछ तो बताइए। भगवान् ने कहा-सारे शब्द वहां से टकरा-टकरा कर लौट आते हैं। तर्क वहां टहरता नहीं है। बुद्धि उसे ग्रहण कर पाती नहीं है। वह न गंध है, न रूप है, न रस है, न शब्द है, न स्पर्श है। उपनिषदों की भाषा में वह नेति-नेति है। नेति-नेति का अर्थ है, ऐसा भी नहीं है, वैसा भी नहीं है कैसा है, इसे बताया नहीं जा सकता। बताने की कोशिश करते ही वैसी ही गलती हो जाएगी, जैसी उस अन्धे की सूर्य-प्रकाश बताने वाले से हो गई थी। आत्मा और परमात्मा पर शब्दों के माध्यम से बताने के प्रयास तो होते ही रहे हैं, इन्हीं के आधार पर दार्शनिक मतवाद तथा संघर्ष सदैव हुए हैं। कोई भक्ति को शून्य में विलीन होना मानता है, कोई एक परमसत्ता में विलीन होना कहता है, कोई अनन्त होना। इन्हीं बातों को लेकर शास्त्रार्थ होते रहे, ग्रंथ रचे जाते रहे। मुझे आज भी लगता है कि इन बस बातों में अन्तर केवल शब्दों का है। यह अनन्त आकाश हमारे सामने है।

कोई इसे शून्य कह सकता है, कोई अनन्त कोई एक परमात्मा। शब्दों को पकड़ने पर उनकी मीमांसा करें तो हमें सर्वत्र भेद ही भेद दिखाई देंगे। अभेद दृष्टि से देखें तो एक में, अनन्त में, शून्य में कोई भेद नहीं। इसका अनुभव वही कर सकता जो इन्द्रियों के जगत के पार चला गया हो। वह मौन हो जाता है। उसके लिए यह अनुभव कबीर के शब्दों में 'गूगे केरी शर्करा' है जिसे वह 'खाय और मुस्कराय।' बता नहीं सकता वह कैसी है। वही गूगेपन की स्थिति उस भूमिका में हो जाती है। वह जो भी कहता है वह एक स्थिति उस भूमिका में हो जाती है। उसे पकड़कर बुद्धि अपने अर्थ निकाल लेती है, अलग-अलग परम्परायें खड़ी कर देती है।

मूल सत्ता के स्तर पर तो भेद कहीं नहीं है। उसे कैसे जानें? महाभारत शांति पर्व में कहा गया है- प्रकृति के गुणों से संपृक्त आत्मा क्षेत्रज्ञ है। ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों, शरीर, मन तथा बुद्धि से मुक्त आत्मा ही परमात्मा है। परमात्मा का अर्थ है परम आत्मा अर्थात् आत्मा की परम अवस्था ही परमात्मा है। हम चाहते हैं प्रभु के दर्शन कैसे हों। तब हम प्रभु को अलग तथा अपने को अलग मान लेते हैं। हमने परमात्मा को भी व्यक्ति बना दिया है; उसे आकार दे दिया है। उसके दर्शन भी हम देहात्मबोध के स्तर पर ही करना चाहते हैं-महावीर, बुद्ध, कृष्ण के आकार में। यहां बीच में ही बुद्धियात्रा शुरू हो जाती है। हम भटक कर पुनः नाम-रूप के जगत में आ जाते हैं, जहां से परमात्मा की खोज में चले थे। मैंने सुना है एक संस्थान में ध्यान-योग पर एक प्रयोग किया गया। तीन साधकों को ध्यान की गहराई में ले जाया गया। तब उनसे पूछा गया- आपको परमात्मा के दर्शन किस रूप में हा रहे हैं। तीनों साधक अलग-अलग परम्परा के थे। एक सनातनी थे, एक मुस्लिम थे, एक ईसाई। एक ने कहा-सिर पर मोर पंख है, हाथ में मुरली है, पीताम्बर पहने हैं कृष्ण कन्हैया का चित्र वर्णित कर दिया। दूसरे ने जो बताया, वह पैगंबर मुहम्मद का रूपाकार था। तीसरे को दोनों हाथ फैलाए, कास पर टंगे ईसामसीह दिखाई दे रहे थे। शोधकर्ता हैरत में पड़ गए। एक ही परमात्मा तीनों को अलग-अलग तीन रूपों में कैसे दिखाई दे रहे हैं? मैं सोचता हूँ, तीन परम्पराओं के साधक थे, इसीलिये तीन रूप में भी दिखाई दिये। और ज्यादा परम्पराओं के साधक होते तो अन्य रूप में भी दिखाई देते। कोई जैन साधक होता तो उसे महावीर के रूप में दिखाई देते। कोई बौद्ध होता तो उसे बुद्ध के रूप में। यह अपने ही अवचेतन में जन्में संस्कारों का दर्शन है, परमात्मा का नहीं हम ने मान लिया कि यही परमात्मा का स्वरूप है। यहीं भूल हो जाती है, इधर हम मानते हैं कि परमात्मा नाम रूपातीत है, निराकार हैं। फिर भी हम अपने संस्कारदश, पारंपरिक

धारणा-वश नाम-रूपों में उलझ जाते हैं। इन संस्कारों एवं धारणाओं से मुक्त हुए बिना परमात्मा-दर्शन सम्भव नहीं।

आत्म-दर्शन ही परमात्म दर्शन

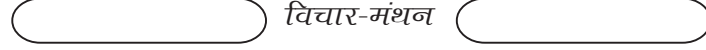
स्वामी राम विदेश यात्रा से लोटे। टिहरी गढ़वाल के नरेश उनके बड़े भक्त थे। धार्मिक रूचि सम्पन्न राजा थे। उन्होंने स्वामी राम से कहा- एक सवाल पूछना चाहता हूँ। उसका निश्चित उत्तर चाहता हूँ। गत बीस वर्षों में हजारों संन्यसियों से पूछा है, परन्तु सन्तोषजनक उत्तर नहीं मिला। उन्होंने जो सवाल पूछा, वह सवाल हर धार्मिक व्यक्ति का है, आपका भी है। उन्होंने कहा-हजारों वर्षों से लोग इतनी भक्ति करते हैं, पूजा एवं उपासना करते हैं, आरतियां उतारते हैं, इतने धर्मस्थान बनवाते हैं, फिर भी परमात्मा के दर्शन नहीं होते हैं। आप पहुंचे हुए साधक हैं। आप कोई ऐसा मार्ग बतायें कि जिससे परमात्मा का साक्षात् दर्शन हो सकें। रामतीर्थ ने कहा- परमात्मा का साक्षात् दर्शन मैं करा दूंगा। आप एक काम करें। अपना नाम एवं पता दे दें। ताकि उस नाम-पते को परमात्मा तक पहुंचा दूंगा। यह तो आप जानते ही हैं कि किसी महापुरुष से मिलना हो तो नाम पता लिख कर समय तय करना पड़ता है। उन्होंने नाम-पता लिखकर दे दिया। स्वामी राम ने पूछा- यहां आप हर समय मिलते हैं न? कहीं ऐसा न हो कि परमात्मा समय दें और आप यहां न मिलें। उन्होंने कहा ठहरें, मैं आपको अपना स्थायी पता लिख देता हूँ। यहां जब भी चाहेंगे, मैं मिल जाऊंगा। रामतीर्थ ने पूछा- यह तो स्थायी है न? राजा ने कहा-हां, यह मेरा स्थायी पता है। स्वामी राम बोले-क्या आप साठ वर्ष पूर्व यहीं थे? राजा ने कहा- स्वामी जी, क्या बात करते हैं आप साठ वर्ष पूर्व तो मैं जन्मा ही नहीं था। स्वामी जी ने कहा-अच्छा, तो पचास वर्ष बाद तो आप इसी पते पर मिल ही जायेंगे? राजा ने कहा-पचास वर्ष तक तो जीवित ही नहीं रहूंगा। क्या पता कहां होऊंगा। स्वामी जी ने कहा- जब तक आपको अपना ही पता मालूम नहीं, तब आप परमात्मा का पता कैसे पायेंगे? पहले अपना पता कर लें, परमात्मा-दर्शन अपने आप हो जाएगा।

