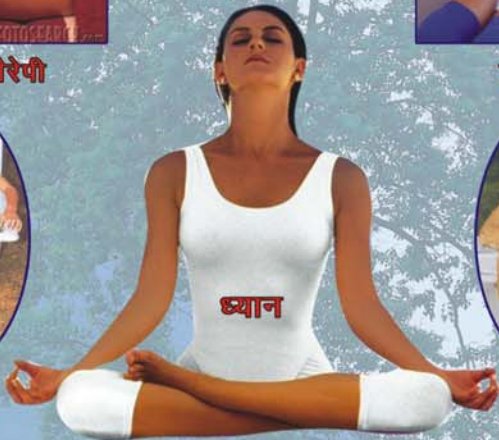


P. R. No.: DL(S)-17/3082/2006-07-08  
Regn. No.: DELHIN/2000/2473



हाइड्रोथेरेपी

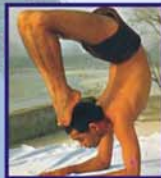
मरुथेरेपी



नेचरोपैथी



योगासन



## सेवाधाम चिकित्सालय

(मानव मंदिर मिशन के अन्तर्गत संचालित)

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

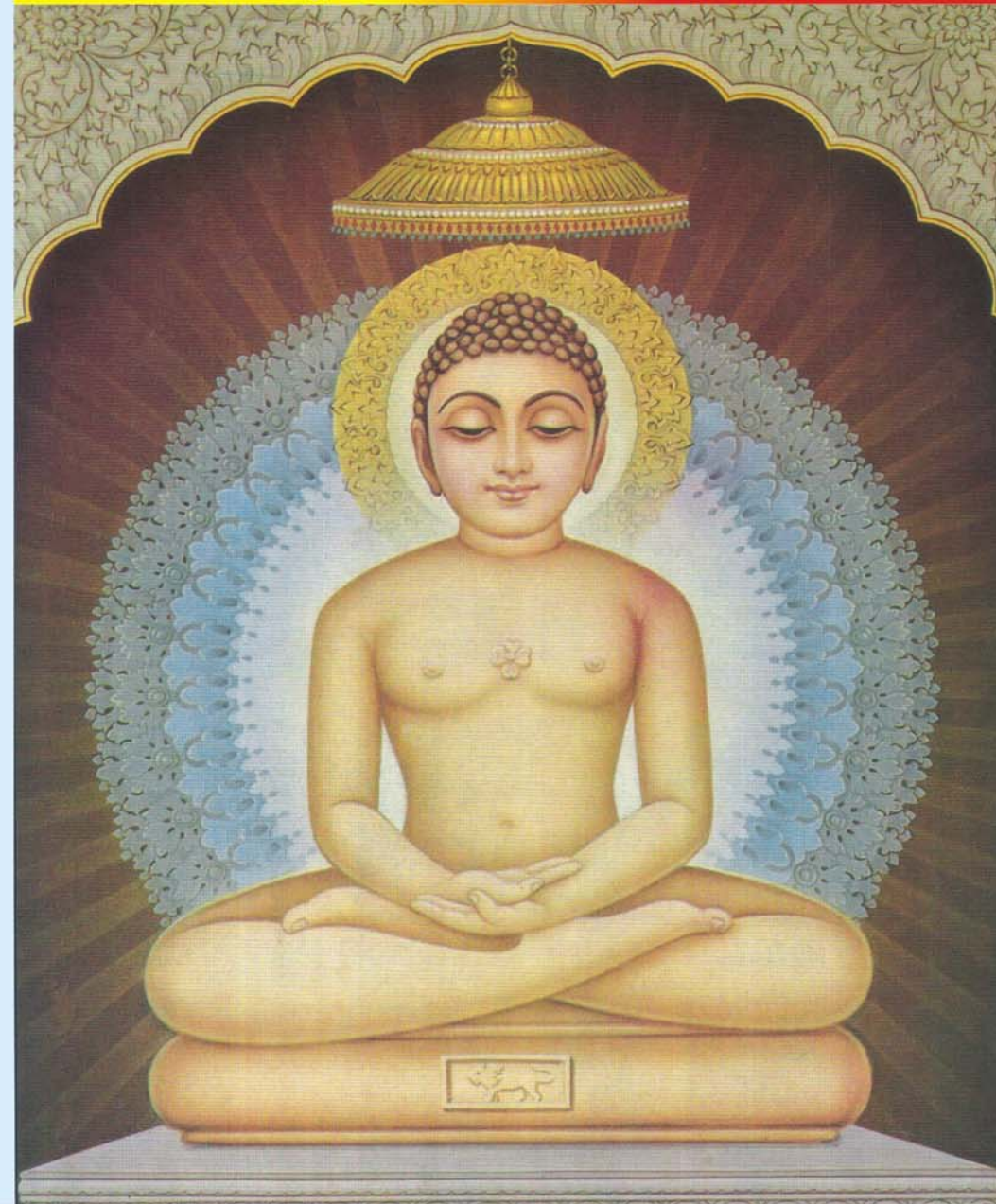
प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,  
सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स  
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित  
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये  
अप्रैल, 2008

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 8

अंक : 04

अप्रैल, 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. सबसे सुन्दर चित्र   | - | 13 |
| 07. कविता               | - | 14 |
| 08. कहानी               | - | 15 |
| 09. स्वास्थ्य           | - | 16 |
| 10. दन्त मंजन           | - | 21 |
| 11. बचपन                | - | 22 |
| 12. बोलें तारे          | - | 24 |
| 13. संवेदना श्रद्धांजलि | - | 26 |
| 14. समाचार दर्शन        | - | 30 |

## 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,  
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर  
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
श्री देवकिशन मून्डा विराटनगर नेपाल

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, मुक्खर  
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं  
श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम  
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर  
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली  
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
श्री देवराज सरोजवाला, हिसार  
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार  
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता  
श्री लाला लाजपत राय, जिन्दल - संगरूर

शेष ऋण, शेष अग्नि तथा शेष रोग पुनः - पुनः  
बढ़ते हैं, अतः इन्हें शेष नहीं छोड़ना चाहिए।

-नीतिसार

उल्लो सुक्कोय दो छूढा, गोलिया मड्डियामया  
दोवि आवडिया कुडे, जे उल्लो सो तत्थ लग्गइ

**-आगम वाक्य**

भगवान महावीर ने चिकने और सूखे कर्मों के बंधन को समझाने के लिए उदाहरण दिया है जैसे-गीला और सूखा दो मिट्टी के गोले दीवाल पर फेंके जाते हैं। जो गोला गीला है वह दीवाल पर चिपक जाता है और जो सूखा है वह वहां से झड़ जाता है।



**चुंबकीय शक्ति**

राजा भोज ने एक बार अपनी परिषद में 'सर्वश्रेष्ठ बुद्धिमान कौन है? यह परीक्षा लेने के लिए दो फूलों के हार बनवाये। एक असली और दूसरा नकली। नकली हार के फूल किसी भी तरह असली फूलों से कम नहीं थे। दोनों हार परस्पर में एकदम मिलते-जुलते थे। राजा ने दोनों हारों को चौकी पर रखकर सभी विद्वानों से पूछा, "असली हार कौन-सा है और नकली कौन-सा है?" सभी विद्वानों के लिए यह विकट प्रश्न था। सभी एक-दूसरे का मुंह ताकने लगे। नतमस्तक होकर बैठ गये।

अंत में महाकवि कालिदास ने दोनों हारों को ध्यानपूर्वक देखकर राजा से निवेदन किया, "दोनों हारो को कहीं खुले स्थान पर रखा जाये।" राजा के आदेशानुसार खुले स्थान पर दोनों हारों को रखा गया। हारों में से कुछ क्षणांतर ही कालिदास ने एक हार को असली हार बताया। कालिदास का यथार्थ निर्णय देखकर राजा ने कालिदास को खूब पुरस्कृत किया और जानना चाहा कि पहचान का क्या तरीका था? महाकवि ने बताया, "असली फूलों के हार पर मधुमक्खियां भिन-भिनाने लगी थीं, क्योंकि असलियत में चुंबकीय-शक्ति होती है।"

**अवतरण एक ज्योतिपुंज का**

कुमार वर्धमान का धरती पर अवतरण सिर्फ महाराज सिद्धार्थ और महारानी त्रिशला के लिए ही उल्लास का विषय नहीं था। समस्त कुंडन पुर और पूरी विहार की भूमि पुलकित हो उठी। इतना ही नहीं पूरे देश पुरी दुनियां के लिए हर्ष उल्लास का प्रसंग था। क्योंकि वर्धमान किसी परिवार विशेष, जाति विशेष, धर्म विशेष या देश विशेष की धरोहर नहीं थे। वे पूरे प्राणी जगत के आधार थे। जीव जगत की तरह अजीवजगत के भी पक्षधर थे। उनका धरती पर अवतार लेना एक बार तो नरक के जीवों की पीड़ा भी हरने वाला था। आज से 26 सौ वर्ष पहले जन्मे वर्धमान का आगमन हर वर्ष नया लगता है। जैसे आज ही किसी महापुरुष का आना हुआ हो। अभी महावीर जयंती का उत्सव लोग नाना तरह से मनाएंगे। कई गाजों-बाजों से महावीर प्रभु की झांकियां निकालेंगे। कई लड्डु बांट कर खुशी मनाएंगे। कई दीप जलाएंगे। कई आरती गाएंगे। अपने मन के उद्घास को प्रकट करने के लिए जिस को जो अच्छा लगेगा, उसी से मन को संतुष्ट करेंगे।

आज भगवान महावीर धरती पर नहीं हैं। वे अपने परम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर चुके। फिर भी उनकी पूजा पाठ करने का लक्ष्य उनके द्वारा प्राणी जगत का जो उपकार हुआ उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापन है। लेकिन पूजा, उपासना, प्रतिष्ठा ये सारे कृतज्ञता के बाह्य साधन हैं- आन्तरिक साधन उनके उपदेशों का पालन है। भगवान महावीर की शिक्षाओं को जीवन में उतरना ही सबसे बड़ी पूजा और उपासना है।

