

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



## सेवाधाम चिकित्सालय

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित

57, जैन मंदिर, रिंग रोड,

इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप के पीछे,

सराय काले खाँ बस अड्डा के सामने, नई दिल्ली-110013

दूरभाष : 011-26320000, 26327911, 09999609878



एक्यूप्रेशर

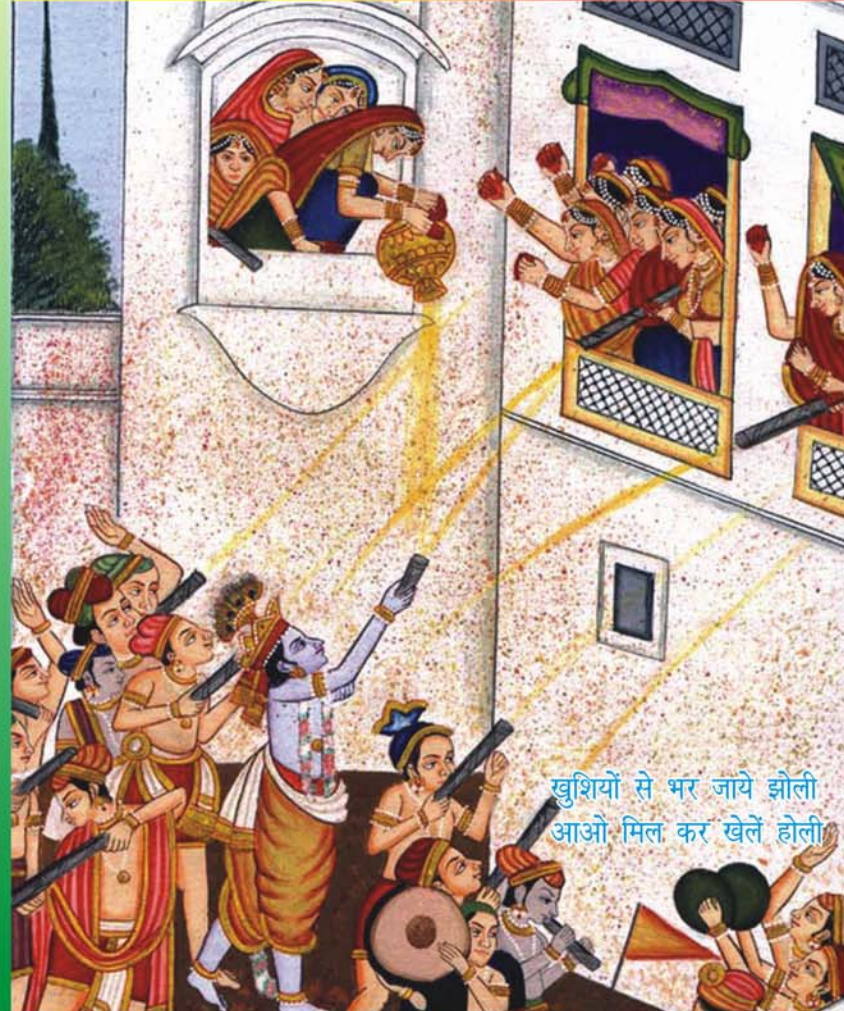
प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम, सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स 104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित  
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये  
मार्च, 2009

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



खुशियों से भर जाये झोली  
आओ मिल कर खेलें होली

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 9 अंक : 3 मार्च, 2009

मार्गदर्शन :	इस अंक में
पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी	01. आर्ष वाणी - 5
सम्पादक मंडल :	02. बोध कथा - 5
श्रीमती निर्मला पुगलिया,	03. संपादकीय - 6
व्यवस्थापक :	04. गुरुदेव की कलम से - 7
श्री अरुण तिवारी	05. विचार मंथन - 13
एक प्रति : 5 रुपये	06. गीतिका - 15
वार्षिक शुल्क : 60 रुपये	07. कहानी - 16
आजीवन शुल्क : 700 रुपये	08. कविता - 17
प्रकाशक :	09. वास्तुशास्त्र - 18
मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)	10. संयम - 20
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240	11. उपयोगी नुस्खे - 22
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के	12. साधना - 23
सामने, नई दिल्ली - 110013	13. स्वास्थ्य - 25
फोन नं. : 26315530, 26821348	14. कविता - 27
Website: www.manavmandir.com	15. बोलें-तारे - 28
E-mail: contact@manavmandir.com	16. अध्ययन-अध्यापन - 30
	17. जीवन की सार्थकता - 31
	18. सेहत - 32
	19. समाचार दर्शन - 33
	20. संवेदना समाचार - 34

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, बृष्टन, 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 वरडिया, सरदार शहर  
 श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,  
 बरेली  
 श्री कालूराम गुलाब चन्द वरडिया, सूरत  
 श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
 श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं  
 श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
 श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम  
 अग्रवाल, दिल्ली  
 श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना  
 श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
 श्रीमती मंगली देवी बुच्चा  
 धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत  
 श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा  
 श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार  
 श्री हरबंसलाल ललित मोहन मिचल, मोगा, पंजाब  
 श्री पुरुषोत्तमदास गोयल सुनाम पंजाब  
 श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरखल दास सिंगला,  
 श्री अशोक कुमार सुनीता चोरडिया, जयपुर  
 श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
 श्री देवकिशन मून्डडा विराटनगर नेपाल  
 श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र श्री सीता राम बंसल  
 (सीसवालिया) पंचकूला  
 श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब

डॉ. कैलाश सुनीता सिंधवी, न्यूयार्क  
 डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
 श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
 श्री उदयचन्द राजीव डागा, बृष्टन  
 श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी  
 श्री प्रवीण लता मेहता बृष्टन  
 श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
 श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
 श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
 श्री मनसुख भाई तारवेन 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

परिस्थितियां ही मनुष्य में साहस का संचार करती हैं।

-हरिकृष्ण पेमी

नहि देहभृतां शक्यं, त्यक्तुं कर्माण्य शेषतः।  
यस्तु कर्म फल त्यागी, स त्यागीत्यभिधीयते।।

-श्रीमद् भगवद् गीता

देह धारी प्राणी के लिए यह कदापि संभव नहीं है कि वह सर्वथा निष्क्रिय हो जाए। किन्तु जो कर्म फल का त्याग करता है। वह त्यागी कहलाता है।

### कर्म हर प्राणी के लिए अनिवार्य है

संत रविदास जूते बनाने का काम करते थे। वे संन्यासियों और महात्माओं से बड़े स्नेह से मिलते और उनकी सेवा की। संत उनसे बहुत खुश हुए। जब वह जाने लगे तो उन्होंने रविदास से कहा, 'मैं तुम्हें एक पारस पत्थर देना चाहता हूँ। अगर कोई लोहे की वस्तु इससे छू जाएगी तो वह सोना बन जाएगी।' इतना कहकर उन्होंने पारस को उस लोहे की सूई से छुआ दिया, जिससे रविदास जूते गांठते थे। रविदास ने कहा, 'अब मैं जूते किससे बनाऊंगा?' संत जी ने कहा, 'अब तुम्हें जूते बनाने की क्या जरूरत है,? जब भी तुम्हें पैसा चाहिए हों, इसको किसी लोहे से छुआ देना, वह सोना बन जाएगा।' रविदास ने उसे लेने से इनकार कर दिया। लेकिन संत जी नहीं माने, बड़ा जोर डाला और यह कहते हुए पारस पत्थर को उनके आसन के पास रख दिया कि आप इसकी मदद से जो चाहे करो।

एक वर्ष बाद संत जी फिर उस रास्ते से गुजरे और रविदास की कुटिया तक पहुंचे। रविदास ने बड़े आदर भाव से उनकी सेवा की। संत जी ने कहा, 'तुम अभी तक इसी कुटिया में बैठे हो। मुझे उम्मीद थी कि तुमने पारस पत्थर की मदद से कोई मंदिर बनवाया होगा, जहां बहुत से लोग आते-जाते होंगे। पर तुम तो अब भी जूते बना रहे हो।

रविदास ने उत्तर दिया, 'अगर मैं उस पत्थर का इस्तेमाल करने लग जाता तो अपने कर्म से विमुक्त हो जाता, जबकि इस संसार में कर्म हर प्राणी के लिए अनिवार्य है। इसके बिना कोई भी व्यक्ति जीवन यात्रा नहीं कर सकता। निटल्ले बैठकर भोग करने से शरीर तो अस्वस्थ होता ही है, व्यक्ति ईश्वर की नजरों में भी गिर जाता है। कर्म से ही मनुष्य अपने चरम लक्ष्य तक पहुंच पाता है और मुझे अपने लक्ष्य तक हर हाल में पहुंचना है।

### बसंतोत्सव

भारत हमेशा से ही अपनी प्राकृतिक शोभा के लिए विश्व विख्यात है। इसे ऋतुओं का देश भी कहा जाता है। जो सुंदर क्रम ऋतुओं का हमारे देश में है वह अन्यत्र दुर्लभ है। विश्व के अन्य देशों में प्रायः तीन ही ऋतुएं होती हैं। कई जगहों पर जैसे सिर्फ सर्दी ही सर्दी तो कहीं गर्मी ही गर्मी और कई-कई जगहों पर सिर्फ वर्षा ही वर्षा आदि। भारत में विशेष तौर पर छः ऋतुएं हैं जैसे शरद ऋतु, ग्रीष्म ऋतु, वर्षा ऋतु तथा शिशिर ऋतु आदि। भारत की प्रत्येक ऋतु का समय कम से कम दो-दो महीने का होता है। चैत्र और वैशाख में बंसत, ज्येष्ठ और आषाढ़ में ग्रीष्म, श्रावण और भाद्रपद में वर्षा, आश्विन और कार्तिक मास में शरद, मार्गशीर्ष व पौष में हेमंत माघ और फाल्गुन में शिशिर। भारत के प्रायः सभी स्थानों पर ये ऋतुएं अपनी अपनी छटा बिखेर कर ही जाती हैं। हिन्दू तिथि के अनुसार चैत्र में वर्ष आरंभ माना जाता है। इसी चैत्र मास को ऋतुराज भी कहा जाता है। बंसत ऋतु को जिसमें ऋतुका अनूठा श्रृंगार देखते ही बनता है। चारों ओर रंग बिरंगे पुष्पों की सुंदरता व मादक सुगंध मन हर लेती है। बंसत को ऋतुराज कहने के पीछे ढेर सारे कारण हैं। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने स्वयं कहा है कि ऋतुओं में मैं ऋतुराज बसंत हूँ। सर्दी की विदाई एवं गर्मी के आगमन के बीच का यह मौसम सचमुच कितना निराला है इसका विवरण अनेक ऋषियों कवियों एवं मुनियों ने अपने-2 शब्दों में गाया है। जैसे व्यक्ति पुराने वस्त्रों को छोड़कर नए वस्त्र धारण करता है। जैसे आत्मा पुराने शरीर को छोड़कर नया शरीर धारण करती है। उसी प्रकार इस ऋतु में पेड़ पौधे अपने पुराने पत्तों को झाड़कर नूतन पत्तों से नव दुल्हन की तरह सज जाते हैं। नये-2 रूपों में अनेक बाग बगीचे अनेक प्रकार की सुगंध से मन को मोहित करने वाली हवाएं सचमुच कितनी आनंद दायक होती हैं। दुनियाँ में सबसे मीठी बोली कोयल की मानी जाती है। जो साल में इसी मौसम में सुनने को मिलती है। इसीलिए बसन्त ऋतु सब की मन-भावन है।

