

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



सिरोधारा



फिजिओथेरेपी



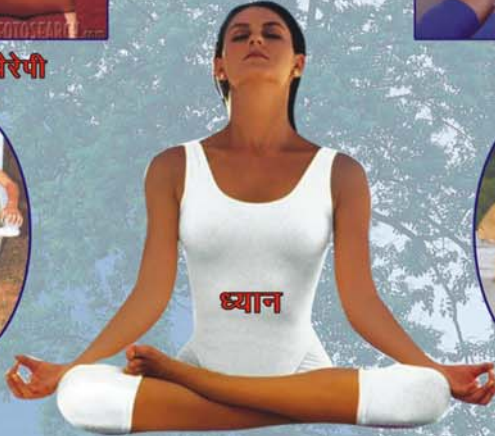
मसाज—थेरेपी



एक्सुप्रेशर



हाइड्रोथेरेपी



ध्यान



मृदुथेरेपी



नेचरोपैथी



योगासन



सेवाधाम चिकित्सालय

(मानव मंदिर मिशन के अन्तर्गत संचालित)

जैन मंदिर आश्रम, रिंग रोड,
सराय काले खाँ पेट्रोल पम्प के पीछे, नई दिल्ली - 110 013
फोन - 011-26327911, 9999609878

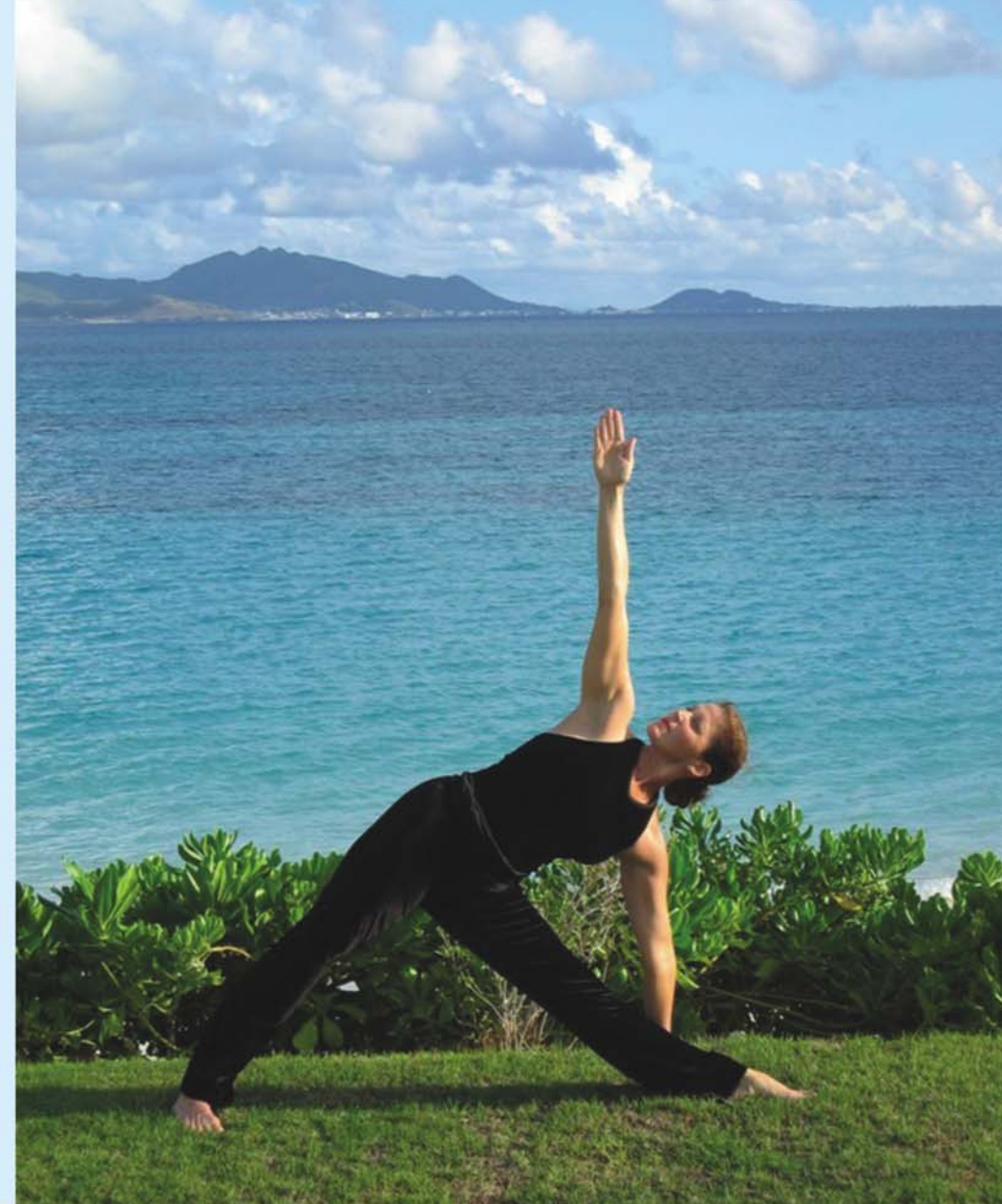
प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,
सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये
मार्च, 2008

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 8

अंक : 03

मार्च, 2008

: मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: सम्पादक मंडल :

श्रीमती निर्मला पुगलिया,
श्रीमती मंजु जैन

: 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. गुरुदेव की कलम से	-	7
05. विचार मंथन	-	11
06. मुक्तक	-	12
07. साध्वीश्री के प्रति...	-	13
08. पुस्तक समीक्षा	-	14
09. दो उपदेश	-	16
10. वास्तुशास्त्र	-	17
11. उदार व्यक्तित्व	-	19
12. स्वास्थ्य	-	20
13. प्रकृतिक जीवन	-	24
14. बोलें तारे	-	26
15. गुस्सा करंगे तो...	-	28
16. संवेदना समाचार	-	29
17. समाचार दर्शन	-	31
18. स्ट्रोक के झटके...	-	32
19. कविता	-	33
20. झलकियां	-	34

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 डागा, बैकाक
श्री सुरेश सुरेखा आबड़, 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 हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना
श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरवल दास सिंगला,
संगरूर
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, 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 डागा, 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, मुक्सर
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

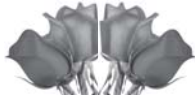
कामी, जुवारी, चोर के, नहीं बैठिये पास।

धर्म और ईमान पर, करो पूर्ण विश्वास।।

जहा कुसंगे उदगं, समुद्देण संम मिणे,
एवं माणुस्सगा कामा, देव कामाण अंतिए।

-आगम वाणी

-जैसे कुश के अग्रभाग पर ठहरी हुई जल बिन्दु की कोई समुद्र के जल के साथ तुलना करे। वैसे ही मनुष्य का वैभव देवताओं की समृद्धि के सामने सर्वथा नगण्य है।



न्यायालय का निरादर

न्यायाधीश की अदालत में एक पति को अपनी पत्नी का हाथ तोड़ने के गुनाह पर हाजिर होना पड़ा। उसने न्यायाधीश को सुबकते-सुबकते सारी घटना सुना दी। न्यायाधीश ने पति को समझा-बुझाकर पत्नी से अच्छा व्यवहार करने का आश्वासन लेकर उसका केस डिसमिस कर दिया।

कुछ दिनों के बाद ही उस पति को अपनी पत्नी का दूसरा हाथ तोड़ने पर न्यायाधीश के सामने उपस्थित होना पड़ा। सफाई का बयान देते हुए उसने बताया, “मैं शराब के नशे में घर आया! उस समय पत्नी ने मुझे ‘शराबी आ गया नाली में लोटकर’ ऐसे कहकर बोला था, मैं शराब की तरह इस बात को भी पी गया। अर्थात् मैं कुछ नहीं बोला।”

मेरी खामोशी ने उसे चुप नहीं रहने दिया और वह बोली, “वह न्यायाधीश बेअक्ल था अन्यथा तू जेल के कटघरे में होता।”

पति ने आगे कहा, “इस अदालत की तोहीन को मैं सहन नहीं कर सका और पत्नी का मैंने दूसरा हाथ तोड़ दिया।”

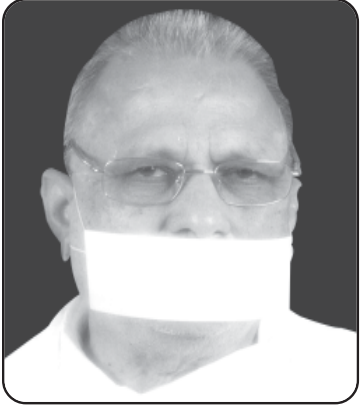
व्यायाम की विधि

व्यायाम प्रारंभ करने के पूर्व शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्त हो जाएँ। जब नियमित व्यायाम प्रारंभ करे तो अलग-2 गतियाँ बहुत तेजी से लगातार बहुत देर तक न करें। यदि इनमें से किसी से पीड़ा हो या तनाव बढ़े तो उसे छोड़ दें जब तक कि शरीर सशक्त और अधिक लचीला न हो जाये। प्रारंभ में मॉसपेशियाँ दर्द करती हैं। किन्तु इस कारण व्यायाम न छोड़े। इसके होते हुये भी विविध गतियाँ करते रहें क्योंकि इसे दूर करने का यही एकमात्र उपाय है।

जब थकान महसूस हो तो व्यायाम बंद कर दे। कभी भी ज्यादा न करे व्यायाम के बाद आपको ताजगी और तनाव से मुक्ति की अनुभूति होनी चाहिये न कि थकान की। खाने के एक डेढ़ घंटे बाद तक कोई भी कठिन व्यायाम न करें और न खाने के तत्काल पहले ही। खाने के पहले कम से कम पंद्रह मिनट तक पूरी तरह विश्राम करें। जब भी सुलभ हो व्यायाम करें घर के बाहर खुले स्थान पर करें। यदि भीतर ही करना हो तो खुली खिड़की के सामने या जहाँ ताजी हवा उपलब्ध हो, वहाँ करें। यथा संभव नंगे बदन या जिम्नेकियम की पोशाक में व्यायाम करें जिसमें सभी माँस पेशियाँ स्वतंत्र रूप से गति करती है। कसे हुये वस्त्र उतार दें। महिलाओं को ढीले सलवार या कुर्ता पहनना चाहिए। एक ही वस्त्र पहनना उपयोगी है जिससे टांगों की गति में बाधा न उत्पन्न हो। यदि जूते पहनें तो वे बिना एड़ी के हो जैसे निसया जिम्नेजियम में पहने जाते हैं। वे पर्याप्त चौड़े हो ताकि जब उन पर भार पड़े तो भी अँगुलियाँ व पंजे फैले रहें। कमजोर व्यक्ति तथा जो कैंसर, यक्ष्मा, हृदयरोग, दमा या अपसरित अंगों या मिरगी आदि घातक रोगों से ग्रस्त हों, को बिना अनुभवी चिकित्सक की सलाह के ये अन्य व्यायाम नहीं करना चाहिए। एक ही प्रकार के व्यायाम की अपेक्षा, इन्हें बदलते रहना ज्यादा अच्छा है। इससे सारे शरीर का विकास होता है। तथा एक ही तरह का कार्य करने की अरुचि भी नहीं रहती।