इस तथ्य को एक रूपक से भी समझा जा सकता है। एक पिता ने अपने चार पुत्रों को व्यापार के लिए परदेश भेजा। चारों अलग-अलग शहर में गए और उन्होंने अपना पता ठिकाना भी पिता को लिख दिया। समयान्तर में पिता ने अपने पुत्रों को चिट्ठियां दीं। जिस शहर के जो भाव तोल होने वाले थे उस हिसाब से एक पुत्र को लिख दिया पुत्र! तू अभी सारा माल निकाल देना। दूसरे पुत्र को लिखा बेटे! तू अभी अपने पास जितना माल पड़ा है उसको वैसे ही पड़ा रहने देना। तीसरे पुत्र को लिखा पुत्र! तू जितना माल खरीद सके, खरीद लेना। एक बेटे को लिखा बेटा! तू स्वयं समझदार है जब जैसा मौका देखे वैसे कर लेना। चारों बेटों के पास पिता के पत्र गए। बेटे बड़े खुश हुए। एक बेटे ने उसी दिन से धूप दीया लेकर पिता के पत्र की पूजा करना शुरू कर दिया। लेकिन पत्र को खोलकर देखा तक नहीं दूसरे ने पिता के आदेश मुताबिक कर लिया और पत्र को पढ़कर फाड़ दिया। तीसरे ने पिता के आदेश के प्रति लापरवाही की और चौथे बेटे ने सोचा पिता जी ने मेरे पर इतना भरोसा किया है तो मैं वैसे ही करके दिखाऊंगा। अब सोचना है इन चारों में कौन समझदार है? पत्र की पूजा करने वाला या आदेश का पालन करने वाला! उनके पत्र के प्रति लापरवाही रखने वाला देखा या समझदारी से काम करने वाला।

○ निर्मला पुगलिया



### ○ गुरुदेव की कलम से

‘तुम्हीं अपने मित्र हो, शत्रु हो, दूसरा कोई नहीं है। तुम्हीं अपने कर्ता-विकर्ता हो, दूसरा कोई नहीं हैं। सब अपने त्राण हैं, शरण है। कोई किसी दूसरे के लिए त्राण नहीं हैं, शरण नहीं है। ऊपर, नीचे, दाएं, बाएं कर्म के अनन्त स्रोत प्रवाहित हो रहे हैं जिनसे बाहर कहीं भागकर बचा नहीं जा सकता। जब तक तुम्हारी चेतना पर-रमण कर रही है, तुम्हारे लिए कहीं मोक्ष नहीं है। जब वह स्व-रमण करेगी, तुम्हारे लिए कहीं बन्धन की सत्ता ही नहीं रहेगी।’ और विश्वचक्षु धर्म तीर्थकर महावीर के

स्पन्दित अधर सहसा निस्पन्द हो गए, देह निस्पन्द हो गई। सोलह प्रहर तक सतत प्रवहमान वाग्धारा अचानक रुक गई। एक दिव्य ज्योति से उनका विग्रह ज्योतिर्मान हो उठा और कार्तिकी अमावस्या की वह रातकल्मष के अगणित अवतरणों को लेकर नर-किन्नर देव-दानव, यक्ष-राक्षस, थावर-जंगम सारे प्राणियों पर जो प्रभु के अन्तिम समवसरण में उपस्थित होकर दिव्य वाणी का अमृत-पान कर रहे थे, उतर आई। प्रभु निर्वाण को प्राप्त हुए। लिच्छवि महागण-संघ के सत्ताईस राजा तथा काशी-कौशल के सम्राट् अकल्पनीय पीड़ा से आहत, स्तब्ध, प्रस्तर प्रतिमावत खड़े रहे। निस्तब्ध जल-थल में सर्वत्र तिमिर की असंख्य परतें अट्टहास कर उठीं। ज्योति चली गई, रह गया डरावना अन्धकार, भीतर और बाहर, सर्वत्र। .....’

### महाकरुणा का अजस्र स्रोत

अभी इसी स्थल पर प्रभु की दिव्य वाणी उनके कानों में पीयूष प्रवाहित कर रही थी। इससे पूर्व न जाने कितनी बार यह वाणी उन्होंने सुनी थी। काशी, कौशल, वैशाली, पावा, चम्पा, राजगृह-सब गत तीस वर्षों से एक ज्योतिर्मय विग्रह के आलोक से सतत सिंचित, चिन्मयता के अगणित अनजाने आयामों में डूबते जा रहे थे। एक प्लावन-सा आ गया था। इस भूखण्ड में और सारा देश उसमें बह रहा था, तैर रहा था, डूब रहा था, अपने को खोकर अपने को पा रहा था। महाश्रमण के कान्त चरण लोकचेतना में विद्युत् की धारा

प्रवाहित करते ग्रामों, नगरों, सन्निवेशों और आच्छन्न करनेवाले कर्मों के अटूटपाश। चौदह हजार, श्रमणों, छतीस हजार श्रमणियों, लाखों गृहस्थ नर-नारियों का विराट् समुदाय जीवन-मुक्ति के पथ पर महाश्रमण की वाणी के दिव्य आलोक में बढ़ता जा रहा था। एक सम्पूर्ण क्रान्ति लोकजीवन का समग्र रूपान्तरण कर रही थी। एक ज्योति-पुंज प्रकट होकर दिन-रात फैलता जा रहा था, प्रभु की महाकरुणा उसे अपने प्राणों से सींच रही थी और आज.....?

### अभय और समता का सन्देश

‘ण भाइयव्वं-भय मत करो। न रोग से, न बार्धक्य से, न मृत्यु से-किसी से मत डरो। प्रभु का अभय सन्देश हिंसा, कूरता, शोषण, उत्पीड़न और आतंक से घुटते जन-जीवन में आग की तरह फैल गया और जलाकर राख कर गया मानवीय चेतना के बन्धनों को, कुण्डलों को, ग्रन्थियों को। हरिकेशबल चाण्डाल की तपोमहिमा को प्रभु ने जातिवादी संकीर्णताओं पर सशक्त प्रतिष्ठा दी। शताब्दियों-सहस्राब्दियों से जातीय हीनता के दुःखद संस्कारों के नीचे पिसते न जाने कितने चित्रसंभूति एवं मेलार्थ इस दिव्य घोष को सुनकर पुलकित हो उठे-तप की ही होती है महिमा, न कि जाति की। श्वपाक पुत्र हरिकेशबल की ऋद्धियां तथाकथित उच्च कुलस्थ महानुभावों के लिए भी अनुपलब्ध हैं।

अन्धविश्वासों की जिस शृंखला ने नारी को संन्यास-साधना एवं मोक्ष-प्राप्ति के अधिकांश से वंचित कर पुरुष की भोग्या, परिवार एवं समाज की सेविका, चल सम्पत्ति मात्र बना रखा था, वह चरमराकर टूट गई। प्रभु ने उन्मुक्त घोषणा की- मोक्ष सबको सुलभ है, चाहे वह नर हो अथवा नारी। राग से होता है बन्धन, वीतरागता से टूटकर हो जाता है छिन्न-भिन्न। रह जाती है चेतना अपने स्वभाव में। वह स्वभाव कहीं से आता नहीं है, अतः कहीं जाता भी नहीं, सदा विद्यमान रहता है हमारे भीतर। प्रभु के द्वारा प्रवर्तित संयम तीर्थ में दीक्षित छतीस हजार साध्वियां नारी-मुक्ति का तूफानी सन्देश रूढ़िगत राष्ट्र की चेतना में तीव्रता से प्रसारित करती जा रही थीं, अपने जीवन की साधना से, वैराग्य से।

‘शत्रु कहीं नहीं है बाहर, वह भीतर है। उसे जानो। जान लोगे तो जीत लोगे। जानना ही जीतना है। प्रमत्त उसे जानता नहीं, अतः जीत नहीं पाता अर्हत् उसे जानता है अतः जीत लेता है। तुम्हारे भीतर का यह शत्रु तुम्हारा अहं है, देहात्मबोध है। इसी से निष्पन्न होते हैं राग-द्वेष, क्रोध, मान, माया, लोभ, सारे आस्रव और कषाय जो अधःपतन के गहर में धकेलते जाते हैं तुम्हारी आत्मा को।’ प्रभु के शब्द तरल-अग्नि जैसे मोम की परतों को

विदीर्ण कर उसमें पैठ जाती है, वैसे ही लोकमानस में युगों से संचित विकृतियों को जलाकर उसमें उतर रहे थे। न जाने कितने चण्डकौशिक निर्विष हो गए प्रेम की उस मधुर दुग्ध-धारा का पान कर, कितने अर्जुनमाली रक्त से लथपथ, घृणा एवं प्रतिशोध की हिंसक कालिमा से आच्छन्नअन्तश्चेतना को करुणा की स्रोतस्विनी में निमज्जित कर नवजात शिशु-जैसे निर्मल-निष्पाप हो गए। न जाने कितने क्रूर संगमदेव और शूलपाणि यक्ष प्रभु की दिव्य चेतना से सतत प्रवहमान करुणा के आलोक-प्लावन में डूबकर प्रायश्चित्त करने लगे थे कृत कर्मों का। जिस रात बीस मारणान्तिक कष्ट देकर संगम हार गया और प्रभु के चरणों में झुका, वह रात उसके जीवन में ज्योति का नव सन्देश लेकर आई। अपने मस्तक पर पड़े अश्रु-बिन्दु से चौंककर उसने पूछा- 'सारी रात परिषद दिए, तब तो निस्पन्द रहे आप, अब यह आंसू कैसे?' प्रभु ने कहा- 'संगम! ये मेरे लिए नहीं, तेरे लिए फूट पड़े हैं। मेरे तो पूर्वकृत कर्म भोगे जाकर कट गए हैं, लेकिन तुम्हारे ऐसे क्रूर कर्मों का बन्धन हुआ है, जिनको अगणित जन्मों में भी भोगकर शेष करना दुष्कर होगा। मुझे निमित्त बनाकर पापों के दुर्वह भार से तुमने चेतना को लाद लिया।' प्रभु के चरणों पर टिका संगम का मस्तक उठना चाहता ही नहीं था। मृत्यु के साक्षात् प्रतिरूप वज्रहृदय देव की आंखे जाने कितनी शताब्दियों के बाद उस पल भर आई थी।

हिंसा से आक्रान्त जगत् को प्रभु ने करुणा, प्रेम और मानवता का पावन सन्देश दिया- 'ज्ञान का सार यही है कि किसी की हिंसा मत करो सब प्राणियों को अपने जैसा, अपने को सबके जैसा समझो-विचार, भावना, कामना और कर्तव्य के सारे स्तरों पर। यह समता ही अहिंसा है, वीतरागता है, मुक्ति का पावन पथ है। हिंसा ही बन्धन है, वध है, मरण है, नरक है। अतीत के सारे अर्हतों ने यही कहा है, वर्तमान के सारे अर्हतों का यही कहना है, भविष्य के सारे अर्हत् भी यही कहेंगे-किसी भी प्राणी को न मारना दास न बनाना, शोषित न करना, पीड़ित न करना, उद्विग्न न करना, यही धर्म ध्रुव है, नित्य है, शाश्वत है, आत्मज्ञ अर्हतों द्वारा प्रवेदित है।

