P. R. No.: DL(S)-17/3082/2009-11
Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

शिरो-धारा

कटि-वस्ति

योग-आसन

ध्यान

नेत्र-धारा

आयुर्वेदिक चिकित्सा

फिजियोथैरेपी

मिट्टी-चिकित्सा

एक्यूप्रेशर

COMPLETE BODY WORKSHOP

## सेवाधाम चिकित्सालय

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित

57, जैन मंदिर, रिंग रोड़,
इंडियन ऑयल पेट्रोल पंम्प के पीछे,
सराय काले खाँ बस अड्डा के सामने, नई दिल्ली-110013
दूरभाष : 011-26320000, 26327911, 09999609878

प्रकाशक व मुद्रक : **श्री अरुण तिवारी**, मानव मंदिर मिशन ट्रष्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम, सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड़, 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 रूपये
फरवरी, 2009

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

# रूपरेखा

*जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका*


**वर्ष : 9** **अंक : 2** **फरवरी, 2009**

**: मार्गदर्शन :**

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

**: सम्पादक मंडल :**

श्रीमती निर्मला पुगलिया,

**: व्यवस्थापक :**

श्री अरूण तिवारी

**एक प्रति : 5 रुपये**
**वार्षिक शुल्क : 60 रुपये**
**आजीवन शुल्क : 700 रुपये**

**: प्रकाशक :**

**मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)**
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने, नई दिल्ली - 110013

**फोन नं. :** 26315530, 26821348

**Website:** www.manavmandir.com
**E-mail:** contact@ manavmandir.com


## इस अंक में


| | | |
|---|---|---|
| 01. आर्ष वाणी | - | 5 |
| 02. बोध कथा | - | 5 |
| 03. संपादकीय | - | 6 |
| 04. गुरूदेव की कलम से | - | 7 |
| 05. विचार मंथन | - | 10 |
| 06. गीतिका | - | 12 |
| 07. कहानी | - | 13 |
| 08. कहानी | - | 14 |
| 09. प्रेरणा | - | 16 |
| 10. स्वास्थ्य | - | 18 |
| 11. संवेदना-समाचार | - | 26 |
| 12. बोलें तारे | - | 28 |
| 13. समाचार दर्शन | - | 30 |
| 14. झलकियां | - | 31 |




# रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैंकाक
श्री सुरेश सुरेखा आवड़, शिकागो
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली
श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, 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 गोयल सुनाम पंजाब
श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री बीरबल दास सिंगला,
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़
श्री देवकिशन मून्दडा विराटनगर नेपाल
श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र श्री सीता राम बंसल (सीसवालिया) पंचकूला
श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब

डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन
श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी
श्री प्रवीण लता मेहत्ता 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, मुक्सर
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई
श्री कमलसिंह-विमलसिंह बैद, 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 सरोजबाला, 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

*यदि शिक्षा मुझे स्वतंत्रता और मोक्ष की प्राप्ति नहीं करा देती, तो उसे धिक्कार है।*

*-रामतीर्थ*

## आर्ष-वाणी

**पक्षपातो न मेवीरे, न द्वैषः कपिलादिषु।**
**युक्तिमद् वचनं यस्य, तस्य कार्यः परिग्रहः।।**

**-आचार्य हरि भद्र सूरी**

महावीर के प्रति मेरा कोई पक्षपात नहीं है, और कपिल आदि के प्रति मेरा कोई द्वेष नहीं है, जिसका वचन युक्तियुक्त है वही संग्राह्य है, ग्रहण करने योग्य है।

## बोध-कथा

### वरेण्यम्

परमहंस श्री रामकृष्ण जी महाराज जीवन के अन्तिम दिनों में रूग्ण हो गये। गले के अन्दर कैंसर हो गया उन्हें। डाक्टरों ने चिकित्सा की, पर वे स्वस्थ नहीं हुए। रूग्णता बढ़ती गई। कलकत्ता के प्रसिद्ध विद्वान् दुःखी होकर उनके पास आये; और बोले-"डाक्टर हार गये योगिराज! अब केवल एक ही उपाय है। आप तीन बार मां से प्रार्थना कर दीजिये, इसके अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं।"

श्री रामकृष्ण उस समय ठीक प्रकार बोल नहीं सकते थे। कष्ट से बोले- "शशिधर! माँ से क्या मैं ऐसी बात कहूँ? क्या मां को स्वयं पता नहीं कि मेरे लिए अच्छा क्या है? जो वह उचित समझती हैं, वही करती हैं। मैंने उनसे कभी कुछ मांगा नहीं। मैं उनसे कभी कुछ मांगूगा नहीं।"

यह है सच्चे भक्त की पहचान! वह व्यापार नहीं करता। 'वरेण्यम् कहकर अपने-आपको ईश्वर के अर्पण कर देता है। क्या आज किसी में यह हिम्मत है? अंतिम सांस तक डाक्टरों के चक्कर लगाए जातें हैं। देवी देवताओं की मनौतियां मनाई जाती हैं। चाहे उससे जिन्दगी भर की गई भक्ति नष्ट हो जाए।



## सम्पादकीय

### प्रदूषण का संकट

जीवन से जुड़ी हुई अनेक समस्याएं हैं। वहाँ पर्यावरण भी एक समस्या है। आसपास का वातावरण शुद्ध नहीं होता है तो वहां प्राणी का जीना दूभर हो जाता है। आज चारों तरफ का वातावरण प्रदूषित है। लेकिन असलियत में देखा जाए तो पर्यावरण को प्रदूषित करने में सभी सरीक हैं। प्रकृति और मानव का अनादिकाल से अटूट संबंध रहा है। मानव तन प्रकृति के पाँच तत्वों भूमि, वायु, जल, अग्नि और आकाश से निर्मित हैं। इन्हीं तत्वों के आपसी मेल के कारण हम इसे पर्यावरण के रूप में भी जानते हैं। प्रदूषण की वजह से भूमि को काफी नुक्सान पहुँचता है क्योंकि उसमें लोग जहरीली खाद डाल-डालकर उसे प्रदूषित कर रहे हैं। फैक्टिरियों, चिमनियों से निकलता धुआँ भी वायु के साथ मिलकर वायु को प्रदूषित करता है। जिससें हम साँस लेते है; तो वह धुआँ हमारी साँस के साथ अंदर जाकर बीमारी उत्पन्न कर देता है। प्रदूषण की वजह से नदियों, तालाबों, नहरों का पानी भी जहरीला हो गया है क्योंकि नहरों तालाबों में पूरे शहरों का कचरा और गन्दगी जाती है। इसी पानी को हम इस्तेमाल करते हैं और जिसकी वजह से कितनी-2 बिमारियाँ जन्म लेती हैं। जिनके ठीक होने की कोई उम्मीद नहीं होती।

जब ये सारे ही प्रदूषित हो चुके है तो आकाश कैसे स्वस्च्छ रहेगा। हमारी जो आकाशीय ओजोन परत है वह भी फट रही है जिसके कारण सूरज की गर्मी काफी बढ़ रही है। ध्वनि प्रदूषण जो कारों, गाड़ियों और रेडियों की आवाज तेज होने के कारण कान के परदों को एक खतरा सा बना रहता है। पर आज तो सबसे ज्यादा प्रदूषण का कारण है जन संख्या वृद्धि देश की निरंतर बढ़ती जनसंख्या पर्यावरण को दूषित करने पर तुली हुई है। जनसंख्या वृद्धि होने के कारण दैनिक आवश्यकताओं के अनुसार हमें उनकी पूर्ति भी करनी पड़ती है। अतः प्राकृतिक संपदाओं को नष्ट किया जा रहा है। जिससे प्राकृतिक संतुलन बिगड़ रहा है। यदि आज का मानव सचेत न हुआ प्रकृति से तालमेल नहीं रखा तो वह दिन दूर नहीं कि समस्या नियंत्रण से बाहर हो जाएगी। अब हर मानव को संकल्प लेना होगा कि प्रकृति और मानव का संतुलन हमेशा बना रहे और इसके साथ-साथ आज पर्यावरण को दूषित होने से बचाया जाए। जंगलों में पेड़ कटने से भी काफी नुकसान होता है। क्योंकि यदि पेड़ पौधे नहीं रहे तो हमें कौन स्वच्छ वायु देगा। इसलिए हमें पेड़ काटने से भी रोकना होगा। लेकिन इससे बचने के लिए हमें एक जुट होना पड़ेगा। एक हुए बिना न तो हम प्रदूषण की समस्या को हल कर सकते है न ही किसी और समस्या को?

**○ निर्मला पुगलिया**

# नहीं है विरोध साधना और कविता में

**○ गुरुदेव की कलम से**

आचार्य रामचन्द्र शुक्ल ने साहित्य को समाज का दर्पण माना है। यह बात प्रासंगिक स्तर पर सत्य हो सकती है, लेकिन समालोचना का आधार बनने पर काव्य के प्रयोजन तथा मूल्यवत्ता को एक संकुचित दायरे में जकड़ देती है। इस भूमिका पर कवि की सार्थकता का बिन्दु यथार्थ का प्रस्तुतीकरण मात्र रह जाता है। जो कवि को इतिहासकार के समकक्ष प्रतिष्ठित कर देता है। कवि का मानस यदि दर्पण बनकर सामाजिक यथार्थ को ज्यों का त्यों ग्रहण कर उसे प्रस्तुत मात्र कर देता है, तो उसमें उसकी सृजन-धर्मिता सम्पूर्णतःसार्थक नहीं हो पाती। कवि अपने युग की पीड़ाओं को स्वर देता है, लेकिन उसके समानान्तर वह जीवन के मूल्यों को आकार भी देता है। सामाजिक यथार्थ को प्रस्तुत करने के साथ ही वह विश्व-मानवीय चेतना की ज्योति को भास्वर भी करता है, जीवन के विधायक तत्वों को प्रतिष्ठापित भी करता है, जीवन को सम्यक् दृष्टि भी देता है। वह अपने युग का सजग प्रहरी होता है जो लोक मानस को जीवन के चिरंतन मूल्यों के प्रति सतत् जागरूक रखता है। इस भूमिकापर हर कवि साधक होता है तथा हर साधक एक कवि होता है। संत की साधना एक जीवित कविता होती है तथा कवि की चेतना सतत साधनामयी होती है। शैली के शब्दों में कवि समाज का अनजाना विधायक होता है, सामाजिक चेतना का दिशा-निर्देशक होता है, मानवीय आत्मा के प्रकाश का आराधक एवं प्रचेता होता है। भारतीय परम्परा ने इसीलिए 'कवि मनीषी परिभू:स्वयंभू:, का सूत्र दिया है, कवि को प्रजापति की अभिधा दी है, ईश्वर को कवि तथा उसकी सृष्टि को काव्य माना है। पश्य देवस्य काव्यं-प्रभु के काव्य को देखो, ऋग्वेद के इन शब्दों में एक विराट् सत्य साकार है। उससे आगे ऋचाकार कहता है कि प्रभु के तप से इस सृष्टि का विस्तार हुआ। प्रभु के काव्य के पीछे तप की सतत साधना तथा तप की साधना के पीछे कवि की सृजन धर्मिता का असीम विस्तार साहित्य के मूल्यांकन का सर्वोपरि बिन्दु है। भारतीय काव्य परंपरा में इसीलिए संतों का सतत् एवम् सर्वोपरि योग रहा है। वेदों, उपनिषदों, आगमों, त्रिपिटकों, महाकाव्यों की महती परम्परा