○ निर्मला पुगलिया

युवक-संघर्ष, विवेक एवं कर्मठता की त्रिवेणी



○ गुरुदेव की कलम से

“युवक” शब्द का प्रयोग हम प्रायः आयु सूचक सन्दर्भ में करते हैं। जो व्यक्ति एक विशेष आयु-सीमा के भीतर है, उसे हम युवक कहते हैं, जो उसके बाहर है उसे वृद्ध या किशोर कहते हैं। लेकिन क्या आयु से “युवा” का द्योतक हो सकता है? अगर हम खुली आंखों से देखेंगे समाज के वर्तमान एवं अतीत को, तो पायेंगे कि हमारी यह अवधारणा गलत है। तीन हजार वर्ष पूर्व एक

व्यक्ति था जो एथेंस नगर के चौरोहे पर खड़ा हर नागरिक से पूछता था—“क्या तुम जानते हो, जीवन क्या है? इसे कैसे जीना चाहिए? क्या जीवन को वैसे जी रहे हो, जैसा उसे जीना चाहिए? उसने समाज में व्याप्त अन्धविश्वासों, कुरीतियों एवं गलत धारणाओं को बेनकाब किया, उन पर निर्भय प्रहार किया, जिसे तात्कालिक धर्म एवं समाज के प्रहरी सहन नहीं कर सके। उस पर मुकदमा चलाया गया।

कहा गया—यदि वह यह सब बोलना बन्द कर दे तो उसे जीवन दिया जा सकता है, अन्यथा उसे प्राणदण्ड दिया जाता है। उसने मौन रहना स्वीकार नहीं किया और सहर्ष मृत्यु-वरण किया। उसके साथियों ने उसे जेल से गुप्त रूप में निकाल कर दूसरे देश पहुंचाने की तैयारी कर ली थी, परन्तु उसने वैसा करने से स्पष्ट इन्कार कर दिया। उसने कहा—मेरे देश का कानून गलत है, निर्णय अन्यायपूर्ण है तो उसे अन्त तक गलत और अन्यायपूर्ण कहूंगा, पर अपने जीवन के लिए छुपकर कानून भंग नहीं करूंगा। उसे विष का प्याला देते हुए जेलर रो दिया। उसके साथी चीख उठे। परन्तु धीर-गम्भीर वृत्ति से उसने उसे पीलिया, देवता को अर्पित किया और पीकर वीरता पूर्वक प्राण दे दिया। वह व्यक्ति अस्सी वर्ष का युवक था, उसका नाम संसार के इतिहास में सुकरात नाम से प्रख्यात है, आज भी समाज में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जो आयु से वृद्ध होने पर भी विचारों से युवा हैं, जो सामाजिक अन्धविश्वासों को मानने से साहसपूर्वक इन्कार करते हैं, जो अपने युग की प्रेरणाओं और पीड़ाओं को समझकर उनका समाधान ईमानदारी से खोजते हैं, जो अन्याय व शोषण का साहसपूर्वक प्रतिकार करते हैं,

पीड़ितों को सहयोग देते हैं, समाज, राष्ट्र एवं विश्व के साथ कदम मिलाकर प्रगति पथ पर सतत अग्रसर रहते हैं तथा अपने साथियों को तद्नुरूप प्रेरणा देते हैं। ऐसे व्यक्तियों को आयु के आधार पर वृद्ध करार देना मानसिक अपरिपक्वता का ही संसूचक होगा।

युवक कौन ?

आज युवा-आक्रोश की चर्चाएं हो रही हैं। आए दिन युवा असन्तोष एवं ध्वंसोन्माद के दृश्य राष्ट्र में सर्वत्र दिखाई पड़ते हैं। समाचार पत्र, बसों में आगजनी, सड़कों पर हत्याओं, साम्प्रदायिक व दलगत दंगों, मारपीट, घेराव-हड़ताल एवं प्रदर्शनों की खबरों से भरे रहते हैं। एक पागलपन सर्वत्र छाया है जो बारूद की तरह फूटता जा रहा है,

देश की रगों से। बंगाल के नक्सलवादियों का आंतक फैलते-फैलते एक बार देश व्यापी हो गया। कानून को अपने हाथ में लेकर सशस्त्र युवकों के दल शहरों और गांवों में हत्याओं एवं डाकेजनी में लग गए, जिसके परिणामस्वरूप कानून से उनकी टकराहट हुई और उनका कुछ वर्षों में प्रायः उन्मूलन हो गया। इसी प्रकार के संगठित एवं असंगठित व्यक्तिगत एवं सामूहिक अराजकतावादी एव उग्रवादी हिंसात्मक उपक्रम सर्वत्र परिलक्षित होते हैं जो विवेकहीन उन्माद के ही संसूचक हैं। जो लोग नकल न करने देने के कारण प्राचार्यों व प्राध्यापकों का घेराव कर उनके साथ मारपीट करते हैं, क्या वे युवक माने जा सकते हैं? जो यात्रा किराया मांगने पर बस-संचालक को मारपीट कर फैंक देते हैं, क्या वे युवक कहे जाने योग्य हैं? जो छात्र-संघों के चुनाव के अवसर पर आपस में अभद्र गाली-गलौच तथा हिंसा-प्रतिहिंसात्मक तोड़-फोड़ मूलक गतिविधियों में संलग्न हो जाते हैं, क्या वे युवा-संज्ञा के अधिकारी हैं? जो अपनी वैयक्तिक तथा वर्गगत मांगों को दबाव पूर्वक राज्य से मनवाने के लिए राष्ट्रीय सम्पत्ति का विनाश करते हैं, क्या वे युवा कहलाने के योग्य हैं? मुझे लगता है, उन्हें युवा-संज्ञा से मंडित करना इसके अर्थ विकृत करने के अलावा कुछ नहीं है। हमें इस दृष्टि से सजगता पूर्वक विचार करना चाहिए।

“यु” यानि युयुत्सा

युवक शब्द तीन अक्षरों से बना है जिसमें उसकी परिभाषा अन्तर्निहित है। “यु” यानि युयुत्सा अर्थात् संघर्ष करने की क्षमता तथा उसके लिए सदैव तत्परता, लेकिन प्रश्न यह है कि संघर्ष किससे? क्यों? किस प्रकार? संघर्ष करने का अधिकार कौन देगा क्या अधिकारी का संघर्ष अपने मूल लक्ष्य का ही बाधक नहीं है? जो स्वयं अवसरवादी है, उसे दूसरों के अवसरवाद के प्रतिकार का क्या अधिकार है? जो स्वयं विलासी है उसे दूसरों के वैभव-विलास का विरोध करने का क्या अधिकार है।

सच्चा मित्र

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

एक बार बीहड़ जंगल पार करते हुए नारद ऋषि को बाल्या भील ने पकड़ लिया। बाल्या भील प्रथम दर्जे का लुटेरा था। ऋषि मुनियों को भी नहीं बख्शाता था। नारद ऋषि के पास जब और कुछ नहीं मिला तो भील ने उनके कपड़े उतारने शुरू किये। ऋषि बोले भैया तू पहले एक काम कर, फिर मुझे लूट लेना। तू अपने घर जा और अपने माँ, बाप, पत्नी, पुत्र आदि से पूछ कि मैं लूट खसौट करके जो धन लाता हूँ उसका भोग आप सभी करते हैं। कदाच मैं पकड़ा जाऊँ, मेरी पिटाई हो, मुझे शूली या फाँसी का दंड मिले उस समय थोड़ा-थोड़ा हिस्सा बंटाने के लिये आप सब तैयार हैं न? जा तू इतना सा पूछ आ, फिर मेरे कपड़े ले लेना। बाल्या भील बोला मैं लौट के आऊँ इतने में तो आप भाग जाएंगे। मुनि ने कहा तुझे अगर मेरा विश्वास नहीं है तो तू मुझे इस पेड़ से बाँध जा और वापस आकर मेरे पास जो है ले लेना। भील ने मुनि को कस कर पेड़ से बाँध दिया और चला अपने घर की ओर।

जाते ही घर के बाहर बैठे बाप से कहा बापू मैं इतने क्रूर कर्म कर के पैसा लाता हूँ। आप लोगों का भरण पोषण करता हूँ। क्या इन पाप कर्मों का फल भोगने आप मेरा साथ देंगे। थोड़ा बहुत हिस्सा बटाएंगे। पिता ने कहा। मैंने तुझे पैदा किया, तेरा लालन पालन किया। अब तू बड़ा हो गया। तेरा फर्ज है बाप की सेवा करना। मेरा भरण पोषण करता है तो क्या मेरे पर अहसान करता है तू पाप कर्म करता है उस का फला मैं क्यों भोगूंगा।

यही उत्तर बाल्या भील को उसकी माँ से, पत्नी से और बच्चों से मिला। बाल्या भील पारिवारिक लोगों का उत्तर सुनकर स्तब्ध रह गया उसको यह समझते देर नहीं लगी कि संसार में कोई किसी का नहीं है। माता-पिता, पुत्र, पत्नी परिवार सगे सम्बन्धी मित्र दोस्त सब अपने अपने मतलब के हैं। समय पर कोई काम नहीं आता। संसार में प्राणी अकेला आया है। अकेले जाना है या फिर अपने किये हुए शुभ अशुभ कर्म व्यक्ति के साथ जाते हैं बाकी धन दौलत परिवार, शरीर सब धोखा दे देते हैं। न कोई किसी को दुःख से बचा सकता है न कोई वेदना बंटा सकता है। न मौत के समय कोई आड़े आता है।

जिनके लिए ये मकान बंगले बनाए हैं वे ही एक दिन धक्का देकर इस मकान से निकाल देंगे। जिन को अपनी गोद में बिठाकर खिलाया है। वे ही एक दिन चिता के बीच जला देंगे। किस का भाई। किस की माता। मतलब का है हर एक नाता।