विषमता एवं शोषण, वर्ग-भेद एवं वर्ग-संघर्ष से आक्रान्त जगत् को प्रभु ने अपरिग्रह का जीवन-सूत्र दिया: सारे प्राणी जीना चाहते हैं जैसे तुम चाहते हो; मरना नहीं चाहते जैसे तुम नहीं चाहते। सारे प्राणी सुख चाहते हैं जैसे तुम चाहते हो; दुःख नहीं चाहते जैसे तुम नहीं चाहते। जीवन सबका है, जीवन के साधन सबके हैं, अतः किसी का शोषण मत करो, किसी की वृत्ति का उच्छेद मत करो, किसी का जीवन-साधनों से वंचित मत करो। धन का

संग्रह मत करो। सन्निधि आवश्यकता से अधिक जीवन-साधनों और उनके स्रोतों का संचय शस्त्र है- हिंसा का उत्पादन शेष मानव एवं मानवेतर प्राणी जगत् के लिए। अतः परिग्रह मत करो, संग्रह मत करो, विसर्जन करो धन का, जीने के साधनों का। जो विसर्जन नहीं करता वह मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता। अहंकारमयी आग्रहवृत्ति से आक्रान्त व्यक्तियों, सम्प्रदायों के लिए प्रभु ने अनेकान्त का उदार सिद्धान्त प्ररूपित किया 'एक है सत्य, पर अनेक हैं उसके पक्ष, हमारी सापेक्ष चेतना के स्तर पर। अनेक है उसकी अभिव्यक्तियां हमारी भाषा के स्तर पर, भौतिक प्रतीकों के स्तर पर। अतः 'ही' का आग्रह मत करो, 'भी' की चेतना में रहकर अपनी बात सबको कहो, सबकी बात स्वयं सुनो। वह जो अपने मत की प्रशंसा करता है, दूसरों के मत की निन्दा करता है, दूसरों को भ्रमित करता है संसार चक्र में दीर्घकाल तक भ्रमित होता है। वे जो कहते हैं कि उनके समुदाय में रह कर ही मोक्ष प्राप्ति हो सकती है, निरे अज्ञानी हैं दम्भी हैं तथा अज्ञान और दम्भ का ही प्रसार सर्वत्र कर रहे हैं। पर आज निश्चल है प्रभु का पावन विग्रह। अनन्त में समा गयी है प्रभु की आत्मज्योति। रह गया है अनन्त ज्ञान, दर्शन, वीर्य-पराक्रम का निःसीम पुंज। गहराता जा रहा है यहां अंधकार। कहां मिलेगी ज्योति, अब अंधकार में भटकते प्राणियों को? कौन करेगा उजाला अब कोटि-कोटि जीवों के लिए? असह्य हो उठी है कालरात्रि की तिमिर वेदना। चीत्कार कर उठे हैं कोटि-कोटि कण्ठ-प्रकाश करो। भया वह है यह, असहनीय है यह और उस रात घर-घर में दीप जल उठे, प्राचीरों पर दीप मालाएं जल उठीं, बाजारों में दीपों की कतारें जल उठीं, लाखों करोड़ों दीपों की अन्तहीन कतार अन्धकार से जूझने लगी। लेकिन अंधकार भीतर का था, बाहर का तिमिर तो उसकी छाया मात्र था, अतः प्रकाश भीतर का अपेक्षित था, बाहर के दीप तो उसके प्रतीक मात्र ही हो सके।

'अत्त दीवा अत्त सरणा, धम्म दीवा, धम्म सरणा'-उसी देव पुरुष के सम-कालीन, उससे सोलह वर्ष छोटे, भगवान बुद्ध ने कहा-आत्मा ही दीप है, उसे प्रज्वलित करो। धर्म ही दीप है उसे प्रज्वलित करो। आत्मा ही शरण है, धर्म ही धारणा है। यहीं आकर होगा तुम्हारी अशरणता का अन्त।

तब से छबीस सौ वर्ष बाद, अब तक भी कोटि-कोटि मानव माटी के दीप जलाकर दुहरा रहे हैं उस संकल्प को, मृत्यु से अमरता, असद् से सद्, अंधकार से प्रकाश की ओर मानव चेतना की महायात्रा की शाश्वत प्रेरणा को, किन्तु सिर्फ ऊपरी स्तर पर। भीतरी स्तर पर कभी कहीं एक भी दीप जल उठेगा तो संसार को आलोकित होते कितने क्षण लगेंगे?

## भगवान महावीर का विशाल दृष्टि कोण



### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

बहुत से लोगों की यह धारणा है कि जैन दर्शन सर्वथा निवृत्यात्मक है। वहां प्रवृत्ति को कोई अवकाश नहीं है। सुनो भी नहीं। देखो भी नहीं। सूँघो भी नहीं। चखें भी नहीं और छुओं भी नहीं। मन और इन्द्रियों की प्रवृत्ति को सर्वथा रोकलो।

क्या यह सब संभव है? जब तक शरीर है तब तक सब कुछ करना ही होगा। भगवद गीता भी कहती है “नहि देह भृतां शक्यं त्यक्तुं कर्माण्य शेषतो जब तक शरीर है कोई क्रिया शून्य हो ही

नहीं सकता। श्वास चलेगा तो इन्द्रियों की प्रवृत्तियां भी चलेंगी ही। सूर्य उदय होगा। अस्त होगा तो दिन रात भी होंगे ही। ये दो विपरीत बातें आपस में मेल नहीं खाती कि शरीर भी धारण करते रहें और शरीर के धर्मों को भी न निभाओं। ये तर्क जिन लोगों के हैं उन-उन का समाधान करना भी जरूरी है। भगवान महावीर के दृष्टि कोण को सही ढंग से न पकड़ने का यह परिणाम है उनको अन्यथा रूप में लेना भगवान महावीर को एक ही वाक्य में समझा जा सकता है-जीओ और जीने दो। स्वयं भी ऐसे जीओ कि औरों के लिए कांटे मत बोओ तथा औरों के जीने में भी बाधक मत बनो। औरों की क्रियाएं निर्बाधक रूपसे चलती रहें। तुम किसी तरह की दखलअंदाजी मत करो। आज जितने भी आक्रमण होते हैं, संघर्ष होते हैं। एक दूसरे देश को, एक दूसरी जाति को, एक दूसरे धर्म और समाज को नस्तनाबूद किया जा रहा है यह सब महावीर के सिद्धान्त के साथ खिलवाड़ है। महावीर का दर्शन अगर जीवन में आजाए तो दुनियां का नक्शा ही बदल जाए।

भगवान महावीर ने तो दैनिक जीवनचर्या के लिए भी ऐसा सन्देश दिया कि व्यक्ति सब कुछ करता रहे फिर भी पाप कर्म से लिप्त नहीं होगा। वह तरीका है व्यक्ति चले भी खड़ा भी रहे बैठे भी और सोए भी तथा खाए भी और बोले भी। सब कुछ करे लेकिन संयत तरीके से यानी यतना पूर्वक करे पाप कर्मों से लिप्त नहीं होगा।

**“जयं चरे जयं चिद्रे जयमासे जयं सए**

**जयं भुजंतो भासंतो, पाव कम्मं न बंधई”**

भगवान महावीर का दर्शन एकान्त वादी नहीं है। इसमें प्रवृत्ति और निवृत्ति का पूरा सामजस्य है। जितना निवृत्ति को स्थान है उतना ही प्रवृत्ति को अवकाश है वशर्त कि प्रवृत्ति

विशुद्ध हो। कानों से गालियां भी सुनते हैं और प्रशंसा भी। गालियां सुनकर रोष पैदा न हो। प्रशंसा और स्तुति में मन आसक्त न हो। दोनों स्थितियों में सम रहें तो प्रवृत्ति और निवृत्ति की बात ही गौण हो जाती है।

भगवान ऋषभदेव के ज्येष्ठ पुत्र राजा भारत छह खंड का राज्य भोगते हुए भी, चक्रवर्तित्व का पद शोभित करते हुए भी अन्तः करण से अनासक्त थे तभी तो उसी जन्म से राज्य भोगते हुए उनको केवल ज्ञान भी हो गया था और मोक्षगामी भी बन गए। इस पर कुछ प्रमोद भावना वाले थे तो कुछ लोगों को ईर्ष्या भी हुई। उनसे रहा नहीं गया। उन्होंने कह भी दिया कि पिता तीर्थंकर हैं तो पुत्र को चक्रवर्तित्व भोगते हुए भी एक दिन केवली पद को प्राप्त कर मोक्षगामी क्यों नहीं बताएंगे लेकिन अन्त में उन ईर्ष्या करने वालों को भरत ने सबक भी सिखा दिया। ईर्ष्या करने में जो व्यक्ति अगुआ था। सब को भड़काने वाला था उसको भरत ने राज सभा में खड़ा करके कहा बन्धु तुम एक काम करो, क्योंकि तुम आदीश्वर देव की इतनी आलोचना कर रहे हो वहां मेरा राजा होने के नाते फर्ज बनता है कि मैं तुम को कोई सजा दूं लेकिन मैं तुमको कोरी सजा देना नहीं चाहता सजा के साथ तुम्हारा दिमाग सुलझाना चाहता हूं। इसलिए यह तैल से भरा हुआ एक कटोरा है। इसको लेकर तुम पूरे शहर में चक्कर लगा कर आओ लेकिन ध्यान रहे इसमें से एक बून्द भी नीचे गिर गई तो तुम्हें मृत्यु दंड लेना पड़ेगा। एक तरफ उसको शहर का चक्कर लगाने का बोल दिया। दूसरी तरफ पूरे शहर को दुलहन की तरह सजा दिया। चारों तरफ संगीत बाजे नृत्य हो रहे थे। ऐसे दृश्यों को देखकर व्यक्ति का मन विचलित होना स्वाभाविक किन्तु वह व्यक्ति सही सलामत चक्कर लगा कर आ गया और एक बून्द भी तैल नीचे नहीं गिरा। कटोरे से बाहर निकला भी नहीं। जब वह राज-दरवार में हाजिर हुआ तो चक्रवर्ती भरत ने पूछा ओं भाई तुम्हारे कटोरे से तैल जरा भी बाहर नहीं निकला उसने कहा महाराज! आप जांच करवा लीजिए। मेरे कटोरे से एक बून्द भी तैल बाहर नहीं आया। तब महाराज भरत ने कहा कि आज शहर में नाना प्रकार के नाटक हो रहे थे। स्थान-स्थान पर संगीत हो रहा था। तुम ने कौन-सा नाटक देखा? कौन-सा संगीत सुना? तब वह व्यक्ति बोला-महाराज मेरे को तो पग-पग पर मौत दिखाई दे रही थी। यम दूतों के नाद सुनाई दे रहे थे। मुझे किसी नाटक और संगीत का पता नहीं। तब उसको समझाने के लिए महाराज भरत ने कहा मैं छह खंड का राज्य कर रहा हूं वह सर्वथा अनासक्त और निःस्पृह भाव से। मुझे इसमें कोई रस नहीं है इसीलिए सब कुछ करते हुए भी मैं पाप कर्म से लिप्त नहीं होता तभी तो भगवान ऋषभदेव ने यह घोषणा की है कि भरत चक्रवर्तित्व का निर्वहनकरता हुआ भी महलों में बैठा हुआ केवली हो जाएगा। सब कुछ करता हुआ भी मोक्ष चला जाएगा। यह है जैन दर्शन की खासियत। इसमें भावनाओं का मोल है। भावना विशुद्ध है तो सब कुछ