तत्व-द्रष्टा ऋषियों एवं तपस्वी साधकों के जीवन रस से सिंचित रही है। मध्य काल लगभग सारा साहित्य संतों की साधना से निष्पन्न है। तुलसी, सूर, कबीर, मीरा आदि की काव्य साधना के पीछे उनके जीवन की अध्यात्म-ज्योति जगमगाती रही है। इसी कारण वह जीवन के शाश्वत मूल्यों को साकार कर सका, लोक जीवन में क्रान्ति का अवतरण कर सका तथा भारतीय मानस के लिए प्रेरणा का अजस्र स्रोत बन सका।

**सन्त और कवि का मिलन जरूरी**

संत जीवन को उसकी समग्रता में ग्रहण करता है, उसके प्रति तटस्थ रहकर उसका अवलोकन करता है, उसकी दिशा तथा गंतव्य के प्रति सतत जागरूक रहता है, अतः कहीं एकांगिता का शिकार नहीं होता। आज विश्व के समग्र काव्य जगत में जो अस्तित्व के संकट की काली छाया परिव्याप्त है, मानवीय संचेतना को जो मूल से झकझोर रही है, उसका कारण जीवन के प्रति यही एकांगिक दृष्टि है। हर टूटने के पीछे कहीं जुड़ना भी चल रहा है। हर प्रलय तांडव के समानान्तर कहीं सृजन का लास्य भी हो रहा है, मिटने-बनने की घटनाओं के दुर्निवार क्रम की पृष्ठभूमि में कहीं वह भी खड़ा है जो अविनश्वर है, अस्पृष्ट है, अघटनीय है। कबीन्द्र रवीन्द्र के शब्दों में 'सीमार मध्ये असीम तुमि' सीमा के मध्य तुम असीम हो। यह तुम कोई भी नहीं है क्योंकि वह सब कोई है। कुछ भी नहीं है क्योंकि सब कुछ है। शून्य और सर्व उस अनन्त के ही दो चेहरे हैं। वह जो सर्व है, शून्य है। संत उस सीमा को पार कर चुका है, जहां अस्तित्व और अनस्तित्व का द्वैत जन्म लेता है अतः उसके अन्तः पटल पर जीवन अपनी सम्पूर्ण एवं अनाबाध सत्ता में प्रतिबिम्बित होता है, उसका खण्ड मात्र नहीं। जिस अस्तित्व के संकट से आज का मानवीय चिंतन एवं काव्य-जगत-ग्रस्त है उसे वह जीवन के प्रति एकांतिक दृष्टि से समुद्‌भूत खण्डित बोध के अलावा कुछ नहीं पाता। क्योंकि उसके समानान्तर वह देख रहा है उसे जो कि न अस्तित्व की सीमा रेखा से बांधा जा सकता है, न अनस्तित्व की। आज के कवि को आधुनिक बोध की सम्पूर्णता के लिए संत की दृष्टि की आवश्यकता है तथा संत को अपने अर्न्तबोध को लोकचेतना तक सम्प्रेषित करने के लिए कवि की सृजनात्मक प्रतिभा की अपेक्षा है। इन दोनों ध्रुवों के न मिलने के कारण ही आज संत शाश्वत में इतना खो गया है कि सामयिक के प्रति उसकी चेतना निःस्पन्द हो गई है। वह अघटनीय में इतना एकांतिक तल्लीन हो गया है कि घटनाओं के प्रति उसकी वेदना मूर्च्छित हो गई है। दूसरी ओर कवि सामयिक के खण्ड-सत्य से इतना सम्मोहित हो चुका है कि शाश्वत के प्रति एक गहरी

संज्ञा-शून्यता उसके मानस के अन्तराल में उतर आई है। घटनाओं में इतना डूब गया है कि उनके पीछे खड़े अघटनीय के प्रति उसकी संचेतना मर गई है। इसी कारण वह युगीन परिवेश में व्याप्त टूटन, घुटन एवं संत्रास का शिकार बनकर कविता को विकृतियों की शव -साधना का उपकरण बनाए हुए सामाजिक परिवेश की रूग्णता को परिवर्द्धित करता आ रहा है, उसके उपचार की ओर सचेत नहीं है।

मैं यह अपेक्षा अनुभव करता हूं कि कवियों में संत तथा संतों में कवि उभर कर सामने आएं। अपने सृजन-जीवन में मैंने यह सदैव प्रतीत किया है कि कविता और साधना परस्पर पूरक ही हैं, प्रतिलोमी नहीं। जब जब मेरी साधना में कोई गतिरोध आया है, कविता ने उसे तोड़ा है। मेरे कवि की उपलब्धि का श्रेयांश-भागी मेरा संत भी है। मेरे संत की उपलब्धि का श्रेयांशभागी मेरा कवि भी है। दोनों अविनाभाव एकत्व में आबद्ध हैं, उनकी सम्मिलित निष्पत्ति है मेरी कविताएं। इनके पीछे मेरी दृष्टि यही रही है कि शाश्वत मूल्यों का स्वीकार अपने सामयिक परिवेश में व्याप्त मूल्य संकट से पलायन नहीं है, बल्कि उसमें व्याप्त हमारी अन्तश्चेतना के खोखलेपन को तोड़ने का एक सशक्त उपक्रम है, अगर उस स्वीकार के पीछे कोई ईमानदारी हो तो। काव्य के निस्तेज होने का कारण यह भीतरी ईमानदारी का अभाव ही है, अन्तर्मन का खोखलापन ही है, जीवन एवं आचार-विचार का दोहरापन ही है, जिसे साहसपूर्वक बेनकाब करना आवश्यक है। अगर ऐसा न हो पाया तो वर्तमान मूल्य-संकट का अन्त नहीं हो पाएगा।

अपने काव्य-जगत में मैंने वर्तमान राष्ट्रीय, सामाजिक एवं धार्मिक परिप्रेक्ष्य को मानवीय अन्तश्चेतना के दर्पण से देखा है। और उसमें व्याप्त प्रवंचना भटकाव, वेदना, दिग्भ्रम तथा अर्थ शून्य आडम्बरों को बेनकाब करते हुए उसके पार जीवन की सम्यक दृष्टि को संवेदना के पटल पर साकार करने का प्रयास किया है।

### मुक्तक

*जिन-जिन को भी हमने अपना प्यारा माना है,*
*उन सबको छोड़कर एक दिन होना रवाना है,*
*घर समझ लगे हैं जिसे सजाने-संवारने में,*
*घर नहीं, वह तो सिर्फ एक मुसाफिरखाना है।*

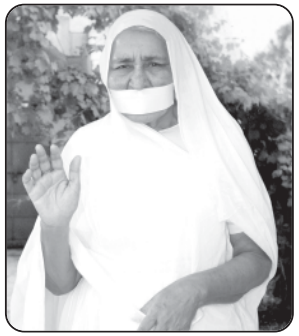
**-आचार्य रूपचन्द्र**





# लोहा बन गया पारस

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री



विहार और यू.पी., प्रान्त आज भी डाकुओं और लुटेरों का अड्डा माना जाता है और पुराने जमाने में भी वहां के डाकू मशहूर थे। भगवान बुद्ध की जीवन घटनाओं से जुड़े अंगुली माल के आतंक से पूरा विहार प्रान्त-भयभीत था। न सरकार की धमकियों से डरता था। और न पुलिस की चोकसी ही वहां कामयाब होती थी। जिसके आगे सेना के शस्त्र भी निःशस्त्र हो गए थे, खुफिया विभाग फैल हो गया था। अंगुलीमाल की ड़कैती भी अजीब ढ़ंग की थी। राहगीरों को लूटने के साथ-साथ उनके प्राणों को भी नहीं वख्शता था। उधर से गुजरने वाले राहगीरों को जान और माल दोनों से हाथ धोने पड़ते थे। वह रास्ता साधारण तया निषिद्व था। जिस जंगल में अंगुली माल रहता था। भूला भटका कोई राहगीर उधर चला जाता तो उस को मार कर अंगुलीमाल पहले उसकी एक अंगुली काटता और अपनी माला में गूंथता फिर उसका धन माल संभालता क्यों कि उसका दृढ़ संकल्प था कि मैं हजार व्यक्तियों को मार कर उनकी एक एक अंगुली लेकर माला बनाऊंगा और वह माला पहनूंगा। नौ सौ निनानवें अंगुलियां उसकी माला में गूंथी गईं, सिर्फ एक अंगुली बाकी थी लेकिन उधर कोई आ नहीं रहा था अतः उस की तमन्ना पूरी नहीं हो रही थी। संयोग वश भगवान बुद्ध उधर से गुजरे। अंगुलीमाल ने सोचा आज मेरे संकल्प की पूर्णाहुति करने वाला मेरे मन की साध पुराने वाला कोई आया तो सही। बुद्ध भगवान ज्यों-ज्यों निकट आ रहे थे अंगुलीमाल प्रफुल्लित हो रहा था। संकल्प विकल्पों में खो रहा था। भगवान बुद्ध ने सामने खड़े अंगुलिमाल को सम्बोधित करते हुए कहा मेरे प्यारे भ्रात एक पल ठहर कर भी देखो। जीवन भर की दौड़ का परिणाम तुम्हारे सामने है। अब स्थिरता का परिणाम भी देख लो। अंगुलीमाल क्रूर अट्टहास करता हुआ बोला अभागे आदमी चल तो खुद रहा है और मैं जो खड़ा हूँ उसको कहता है ठहर जाओ। कहीं तुम्हारा दिमाग पागल तो नहीं है? पागल तो तुम हो ही तभी मौत के अतिथि बने हो वरना इस रास्ते से मेरी मां भी आने से घबराती