मैं किसके लिए दुनिया को सता-सता कर यह धन संग्रह करता हूँ। धन का उपयोग करेंगे कोई। चोरी और लूट खसौट कर पाप कमाऊँ मैं इज्जत गवाऊँ। मैं जेल जाऊँ। धिक्कार है मेरी मूढ़ता को। लानत है मेरी जड़ता को।

इन्ही विचारों में खोया बाल्या भील उन्हीं पैरों वापस चला गया। जंगल में नारद ऋषि पढ़ रहे थे बाल्या के भाव मग्न चेहरे को। अब मात्र शरीर लुटेरे का था। आत्मा सन्त की हो गई थी।

कुछ देर पहले जो भील मुनि को लूटने के लिए आतुर था। अब वह मुनि के चरणों में गिर पड़ा। और बोला। महर्षि आपने मेरी आंखें खोल दी। भव भव से भटकती आत्मा को प्रतिबोध दे दिया। मुझे घोर अन्धकार से प्रकाश में ले आए। आप ही सच्चे गुरु हैं। आप ही मेरे सच्चे मित्र हैं। आप ही रिश्तेदार हैं। मैं आपका बहुत आभारी हूँ। अब आप मुझे किए हुए पाप कर्मों से छुटकारा दिलाएं। मैं आप की शरण में आया हूँ। नारद ऋषि ने कहा अभी तो लूटना बाकी है। तुम मुझे पेड़ से बाँध गए तो मुझे खोलो और जो कुछ तुम्हें लेना हो ले लो। बाल्या बोला महाराज मैं आप को क्या लूटूंगा। मैं तो खुद ही लुट गया। आपके चरणों में आकर। यह खुद बन्धा हुआ व्यक्ति आपको क्या मुक्त करेगा। आप मेरे बन्धन खोलो। और मुझे कृतार्थ करें।

कुछ क्षण पहले हत्या लूटमार करने वाला बाल्या भील कुछ ही क्षणों में बाल्मिकी ऋषि बन गया

मुक्तक

जो मंदिर में रोज गया, उपकार न करना सीखा,
पूजा-पाठ किया, निश्चल व्यवहार न करना सीखा,

बहुत दूर है स्वर्ग, धरा भी उसे नहीं झेलेगी,

जिसने ठगा पड़ोसी को, पर प्यार न करना सीखा।

○ आचार्य रूपचन्द्र

साध्वीश्री मंजुलाजी महाराज के प्रति

संघ प्रवर्तिनी साध्वी, मंजुला श्री जी महाराज
संघ संचालन करे सदा, जाने सकल समाज।

सम दृष्टि सब पर रखें, ज्यों गुरुदेव महाराज
कैसी है साध्वी प्रमुखा, जाने सकल समाज।

शुभ संस्कार लेओ सभी, साध्वी प्रमुखा से अत्र,
ज्ञान ध्यान और धर्म का आचरण करें सर्वत्र,

चिरंजीव रहो सदा, नीरोग रहे शरीर,
'मंजू' की शुभकामना, सफल करें महावीर।

○ साध्वी मंजुश्री जी महाराज।

अनुदान की घोषणा

श्री शुभकरण जी दूगड़ की पुण्य स्मृति में उनके पुत्र एवं पौत्रों
द्वारा मानव मंदिर मिशन को इक्कीस हजार रूपयों के अनुदान की
घोषणा की गई। बहुत-बहुत आभार-

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट
नई दिल्ली

पुस्तक: समय है साक्षी

आचार्य रूपचंद्र के सचित्र जीवन प्रसंग प्रेरणा, प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री, संयोजन
अरूण तिवारी प्रकाशक मानव मंदिर प्रकाशन, जैन आश्रम रिंग रोड़ सराये काले खाँ के
सामने, नई दिल्ली 13, मू. 400/ रु-पृ-80.

बाहर का नहीं,
जीता जिन्होंने भीतर का युद्ध
उनमें से कोई,
महावीर बन गया।
कोई गौतम बुद्ध, (आचार्य मुनि रूपचन्द्र जी)

रूपचंद्र की काव्य पंक्तियां, उनके चिंतक, विचारक, क्रांति चेता साधक को भी
उजागर करती हैं। अपने 40 साल के परिचय संपर्क में मुझे लगा कि सृजनात्मक स्तर
पर गीत गजल और कविता के क्षेत्र में भी 12 काव्य कृतियाँ पाठकों श्रोताओं को देकर
देश के अग्रिम पंक्ति के कवियों में अपना स्थान आचार्य रूपचंद्र ने बनाया है। आचार्य
तुलसी के पास किशोरावस्था में दीक्षित होकर इन्होंने हजारों किलोमीटर की पदयात्राएं की
विभिन्न भारतीय भाषाओं के साथ अंपन्नस पाली, प्राकृत सहित अंग्रेजी, संस्कृत का भी
विशेष सलक्ष्य अध्ययन किया। अध्यात्म और नैतिकता के साथ बगावत की राह पर नये
कीर्तिमान, पारम्परिक जैन रूठियों को छोड़कर नई जीवन शैली अपनाने वाले आचार्य कवि
रूपचंद्र का जीवन पथ जिन रास्तों से हो निकला है उनका छांयाकांन रंगीन व श्वेत श्याम
चित्रों में यहाँ बता रहा है- समय है साक्षी।

समाज सेवा, राजनीति, साहित्य, देश विदेश की वायु यान यात्राओं द्वारा भी आचार्य
रूपचंद्र ने अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड आदि कई मुल्कों में भारतीय मनीषा को मुखर किया
भगवान ऋषभदेव की निर्माण भूमि एवं भगवान शिव के आवास कैलाश अण्टापद पर्वत पर
जैन ध्वज फहराने वाले प्रथम जैनाचार्य आप ही हैं। स्वामी चिदानंद सरस्वती, श्री किशोर
व्यास को साथ लेकर रूपचंद्राचार्य ने विश्व में पचीस सौ वर्षों में प्रथम जैन मुनि के रूप
में कैलाश पर्वत यात्रा सम्पन्न की। रसायनी बाबा स्वामी दिव्यानंद तीर्थ, चिदानंद सरस्वती
भागवत कथाकार श्री किशोर व्यास ड्रिपुंग मोनेस्ट्री, ल्हासा में तीर्थ यात्रियों के साथ
छांयाकनों में आचार्य रूपचंद्र की भावपूर्ण मुद्राएं आकर्षित करती हैं।

सोमनाथ मंदिर, गाँधी जी की जन्मभूमि, कीर्ति मंदिर, श्री दिगंबर अतिशय क्षेत्र,

महावीर जी तीर्थ, नवीन पावापुरी, माउंट आबू ब्रह्माकुमारी, मुख्यालय नाकोड़ा पार्श्वनाथ परिसर और ऐसे कई तीर्थ, मंदिरों की आचार्य रूपचंद्र की मात्राओं ने उदारता मुक्त मन होने का परिचय दिया है। आचार्य तुलसी, सुशील मुनि, मूर्तिपूजक आ.कांति सागर दिगम्बर, आ. सन्मति सागर (त्रिपुटी पूज्य कीर्तिचंद्र, जिनचंद्र महाराज के साथ आचार्य रूपचंद्र ने अपनी प्रतिभा की छाप छोड़ी है। दलाई लामा, मदर टेरेसा, अटल बिहारी वाजपेयी, विश्व धर्म सम्प्रदायो के गुरुओं, बाबा रामदेव योग, गुरु वैद्यराज बालकृष्ण, पोरबंदर में मोरारी बापू, को किला अम्बानी, शंकराचार्य जयंत जयेंद्र सरस्वती, सावन कृपालू रूहानी मिशन प्रमुख संत राजेंद्र सिंह आदि को चित्रों में समेटती छवियां आचार्य रूपचंद्र की परिचय सम्पर्क क्षमता की ही गवाह है। जैन जैनेतर धर्म प्रमुखों के साथ साहित्यिक गलियारों में भी आचार्य रूपचंद्र के संपर्क सानिध्य में आने वाले लेखकों की कमी नहीं। 1975 में हास्य कवि सुरेंद्र शर्मा नेशनल लाइब्रेरी कोलकाता में भीड़ भरा चोख बंगला में अनुदित काव्यकृति का लोकार्पण करके कवियत्री मैत्रेयी ने आ.रूपचंद्र को अलंकृत किया जैनेंद्र कुमार बालकवि वैरागी, रामरिस मनहर, प्रभाकर माचवे, प्रो. सत्य पालचुघ फूलचंद्र मानव, देवेन्द्र सत्यार्थी, आशारानी बोहरा, राजेन्द्र चुघ जैसे सुपरिचित हस्ताक्षर भी आचार्य रूपचंद्र के साथ साहित्यिक से मिनारों काव्यगोष्ठियों में हिस्सा लेते रहे हैं। रामदरश मिश्र, श्याम सिंह शशि, कन्हैया लाल सेठिया, गंगा प्रसाद विमल, पवन कुमार बंसल पंचाक्षरी हिरामट, कन्नड़ कवि अनवादक, राजेंद्र जैन आदि को भी एक मंच पर कवि आ. रूपचंद्र के साथ समय-समय पर हाजिर होकर सुखद अनुभूति हुई है। समय है साक्षी में इंदिरा गाँधी, नीलम संजीव रेडडी, ज्ञानी जैल सिंह अक्षय कुमार रंजन, आर.वेंकट रमण, शंकर दयाल शर्मा, वी.डी जती, जगजीवराम, लाल कृष्ण आडवाणी, चौ.चरण सिंह बाला साहब देवदास, राजीव गाँधी, लोकसभा अध्यक्ष श्री हिंगडे नेपाल के नेतागण, श्रीमती नजमा हेप तुल्ला, स.बेअंत सिंह, अरविंदर सिंह लवली, श्री ताजदार बाबर, मोरारजी भाई देसाई से लेकर, श्रीमती शीला दीक्षित तक ने अपने-2 शीर्षपदों पर रहते आचार्य रूपचंद्र जी से आशीर्वाद पाया, मंगल पाठ सुना है। समय के ये दस्तावेज दशकों में फैली प्रगति कथा की यात्रा कर रहे हैं। यों देश विदेश में सामाजिक, आध्यात्मिक और नैतिक चेतना जागृत करते आ.रूपचंद्र पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में भी खूब विचरते रहे हैं। मुख्यालय दिल्ली में शांत वातावरण में जैन आश्रम आपके दर्शनार्थ श्रद्धालुओं के लिए आकर्षण का केंद्र बना रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा, गौशाला, अनाथालय, सत्संग, प्राणायाम, चुम्बक पद्धति से चिकित्सा आदि बहुआयामी योजनाएँ साहित्य रचना के साथ आपके निर्देश में गतिशीला हैं। महासती