करते हुए भी लिप्त नहीं होता और भावना की शुद्धि नहीं तो कितना ही संवर सामायिक कर लो। कितना ही क्रियाओं का निरोध कर लो। फायदा नहीं होगा।

यह कहना कि जैन दर्शन तो सर्वथा निवृत्ति प्रधान है। प्रवृत्ति को कहीं अवकाश ही नहीं है यह एकांगी सोच है। जैन दर्शन पूरी तरह संतुलित है। जितना निवृत्ति को स्थान देता है। उससे कहीं अधिक प्रवृत्ति का स्थान है वशर्ते कि उसमें जागरूकता और सावधानी हो। किसी एक का हित करने में दूसरे की हानि न हो। यहां तक कि जीवों की तरह अजीवों की भी आशातना न हो। सन्त तुलसीदास जी जैसे कहते हैं-

“परहित सरिस धर्म नहीं भाई, परपीड़ा सम नहीं अघमाई यही सब जैन तीर्थ करों की सोच है।

## सबसे सुंदर चित्र

बहुत पुरानी बात है। एक चित्रकार दुनिया का सबसे सुंदर चित्र बनाना चाहता था। वह अपने गुरु के पास गया और उसने पूछा, ‘गुरुदेव, संसार की सबसे सुंदर वस्तु क्या है। कृपया बताने का कष्ट करें। उसके गुरु मुस्कराए और बोले, ‘संसार की सबसे सुंदर वस्तु है श्रद्धा। विश्व में इससे सुंदर चीज कोई नहीं है। उस श्रद्धा के दर्शन तुम्हें प्रत्येक धर्मस्थल में हो सकते हैं।’ चित्रकार इस उत्तर से संतुष्ट नहीं हुआ। वह घर की ओर चल पड़ा। रास्ते में उसे एक नवविवाहिता मिली। चित्रकार ने उस स्त्री से पूछा, ‘इस संसार की सबसे सुंदर वस्तु क्या है?’ वह कुछ सोचकर बोली, सबसे सुंदर वस्तु प्रेम है। यदि प्रेम हो तो गरीबी में भी समृद्धि आ सकती है। प्रेम ही ने तो इस दुनिया को जीने लायक बनाया है।’

चित्रकार अब भी असंतुष्ट था। थोड़ा आगे चलने पर उसे एक सैनिक मिला। उसने उसके सामने भी अपना प्रश्न दोहराया। सैनिक ने उत्तर दिया, ‘सबसे सुंदर वस्तु है शांति। यदि मन में शांति हो तो जीवन में परम सुख रहता है। इसके आगे बाकी चीजें व्यर्थ लगने लगती हैं। अशांत मन से कोई काम नहीं हो सकता।’ चित्रकार श्रद्धा, प्रेम और शांति के बारे में सोचता हुआ घर की ओर चल पड़ा। वह सोच रहा था कि इन चीजों को कैसे एक चित्र में उतारे। ऐसा क्या बनाए जिसमें ये तीनों चीजें एक साथ हों। थोड़ी देर में वह घर पहुंच गया। उसकी पत्नी ने मुस्कराकर स्वागत किया। बच्चे दौड़ते हुए आए और लिपट गए। अचानक चित्रकार को लगा कि वह जिस वस्तु को खोज रहा है वह तो उसके घर में ही है। उसके बच्चों की आंखों में श्रद्धा है, पत्नी के नैनों से प्रेम की वर्षा हो रही है। उसका घर तो शांति का एक स्थल है जो किसी दिव्य स्थान से कम नहीं। चित्रकार ने तुरंत चित्र बनाना शुरू कर दिया। उसने अपने घर की एक आकर्षक तस्वीर बनाई।

○ विजय कुमार सिंह ‘भूपेन्द्र’

## कविता

बहुत बार यों खुद को खुद पर विश्वास नहीं होता है  
कुछ होता है भीतर-भीतर पर अहसास नहीं होता है।

सागर-सी गहरी आंखों में आसमान-सा उतरे कोई  
पर ऐसी घटनाओं का कोई इतिहास नहीं होता है।

रास आ गया जिस तोते को सोने के पिंजरे का जीवन  
उन पांखों के लिए कभी कोई आकाश नहीं होता है।

तन-से-तन छू जाए, कोई आंखों-ही-आंखों में झांके  
इतना पास-पास दिखता जो फिर भी पास नहीं होता है।

परदों के ऊपर हैं परदे, बाहर बंद पड़े दरवाजे  
दस्तक देती सदा रोशनी पर आभास नहीं होता है।

तरह-तरह के किरसे चलते सदा कुंवारी ही सांसों के  
परम-मिलन से ऊपर कोई भी संन्यास नहीं होता है। 1

○ आचार्य रूपचन्द्र

प्राप्त हुए धन का उपयोग करने में दो भूलें हुआ  
करती हैं, जिन्हे ध्यान में रखना चाहिए। अपात्र को  
धन देना और सुपात्र को धन न देना।

○ वेद व्यास

## नदी में तूफान

## ○ साध्वी मंजुश्री

एक बार भगवान महावीर सुरीभपुर से राजगृह पधार रहे थे। वे नाव में सवार हुए। नाव में बैठे एक ज्योतिषी ने भविष्यवाणी की कि अभी उल्लू बोला है नदी में तूफान आनेवाला है परन्तु हम सब इस महापुरुष की कृपा से बच जाएंगे। ज्योतिषी की बात सत्य निकली। नदी में तूफान आया। नाव डगमगाने लगी। सभी यात्री घबराने लगे परन्तु भगवान महावीर शांत मुद्रा में ध्यानस्थ हो गये क्योंकि इस तूफान का कारण भी पिछले जन्म के शुभाशुभ कर्मबंध का ही था। जब भगवान महावीर को जीव त्रिपृष्ठ वासुदेव थे तब उन्होंने एक सिंह की हत्या की थी। वही सिंह सुंदर देव बना और उसने ही भगवान महावीर के नाव को डुबोना चाहा था पर-पूर्व जन्म के मित्र कंबल और संबल देव उनकी रक्षा करने वहां पहुंच गये।

पूर्व जन्म की घटना है कि मथुरा में एक दृढ धर्मी श्रावक सेठ जिनदास रहते थे वे गांव में एक अहिरन से दूध लेते थे। अहिरन से उनके अच्छे सम्बंध थे। जब अहिरन की पुत्री की शादी हुई तो सेठ जिनदास ने उसके विवाह में पूर्ण रूप से सहयोग दिया अहिरन सेठ के इस उपकार का बदला उतारना चाहती थी अतः उसने दो बैल सेठ के घर छोड़ दिये। सेठ जिनदास व उनकी धर्मपत्नी धर्म क्रिया, सामायिक आदि करते और मंत्रोच्चारण करते तो वे दोनों बैल भी सुनते इन दोनों बैलों पर भी धर्म का संस्कार पड़ने लगा। अष्टमी चतुरदर्शी को वे घास नहीं खाते। इस प्रकार वे दोनों बैल जिनदास श्रावक के सहधर्मी माने जाने लगे।

एक बार सेठ व सेठानी पौषध करने धर्मस्थान उपाश्रय चले गए। पीछे से सेठ का एक मित्र आया और सेठ को बिना सूचना दिये ही इन दोनों बैलों को खोल कर ले गया। उसने इन दोनों बैलों को कीचड़ में फंसी वजनकी गाड़ी में जोत लिया। उसने गाड़ी को बाहर निकालने हेतु उन दोनों बैलों को मार-मार कर बुरी तरह घायल कर दिया इन दोनों बैलों ने गाड़ी को तो बाहर निकाल दिया परन्तु वे अधमरे हो वही गिर गए। और वह सेठ का क्रूर मित्र इन को छोड़ कर चला गया। जब सेठ जिनदास और सेठानी वापिस घर लौटे और कंबल व संबल के विषय में नौकर से जानकारी प्राप्त की तो वे बहुत हैरान हुए। दोनों बैलों की दशा देख दुःखित हुए पर वे विवश थे। दोनों बैल सेठ और सेठानी की ओर अश्रुपात करते हुए उनकी मूक भाषा में व्यथा सुना रहे थे। सेठ ने उनका अन्तिम समय जान संथाराव्रत दिला नवकार मंत्र का जाप किया। नवकार मंत्र सुन दोनो बैल शुभ भावना से प्राणान्त केवाद् मृत्युवरण कर वे दोनों नाग जाती के देव बने स्वर्ग में देव ने अवधिज्ञान से भगवान महावीर को कष्ट पहुंचाने वाले देव को ललकारा और वह देव तुरंत वहा से चला गया समुद्र शांत हो गया। दोनों देवों ने प्रभु की वन्दना की और वापिस स्वर्ग लौट गए।

## पित्त-प्रकोपः कारण एवं उपचार

पित्त प्रकोप खान पान में असंयमी व्यक्ति को होने की संभावना बहुत ज्यादा होती है। प्राकृतिक चिकित्सा पित्त प्रकोप के लिए बहुत ही उपयोगी है।

पित्त-प्रकोप या पित्ताधिक्य इस बात की कड़ी चेतावनी है कि आपका आमाशय इतना संवेदनहीन नहीं है आप चाहे जैसी चीज उसमें पहुँचाते रहें। फिर भी पित्त-प्रकोप एक ऐसा लक्षण है, जिस पर आपको खाहमखाह ध्यान देना ही पड़ेगा, भले ही उस पर कम ही ध्यान क्यों न दिया जाये। अल्पवयस्क बच्चों को भी इस बात का पता चल जाता है कि, बहुत अधिक गुरूपाक या गरिष्ठ पदार्थ खाने पर वह अस्वस्थ हो जाता है। तली हुई चीजें-मिठाई आदि देखकर प्रायः खाने की इच्छा हुआ करती है, पर अप्राकृतिक पदार्थ शरीर को बिना आघात पहुँचाये नहीं रहते। तला हुआ पदार्थपाचनांगों के लिए अभिशाप होता है और पित्त-प्रकोप के बहुत से आक्रमणों का मूल कारण ऐसे में इस तरह के पदार्थ वर्जित कर दिये जाते हैं।