हैं क्यों कि वह जानती है कि मेरे बेटे को एक अंगुली और चाहिए माला पूरी करने को और उसके लिए वह अपनी मां का रिशता भी गौण समझता है। भगवान बुद्ध ने अंगुलीमाल को प्रतिबोध देते हुए कहा-अंगुलीमाल मैं तो शरीर से चल रहा हूँ लेकिन तूं विचारों से चल रहा है। विचारों की गति बड़ी भयंकर और विस्फोटक होती है। तुम मन की गति को रोक कर देखो जीवन में कैसा बदलाव आता है। उपदेश का तीर ठीक समय पर और उचित स्थान पर लगा। जिस अंगुलीमाल की बुद्धि बहिर्मुखी थी वह अन्तर्मुख होकर उसे अपने जीवन की पोथी पढ़ने के लिए विवश करने लगी। विचारों में उथल पुथल हुई। संकल्प विकल्प का तांता टूटा, आत्मदर्शन का क्रम शुरू हुआ। देखते ही देखते एक हत्यारा करूणा से लबालब भर गया। एक लुटेरा रक्षक बन गया। एक आततायी विश्व वत्सल संत बन गया, सत्संग का यही तो फल है कि अज्ञानी से अज्ञानी व्यक्ति बोधि लाभ पाकर अपने जीवन को बदल लेता है।

जो अर्जुनमाली प्रतिदिन छह युवक और एक युवती की हत्या करता था। भगवान महावीर से प्रतिबोध पाकर ऊंचाइयों के शिखर पर पहुंच गया। जीवन में सत्पुरूषों का समागम ही दुर्लभ है। समागम होने पर तो सज्जन पुरूषों का आभा मण्ड़ल परिपार्श्व को बदल देता है। लेकिन संत समागम में धोखाघड़ी भी चलती है। साधुवेश में धर्म जीवी व्यक्ति जनता को गुमराह करते हैं। कभी कहीं सच्चे व्यक्ति का संपर्क होता है तो उस में विध्न बाधा डालने वाले अनेकों दुर्जन खड़े हो जाते हैं। और कोई नहीं तो स्वयं का आलस्य ही बाधक बन जाता है। जो ग्रहण शील होकर संत पुरूषों का सान्निध्य प्राप्त करता है वह निश्चित ही सत्पुरूष बनता है।

*जैसा तुम्हारा लक्ष्य होगा, वैसा ही तुम्हारा जीवन भी होगा।*
***-श्रीमां***

*विष पीकर शिव सुख से जागते हैं, जबकि लक्ष्मी कर स्पर्श पाकर विष्णु निद्रा से मूर्च्छाग्रस्त हो जाते हैं।*
***-अज्ञात***

*कामना सरलता से लोभ बन जाती है और लोभ वासना बन जाता है।*
***-सत्य साई बाबा***





***○ आचार्य रूपचन्द्र जी***

नाम कोई हो भले या कोई भी आकार हो
ज्योति चरणों में हमारा नमन सौ-सौ बार हो।।

1. ऋषभ हो महावीर हो महादेव हो या राम हो
बुद्ध पारसनाथ हो रहमान या घनश्याम हो
सिद्ध हो अरिहंत पैगम्बर खुदा अवतार हो..
2. मुक्त हो जो राग से, मद-मोह से अभिमान से
द्वेष-ईर्ष्या, वैर-नफरत, मान या अपमान से
चित्त जिनका शुद्ध निर्मल विगत-विषय-विकार हो....
3. ज्ञान दर्शन चरण की आराधना में लीन जो
त्यागमय वैराग्यमय प्रभु भक्ति में तल्लीन जो
लोक के उन संत-पुरूषों का सदा सत्कार हो...
4. हम पुजारी ज्योति के, वह ज्योति सबमें एक है
एक की आराधना के पंथ ''रूप'' अनेक हैं
प्रेम का दरिया बहे नित सत्य का आधार हो..

***राग-वंदना आनंद***

*बोल वह है जो कि सुनने वाले को वाशीभूत कर ले, और न सुनने वालों में भी सुनने की इच्छा उत्पन्न कर दे।*
***-तिरूवल्लुवर***

*व्यक्ति की पूजा की बजाय गुण-पूजा करनी चाहिए। व्यक्ति तो गलत साबित हो सकता है और उसका नाश तो होगा ही, गुणों का नाश नहीं होता।*
***-महात्मा गांधी***

# कवि की करामात

**○ सरलमना साध्वी मंजुश्री**

एक बार की बात है। अमीर खुसरों कहीं जा रहे थे रास्ते में उन्हें बहुत प्यास लगी और वे अपनी प्यास बुझाने कुएं पर गये। कुएं से पानी निकालने का उनके पास कोई साधन नहीं था। इसलिए उन्होने कुंए पर पानी भर रही औरतों से कहा बहनो! प्यास लगी है। मुझे पानी पिला दो। वे औरतें अमीरखुसरों को भली भाँति जानती थी। उन्होने सुन रखा था कि अमीरखुसरों किसी भी बात पर या किसी भी चीज पर तुरन्त कविता बनाकर सुना देते हैं। अतः उन्होंने खुसरों से कहा-भाई साहब! हम आपको पानी तो खूब पिला देंगी लेकिन पहले हमें कविता बनाकर सुनाओं।

पहली बहन ने कहा-मुझे खीर पर कविता सुनाओ। दूसरी ने कहा-चरखे पर सुनाओ तीसरी ने कहा-कुत्ते पर तथा चौथी ने कहा- मुझे ढोल पर कविता सुनाओ।

ढोलवाली ने कहा। पहले ढोल पर सुनाओ, कुत्ते वाली ने कहा- पहले कुत्ते पर सुनाओ, खीर वाली बोली नहीं जी पहले खीर पर सुनाओ। इस प्रकार चारों बहने आपस में लड़ने लगी। उनको लड़ते देख खुसरों पहले तो घबरा गये लेकिन दूसरे ही क्षण मुस्कराते हुए बोले-लो मैं एक बार में चारों की पसंद की कविता सुनाता हूँ।

**खीर पकाई जतन से, चरखा दिया चला।**
**आया कुत्ता खा गया, तू बैठी ढोल बजा।।**

कविता सुनकर चारों बहनें लडना भूल गई हँसते-हँसते लोट -पोट हो गई और अमीरखुसरों को पानी पिला घर लौट आई।

*कच्चे दिमागों में जहर भरने की कोशिश न करें,*
*मजहब की पागल लहर भरने की कोशिश न करें,*
*यह दिमाग जैसे फूलों से महकता हुआ चमन,*
*इसमें एक गंदा शहर भरने की कोशिश न करें ।*

*-आचार्य रूपचन्द्र*





# सच्चे मित्र की पहचान

**○ साध्वी वसुमती जी**

बहुत समय पहले की बात है, एक गांव था माधोपुर। मोधापुर अपने प्राकृतिक सौंदर्य के लिए काफी प्रसिद्ध था। गांव के पास से होकर एक नदी बहती थी। सफेद, साफ व चांदी सा चमकता कल-कल करता हुआ जल अपनी धाराओं को बहाता हुआ आस-पास के वातावरण को बहुत सुंदर बनाता था। ऊंचे-ऊंचे पेड़ तथा दूर-दूर तक फैले घास के मैदान तथा शीतल बहती हवा मानो वातावरण को बेहद ही सुंदर व मन मोहक बना देती थी। उसी सुरम्य व सुंदर वातावरण में गुरू जी की एक कुटिया थी। वह कुटिया पूरे माधोपुर गांव में गुरू जी की कुटिया के नाम से विख्यात थी। गुरू जी बहुत ही सीधे सादे सच्चे संत पुरूष थे। चेहरे पर अपूर्व तेज तथा वाणी में असीम धीरता और गंभीरता व ओज झलकता था। अपने कुछ प्रिय शिष्यों के साथ वे उस कुटिया में वास करते थे। शिष्यों ने अपने परिश्रम के द्वारा कुटिया के आस-पास के क्षेत्र को काभी स्वच्छ व सुंदर बना दिया था।

कुटिया के चारों तरफ से तरह-तरह के फूलों की सुगंध से हवा महकती रहती थी बड़ा ही सीधा-सादा नियमित व अनुशासित जीवन था गुरू जी व उनके शिष्यों का। दुनिया की चकाचौंध व तमाम तरह के आडम्बरों से दूर वे अपनी ही दुनिया में जीते थे। प्रातः कालीन ध्यान-पूजा व प्रवचन आदि के पश्चात् सभी शिष्य अपने दैनिक कार्यों पर निकल जाते थे। तथा गुरू जी कुटिया के विभिन्न कार्यों तथा अपने पुत्र समान शिष्यों के ज्ञान आराधना की व्यवस्था में लग जाते थे।

फिर दूसरे दिन प्रातःकाल सब कुटिया में इकट्ठा होते थे। और वहीं पर प्रवचन व ज्ञान-चर्चा आदि नियमित रूप से रोजाना होता था। प्रत्येक दिन की तरह ही आज भी प्रातःकालीन बैठक जमी हुई थी सबसे पहले सूर्य देव की पूजा हुई, फिर अन्य पूजन कार्य हुए फिर उसके बाद प्रवचन तथा आपस में ज्ञान-चर्चा का दौर प्रारंभ हुआ।

एक पेड़ की छाया में जमीन पर गुरू जी एक तपस्वी की मुद्रा में बैठे थे। सामने सभी शिष्य पालथी मारे बैठे थे। शिष्यों के समूह में से एक शिष्य विनम्रता पूर्वक बोला गुरू जी, आपने हमें प्रवचन में मित्रता के महत्व को बताया तथा यह भी कहा था कि मित्र होना हमारे जीवन के लिए बहुत ही आवश्यक होता है। पर आपकी यह बात अधूरी ही रह गई। वह कैसे क्या बात बताने से रह गई? चौंकते हुए गुरूजी ने उससे प्रश्न किया? वह शिष्य सिर झुकाकर पुनः बोला, गुरू जी मित्रता की अनिवार्यता व महत्व तो आपने बताया

पर सच्चे मित्र की पहचान कैसे हो? इसका क्या रहस्य है कृपा करके इसके विषय में कुछ ज्ञान प्रदान करने का कष्ट करें। सब शिष्य उसकी बात सुनकर एक साथ ही बोल पड़े। हां गुरू जी, आज हमे जीवन में सच्ची मित्रता व उसकी पहचान-परख के बारे में कुछ बताएं।