मंजुला श्री जी की प्रेरणा से इस इतिहास को छाया चित्रों के माध्यम से सहेजकर उपयोगी बनाया गया है।

शोधकर्त्ताओ, धर्म, सम्प्रदाय का तुलनात्मक अध्ययन करने वालों पाठकों प्रवासी, भारतीयों विदेशी पर्यटकों और समाज शास्त्रियों के लिए भी 'समय है साक्षी' एक अनुपम भेंट है। पुनः आ रूपचंद्र की ही कविता इसी पुस्तक के फ्लैप से अंशिक रूप में उद्धृत हैं। जब से चलता आ रहा है समय, ठीक है तब से मैं भी हूँ। इस यात्रा पर न आज तक समय थका है। न थका हूँ मैं चट्टानों, तूफानों, रेगिस्तानों के समक्ष न आजतक समय झुका है, न झुका हूँ मैं। फिर भी जब तुम कहते हो समय है बलवान, समय है महान् तब लगता है मुझे नहीं है तुम्हें मेरी अस्मिता का ज्ञान, जब-2 जिया है मैंने कालजयी क्षणों को समय ने पाई है। मेरे से अपनी पहचान "नयनाभिराम आवरण सहित, वृहताकार 'समय है साक्षी' एक अलग उत्कृष्ट संस्कृति का बोध कराती, निहारणीय पठनीय कृति है।

प्रो.फूल चंद्र मानव

239, दशमेश एनक्लैव, ठकौली रोड

जीरकपुर-140603. मो-9316001549.

फो. 01762-271562.

दो उपदेश

भगवान बुद्ध एक वृक्ष के नीचे बैठे थे। तभी एक किसान वहां आया। उसने पहले पेड़ को प्रणाम किया फिर बुद्ध के सामने झुका। बुद्ध ने जब इसका कारण पूछा तो उसने बताया, 'यह हमारे गांव की परिपाटी है। हम सब इस पेड़ में गहरी आस्था रखते हैं।' बुद्ध ने कहा, इस परंपरा को आगे भी जारी रखना।' बुद्ध के एक शिष्य को यह अच्छा नहीं लगा। उसने पूछा, 'आपने उस ग्रामीण के अंधविश्वास को बढ़ावा क्यों दिया? जबकि ऐसा ही करने पर आपने अग्दित्त के प्रति अप्रसन्नता दिखाई थी। बुद्ध बोले, 'इस भोले किसान में सच्चे मन से अपना सिर झुकाया, है जबकि अग्दित्त में अंहकार झलक रहा था। अग्दित्त को विद्वता का अंहकार है। मैं दो व्यक्तियों को एक जैसा उपदेश नहीं देता क्योंकि हर व्यक्ति कि अपनी-अपनी विशेषताएं होती हैं। संसार विद्वता तो अर्जित कर रहा है पर अपनी सरलता छोड़ता जा रहा है जब कि उसकी भी रक्षा की जानी चाहिए।'

दिशाएं मनुष्य की दशा बदल देती है

‘सर्वे जनाः सुखिनो भवतु’ वेद की इस उक्ति में सृष्टि के समस्त प्राणियों के लिए सुख, व स्वास्थ्य की कामना की गई है। मनुष्य को सुखी व समृद्ध होने के लिए प्राचीन शास्त्रों व मुनियों द्वारा निर्देशित पांच प्रमुख तत्वों आकाश, पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि के बीच सामंजस्य स्थापित करना चाहिए। पंचतत्वों के इस सामंजस्य को ही ‘वास्तु’ कहते हैं।

व्यक्ति पंचतत्वों व चुंबकीय तंत्रों के नैसर्गिक नियमों के अनुरूप अपने घर का निर्माण कराए तो सुख, समृद्धि व शान्ति का उसके जीवन में सहज आगमन हो सकता है। इन दिनों कई वास्तुशास्त्री आम लोगों को वास्तु दोष का भय दिखा कर उनके मकानों में भारी तोड़फोड़ करवा कर अनुचित रकम ठगते हैं। किन्तु मैं एक वास्तुकार के तौर पर मकान की तोड़फोड़ में विश्वास नहीं करता हूँ। मेरा विश्वास है कि सिर्फ सामान्य परिवर्तन से परिणाम प्राप्त करते हैं, और मेरी सलाह के आधार पर अनेकानेक लोग लाभान्वित भी हुए हैं। आगामी पंक्तियों में वास्तु संबंधी कतिपय नियमों का उल्लेख कर रहा हूँ, जिनका पालन कर आप भी अपने जीवन की दिशा व स्वरूप संकारात्मक रूप में बदल सकते हैं।

- ❖ देवता का पूजा स्थल उत्तर पूर्व दिशा यानि ईशान कोण में होना चाहिए।
- ❖ कुआं या बोरिंग ईशान, उत्तर अथवा पूर्व दिशा में होना चाहिए।
- ❖ भवन में चारदीवारी अवश्य होनी चाहिए।
- ❖ दक्षिण-पश्चिम दिशा की दीवारें पूर्व व उत्तर दिशा की दीवारों से बड़ी व मोटी होनी चाहिए।
- ❖ भवन की जमीन की ढलान पूर्व व उत्तर दिशा की तरफ की होनी चाहिए।
- ❖ दक्षिण-पश्चिम दिशा को कभी भी खाली नहीं रखना चाहिए। यह स्थान सर्वाधिक भारी होना चाहिए।
- ❖ उत्तर पूर्व की दिशा हल्की व अधिक खुली होनी चाहिए।
- ❖ रसोई पूर्व-दक्षिण दिशा के कोने में होनी चाहिए।
- ❖ भोजन करते समय भोजनकर्ता का मुंह दक्षिण दिशा की तरफ, कतई नहीं होना चाहिए।
- ❖ मुख्य शयन कक्ष नैऋत्य कोण पर यानि दक्षिण-पश्चिम दिशा में होना चाहिए।
- ❖ सोते समय सिर दक्षिण दिशा में होना चाहिए।

- ❖ मुख्य द्वार घर के अन्दर खुलना चाहिए व दरवाजा दो पाट का होना चाहिए।
- ❖ दुकान, दफ्तर या घर में कभी भी बीम के नीचे बैठना अथवा सोना नहीं चाहिए।
- ❖ तिजोरी या अलमारी के ऊपर कभी भी बीम नहीं होना चाहिए।
- ❖ पढ़ाई करते समय पढ़ने वाले का मुंह पूर्व दिशा में रहना चाहिए।
- ❖ घर का कोई दरवाजा खुलते या बंद होते समय आवाज नहीं करना चाहिए।
- ❖ पूजा करते समय ऊनी आसन का उपयोग करना चाहिए।
- ❖ घर में महाभारत अथवा युद्ध के दृश्य वाली तस्वीर नहीं लगानी चाहिए।
- ❖ रसोई घर में पूजा घर कतई न बनाएं।
- ❖ शयन कक्ष में जूटे बर्तन नहीं रखने चाहिए।
- ❖ सीढ़ियों के नीचे तिजोरी नहीं रखनी चाहिए। और पूजा स्थल भी सीढ़ियों के नीचे नहीं होना चाहिए।
- ❖ दवाइयां रखने का स्थान उत्तर दिशा में होना चाहिए।
- ❖ शौच करते समय शौचकर्ता का मुंह पूर्व दिशा में नहीं होना चाहिए।
- ❖ घर के सामने कोई गड्ढा या द्वार भेद नहीं होना चाहिए। इससे बड़ी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है।
- ❖ ब्रह्मस्थान यानि जमीन के बीच में कुआं या बोरिंग नहीं खुदवानी चाहिए।
- ❖ उत्तर-पूर्व दिशा के शयन कक्ष में नव दंपति को नहीं सोना चाहिए।
- ❖ उत्तर-पूर्व यानि ईशान कोण में टायलेट, सीढ़ी, ओवर हैड टैंक होने चाहिए।
- ❖ घर के सामने किसी मंदिर का प्रवेश द्वार नहीं होना चाहिए।
- ❖ केवल स्नानघर पूर्व में होना उत्तम होता है।
- ❖ तहखाना (बेसमेंट) उत्तर व पूर्व में होना चाहिए।
- ❖ मकान, फ्लेट, दूकान की चारदीवार में मंदिर या पूजा स्थान नहीं होना चाहिए।
- ❖ रसोई मुख्य द्वार के सामने नहीं होनी चाहिए।
- ❖ घर में टूटा दर्पण या शीशा नहीं रखना चाहिए।
- ❖ दर्पण या शीशा उत्तर पूर्व में लगाना चाहिए।
- ❖ घर में पोंछा (साफ़ी) लगाने वाले पानी में नमक जरूर डालना चाहिए।
- ❖ विद्यार्थियों को उत्तर-पूर्व की तरफ मुँह रखकर पढ़ना चाहिए।
- ❖ घर में कांटेदार पौधे नहीं लगाने चाहिए।
- ❖ सीढ़ियों के नीचे पूजा कक्ष या मंदिर नहीं होना चाहिए।

- ❖ मुख्य द्वार के बाहर मांगालिक प्रतीक जरूर लगाने चाहिए।
- ❖ मुख्य द्वार के अन्दर बाहर श्री गणेशजी की मूर्ति या फोटो लगानी चाहिए।

विजय सिंह बोथरा, कोलकाता
बिना तोड़ फोड़ के वास्तु व पिरामीड विशेषज्ञ
संपर्कसूत्र:-मों.0 984332-22333
मों.0 983305-22333



उदार व्यक्तित्व

प्रसिद्ध विद्वान दिदेरी के पास एक युवक आया और बोला, 'मैं एक लेखक हूँ। मैंने एक पुस्तक लिखी है। मैं चाहता हूँ कि इसके प्रकाशन से पहले आप इसे पढ़ लें।' दिदेरी ने पांडुलिपि रख ली और उसे दूसरे दिन आने को कहा। जब दूसरे दिन वह नौजवान लेखक पहुंचा तो दिदेरी ने काह, मैं बेहद खुश हुआ क्योंकि तुमने इसमें मेरी बहुत निंदा की है। पर यह तो बताओं कि इससे तुम्हें क्या लाभ होगा? युवक ने कहा, 'कुछ लोग आप से जलते हैं। अगर उन्हें पता चल गया कि इसमें आपकी आलोचना है, तो वे इसे छपाने के लिए मुझे पैसे देंगे।' दिदेरी ने अपने एक विरोधी का नाम लेकर कहा, तुम उन्हें पुस्तक समर्पित कर दो। वह तुम्हें प्रसन्न होकर काफी पैसे देंगे।