उपनिषद कहते हैं- नाड्यं आत्मा प्रवचनेन लभ्यः-यह आत्मा शास्त्रों से लभ्य नहीं। शास्त्र तो इसकी ओर अंगुलि निर्देश के अलावा कुछ नहीं हैं। गुरु भी इसकी ओर इशारा मात्र कर सकते हैं। यह यात्रा तो हमारी है, न गुरु की, न शास्त्रों की। इस पर चलना हम ही को है। आत्मा एवं परमात्मा के साक्षात्कार में सबसे बड़ी बाधा है वे संस्कार, जो हम अपने अन्तर्मन में जमा कर बैठ जाते हैं। चाहे हमारा किसी भी परम्परा में विश्वास हो, जब तक हम पूर्व धाराणाओं से ग्रस्त हैं, तब तक आत्मा एवं परमात्मा के दर्शन आपको



नहीं होंगे। उन बद्धमूल संस्कारों के ही दर्शन होंगे, जिनसे हमको कुछ भी नहीं मिलेगा। जब तक परमात्मा के दर्शन कृष्ण या क्राइष्ट, महावीर और बुद्ध के रूप में हो रहे हैं तब तक हम नामरूप के जगत में ही भटक रहे हैं, अनाम एंव अरूप शुद्ध सत्ता के जगत में प्रवेश नहीं हो पाया है।

स्वामी रामकृष्ण मां काली के उपासक थे। उनका पूरा जीवन मां के उपासना में ही बीता। एक बार दक्षिणेश्वर में जहां वे रहते थे, एक नग्न संन्यासी पंजाब से आये। उनका नाम तोतापुरी था। उन्होंने कहा-मैं तुम्हें निर्गुण परमात्मा का साक्षात्कार कराने आया हूं। रामकृष्ण ने कहा-टहरो, मैं मां से पूछ लेता हूं। तोतापुरी नहीं समझे कि रामकृष्ण का मां से क्या आशय था। उन्होंने सोचा-इसकी जन्मदात्री कोई मां होगी, कोई पार्थिव नारी। उसी से पूछने गया होगा। रामकृष्ण सीधे मन्दिर में चले गये। वे तो चौबीसों घण्टे मां के साक्षात्कार में रहते थे। मां से पूछा-एक 'नागंटा' (नंगा) आया है। वह कहता है, तुम्हें निर्गुण परमात्मा के दर्शन कराऊंगा, समाधि विद्या सिखाऊंगा। क्या उससे सीखना है? क्या आप की आज्ञा है? मां ने कहा-उसे मैंने ही तुम्हारे लिए बुलाया है। बाहर आकर बोले- मां ने आज्ञा दे दी है। अब मैं तैयार हूं। गुरु ने निर्विकल्प साधना की दीक्षा दी। ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ किया। रामकृष्ण कहते हैं-मैं जब भी ध्यान की परम गहराई में जाता, अन्य सब चीजें तो मानस से हट जाती, लेकिन मां की प्रतिमा सामने आ जाती। गहराई में जाते ही मां प्रकट हो जाती। उस प्रतिमा को हाटने की बहुत कोशिश की, पर सब व्यर्थ। अन्ततः मैंने कहा-मुझसे यह नहीं होगा। यह मेरे वश की बात नहीं है। मैं मां को नहीं छोड़ सकता। यहां आकर मैं हार जाता हूं। तोतापुरी ने कहा-इसे सम्भव होना ही होगा। मैं तुझे निर्विकल्प समाधि तक पहुंचा कर ही जाऊंगा। रामकृष्ण ने निश्चय किया कि आज अगर मां भी समाधि में आयेगी तो उसे तलवार से दो टुकड़े कर दूंगा। ध्यान में तल्लीन हुए। मां का चित्र सामने आया। तत्क्षण उसके दो टुकड़े कर दिया। अब मन सार विकल्पों से मुक्त हो गया। आनंद के महासागर में रामकृष्ण की समाधि सीमातीत गहनता में निमज्जित थी। अन्तिम बाधा मां का नाम-रूप था। उसके पार अनाम-अरूप परमात्मा में डूबने के बाद जो पाया, वह शब्दातीत था। स्वयं रामकृष्ण ने स्वीकार किया कि उसका शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता।



मृत्यु से अमरत्व की कामना करने वाले



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री नी

राजकुमार सिद्धार्थ रथ पर बैठ कर सैर करने जा रहे थे। अचानक एक बूढ़े आदमी पर दृष्टि पड़ी। उस जराजीर्ण व्यक्ति को देखते ही राजकुमार असंमजस में पड गये कि क्या यह यौवन मात्र छलावा है। क्या हर जवान को बूढ़ा होना ही पड़ेगा? क्या जवानी स्थिर नहीं रह सकती। इस अथेड़ बुन में थे कि इतने में एक रूग्ण व्यक्ति पर नजर चली गई। उस रोगा कान्त व्यक्ति को देख कर तो जैसे राजकुमार की


आशाओं पर पानी ही फिर गया कि स्वास्थ्य व्यक्ति को कभी भी धोखा दे सकता है। राजकुमार का चिन्तन किसी निष्कर्ष पर पहुंचना, इससे पहले ही एक मृत व्यक्ति की शव यात्रा ने राजकुमार के ध्यान को खींच लिया। क्या इस व्यक्ति के शरीर ने भी जवाब दे दिया। राजकुमार ने काल की दुर्जेयता का पहली बार अनुभव किया। और वह अनुभव इतना जीवन्त था कि उस एक अनुभव के सहारे राजकुमार अनुभवों की गहराई में उतरते ही चले गए। जब शरीर ही अपना नहीं तो किसका मकान, किसका धन, किसकी जमीन, कैसा परिवार। कौन पत्नी, कौन पुत्र, कैसा कब तक नाम। कैसी प्रतिष्ठा? किस भुलावे पे इन्सान गर्व करता है। किस व्यामोह में व्यक्ति बेमान रहता है। जब सभी चीजें नश्वर अस्थायी और क्षणिक है। आगे पीछे सभी को समाप्त होना है।

जीवन भर कारों में घूमने वाले और नंगे पांव दर-दर की खाक छानने वाले सभी के अंत में तो लकड़ी की सीढ़ी ही काम आती है। जन्म से ही रेशम में लिपटे रहने वाले और खादी के लिए तरसने वाले सभी के अंत में तीन हाथ का कफन ही काम आता है। ऊँची-ऊँची अट्टालिकाओं में रहने वाले और झोपड़ी में वसर करने वाले सभी के आखिर तो वह दो गज जमीन ही काम आती है। मेवा मिष्ठान खाने वाले रोटी-राव पर रहने वाले को यहाँ से रवाना होने के बाद अगले जन्म में तो अपने-अपने कर्मानुसार ही जीवन मिलने वाला है। तब फिर किसका गर्व कैसी मूढ़ता संसार की इसी अनित्यता ने राजकुमार सिद्धार्थ के जीवन में अबूझ मोड़ ला दिया। चढती जवानी में राज्य, वैभव, परिवार, नवजात पुत्र और साक्षात् अप्सरा जैसी पत्नी को छोड़ कर शाश्वत की खोज में निकल पड़े। और राजपुत्र