○ निर्मला पुगलिया

## आर्थिक विषमता और धर्म



## ○ गुरुदेव की कलम से

हर धर्म ने अर्थ के वैषम्य और शोषणमूलक तन्त्र के विरुद्ध आवाज़ उठायी। वह तब तक ही जिन्दा रहा जब तक कि उसकी आवाज़ जिन्दा रही। जहां उसने चालू व्यवस्था से सामंजस्य स्थापित किया, उसमें अन्तर्निहित अन्याय की उपेक्षा कर दी, अथवा उससे भी आगे बढ़कर उसका समर्थन कर दिया, उसकी तत्क्षण मृत्यु हो गयी यह दूसरी बात है कि धर्म की जिन्दा आवाज़ से जिन निहित स्वार्थों को हीन भावना और बेचैनी से गुजरना पड़ता था

उनके लिए धर्म का शव उनके पतित दम्भ की प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया। दूसरे शब्दों में, जो धर्म के जीवन्त रूप का विरोध करते रहे, उन्होंने ही उसके शव को पूजने में सदा अगवानी की। इतिहास साक्षी है कि ईसा के अवतरण के पूर्व जिन तीन-चार पैगम्बरों-मीका, होसिया, ईसाइया, इजाकील आदि ने लोक-जीवन के आर्थिक वैषम्य, मानव द्वारा मानव के धन का अपहरण, चांदी-सोने के साथ मानव को तराजू पर तोलकर खरीदने-बेचने के विरुद्ध आवाज़ उठायी, उन्हें निर्ममता से उनके समकालीन पुजारियों एवं शास्त्रियों ने, जो धनिक वर्ग के खरीदे हुए दास थे, अपमानित, लांछित और पीड़ित कर मारा। उन्होंने ही मरने के बाद उन्हें पूजा भी, पैगम्बर भी माना क्योंकि उनकी आवाज़ खामोश हो गयी थी, मात्र नाम था जिससे लोकमानस को मिटाने की क्षमता उनमें नहीं थी और लोकमानस के अनुकूल हुए बिना लोकजीवन का शोषण नहीं हो सकता। उन्ही पुजारियों एवं शास्त्रियों ने जब ईसामसीह को मन्दिर के भीतर घुसकर रेजगारी बदलने वालों (मनी चेंजर्स) के तख्ते उलटते देखा, उसे भी रातोंरात पकड़वाकर मरवा दिया। जब तक आवाज़ जिन्दा रही, उन्होंने उसे कुचलने का प्रयास किया। मरने के बाद आवाज़ देनेवाले को मसीहा बनाकर पूजा। उसके नाम पर जनसामान्य को स्वर्ग का लोभ तथा नरक का भय दिखाकर सहस्राब्दियों तक लूटा। इस शताब्दी में ही धर्म की शोषण एवं वैषम्य विरोधी आवाज़ पुनः नीग्रो अधिनेता मार्टिन लूथर किंग के स्वर्ग में उभरी तो गोली मारकर उसे खामोश किया गया और आज मार्टिन लूथर किंग की शव-पूजा भी उसी प्रकार की जा रही है जैसे ईसाइया, मीका, होसिया

और ईसामसीह की आवाज़ कुचलने का प्रयास करने वालों ने उनकी शव-पूजा की थी। हर युग में जीवित धर्म से निहित स्वार्थ लड़ते हैं, उसकी हत्या कर तब उसे पूजते आये हैं।

**आवश्यकता से अधिक संग्रह-चोरी**

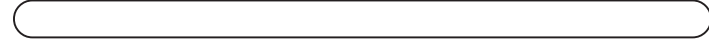
महावीर इतिहास में प्रथम व्यक्ति थे जिन्होंने मानव को सर्वोपरि प्रतिष्ठा दी। इसके लिए वे इस सीमा तक आगे बढ़े कि ईश्वर की नियामक सत्ता को भी बुलन्द आवाज़ में स्पष्टता से नकार दिया। उन्होंने कार्ल मार्क्स से हजारों वर्ष पूर्व कहा-

**असंविभागी असंग्रहर्हई अप्रमाणभोई****से तारिसए नाराहए वयमिणं।**

“जो असंविभागी है-जीवन-साधनों पर व्यक्तिगत स्वामित्व की सत्ता स्थापित कर उनके प्रकृति प्रदत्त संविभाग को नकारता है, असंग्रहर्हचि-जो अपने लिए संग्रह करके रखता है और दूसरों के लिए कुछ भी नहीं रखता, अप्रमाणभोजी-मर्यादा से अधिक भोजन एवं जीवन-साधनों का स्वयं उपयोग करता है, वह अस्तेय का आराधक नहीं, विराधक है। वह ‘स्तेय’ यानी चोरी करता है, अदत्तादान अर्थात् जो उसका नहीं है उसे अपना मानता है जो उसे नहीं दिया गया है उसे बलात् लिये हुए है। मनु इसके समानान्तर बात कहते हैं कि आज और इसी पल जो आवश्यक है जीवन-निर्वाह के लिए, उससे अधिक अन्न का एक कण भी, सूत का एक धागा भी जिसने संग्रह कर रखा है वह स्तेय-चोरी कर रहा है और दण्ड पाने योग्य है-स स्तेनः दण्डमर्हति।

**व्यक्ति समाज की इकाई**

मार्क्स की बुनियादी मान्यता यही है कि जिसे हम ऐकांतिक रूप से व्यक्तिगत सम्पत्ति मानते हैं, वह चोरी है- ‘प्रोपर्टी इज़ थेफ्ट’। ऐकान्तिक रूप से व्यक्तिगत तो हम ही नहीं हैं। समाज के सन्दर्भों में ही व्यक्ति का अर्थ है। व्यक्तियों की समष्टि समाज है तो समाज की इकाई व्यक्ति है। जब व्यक्ति समष्टि के सन्दर्भ से जुड़ गया तो वह व्यक्ति रहा ही कहां? जुड़ा रहकर भी वह व्यक्ति रहना चाहे तो यह विश्वासघात है समष्टि के साथ, चोरी करना है समष्टि की। समष्टि ने उसे पाला-पोसा, शिक्षा दी, कार्यनिपुणता दी, व्यवसाय दिया, तो जो व्यवसाय से निष्पन्न है वह समष्टि से अलग कैसे हुआ? एक आदमी घड़ी बनाने का कारखाना खोलता है। उसे व्यावसायिक निपुणता, तकनीकी जानकारी, प्रारंभ करने के लिए पूंजी, कार्य करने के लिए श्रम समाज ने दिया, बेचने के लिए बाजार, विज्ञापन के साधन, मान-प्रतिष्ठा और ख्याति समाज ने दी। वह कच्चा माल लेता है, इस्पात में बदलता है, पुरजे



ढालता है, जोड़ता है, घड़ी बनती है, उसे बाजार में भेजता है, दुकानदार उसे बेचते हैं। ये सारे कार्य वह कहां कर रहा है? यह सब तो कर रहा है समाज और जो प्राप्त हुआ उसे एकत्रित किए जा रहा है वह, जो कि सबसे कम हकदार है। वह एक माध्यम हैं, एजेण्ट है। कच्चा माल खोदने, लादने, पिघलाने, साफ करने, ढालने, पुरजों को जोड़ने, पैकिंग करने, ले जाने-पहुंचाने और बेचने के काम में कितने व्यक्ति लगे हैं। वह देख रहा है, निरीक्षण कर रहा है, अपितु तकनीकी दृष्टि से वह भी नहीं कर रहा है, नहीं कर सकता। वह जो 'प्राइस' या कीमत है उसका सारा का सारा कच्चा माल+श्रम है। वह जो प्रोफिट कहकर लेता है, श्रम की चोरी कर रहा है। अधिकांश वह ले लेता है, अल्पांश बचता है उन सबके लिए जो वास्तव में मालिक हैं उस अर्थ के। नीतिशास्त्र के अनुसार होना यह चाहिए था कि अपनी न्यूनतम आवश्यकताओं के लिए वांछित राशि लेता, शेष लौटाता उनको, जिनकी वास्तव में है। जीवन के साधन उसके हैं, क्योंकि सबके हैं, इसलिए कि जीवन उसका और सबका है। सम्पत्ति के रूप में वह जो जमा कर रहा है, उसकी नहीं, किसी की भी नहीं, क्योंकि सबकी है। सम्पत्ति पर स्वामित्व पर स्वामित्व स्तेय है, अदत्तादान है, चोरी है। ईशावास्योपनिषद से लेकर मनुस्मृति तक, प्लेटो से लेकर मसीह तक, महावीर से लेकर मार्क्स तक यह आवाज़ उठती रही है और यह आवाज़ धर्म की है। सत्य की है। उसे न मानने के लिए हम स्वतन्त्र है। परिणाम से बचना संभव नहीं। मानने के लिए स्वतन्त्र है। तब दुष्परिणामों से बच सकते हैं। हर किया कि प्रतिक्रिया तो होती है। प्रतिक्रिया से बचने का एक मात्र उपाय है उस क्रिया से ही बचना। दूसरा कोई उपाय नहीं। इसलिए महावीर कहते हैं:

**वरं मे अप्पादतो संजमेण तवेण य।**

**माहं परे हिं दम्मतो बंधणेहिं बहेहि य।।**

अच्छा है कि तप और संयम के द्वारा हम अपने आप पर नियंत्रण करें, नहीं तो दूसरे ऊपर से बन्धन लादकर या बल प्रयोग कर हम पर नियंत्रण करेंगे। स्वतन्त्रता का विकल्प परतन्त्रता है। परतन्त्रता का विकल्प स्वतन्त्रता है। तन्त्रहीन किसी का विकल्प नहीं है। वह अभाव है स्वतन्त्रता का, परतन्त्रता का भी। स्वतन्त्रता न होगी तो परतन्त्रता आ जाएगी। तन्त्रहीनता नहीं टिक सकती।

जीवन सारा का सारा तन्त्र है, व्यवस्था है, सन्तुलन है। असन्तुलन चल नहीं सकता लम्बे समय तक। उसे टूटना पड़ता है। विषमता चल नहीं सकती अधिक समय तक, उसे