संयम से रहने वाला व्यक्ति, जो गुरूपाक पदार्थों के प्रलोभन का शिकार नहीं होता और साधारणतः आवश्यकता से अधिक नहीं खाता-पीता, शायद समझ भी नहीं पायेगा कि इसका आक्रमण क्यों होता है। आजकल का औसत दरजे का भोजन संयत होते हुए भी बराबर असंतुलित और निर्जीव ही हुआ करता है-उसमें हमेशा श्वेतसार, चीनी, चिकनाई और उत्तेजक पदार्थों की प्रधानता होती है- श्वेतसार और चीनी में निकाल लिये गये होते हैं और जायकेदार, टिकाऊ और आकर्षक बनाने के लिए ऊपर से न जाने कौन-कौन से रासायनिक पदार्थ उसमें मिला दिये जाते हैं। इन सब का प्रभाव अंततः पाचन-संस्थान के लिए हानिकारक ही हुआ करता है।

**निर्जीव और मिलावटी खाद्य**

भोजनों के बीच-बीच में खायी जानेवाली चीजों के अलावा तीन बार पाचन-संस्थान पर निर्जीव और मिलावटी खाद्य पदार्थों का बोझ डाला जाता है। इस प्रकार के रासायनिक पदार्थ भी अनजाने में बहुत अधिक ग्रहण कर लिये जाते हैं। और चाय, कहवा तथा अन्य पेय तो इसमें शामिल ही नहीं है, जिनका प्रभाव विषाक्त हुआ करता है।

इस प्रकार प्रचलित आहार हमेशा अविवेकपूर्ण ही रहा करता है। कोष्ठद्धता का और



प्रकारांतर से पित्त-प्रकोप का यह एक सबसे बड़ा कारण है। श्वेतसार, चिकनाई और चीनी प्रतिश्याय का कारण होती हैं, जिसका पित्त-प्रकोप से बहुत अधिक संबंध है। श्लेष्माजनक और रासायनिक तत्वों से प्रभावित होने के साथ ही ये खाद्य पदार्थ विटामिनों और खनिज लवणों से भी वंचित रहते हैं, जो स्वास्थ्य के रक्षक तत्व हैं। खाद्य पदार्थों को तैयार करने की प्रक्रिया में जो विटामिन निकाल लिये जाते हैं, उनकी पूर्ति करने के लिए आजकल बाजार में संश्लिष्ट विटामिन मिलने लगे हैं। बीज बोने के समय और फसल तैयार होने के पहले, तरह-तरह की रासायनिक खादें खेत में डाली जाती हैं। इनसे भी मानव शरीर में कम उत्तेजन या उपदाह पैदा नहीं होता। इस रासायनिकीकरण से क्या क्षति होती है, इसका अभी ठीक-ठीक पता नहीं चल सका है। वर्षों भोजन के साथ रासायनिक विषों को ग्रहण करते रहने से शरीर को अवश्य क्षति पहुँचेगी। अल्प जीवन-कालवाले जीवों पर किये जाने वाले प्रयोगों से यह सिद्ध नहीं हो सकता कि ये रासायनिक पदार्थ मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं हैं।

अति भोजन न करने पर भी लोग आवश्यकता से बहुत अधिक खा लिया हैं- ऐसी हालत में पित्त-प्रकोप का दौरा अधिक बार क्यों नहीं होता, यह आश्चर्य की बात है। पित्त-प्रकोप वह अवस्था है जिसमें पित्तका स्राव बहुत अधिक होता है और वह आमाशय में पहुँचकर मतली और वमन का कारण हुआ करता है।

### पित्त का स्वरूप

पित्त यकृत का सुनहरे-भूरे रंगका स्राव है और इसका स्वाद कड़वा होता है जिसका हम सबको कभी-न-कभी अवश्य अनुभव हुआ करता है। इससे सड़ान की रोक-थाम होती है। चिकनाई के पाचन तथा आँतोंकी कृमिवत् आकुंचन-क्रिया से इसका विशेष संबंध होता है। पित्त के वमन की पहचान इसके कड़वे स्वाद और पीले या हरे रंग से हो जाती है। पित्त केवल यकृत का स्राव नहीं होता, इसमें यकृतद्वारा त्यक्त मल भी रहते हैं। इसे दो रंजक तत्व रंग प्रदान करते हैं, जिनमें एक तो लाल होता है, जो यकृत और प्लीहा में रक्त के लालकणों के भंजन से प्राप्त होता है और दूसरा हरा होता है। इन रंजक तत्वों को पित्त छोटी आंत में पहुँचा देता है। जहाँ कुछ तो मल को रंग प्रदान करता है और शेष रक्त प्रभाह में रोक दिया जाता है जो मूत्र को रंग प्रदान करता है। पित्त में 80 प्रतिशत जल लवण, रंजक तत्व, कोलेस्टरोल (जिसका पथरी के निर्माण में खासतौर से हाथ रहता है) आदि होते हैं। रोज 400 ग्राम से लेकर 900 ग्राम तक पित्त का स्राव होता है। स्राव तो

निरंतर होता रहता है, पर भोजन ग्रहण करने पर उत्पादन की मात्रा बढ़ जाती है। और चूंकि पित्त का संबंध चिकनाई के पाचन से विशेष रूप में होता है, इसलिए चिकनाई खाने पर यह और तेजी से उत्पन्न होता है।

### प्रकोप के कारण

पित्त-प्रकोप का संबंध साधारणतः आमाशय से होता है। पित्त का अधिक स्राव, अति भोजन विशेष कर चिकनाई वाले पदार्थ के अधिक ग्रहण का सहगामी होता है। और जुकाम भी अधिकांशतः अधिक परिणाम में श्वेतसार ग्रहण करने का परिणाम होता है। इन दोनों अवस्थाओं की पृष्ठभूमि में विषों का अधूरा निष्कासन रहता है, इसलिए जुकाम के जो कारण होते हैं। वे ही पित्त-प्रकोप के भी होते हैं। कोष्ठबद्धता भी पित्त-प्रकोप का कारण हुआ करती है, क्योंकि रेचक का काम करने के लिए पित्त का स्राव अधिक होने लगता है इस प्रकार अति भोजन, विशेषकर चिकनाई वाले पदार्थ का सेवन, श्वेतसार की अधिकता, कोष्ठबद्धता, अपूर्ण मल-विसर्जन और व्यायाम का अभाव पित्त-प्रकोप के कारण है। कारण का स्पष्ट ज्ञान हो जाने पर आरोग्य लाभ का उपाय आसानी से किया जा सकता है।

### उपचार

पित्त-प्रकोप स्वयं अपने उपचार का मार्ग-निर्देश कर दिया करता है। मतली यह स्पष्ट कर देती है कि शरीर मल को निकालना चाहता है और भोजन के प्रति अरुची इस बात का सूचक है कि, शरीर को खाद्य पदार्थ ग्रहण करने की ईच्छा नहीं है।

अधिकांश लोग यह जान जाते हैं कि आमाशय को पित्त-प्रकोप के दौरों में केवल विश्राम की आवश्यकता होती है, पर भय और अज्ञान के कारण लोग इस चेतावनी को नजर-अंदाज कर जाते हैं, इसलिए पित्त-प्रकोप से स्थायी रूप में छुटकारा पाने की दिशा में बढ़ने के लिए उपवास पहला कदम होगा।

उपवास तीन से चार दिनों तक (किसी विशेषज्ञ की देख-भाल में चलाने पर और अधिक समय तक चलना चाहिए और पहले दो दिन जल के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं लिया जाना है। बाद में फल का रस या तरकारी का सूप रस लिया जाये। और साथ-साथ कटिस्नान चलाया जाये। जल का तापमान 105 से 110 फा. तक रहे और पंद्रह-बीस मिनट तक उसका यही तापमान कायम रखा जाये। उष्ण जल में शरीर का जो भाग रहा हो, उस पर टंडे पानीका धारा गिरा कर इस प्रयोग का अंत किया जाये।

## निरापद नियम

उपवास करते समय, विशेषकर उपचार चलाते समय, जहाँ तक हो सके, विश्राम किया जाये। बहुत से लोगों को उपवास करते समय साधारण कार्य करने में कोई कठिनाई नहीं जान पड़ती, पर शारीरिक श्रम अधिक न होने पाये, इस संबंध में सावधान रहना ही सबसे निरापद नियम है।

एनिमा और कटिस्नान उपवास में होने वाले विषों के निष्कासन की क्रिया तीव्र कर देते हैं। जीभ पर मैलका जमना, सांस की गंदगी, सिरदर्द आदि इस निष्कासन-क्रिया के लक्षण हैं। एनिमा और कटिस्नान से ये लक्षण कम हो जायेंगे।

उपवास क्या काम करता है? इससे पाचन-संस्थान को विश्राम मिलता है और यह शरीर में निहित आरोग्य प्रदान करने की प्राकृतिक शक्ति को आगे बढ़ाकर शरीर में एकत्र विषों के निष्कासन में सक्षम बनाता है। उपवास से होनेवाले शरीर की जोरदार सफाई पित्त-प्रकोप स्वयं अपने उपचार का मार्ग-निर्देश कर दिया करता है। मतली यह स्पष्ट कर देती है कि शरीर मल को निकालना चाहता है और भोजन के प्रति अरुचि इस बात सूचक है कि, शरीर को खाद्य पदार्थ ग्रहण करने की इच्छा नहीं है। अधिकांश लोग यह जान जाते हैं कि आमाशय को पित्तप्रकोप के दौरे में केवल विश्राम की आवश्यकता होती है, पर भय और अज्ञान के कारण लोग इस चेतावनी को नजर-अंदाज कर जाते हैं, इसलिए पित्त-प्रकोप के स्थायी रूप में छुटकारा पाने की दिशा में बढ़ने के लिए उपवास पहला कदम होगा। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक संतुलन पुनः ला देती है। उपवास के बाद के नवजीवन और शक्ति के संचार से उपवासको प्रभावकरिता स्पष्टः प्रमाणित हो जाती है। उपवास के बाद की देख-भाल का बहुत अधिक महत्व है। कई दिनों तक निराहार रहने के बाद तत्काल साधारण भोजन ग्रहण करने लगना बड़ी बुद्धिहीनता का काम होगा। उपवास के बाद कम-से-कम तीन दिन फल, सलाद और मटे के आलावा और कोई चीज न ली जाये। चौथे दिन एक वक्त दलिया और मक्खन और दूसरे वक्त पूर्ण गेहूँ की रोटी, पनीर और मक्खन भी शामिल किये जा सकते हैं। इसके अनंतर परिणाम और किस्म बढ़ाते जाकर सातवें दिन तक सुधरे हुए आहार पर आ जाइये।

देखभाल य संभालने की अवधि समाप्त हो जाने पर आहार की व्यवस्था इस प्रकार की जाये कि पहले की भूलों की आवृत्ति न हो। सारे तले पदार्थ, मैदे से बनी चीजें, मसालें, चाय, काफी, मिठाइयाँ आदि खाने का नाम भी न लिया जाये। आपके रहे। पूर्ण गेहूँ तथा