सिद्धार्थ से महात्मा बुद्ध हो गए। पता नहीं कितने भव्य जीव इस संसार की अनित्यता से प्रेरणा लेकर सिद्ध बुद्ध मुक्त हुए हैं और कितने प्राणी प्रतिदिन संसार की घटनाओं को देखकर भी अनदेखा करते हैं। जानकर भी अनजान बन जाते हैं। समझकर भी ना समझ बन जाते हैं। इस भ्रिय माण संसार को अमर मानते हुए इसी में आसक्त रहते हैं। भगवान महावीर ने ऐसे व्यक्तियों के लिए ही कहा है।

“अमरायमाणा महागिद्धी” अर्थात् जो व्यक्ति अपने को और अपने परिवेश को अमर मानते हैं वे ही व्यक्ति इस असार संसार में आसक्त होते हैं। जिसको मृत्यु का दर्शन हो गया, जिसको संसार की नश्वरता नजर आ गई, वह व्यक्ति संसार में लिप्त रह ही नहीं सकता। वह तो फिर अमरता और शाश्वतता की खोज में जुट ही जाता है।



Deals in :	Anand Jain
* Floppy Diskettes	Mob: 9810434770
* Computer Ribbon/Ink Cartridge	Phone: 22456060 20116061
* Computer Stationery	DATEK
* Refilling (All Kinds of Cartridge)	
* General Oder Suppliers	Datek Support Services
* Corporate Gifts	F-221/A, LAXMINAGAR, DELHI- 110092
* Computer Hardware	
hp intel EPSON  UPS TVS WIPRO	ORDER ELECTRONICS Applying Thought

जगत का कैसे हो उद्धार विषमता को कौन मिटाए, गहरी पड़ी दरार।

धन दौलत से भरा खजाना, मालिक वह बलशाली,
इक रोटी हित कूक मचाता, पैसा एक न खाली,
इस खाई को कौन भरे अब? वढ रहा अत्याचार।

मेहनत करता है एक फिर भी, पूरा पेट न भरता,
इस गद्दी पर बैठा खाता, केवल बातें करता,
पीते दूध कहीं कुत्ते, कहीं बिलख रहे सुकुमार।

रिक्शा एक खींचता देखो, एक कार में चलता,
एक भवन में, एक सड़क पर, शीश धूप में जलता,
सोडा, शराब पीता है एक, एक पीता आंसू धार।

मखमली गद्दों पर देखों, सोता एक सलौना,
टूटी खटिया मिले न इक को, पत्थर पत्र बिछौणा,
कहीं दिवाली जलती है कहीं, जलता दिल अंगार।

सत्ता में मतवाले होकर, पीते मदिरा बोटल,
रिश्वत ले घर भरते रहते, ताज महल है होटल,
एक तृणों की टपरी में हां। पड़े है पाँव पसार,

मंजू समझ न पाती कुछ भी, क्या कर्मों का फल है,
समाजवाद के पर्दे पीछे, खेले छलिया छल है,
राम राज का सपना बोलो, कैसे हो साकार।

तर्ज- इन्सान जागेगा

पेट के रोग पैदा करने वाले आहार

आज के समय में जितनी अज्ञानता स्वास्थ्य के विषय को लेकर है शायद ही किसी अन्य विषय को लेकर हो। वास्तव में देखा जाए तो ईश्वर ने समस्त प्राणियों के शरीर को कुछ इस तरह से निर्मित किया है कि रोगों का होना कतई अनिवार्य नहीं लगता। यदि प्राणियों की रोग प्रतिरोधक शक्ति ठीक-ठाक है तो उनके शरीर पर किसी भी रोग के आक्रमण की संभावना बिलकुल नहीं रहती। इस रोग प्रतिरोधक शक्ति में बाधा उत्पन्न न की जाए तो प्राणी आयुपर्यन्त पूर्णतः निरोगी जीवन जी सकता है। यदि यह प्रतिरोधक शक्ति प्रबल है तो उन पर संक्रामक रोगों के जीवाणुओं का आक्रमण भी निष्प्रभावी सिद्ध होता है। यही कारण है कि प्रकृति ने मानव शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को कुछ इस प्रकार से निर्मित किया है कि यदि उनके जीव कोषों को नितान्त स्वस्थ अवस्था में रखा जा सके तो गुर्दे 200 वर्ष, हृदय 200 वर्ष, त्वचा 1000 वर्ष, फेफड़े 1500 वर्ष और अस्थियां 4000 वर्ष तक जीवित रह कर कार्य कर सकती है।

मनुष्य के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता स्वस्थ और सामान्य बनी रहे इसके लिए आवश्यक है कि पूरी तरह उचित आहार-विहार का ध्यान रखते हुए प्राकृतिक जीवन व्यतीत किया जाये। लेकिन वर्तमान समय में मनुष्य आधुनिकता के परिवेश में फंस कर प्रकृति के नियमों का खुला उल्लंघन करने लगा है और उसने अपने आहार-विहार में भी अनियमितता को अपना लिया है। इन्हीं सबका यह परिणाम है कि आज अधिकाधिक व्यक्ति रोगों का शिकार बनते रहते हैं। अन्यथा कुछ वर्षों पूर्व तक मनुष्य चिकित्सकों की पहुँच से दूर ही था। यह बात बिलकुल स्पष्ट है कि न केवल उदर सम्बन्धी रोगों के लिए अपितु अधिकांश शारीरिक रोगों के पीछे एकमात्र प्रमुख कारण उसके द्वारा लिया जाने वाला यह आहार ही है। भोज्य पदार्थों में ही सभी तरह के रोगों और अस्वस्थता के 99.9 प्रतिशत कारण छिपे हुये रहते हैं। इसलिए जब तक मनुष्य अपने आहार पर पूरा ध्यान नहीं देगा, तब तक सारे उपचार और सारी चिकित्सा पद्धतियाँ आरोग्य प्रदान करने में विफल होती रहेगी। आहार के सम्बन्ध में अभी तक जो भी मान्यताएँ हैं, वे खासतौर से इस कारण गलत और अपूर्ण हैं कि खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्वों के अलावा उनके सुपाच्य होने, उनके मल निष्कासन कर, शरीर की शुद्धि करने और आरोग्य प्रदान करने की क्षमता भी मौजूद होनी चाहिए।

जिस प्रकार यंत्रों की क्षमता उसके ईंधन के गुण और परिणाम पर निर्भर करती है, पेड़-पौधों को अच्छे फलों के लिए मौसम की अपेक्षा घरती की उर्वरता का ही अधिक भरोसा

करना पड़ता है और किसान की अच्छी या बुरी हालत निर्भर करती है। इसलिए यह कहा जाए कि जानवरों, पशु-पक्षियों और मनुष्य का भी स्वास्थ्य उनके द्वारा लिये जाने वाले खाद्य पदार्थों पर ही निर्भर है, तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है।

यद्यपि वर्तमान के इस विकसित समय में लोग ही नहीं चिकित्सक भी रोग के कारण के रूप में आहार के अलावा दुनिया की हर चीज को दोषी ठहराते फिरेंगे क्योंकि उनके लिए रोग अभी तक रहस्य के रूप में बना हुआ है। लोग तो नहीं जानते पर चिकित्सक तो जानना ही नहीं चाहते कि आवश्यकता से बहुत अधिक खाने, संयोग विरुद्ध आहार खाने तथा अधिकांशतः हानिकारक पदार्थ खाने की जीवन भर की बुरी आदत के कारण शरीर का भीतरी भाग कितना गन्दा और दूषित रहता है जिसके कारण अनेक पेट सम्बन्धित रोग पैदा होते रहते हैं।