मितना होता है। शोषण चल नहीं सकता अनिश्चित काल तक, उसका विनाश होता है, उन्मूलन होता है। हिंसा का कोई भी रूप हो प्रतिहिंसा को जन्म देता है।

**कृषि हिंसा, ब्याज अहिंसा?**

तीर्थंकर ऋषभ ने असि, मसि और कृषि विद्याएं प्रारम्भ कीं। आज जन समाज का बहुलांश कृषि को हिंसा मानता है, क्योंकि उससे छोटे-छोटे जीवों का संहार होता है। महावीर के मन्तव्य में श्रावक के लिए कृषि-कार्य का कहीं भी निषेध नहीं है।

महावीर के श्रावक आनन्द अतीव उल्लेखनीय व्यक्ति हुए हैं। आनन्द के पांच सौ हल चलते थे। व्यापक पैमाने पर खेती होती थी। आनन्द प्रमुख थे श्रावकों में। महावीर ने कभी नहीं कहा कि तू हिंसक है, श्रावक-धर्म से डिग गया। सद्दालपुत्र कुम्भकार है, घड़े बनाता है। मिट्टी को भिगोता है, रौंदता है, पीटता है, चाक पर घुमाता है, आग में पकाता है। महावीर उसके आवास-स्थान पर गए। नहीं गए श्रेणिक बिम्बिसार के राजमहलों में। सद्दालपुत्र के यहां गए, जबकि वह गोशालक का अनुयायी था। महावीर ने कभी नहीं कहा कि वह हिंसा कर रहा है। लेकिन खेती से, उत्पादक श्रम-प्रोडक्टिव लेबर-से हम बचते रहे और उसका विकल्प खोज लिया ब्याज में। ब्याज बढ़ा अहिंसक धन्धा लगा हमें, जबकि ब्याज से कितनी भयंकर हिंसा हमारे हाथों हो रही है उसका हज़ारवां हिस्सा भी शायद कृषि से नहीं होती होगी। आदमी की गरीबी, उसकी विवशता का लाभ उठाना, गिरवी सामान को जो मूलधन से अधिक कीमती है, हो सकता है कि सर्वस्व हो उस गरीब का जब्त कर लेना आदि हमें ठीक जंचा। उसके खेत से भी हम धन कमाने की कोशिश करते हैं, उसकी विपदा को और बढ़ाकर। जितनी विपदा बढ़ेगी, पैसा आएगा हृदयहीनता की सीमा यहां तक बढ़ गयी कि उपज होने पर भी उसे जमा कर नकली कमी पैदा कर लेते हैं। बंगाल का अकाल सारा का सारा मानव-निर्मित था। प्रकृति ने अच्छी फसल दी थी सूखा नहीं पड़ा था। ओले नहीं गिरे थे। भरपूर अन्न था जिसे गोदामों में सहसा सारे व्यापारियों ने सरकार से, एक विदेशी सरकार से, सांठ-गांठ करके भर लिया था। आदमी आदमी को खाने तक विवश हुआ। पचास लाख भूखे बंगालियों ने कीड़ों की तरह तड़प-तड़पकर दम तोड़ दिया। हिटलर ने लाखों यहूदियों को जिंदा भट्टी में झोंक, तेजाब के फव्वारों में खड़ा कर, बिजली शरीर में दौड़ाकर, यन्त्रणामय तरीके से मरवाया। उसमें और बंगाल के उस अकाल में लाखों आदमियों को भूख से तड़पा-तड़पाकर मरवाने में क्या अंतर था? कितनी बड़ी हिंसा थी वह? मकान की कुर्की करवा लेना, बे घर-बार कर देना उसे, ब्याज पर ब्याज लगाकर

जीवन-भर के लिए चूसते जाना उसका और उसकी पीढ़ियों तक का खून, इससे अधिक हिंसा की कल्पना भी की जा सकती है? खेती के विकल्प में हमने व्यापार लिया। व्यापार में कोई खटपट नहीं, माल आया और बेचा। प्रॉफिट या लाभांश अपना रहा। कम कीमत पर एक साथ लेना, अधिक कीमत पर थोड़ा-थोड़ा बेचना, वितरण के बदले लाभांश लेना, यह व्यापार हुआ। यह लाभांश कैसे बढ़े, हमारी सबसे बड़ी चिन्ता यही है। कीमत बढ़े तब लाभांश बढ़ सकता है कीमत तब बढ़ सकती है जब माल कम हो, उसकी मांग ज़्यादा हो इसका उपाय है माल को गोदामों में बंद कर कमी पैदा करना, फिर ऊंचे से ऊंचे दाम पर बेचना। लाभांश की लालसा ने कालाबाज़ारी को जन्म दिया, एकाधिकारी को जन्म दिया, जमाखोरी को जन्म दिया, विक्रय-कर से बचने के लिए दो नम्बर के खातों को जन्म दिया। अकाल पड़ता है, लोग भूखों मरते हैं। राष्ट्रीयता के नाते कर्तव्य होता है कि जिसके पास जितना भण्डार है खोल दे उसे, कम कीमत पर दे जीवन के आवश्यक साधनों को, ताकि जीवन बच सके हज़ारों-लाखों आदमियों का, जिनके साथ हम समष्टि की परिधि में जुड़े हैं। पर अकाल हमारे लिए स्वर्ण-अवसर है कीमत बढ़ाने का, लाभांश बढ़ाने का, अधिक से अधिक पैसा पाने का। अतः अकाल के साथ जमाखोरी और कालाबाज़ारी और बढ़ जाती है। दूसरों की भूख से भी हम लाभ कमाने की कोशिश करते हैं। दूसरों की विपदा से भी पैसा कमाने की कोशिश करते हैं। लूट में भागीदार बनाकर पुलिस और सेना की सहायता भी प्राप्त कर लेते हैं। भूखों की भीड़ अगर चावल-गोदाम को लूटने आती है तो राजनीतिज्ञ हमारे इशारे पर उसपर गोली चलवा देता है। वक्तव्य दे देता है। कानून के माध्यम से हमें कंगालों की उस भीड़ से बचा देता है जो हमारे द्वारा शोषित-पीड़ित होकर प्रतिकार करने आती है। कानून के माध्यम से वह हमें झोंपड़ियों को जलाकर अपने महल खड़ा करने की अनुमति दे देता है। कला, धर्म राजनीति सब कुछ खरीदकर निष्प्राण कर दिया है हमने। और आज भी इस भ्रम में पड़े हैं कि खेती नहीं करते, अतः बढ़े अहिंसक हैं। महावीर का नाम लेते हैं, उसके नाम पर मन्दिर या धर्म-स्थान खड़े कर देते हैं, लड्डू बंटवा देते हैं, अतः बढ़े आध्यात्मिक हैं, पुण्यात्मा हैं हम। महावीर साफ-सपाट बात कहते हैं कि यह सब बकवास बंद करो। अगर मुझे पाना है तो इसे छोड़ो और इसे पाना हो तो मुझे छोड़ो। दोनों एक साथ नहीं चल सकते। महावीर रहेंगे तो काला बाज़ारी नहीं रहेगी। महावीर रहेंगे तो पैसे के लिए आदमी की भूख से, अभाव से, हीनभावना से, चरित्रहीनता से, भ्रष्टाचार से हिंसा नहीं होगी। महावीर रहेंगे तो स्वामित्व नहीं रहेगा श्रम पर क्योंकि वह दूसरे के

भाग का अपहरण है। अपहरण है। अदत्तादान है, चोरी है। दोनों में से एक रह सकता है।

यह मैमन धन का देवता है, कुबेर है। प्रभु होगा तो धन-कुबेर की सत्ता ऐश्वर्य और छलयुक्त हिंसा नहीं हो सकेगी और यह सब होगा तो प्रभु का नाम लेते जाना बेईमानी है। महावीर इससे भी आगे की बात कहते हैं-जो अति भोजन करता है, वह भी चोरी है आवश्यकता से अधिक एक ग्रास खाना भी स्तेय है। 'मेरे-पन' की भावना ही स्तेय है। व्यक्तिगत स्वामित्वमयी जीवन-व्यवस्था ही स्तेय है। महावीर का अस्तेय है-स्वामित्व-विसर्जन। सबका है वह, सबको मिले, बराबर मिले, किसी को कम नहीं किसी को ज़्यादा नहीं। जो विसर्जन नहीं करता है, दूसरे के हिस्से पर अपना स्वामित्व स्थापित करता है, वह 'स्तेय' कर रहा है, चोर है, भावी हिंसा-प्रतिहिंसा के विस्फोटों के लिए उत्तरदायी है। जो अर्थार्जन में दिन-रात लिप्त है, उचित अनुचित साधनों से धन को बटोरने में लगा है, न वहां धर्म है, न नियम है, न चरित्र है, न शील है और न ही किसी प्रकार का तप है।

**जीवितं पुढो इहमेगसिं माणवाणं खेत्त-वत्थु-ममाय-माण्णाणं  
आरत्तं विरत्तं-मणि-कुंडल-सह-हिरण्णेण इत्थिआओ  
परिगिज्ज तत्थेव रत्ता**

**ण एत्थ तवो वा दमो वा णियमो वा दिस्सति**

**संपुण्णवाले जीवित्कामे लालप्पमाणे मूढे विप्परियासुवेइ।**

ऐसे लोग भी जीवित हैं जो खेत, वस्तु, मणि-कुंडल, सोना-चाँदी, कामिनियों में आरक्त हैं, गिद्ध की तरह आंखें लगाये हैं, उन्हीं में तल्लीन हैं। उनको कोई तप या संयम या नियम दिखाई नहीं पड़ता। वे सम्पूर्णतः अज्ञानी हैं। अपने जीने से ही मतलब रखते हैं, लालची हैं, उनकी बुद्धि उलटी हो गई है। महावीर जो कह रहे हैं वह बड़ा कटु सत्य है, दृष्टि-क्षेत्र ज़्यादा व्यापक है, बात ज़्यादा तीक्ष्ण है। महावीर यहां तक कहते हैं कि ऐसे लोगों का सोना जागने से अच्छा है, दुर्बल होना बलवान् होने से अच्छा है:

**अत्थेगइयाणं जीवाणं सुत्तत्तं साहू।**

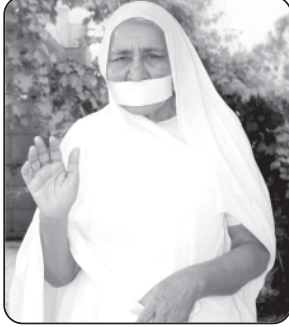
**अत्थेगइयाणं जीवाणं जागरियत्तं साहू।।**