शांत भाव से गुरू जी ने कहना प्रांरभ किया, बच्चों आज तुमने बहुत अच्छा, उपयोगी व ज्ञानपूर्ण प्रसंग छेड़ा है। इसके बारे में विस्तार से तुम सबको बताऊंगा, पर उपदेश के द्वारा नहीं बल्कि एक प्रयोग के द्वारा। गुरू जी की यह बात सुनकर सब शिष्यों के चेहरे पर जिज्ञासा के भाव उभर आए। गुरू जी की प्रयोग की बात ने उन सबकी उत्सुकता को बढ़ा दिया, गुरू जी के चेहरे पर मुस्कान तैर रही थी उन्होंने एक शिष्य को इशारा करके अपने पास बुलाया उसको कागज का बड़ा सा टुकड़ा देते हुए बोले, देखो सामने जो बालू का ढेर देख रहे हो, उसमें से थोड़ी सी इस कागज पर ले आओ,
गुरू जी के कथनानुसार वह शिष्य कागज लेकर गया और उस पर बालू रख कर वह बोला, अब बताएं गुरू जी क्या आदेश है मेरे लिए गुरू जी ने उसे मुट्ठी भर बालू हथेली में कस कर बंद करने और फिर धीरे-धीरे बालू को नीचे जमीन पर गिराने के लिए कहा सभी शिष्य एक टक जिज्ञासा भरे कभी गुरू जी को तो कभी उस शिष्य की क्रियाओं को देख रहे थे। सबके चेहरे पर तमाम तरह के भाव आ-जा रहे थे। उसने मुट्ठी भर बालू कस कर मुट्ठी में दबाई और फिर मुट्ठी को थोड़ा ढ़ीला कर बालू को नीचे गिराना आरंभ कर दिया। बालू धीरे-धीरे उसके हाथों से झरती गई और कुछ देर में उसकी मुट्ठी खाली हो गई।

गुरू जी ने फिर पूछा, बेटा क्या बचा अब तुम्हारे पास? उसने अपनी हथेली देखी जिस पर कि बालू के कुछ चमकीले कण चिपके रह गए थे। वह बोला, गुरू जी, देखिए? हथेली में रह ही गए हैं। गुरू जी शिष्यों की ओर देखते हुए बोले, देखा तुममें जो सच्चा था, वह अंत तक साथ रहा, बाकी सब साथ छोड़ गए। बच्चों तुम्हारी जिंदगी में मुट्ठी भर बालू की तरह तमाम लोग दोस्त बन कर आएंगे। पर जो सच्चे दोस्त होंगे वे अंत तक साथ निभायेंगे और हर सुख-दुख में तुम्हारे साथ छाया बन कर रहेंगे। सो सच्चे मित्रों को पहचानो और उनसे मित्रता करो। जीवन में बड़ा आनंद मिलेगा एक सच्चे मित्र के साथ सभी शिष्य गुरू जी को स्तब्ध होकर देख रहे थे। गुरूजी की सीख ने उन्हें बहुत-कुछ सिखा-बता दिया था धीरे-धीरे सबके सिर गुरू जी के समक्ष श्रद्ध-भाव से झुक गए थे, और गुरूजी के चेहरे पर पूर्ववत् मुस्कान तैर रही थी।





## प्रायश्चित करना ईश्वर की ओर सम्मुख होना है

किसी व्यक्ति के दो पुत्र थे। उसने एक बेटे के पास जाकर कहा, हे पुत्र आज तुम अंगूर की बाड़ी में जाकर काम करो। उसने उत्तर दिया मैं नहीं जाऊगां। परंतु बाद में उसे पश्चाताप हुआ। उस युवक ने जब सारी बात पर विचार किया तो उसे लगा कि जो कुछ उसने अपने पिता से कहा, वह गलत था। उसने अपने पिता के प्रति पाप किया है। उसने तब अपने पिता के निवेदन को स्वीकार किया।

उस युवक के मन में बदलाव का एक बीज उपजा। जब मन और मस्तिष्क में कुछ बदलाव होता है, तो अक्सर खेद और अप्रसन्नता का भाव भी उत्पन्न होता है। आत्म तिरस्कार बहुत दुखदाई होता है, परंतु इस तरह की वेदना होने का मतलब है कि आत्मा अभी अखंड है, मरी नहीं है।

प्रायश्चित करने वाले की आत्मा अपने पापों और अपराधों से मुक्त हो जाती है और उसका विश्वास ईश्वर के प्रति और भी प्रगाढ़ होता जाता है। व्यक्ति अपने आंतरिक विश्वास के सहारे ईश्वर की शरण पाना चाहता है।
हममें से बहुत से लोग अपने जीवन काल में, जाने-अनजाने में, कुछ न कुछ गलतियां कर बैठते हैं। या फिर कुछ ऐसा अनुचित हो जाता है, जिसके कारण दूसरों को कष्ट या पीड़ा या ठेस पहुंची हो। अपने जीवन का निष्कपट निरीक्षण करें, (जो कठिन और दुखदाईं भी होती है) तो पता चलता है कि सचमुच कुछ गलत हुआ है और उसके लिए प्रायश्चित की स्थिति पैदा हो गई हैं। हमारे धर्मग्रंथों में प्रायश्चित करने का बहुत महत्व दिया गया है।

ऐसा करने से पाप की भावना नष्ट होती है। अपने पापों के लिए पश्चाताप करने का मतलब यह है कि हम अपनी गलतियों या त्रुटियों को स्वीकार करते हैं और अपने आप को ऐसे व्यवहार और विचारों से दूर करने का प्रयास करते हैं। जब हम अपनी गलतियों का निरीक्षण करते हैं, हम पाते हैं कि यह एक अवसर है जब हम अपने आप को सुधार कर सकते हैं।

प्रायश्चित करना ऐसा कर्म है जिससे हमारे मन मे एक बदलाव आ जाता है हम अपनी गलतियों या पापकर्मों के लिए खेद अनुभव करते हैं कि हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। प्रायश्चित करने से हमसें प्रेम, स्नेह के भाव पैदा होते हैं-सांसारिक वस्तुओं को छोड़ दिव्य विचारों की ओर मुड़ने लगते हैं। अपने आप को देव समझने की बजाय हमारे भाव परमसत्ता ईश्वर की ओर प्रवृत्त होते हैं।

इधर-उधर जाने की बजाय, हमारा धर्म, सत्कर्म ईश्वर की ओर उन्मुख होने लग जाते हैं। पश्चाताप करने से पाप के प्रति स्थिति स्पष्ट हो जाती हैं । वास्तव में प्रायश्चित करने की राह ईश्वर की ओर उन्मुख होने का एक सरल और उचित उपाय है। इससे अपने आप व अन्यों के प्रति भी उचित अवस्था बनती है।

पश्चाताप करने का यह मतलब नहीं है कि हम एक ऋतु या किसी विशेष अवसर के लिए पापकर्म छोड़ देते हैं। इसका मतलब होता सीधा 180 डिग्री पर पलटन या चलना। पश्चाताप में अपने पापों को छिपाना नहीं होता है। पापों को छिपाने का मतलब है कि बिखरे हुए बीजों को ढंकना जो बाद में अपने आप उजागर हो जाता है।

हम मनुष्यों के लिए अपने पापो के लिए पश्चाताप करना कठिन काम है। पश्चाताप हमारी इच्छा शक्ति को ललकारने की तरह है। प्रायश्चित करने में हमें ईश्वर के समक्ष विनम्र रहना होता है और वे सब बातें छोड़नी होती हैं जो हमारी इच्छा के विरूद्ध है। प्रायश्चित करना पूरी मानवजाति का कर्त्तव्य है। ईसा मसीह ने कहा है कि अपने पापों का प्रायश्चित करने की शिक्षा पूरे विश्व में दी जानी चाहिए।

गलतियां सभी से हो जाती है। प्रायश्चित करने वाला विनम्रता और साहस के साथ अपने अवगुणों को देख पाता है और निडर होकर उन्हें स्वीकार करता है। यही विनम्रता उसे अपनी निर्बलताओं से लड़ने का बल देती है और वह उन पर विजय पा लेता है।

## पनीर

*पनीर की क्वॉलिटी उसके सोर्स पर डिपेड करती है। फुल क्रीम दूध से बना पनीर बॉडी के लिए अच्छा नहीं होता। इसमें हाई और सेचुरेडेट फैट बहुत ज्यादा होते हैं। ये ऐसे फैट है, जो शरीर के लिए अच्छे नहीं होते। टोंड मिल्क से बने पनीर में काफी कैल्शियम और प्रोटीन रहता है।*

*कच्चा पनीर खाना सबसे अच्छा है। प्रोसेस्ड पनीर जो पिज्जा जैसे फूड आइटमों में इस्तेमाल होता है, उसे खाने से परहेज करना चाहिए। प्रोसेस्ड पनीर को तैयार करना चाहिए। प्रोसेस्ड पनीर को तैयार करते हुए सोडियम मिलाते हैं, जो सेहत के लिए अच्छा नहीं है। पनीर को ग्रिल करके या फिर कच्चा ही नमक और काली मिर्च डालकर खाएं।*





# कैंसर से बचाव के लिए निर्देश

*कैंसर आज विश्व में जिस तरह से फैल रहा है चिन्ता का विषय है। हर साल लाखों लोग इस रोग का ग्रास बन रहे हैं। कड़ी मेहनत के बाद भी हमारे वैज्ञानिक इस रोग पर कंट्रोल नहीं कर पाये। हर एक समझदार व्यक्ति का फर्ज है कि कैंसर क्या है, इस रोग से बचाव कैसे हो, तथा कैंसर होने पर क्या करें इसकी जानकारी समाज तक पहुंचाए। हमने अपनी पत्रिका के माध्यम से यह बीड़ा उठाया है। हम कैंसर के बारे में विशेषज्ञों की राय आप तक पहुंचाएगे यह हमारा संकल्प है।*

***-संपादक***

कैंसर एक जटिल प्रक्रिया द्वारा होता या फैलता है। इसके अनेक कारण हो सकते है, जैसे-स्वच्छता का अभाव, सौंदर्य प्रसाधन, वातावरण में प्रदूषण-धुआँ रसायन, वायरस संक्रमण, रेडिएशन, कीटनाशक रसायन इत्यादि। कैंसर से बचाव के लिए कोई जादू की गोली उपलब्ध नहीं है, जिसके सेवन से कैंसर का बचाव या उपचार हो सकता हो। कैंसर का भोजन से घनिष्ठ संबंध है। भोजन में सावधानी रखकर कैंसर की संभावना कम की जा सकती है, साथ ही स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने से अनेक गंभीर रोगों से भी बचाव होता है।