पेट के रोगों के कारण:

उदर अर्थात् पेट के रोगों की उत्पत्ति का एक मूल कारण है “मन्दाग्नि”। मन्दाग्नि से अजीर्ण कारक पदार्थों के सेवन करने से शरीर में मलों व दोषों के जमा होने से उदर रोगों की उत्पत्ति होती है। पाचन तन्त्र पर अत्यधिक दबाव या कार्य के कारण सबसे पहले अग्निमंद होती है। इस मन्दाग्नि की वजह से अजीर्ण हो जाता है। अजीर्ण के कारण शरीर में मल एकत्रित होने लगते हैं। मलों के संचय होने पर दोष कुपित होकर जटराग्नि को नष्ट करके उदर रोगों की उत्पत्ति करते हैं।

वर्तमान की इस अत्यधिक व्यस्त जीवन शैली ने व्यक्ति को प्राकृतिक नियमों की अवहेलना करने के लिए इस हद तक मजबूर कर दिया है उसकी जीवन शैली ही अत्यधिक अव्यवस्थित बन कर रह गई। उनके पास आज न तो अपने खाने, पीने, सोने, यहाँ तक कि स्वतन्त्रता पूर्वक सोचने तक का समय नहीं रह गया है। साथ ही अधिकांश लोगों ने शारीरिक श्रम को पूरी तरह तिलांजलि दे दी है। इन सब व्यतिक्रमों का उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है और वे अस्वस्थ रहने लगे हैं। इस अस्वस्थता के लिए उनके आहार-विहार की भी प्रमुख भूमिका है। पेट सम्बन्धी रोगों के प्रमुख कारण इस प्रकार हैं-

शौचादि नित्यकर्म:

आज के व्यस्त मनुष्य के पास न तो सोने का और न ही उठने का ही कोई निश्चित समय है। रात्रि को देर तक जागने व प्रातःकाल देर से उठने के कारण जैविक क्रिया कलापों में स्पष्ट परिवर्तन आ जाने से उनके दैनिक क्रियाओं के समय में भी बदलाव आ गया है। भाग-दौड़ के कारण ही उसे प्रातःकाल जल्दी-जल्दी ही शौच आदि क्रियाओं से निवृत्त होना

पड़ता है। जबकि शारीरिक श्रम तथा रेशेयुक्त आहार के अभाव से उसे अक्सर कब्ज की शिकायत पहले ही रहती है। इन कारणों से मल प्रवृत्ति सम्यक् रूप से नहीं हो पाती है शहरों की 70 प्रतिशत से अधिक आबादी मल त्याग के लिए प्रतिदिन ही कोई न कोई विरेचन औषधि का सहारा लेती है। बाद में इस जीर्ण कब्ज की परिणति पेट सम्बन्धी अनेकों रोगों जैसे-रूचि, अग्निमाँद, उदर में भारीपन की अनुभूति, अम्लपित्त, पेट के घाव, अर्श (बवासीर), भगन्दर, गुदभ्रंश आदि रोगों के रूप में सामने आती है। मनुष्य आहार के रूप में जो कुछ भी खाता-पीता है वह आँत्र में जाकर पाचक रसों से पचकर रसों (रक्त, माँस, मेद, अस्थि, वीर्य) में बदल जाता है तथा जो अनावश्यक शेष भाग बचता है वह “दोष” (मल, मूत्र, पसीना, श्वास के रूप में) शरीर से बाहर निकल जाता है। इन मलों के साथ ही कई अन्य अनावश्यक व हानिकारक पदार्थ जैसे यूरिया, यूरिक एसिड, अमोनिया, आक्जलेट आदि भी बाहर निकलते रहते हैं परन्तु जब इन मलों के निष्कासन में बाधा उत्पन्न होने लगती है तो उनका शरीर में संचय शुरू हो जाता है, जो बाद में रोगों का कारण बनते हैं।

रोग कारक आहार:

शौचादि से निवृत्ति होने के बाद मनुष्य समय के अभाव या अरूचि के कारण आहार को जल्दी-जल्दी निगल लेता है। व्यक्ति भोजन भी इस जल्दबाजी में करता है जैसे किसी कार्य को जल्दी से जल्दी निपटाना हो। इस प्रकार जल्दी-जल्दी खाने से वह भोजन को सही तरह से नहीं चबाता। इस कारण आहार के पाचन में कठिनाई बढ़ जाती है क्योंकि जैसे ही आहार मुँह में पहुँचता है, दाँत उसे चबाकर सूक्ष्म कणों में तोड़ देते हैं, आमाशय से पाचक रसों का स्राव शुरू हो जाता है। मुँह की लार में मौजूद “टाईलीन” नामक एन्जाइम आहार में मौजूद जटिल शर्करा को सरल शर्करा कणों में बदल देता है। बाद में कंट और अन्न प्रणाली की माँसपेशियाँ इसे आमाशय में धकेल देती हैं। यहाँ पर आमाशय का पाचक रस में मौजूद नमक का तेजाब (हाइड्रोक्लोरिक अम्ल), पेप्सिन, रेनिन, लाइपेज आदि एन्जाइम आहार का और सूक्ष्म पाचन करके उसके पोषक तत्वों को रक्त में घुलने योग्य बना देते हैं। आमाशय में भोजन को पाचन का यह कार्य लगभग 3-4 घंटों में संपन्न हो जाता है। किन्तु लोग भोजन को मन लगाकर न खाते हैं और न चबाते हैं। उनके आमाशय में पाचक रसों का स्राव बहुत कम मात्रा में होता है तथा अधपचा आहार काफी अधिक समय तक आमाशय में ही पड़ा रहता है। आहार के अधपचे रह जाने से उसमें मौजूद और शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व शरीर को नहीं मिल पाते और व्यक्ति आहार लेते रहने

के बावजूद कुपोषण का शिकार बन जाता है। इसी प्रकार व्यक्ति सुपाच्य और प्राकृतिक भोजन के स्थान पर स्वाद के चक्कर में पड़कर गरिष्ठ और अधिक मिर्च, मसालेदार भोजन जैसे समोसा, कचौड़ी, पकीड़े, पूड़ियाँ, डिब्बाबंद खाद्य, प्रोसेस्ड फूड्स, केक, डबल रोटी, बन्द, पेस्ट्री, मक्खन, अण्डे और चाय, कॉफी आदि अधिक मात्रा में लेता रहता है तो उसकी पाचन प्रक्रिया पर दबाव बढ़ जाता है। स्पष्ट ही है कि आमाशय देरी से रिक्त हो पाता है, साथ ही पाचन प्रक्रिया में विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

कई प्रयोगों में ऐसा देखा गया है कि जो व्यक्ति सामान्य भोजन के 2 घंटे बाद भी केवल एक आइसक्रीम खा लेते हैं तो उनके आमाशय को खाली होने से सामान्य समय की अपेक्षा 2 से 2 1/2 घंटे अधिक लगते हैं, जबकि भोजनोपरान्त मटर-मक्खन आदि से बना कोई पदार्थ (डबल रोटी आदि) खा लेने से आमाशय को खाली होने में 9-10 घंटे का समय लग जाता है। ऐसे ही एक परीक्षण में कई लोगों को प्रातः काल नाश्ते के 1 1/2 घंटे बाद आधा डबल रोटी का टुकड़ा मक्खन लगाकर खिलाया गया तथा प्रत्येक आधे घंटे का समय लगा। इतने समय बाद भी उनके आमाशय में नाश्ते के अंश पाये गये। इसी प्रकार भोजन के बाद एक चार्कलेट खा लेने से आमाशय को रिक्त होने में 13-14 घंटे का समय लग जाता है।