**अत्थेगइयाणं जीवाणं बलियत्तं साहू।**

**अत्थेगइयाणं जीवाणं दुब्बलियत्तं साहू।।**

## जो तोकू कांटा बूबै ताहि बोवतू फूल

○ संघ पर्वतिनी साध्वी मंजुलाश्री



सन्तों का हृदय विशाल होता है। उन की नजर में न कोई अपना होता है और न कोई पराया। सब को आत्म तुला की दृष्टि से देखते हैं। अपना अपकार करने वालों का उपकार संत जन ही कर सकते हैं। प्राणी मात्र के लिए आनन्द मंगल और कल्याण की भावना भाने वाले उदार मना व्यक्तियों की अकारण कृपा को समझ पाना बड़ा मुश्किल है।

एक संन्यासी गंगा स्नान के लिए गये। नदी में उतरे लेकिन स्नान करना भूल गए। जब उन्होंने

एक बिच्छू को पानी में छटपटाते देखा वे थोड़े से उस और लपके जिधर वह बिच्छू छटपटा रहा था। ज्योंही बिच्छू को बाहर निकालने के लिए हाथ में लिया, बिच्छू ने संन्यासी के हाथ पर डंक मार दिया। संन्यासी के पूरे शरीर में करेन्ट दौड़ गया। हाथ झटकने से बिच्छू वापस नदी में गिर पड़ा और पहले की तरह ही छटपटाने लगा संन्यासी ने फिर साहस किया और अंगारे की तरह जलते हाथ से बिच्छू को पकड़ा कि बिच्छू ने फिर डंक लगा दिया। हाथ की सोजिश और दर्द बढ़ता जा रहा था लेकिन संन्यासी के मन में उस अज्ञानी जीव पर कोई रोष नहीं। कोई प्रतिशोध की भावना नहीं कोई आक्रोश नहीं। तीसरी बार संन्यासी ने बिच्छू को उस हाथ से पकड़ने की कोशिश की जिस पर डंक नहीं लगा था लेकिन बिच्छू क्या जाने उस पर हो रही प्रेम वर्षा को? उसने संन्यासी के दूसरे हाथ में फिर कांटा चुभो दिया। इस बार विष बुझे कांटे की जलन इतनी असह्य थी संन्यासी चीखे बिना नहीं रह सके। आस-पास तैर रहे लोगों का ध्यान संन्यासी की तरफ गया तो उन्होंने देखा जिस बिच्छू ने संन्यासी को तीन बार काट खाया, फिर भी संन्यासी एक लकड़ी के टुकड़े से नदी में छटपटाते बिच्छू को बाहर फेंक रहा है। लोगों ने कहा-बाबाजी! आप को क्या लेना देना है, जो बिच्छू आप को तकलीफ देता है उसको आप किस लिए बचाते है? संन्यासी बोले बन्धुओं! यह अज्ञानी जीव है। इस को क्या पता यह तो हित और अहित करने वालों को एक ही समझता है। पर हम तों मनुष्य हैं। जैसी आत्मा हमारे में है, वैसी आत्मा इसमें है

हम तकलीफ में रहना नहीं चाहते तो यह भी क्यों चाहेगा? इसकी तकलीफ को मिटाना हमारा फर्ज है। इस की पीड़ा है वह हमारी पीड़ा है। संसार के सब प्राणी हमारे बांधव है। पता नहीं किस जन्म में किस प्राणी के साथ हमारा किस रूप में सम्बन्ध जुड़ा हुआ है। मां बच्चे को नहलाती है। शरीर पर जमा हुआ मैल उतारती है बच्चा मां को पीटता है फिर भी क्या मां बच्चे को दुश्मन समझती? उसके अज्ञान को माफ कर देती है। संसार के ये अबोध और अज्ञानी प्राणी हमारे बच्चे हैं। इनके अज्ञान को माफ करके इनका हित साधना करना हमारा फर्ज है। वैर से वैर पढ़ता है और प्रेम से प्रेम। प्रेम का प्रभाव अचूक है। प्रेम के सामने सभी को झुकना पड़ता है। जिस को हम शस्त्र बल से नहीं जीत सकते। शस्त्र बल भी जहां हार मान लेता है। जन बल और धन बल भी जहां काम नहीं आते शक्ति और सत्ता भी जहां पराजित होती देखी गई है वहां प्रेम और मैत्री का प्रभाव काम करता है। सत्ता जिस को नहीं झुका सकती, सौन्दर्य जिस को नहीं बांध सकता। प्रेम उसको एक क्षण में बदल देता है। मैत्री के आगे मनुष्य तो क्या बड़े-बड़े हिंसक पशु और अड़ियल पक्षी भी अपना आत्म समर्पण कर देते हैं। चंडकौशिक सर्प जैसे क्रूर आततायी और वीभत्स प्राणी भी भगवान महावीर की परम करुणा के सम्मुख पिघल जाते हैं फिर छोटे मोटे प्राणियों की तो बात ही क्या। मैत्री की औषध परम औषधि है। प्रेम क्रूर व्यक्ति को शान्त कर देता है। प्रेम से भरे व्यक्तियों की प्रकृति भी सहायता करती है। कहते है मुहम्मद साहब जब भी चलते उनके सर पर एक बदली हमेशा चला करती थी कि कही मुहम्मद साहब को धूप न लगने पाए।

“जो तोकू कांटे बूबै ताको वो तू फूल”

मनुष्य दूसरे के जिस कर्म की निंदा करे उसको स्वयं भी न करे। जो दूसरे की निंदा करता है किंतु स्वयं उसी कर्म में लगा रहता है, वह उपहास का पात्र होता है।

-वेदव्यास

केवल शरीर के मैल उतार देने से ही मनुष्य निर्मल नहीं हो जाता। मानसिक मैल का परित्याग करने पर ही वह भीतर से निर्मल बनता है।

-स्कंदपुराण

करुणा के अवतार दया के सागर श्री महावीर  
जगत की हरने आए पीर।  
छेड़ा नव संग्राम हाथ में लिए अहिंसा तीर  
जगत की हरने आये पीर।  
आत्म विजय का पथ दिखलाया, सबको नई दिशा दी  
टुकरा राज सिंहासन राजतंत्र की जड़ें हिला दी  
ऐसे वीर-धीर योद्धा की अद्भुत थी तस्वीर  
जगत की हरने...

विश्व मैत्री का सबक सिखाया अपने ही जीवन से  
जीव मात्र पर समता रस बरसाया था कण-कण से  
पशुबलि दास प्रथा की तोड़ी प्रभुवर ने जंजीर  
जगत की हरने आए पीर...

जाति-पंथ का भेद मिटाकर व्यापक धर्म बताया  
हिंसा आडम्बर मिथ्या-चारों को दूर भगाया  
धर्म द्वार सबके खातिर है कौन गरीब-अमीर  
जगत की हरने...

पर्यावरण-शुद्धि आतंकवाद से हो छुटकारा  
महावीर के सिद्धान्तों का यदि ले विश्व सहारा  
वैर विरोध मिटे आपस का पग-2 शांति समीर  
जगत की हरने...

उपकारों से उन्नत होना प्रभु आसान नहीं है  
पूजा अभिवादन कैसे कर पाए ज्ञान नहीं है  
तन-मन प्रभु पथ पर अर्पित बरसा दो करुणा नीर  
जगत की हरने...

तर्ज: करें महावीर को वन्दन...

## क्या मैं वृक्ष से भी गया बीता हूँ?

○ सरलमना साध्वी मंजुश्री

महाराजा रणजीत सिंह अपने अंग-रक्षकों के साथ कहीं जा रहे थे। रास्ते में अचानक उनके सिरपर एक पत्थर आकर लगा। अंगरक्षक इधर-उधर दौड़ने लगे। आगे-पीछे ऊपर-नीचे देखा कि पत्थर आया कहां से? किसने फेंका उन्होंने कुछ दूरी पर खड़ी एक बुढिया को पूछा-बुढिया मां-तुमने मेरे सिर पर पत्थर क्यों मारा? बुढिया ने हाथ जोड़कर चरणों में गिरकर कहा-महाराज! मैंने यह पत्थर आपको मारने के लिए नहीं फेंका था। मैंने तो उस आम के पेड़ पर पत्थर फेंका था। मेरे चार पोते-पोती हैं बेटे की मृत्यु हो चुकी है। ये बच्चे चार दिन से भूखे हैं। मुझे इन चार दिनों में कोई काम नहीं मिला। बच्चों की भूख शांत करने के लिए आम लेने आई थी। आम तोड़ने के लिए पत्थर फेंका था कि सहसा पत्थर आपके लग गया इतना कहकर बुढिया सुबक-सुबक कर रोने लगी।

बुढिया की बात सुनकर राजा की आँखें भर आईं। उन्होंने अपने मंत्री से कहा-खजाने से इस बुढिया मां को सौ मोहरें दे दी जाये तथा आज इन्हे सपरिवार भोजन करवाने की व्यवस्था की जाय।

मंत्री तथा अंगरक्षक ने कहा- महाराज! एक तो इसने इतना अपराध किया है। ऊपर से आप इसे दंड की जगह इनाम प्रदान कर रहे हैं। राजा ने हँसकर कहा-जब एक वृक्ष पर पत्थर मारने से मीठे फल दे सकता है तो क्या “मैं वृक्ष से भी गया बीता हूँ।”

### पानी कितना पिएं

पानी के इस्तेमाल को लेकर तमाम तरह के दावे किए जाते हैं। पानी का अहम काम शरीर को डिटॉक्सिफाई करना यानी विषैल तत्वों को शरीर से बाहर निकालना है। दिन में दो-दोई लीटर फ्लुइड की जरूरत शरीर को होती है। इसके बड़े हिस्से की पूर्ति पानी के जरिए होती है। पानी शरीर में ऊर्जा का संचार करता है और हम इसे पीते ही बेहतर महसूस करते हैं। आज की जीवनशैली के लिहाज से देखा जाए तो पानी का महत्व और भी बढ़ जाता है। एसी ऑफिसों में काम करने की वजह से शरीर को प्यास का एहसास नहीं होता। ऐसे में खुद से ध्यान देकर पानी पीने की जरूरत है।



- कविता आईना बनकर जहाँ को सच दिखाती है। -

कविता में वो ताकत है जो सिंहासन हिलाती है।।

जहाँ गिरती फूहारों काव्य की नव रस लिए मुख से।

वहाँ माँ शारदा आकर, जुबा पर बैठ जाती है।।

बने जब वीरों गाथा, अमर इतिहास दुनिया का।

कविता देश भक्ति का तराना बनके छा ती है।

दोहा, छन्द, चौपाई, गज़ल और गीत के नये रंग।

सभी रंगों में घुलकर के कविता रंग जमाती है।।

भजन का रूप लेकर के जगाती आत्मा सोई।

कविता लोरी बन माँ की सुहानी नींद सुलाती है।।

खुशी से झूमता है मन ये यौवन का ले आलिंगन।

कविता शायरी बनकर, दिलों को गुदगुदाती है।।

कविता पर गजल कहता 'सृजन' यह सोचकर यारो।

कविता में वो अमृत है, जो मुर्दे को जी लाती है।।

संदीप फाफरिया 'सृजन'