युवक ने झिझकते हुए कहा, 'मुझे समर्पण लिखना कहां आता है। दिदेरी ने कहा, कोई बात नहीं। मैं लिख देता हूँ। दिदेरी की इस उदारता पर युवक दंग रह गया।

कम खाएं स्वस्थ रहें

शरीर विज्ञानी और आहार विज्ञानी मानते हैं, कैलोरी नियंत्रण और आहार संयम एक ही बात है। यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। जानवरों पर किए गए प्रयोगों के परिणाम स्वरूप बड़े चौकाने वाले परिणाम सामने आए हैं। इन प्रयोगों से सिद्ध हुआ है कि कैलोरी नियंत्रण से बुढ़ापा देर से आता है और शरीर युवा रह सकता है।

लगभग हर समाज में खाने के बारे में कुछ शिक्षाएं, परम्पराएं मिलती हैं। मसलन लोगों को क्या खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए और व्रत या उपवास कब और कैसे रखने चाहिए? हिन्दू व्रत और उपवास करते हैं, मुसलमान रोजा का पालन करते हैं, ईसाईयों के यहां चालीसा (लेन्ट) होता है। जैन लोग किसी भी रूप में लहसुन, प्याज और मांस नहीं खाते हैं और बौद्ध पूरे पेट भोजन नहीं करते, वे आधा पेट भर जाने पर खाना बन्द कर देते हैं। मेरा पालन पोषण तमिल-कट्टरता में हुआ। जब मैंने पहली बार यहूदियों के बारे में जाना तो मुझे, हमारी आहार से बंधी आदतों और उनमें प्रचलित नियमों में समानता देखकर अचम्भा हुआ।

इन सभी आदतों में समय-समय पर उपवास रखने, आहार संयम तथा कभी-कभी खाने से परहेज जैसी आदत बहुत महत्वपूर्ण है। इसका औचित्य कई तरह से सिद्ध किया गया है। अभावग्रस्त लोगों के प्रति सहानुभूति, शरीर को कुछ आराम देना, संयम के स्वर्णिम नियम को पालन, इससे गुणों की वृद्धि होती है, इसके पालन से उम्र लम्बी होती है इत्यादी।

शरीर विज्ञानी और आहार विज्ञानी मानते हैं कि कैलोरी नियंत्रण और संयम एक ही बात है। यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। जानवरों पर किए गए प्रयोगों के परिणामस्वरूप बड़े चौकाने वाले परिणाम सामने आए हैं। इन प्रयोगों से सिद्ध हुआ हुआ है कि कैलोरी नियंत्रण से बुढ़ापा देर से आता है और शरीर युवा रह सकता है।

कैलोरी-नियंत्रण (सी.आर.) द्वारा बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करने का क्या आधार है? वी.ए. हॉस्पिटल और मेडीसिन मे विस्कान्सन विश्वविद्यालय में कार्यरत डॉ. रिचर्ड वेनड्रकब न इस प्रश्न पर विचार किया है और उन्होंने 'द रिटार्डेशन ऑफ एजिंग एण्ड डिजीज बाई

डाईटरी रेस्ट्रिक्शन नामक पुस्तक में अपने सहयोगियों के साथ यह निष्कर्ष निकाला कि सी. आर. कैलौरी-नियंत्रण (बिना आवश्यक पोषकों की कमी) के द्वारा बुढ़ापे की गति को धीमा किया जा सकता है तथा उम्र को लंबा किया जा सकता है।

रोगों के प्रति कम संवेदनशील पाई गई जीवन की रेखाएं लंबी देखी गईं और बुढ़ापे के सभी शारीरिक लक्षणों का रख बेहतर की ओर रहा। जिस प्रक्रिया के द्वारा ये लाभकारी प्रभाव मिले, वह बहुमुखी रही।

- (अ) एक बेहतर निरापद तंत्र
- (ब) एक अधिक सक्षम चयापचयी (मैटाबोलिक) दर
- (स) उन अणुओं के स्तरों में वृद्धि जो अति अभिक्रियाशील स्वतंत्र मूल तत्वों और कोशिकाओं में एकत्रित हो जाने वाले अन्य द्रव्यों को हटा देते हैं या दन्हें निर्मित कर देते हैं। डी.एन.ए. में होने वाली क्षति की बेहतर पूर्ति
- (द) प्रोटीन संश्लेषण के उच्चतर स्तर तथा क्षतिग्रस्त या रासायनिक रूप से रूपांतरित प्रोटीन में परिवर्तन आदि।

ये तंत्र सभी जानवरों में कोशिकीय स्तर पर एक जैसे होते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि भिन्न नस्लों के जानवरों का सी.आर. क्यों लाभदायक होता है। यदि भोजन और चिकित्सा-शास्त्रियों द्वारा वर्णित तीन व्याधियों-उदरवायु, पित्तदोष और कफ के फलस्वरूप कोई न कोई रोग अवश्य पनपेगा।

अगर भोजन सही तरह से पच नहीं रहा हो, तो भोजन पर संयम रखना चाहिए, क्योंकि दीर्घायु प्राप्त करने का यही रास्ता है। वही व्यक्ति खुश रहता है, जो आहार में संयम बरतता है, उसी प्रकार वह व्यक्ति रोगग्रस्त रहता है, जो पेट बनकर अनाप-शनाप से रखता है।

इन प्रयोगों में हम किसी भी प्रजाति का अध्ययन कर सकते हैं, लेकिन आमतौर से प्रयोगशाला में चूहे को ही इन अध्ययन के लिए चुना जाता है, क्योंकि चूहा छोटा होता है, इसकी नस्ल जल्दी-जल्दी बढ़ती है। हर बार कई बच्चे पैदा होते हैं तथा इसकी जीवनावधि छोटी होती है। उसकी जीवनावधि 40-45 महीनों से अधिक नहीं होती। तीन वर्ष के चूहे को बूढ़ा माना जाता है तथा 11-15 महीने के चूहे को पौढ़ की श्रेणी में समझा जाता है। इसका शारीरिक तंत्र असक्राम्य होता है, इसकी संचलन (लोकोमोटर) क्षमता अच्छी होती है। यह जल्दी सीख लेता है तथा जिज्ञासु होता है। चूहे की उच्च कैलोरी भोजन

मात्रा लगभग 120 किलो कैलोरी। इसकी तुलना में एक व्यक्ति प्रतिदिन 2300 किलो कैलोरी खाता है उन्ती मात्रा जो एक चूहा लगभग छह महीनों में खाता है आनुवंशिकी की भाषा में यदि कहा जाए, तो कहा जा सकता है, चूहे के मूल सूत्रों और मनुष्य में स्थित उसके समतुल्यकों के बीच के रिश्ते को समझा जा चुका है। इस तरह से सी.आर. का मनुष्य के मस्तिष्क और बाहुबल पर होने वाले प्रभाव की जानकारी चूहों पर किए गए प्रयोगों पर आधारित है।

इस प्रकार प्रयोगों में सुपुष्ट सी.आर.चूहोंकी तुलना प्रेरणा (गति) समन्वय (मोटर-कोऑर्डिनेशन), घूमते हुए पहिये वाला पिंजड़ा, घुमने वाली छड़ (रोटोरॉड) तथा उनकी सीखने की क्षमताओं (जटिल भूलभुलइयों में दौड़ना) के लिहाज से की गई जैसे-जैसे चूहा बढ़ा होता जाता है, वह इन कामों को अच्छी तरह से नहीं कर पाता लेकिन आहार-नियंत्रण या सी.आर. से अथेड़ और सीखने की क्षमता में बढ़ोतरी हो जाती है। लेकिन चूहों की जिज्ञासा प्रवृत्ति में कोई खास बढ़ोतरी नहीं देखी गई।

इस प्रक्रिया से जीवनावधि में बढ़ोतरी होती पाई गई, उन प्रत्येक दस चूहों में से एक चूहा जिन्हें 65 प्रतिशत सी.आर. पर रखा गया था (लगभग 40 किलो कैलोरी प्रति सप्ताह) 53 महीनों तक रहा। सी.आर.से असक्राम्य-संवेदनशीलता (इम्यून रिस्पॉन्स) में सुधार हुआ तथा इससे जानवरों में कैंसर से पीड़ित होने की संभावना में कमी आई। इसके अलावा सी.आर.ने उन दुष्प्रभावों से लड़ने में मदद की जो ऑक्सीजन संबंधित यौगिकों से पैदा होते हैं, जिन्हें स्वतंत्र मूल तत्व (फ्री रैडीकल्स) कहा जाता है। जब हम ऊर्जा प्राप्त करने के लिए अपनी कोशिकाओं ऑक्सीजन लेते हैं, तो वह अभिक्रियाशील ऑक्सीजन मूल तत्वों के साथ प्रतिक्रिया करती है तथा कोशिकाओं में अणुओं को क्षति पहुंचाकर उन्हें दोषयुक्त बना देती है।

हमारा शरीर इन ऑक्सीजन-रैडीकल्स को विशेष एन्जाइमों और प्रति उपचायक (एन्टी आक्सीडैन्ट) कहलाने वाले यौगिकों के द्वारा निर्विष बना देता है। यह कुछ-कुछ ऐसा ही है कि जैसे हमें ऊर्जा की आवश्यकता होती है, लेकिन यदि अग्नि अनियंत्रित हो जाये, तो उससे विनाश भी हो सकता है। जैसे-जैसे शरीर बूढ़ा होता जाता है, ऑक्सीकर (आक्सीडेटिवा) क्षति से अपने को बचाने की इसकी क्षमता में कमी हो जाती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हैल्थ के डॉ.अर्ल स्टैडमैन का कहना है कि प्रोटीन ऑक्सीडेशन (उपचयन)