अतः स्पष्ट है कि तले, चिकनाई युक्त, मिर्च-मसालेदार, गरिष्ठ आहार बार-बार लेते रहने से पाचन की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है और पाचन तन्त्र का कार्य भार बढ़ जाता है। यदि आमाशय को खाली होने में अधिक समय लगे तो उससे अम्लपित्त, परिणामशूल, अन्नद्रवशूल, यकृत सम्बन्धी विकार, अर्श आदि रोग पैदा हो सकता है। प्रत्येक भोजन के पश्चात् आमाशय को आराम न मिलने से जठर रसों का स्राव तो लगातार होता रहता है किन्तु उनकी भोजन के प्रति संवेदनशीलता व सान्द्रता घटने लगती है। इससे आहार अधपची अवस्था में ही ग्रहणी (आँत्र) में प्रवेश कर जाता है। इसके साथ ही आमाशय अम्ल की थोड़ी मात्रा भी प्रवेश कर जाती है। यह तो सर्वविदित ही है कि आमाशय का वातावरण अम्लीय (एसिडिक) तथा आँत्र का क्षारीय होता है। अम्ल की उपस्थिति से ग्रहणी की आहार को पचाने की क्षमता प्रभावित होती है।

तेल अम्ल किसी भी वस्तु को गलाने की क्षमता रखते हैं। ग्रहणी की दीवारें प्रारम्भ में तो अपने क्षार से अम्ल को निष्क्रिय करती रहती हैं पर व्यक्ति के बार-बार कुछ न कुछ खाते रहने और अम्ल के स्राव की मात्रा बढ़ने से ग्रहणी में भी इसकी मात्रा बढ़ती जाती है जिससे ग्रहणी के क्षार पर भोजन के पाचन तथा अम्ल को निष्क्रिय करने का दबाव



बढ़ने लगता है, परिणामस्वरूप भोजन अधपचा रहने लगता है और ग्रहणी की दीवारें पर छाले (धाव) बनने लगते हैं, जिसे पेटिक अल्सर, सिण्ड्रोम कहा जाता है। ऐसी ही कुछ स्थिति तनावग्रस्त व्यक्तियों में भी देखी जाती है जिनके स्नायु अचेतन अवस्था में भी सक्रिय रहते हैं एवं अन्ततः अत्यधिक साव के कारण आमाशय की दीवारें गलनी शुरू हो जाती है। जब यह अधपचा आहार थोड़ा आगे बढ़ता है ताक उसका सामना पित्त, यकृत, अग्न्याशय आदि के पाचक रसों से होता है, किन्तु जब इन्हें ग्रहणी के पाचक रसों का कार्य भी स्वयं करना पड़ता है तो इनकी पाचन क्षमता और कार्य पद्धति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। बार-बार इनकी यही स्थूल भूमिका आरम्भ हो जाने से जो दवाव इन पर पड़ता है उसका परिणाम अनेक व्याधियों के रूप में सामने आता है।

समुचित रूप से भोजन का पाचन नहीं हो पाने के कारण एक तरफ तो शरीर की आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो पाती, तो दूसरी तरफ व्यक्ति की आहार के प्रति रूचि कम होने लगती है, भूख घट जाती है तथा पेट में सड़े रहे मल में कई प्रकार के जीवाणुओं को फलने-फूलने का अवसर मिल जाता है जो आन्त्र ज्वर (टाइफाइड) तक का कारण बन सकते हैं अथवा सड़न से उत्पन्न गैस के कारण पेट में असहनीय दर्द तक उठ सकता है।

माँसाहार:

पश्चिमी देशों की अपेक्षा भारत में माँसाहार की प्रवृत्ति लगातार बढ़ती जा रही है। माँस, मछली, अंडे आदि चाहे पोषक तत्वों के भण्डार हैं पर है ये सब अम्लवर्द्धक खाद्य जबकि मानव रक्त क्षार प्रधान है। यह भी स्पष्ट है कि जब तक रक्त का क्षारत्व बना रहता है तब तक व्यक्ति स्वस्थ रहता है और जैसे ही रक्त की अम्लता बढ़ती है, व्यक्ति को कई शारीरिक कष्टों से गुजरना पड़ता है। अनेकों प्रयोगों में एक बात और सिद्ध हुई है कि जो लोग नियमित रूप से माँसाहार का सेवन करते हैं उनमें सिग्मायड कोलन (वृहदान्त्र का भाग) का कैंसर होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

इसी तरह जौक खाद्य पदार्थ 800 डिग्री सेन्टीग्रेड से अधिक तापमान पर पकाये जाते हैं, जैसे ही तन्दूरी माँस, मुर्गा आदि उनका प्रोटीन अंश उच्च तापमान में एक रासायनिक अभिक्रिया द्वारा “बेंजोपाइरीन” नामक रसायन में बदल जाता है। ध्यान रहे कि यह बेंजोपाइरीन एक घातक रसायन है जो शरीर में प्रवेश करके कैंसर की संभावना को जन्म देता है। उल्लेखनीय है कि धूम्रपान की प्रक्रिया में भी इसी बेंजोपाइरीन का निर्माण होता है लेकिन जितना बेंजोपाइरीन 600 सिगरेट पीने से पैदा होता है उतना एक किलो माँस



पकाने से ही पैदा हो जाता है। अण्डों में एबिडीन नामक एक पदार्थ रहता है जो हमारी आँतों से विटामिन ‘बी’ समूह के एक अंश बायोटीन के अवचूषण को अवरूद्ध कर देता है। ध्यान रहे कि इस विटामिन की कमी से कमजोरी, थकावट, भूख की कमी, बालों का झड़ना, सफेद होना, डिप्रेशन तक होने की संभावना रहती है। माँसाहार के ये कुछ विशेष अवगुण ही हैं।

दूषित जल:

भारत की 80 प्रतिशत आबादी के पास आजादी के बाद से अब भी पीने के लिए शुद्ध जल उपलब्ध नहीं है। अधिकांश महानगरों में जल की आपूर्ति नदियों से की जाती है। इन्हीं नदियों में शहरों तथा कारखानों का उत्सर्जित पदार्थ युक्त पानी छोड़ दिया जाता है, जिससे इन नदियों का जल केवल प्रदूषित ही नहीं होता है बल्कि पीने के बिलकुल अयोग्य हो जाता है। कई कारखाने तो इनमें विषाक्त रसायनों का उत्सर्जन करते हैं जिनका शुद्धीकरण विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं के बावजूद सम्यक् रूप से नहीं हो पाता है।