## दिशाएं मनुष्य की दशा बदल देती हैं

विजय सिंह बोथरा, कोलकाता

'सर्वे जन सुखिनो भवतु' वेद की इस उक्ति में सृष्टि के समस्त प्राणियों के लिए सुख, समृद्धि 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 चुंबकीय तरंगों 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 तोड़ाफोड़ करवा कर अनुचित रकम टगते हैं। किन्तु मैं एक वास्तुकार के तौर पर मकान की तोड़ाफोड़ में विश्वास नहीं करता हूँ। मेरा विश्वास है कि सिर्फ सामान्य परिवर्तन से परिणाम प्राप्त करने में है, 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।

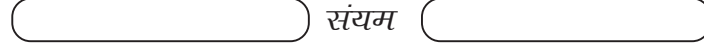
देवता का पूजा स्थल उत्तर पूर्व दिशा यानि ईशान कोण में होना चाहिए।

- ◆ कुआं या बोरिंग ईशान, उत्तर अथवा पूर्व दिशा में होना चाहिए।
- ◆ भवन में चारदीवारी अवश्य होनी चाहिए।
- ◆ दक्षिण-पश्चिम दिशा 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-पश्चिम दिशा में होना चाहिए।
- ◆ मुख्य शयन कक्ष नैऋत्य कोण पर यानी 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 आसन्न 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 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 यानी जमीन के बीच में कुआं या बोरिंग नहीं खुदवाना चाहिए।
- ◆ उत्तर-पूर्व दिशा के शयन कक्ष में नव दंपति को नहीं सोना चाहिए।
- ◆ उत्तर-पूर्व यानि ईशान कोण में टायलेट, सीढ़ी, ओवर हेड टैंक नहीं होनी चाहिए।
- ◆ घर के सामने किसी मन्दिर प्रवेश द्वार नहीं होना चाहिए।
- ◆ केवल स्नानघर पूर्व में होना उत्तम होता है।
- ◆ तहखाना (बेसमेंट) उत्तर व पूर्व में होना चाहिए।
- ◆ मकान, प्लेट, दूकान की चारदीवारी में मन्दिर या पूजा स्थान नहीं होना चाहिए।
- ◆ रसोई मुख्य द्वार के सामने नहीं होनी चाहिए।
- ◆ घर में टूटा दर्पण या शीशा नहीं रखना चाहिए।
- ◆ विद्यार्थियों को उत्तर-पूर्व की तरफ मुंह रखकर पढ़ना चाहिए।
- ◆ घर में पोंछा (साफ़ी) लगाने वाले पानी में नमक जरूर डालना चाहिए।
- ◆ घर में कांटेदार पौधे नहीं लगाने चाहिए।
- ◆ सीढ़ियों के नीचे पूजा कक्ष या मन्दिर नहीं होना चाहिए।
- ◆ मुख्य द्वार के बाहर मंगलिक प्रतिक जरूर लगाने चाहिए।
- ◆ मुख्य द्वार के अन्दर बाहर श्री गणेश जी की मूर्ति या फोटो लगानी चाहिए।

**सम्पर्क सूत्र:- मो. 9330522333**  
**033 2665 7625**



## आपने जो पाया उसका आनंद भी आपका है।

इंसान इस दुनिया में 'प्राप्ति और 'आनंद'-दो भावों के साथ जीता है। वह अपनी हर चाहत को पाना चाहता है और उसे पाकर वह उसका आनंद लेता है। अपना घर बसाने के बाद वह उसके हर कोने का आनंद लेता है या फिर जब एक मंहगी कार उसकी हो जाती है, तो उसमें घूमकर एक छोटा सा सफर भी उसे भरपूर मजा देता है।

प्राप्ति और आनंद ही इंसान के अंदर 'और...और...और..का भाव पैदा करते हैं। अपनी एक चाहत के पीछे भागने लगता है और यह सिलसिला चलता ही जाता है। लेकिन, इन दोनों भावों का रस भी इंसान की प्यास नहीं बुझा पाता और इस प्यास के न बुझने से ही उसके जीवन से खुशी गायब होने लगती है। अपनी लालसाओं के पीछे की दौड़ उसे किसी न किसी मुकाम तक जाकर अवश्य थका देती है। इस थकान में उसके अंदर एक आराम की चाहत पैदा होती है। लेकिन जब वह अपनी तमाम सांसारिक ख्वाहिशों को सामने पाता है, तो वे उसे इस 'आराम' से कहीं ज्यादा मजबूत लगती हैं। इस थकान के क्षण में भी, जब वह आराम चाह रहा होता है, तब और पाने की चिंताएं और नहीं पाने के दुख उसे घेर लेते हैं।

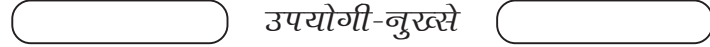
दिमाग हमेशा पाना चाहता है, लेकिन 'क्या' और 'कितना' इससे वह बेखबर है। वह एक चीज को पाने के बाद दूसरी की ओर खींचा चला जाता है अमीर से अमीर व्यक्ति भी और ज्यादा दौलत के ख्वाब देखता है। दूढ़ता है, तो ताकतवर और ज्यादा ताकत के लिए बेचैन फिरता है। यानी जीवन का संतोष कहीं गायब हो जाता है। गजब की बात तो यह है कि दिमाग की इस हालत को जानते हुए भी इंसान कुछ नहीं कर पाता। इस परेशानी से निकलने का हल इच्छाएं दवाना भी नहीं हैं। इससे निपटने का एक ही तरीका है-नियंत्रण। दिमाग की उस सोच पर नियंत्रण, जो हमें हमारी ख्वाहिशों के पीछे भगाती है। साथ ही, अगर हम अपनी उन इच्छाओं का, जिन्हें हम पा चुके हैं- भरपूर आनंद लें, तब मुश्किलें आसान होती नजर आती हैं। आनंद लेना एक कला है। जिंदगी का असली आनंद तब मिलता है, जब हम अपने सफर में संयम और संतोष को भी साथ ले लें। जो चीज या क्षण या भाव आपने पाए हैं उनके आप रस लें लेकिन ध्यान रहे कि इस दौरान यह दुनिया आपकी आंखों से ओझल न हो। अगर आप इस प्राप्ति में ही कहीं पूरी तरह खो जाते हैं, तो कहीं न कहीं दुनियां की सचाई से कट जाते हैं। वैसे, सचाई तो यह है कि इस बाहरी दुनियां में आनंद है नहीं, वह तो हमारे मन में है, चित्त में है। लेकिन आम इंसान



इस सत्य को समझ नहीं पाता। उसके लिए अपनी किसी चाहत को पाना ही आनंद है। एक आइसक्रीम खाने या दोस्तों के साथ मल्टीप्लेक्स में मूवी देखने में जो मजा आता है, वही उसके लिए आनंद है, जो कि उसे इसी दुनिया से मिल रहा है। यह कुछ ऐसा ही है, जैसे रात में आप बाहर बैठकर चांदनी का आनंद ले रहे हैं, जबकि विज्ञान कहता है, चांद में तो रोशनी है ही नहीं। वह तो सूरज की रोशनी प्रतिबिंबित करता है। लेकिन यह तथ्य उसके लिए बेकार है, क्योंकि उसे रोशनी चांद से ही आती दिखाई दे रही है और वह उसी का रस ले रहा है। तो यदि बाहरी चीजों से रस मिल रहा है, तो वह ठीक है। जैसे बच्चे खिलौने से खुश हो रहे हैं तो ठीक है। लेकिन खिलौना दुख का कारण बनने लगे तो वह ठीक नहीं है। बाहरी चीजें आनंद सोखने लगे, तब वे ठीक नहीं हैं। इंसान एक को पा कर बिना उसका सुख लिए दूसरे के पीछे भागने लगे तो वह ठीक नहीं है। सुख की प्राप्ति के बाद आनंद के भाव को जीना ही जीवन में खुशी लाता है, लेकिन यह तभी संभव हो सकता है, जब दिमाग की हर सोच पर संयम का हाथ हो।

**-प्रस्तुति : दिलीप तिवारी**

हर व्यक्ति को जो हृदयंगम हो गई है, वह उसके लिए धर्म है। धर्म बुद्धिगम्य वस्तु नहीं, हृदयगम्य है।  
**-महात्मा गांधी**  
 सारे ही धर्म एक समान बात करते हैं। मनुष्यता के ऊंचे गुणों को विकसित करना ही धर्म का उद्देश्य है।  
**-हरकिष्णा 'पेमी'**  
 धर्म संपूर्ण जीवन की पद्धति है। धर्म जीवन का स्वभाव है। ऐसा नहीं हो सकता कि हम कुछ कार्य तो धर्म की मौजदूगी में करें और बाकी कामों के समय उसे भूल जाए।  
**-दिनकर**  
 जितने बंधे-बंधाए नियम और आचार हैं उनमें धर्म अंटता नहीं।  
**-हजारीप्रसाद द्विवेदी**



उपयोगी-नुस्से

## छोटी पर काम की बातें

- बिस्कुट के डिब्बे में थोड़े-से कच्चे चावल डालने से बिस्कुट कुरकुरे बने रहेंगे।
- यदि रायता पतला हो गया है तो उसमें पकौड़े या एक चम्मच घी डालने से रायता गाढ़ा हो जाएगा।
- नमक में कच्चे चावल के दाने डालने से नमक के डले नहीं बनेंगे।
- चावल में खड़ा नमक या नीम की पत्तियां डालने से चावल में धुन नहीं लेगेगी।
- आलू काटने पर काला पड़ जाता है, यदि थोड़ा-सा नींबू, थोड़ी सी पिसी शक्कर डाल दें तो आलू सफेद बने रहेंगे।
- जले बर्तन पर यदि थोड़ा सा नमक डालकर साफ किया जाए तो बर्तन जल्दी साफ हो जाएंगे।
- कमरे में मुट्ठी भर चाय की पत्तियां जलाने से मच्छर भाग जाएंगे।
- यदि गलीचे में कीड़ा लग गया हो तो गर्म पानी एवं अमोनिया से भीगा कपड़ा गलीचे पर रखकर गर्म प्रेस करें, जब तक की वस्त्र पूरी तरह सूख न जाए।
- किचन में चींटियों का प्रवेश रोकने के लिए पुदीने की टहनियां रख दें।
- ऊनी वस्त्रों के नीचे पेपर में खाने वाले तंबाकू के पत्ते रख देने से ऊनी वस्त्रों में कीड़े नहीं लगते।
- नारियल के रेशों को पानी भिगोकर डालने से मनीप्लांट के पत्ते तेजी से बढ़ते हैं।
- चाय की उपयोग की हुई पत्ती फेंकें नहीं, उसे अच्छी तरह सुखाकर, पानी में उबालकर, सिर धोने से बाल मजबूत व चमकीले हो जाएंगे।
- फर्श को फिटकिरी के पानी से साफ करने से विभिन्न प्रकार के कीड़े-मकोड़ों का सफाया हो जाएगा।