मूली नहीं मामूली

का सीधा संबंध बुढ़ापे में पनपते हैं, जैसे मोतियाबिंद, अस्थि रोग, एलर्जाईमर इत्यादि। इस प्रकार के मामले में कैलोरी नियंत्रण बहुत सहायक हो सकता है। यह बात साफ है कि सी.आर.के प्रभाव एक या दो प्रोटीन या जीन्स पर ही नहीं होते हैं, अपितु उनके बहुसंख्यकों पर होते हैं, क्योंकि यह लाभ उपचायक प्रतिरक्षा, प्रोटीन-संश्लेषण (प्रोटीन सिंथेसिस) अर्बुन प्रतिक्रमण, प्रोटीन-(ट्यूमर रिग्रेशन) डी.एन.एन. क्षतिपूर्ति आदि के ऊपर देखे जाते हैं। दूसरे शब्दों में केवल एक ही सी.आर. प्रभावित जीन नहीं हो सकता, अपितु उनकी एक लंबी कतार हो सकती है। यह बात 'बर्नर सिन्ड्रोम' रोग से पीड़ितों रोगियों के अध्ययन से स्पष्ट हुई है। ये रोगी उम्र से पहले बूढ़े हो जाते हैं तथा उनमें बुढ़ापे के रोगों से पीड़ित होने की संभावना अधिक रहती है। डॉक्टर जी.डी. श्लेनबर्ग ने कुछ जापानी रोगियों के जीन विश्लेषण के बाद पाया कि उन रोगियों में डी.एन.ए. मेटाबोलिज्म (तंत्र) दोषमुक्त था तथा उनमें कान्सेन्स म्यूटेन्स (अनर्गल परिवर्तन) उपस्थित थे।

यदि हम एक ओर जानवरों पर बुढ़ापे से संबंधित कोशिकीय तंत्रों का परीक्षण करें और दूसरी ओर उन पर कैलोरी नियंत्रण के प्रभाव की जांच करें, तो यह ठीक होगा कि इनकी जीन-अभिव्यक्ति की तुलना सामान्य जानवरों से की जाये। यह परीक्षण पिछले दिनों 'बेनड्रक्ख' और उनके सहयोगियों ने किया। इन जीन्स को पहचान के लिए उन वैज्ञानिकों ने एक नई विधि अपनाई, जिसको डी. एन.ए. माइक्रोचिप से जाना गया है। इसमें 6000 जीन्स के लिए उपयुक्त सलाइयों का एक क्रम रासायनिक रूप से एक क्लॉट की सतह से जोड़ा जाता है तथा यह तरकीब द्विआयामी कंधे जैसी होती है। जानवरों के ऊतकों के सत्वों को इस प्रकार से पहले से ही तैयार कर लिया जाता है कि वे डी.एन.ए. चिप की सलाइयों के साथ प्रतिक्रिया करने का उद्यत रहें और ढंग से उन्हें उपयुक्त सलाइ के साथ जोड़ सकें।

इसके उपरांत वैज्ञानिकों ने 30 महीनों के चूहों के दो वर्गों के जीन एक्सप्रेसर प्रोफाइल की तुलना की। एक वर्ग के चूहों को सामान्य ढंग से खिलाया गया, जबकि दूसरे वर्ग को 76 प्रतिशत सी.आर.पर रखा गया। इनके जीवन के प्रथम 28 महीनों तक सी.आर.चूहों पर किए गए प्रयोग के परिणाम, बूढ़े चूहों में पाए गए परिणामों से पूरी तरह से विपरीत पाए गए। सी.आर.चूहों में प्रोटीन संश्लेषण के जीन्स ऊर्ध्व नियंत्रित (अप-रेग्यूलेटेड) पाए गए। इस प्रकार से प्रोटीन संश्लेषण में बढ़ोतरी हुई तथा क्षतिग्रस्त प्रोटीन बाहर निकल गए।

आयुर्वेद में फल के विशेष लाभ वर्णित है परन्तु हम उन फलों-सब्जियों का उचित प्रयोग नहीं कर पाते। अतः उनका वांछित लाभ भी हमें प्राप्त नहीं हो पाता। निरन्तर किसी फल-सब्जी को खाने से हम उनसे लाभान्वित हो सकते हैं। मूली भी एक प्रकार की जड़ है, जिसे सब्जी, सलाद, अचार के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इसमें एक विशेष प्रकार की सुगंध होती है, जो विशेष रसायन कीबजह से होती है। यह गंध युक्त रसायन होता है। मूली एक भूमिगत जड़ है। इसका छोटा डिस्क प्रकार का तना होता है। पत्ते गुलदस्ते की भांति होते हैं। मूली का पौधा द्विवर्षीय होता है। पहले वर्ष मूली बनती है, दूसरे वर्ष तना बड़ा हो जाता है और उसमें भूंगर लगता है। इसे भी विशेष सब्जी या चटनी बनाकर खाया जाता है। इसमें बीज होते हैं, जो पुनर्त्पादन के लिए प्रयोग किए जा सकते हैं।

मूली के बीजों से तेल निकलता है। जो पेट की बीमारियों को ठीक करता है। मूली पुरानी कब्ज को दुरुस्त करने में बहुत फायदेमंद साबित होती है। मूली पेशाब की जलन ठीक करने में तो परम सहायक होती है। बवासीर की तो सबसे बड़ी दुश्मन है मूली। जो व्यक्ति प्रतिदिन मूली का सेवन करते हैं, उनका हाजमा, पेट सब तंदुरुस्त रहते हैं। मूली को यदि हम मामूली न समझें तो इसे अनेक रूपों में प्रतिदिन के जीवन में प्रयोग करके लाभान्वित हो सकते हैं।

मूली का वानस्पतिक रेफेनस सैटाइवस (Raphanus Sativus) है। मूली में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में होने के साथ ही विटामिन सी भी प्रचुर मात्रा में होता है। इसके अतिरिक्त मूली में सोडियम,पोटेशियम, आदि खनिज तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए लाभदायक होते हैं।

आइए डालें मूली के विशेष गुणों व उपयोगों पर एक नजर:

- ◆ मूली को छीलकर साफ करके छोटे टुकड़े कच्चे सलाद के रूप में सेवन कर सकते हैं। यह हमारी आंतड़ियों में फंसे मल को साफ काने में सहायता करते हैं। कच्ची मूली को नींबू, नमक, मसाला लगाकर खाएं तो ज्यादा स्वादिष्ट लगती है।
- ◆ मूली को कढ़कस करके इसके परांटे बहुत नर्म, करारे एवं स्वादिष्ट बनते हैं, जिन्हें सर्दी के मौसम में मक्खन के साथ गर्मागर्म खाएं और तंदुरुस्ती व स्वाद पाएं।

- ◆ मूली, पालक का मिश्रण करके इसका 'साग' बनाकर खाएं तो हमें बहुत सारे पौष्टिक तत्व होंगे।
- ◆ मूली को कढ़कस करके प्याज का छौंक लगाकर इसकी सब्जी बनती है। मूली के टुकड़े काटकर और मूली के पत्तों की अलग से भी बहुत पौष्टिक डिश बनती है। इसमें अजवायन डालना मत भूलें।
- ◆ मूली के टुकड़ों को सिरके में डालकर नमक-मिर्च लगाकर मूली का स्वादिष्ट अचार बनाया जा सकता है। इस अचार का प्रयोग काफी दिनों तक कर सकते हैं। यह जल्दी खराब नहीं होता।
- ◆ मूली को कढ़कस करके इसका रस निकालकर पीए तो इससे पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं और दस्त सुलभ हो जाता है। बवासीर में भी काफी आराम मिलता है।
- ◆ मूली के कई रूप होते हैं। छोटी सपिड़ल आकार, कोनिकल आकार और बड़ी टैरीकाट मूली बहुत नर्म एवं मीठी होती है। एक मूली का भार 100 ग्राम से लेकर 5 किलो तक हो सकता है।
- ◆ नियमित रूप से मूली का सेवन करना हृदय के लिए लाभकारी होता है।
- ◆ शरीर में फॉस्फोरस की कमी होने से याददाशत कमजोर हो जाती है। मूली में फॉस्फोरस की उपयुक्त मात्रा होती है, इसीलिए मूली खाने से याददाशत ठीक रहती है।
- ◆ एक कप मूली के रस में नमक और पिंसी हुई काली मिर्च मिलाकर खाने से पेट दर्द में राहत मिलती है।
- ◆ मूली के रस का सेवन करने से पित्ताशय में पथरी नहीं बनती।
- ◆ एक सप्ताह सुबह-शाम मूली के एक कप रस में पन्द्रह-बीस बूंदें अदरक का रस मिलाकर पीने से गठिया में बहुत लाभ मिलता है।
- ◆ चेहरे पर दाग व झाँझियां शरीर में पोटेशियम की कमी के कारण हो जाती है। एक हफ्ते तक रोजाना एक कप मूली तथा उसके पत्तों का रस पीने से लाभ होता है।
- ◆ गुर्देक रोग, मूत्र कष्ट: आधा गिलास मूली कारस पिलाने से पेशाब के समय होन वाली जलन और वेदना मिट जाती है।
- ◆ पेशाब कम आना: गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब का बनना बंद हो जाये तो मूली का रस दो औंस प्रति मात्रा पीने से फिर बनने लगता है।

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये इस माह का पूर्वाद्ध व्यापार व्यवसाय में आंशिक प्रगति का द्योतक है। इस माह के उत्तरार्द्ध में सुख की कमी तथा अकारण वाद-विवाद के चलते व्यापार व्यवसाय में धनागम असन्तोषजनक रहेगा। परिवारिक स्थिति भी संतोष जनक नहीं रहेगी। मानसिक तनाव बना रहेगा। आय से अधिक व्यय होगा। कई जातकों के मित्र समय पर काम आ सकते हैं। स्वास्थ्य की स्थिति सामान्य रहेगी।

वृष- मासारम्भ से ही वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से स्थिति लाभ वाली रहेगी। जिन जातकों को अधिक छोटी -2 यात्राएं करनी पड़ती है, उनका व्यवसाय भी अच्छा चलेगा। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। नवीन व्यक्तियों का सम्पर्क लाभदायक रहेगा।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह के पूर्वाद्ध में कार्य में रूकावटें आने पर भी निर्वाद धनागम हो जाएगा। अपनी वाणी तथा व्यवहार पर संयम रखना श्रेयस्कर रहेगा। उत्तरार्द्ध में कुछ नवीन व्यक्तियों के मेलजोल से हालात में सुधार आयेगा। फिर भी राजकीय परेशानियां बनी रहेगी। यात्राओं का लाभ नहीं मिलेगा। किसी निकटस्थ से तनाव संभव है। दाम्पत्य जीवन में मधुरता का अभाव रहेगा।

कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टिसे आय व्यय की स्थिति बराबर रहेगी। रक्त विकार के कारण स्वास्थ्य नरम रहेगा। शत्रु सिर उठायेंगे। भ्रमपूर्ण अशान्ति बनी रहेगी। लाभदायक अवसरों का ये जातक लाभ नहीं उठा पाएंगे। किसी निकट सम्बन्धी से धोखा भी खा सकते हैं। कानूनी झंझट लगे रहेंगे। दाम्पत्य जीवन में मन मुटाव संभव है।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वाद्ध लाभ वाला रहेगा। कार्य क्षमता श्रेष्ठ रहेगी। इस माह के उत्तरार्द्ध में आलस्य व कार्य के प्रति लापरवाही के कारण पहले के अनुपात में कम लाभ वाला होगा। निजीजनों से असन्तोष रहेगा। व्यर्थ की यात्राएं, अकारण वाद-विवाद का वातावरण बनेगा। वाहनादि से चोट का भय रहेगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से बनते कामों में विघ्न होने के उपरान्त भी स्थिति लाभ वाली रहेगी। कुछेक जातक पिछली देनदारी भी चुका

पायेंगे। परिवारजनों में असन्तोष बना रहेगा। संतानों की प्रगति के आसार हैं। वाहनादि तथा डैकोरेशन पर खर्च होगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय कम तथा व्यय अधिक की स्थिति लिये होगा। व्यवसाय में रूकावट शत्रु प्रभावी रहेंगे। मानसिक चिन्ता रहेगी वस्थिरता का अभाव रहेगा। परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य भी विपरीत रूप से प्रभावित रहेंगे। राजकीय तथा कानूनी कार्यों में भी अड़चने आयेंगी। नौकरी पेशाजातकों को भी तनावपूर्ण स्थित का सामना करना पड़ेगा।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से शुभ फल दायक नहीं कहा जायेगा। स्वास्थ्य भी रक्त विकार के कारण प्रभावित रहेगा। क्रोध की वृद्धि के कारण कोई हानि सम्भव है। मनोबल में गिरावट आयेगी तथा वाहनादि से चोट का भय है। धन अपव्यय भी सम्भावित है। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाये रखना श्रेयस्कर रहेगा।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से अत्यधिक परिश्रम के पश्चात आंशिक लाभ वाला होगा। कुछ सोचे हुए कार्य बनेंगे तथा अच्छे लोगों से मेलजोल होगा समय का पूरा फायदा उठाने के लिये किसी दूसरे व्यक्ति को अपना राजदार न बनाएं। यदि आपने अपना रहस्य दूसरों पर उजागर कर दिया तो वह आफत मोल लेने वाली बात होगी। आशा में निराशा ही हाथ लगेगी। जीवन साथी तथा संतान का स्वास्थ्य विपरीत रूप से प्रभावित रहेगा।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अच्छा ही कहा जाएगा। शत्रु सिर उठायेंगे किन्तु परास्त होंगे। पिछले कार्यों में भी प्रगति आयेगी। मित्र तथा परिवाजन सहायक होंगे फिर भी कुछ अपने परायों जैसा व्यवहार करेंगे। व्यवसाय में कुछ अनबन होगी पर रास्ता निकल आयेगा। उच्चाधिकारियों के सम्पर्क से कुछ बिगड़े काम बनेंगे। नई योजनाएं भी बनेंगी। स्त्री तथा संतान भी सहायक सिद्ध होंगे।

कुम्भ- कुम्भ राशि के जातकों लिए व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रम जन्य लाभवाला कहा जाएगा। अपनी धीरता व बुद्धिक्षमता के बल पर कार्य पूर्ण होगा। भूमि वाहनादि क्रय-विक्रय की दृष्टि से यह माह उत्तम है। बहुत दिनों से चला आ रहा कोई विवाद सुलझ सकता है। पारिवारिक असामन्जस्य रहेगा तथा स्वास्थ्य में विकार रहेगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

मीन-मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से बस इतना ही अच्छा है कि पिछले कुछ बिगड़े कार्यों में सुधार आयेगा। खर्चा विशेष होगा। व्यर्थ की दौड़ धूप बनी रहेगी। यात्राएं निरर्थक ही होगी। मानसिक अस्थिरता बनी रहेगी। गुप्त शत्रुओं से हानि संभव है। अनावश्यक क्रोध वृद्धि के कारण अशान्ति दाम्पत्यजीवन में असामन्जस्य रहेगा।

गुस्सा करेंगे तो जख्म नहीं भरेंगे

बचपन से सिखाया गया है गुस्सा बहुत बुरी चीज है। बससे बनते काम बिगड़ जाते हैं और इंसान का बहुत कुछ खोना पड़ता है। इस इबारत में एक फैक्ट और जुड़ गया। गुस्से से किसी भी चोट से लगा घाव भी देर से भरता है। तो अगली बार कम से कम अपनी शरीर पर लगे जख्म की खातिर ही सही, कम ही करना।

कोलंबस की ओहियो यूनिवर्सिटी से जुड़े रिसर्चरों ने गुस्से या झल्लाहट के इस नेगटिव इफेक्ट के बारे में पता किया है। डेली टेलीग्राफ में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक रिसर्चरों ने 100 से भी ज्यादा लोगों पर स्टडी के बाद ये निष्कर्ष निकाले हैं। साइंटिस्ट देखना चाहते थे कि अगर मानसिक अवस्था का शरीर से गहरा संबंध है, तो चोट लगने पर चलने वाले हीलिंग प्रोसेस से भी इसका कोई कनेक्शन होगा। इसकी जांच के लिए वालंटियर्स के कम यूज वाले हाथ पर वैक्यूम पंप से फोफले की तरह के घाव किए गए। इसके बाद अगले आठ दिनों तक इन घावों के भरने कि निगरानी की गई इस दौरान मानसिक तनाव या गुस्से में रिसने वाले स्ट्रेस हॉर्मोन कोर्टिसोल के लेवल की भी जांच की गई।

इस दौरान वालंटियर्स को आने वाले गुस्से के हिसाब से उनका कैटिगराइजेशन करने के लिए भी एक मानक बनाया गया। इस पूरी कवायद के बाद नतीजा निकला कि जो लोग अपने एक्सप्रेसन पर काबू नहीं रख पाते हैं, उनका घाव नॉर्मल लोगों कि तुलना में 4.2 गुना ज्यादा टाइम से भरता है। नतीजे बताते हैं कि जो लोग अपनी मानसिक शांति को संभाल कर नहीं रखते हैं उनके शरीर में कोर्टिसोल ज्यादा निकलता है। हॉर्मोन घाव भरने के प्रोसेस को धीमा कर देता है। स्टडी से जुड़े लीड सिर्चर जिन फिलिपे ने कहा है कि गुस्से और हीलिंग का कनेक्शन आदमी पर डिपेंड करता है। यानी जिन लोगों का स्ट्रेस मैनेजमेंट आता है उन्हें परेशान होने की जरूरत नहीं है। स्टडी नतीजे एक जर्नल में प्रकाशित हुए हैं।

श्री शुभकरणजी दूगड़ का देहावसान



सरदार शहर-निवासी नेपाल-प्रवासी श्री शुभकरण जी दूगड़ का संथारा की अवस्था में 29 जनवरी 2008 को देहावसान हो गया। वे पिछले कुछ समय से काफी अस्वस्थ चल रहे थे। अंतिम समय में पूरे परिवार ने दवा और दुआ, डाकटरी चिकित्सा और जप-भजनों से श्री दूगड़जी को प्रशंसनीय सेवाएं दीं। उल्लेखनीय है श्री दूगड़जी पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के संसार-पक्षीय मंजोले बहनोई थे।

इस प्रसंग पर पूज्य गुरुदेव ने उनकी स्मृति में कहा-श्री दूगड़जी के व्यक्तित्व में अनेक विशेषताएं थीं। वे अपनी धुन के धनी थे। उनके विचारों में दृढ़ता थी। अपनी स्वतंत्र सोच रखते थे। स्पष्टवादी थे। जो उनको ठीक जंचता, औरों की राजगी या नाराजी की परवाह किए बिना उसे पूरा करने में जी-जान लगा देते थे। नव-तेरापंथ/मानव मंदिर मिशन की विचार क्रान्ति में प्रारंभ से लेकर अंत तक उसी निष्ठा से जुड़े रहे।

सन् 1986 में हमारे सरदार शहर चातुर्मास में उनके द्वारा दी गई सेवाएं सदा स्मरणीय रहेंगी। इतना होने पर भी अन्य साधु-साधवियों का उन्होंने कभी निरादर नहीं किया और न ही किसी श्रावक-श्राविका के साथ कभी विवाद में उलझे। पिछले कई वर्षों से उनकी रूचि शास्त्र-स्वाध्याय में काफी बढ़ गई थी। अंतिम अस्वस्थ-अवस्था में भी स्वाध्याय का क्रम वैसा ही चलता रहा। शास्त्रों की स्वाध्याय के साथ-साथ उन पर मनन भी करते, अपनी समीक्षाओं की टिप्पणियाँ भी लिखते और उन पर संत-पुरुषों से चर्चा भी करते। अपने अंतिम वर्षों में श्रावक के बारह व्रतों के स्वीकार के साथ-साथ खाद्य-संयम और वस्त्र-संयम आदि की दृष्टि से अनेक प्रत्याख्यान कर दिए थे। बीमारी की गंभीरता में भी अपने नियमों पर दृढ़ता से कायम रहे। अपने पुत्र हरीश तथा पौत्र संदीप के वियोग में आपने अनटी समता का परिचय दिया।

आपने कहा-वे एक कुशल व्यवसायी थे। ग्यारह वर्ष की उम्र में ही व्यवसाय-क्षेत्र में आ गए। श्रम करने में उन्होंने कोई कसर नहीं छोड़ी तो भाग्य ने भी उनका पूरा साथ दिया। लक्ष्मीजी की पूर्ण कृपा उन पर रही। प्रामाणिकता का सदैव ध्यान रखा और प्रचुर धन-संपत्ति के बावजूद सादगी पूर्ण जीवन जिया। अपनी संसार पक्षीय बहिन श्रीमती सुवटी बाई दूगड़, तथा उनके सुपुत्र भी हेमराज तथा श्री सूरज एवं श्री शीतल, दीपक, मोह जीत दूगड़ आदि पौत्र तथा उनकी सुपुत्रियाँ विमला, पुखराज तथा सुनीता को धर्म-प्रेरणा देते हुए