इनके अतिरिक्त इन्हीं पानी के स्रोतों में मनुष्य और पशुओं को स्नान कराया जाता है जिससे कई प्रकार के जीवाणुओं को भी इनमें घुलने का अवसर मिल जाता है। सरसरी तौर पर ही देखें तो मनुष्य की चमड़ी की ऊपरी पर्त के एक मिली मीटर भाग में लगभग 5,30,0000 जीवाणु पाये जाते हैं। जीवाणुओं के अतिरिक्त कई कवक और विषाणु भी चमड़ी पर पलते हैं, जो स्नान के दौरान पानी में मिल जाते हैं। इस प्रकार के अशुद्ध जल का प्रयोग करने से व्यक्ति कई प्रकार के कृमि रोगों, अतिसार, प्रवाहिका, विसूचिका, पीलिया, आन्त्रिक ज्वर आदि रोगों से पीड़ित हो जाता है। इन पेट के संक्रामक रोगों की उग्रता वर्षा ऋतु में अपने शिखर पर होती है। इसका एक प्रमुख कारण तो है कि वर्षा के पानी के साथ बह कर मल-मूत्र और गन्द के अवशेष जल स्रोतों तक पहुँच कर उन्हें प्रदूषित कर देते हैं तो दूसरी तरफ इस मौसम की अत्यधिक गर्मी के कारण व अधिक पसीना निकलने से व्यक्ति को बार-बार पानी पीना पड़ता है जिससे पेट में मौजूद नमक के तेजाब व पाचक रसों की सान्द्रता घट जाती है। इस कारण न तो आहार का पाचन ठीक प्रकार से हो पाता है और न ही अम्ल आहार के साथ प्रवेश कर गये जीवाणुओं को नष्ट कर पाता है।

मद्यपान तथा धूम्रपान:

मद्यपान, धूम्रपान तथा तम्बाकू मिश्रित पान मसाला आदि का प्रचार-प्रसार आजकल बहुत बढ़ गया है जिससे उनके स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। शराब तो हमारे पाचन तन्त्र को प्रभावित करके ग्रास नलिका शोथ, आमाशयिक शोथ, अग्न्याशय शोथ, जीर्ण



यकृत शोथ, यकृत सिरोसिस, वसायुक्त यकृत, जलोदर, अतिसार आदि अनेक रोगों को जन्म देती है। शराब पीने वाले व्यक्ति में ग्रास नलिका, आमाशय, यकृत तथा अग्न्याशय में कैंसर होने की संभावना दस गुना बढ़ जाती है।

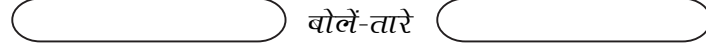
धूम्रपान से भी हृद्रोग तथा फेफड़ों के कैंसर ग्रस्त होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। इसके अतिरिक्त इससे आमाशय तथा ड्योडीनल अल्सर होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है और इनका रोपड़ भी काफी देरी से हो पाता है। भारत में जित, मुख तथा ग्रसनी के कैंसर के रोग सर्वाधिक पाये जाते हैं क्योंकि यहाँ तम्बाकू खाने, बीड़ी, सिगरेट पीने अधिक चूना, मसाला, जर्दा तथा तम्बाकू युक्त पान या पान मसाला बहुतायत से सेवन किया जाता है।

इनके अतिरिक्त खाद्य पदार्थों और अनाजों पर कवक के आक्रमणों से जैसे कि प्यूजेरियम नामक कवक से गेहूँ, जौ के संक्रमित होने, एस्परीजलस फ्लेक्स नामक कवक से बाजरा के संक्रमित होने, की संभावना रहती है। इसलिए सदैव फलों तथा ताजा सब्जियों तक को प्रयोग में लाने से पूर्व उन्हें अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए।

अनियमित दिनचर्या:

रात्रि के समय देर तक जागने, सुबह देरी से उठने अथवा सुबह कार्यालय आदि जाने के लिए जल्दी उठने से शरीर को विश्राम के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता है। इस कारण शरीर के लगभग प्रत्येक अंग की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। पाचन तन्त्र भी कमजोरी पड़ जाता है, व्यक्ति को भूख नहीं लगती है, खाये हुए भोजन का पाचन भली प्रकार से नहीं हो पाता है जिससे उदर सम्बन्धी कई अन्य रोगों को भी पनपने का अवसर मिल जाता है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि वर्तमान समय की व्यस्त तथा अव्यवस्थित जिन्दगी तथा अव्यावहारिक आहार से मनुष्य का स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है और अनेक रोगों की पकड़ में आ जाता है। समस्या तब होती है जब रोग का कारण तो स्वयं व्यक्ति होता है किन्तु उससे मुक्ति पाने के लिए वह चिकित्सकों के पास भटकता रहता है। वर्तमान में यदि रोगों से बचना है तो व्यक्ति को स्वयं को भी बदलना होगा और अपनी आदतों को भी। अन्यथा तो रोग व्यक्ति को कभी भी और भी हाल में जकड़ने को तत्पर रहते हैं।



मासिक राशि भविष्यफल-नवम्बर, 2007

डॉ.एन.पी. मित्रल, पलवल

मेष:- मेष राशि के जातकों के लिए व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह अवरोधों के चलते अच्छी आमदनी के योग है किन्तु खर्च भी मुँह खड़े रहेंगे। दूसरों की मदद करेंगे तो भी कोई ऐहसान नहीं मानेगा। घर के कार्यों में व्यस्तता रहेगी। कुछ लोग धार्मिक यात्रा पर भी जा सकते हैं। समाज में मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। किन्ही जातकों को सन्तान सुख भी प्राप्त हो सकता है।

वृष:- वृष राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अशुभ फल दायक ही कहा जायेगा। आमदनी कम तथा खर्चा अधिक होने के आसार हैं। काम बनते बनते अधूरे रह सकते हैं। परिवार में असामन्जस्य की स्थिति रहेगी जिससे मानसिक अशान्ति का अनुभव होगा। दाम्पत्य जीवन में भी मिटास रहने के आसार हैं।

मिथुन:- मिथुन राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संघर्षपूर्ण ही रहेगा। कुछ सरकारी कर्मचारियों को समय अनुकूल हो सकता है। व्यवसायियों का अन्तिम सप्ताह अच्छा रहने की उम्मीद है। कुछ जातकों के लिये धार्मिक अनुष्ठान पूर्ण करने का तथा यात्रादि का समय है। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाकर रखना होगा। अपनी माताजी की सेहत का विशेष ध्यान रखें।

कर्क:- कर्क राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कतिपय अवरोधों के चलते लाभ देने वाला है किन्तु व्ययाधिक्य के भी आसार हैं। शत्रु-सिर उठायेँगे किन्तु आप उन्हें अपने अनुकूल करने में कामयाब होंगे। घर-परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। दम्पति मिलकर जिम्मेवारियों का वहन करने में सक्षम होंगे।

सिंह:- सिंह राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रम साधक काम देने वाला है। फिर भी माह का उत्तरार्ध, पूर्वाध से अच्छा रहेगा। अतः पूर्वाध में किसी नई योजना का क्रियान्वयन करें। निराशा ही हाथ लगेगी। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखें। बुजुर्गों का आशीर्वाद लें। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न बरतें।

कन्या:- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक नहीं है। आय से व्यय अधिक होने आसार है। किसी पर भी आँख मूंद कर विश्वास करना हानि कारक हो सकता है। पूरा परिश्रम करके भी फल अपूर्ण ही मिलेगा। बिना कारण किसी के मामले में टांग न अड़ाएं। कार्य उतना ही करें जितना आप अपने बल बूते पर कर सकें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।



तुला:- तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर अच्छा ही रहेगा, फिर भी पूर्वार्ध उत्तरार्ध से अधिक बेहतर है। भूमि भवन के क्रय-विक्रय का योग बन सकता है। किसी नये व्यक्ति से पहचान बनने से लाभ मिलेगा। घर-परिवार में सौहार्दपूर्ण वातावरण रहेगा। यश-मान-इज्जत बनी रहेगी। स्वास्थ्य कुछ गड़बड़ा सकता है।

वृश्चिक:- वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक ही कहा जाएगा। केवल तृतीय सप्ताह में कुछ अवरोध आ सकते हैं। नये लोगों से सम्पर्क लाभ दायक रहेगा। छोटी-बड़ी यात्राओं का योग है। कुल मिलाकर यह माह अनुकूल फल दायक ही कहा जाएगा। कुछ जातकों को स्थानन्तरण या व्यवसायान्तरण सुख-कर प्रतीत होगा।