**प्रस्तुति : राजेन्द्र मेहरा**

## साधना के लिए अनिवार्य है उचित परिवेश

हमारे ऋषि-मुनि पहाड़ों की कंदराओं अथवा गुफाओं में तपस्या या साधना क्यों करते थे? एक तो वहां एकांत होने की वजह से कोई बाधा नहीं आती थी। दूसरे, गुफा आदि अपेक्षाकृत बंद स्थानों पर हवा के भी तेज झोंके नहीं आते थे, जिससे साधना के दौरान एकत्र ऊष्मा तथा ऊर्जा आसपास बनी रहती थी।

किसी भी साधना के लिए चाहिए कि हम एकांत स्थान का चुनाव करें, जहां देर तक बैठे तो भी कोई हमें परेशान न कर सके। यह स्थान शोर-शराब से दूर होना चाहिए। इस स्थान पर टेलिफोन, कालबेल अथवा कंप्यूटर आदि इलेक्ट्रॉनिक उपकरण नहीं होने चाहिए। यदि वे हों तो उन्हें बंद कर देना चाहिए। साधना-स्थल टंडा होना चाहिए। वहां हवा का तेज प्रवाह नहीं होना चाहिए, लेकिन घुटन भी नहीं होनी चाहिए। बहुत रोशनी या अंधेरी अच्छा रहता है यदि साधना सामूहिक रूप से की जा रही हो तो व्यक्तियों की संख्या के अनुसार साधना के लिए शांत समय का भी चुनाव करना चाहिए जैसे तो आज के व्यस्त जीवन में सुविधानुसार जब चाहे अभ्यास कर लें, लेकिन साधना के लिए प्रातःकाल साधना करने वाले को सुविधा रहती है। जल्दी उड़कर नित्यकर्म से निवृत्त होकर यदि व्यायाम आदि करते है, तो उसके बाद ही साधना करें। साधना के बाद व्यायाम नहीं करें और नाश्ता अथवा भोजन भी थोड़े अंतराल के बाद ही करें, तुरंत नहीं। भोजन के फौरन बाद भी साधना वर्जित है। साधना के लिए जमीन या फर्श आदर्श है, लेकिन आवश्यकतानुसार पलंग, कुर्सी, गद्दे अथवा कुशन आदि का प्रयोग किया जा सकता है। कुछ अभ्यास जमीन पर या पलंग पर लेट कर तथा कुछ कुर्सी आदि पर सुविधानुसार किए जा सकते हैं। साधना कोई बाहरी बंधन नहीं, बल्कि मन का अनुशासन है। लेकिन साधना स्थल साफ-सुथरा तथा निर्मल अवश्य होना चाहिए। वहाँ किसी प्रकार की गंदगी, कूड़ा-करकट अथवा बेकार की चीजें नहीं होनी चाहिए। दीवारें भी एकदम साफ-सुथरी हों तथा चित्र इत्यादि हों तो अवसर के अनुकूल हों।

अमूर्त कला कृतियाँ बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। प्रकृति के सुरम्य चित्र अथवा फूलों के पौधे इत्यादि हो तो बहुत अच्छा है। आस-पास तेज चाहिए। प्राकृतिक गंध साधना में सहायक होती है। ताजे फूलों अथवा वनस्पतियों की गंध अच्छी होती है। धूप, अगरबत्ती तथा कपूर आदि का प्रयोग किया जा सकता है। बंद स्थान या कमरा हो तो धूप जलाने से परेशानी हो सकती है। कपूर का प्रयोग करना चाहिए लेकिन जलाकर नहीं अपितु वाष्पित करके। इसके लिए मच्छर भगाने वाली मैट मशीन का प्रयोग न करें। साधना में गंध का

महत्वपूर्ण स्थान है। यदि साधना के समय आप नियमित रूप से किसी गंध का प्रयोग करते है, तो किसी समय अनिच्छा होने पर भी उस गंध को सूंघने के बाद आप साधना के लिए एकदम तैयार हो जाएंगे। गंध आपको साधना के समय शरीर स्वच्छ होना चाहिए। पसीने की बदवू आपके ध्यान के एकाग्र होने में बाधा उत्पन्न करेगी। अधिक गर्मी, पसीना, चिपचिपाहट, तेज लू, हवा की सरसराहट तथा तेज़ सर्दी भी आपका ध्यान अपनी ओर खींचेगी। इसीलिए अनुकूल स्थान का चयन आवश्यक होने के साथ-साथ अनुकूल वस्त्रों का चुनाव भी अनिवार्य है। साधना के समय मल-मूत्र आदि का दबाव भी नहीं होना चाहिए। एक बार आपको ध्यान-साधना की आदत पड़ जाए तो कम सुविधा में भी आप बखूबी अभ्यास कर लेंगे।

साधना नियमित रूप से की जानी चाहिए लेकिन किसी कारण से व्यवधान उत्पन्न होने पर यदि साधना में व्यवधान या रुकावट आ जाए तो इसका अर्थ यह नहीं कि आप साधना दोबारा प्रारंभ ही नहीं कर सकते।

### प्रस्तुति : अरुण तिवारी

देव मेरे हैं कहां, मैं ढूंढ ढूंढ हारी  
आंख क्या देखे उसे, जो हृदय गगन विहारी।।

खोजते हैं मंदिरों में, दिव्य रूप को सभी  
हैं समाहित स्वयं में वह मूरत मनोहारी। (1)

देख ली धरती समूची, और यह आकाश भी  
है नहीं अमिताभ का, आभास मंगलकारी। (2)

तीर्थ सारे घूम आए, ग्रंथ पढ़-पढ़ के थके  
अर्चना होगी न भगवन्, पाप तारन हारी। (3)



-साध्वी मंजुलाश्री

## रक्त कैंसर ल्यूकमिया

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 सम्झदार 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 पहुंचाएंगे यह हमारा संकल्प है।

-संपादक

रक्त कैंसर किसी भी आयु में हो सकता है। रक्त कैंसर में रक्त की किस समूह की कोशिकाएँ असामान्य हुई हैं और यह अचानक हुआ है या धीरे-धीरे हुआ है, के अनुसार अनेक प्रकार का होता है। हर प्रकार के रक्त कैंसर का कारण, उपचार के लिए प्रयुक्त दवाएँ, रोग होने की आयु अलग-2 होती है। अतः रक्त कैंसर एक रोग न होकर अनेक रोगों का समूह है।

**रक्त कैंसर क्यों होता है-**रक्त कैंसर अनेक कारणों से हो सकता है। विभिन्न रक्त कैंसर होने के भिन्न-2 कारण हो सकते हैं। वातावरण के बेजिन, हाइड्रोकार्बन प्रदूषण, परमाणु विस्फोटों से निकली रेडियोएक्टिव किरणों, माइक्रोवेव, रेट्रो वायरस संक्रमण के कारण रक्त कैंसर हो सकता है।

लगभग 40 प्रतिशत से अधिक रक्त कैंसर में कोशिकाओं के केंद्र में मौजूद गुणसूत्रों में विभिन्न असामान्यताएँ पाई जाती है। क्रोनिक मायलायड ल्यूकमिया के गुणसूत्र 9 और 22 की लंबी बांहें आपस में जुड़ जाती है। यह असामान्य गुणसूत्र 'फिलेडेल्फिया गुणसूत्र' कहलाता है। इस गुणसूत्र के प्रभाव से असामान्य प्रोटीन पी-210 बनने लगती है, जो असामान्य रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने लगती है।

**एक्यूट लिम्फेटिक ल्यूकमिया (ए.एल.एल.)-**रक्त कैंसर प्रायः बचपन में होता है। इसमें रक्त की लिंफोसाइट कोशिकाएँ मुख्यतः प्रभावित होती है। कुछ बच्चों में यह रक्त कैंसर वायरस संक्रमण के कारण होता है।

**क्रोनिक लिम्फेटिक ल्यूकमिया-**यह कैंसर प्रायः 50 वर्ष की आयु के पश्चात् होता है। इसमें भी रक्त की लिंफोसाइट कोशिकाएँ ही असामान्य होकर तेजी से बढ़ती हैं। रोग धीरे-धीरे होता है।

**एक्यूट मायलायड ल्यूकमिया-**इस रोग में रक्त की श्वेत रक्त कणिकाएँ तेजी से बढ़ती हैं। रोग का प्रकोप बचपन में भी हो सकता है। यह रेडियोएक्टिव तरंगों, एंटीकैंसर दवाओं के सेवन, कीटनाशक रसायन के दुष्प्रभाव इत्यादि कारणों से हो सकता है। सिगरेट पीनेवालों में भी इस रोग का खतरा रहता है।

**क्रोनिक मायलायड ल्यूकमिया-**यह रोग प्रायः धीरे-धीरे श्वेत रक्त कणिकाओं के तेजी से बढ़ने के कारण 40-50 वर्ष के आयु में होता है। यह रक्त कैंसर प्रायः असामान्य गुणसूत्र बन जाने के कारण होती है।

**रक्त कैंसर के कारण समस्याएँ-**रक्त कैंसर के रोगियों में रक्त की किसी विशिष्ट समूह की कोशिकाएँ तेजी से विभाजित होने लगती है। रक्त में इन कोशिकाओं की संख्या रक्त में अत्यधिक बढ़ सकती है। रक्त में इन कोशिकाओं के पूर्व, अपरिपक्व स्वरूप आ जाते हैं। विभिन्न रक्त कणिकाओं का निर्माण रक्त-मज्जा में होता है। एक समूह की रक्त कणिकाओं के अत्यधिक तेजी से बढ़ने के कारण अन्य रक्त कणिकाओं लाल रक्त कणिकाएँ, प्लेटलेट इत्यादि की कमी हो जाती है, जिससे रोग के शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) हो सकती है। प्लेटलेट रक्त कणिकाओं की कमी के कारण नाक व मसूड़ों से रक्तस्राव हो सकता है। इनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे संक्रामक रोग आसानी से हो सकते हैं, संक्रमण इनकी मौत का प्रमुख कारण होता है।

रक्त कैंसर में कमजोरी महसूस होती है, वजन कम होने लगता है, हलका ज्वर रहता है, छाती के मध्य हड्डी दबाने से दर्द होता है। तिल्ली और लिंफ ग्रंथियों का आकार बढ़ जाता है। रोग के कारण मस्तिष्क, स्नायु भी क्षतिग्रस्त होने से झटके आ सकते हैं और अन्य समस्याएँ हो सकती हैं।