पूज्य गुरुदेव ने कहा- श्री दूगड़ जीअपनी पूरी उम्र में अपने सारे कर्तव्यों का निर्वाह करके तथा पूरे परिवार को सुखी-संपन्न अवस्था में छोड़कर गए हैं। इसलिए उनके लिए मोह-ग्रस्त न होकर उनके गुणों का स्मरण करें तथा उनकी आत्मा परमात्म दशा की ओर अग्रसर हों, ऐसी मंगल कामना करें।

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी ने अपने सान्त्वना-संदेश में कहा- श्री दूगड़जी अपने कर्तव्य कर्म और धर्म दोनों के प्रति जागरूक थे। अपने पिछले जीवन में त्याग-प्रत्याख्यान और स्वाध्याय में खूब दिलचस्पी लेने लगे थे। प्रिय-संतान वियोग के क्षणों में भी उन्होंने धर्म और धीरज का परिचय दिया। पूरे परिवार को उनके जीवन से प्रेरणा लेकर उनके यश और नाम को ऊँचा करना है। उनके प्रति यही सच्ची श्रद्धांजलि होगी। मानव मंदिर मिशन एवं रूप रेखा पत्रिका परिवार की ओर से दिवंगत आत्मा के प्रति विनम्र श्रद्धांजलि।

श्री हनुमानमल जी चिंडालिया का आकस्मिक निधन

सरदार शहर-निवासी दिल्ली-प्रवासी स्व. श्री महाल चन्दजी चिंडालिया के सुपुत्र श्री हनुमानमल जी चिंडालिया का 30 जनवरी 2008 को आकस्मिक निधन हो गया। वे सोए-सोए ही लम्बी निद्रा में चले गए। अंतिम समय में न कोई वेदना, न कोई छटपटाहट, बिस्तर पर एक भी सलवट नहीं। लगता है न जाने वाले को जाने का पता चला और परिवार वालों को उनके जाने का कोई पता चला ही नहीं ऐसी सुखद मृत्यु विरली आत्माओं को ही मिलती है।

तेरापंथ की शीर्षस्थ संस्था तेरापंथ विकास परिषद और जैन विश्व भारती को श्री चिण्डालिया की विशेष सेवाएं रहीं। आदरणीय आचार्यश्री तुलसीजी के जीवन की अनेक दुर्लभ विशेषताओं में एक यह भी थी कि उन्होंने समर्पित कार्यकर्ताओं का निर्माण किया। श्री हनुमानमल जी चिण्डालिया भी उनमें से थे। उनके सेवा-कार्यों की यह विशेषता थी जिस किसी क्षेत्र में वे जाते, वहाँ के समाज के साथ वे दूध में मिश्रीकी तरह घुलमिल जाते। मुस्कराता हुआ चेहरा और सीधा-सादा साफ-सुथरा जीवन। समाज उनकी सेवाओं का स्मरण बड़े आदर से आज भी करता है। पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा पूज्या प्रवर्तनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के प्रति उनका प्रेम सहयोग सदा रहता था। पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वीश्री ने उनकी विशेषताओं का स्मरण करते हुए उनके पुत्र श्री प्रमोद चिंडालिया को उनकी गौरव-गाथा को आगे बढ़ाने का आशीर्वाद दिया। मानव मंदिर मिशन तथा रूपरेखा परिवार की ओर से दिवंगत आत्मा को भाव भरी श्रद्धांजलि।

राजधानी समाचार

परम पूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्य श्री रूपचन्द्रजी महाराज, परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुलाश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रव्भावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। मानव मंदिर के प्रांगण में भक्तजनों का आवगमन बराबर बना रहता है। परमपूज्य गुरुदेव का आशीर्वाद प्राप्तकर भक्तजन अपने को कृतार्थ अनुभव करते हैं।

वसन्त ऋतु के आगमन के साथ ही शर्दी की मार से व्याकुल प्राणी मात्र को शुकुन प्राप्त हुआ है। चारों तरफ हरियाली ही हरियाली छा गई है। निरन्तर बहती वयार गुलाब, बेला, मोगरा, गुलदाउडी, चमेली के फूलों को छूकर मानव के तन का जब स्पर्स करती है तो मानव मन तथा तन दोनों आनन्द विभोर हो जाते हैं। वसन्त पंचमी की पूजा के साथ ही विद्यार्थी परिक्षाओं की तैयारी में जुट जाते हैं। तथा हर नागरिक, अपनी-अपनी आस्था के मुताबिक नवरात्र पूजा, राम नवमी, महावीर जयन्ती तथा होली के त्यौहार की तैयारियां में लग जाते हैं।

विश्व पुस्तक मेले में मानव मंदिर प्रकाशन की प्रदर्शनी:-

मानव मंदिर प्रकाशन ने विश्व पुस्तक मेले में पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज तथा संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी के सत् साहित्य को प्रदर्शित किया इस कार्यक्रम से मानव मंदिर द्वारा संचालित गुरुकुल के बच्चों द्वारा बनाई गई तस्वीरों का भी प्रदर्शन किया गया 8 दिन चले इस मेले में पूज्य गुरुदेव ने भी मानव मंदिर और सेवाधाम के स्टाल पर पधार कर अपना आशीर्वाद प्रदान किया। इस प्रदर्शनी के माध्यम से परम पूज्य गुरुदेव का संदेश देश विदेशों से आए मेले में हजारों लोगों तक पहुंचा।

सेवाधाम के बढ़ते कदम:-

मानव मंदिर द्वारा संचालित सेवाधाम होस्पिटल निरंतर अपनी साख समाज में स्थापित कर रहा है। अभी हाल ही में प्रगति मैदान में लगे विश्व पुस्तक मेले के साथ साथ फ्यूचर प्वाइंट की ओर से लगे 'नक्षत्र' मेले में सेवाधाम ने अपना स्टाल लगाया।

जिसके प्रायोजक रहे फ्यूचर प्वाइंट के संस्थापक स्वामी नरोत्तम दीक्षित जी। स्वामी जी बड़े ही सरल संत हृदय हैं। आपकी भावना शीलता प्रशंसनीय है। आपने सेवाधाम के स्टाल का उद्घाटन श्री जयप्रकास जी धागे वालों के हाथ से करवाया। स्वामी जी का मानव मंदिर के साथ पूरा सहयोग रहता है।

योगाचार्य अरुण तिवारी तथा योगी सोनू को स्वर्ण पदक:-

परम पूज्य गुरुदेव के मिशन का ध्वज शिखर चोटियों पर लहराये इसी कदम को गति देते हुए मिशन के युवा कार्यकर्ता व पूज्य गुरुदेव के शिष्यों ने मानव मंदिर का नाम रोशन किया। प्रगति मैदान विश्व पुस्तक मेले में विश्व की मानी जानी संस्था फ्यूचर प्वाइंट ने जब योगाचार्य अरुण तिवारी तथा योगी सोनू को हजारों बुद्धि जीवियों की उपस्थिति में योग के क्षेत्र के उल्लेखनीय सेवा के लिए स्वर्ण पदक और स्वर्ण पत्रों से सम्मानित किया। यह सम्मान सन्तश्री पुरुषोत्तम दिक्षित जी और देश के जाने माने ज्योतिषाचार्य श्री जय प्रकाश जी लाल धागे वाले ने संयुक्त रूप से प्रदान किया एवं आपका साथ दिया फ्यूचर प्वाइंट इंडिया के अध्यक्ष श्री अरुण बंशल जी ने।

स्ट्रोक के झटके से उबरने में म्यूजिक मददगार

जीवन की लय-ताल पाने में संगीत के सुरों का अहम रोल माना जाता है। मगर एक हालिया रिसर्च से पता चला है कि इससे न सिर्फ मन बल्कि तन भी बेहतर होता है। जी हां, इस रिसर्च में साबित किया गया है कि ब्रेन स्ट्रोक से पीड़ित लोगों को संगीत सुनने से रिकवरी में मदद मिलती है। यूरोप में रिसर्चरों ने एक स्टडी में पाया कि रोजाना कुछ ही घंटे संगीत सुनने से हाल ही में स्ट्रोक झेल चुके लोगों की हालत में तेजी से सुधार होता है।

लीड रिसर्चर टेपो स्म के मुताबिक चीजों के सेंस से जुड़े प्रोसेस के जल्द ठीक होने में यह सस्ता उपाय मददगार हो सकता है। हेल्सिंकी यूनिवर्सिटी से जुड़े स्म ने इस नतीजे तक पहुंचने के लिए पहले ही ब्रेन स्ट्रोक से गुजरे 60 लोगों को ऑब्जर्व किया। इसमें कुछ मरीजों को मनचाहा म्यूजिक सुनाया गया, जबकि कुछ केवल ऑडियो बुक्स सुनने को मिली। इस प्रोसेस को शुरू करने के पहले सभी मरीजों को मूवमेंट के अलावा मैमरी से जुड़ी प्रॉब्लम भी थी। महज तीन महीने के अंदर म्यूजिक सुनने वाले ग्रुप की वर्बल मैमरी में 60 फीसदी का सुधार हुआ। जबकि ऑडियो बुक सुनने वाले में महज 18 फीसदी का। इसके अलावा म्यूजिक रूब के फोकस अटेंशन में 17 फीसदी का इजाफा हुआ, जबकि नॉन म्यूजिक वालों में कोई सुधार नहीं हुआ।



कविता

रोशनी की मशालें वे हथियाये हुए हैं,
जिनके चारों ओर अन्धेरे छाये हुए हैं।

छुपायें हुए हैं जो अपने असली चेहरों को,
वो ही सिर पर आसमान उठाये हुए हैं।

नहीं है भरोसा जिनको अपनी ही नजर पर,
काले चश्मे आँखों पर वे ही लगाये हुए हैं।

भीतर की बदबू कहीं बाहर नहीं आ जाए,
जिस्म को खुशबू में वे लिपटाये हुए हैं।

बहती हैं नीचे जहाँ बदबूदार नालियाँ,
ऊपर वहीं कीमती कालीन बिछाये हुए हैं।

कैसे वे चैन से सो सकते हैं अंधेरों में,
रोशनी के लिए जो अलख जगाये हुए हैं।



-आचार्य रूपचन्द्र



-विश्व पुस्तक मेले में मानव मंदिर प्रकाशन एवं सेवाधाम चिकित्सालय द्वारा संयुक्त प्रदर्शनी में परमपूज्य गुरुदेव आचार्य रूपचन्द्र जी महाराज के साथ सौरभ मुनि।



-प्रदर्शनी का एक और चित्र जिसमें हैं योगाचार्य अरुण तिवारी (मध्य में), योगी सोनू (दायें) एवं रोहन चौधरी (बायें)।