अन्य अन्न, मक्खन, गिरी, उबली तरकारियाँ आदि भोजन में रखना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होगा। अति भोजन तो कभी हो ही नहीं। दिन में दो बार वालों को कुछ अधिक की आवश्यकता हो सकती है।

मानसिक तनाव या शारीरिक थकान ही हालत में खाना बंद रखिये और अच्छी तरह चबाने पर पूरा ध्यान रखिये। भोजन करते समय पानी पीना ठीक नहीं है। श्वेतसार और प्रोटीन वाले पदार्थ को-जो अल्प परिणाम में ही लिये जायेंगे-क्षारोत्पादक फलों और तरकारियों को साथ संतुलित रखिये, जिससे आटे, पनीर आदि में शरीर में अम्ल अधिक न होने पाये।

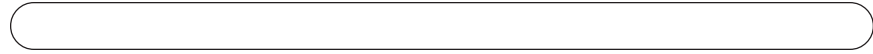
## आहार ही सब कुछ नहीं

आहार को महत्व देने का कारण स्पष्ट है, फिर भी पित्त-प्रकोप के उपचार में केवल आहार पर ध्यान देना सब कुछ नहीं है। रासायनिक संतुलन बनाये रखने के लिए आहार बिल्कुल ठीक होते हुए भी यह देखना आवश्यक होता है कि मल-विसर्जन की क्रिया समुचित रूप में होती रहे। इस सुधरे हुए आहार से अगर पहले से कोष्ठबद्धता रही होगी, तो वह कुछ दिनों में दूर हो जाएगी, जिससे आंतों में मल का निष्कासन साधारण रूपमें होने लगेगा। वृक्कों की प्रतिक्रिया भी अनुकूल होगी।

धूप, वायु, जल और व्यायाम से त्वचा और फेफड़ों के जरिये होने वाले मल के निष्कासन में सहायता मिलेगी। उष्ण स्नान अंत हमेशा ठंडे जल की बौछार से होना चाहिए। पित्त-विकार में उष्ण और शीतल कटिस्नान का उदर के अंगों पर विशेष प्रभाव होता है। यह उस भाग में रक्त का संचार तीव्र करता ही रक्ताधिक्य दूर करता और कमजोर तंतुओं को मजबूत बनाता है। एक और साधारण, किन्तु प्रभावकारी उपचार रोज सुबह में गीले तौलिए से त्वचाका घर्षण करना है। अगर प्रतिकसीया के रूप में उष्णता न देख पड़े, तो और अधिक ठंडा पानी काम में लाया जाये और घर्षण करते समय पैर उष्ण जल में रहें। इस प्रकार त्वचा का उपचार करने पर त्वचा में कठोरता आयेगी और रक्त-संरचना तथा उपांत नाड़ियों का उद्दीपन होगा। इससे एक ही समय में वायुस्नान और व्यायाम दोनों हो जायेंगे और शरीर में ठंड और वायु के झोकों के प्रति निरोध शक्ति आ जायेगी।

## एक महत्वपूर्ण कार्य

कार्बन द्वयोषिदका निष्कासन और रक्त-को प्राणवायु का प्रदान कर फेफड़े एक बड़े महत्व का कार्य करते हैं। फेफड़ों का समुचित उपयोगी किये बिना गैस का निष्कासन और रक्त



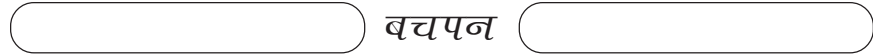
की सफाई अच्छी तरह नहीं हो सकेगी। फेफड़ों के उचित व्यायाम का उदर के अंगों पर भी प्रभाव होता है। टहलते समय नाक से गहरी सांस, लेने का प्रयत्न कीजिये। ऊँचे स्थान और सीढ़ियों पर चढ़ना पित्त-विकार के रोगियों के लिए एक अच्छा व्यायाम है क्योंकि इससे उदर की पेशियाँ मजबूत होती हैं।

पित्त-प्रकोप का दौर होने की हालत में विश्राम करना और उष्ण जल के अलावा और कुछ न ग्रहण करना सर्वोत्तम उपचार है। उदर की सेंक और उष्ण कटिस्नान से भी अच्छी सहायता मिलती है। फिर भी, इसका वास्तविक उपचार संतुलित आहार और जीवनयापन का प्राकृतिक नियमों के पालन पर पूरा ध्यान दिया जाए, तो पित्त-प्रकोप से हमेशा के लिए छुटकरा मिल सकता है।

### दंत मंजन कैसा हो ?

पूंगीफल, बादाम का,  
छिलका देय जलाय।  
पीसे अधिक महीन कर,  
मंजन लेय बनाय।। 1

गीली छाल बबूल की,  
लीजै छांय सुखाय।  
नौ इलायची डाल के,  
काला नमक मिलाय।। 2



### बालक के विकास में प्यार की भूमिका

छोटे बालक के लिये हवा, पानी, दूध जितना आवश्यक है उसके विकास एवं वृद्धि के लिये उतना ही आवश्यक है प्यार, प्रेम, सहलाना, गोद में लेना, चूमना इत्यादि। बच्चे को दिन में बार-बार प्यार किये जाते रहना चाहिये। मां का प्यार बच्चे के लिये अमृत की भांति अपरिहार्य है।

प्यार की आवश्यकता के अध्ययन की बरसों तक वैज्ञानिकों ने उपेक्षा की लेकिन मानसिक व्याधियों में वृद्धि होने लगी तो शैशव और बचपन के जीवन पर ध्यान दिया गया। शोध एवं अध्ययन के निष्कर्ष यही सामने आये कि मानव के जीवन में उसके सम्यक विकास में, व्यक्तित्व के संतुलित विकास में प्यार की प्रचुरता का अपना विशिष्ट महत्व है।

नवजात शिशु के लिये सर्वाधिक महत्व की बात है उसका जीवित रहना लेकिन वैज्ञानिकों के अध्ययन-अन्वेषण निरीक्षण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि बालक के पोषण का महत्वपूर्ण अंग है उसको मिलने वाला प्यार। यदि उसे प्यार नहीं मिलेगा तो मानसिक, शारिरिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से उसका स्वस्थ विकास नहीं होगा। भले ही उसे भौतिक दृष्टि से सब कुछ मिल रहा हो। प्यार के अभाव में सब कुछ मिलते हुये भी वह कमजोर होकर मर भी सकता है।

एक प्राचीन कहावत है कि संभवतः ईश्वर स्वयं सब जगह नहीं पहुंच पाये इसलिए उसने मां एवं ऐसे व्यक्तियों की रचना की जो कि बालक को उन्मुक्त प्यार दे सकें जो जैविका मां के समकक्ष हो। यह सत्य है कि शिशु के लिये मां के अभाव से बढ़कर कोई क्षति नहीं है।

शोधकर्ताओं ने शिशुओं के दो पृथक समूह एक जहां प्रत्येक शिशु की मां थी दूसरे में शिशुओं की देखभाल के लिये नर्स थीं। प्रथम समूह के बच्चों का डिवेलपमेंटल कौशेन्ट “डी.क्यू” एक वर्ष के अन्त में काफी ऊंचा हो गया जबकि दूसरे समूह का काफी नीचे। यही नहीं इन 240 बच्चों के दो समूहों में से प्रथम समूह के सभी बच्चे पांच वर्ष तक के निरीक्षण में स्वस्थ पाये गये जबकि दूसरे समूह में अधिकांश बच्चे बीमार भी हो गये और 37 प्रतिशत की तो मृत्यु ही हो गई।

भावनात्मक अपेक्षाओं की पूर्ति के अभाव में बच्चे का विकास और वृद्धि रुक जाता है। व्यक्तित्व विकास एवं व्यवहार भी कुप्रभावित हो जाता है। अनेकों अपराधियों के शैशव



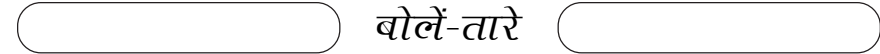
काल प्यार से वंचित रहे हैं। बालक अपने चारों ओर के संसार की तस्वीर अपनी मां से प्राप्त संवेग एवं अनुभव के आधार पर बनाता है। यदि मां से पूरा प्यार-दुलार मिलता है तो संसार उसे सुखद लगता है अन्यथा वह इसे दुखद मानने लगता है।

प्रेम पाकर ही बालक संसार से प्यार करना सीखता है। जो प्यार से वंचित रहता है वह प्यार करना सीखने में असफल रहता है। ऐसे बच्चे प्रेम की भावना को जीवन में समझ नहीं पाते और जीवन में रिश्तों की गहराई भी नहीं समझ पाते।

एक मनोविज्ञानी कहते हैं मुझे सौ घोर अपराधी दिखाइये मैं सिद्ध कर दूंगा कि उनके कठोर आचरण एवं अवांछनीय व्यवहार के पीछे है एक गहरी प्यार संवेगात्मक ऊष्मा, और स्नेह की कमी जो बचपन से चली आ रही है। वह प्यास, वह अभाव ही प्रेरक है इस अनपेक्षित आचरण का। बालकों के आक्रामक व्यवहार से निपटने के लिये हमें आक्रामक नहीं होना है आवश्यक है प्रेम प्रदर्शन, प्यार की, स्नेह उडलने की। यह सत्य है न केवल बच्चों के लिये बल्कि बड़ों के लिये भी कि प्यार की भूख, स्नेह का अभाव महें अनपेक्षित व्यवहार करने की दिशा में प्रवृत्त कर देता है। स्नेह सृजनात्मक होता है। यह पाने वाले और देने वाले दोनों को सुख देता है। सच्चे स्नेह में एक दृढता और अनुशासन होता है और इसका कोई विकल्प नहीं होता है। यह प्यार कभी भी नुकसान या क्षति नहीं पहुंचाता है, न कोई विकृति लाता है यह तो केवल सुख ही देता है, लाभ पहुंचाता है। मनोविज्ञानी इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि प्यार करना, प्यार पाना ही जीवन है। यह तो युग युगान्तर का सत्य है जिसे विज्ञान पुनः खोजकर हमारे सामने अपने निरीक्षण, शोध एवं प्रयोगों के सहारे पेश करता है यही धर्मग्रन्थों का सार है और यही सार्वभौमिक सर्वकालिक स्वर्णिम सत्य है कि मानव और मानवता प्यार में ही समाहित है। यद्यपि बच्चों के लिए प्यार आवश्यक है किन्तु इसमें थोड़ा सा और जोड़ दे जैसा नीति का मानना है तो पूर्णता आजाएगी। वह यह है कि पांच वर्षों तक बच्चों का प्यार से लालन पालन होना चाहिए तो अगले दश वर्षों में पग-पग पर उनकी निगरानी भी जरूरी है और सोलहवें वर्ष से तो पुत्र के साथ मित्र का सा व्यवहार होना जरूरी है।