**रोग का निदान और उपचार-**रक्त कैंसर का निदान रक्त और रक्त-मज्जा(बोनमैरो) जाँच से हो सकता है। रक्त कैंसर का उपचार सिंकाई या ऑपरेशन द्वारा नहीं बल्कि कैंसर-प्रतिरोधी दवाओं द्वारा संभव है। रक्त-मज्जा प्रत्यारोपण द्वारा कैंसरग्रस्त अनेक रोगी स्वस्थ हो जाते हैं।

**कैंसर : कारण और बचाव पुस्तक से साभार**

### भारत को नया बनाना है

किसी विदेशी से, हमको नहीं घबराना है।  
जो भी आए मुहं फैलाकर, उसको सबक सिखाना है।  
रहा तिरंगा सबसे ऊपर, और ऊपर पहुंचाना है।  
बहुत हो गये टुकड़े पहले और नहीं बंटवाना है।  
भारत की सब सन्तानों को, भाई-भाई कहलाना है।  
नदी की धारा सम, हमको एक हो जाना है।  
भारत माँ के बेटे हम, सबको गले लगाना है।  
प्रेम और भाई चारे का, सबको सबक सिखाना है।

-रूपाली जैन

### रात्रि को कपड़े बाहर न सुखाएं

फेंगशुई के अनुसार हम घर में छोटी-2 बातों को ध्यान में रखकर काफी सुख-समृद्धि पा सकते हैं। जहां तक हो सके रात को कपड़े न धोएं, यदि किसी कारणवश धोने भी पड़ जाये तो उन्हें घर के बाहर कभी न सुखाएं। समय की कमी के कारण कुछ लोग ऐसा करते हैं परन्तु जहां तक हो सके ऐसा करने से बचना चाहिए क्योंकि फेंगशुई के अनुसार रात भर गीले कपड़े बाहर पड़े रहने से कपड़े अशुभ 'ची' सोख लेते हैं, जो काफी बुरा प्रभाव देती है। रात को बाहर सूखने वाले वस्त्र, चादर व कम्बल आदि 'ची' ऊर्जा का अत्यधिक मात्रा में सोख लेते हैं जिस कारण इन कपड़ों को इस्तेमाल लाने वालों का ऊर्जा संतुलन अव्यवस्थित हो जाता है जो तनाव, उदासीनता, अवसाद और दुर्भाग्य का कारण बनता है। इस स्थिति से बचने के लिए हमेशा कपड़ों को दिन में ही धोकर सुखाएं तो बेहतर परिणाम मिलेंगे। ऐसा करने से कपड़े धूप की शुभ 'येंग' ऊर्जा ग्रहण करते हैं जिससे शुभता, अच्छा स्वास्थ्य, प्रेम और सुख प्राप्त होता है।

डा. अनूप अबरोल  
-वास्तु एवं ज्योतिष विशेषज्ञ

### मासिक राशि भविष्यफल-मार्च 2009

डॉ. एन. पी. मित्रल, पलवल

**मेष**-मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभफल दायक है। सरकारी कर्मचारियों के लिये भी सन्तुष्टि दायक समय है। इस राशि के जातकों के लिए किसी नव निर्वाण का प्रसंग आ सकता है। कुछ का रूका हुआ काम बनेगा। कार्यों में रूकावटें आएंगी किन्तु अन्ततः सफलता मिलेगी।

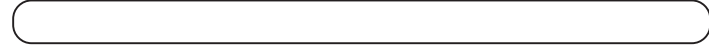
**वृष**-वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह-अन्तर्विरोध के चलते सफलता देने वाला है कुछ खर्चा भी विशेष होगा। नये लोगों से मुलाकातें काम आयेंगी। राजनीति के क्षेत्र में इस राशि के जातक अपनी जगह बना पायेंगे। मित्रों से लाभ-होगा। किसी दूसरे के झंझट में न पड़े, अन्यथा नुकसान हो सकता है।

**मिथुन**-मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक आय तथा कम व्यय वाला है। कुछ जातकों का पिछला चला आ रहा ऋण भी चुकता हो जायेगा या रूका हुआ पैसा मिल जाएगा। विद्यार्थियों को भी अपने परिश्रम का सुफल मिलेगा। घर-परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। मेहमानों की आवा जाही लगी रहेगी।

**कर्क**-कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभलाभ की स्थिति लिये रहेगा। घर परिवार में चल रहे विरोध को शान्त करने में काफी ऊर्जा का व्यय होगा। कुछ जातकों को नव निर्माण होने से खुशी मिलेगी तथा कुछ को लंबित पड़ी यात्राएँ पूरी होने की खुशी होगी। कुछ जातकों के यहां कोई अनुष्ठान आदि पूरा हो सकता है।

**सिंह**-सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुछ अवरोधों के चलते परिश्रम साध्यलाभ देने वाला है। कुछ जातकों को अत्याधिक आर्थिक लाभ होगा किन्तु उन्हें पैसे का सही इस्तेमाल हो, यह सुनिश्चित करना पड़ेगा। कुछ नौकरी पेशा जातकों को पदोन्नति होने की खुशी हो सकती है। कुछ व्यवसाइओं को नए अनुबन्ध मिल सकते हैं। इस राशि के जातकों को अपनी वाणी पर नियंत्रण रखना होगा,

**कन्या**-कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिला कर शुभ फल दायक ही कहा जाएगा। व्यवसाय संबंधी कुछ यात्राएँ भी होंगी जिनका सुफल मिलेगा। परिवार में छोटी मोटी कहासुनी होगी जो सुलझ जाएगी। मानसिक तनाव से छुटकारा मिलेगा। आप नए कपड़े खरीद सकते हैं। लेन-देन संबंधी मामलों में सतर्कता बरतें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। कुछ जातक भौतिक वस्तुओं की खरीद भी इस माह कर सकते हैं।



**तुला**-तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का आदि तथा अन्त लाभकारी है तथा मध्य उतना लाभकारी नहीं है। वैसे आय और व्यय में संतुलन बना रहेगा। कुछ जातकों को लंबित पेड़ भूमि भवन के फ़ैसलों का भी समय है जो इनके पक्ष में होगा। मित्रों और परिवार जनों में आपकी साख़ बनी रहेगी।

**वृश्चिक**-वृश्चिक राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह काग चेष्टा रखने का है। लाभ के अवसर को हाथ से जाने न दें। ऐसा लगेगा कि आर्थिक लाभ होगा किंतु यदि समय का सदुपयोग न किया तो हाथ में आता आता पैसा रूक जाएगा। कुछ सूचनाएं इस प्रकार भी मिलेंगी। कि मानसिक चिंता बनेगी। कुछ जातकों के मुद्दमें आदि के फ़ैसले के फलस्वरूप उन्हें लाभ हो सकता है। शत्रु सिर उठाएंगे तथा कोई आरोप भी आपके ऊपर लग सकता है।

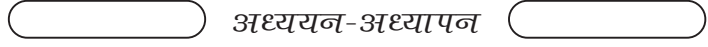
**धनु**-धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रम एवं संघर्ष के चलते अन्य लाभ देने वाला है। किसी के साथ हंसी-मजाक करते हुए अपनी सीमा को न लायें। भौतिक वस्तुओं की खरीद की होड़ के चक्कर में न पड़ें। इन जातकों के भूमि भवन संबंधी समस्या का कोई हल निकल जाएगा। अपने बुजुर्गों का सम्मान करें तथा उनके स्वास्थ्य की अनदेखी न करें। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखें।

**मकर**-मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य लाभ देने वाला है। हां राजनीतिक लोगों को अधिक फायदा होगा। उनका वर्चस्व बढ़ेगा। शत्रु परास्त होंगे। घर परिवार में शांति व सामन्जस्य बना रहेगा। दाम्पत्य जीवन में कुछ कटुता आएगी किन्तु कोई हल निकल जाएगा। ये जातक यात्रा तो करें पर इस माह पहाड़ी यात्रा न करें। ये जातक किसी भी वार्ता में अपशब्द बोलने से बचे अन्यथा हानि हो सकती है।

**कुम्भ**-कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य लाभ देने वाला है। इस माह के आरम्य तथा अन्त में शुभ फल मिलेंगे तथा मध्य में मिश्रित फल मिलेंगे। सरकारी कर्मचारियों को उनके अधिकारियों की मदद मिलेगी। मुकदमें आदि में सफलता मिलेगी। जब अशुभ फल मिलेगा तो खर्चा अधिक होगा।

**मीन**-मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभफल दायक नहीं है। शरीर में अस्वस्थता के कारण कार्य में पूरा ध्यान नहीं दे पायेंगे, ऐसा लगता है। पीलिया, मलेरिया, आदि रोग घेर सकते हैं, कुछ लोग पेट की वजह से परेशान रहेंगे। ये जातक मुकदमेआदि में विजय प्राप्त कर सकते हैं। खर्चा विशेष होगा।

**इतिशुभम्**



## पढ़े मगर ध्यान से

आपकी पढ़ाई करने की क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितने प्रभावी और बेहतर ढंग से पढ़ाई करते हैं। बेहतर परिणामों के लिए पढ़ाई के बेहतर तरीकों के अभ्यास की जरूरत होती है। पढ़ाई के सही तरीकों को अपनाकर आप समय की बर्बादी कम नंबर और फस्टेशन से बच सकते हैं।

### सर्वे

चैप्टर के डिविजन, हेडिंग, सब हेडिंग, कैप्शन, ग्राफ और मैप, टेबल और फिगर पर नजर डाल लें। चैप्टर की समरी पढ़ना बिल्कुल न भूलें। समरी चैप्टर का लवो-लुआब समझने में काम आती है। इसी के आधार पर आप चैप्टर के मटीरियल को संगठित कर सकते हैं।

### रीडिंग न भूलें

चैप्टर को पढ़ना न भूलें। चैप्टर को सेक्शन दर सेक्शन पढ़ें। अपने जवाबों या जिन चीजों को आप पढ़ रहे हैं, उन्हें सवाल में तब्दील करने या फिर सवाल बनाने की कोशिश करें। पढ़ने के दौरान चीजों को समझने की कोशिश भी करें। अंत में सभी सवालों के जवाबों को अंडरलाइन, इटैलिक या फिर बोल्ड करें। कोशिश करें कि कम से कम शब्दों में ज्यादा से ज्यादा बातें ध्यान रहें। आगे चलकर या फिर एग्जाम के दिनों में इस तरह के नोट्स बेहद मददगार साबित होते हैं।

### रिव्यू जरूरी

इसके बाद सरसरी तीर पर चैप्टर पर नजर डाल लें, जिससे यह बात पुख्ता हो जाएगी कि आपसे चैप्टर की कोई खास चीज छुटी तो नहीं है। सब हेडिंग्स और मेजर पॉइंट्स को रिवाइज कर लें। इसके बाद एक बार किताब बंद करके चैप्टर की तमाम चीजों को याद करने की कोशिश करें।