- अत्यधिक मात्रा में घी, तेल,गोश्त,अचार, डिब्बाबंद भोज्य पदार्थों, फास्ट फूड का सेवन नहीं करना चाहिए।
- पर्याप्त में सब्जियों व फलों का प्रचुर मात्रा में सेवन करना चाहिए। इनमें फाइबर, विटामिन, खनिज लवण और एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मददगार होते हैं।
- पर्याप्त मात्रा में कैलोरी का सेवन का शरीर का वजन मानक वजन के आस-पास रखें। पत्तेदार हरी सब्जियो, पीली सब्जियों, फलों (गाजर, पपीता इत्यादि) का नियमित रूप से सेवन करें।

- सुनिश्चित करें कि भोजन में पर्याप्त मात्रा में रेशे मौजूद हैं। इसके लिए प्रचुर मात्रा में सब्जियों व फलों के साथ ही साबुत दालों, चोकर सहित आटे की रोटी, ब्राउन ब्रेड, मोटे अनाजों का भी पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।
- गोभी प्रजाति का सब्जियों का भी नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। विटामिन 'सी' के सेवन के लिए संतरा, नीबू, टमाटर, हरी सब्जियों का सेवन करें।
- भोजन के अत्यधिक तापमान पर न पकाएँ। एक बार प्रयुक्त गरम घी-तेल को दोबारा प्रयोग न करें। प्रेशर कुकर में पकाया भोजन तले भोजन से अच्छा होता है। अत्यधिक मात्रा में अचार, ग्रिल किए, रसायन मिलाकर सुरिक्षत रखे भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।
- अत्यधिक गरम पेय तथा भोजन का सेवन न करें। भोजन को सामान्य तापमान पर लाकर सेवन करें। शराब का सेवन न करें, यदि मजबूरी है तो यदा-कदा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए।
- सिगरेट, तंबाकू, बीड़ी, गुटका, पान मासले का सेवन न करें। अत्यधिक मात्रा में कॉफी का सेवन न करें।

अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि फलों व सब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन करने तथा भोजन में कैलोरी की मात्रा सीमित करने और रेशों की मात्रा बढ़ाने से कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है। अतः संतुलित स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने, संतुलित जीवन जीने, दुर्व्यसनों के परित्याग, प्रदूषित तत्वों से बचाव करने से कैंसर से काफी हद तक बचाव होता है। इस जीवन-पद्धति से अनेक अन्य घातक रोगों से भी बचाव होता है। अतः भोजन में बदलाव लाएँ, सक्रिय एंव दीर्घायु बनें।

## यौन समस्याएँ

यौन भावना भी मानव की मूल संवेदना होती है। सभी की इच्छा होती है कि उसकी यौन क्षमता बरकरार रहे। आधुनिक युग में विभिन्न प्रकार की यौन समस्याएँ बहुत सामान्य हैं और सर्वेक्षणों के अनुसार यौन समस्याएँ बढ़ रही है तथा प्रजनन क्षमता कम हो रही है। कैंसरग्रस्त होने पर रोगियों में तनाव के कारण पहले से ही मौजूद समस्याएँ गंभीर हो सकती हैं या कैंसर होने के पश्चात् नई समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

अकसर कैंसरग्रस्त होने पर मरीजों में मानसिक तनाव एंव अवसाद होने के कारण यौन-इच्छा में कमी आ सकती है। कुछ की यौन इच्छा समाप्त हो जाती है।



अनेक मरीज स्वंय को रोग के कारण आकर्षणहीन समझने लगते है। कैंसर उपचार के पश्चात् तो वजन कम होने, बाल झड़ने, यदि महिला स्तर कैंसर से ग्रसित हैं तो स्तन कटने या अन्य आपॅरेशन के कारण हीन भावना से ग्रस्त हो सकते है। वे स्वंय को विकृत बदसूरत समझने लगते है जिसके कारण वे नंपुसक हो सकते है। महिलाओं कि रजोनिवृत्ति जल्दी हो सकती है। वे श्वेत प्रदर से ग्रस्त हो सकते है ऐसे में उन्हे भी सहायता और समुचित उपचार की आवश्यकता होती है। क्योंकि यौन समता से आत्म विश्वास उत्पन्न होता है जीवित रहने की उमंग बनी रहती है समस्याए और कारण के अनुसार ही कैंसर रोगियों का उपचार करना चाहिए।

## पारिवरिक व सामाजिक समस्याएँ

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है कैंसर रोगियों का तो जीवन अस्त-व्यस्त हो ही जाता है, साथ ही परिवार, हितैषी, मित्रों का भी प्रभावित होना स्वाभाविक है। इन लोगों कि उपचार, देखभाल आर्थिक स्थिति की देखभाल रक्त इत्यादि के लिए सभी परिस्थितियों में दूसरों कि सहायता की आवश्यकता होती है।

कैंसर का उपचार अकसर दीर्घकालीन एवं खर्चीला है। इनको सफल उपचार के लिए परिवार का शारीरिक, मानसिक व आर्थिक सहयोग आवश्यक होता है। अनेक परिस्थितियों में मित्रों सहकर्मियों नाते-रिश्तेदारों कि सहायता कि भी आवश्यकता पड़ती है। जब रोगी असहाय और पराश्रित हो जाते है तो उनकी लगातार देखभाल सेवा शुश्रूषा की जरूरत होती है। जिसका प्रंबध करना परिवार का कर्तव्य है।

## कैंसर के उपचार में प्रगति

कैंसर का प्रकोप बढ़ रहा है। देश में प्रतिवर्ष कैंसर के गरीब बारह लाख नए मरीजों का निदान होता है। अनुमान है कि इस समय देश में कैंसर के लगभग पच्चीस लाख रोगी हैं और एक दशक के पश्चात् उनकी सख्यां लगभग तीन गुनी हो जाएगी। देश में कैंसर-ग्रस्ति मरीजों में लगभग चालीस प्रतिशत पुरूष मुँह और तीस प्रतिशत महिलाएँ ग्रर्भाशय ग्रीवा कैंसर से ग्रसित हैं।

रोग का प्रकोप बढ़ने के साथ ही शीघ्र निदान बचाव और उपचार की नई-नई तकनीके विकसित हो रही है। कैंसर के निदान के लिए वैज्ञानिक नऐ-नऐ कैंसर मार्कर की खोज में व्यस्त है। साथ ही प्रयास कर रहे है कि गुणसूत्रों-डी.एन.ए. जाचं द्वारा कैंसर का पूर्व या शुरूआती अवस्था में ही निदान हो सके या पहले से कैंसर होने कि संभावना का

पता लगाया जा सके। शल्य चिकित्सा अब ज्यादा सुरक्षित हो गयी है। पहले शल्य चिकित्सा के लिए अयोग्य समझे जाने वाले अनेक रोगियों का ऑपरेशन भी संम्भव हो गया है। अब रेडियों थेरैपी भी पहले कि अपेक्षा ज्यादा प्रभाव कारी हो गयी है। और इसके दुष्प्रभाव भी अपेक्षाकृत कम हो गये है। कैंसर उपचार के लिय अनेक नई दवाओं कि खोज हो रही है। नई दवाये भी ज्यादा प्रभावी व कम हानिकारक है। अब तो ज्यादा तर कैंसर का उपचार कीमो थेरैपी द्वारा संभव होता है।

इम्यूनो थेरैपी व हारमोन थेरैपी का भी विकाव हो रहा है। ग्रोथफेक्टर तथा रक्त-मज्जा प्रतिरोपण (बोन मैरो ट्रांसप्लांट) ने कैंसर उपचार को नया आयाम प्रदान किया है। पर सभी की आशा का केद्र जीन थैरैपी है। आशा है भविष्य में थेरैपी के द्वारा ही कैंसर का सफल उपचार संम्भव होगा। प्रचलित उपचार पद्धतियों के अतिरिक्त भी वैज्ञानिक अनेक अन्य रूपों में कैंसर निदानव उपचार तकनीकों को विकसित करने में प्रयासरत हैं। अमेरिकी वैज्ञानिकों ने ऐसी 'इलेक्ट्रॉनिक नाक' विकसित करने का दावा किया है जो कि फेफड़ों कैंसर का पूर्व या शुरूआती अवस्था में ही निदान कर सकती है। यदि यह उपकरण परीक्षणों में सफल हुआ तो चिकित्सा जगत में क्रांति आ सकती है। फेफड़ों के कैंसर जो सबसे सामान्य कैंसर होता है, के समय से निदान होने पर उपचार द्वारा प्रतिवर्ष लाखों लोगों की जान बचाई जा सकेगी। ओहियो के क्लीनलैंड क्लीनिक के शोधकर्ता डॉ.रार्बटो के सजारो के अनुसार, 'साइरानोज' नामक यह उपकरण फेफड़ों के संभावित मरीजों के श्वास में मौजूद रसायनों का विश्लेषण कर कैंसर की पुष्टि कर सकता है। डॉ.सजारो के अनुसार, फेफड़ों के कैंसर से ग्रस्त रोगी के श्वास में कई प्रकार के रसायन, विशेषकर बेंजीन के रसायन, मौजूद होते हैं। 'साइरानोज' उपकरण से श्वास का विश्लेषण कर रोग की संभावना ज्ञात कर सकते हैं।

अमेरिका के नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने चूहों के मस्तिष्क कैंसर का उपचार विषाणु द्वारा (डेल्टा-24 आ.जी.डी.) से करने में सफलता प्राप्त की है। यह जीवाणु कैंसर कोशिकाएँ को पहले संक्रमित कर बाद में नष्ट कर देता है। जब जीवाणु भी स्वतः ही नष्टा हो जाता है। यह जीवाणु सामान्यतः स्वस्थ कोशिकाओं को प्रभावित नहीं करता।

इसी प्रकार विश्व भर में वैज्ञानिकों विभिन्न स्तरों पर कैंसर के शीघ्र निदान व उपचार के लिए नई-नई तकनीकों को विकसित करने में प्रयासरत हैं। मेरे मत में भविष्य में कैंसर का सफलतापूर्वक उपचार जीन थेरैपी द्वारा ही संभव हो पाएगा।