धनु:- धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संभल कर चलने का है। आय से व्यय अधिक होने के आसार है। किसी पर भी आवश्यकता से अधिक विश्वास करना नुकसान देह हो सकता है। किसी नई योजना के क्रियान्वयन से पहले दो बार सोचें। अपने सामान की देखभाल स्वयं करें। वर्ना हानि हो सकती है। घर-परिवार में कोई धार्मिक अनुष्ठान अथवा मांगलिक कार्य होने से खुशी का माहौल रहेगा। मासारम्भ में कुछ जातकों के बिगड़े काम बनने की आशा है।

मकर:- मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य फल दायक है। आपसी विवाद से दूर रहें। घर परिवार में भी सामन्जस्य विटाना होगा। कुछ जातकों के रुके हुए काम बन सकते हैं। उसके लिए भरपूर प्रयास करना होगा। कुछ जातक घर की साज-सज्जा की ओर उन्मुख रहेंगे। समाज में मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

कुम्भ:- कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिकांशतः शुभफल दायक है। किसी नई योजना का क्रियान्वयन हो सकता है। कुछ नये लोगों से मुलाकत लाभ दायक सिद्ध होगी। कुछ जातकों का रुका हुआ पैसा मिल सकता है। व्यवसायियों को उच्चाधिकारियों का सहयोग मिलेगा। जातकों को किसी न किसी कार्य में परिश्रमरत रहना पड़ेगा। समाज में मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मीन:- मीन राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उतार-चढ़ाव लिए रहेगा। पूर्वार्ध कुछ अच्छा तथा उत्तरार्ध आवश्यक परिश्रम करायेगा। कारोबार पर स्वयं ध्यान देने की आवश्यकता है। क्रोध करने से हानि हो सकती है। संतान की ओर से कोई शुभ सूचना मिल सकती है। कुछ जातकों के अदालती कार्य भी सुलझ सकते हैं। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखें। घर-परिवार में कोई धार्मिक अनुष्ठान या मांगलिक कार्य हो सकता है। समाज में मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी।



राजधानी समाचार

परम पूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज, महान् विदुषी परमपूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज, सरलमना साध्वीश्री मंजुश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर में सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। मानव मंदिर द्वारा संचालित सभी सेवा कार्य प्रगति पर है।

कुमार सौरभ का प्रभावक दीक्षा-समारोह

2 दिसम्बर, प्रातः 11 बजे का समय, जैन मंदिर आश्रम, नई दिल्ली, मानव मंदिर मिशन का रजत-जयंती वर्ष-समारोह, हजारों नयन उस समय भाव-प्रवण हो उठे जब पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने अठारह वर्षीय युवक कुमार सौरभ को मंगल मंत्रों द्वारा जैन मुनि-दीक्षा प्रदान की। इस प्रसंग पर आचार्यप्रवर ने कहा- दीक्षा-संस्कार का अर्थ है अपने को परमात्मा के साथ जोड़ने का संकल्प करना। अपने मन को इन्द्रिय-विषयों से मोड़कर अन्तर्यात्रा पर निकल पड़ना। आपने कहा-दीक्षा-संस्कार के समय दिये जाने वाले साधु के बाने का भी गहरा अर्थ होता है। बाना जहाँ मुनि को पहचान देता है वहाँ मन को लगाम भी देता है। कुमार सौरभ की दीक्षा भौतिकता की अंधी दौड़ में पागल युवा पीढ़ी के लिए एक पवित्र प्रेरणा है।

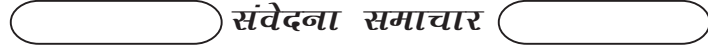
दीक्षा-संस्कार से पूर्व कुमार सौरभ ने कहा- जैसे धर्मपुत्र युधिष्ठिर ने यक्ष-प्रश्न के उत्तर में कहा- महाजनो येन गतः स पंथा- जिस पथ पर महापुरुष चलते हैं, वही धर्म है। मैंने उस महानता के दर्शन पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज में किए हैं। इसीलिए आपके पथ का अनुसरण करने का निर्णय लिया है। आप मुझे दीक्षा-संस्कार प्रदान कर मेरी मनो-कामना पूरी करें। उल्लेखनीय है वर्षों से साधना-रत कुमार सौरभ ने अपने पवित्र विचार, मधुर व्यवहार और विनम्र आचरण से पूरे समाज के दिलों में गहरा स्थान बना रखा था। इसलिए दीक्षा-संस्कार के समय जय-धोषों से पूरा प्रवचन-मंडप गूँज उठा। इस प्रसंग पर पूज्या साध्वी मंजुलाश्री जी तथा साध्वी मंजुश्री जी ने सफल संयम जीवन के लिए अपनी मंगल कामनाएं दी।

दीक्षा-संस्कार से पूर्व शोभा-यात्रा के साथ कुमार सौरभ प्रवचन-मंडप में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के चरणों में पहुँचें। अमेरिका-कनाडा आदि देशों से आए अनेक एन. आर.आई महानुभाव भी इस समारोह में शामिल थे। जैन सेंटर न्यूयार्क के प्रधान श्री आनन्दजी नाहर ने अमेरिका-पदार्पण की प्रार्थना करते हुए कहा- हम आपके प्रवचनों को



बहुत मिस करते हैं। सिद्धाचलम्, न्यूजर्सी के अध्यक्ष श्री रमण डागा ने हर वर्ष कुछ कार्यक्रम सिद्धाचलम् तीर्थ को देने का अनुरोध किया। ह्युप्टन सेंटर के ट्रष्टी श्री वीरेन्द्र भारती कोठारी का निवेदन था चाहे थोड़े समय के लिए ही सही, आप प्रति वर्ष अमेरिका अवश्य पधारें। लॉस एंजिलिस समाज के नेता डागा जी ने कहा- सारा समाज आपको बहुत मिस करता है। अमेरिका यात्रा आप स्थगित नहीं करें। सेन्-फ्रैंसिस्को सेंटर के लोकप्रिय नेता श्री प्रवीण जैन का निवेदन था अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखते हुए आप अमेरिका अवश्य पधारें। आपकी यात्राओं से समाज में बहुत धर्म-जागृति हुई है।

इस अवसर पर कोलकाता, मुम्बई, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और दिल्ली के हजारों लोग इस पावन समारोह में शरीक होकर अपने को धन्य मान रहे थे। स्थानीय विधायक सम्मानित नेता श्रीमती ताजदार बाबर और नगर- पार्श्व श्री फरहाद सूरी ने आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के प्रति श्रद्धा-पूरित उद्गार प्रकट करते हुए कुमार सौरभ को अपनी शुभकामनाएं दी। अन्तर्राष्ट्रीय कलाकार संगीत रत्न श्री राजेन्द्र जैन के मधुर भजनों ने उपस्थित जन- समुदाय को मंत्र-मुग्ध कर दिया। सुप्रसिद्ध कवि-संयोजक श्री युगराज की काव्य-शैली पूर्ण संयोजना ने श्रोताओं को खूब प्रभावित किया। कुमार सुशांत की पेंटिंग्स को लोगों ने खूब सराहा। इस अवसर पर प्रकाशित आचार्यश्री की सचित्र-जीवन -कथा-समय है साक्षी, डॉ. विनीता गुप्ता द्वारा लिखित पूज्या साध्वी मंजुलाश्री जी की जीवन-गाथा 'ओजस्विनी' तथा साध्वी मंजुश्री जी का भजन संग्रह 'अर्चना के फूल' पुस्तकों का विमोचन समाज सेवी श्री संपतराय दस्ताणी ने किया। झंडारोहण अमेरिका से समागत श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी तथा दीप-प्रज्वलन युवा-दंपति गौरव-दीपिका जैन ने किया। सुमधुर प्रसाद-व्यंजनों की सराहना हर जुवान पर थी। इतने गरिमापूर्ण आयोजन की चर्चा पूरे शहर में रही। मानव मंदिर गुरुकुल और सेवा-धाम हास्पिटल के कार्यकर्ताओं ने समारोह को सफल बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी।