“लालयेत पंच वर्षाणि, दश वर्षाणि ताडयेत्  
प्राप्तेतु शोड्षेवर्षे, पुत्रं मित्रं वत् आचरेत्

प्रस्तुति- योगी सोहनबीर सिंह



## मासिक राशि भविष्यफल-अप्रैल 2008

○ डॉ.एन.पी मित्रल, पलवल

**मेष:-** मेष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से। यह माह कुछ फल वाला रहेगा। बन्धु बान्धवों का सहयोग बना रहेगा। आगे के लिये कोई नई योजना बन सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सेचत रहें। परिवार में कोई खुशी का अवसर आ सकता है।

**वृष:-** वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय दृष्टि से यह माह आय प्राप्त कराने वाला तो है किन्तु खर्च भी विशेष होगा। बन्धु बान्धवों का सहयोग मिलेगा। शत्रुओं का मिल कर मुकाबला करें लोक अपवाद की स्थिति आ सकती है। जिन जातकों के केस कोर्ट में लम्बित पड़े हैं, उन्हें कुछ राहत मिल सकती है।

**मिथुन:-** मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह आय से व्यय अधिक होने के योग हैं। बराबर धनागम वृद्धि के योग हैं जिससे मानसिक संतोष बना रहेगा। छोटी बड़ी यात्राओं के योग है। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। नौकरी पेशा जातकों को नौकरी में उलझनों का सामना करना पड़ सकता है। मानसिक सन्तुलन बनाए रखें।

**कर्क:-** कर्क राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टिसे मध्यम फल दायक है। महिलाओं को वस्त्रा-भूषणों की खरीद का सुखद अहसास होगा। लाभार्थ परिश्रम अधिक करना पड़ेगा, किन्तु मानसिक स्थिरता बनी रहेगी। इस माह धन किसी शुभ कार्य में व्यय होगा। समाज में स्थिति सुदृढ़ रहेगी। दम्पति एक दूसरे को समझने की कोशिश करें।

**सिंह:-** सिंह राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर अच्छा ही कहा जाएगा। आमदनी के साधन बनते रहेंगे। थोड़ी मानसिक अस्थिरता बनेगी, किन्तु बुद्धि के बल पर ये जातक सफलता प्राप्त करेंगे। घर-परिवार में कोई मंगल कार्य भी हो सकता है। नौकरी पेशाजातकों की स्थिति भी संतोषजनक रहेगी। छोटी-बड़ी यात्राएँ भी हो सकती हैं। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

**कन्या:-** कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मध्यम फल देने वाला है किन्तु उत्साहवर्धक समय है। किसी नई योजना का श्री गणेश भी हो सकता है। यह माह नौकरी पेशा जातकों के लिये शुभ हैं। कुछ जातकों की तरक्की भी हो सकती है। परिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा।

## समता और ममता की प्रतिमूर्ति



श्रीमती रायकंवर बाई दूगड़ हमारे बीच नहीं रहीं। स्वर्गीय श्री तिलोक चन्दजी दूगड़, लाडनू की धर्म पत्नी श्रीमती रायकंवर बाई का देहावसान एक लम्बी बीमारी के बाद विवेक विहार नई दिल्ली, 28 मार्च को हो गया। उल्लेखनीय है पूज्य प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी तथा पूज्या साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा जी आप की ही छोटी बहने हैं। भाई श्री कमल सिंह जी, स्व.श्री विमलसिंह जी तथा रूपरेखा पत्रिका की संपादिका श्रीमती निर्मला पुगलिया आपके अनुज तथा अनुजा भाई-बहिन

हैं। आप पिछले एक वर्ष से असाध्य बीमारी से जूझ रही थीं। रोग तो अत्यंत कष्टदायी था ही, चिकित्सा भी कम कष्टदायी नहीं थी। इतना होने पर भी सहिष्णुता और समता-भाव अनुकरणीय था। पूज्य गुरुदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज तथा पूज्य साध्वीश्री जब-तब मंत्र-पाठ और भजन-स्तवन के लिए पधारते तो जैसे वे अपनी वेदना को भूल ही जातीं। असाता वेदनीय का पूरा उदय था किंतु समता-सहिष्णुता से उन्होंने कर्म-निर्जरा में शायद ही कसर छोड़ी हो।

लाडनू के सुप्रसिद्ध बम्बूवाले वैद परिवार में जन्मी श्रीमती रायकंवर बाई चार बहिनों और दो भाईयों में सबसे बड़ी थीं। अपनी मां छोटी बाई के निधन के बाद उन्होंने मां की भूमिका बखूबी निभाई। रोग में समता और मां के वियोग में ममता-इसलिए उन्हें समता और ममता की प्रतिमूर्ति कहा जाए तो सार्थक ही होगा। अपने निर्णय और विचारों में वे दृढ़ रहती थीं। पूज्य गुरुदेव और पूज्या साध्वीश्री के तेरापंथ-अभिनिष्क्रमण के निर्णय को प्रारंभ से ही खुलकर साथ दिया। नव तेरापंथ की प्रतिनिधि संस्था जैन संगम का बोर्ड जब अपने आवास पर लगाया, तो उसे हटाने के लिए शीर्ष-स्तर से पूरा दबाव बनाया गया। किंतु श्री तिलोक चन्द जी तथा आप अपने निर्णय से टस-से-मस नहीं हुए। तेरापंथ में अपनी बहिन के शीर्ष पद पर आसीन होने के बावजूद निर्णय की ऐसी दृढ़ता कम ही देखने को मिलेगी।

वे निडर थीं, विचारों में साफ-सुथरी थीं, छल-कपट से दूर रहती थीं। उनकी

**तुला:-** तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फलदायक है। धनागम होता रहेगा। शत्रु सिर उठायेंगे और इन जातकों की परेशानी का कारण बनेंगे किन्तु ये जातक कामयाब होंगे। माता पिता की सेवा करें तथा उनके स्वास्थ्य की देखभाल करें। इस माह कुछ लाभपूर्ण यात्राएं भी होंगी तथा घर में कोई मांगलिक कार्य भी हो सकता है।

**वृश्चिक:-** वृश्चिक राशि के जातकों के लिए यह माह विशेष शुभफलदायक नहीं है। सीमित आय के साधन होंगे। कृषकों के लिये समय कुछ अच्छा है। इन जातकों को किसी पर आंख मूंद कर विश्वास नहीं करना चाहिये। बन्धुबन्धव काम आयेंगे। मित्र भी साथ देंगे। किसी लड़ाई- झगड़े में अनायास ही अपनी टांग न अड़ाएं। सेहत के प्रति सचेत रहें। यात्रा में दुर्घटना सम्भव है। दाम्पत्य जीवन में माधुर्य बनाए रखें।

**धनु:-** धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय-व्यय की स्थिति बराबर करने वाला होगा। शुभ कार्यों की ओर उन्मुख होंगे। कोई फलदायक यात्रा भी हो सकती है। किसी किसी जातक को प्रमोशन पाने की खुशी भी हो सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्यतः सुखी रहेगा। स्वास्थ्य में कुछ गडबड़ रहेगी।

**मकर:-** मकर राशि के जातकों के लिए व्यवसाय-व्यापार की दृष्टि से यह माह परिश्रम अधिक लाभ कम देने वाला है। संतान की ओर से बढ़ती चिन्ताओं का समाधान ढूँढें। कोशिश करने से समाधान मिल जायेगा। तथा समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान-सम्मान रहेगा। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखें। छोटी यात्राएं सम्भव है।

**कुम्भ:-** कुम्भ राशि के जातक व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह बाधाओं के चलते हुए भी लाभ अर्जित करने में सफल होंगे। यात्राओं तथा शुभकर्मों पर व्यय होने के योग हैं। पारिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा। उदर संबंधी कष्टों के प्रति सचेत रहें। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी। आगन्तुकों तथा परिवारजनों पर व्यय होगा। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखना आवश्यक होगा। स्वास्थ्य के प्रति विशेषरूप से सचेत रहें।

**मीन:-** मीन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से संघर्ष पूर्ण रहेगा। मानसिक उद्वेग बना रहेगा। कारोबार में प्रगति के प्रति असामंजस्य की स्थिति रहेगी। कोई कोई जातक किसी प्रतिस्पर्धा में सफल हो सकते हैं। विद्यार्थी वर्ग में उत्साह बना रहेगा। अपने आराध्य की उपासना करने से लाभ होगा।

- इति शुभम

आत्म-निर्मलता का बहुत बड़ा उदाहरण रोगावस्था में देखने का मिला। जैसे तो असाध्य बीमारी से जर्जर उनका शरीर होने से स्वयं उठना-सोना बहुत कठिन था। किन्तु मृत्यु से कुछ दिनों पूर्व निकट सेवा-रत उनकी छोटी बहिन निर्मला ने रात्रि बारह बजे देखा-श्रीमती रायकंवर बाई वन्दना-मुद्रा में बैठी, हाथों से प्रदक्षिणा देते हुए, माथे को जमीन पर लगाते हुए वन्दना कर रही हैं। निर्मला जी ने पूछा-आप वन्दना किसे कर रही हैं, क्या भिक्षु स्वामी दर्शन दे रहे हैं? रायकंवर बाई बोली-मैं तो साक्षात् समवसरण में विराजमान तीर्थकर भगवान के दर्शन कर रही हूँ। इस परिषद् में अवधि ज्ञानी, केवल ज्ञानी मुनिराज भी विराजमान हैं। इसके साथ ही करोड़ों की संख्या में साधु-साध्वियाँ परिषद में हैं। तू (निर्मलाजी से) बोलकर विघ्न मत कर। मुझे इस दिव्य नजारे का जी भर कर आनंद लेने दे।