**<u>मानसिक समस्याएँ और समाधान</u>**

मन और शरीरका गहरा संबंध है। कुछ के मतानुसार-मन या इच्छाशक्ति को सुदृढ़ बनाने से ज्यादातर रोगों का उपचार संभव है। वैसे तो किसी भी रोग के लक्षणों, कष्टों के कारण तथा उपचार के दौरान इनकी सफलता के संबंध में सोचकार तनाव होता ही है, पर ज्यादातर व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ व स्वावलंबी समझते हैं।

उनमें बीमार होने के विचार भी नहीं आते। भविष्य की अनेक योजनाएँ बनाते हैं, जिसमें परिवार के दायित्वों की पूर्ति हो। बीमार होने पर उनके मन को ठेस लगती है। स्वयं के बारे में सोच-विचार खंडित हो जाते हैं, असुरक्षा की भावना मन में समा जाती है। कैंसर-ग्रसित मरीजों का विकृति, मौत, दर्द, भविष्य की चिंता, कार्यक्षमता में कमी , परिवार व दोस्तों से अलगाव इत्यादि कारणों से चिंतित होना स्वाभाविक ही है।

कैंसर के रोगियों में रोग की गंभीरता तथा परिणाम का पता लगने पर मरीजों का तनावग्रस्त और चिंताग्रस्त होना भी स्वाभाविक है। यह पता लगने पर कि वह एक गंभीर बीमारी, जिससे मौत होने की संभावना है, ये ग्रसित है तो सर्वप्रथम उसको बहुत धक्का लगता है। शुरूआत में वह मन-ही-मन यह नकारने का प्रयास करता है कि वह रोगग्रस्त नहीं हो सकता, पर कुछ समय पश्चात् सच्चाई को आत्मसात् कर लेता है। आधे से ज्यादा रोगी तो अवसादग्रस्त हो जाते हैं, अन्य तनावग्रस्त। उनका आत्मविश्वास डगमगा जाता है। जीवन से निराश होने पर उनकी हालत और भी दयनीय हो जाती हैं।

उपचार के कारण अंपग होने (हाथ-पैर कटने), कुरूप होने (स्तन कटने, मुँह के आपॅरेशन), जननांगों के ऑपरेशन के कारण स्वयं को नपुंसक/ आकर्षणहीन समझने, बाल गिरने, वजन कम होने इत्यादि के कारण इनकी मानसिक स्थिति और ज्यादा प्रभावित हो सकती है। लगातार कष्ट, दर्द आर्थिक परेशानियाँ इनकी मानसिक समस्याओं को और जटिल बना देती हैं।

अनेक रोगियों में कुछ समय पश्चात् कैंसर पुनः फैल सकता है, दर्द होता है, जिससे उनका तनाव बढ़ सकता है। कैंसर पुनः फैल सकता है, दर्द होता है, जिससे उनका तनाव बढ़ सकता है। कैंसर के फैलाव के साथ ही रोगी के कष्ट बढ़ते जाते हैं, शारीरिक क्षमता कम होने लगती है। शारीरिकव आर्थिक रूप से वे दूसरों पर आश्रित हो जाते हैं। रोगी को तीव्र दर्द के कारण नशीली दवाएँ लेने के कारण उनकी लत पड़ जाती है।

इनको स्वयं और परिवार के भविष्य की चिंता सताती है। आत्मविश्वास कम हो जाने

के कारण अकसर निर्णय नहीं ले पाते या सही निर्णय नहीं ले पाते हैं। दीर्घकालीन रोग के कारण पारिवारिक व आर्थिक समस्याएँ हो सकती हैं। पति-पत्नी में कलह पैदा हो जाती हैं। शोधों से पता चला है कि कैंसर के मरीजों में यदि आत्मविश्वास है, जीने की दृढ़ इच्छा है तो 5-10 वर्ष तक जीवित रहने की संभावना निराशा, अवसाद, तनाव-ग्रसित व्यक्तियों की अपेक्षा उनमें ज्यादा होती है। गंभीर रूप से अवसादग्रस्त होने पर रोगी में रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण कैंसर तेजी से फैल सकता है। अवसाद के कारण व्यवहार में बदलाव हो जाता है, जिसके कारण रोगी उपचार की उपेक्षा करने लगते हैं या देरी से करवाना शुरू करते हैं या पूरा कोर्स नहीं लेते, सही ढंग से भोजन नहीं करते। अवसाद के कारण दवाएँ लेने में स्वयं की देखभाल के प्रति लापरवाह हो जाते हैं।

कैंसर रोगियों में मनोचिकित्सा भी कैंसर उपचार का अभिन्न अंग होना चाहिए और इसको उपचार के हर चरण में उपलब्ध होना चाहिए। इन मरीजों को भावनात्मक सहारे की आवश्यकता होती है, जिससे वे रोग का मुकाबला दृढ़तापूर्वक कर सकें। साथ ही कैंसर रोगी यदि विकृत हो गए हैं, उनमें अपंगता आ गई है तो उनकी समस्या का समाधना करना चाहिए। देश में अभी भी चिकित्सक रोगी की बीमारियों, उपचार या अन्य कारणों से होने वाले समस्याओं व कष्टों के प्रति ध्यान नहीं देते। मैंने कुछ चिकित्सकों को रोगी के साथ दुर्व्यवहार की अहम भूमिका होती है। अतः यदि कैंसर में मरीजों में मानसिक समस्याएँ हैं तो मनोरोग चिकित्सक से भी सलाह लें। इनका समाधन आवश्यक है, जिससे रोगी का जीवन कष्ट-रहित हो सके।

## व्यावसायिक और आर्थिक समस्याएँ

कैंसर एक घातक रोग है। इसमें रोगी की कार्यक्षमता कम हो जाती है। व्यवसाय में बाधा आना स्वाभाविक है। लंबी छुट्टी या बार-बार छुट्टी लेने के कारण नौकरी छूट सकती है। कैंसर का उपचार महँगा होता है। अक्सर यह गरीब व मध्यम श्रेणी के व्यक्ति की सामर्थ्य से बाहर होता है। इन रोगियों में उपचार के अतिरिक्त अन्य खर्च भी होते हैं। यदि कंपनी, सरकारी कर्मचारी को मेडिकल मिलता भी है तो अतिरिक्त खर्च नहीं मिलता, न ही बीमा कंपनी द्वारा अदा किया जाता है। कैंसरग्रस्त होने के पश्चात् बीमा नहीं होता है। व्यावसायिक और आर्थिक समस्याएँ रोगी तथा परिवार की समस्याएँ बढ़ा देती है।

## कैंसर रोगियों का भविष्य

कैंसर के निदान व उपचार में सुधार होने के साथ ही अनेक कैंसर रोगी स्वस्थ हो



जाते हैं। 50 प्रतिशत से ज्यादा रोगी 5 वर्ष से ज्यादा समय तक जीवित रहते हैं। कुछ मरीज तो पूर्णतःरोग मुक्त हो जाते हैं, कुछ का जीवन बढ़ जाता है। कैंसर भी एक दीर्घकालीन रोग ही है। कैंसर रोगियों का उपचार लंबे समय तक प्रायः 6 से 12 माह तक चलता है। कुछ अन्य रोग के साथ जीवित रहेते है, अन्य में उपचार के कारण शारीरिक विकृतियाँ आ सकती हैं, उनकी कार्यक्षमता कम हो जाती है।

कैंसर का निदान किसी भी मरीज के लिए दुःखद होता है। रोग का परिणाम कुछ भी हो,परंतु जीवन के प्रति रोगी की सोच बदल जाती है। घर में नौकरी-पेशे में उनकी भूमिका व अपेक्षाएँ बदल जाती हैं। अन्य दीर्घकालीन रोगों-हृदय, गुरदा, यकृत इत्यादि-में व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार होने के बावजूद अपने को पूर्ण व्यक्ति समझते है और परिजन तथा मित्र उनसे कुछ अपेक्षाएँ रखते हैं। पर कैंसर के रोगी को अकसर वे दयादृष्टि से देखते हैं। इनके हर दर्द व तकलीफ के गंभीर अर्थ ही निकालते हैं।

उपचार के द्वारा प्रयास होता है कि यथसंभव अधिकतम कार्यक्षमता प्राप्त हो जाए, साथ ही उपचार के कारण या उपचार के पश्चात् होनेवाले कष्टों, शारीरिक व मानसिक असमर्थता से बचाव के प्रयास करने चाहिए। कैंसर के उपचार का कोर्स समाप्त होने के बाद यदि रोगी स्वस्थ भी हो गए हैं तो भी इनको सावधानी रखनी पड़ती है। कैंसर के उपचार के पश्चात् भी कुछ समस्याएँ होने क भय रहता है।

कैंसर यदि पूरी तरह से समाप्त नहीं हुआ है, यहाँ तक कि सूक्ष्म अंश भी रह गया है तो यह उसी स्थान पर या अन्य अंग में उभरकर फैल सकता है। कभी-कभी उपचार के पश्चात् दवाइयों व सिंकाई के प्रभाव से नया कैंसर या रक्त कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। एक बार कैंसर होने के पश्चात् दोबारा दूसरी तरह का कैंसर भी हो सकता है। यदि पुरानी आदतें-तंबाकू, सिगरेट, शराब के सेवन की लत बनी रही। कैंसर उपचार-कीमो थैरेपी, रेडियो थेरैपी के दुष्प्रभाव से भी कैंसर हो सकता है, अतः इनकी बाद में भी जाँच होनी चाहिए।

महिलाओं में यदि स्तन कैंसर का उपचार करते हुए स्तन को काट दिया जाता गया है तो वे स्वयं को आकर्षणहीन मानकर हीनभावना से ग्रस्त हो सकती हैं। अतः उनमें मानसिक विकृति दूर करने के लिए परिजनों को जोरदार प्रयास करने चाहिए। मुँह व गरदन के कैंसर में उपचार के कारण खाने व बोलने में दिक्कत आती है। अतः रोगी की इस नई समस्या का समाधान भी आवश्यक है। आँतों के कैंसर के उपचार में शल्य चिकित्सा

के कारण आँतों को काटने के पश्चात् उनमें मल-मूत्र मार्ग पेट में खोल दिया जाता है, जिसकी उचित देखभाल आवश्यक होती है। यदि बच्चे कैंसर से ग्रसित हैं तो उपचार के पश्चात् उनका विकास बाधित हो सकता है।

**कैंसर के उपचार के बाद सावधानियाँ**

यदि कैंसर का उपचार सफल हो गया है, आप रोगमुक्त हो गए हैं तो भी कुछ सावधानियाँ रखनी पड़ती हैं-