संवेदना समाचार



डॉ. एन. पी. मित्तल जो 10 वर्षों से रूपरेखा मासिक पत्रिका के बोले तारे विषय के माध्यम से रूप रेखा पाठकों को मासिक भविष्य फल की जानकारी प्रदान करते आ रहे हैं। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती रमा रानी मित्तल को लम्बी बीमारी के बाद 22 नम्बर 2007 को निधन हो गया। एक बार वे पुनः स्वस्थ हो रही थीं। परन्तु काल की माया के सामने किसकी चलती है।

उनके दो पुत्र व दो पुत्रियाँ हैं। पुत्र संजय मित्तल व अमित मित्तल हैं और पुत्रियाँ मनीषा व ज्योति हैं। वह एक आध्यात्मिक महिला व स्वर की मलिका थी। ज्योतिष, आध्यात्मिक एवं सामाजिक कांफ्रेंस (सेमीनारों) में भाग लिया करती थीं। आप द्वारा लिखित रेकी चिकित्सा पद्धति और पारम्परिक आशीर्वाद पद्धति का वेदोक्त समन्वय के लेख पाठकों के मानस पटल पर आज भी अंकित हैं। मित्तल साहब बताते हैं कि 45 वर्षों तक के वैवाहिक जीवन काल में हमारे बीच कभी भी विवाद नहीं हुआ। इससे बड़ा सुखमय दामपत्य जीवन का उदाहरण और क्या हो सकता है। यह नारी जीवन के लिये आदर्श की बात है। और आज के समाज को इससे शिक्षा लेनी चाहिए।

पूज्य आचार्य श्री रूपचंद्र जी महाराज एवं संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री जी महाराज ने फरमाया कि डॉ. मित्तल साहब बड़े सज्जन व्यक्ति हैं। इनकी सेवाओं का कोई मोल नहीं है। ये निस्वार्थ भाव से सेवा करते हैं। इनका सारा परिवार धार्मिक और नेक है। आश्रम के बच्चों से उनका बड़ा स्नेह है।

आपने अपने बच्चों में बहुत अच्छे संस्कार डाले हैं। मित्तल साहब के जीवन में एक कमी आई है। क्योंकि आप अकेले हो गए हैं। संसार में जो भी आता है। उसे एक दिन तो जाना होता ही है। कोई पहले कोई पीछे। श्रीमती रमा रानी कितनी सौभाग्यशाली, हंसमुख महिला थी जो परिवार के सारे फर्ज निभाकर अपने लोक चली गईं। ऐसी सौभाग्यशाली औरतें बहुत कम होती हैं। इसको आप भी अपना सौभाग्य मानें। इस मौके पर मानव मंदिर मिशन दिवंगत आत्मा की शांति की कामना करते हुए डॉ.एन.पी. मित्तल के परिवार के प्रति अपनी संवेदना प्रकट करते हुए दिवंगत आत्मा की सद्गति की कामना करता है।



-झंडारोहण करते हुए श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी (टेक्सास) श्रीमती ताजदार बाबर, श्री आर.के. जैन आदि।



-दीक्षार्थी कुमार सौरभ शोभा-यात्रा के साथ जैन मंदिर आश्रम में प्रवेश करते हुए।



-समारोह के आरंभ में दीप-प्रज्ज्वलन करते हुए-श्रीमती ताजदार मम्मीजी, युवा दंपति श्री गौरव दीपिका जैन, आदि।



-कुमार सौरभ को मंगल कामनाएं देते हुए श्री रिखवचन्दजी जैन (टी.टी.उद्योग), श्री सलेकचन्दजी जैन (कागजी), विधायिका श्रीमती ताजदार बाबर 'मम्मी' जी एवं महासचिव श्री आर.के.जैन।



-दीक्षा से पूर्व कुमार सौरभ अपने हृदय के उद्गार प्रकट करते हुए।



-पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी नव-दीक्षित सौरभ मुनि को रजोहरण प्रदान करते हुए। पास में हैं मुनिश्री सुयशप्रभ सागर जी।



-पूज्य आचार्यश्री के जीवन की महत्वपूर्ण जीवन-प्रसंगों का छायांकन 'समय है साक्षी' पुस्तक का विमोचन करते हुए समाज सेवी श्री संपतराय जी दस्साणी।



-यशस्वी साहित्यकार श्रीमती विनीता गुप्ता लिखित ओजस्विनी (पूज्या साध्वी मंजुलाश्री जी की जीवन-गाथा) का विमोचन करते हुए समाज-सेवी श्री संपतरायजी दस्साणी।



-सरलमना साध्वी मंजुश्री जी का भजन-संग्रह 'अर्चना के फूल' का विमोचन करते हुए समाज-सेवी श्री संपतरायजी दस्साणी।



-मंच पर पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी, सहयोगी साध्वियाँ तथा गुरुकुल की वालिकाएँ।



-निगम पार्षद् दिल्ली युवा नेता श्री फरहाद सूरी महानगर की ओर से देश-विदेश से समागत अतिथियों के स्वागत में बोलते हुए।



-विशिष्ट अतिथि (प्रथम पंक्ति) समाज सेवी श्री सोहनराज जी खजांची, श्री बच्चुभाई मेहता (दूसरी पंक्ति) श्रीमती मंजुबाई जैन, श्रीमती काष्टियाजी, श्रीमती विनीता गुप्ता (तीसरी पंक्ति) श्री पतराम शकुन्तला राजलीवाल आदि।



-प्रथम पंक्ति में (बायें से) श्रीमती मधु मेहता (न्यूयार्क) श्रीमती सुषमा जैन (न्यूजर्सी) सिद्धाचलम् तीर्थ के आजीवन ट्रस्टी श्री माधव जैन (न्यूजर्सी) श्री संपतराय दस्साणी कोलकाता। (दूसरी पंक्ति में) पूज्या साध्वी मंजुलाश्री जी की जीवनी 'ओजस्विनी' की विद्वान् लेखिका श्रीमती विनीता गुप्ता।



-अन्तर्राष्ट्रीय कलाकार संगीत-रत्न श्री राजेन्द्र जैन के मधुर भजनों पर सुर से सुर मिलाते कुछ विदेशी (N.R.I.) अतिथि-बायें से -श्री रमणजी डागा (न्यूजर्सी) श्री वीरेन्द्र भाई भारती वेन कोटारी (टेक्सास) श्री बच्चुभाई मधुवेन मेहता (न्यूयार्क) श्री आनंदजी रत्नाजी नाहर (न्यूजर्सी) श्री प्रवीणजी जैन (सेन् फ्रेंसिस्को) आदि।



-मंच के बाहिने छोर पर सुप्रसिद्ध कवि एंव प्रभावशाली मंच-संचालक श्री युगराज जैन।



-इस समारोह के शुभ अवसर पर यशस्वी संगीतकार श्री राजेन्द्र जैन के मधुर भजनों का ताल से ताल मिलाकर आनंद लेते हुए विशाल जन-मेदिनी का एक और दृश्य।