### टेस्ट लें

कुछ दिन वीतने के बाद आप अपना टेस्ट खुद ले सकते हैं। आप चैप्टर के बारे में अपने आप से सवाल कीजिए और देखिए आप उसके बारे में कितना जानते हैं। अक्सर आप चैप्टर को समझने में घंटों लगा देते हैं, लेकिन जब आप खुद का टेस्ट लेते हैं, तब पता चलता है कि आप कितने पानी में हैं। लिहाजा इस प्रक्रिया में आपसे कुछ छूट भी रहा है, तो उसे दोबारा याद किया जा सकता है। अगर आप इस प्रक्रिया को नहीं अपनाते, तो ये आपका भ्रम है कि आपको सब कुछ आता है।

## शेड्यूल का महत्व

स्टडी प्रॉसेस के बारे में सोचने से पहले आपको एक शेड्यूल डेवलप करना होगा, जिस पर आपका स्टडी प्रॉसेस निर्भर करेगा। अगर आपके पास स्टडी शेड्यूल या फिर स्टडी प्लान नहीं है, तो आप अपने समय का न तो बेहतर प्रयोग कर पाएंगे और न ही आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। शेड्यूल आपको जरूरत के मुताबिक तैयार करना होगा। एक अच्छे शेड्यूल की पहचान ही यह होती है कि वह सही तरह से मौजूद है।

## जीवन की सार्थकता

राजा विक्रमादित्य अत्यंत पराक्रमी, न्यायप्रिय, ईमानदार एवं दयालु शासक थे। एक बार वह अपने गुरु के दर्शन करने उनके आश्रम पहुंचे। आश्रम में उन्होंने गुरु जी से अपनी कई जिज्ञासाओं का समाधान पाया। जब वह वहां से चलने लगे तो उन्होंने गुरु जी से कहा, 'गुरु जी, मुझे कोई ऐसा प्रेरक वाक्य बताइए जो महामंत्र बनकर केवल मेरा ही नहीं बल्कि मेरे उत्तराधिकारियों का भी मार्गदर्शन करता रहे।' गुरुजी ने उन्हें एक श्लोक लिखकर दिया जिसका आशय यह था कि एक दिन व्यतीत हो जाने के बाद कुछ समय निकालकर मनुष्य को यह चिंतन अवश्य करना चाहिए कि आज का व्यतीत होने वाला समय पशुवत गुजरा या सत्कर्मों में बीता क्योंकि बिना कार्य, समाजसेवा, परोपकार आदि के तो पशु भी अपना गुजारा प्रतिदिन करते हैं, जबकि मनुष्य का कर्तव्य तो अपने जीवन का सार्थक करना है। इस श्लोक का राजा विक्रमादित्य पर इतना असर पड़ा कि उन्होंने इस अपने सिंहासन पर अंकित करवा दिया। अब वह रोज रात को यह विचार करते कि उनका दिन सद्कार्य में बीता या नहीं। एक दिन अति व्यस्तता के कारण वह किसी की मदद अथवा परोपकार का कार्य नहीं कर पाए। रात को सोते समय दिन के कार्यों का स्मरण करने पर उन्हें याद आया कि कि आज उनके हाथ से कोई धर्म कार्य नहीं हो पाया। वह बेचैन हो उठे। उन्होंने सोने की कोशिश की पर उन्हें नींद नहीं आई। आखिरकार वह उठकर बाहर निकल गए। रास्ते में उन्होंने देखा कि एक गरीब आदमी टंड से सिकुड़ता हुआ सर्दी से बचने की कोशिश कर रहा है। उन्होंने उसे अपनी दुशाला ओढ़ाई और वापस राजमहल आ गए। उन्हें इस बात का अहसास हुआ कि आज का दिन अच्छा बीता। उन्होंने सोचा कि यदि प्रत्येक व्यक्ति नेक कार्य, सद्भावना व परोपकार को अपनी दिनचर्या में शामिल कर ले तो उसका जीवन सार्थक हो जाएगा। यह सोचकर उन्हें नींद आ गई।

## संकेत

## मोटापा कम करने के नुस्खे

- 1) एक नींबू गर्म पानी में मिलाकर खाली पेट पीने के उपरान्त 12 औंस गाजर, 4 औंस पालक का रस सेवन करें। टेस्ट के लिए एक टमाटर भी डाल सकते हैं जूस में चीनी या नमक न मिलाएं।
- 2) गन्ने का पुराना सिरका 10 से 20 ग्राम तक एक गिलास पानी में डालकर चम्मच से अच्छी तरह मिलाकर छःमास तक लगातार पीने से शरीर चुस्त, छरहरा, व सुंदर बन जाता है।
- 3) छाछ या दही का प्रयोग खूब करें।
- 4) 100 ग्राम कुलथी की दाल नित्य खाने से मोटापा कम होता है।
- 5) चावल, चीनी, चाँय, कॉफी, कोल्ड्रिंक का प्रयोग बंद करें।
- 6) करेले के रस में नींबू मिलाकर 1/2 ग्राम या क्षार मिलाकर पीने के मोटापा कम होता है।
- 7) गर्म पानी जितना पिया जा सके, और लगातार चार छः मास ऐसा करने से वजन कम हो जायेगा।
- 8) त्रिफला चूर्ण को रात को एक चम्मच पानी में भिगो कर प्रातः हाथ से मसलकर एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से चार छः मास में वजन अवश्य कम होगा।

**नोट:-** पूरी, परांटा, तली भूनी चीजें, उड़द, राजमा, बेसन से बनी चीजें, मैदे से बनी चीजों को सख्ती से न खाने का संकल्प लें।

- प्रातः काल भ्रमण अवश्य करें। योग, प्राणायाम प्रतिदिन करें।
- एक खाने से दूसरे खाने के बीच में कम से कम 3 घंटे तथा ज्यादा से ज्यादा चार घंटे का फर्क रखें।
- दोपहर में खाते ही सोने की आदत छोड़ें। अगर सोना ही है तो 20 मिनट टहलने के बाद लेफ्ट करवट से सोयें।
- घर कर जरूरी काम खुद करें। छोटा मोटा घरेलू सामान पैदल जाकर खरीदें।



## दिल्ली समाचार

परम पूज्य गुरुदेव महा महिम आचार्यश्री रूप चन्द्र जी महाराज परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर में सुख साता पूर्वक विराजमान हैं। परम पूज्य गुरुवर के आशीर्वाद से मानव मंदिर मिशन केन्द्र में सेवा साधना व स्वास्थ्य लाभ का त्रिवेणी संगम बना हुआ है। धर्म व ज्ञान की गंगा निरन्तर प्रभावमान है। देश विदेश से भक्तजनों का आवागमन बराबर लगा रहता। मानव मंदिर द्वारा संचालित संचालित सभी सेवा कार्य प्रगतिपर है। गुरुकुल के बच्चे नित नये कीर्तिमान स्थापित करते रहते हैं। गुरुकुल का सबसे छोटा बच्चा महेश खेलकूद के ट्रॉफी जीतकर लाया है। मुक्ति गोल्ड मेडल जीतकर लाई है। सेवामा अपने नाम के अनुरूप सेवा भावना से दुसाध्य रोगों को बड़ी आसानी से ठीक कर रहा है।

### परमपूज्य गुरुदेव का आगामी कार्यक्रम

परमपूज्य गुरुदेव 15 मार्च को हिसार के प्रेमनगर में स्थापित मानव मंदिर में पधार रहे हैं। हिसार में सरलमना साध्वी श्री मंजुश्री जी महाराज अपनी सहयोगी सध्वियों के साथ पहले से विराजमान हैं। हिसार के भक्तजनों की विशेष प्रार्थना को स्वीकार करते हुए पूज्यवर ने 15 मार्च को वहां पधारना स्वीकार कर लिया था। हिसार-वासियों की भक्तिभावना विशेष अनुकरणीय है। हिसार में ज्ञान की गंगा प्रवाहित कर पूज्य गुरुदेव चण्डीगढ़ पधारेंगे। चण्डीगढ़ में 29 मार्च को प्रो. फूलचन्द मानव की सन्निधि में एक विचार गोष्ठी का आयोजन होगा। चण्डीगढ़ से मोहाली, लुधियाना, मोगा, गोविन्दगढ़ होते हुए पूज्यवर का सुनाम पधारना होगा।

सरलमना साध्वी श्री मंजुश्री जी महाराज हिसार से सीधा सुनाम पधार जायेंगी। साध्वी श्री का स्वास्थ्य और आयु को देखते हुए वे जो मेहनत करवाती हैं वह सब के लिए अनुकरणीय है।

## कमल कुमार लुणावत को मातृ वियोग

सिरसा निवासी श्री कमल कुमार लुणावत की माता जी का अभी पिछले दिनों देहान्त हो गया। माताजी का निधन होते ही भाई कमल कुमार ने तत्काल पूज्य आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज को सूचना भेजी और उसने फोन पर गुरुदेव श्री को बताया कि माता जी लगभग नब्बे साल की हो गई थी लेकिन परवशता का जीवन कभी नहीं जिया। अंतिम दश सालों में वह घर गृहस्थी के सब कामों से निवृत्त होकर पूरी तरह धर्म ध्यान में लगी रहती थी। भाई कमल कुमार गुरुदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज का परम भगत है। जब भ्नी वह दर्शन करने आता तो बताता रहता कि हमको ये धार्मिक संस्कार माता पिता से ही मिलते हैं। और हमारा यह फर्ज है कि हम भी अपनी संतानों में ऊंचे संस्कार भरें।

इस अवसर पर पूज्य आचार्य श्री ने कमलकुमार के परिवार को प्रतिबोध देते हुए फरमाया कि मौत कोई नई घटना नहीं है। जो प्राणी जन्मा है उसे एकन एक दिन जाना ही है। आत्मा शाश्वत है। शरीर नाशवान है। पुराना और फटा हुआ कपड़ा छोड़कर नया कपड़ा धारण करने के समान है। कमल कुमार के माता-पिता जीने तो पूरी उम्रपाई थी। बहुत से लोग छोटी उम्र में भी चले जाते हैं। गए हुए प्राणी के पीछे शोक संताप करने की बजाय उसके लिए सद्गति और मुक्ति की भावना भाना ही सबका कर्तव्य है। संयोग वियोग तो होता ही रहता है।

मानव मन्दिर मिशन और रूपरेखा परिवार आपके लिए संवेदना प्रगट करता है। और माता जी की आत्मा के उत्तरोत्तर विकास की कामना करता है।

### चुटकुले

1. **भिखारी-** एक महिला से - बाबा, भगवान के वास्ते कुछ पैसे दे दो।  
**महिला-** क्यों, भगवान को पैसे की क्या जरूरत पड़ गई है।
2. **एक पति-पत्नी** से झगड़ा हो रहा था पति चुपचाप बैठा था तभी पत्नी गुरसे से बोली तुम आदमी हो या चूहे,  
**पति-** अगर मैं चूहा होता तो भाग न जाता