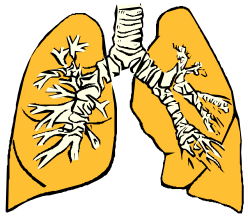
यदि आप धूम्रपान करते हैं, तंबाकू का सेवन करते हैं तो उसका परित्याग करें। शराब का सेवन न करें। पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन करें, जिससे वजन मानक वजन के आस-पास बना रहे। प्रदूषण से यथासंभव बचें। तनावमुक्त रहें। सामर्थ्य के अनुसार सक्रिय रहें, व्यायाम करें। स्वस्थ जीवन के ये सिद्धांत कैंसर मरीजों के उपचार के दौरान, उपचार के पश्चात् उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितने जनसाधारण के स्वस्थ रहने के लिए। क्षमतानुसार कार्य करें।

कैंसर के उपचार के पश्चात् एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, सी.टी. स्केन, एम.आर.आई. इत्यादि जाँचों द्वारा कैंसर-ग्रसित अंग की जाँच होनी चाहिए कि कहीं रोग का अंश शेष तो नहीं है। यदि रोग शेष है तो चिकित्सक को उपचार के लिए उचित निर्णय लेना चाहिए।

उपचार के पश्चात् 6 से 12 माह तक हर माह परीक्षण व जाँच होनी आवश्यक है, फिर अगले 1 वर्ष तक हर 2 माह के अंतराल पर, फिर हर 3 माह के अंतराल पर। उपचार की सफलता रोगी के उपचार के दौरान और बाद में उसके स्वास्थ्य पर निर्भर होती है। यदि कैंसर का पता लगने और उसके उपचार के पश्चात् भी रोगी कमजोर है, बिस्तर पर ही रहता है तो यह सफल उपचार नहीं कहा जा सकता।

जैसे-जैसे उपचार के पश्चात् समय गुजरता जाता है, रोग उभरने की संभावना कम होती जाती है।

**डॉ. जे.एल. अग्रवाल, पुस्तक :**
**-कैंसर कारण और बचाव से साभार**







## श्री रतनलालजी चोपड़ा का आकस्मिक देहावसान

गंगाशहर निवासी फरीदाबाद-प्रवासी श्री रतनलाल जी चोपड़ा का पिछले दिनों स्वर्ग-वास हो गया। लगभग बयांसी वर्ष के श्री चोपड़ा जी ने वैसे तो अच्छी उम्र पाई थी, किन्तु उनका देहावसान बिल्कुल आकस्मिक था। परिवार में शादी में शामिल होने के लिए फरीदाबाद से कोलकत्ता जाने से पूर्व आपने पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी से विधिवत् मंगल-पाठ सुना। शादी के सारे कार्यक्रमों में पूरा भाग लिया। अपनी सारी जिम्मेवारी को निभाकर जैसे वे निश्चिंत हो गए थे। इतने में अचानक हार्ट-अटैक से जीवन-लीला पूरी हो गई। उनके बड़े बेटे अशोक जी, मंझले बेटे कनाड़ा-प्रवासी कनक जी पास में ही थे तथा उनकी पुत्री सुधा बहिन भी वहां पर थी लेकिन किसी को सेवा-चिकित्सा के लिए कोई मौका ही नहीं दिया। वैसे श्री चोपड़ा जी अपने छोटे बेटे डा.वीरेन्द्रजी के पास फरीदाबाद में स्थायी रूप से रहते थे। डॉ. श्री वीरेन्द्र जी तथा श्रीमती विमला देवी ने अपने माता-पिता की जैसी सेवा की, वह प्रशंसनीय ही नहीं, अनुकरणीय भी है और यही संस्कार इन्होंने अपने पुत्र विकास तथा पुत्री टीनू को दिए हैं।

फरीदाबाद गीता मंदिर में उनकी स्मृति-सभा में बोलते हुए पूज्य गुरूदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज ने कहा-श्री रतनलाल जी चोपड़ा हमारे बीच नहीं रहे। उनका अचानक यों चले जाना परिवार तथा स्वजनों को कचोट सकता है। किंतु यह समय शोक का नहीं, उनके गुणों की स्मृति का है। तेरापंथ संप्रदाय के प्रमुख चोपड़ा परिवार से सम्बन्ध रखते हुए भी वे सांप्रदायिक संकीर्ण सोच से कोसों दूर थे। स्पष्टवादी थे, संघ के नहीं, संत के पुजारी थे। संप्रदाय के नहीं, सत्य के समर्थक थे। उस सत्य-समर्थन में किसी की राजगी -नाराजगी की परवाह नहीं करते थे। आपने कहा-मानव मंदिर मिशन की साधना-सेवा प्रवृत्तियों से वे पूरी तरह जुड़े थे। उनके ही संस्कार उनके सुपुत्र कनकजी तथा डॉ. वीरेन्द्र जी मे जीवंत देखे जा सकते हैं। हमारे टोरंटो-प्रवास में कनक जी का पूरा सहयोग रहता है। फरीदाबाद से डॉ. वीरेन्द्रजी की निःस्वार्थ सेवाएं मिशन के गुरूकुल-छात्रों को खुले दिल से रहती है। कोई यश और नाम की भूख नहीं। डाक्टर चोपड़ा स्वयं तथा उनकी सहधर्मिणी विमला बाई समाज के सुख-दुख में सेवाओं के कार्यों में सदैव तत्पर रहते हैं। इस सभा में सभी समाजों की इतनी बड़ी उपस्थिति इस बात का प्रमाण है कि इस परिवार का समाज के दिलों में कितना गहरा स्थान है। फिर हम कैसे मान लें कि रतनलाल जी चोपड़ा आज हमारे बीच नहीं है। शरीर से न भी हों किन्तु अपने सुपुत्रों को उनके द्वारा दी गई सत्य समर्पित आस्था तथा निष्काम सेवा की विरासत के द्वारा वे सदा स्मरण किये जांएगें।

इस प्रसंग पर पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी ने कहा-डॉ.चोपड़ा परिवार में

पंथ-मुक्त चिंतन और निःस्वार्थ सेवा के जो संस्कार हैं, वे उनके पिताजी की ही देन है। डॉ.चोपड़ा जी की सेवाओं का उल्लेख में क्या, करूँ मेरी अनेक गंभीर बीमारियों का इलाज उनके कारण ही संभव हो पाया। मुझे उनसे कई बार जीवन-दान मिला है। मुझे ही नहीं, मानव मंदिर गुरूकुल के बच्चों की दवा-चिकित्सा में उनकी बेजोड़ सेवाएं रहती है। श्रीमती विमला बाई भी उनके सेवा-कार्यों मे सदैव सहभागी रहती हैं। श्री रतनलाल जी चोपड़ा की यश-विरासत को यह परिवार खूब ऊँचाइयों तक ले जाएगा, ऐसा मेरा विश्वास है। मानव मंदिर मिशन तथा रूपरेखा पत्रिका-परिवार दिवंगत आत्मा की शांति और बन्धन -मुक्ति की मंगल कामना के साथ उनके प्रति विनम्र श्रद्धांजलि।

-2-

## समाज सेवी श्रीमती मंजुबाई जैन को पितृ-शोक

मानव मंदिर मिशन की ट्रष्टी समाज-सेवी श्रीमती मंजुबाई जैन, नोएडा के पिताश्री श्री मूलराज जी धारीवाल का देहावसान पिछले दिनों जोधपुर में हो गया। 92 वर्षीय श्री धारीवालजी कुछ समय से असाध्य बीमारी से जूझ रहे थे। बुढापा और असाध्य बीमारी के बावजूद श्री धारीवाल जी की समता-सहिष्णुता सराहनीय थी। परिवार जनों ने डाक्टरी चिकित्सा और मंत्र-पाठ तथा भजन अर्थात् दवा और दुआ दोनों दृष्टियों से उनकी सेवा में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। अंतिम दिनों में असाध्य रूग्णता में मंत्रों एवं भजनों का सह-गान करना श्री धारीवाल जी के गहरे धर्म-संस्कारों का परिचायक था।

श्री धारीवाल जी के एक मात्र सुपुत्र नरेन्द्र राज का देहावसान युवावस्था में ही हो गया था। किन्तु उनकी सुसंस्कारवती सुपुत्रियाँ शांताजी, सुशीलाजी, निर्मलाजी तथा मंजुबाई ने अपने माता-पिता की सेवा-सुश्रुषा और चिकित्सा में भी कभी पुत्र की कमी का अहसास नहीं होने दिया। इतना ही नहीं, श्री धारीवाल जी ने अपनी सभी सुपुत्रियों मे धर्म तथा समाज-सेवा के जो गहरे संस्कार दिए हैं, वे दुर्लभ हैं। श्रीमती शांताजी राजस्थान में शिक्षा-प्रसार के कार्यों को बढावा दे रही हैं। श्रीमती सुशीलाजी ने अपना पूरा जीवन ही अंध ा-विद्यालय जोधपुर को दे रखा है। आपकी प्रतिभा सेवाओं के परिणाम स्वरूप करीब साढ़े तीन सौ प्रज्ञा-चक्षु छात्र राज्य की विभिन्न प्रतियोगिताओं में अग्रणी रहते हैं।

श्रीमती मंजुबाई जी मानव मंदिर मिशन, नई दिल्ली के शिक्षा तथा सेवा-कार्यों के साथ वर्षों से तन-मन-धन से मौन-भाव से जुड़ी हुई हैं। यश और नाम से दूर, पूरे श्रद्धा-समर्पण भाव से आप मिशन को आगे बढाने में लगी हैं। आपके पत्ति-देव श्री सज्जनराज जी जैन अपने उदार सहयोग से श्रीमती मंजुबाई जी का उत्साह बराबर वर्धमान रखतें हैं। दिवंगत श्री धारीवाल जी की आत्मा की शांति, सद्गति और बंधन-मुक्ति की मंगल कामना के साथ मानव मंदिर मिशन तथा रूपरेखा पत्रिका परिवार की ओर से उनके प्रति विनम्र श्रद्धांजलि।





## मासिक राशि भविष्यफल-फरवरी 2009

डॉ.एन.पी मित्तल, पलवल

**मेषः-** मेष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से। यह माह फल दायक कहा जाएगा। बराबर धनागम वृद्धि के योग हैं जिससे मानसिक संतोष बना रहेगा। छोटी बड़ी यात्राओं के योग है। बन्धु बान्धवों का सहयोग बना रहेगा। आगे के लिये कोई नई योजना भी बन सकती है। दाम्पत्य जीवन में सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सेचत रहें।

**वृषः-** वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय दृष्टि से यह माह आय प्राप्त कराने वाला तो है किन्तु खर्च भी विशेष होगा। परिवार में कोई खुशी का अवसर आ सकता है। बन्धु बान्धवों का सहयोग मिलेगा। शत्रुओं का मिल कर मुकाबला करें लोक अपवाद की स्थिति आ सकती है।

**मिथुनः**- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह आय से व्यय अधिक होने के योग हैं। बुजुर्गों की सलाह काम आयेगी। कोई प्रतीक्षित विशेष कार्य बन सकता है। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। नौकरी पेशा जातकों को नौकरी में उलझनों का सामना करना पड़ सकता है। मानसिक सन्तुलन बनाए रखें।

**कर्कः-** कर्क राशि के जातको के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टिसे मध्यम फल दायक है। लाभार्थ परिश्रम अधिक करना पड़ेगा, किन्तु मानसिक स्थिरता बनी रहेगी। इस माह किसी शुभ कार्य पर व्यय होगा। जिन जातकों के केस कोर्ट में लम्बित पडे हैं, उन्हें कुछ राहत मिल सकती है। समाज में स्थिति सुदृढ़ रहेगी। दम्पति एक दूसरे को समझने की कोशिश करे।

**सिंहः-** सिंह राशि के जातको के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर अच्छा ही कहा जाएगा। आमदनी के साधन बनते रहेंगे। बन्धुबान्धव काम आयेंगे। मित्र भी साथ देंगे। थोड़ी मानसिक अस्थिरता बनेगी, किन्तु बुद्धि के बल पर ये जातक सफलता प्राप्त करेंगे। घर-परिवार में कोई मंगल कार्य भी हो सकता है। छोटी-बड़ी यात्राऐं भी हो सकती हैं। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

**कन्याः-** कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मध्यम फल देने वाला है किन्तु उत्साह बना रहेगा। शुभ कार्यों की ओर उन्मुख होंगे। कोई फलदायक यात्रा भी हो सकती है। किसी नई योजना का श्री गणेश भी हो सकता हे। यह माह नौकरी

पेशा जातकों के लिये शुभ हैं। कुछ जातकों की तरक्की भी हो सकती है। परिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा।

**तुला :-** तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फलदायक है। धनागम होता रहेगा। इस माह कुछ लाभपूर्ण यात्राएं भी होंगी तथा घर में कोई मांगलिक कार्य भी हो सकता है। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। महिलाओं को वस्त्रा-भूषणों की खरीद का सुखद अहसास होगा। समाज में मान-सम्मान रहेगा। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा।

**वृश्चिक :-** वृश्चिक राशि के जातकों के लिए यह माह विशेष शुभफलदायक नहीं है। सीमित आय के साधन होंगे। कृषकों के लिये समय कुछ अच्छा है। इन जातकों को किसी पर आंख मूंद कर विश्वास नहीं करना चाहिये।सेहत के प्रति सचेत रहें। यात्रा में दुर्घटना सम्भव है। दाम्पत्य जीवन में माधुर्य बनाए रखें।

**धनु :-** धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय-व्यय की स्थिति बराबर वाला होगा। छोटी बड़ी यात्राएं सम्भव हैं। नौकरी पेशाजातकों की स्थिति भी संतोषजनक रहेगी। किसी किसी जातक को प्रमोशन पाने की खुशी भी हो सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्यतः सुखी रहेगा। स्वास्थय में कुछ गडबड़ रहेगी।

**मकर :-** मकर राशि के जातकों के लिए व्यवसाय-व्यापार की दृष्टि से यह माह परिश्रम अधिक अन्य लाभ देने वाला है। तथा समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। शत्रु सिर उठायेंगे और इन जातकों की परेशानी का कारण बनेंगे किन्तु ये जातक कामयाब होंगे। माता पिता की सेवा करें तथा उनके स्वास्थ्य की देखभाल करें। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखें।

**कुम्भ :-** कुम्भ राशि के जातक व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह बाधाओं के चलते हुए भी लाभ अर्जित करने में सफल होंगे। यात्राओं तथा शुभकर्मो पर व्यय होने के योग हैं। पारिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा। संतान की ओर से बढ़ती चिन्ताओं का समाधान ढूंढे। कोशिश करने से समाधान मिल जायेगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। उदर संबंधी कष्टों के प्रति सचेत रहें।

**मीन :-**मीन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से संघर्ष पूर्ण रहेगा। मानसिक उद्वेग बना रहेगा। कारोबार में प्रगति के प्रति असमंजस्य की स्थिति रहेगी। कोई कोई जातक किसी प्रतिस्पर्धा में सफल हो सकते हैं। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी।





# दिल्ली समाचार

परम पूज्य गुरूदेव महा महिम आचार्यश्री रूप चन्द्र जी महाराज परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी महाराज सरलमना साध्वी मंजुश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर में सुख साता पूर्वक विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोंन्मुख है। मानव मंदिर मिशन द्वारा संचालित सभी सेवा कार्य प्रगति पर है। पूज्य गुरूदेव की छत्रछाया में धर्म की गंगा निरन्तर प्रवाहित हो रही है।

**<u>नववर्ष का स्वागत</u>**

वर्ष 2008 की विदाई तथा वर्ष 2009 का स्वागत नये तरीके से किया गया। यद्यपि भारतीय संस्कृति के अनुसार नया वर्ष चैत्र प्रतिपदा एकम को होता है। लेकिन विश्व स्तर पर 1जनवरी को ही नया साल मनाया जाता है। आज के युग में विश्व सिमट कर एक परिवार बन गया है। इसलिए परिवार की एकता अखण्डता व प्रसन्नता जिसमें हो उसे सबको मनाना चाहिए। इसी बात को ध्यान में रखकर मानव मंदिर में एक भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस आयोजन को किया मानव मंदिर द्वारा संचालित सेवा धाम हॉस्पीटल ने और इसको सफल बनाने में मानव मंदिर गुरूकुल के बच्चों ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की। बच्चों ने नव वर्ष पर आश्रम को सजाना संवारना, भोजन में क्या बनाना है यह निश्चिय करना। और देश भक्ति से ओत-प्रोत कार्य क्रम प्रस्तुत करना। इस कार्य क्रम में वर्ष 2008 में सम्पर्क मे आये भक्त जनों तथा सेवा धाम में चिकित्सा प्राप्त कर स्वस्थ हुए सज्जनों को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया था। सेवाधाम की 2008 में एक और सफलता कि प्राकृतिक चिकित्सा योग तथा आयुर्वेद द्वारा नशा मुक्ति में सफलता प्राप्त करना 26 वर्षिय संजय कुमार, दिल्ली निवासी जो कि एक अच्छे परिवार का सदस्य है। बुरी संगत के कारण शराब का आादी हो गया। दिन-रात शराब पीते रहना ही उसका काम था। पूरा परिवार परेशान था। इस बीच उस परिवार का सेवाधाम से सम्पर्क हुआ। संजय को सेवाधाम में भर्ती कर लिया। एक माह के कठिन परिश्रम से आज संजय का जीवन बदल चुका है। वह शराब आदि नशे से बिल्कुल दूर पूर्णतः स्वस्थ बनकर नये वर्ष में नये काम की शुरूआत कर रहा है।

इस उदाहरण से यह साबित हो गया है कि अध्यात्म, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद इंसान के शरीर, मन, आत्मा तीनों में सुधार ला सकता है। आवश्यक है केवल कठिन परिश्रम, लगन और विश्वास की। कार्यक्रम में बच्चों के द्वारा प्रस्तुत किये गये

कार्यक्रम की सबने सराहना की तथा लोयन क्लब शक्ति की बहनों ने बच्चों को पुरस्कृत किया।

नववर्ष के उपलक्ष्य में परम पूज्य गुरूदेव के प्रभावशाली प्रवचन से सभी उपस्थित जन आनन्द विभोर हो गये पूज्यवर ने फरमाया हर एक इंसान चाहता है कि नववर्ष उसके लिए खुशियां, सुख, समृद्धि लेकर आये लेकिन इन सब को प्राप्त करने के लिए सकारात्मक सोच की जरूरत होती है। खुद सुखी होने के लिए दूसरे के दुःख को मिटाने की जरूरत है। अगर सारा शहर आग में जल रहा है तो आप कैसे बच सकते हैं, और अगर सारा शहर आनन्द मना रहा है तो आप दुखी हो ही नहीं सकते इसलिए सुख पाने के लिए हमें त्याग और बलिदान करना होगा। कार्यक्रम का संयोजन
साध्वी समता श्री ने किया। योगाचार्य अरूण तिवारी ने बच्चों से योग प्रदर्शन करवाया।

पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुलाश्री जी, सरलमना साध्वी मंजुश्री जी ने नव वर्ष पर मंगल मंत्रों से सबको आशीर्वाद दिया। सौरभ मुनि ने मंगल गीत प्रस्तुत किया।

-23 दिसम्बर 2008 को सेवाधाम चिकित्सालय के फ्री हेल्थ चेकअप, परामर्श, दवा वितरण और चिकित्सा कैम्प में सेवाधाम की निदेशिका साध्वी समताश्री जी के साथ डॉक्टर, टेक्नीसियन, कार्यकर्ता गण और लायन्स क्लब शाक्ति की महिला स्वयंसेवक आदि। यह कैम्प लायॅन्स क्लब के सौजन्य से किया गया।

-निःशुल्क चिकित्सा कैम्प में एक्युप्रेशर के वरिष्ठ चिकित्सक डा. मुखर्जी रोगियों को परामर्श देते हुए।

-निःशुल्क चिकित्सा कैम्प में सेवा धाम चिकित्सालय की टेक्निीसियन आयुर्वेदिक पोटली द्वारा मरीज की चिकित्सा करती हुई।

-मानव मंदिर मिशन, नई दिल्ली में नववर्ष 2009 के शुभ प्रवेश पर पूज्य गुरूदेव के ओजपूर्ण प्रवचनों का आनन्द लेते हुए विशाल भक्त-समुह।

-पूज्य गुरूदेव नववर्ष के शुभ अवसर पर भक्तजनों को मंगल-मंत्रो से आशीर्वाद प्रदान करते हुए।

-इस शुभ अवसर पर मानव मंदिर गुरूकुल के बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये और आश्चर्य चकित कर देने वाले योगासनों का प्रदर्शन भी किया।