यह कोई स्वप्न नहीं था। वे जागृत अवस्था में थीं, समवसरण में विराजमान अरिहंत प्रभु को वन्दना कर रही थीं। पास में बैठी निर्मलाजी स्वयं इसकी साक्षी हैं। उन्होंने अपना यह अनुभव अपने अनुज श्री कमलसिंह जी तथा एक दिन पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी को भी सुनाया। इस अनुभव की व्याख्या बहुत कठिन है। किन्तु इससे उनके आत्म-परिणामों की निर्मलता तो स्वयं बोलही रही है। पूरे वर्ष भर अथाह वेदना रही। उपचार बराबर चल ही रहे थे। अचानक मृत्यु के पहले दिन वेदना काफी शांत हो गई। परिवार वालों ने इसे बीमारी ठीक होने का लक्षण समझा। रात्रि में करीब साढे नौ बजे पास बैठी श्री विमल जी की पत्नी से कहा-अभी मैं ठीक लग रही हूँ। किन्तु सवेरे सबको सूचित कर देना-राई बाई (रायकंवर) दुनियाँ में नहीं रही। और ऐसा ही हुआ। सवेरा होने से पहले ही,, बिना कोई दर्द-तकलीफ के, उन्होंने प्राण-त्याग दिये। संथारे की भावना बार-बार जाहिर करने के बावजूद वह इच्छा पूरी नहीं हो पाई। रात्रि में मृत्यु का आभास होने पर संथारे का संकल्प स्वयं लेलिया हो तो ज्ञानी-पुरुष जाने। जैसे सोने से पहले सागारी संथारा तो लिया ही था। भाई-बहिन, पुत्र-पौत्र तथा पूरे परिवार ने पूरे वर्ष भर तन-मन-धन से अनुकरणीय सेवा की। इलाज-चिकित्सा में कोई कसर नहीं छोड़ी थी। फिर भी किसी की वेदना कोई कहाँ बंटा सकता है। श्री कमलसिंह जी, निर्मला जी, उनके पुत्र श्री नरपतजी, पुत्रियाँ शशि-विजया, पौत्र निशान्त और पौत्री निधि तथा बहुओं को धर्म-प्रेरणा देते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी तथा पूज्य प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी ने कहा-मातृ स्वरूपा रायकंवर बाई अब नहीं रही। आप लोगों ने सेवा-चिकित्सा में कोई कमी नहीं रखी। किन्तु

मृत्यु की घड़ी को कौन रोक सकता है। आप सबसे यही कहना है उनके पीछे मोह/शोक बिल्कुल नहीं करें। उनके गुणों का स्मरण करें। अपने को मोह-बंधनों से बचाएं। उनके जीवन से प्रेरणा लें। समता सहिष्णुता, अपने दायित्व का अहसास, विचारों की दृढता और आत्म-परिणामों की निर्मलता का विशेष ध्यान रखें। परिवार के यश-गौरव को आगे बढ़ाएं। उनके प्रति यही सच्ची श्रद्धाजलि होगी।

जैन आश्रम, मानव मंदिर नई दिल्ली से आपका पूरा लगाव था। हर विशेष कार्यक्रम में भंडारे की जिम्मेवारी उनके ही हाथ में रहती। अभी अत्यन्त बीमारी की अवस्था में भी श्री सौरभ मुनि के दीक्षा-समारोह में हिम्मत करके सम्मिलित हुई। अब आश्रम-परिवार को उनकी कमी अखरेगी। तथा रूपरेखा परिवार की ओर से दिवंगत आत्मा के प्रति विनम्र श्रद्धांजलि। उनकी आत्मा बन्धन मुक्ति की ओर आगे बढ़े, ऐसी मंगल भावना।

## श्रीमती कमला देवी का देह विलय

श्री मान बलदेव राज जी जैन लुधियाना की धर्मपत्नी श्रीमती कमला देवी 16 फरवरी 2008 को दिवंगत हो गई। संसार का यह अटल नियम है कि जो व्यक्ति इस दुनियाँ में आता है उसे एक दिन जाना ही होता है। श्रीमती कमलादेवी बड़ी भावनाशील महिला थी। साधु संतों की दिल से सेवा करती।

अभी आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज लुधियाना पधारे तो श्री बल देव राज जी भी गुरु देव श्री को अपनी कोटी पर ले गए। प्रवचन करवाया। आचार्य श्री ने प्रवचन के बीच फरमाया कि हमने आचार्य श्री तुलसी के साथ लुधियाना नौलाखा कौलोनी में चौमासा किया तो श्रीमती कमला देवी ने खूब सेवा की थी। श्रीमती कमलादेवी बड़ी सौभाग्य शाली महिला थी। पतिदेव की मौजूदगी में जाने वाली महिला को भारतीय संस्कृति में बहुत ऊंचा स्थान दिया गया। अंतिम समय में उनका देहावसान बड़ा शांति पूर्वक हुआ। उनकी आत्मा को शांति मिले। उतरोतर उनकी आत्मा का उर्ध्व गमनहो। परिवार को भी चाहिए कि आत्मा तो अमर है। नश्वर शरीर के प्रति मोहाकुल न बने।

इस अवसर पर मानव मंदिर मिशन और जैन संगम दिवंगत आत्मा की शांति की कामना करते हैं तथा पारिवारिक जनों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करते हैं।

## श्रीमती निर्मला देवी का देहावसान



श्रीमान उदय सिंह जी जैन की धर्म पत्नी श्रीमती निर्मला देवी जैन का अभी पिछले महीने 73 वर्ष की अवस्था में देहावसान हो गया। आप अभी कुछ समय से बीमार थीं। आपके दो बेटियां थीं। आपने अपने भाई का एक बेटा गोद लेकरखा था। जिनका नाम आनन्द कुमार जी जैन है। श्री आनन्द कुमार जी आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज के अनन्य भगत हैं। गुरुदेव श्री रूपचन्द्र जी चंडीगढ़ पधारते पधारते

साध्वियों को फरमा कर गए थे। हम तो पंजाब-हरियाणा की यात्रा पर जा रहे हैं। आनन्द जी के माता जी की जिसदिन तेरहवीं हो उस दिन लोगों में प्रवचन करने सतियों को जरूर भेज देना। संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुलाश्री जी की तबीयत ठीक न होने के कारण साध्वीश्री ने साध्वी समताश्री को भेजा। वहां आनन्द जी के रिश्तेदारों और मित्र दोस्तों की अच्छी उपस्थिति थी। करीब दो सौ लोग आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज की इन्तजार कर रहे थे। लेकिन रूपचन्द्र जी महाराज कैसे पधारते जब दिल्ली में मौजूद ही नहीं थे।

साध्वी समताश्री जी ने संसार की अनित्यता समझाते हुए सब लोगों को धर्म की प्रेरणा दी। श्री आनन्दजी की सेवा भावना की सराहना करते हुए पूज्य गुरुदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज ने फरमाया कि वृद्ध रूग्ण माता पिता की सेवा करना संतान का बहुत बड़ा कर्तव्य है। माता पिता के ऋण से मुक्त होने का इससे बढ़ कर और तरीका क्या होगा।

इस मौके पर मानव मंदिर मिशन और जैन संगम दिवंगत आत्मा की उत्तरोत्तर उर्ध्व गति की कामना करते हैं पारिवारिक जनों के प्रति अपनी संवेदना प्रकट करते हैं।

परमपूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्य श्री रूपचन्द्रजी महाराज, परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर केंद्र में सानन्द विराजमान हैं धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। पतझड़ के बाद अब सारे पेड़ पौधों पर नवांकुर फूट चुके हैं। गुलाब अपने फूलों के महक से सारे वातावरण को सुगंधित कर रहा है। जन-मन उत्साह से भरा है। मानव मंदिर केंद्र में पूज्यवर के दर्शनार्थ आने वाले भक्त जन यहां के हरे भरे आंगन में फूलों की तरह महकते भौरों की तरह गूंजते गुरूकुल के बच्चों के स्वागत और गंगा के शीतल जल को पीकर अपने को तृप्त हुआ महसूस करते हैं। तत् पश्चात पूज्यवर तथा पूज्या साध्वीश्री के दर्शन पाकर कृत-कृत्य हो जाते हैं।

## पूज्य गुरुदेव की सोलह-दिवसीय प्रभावी यात्रा

पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी चंडीगढ़, पंजाब-हरियाणा की अपनी सोलह-दिवसीय प्रभावशाली यात्रा संपन्न करके 24 मार्च को जैन मंदिर आश्रम नई दिल्ली वापस पधार गए। 8 मार्च को पूज्यवर दिल्ली से प्रस्थान करके प्रो.फूलचन्द मानव के आवास पर जीरकपुर पधारे। प्रो. मानव अपनी युवावस्था से पूज्यवर के साहित्य-सृजन के साथ बड़ी श्रद्धा और प्रेम से जुड़े हैं। वे स्वयं कवि/कथाकार और अनुवादक हैं ही, युवा-पीढ़ी के साहित्यकारों का मार्ग-दर्शन भी करते हैं। युवा कवि श्री नवीन नीर ने आप के मार्ग-दर्शन में ही एक कविता-संग्रह अपनी-अपनी उड़ान शीर्षक से तैयार किया, जिसमें साठ वरिष्ठ तथा युवा कवियों की दो-दो रचनाएं ली गईं। 9 मार्च को पंजाब कला-भवन में उस पुस्तक का विमोचन-समारोह युवा लेखक मंच की ओर से रखा गया। इस पुस्तक में पूज्यवर की दो रचनाओं का भी समावेश किया गया है। पूज्य गुरुदेव की इस बार की चंडीगढ़-यात्रा में प्रमुख निमित्त यह विमोचन-समारोह था, जिसमें आप विशिष्ट अतिथि के रूप में आमंत्रित थे। इस कार्यक्रम में कोलकाता, झारखंड, उत्तरप्रदेश, दिल्ली हरियाणा, पंजाब और चंडीगढ़ के कवियों ने बड़ी संख्या में भाग लिखा। पूज्य वर के साथ-साथ डॉ.प्रभाकर श्रोत्रिय.डॉ. रमेश कुंतल मेघ प्रो.मानव जैसे वरिष्ठ साहित्यकारों की उपस्थिति ने इस समारोह को अधिक महिमापूर्ण बना दिया। युवा कवियों की रचनाओं में काफ़ी संभावनाएं नजर आईं। दस मार्च को प्रो. मानव के आवास पर ही पूज्यवर की रचनाओं पर एक समीक्षा गोष्ठी हुई। इसमें सुप्रसिद्ध समालोचक डॉ.रमेश कुंतल मेघ ने पूज्यवर के गद्य-पद्य साहित्य का महत्त्वांकन करते हुए इसे और अधिक विस्तार देने और जन-जन तक पहुंचाने की दृष्टि से कुछ महत्त्वपूर्ण सुझाव दिए। गोष्ठी में डा. श्री ज्ञान चन्द्रजी, प्रो. मानव, श्री नवीन आदि

ने भी भाग लिया। इस प्रसंग पर श्रीमती जोगेश्वर मानव की अनुपस्थिति खूब महसूस हुई। चंडीगढ़ में पूज्यवर का मुख्यतः स्व.श्री सुरेश कुमार जी के सुपुत्र श्री विपिन विनय अग्रवाल के आवास पर रहा। पंचकूला में स्व.श्री हनुमान प्रसाद जी के मकान पर भी जाना हुआ, जहाँ 1990 में पूज्यवर का चातुर्मास-प्रवास हुआ था। उनके सुपुत्र श्री राजकिशोर तथा उनकी भाभी जी शारदा जी आदि पूरा परिवार हर्ष विभोर था। पूज्यवर के आगमन से चातुर्मास की स्मृतियाँ ताजा हो गईं। मिशन के युवा कार्यकर्ता श्री विजय बंसल, लुधियाना की बहिन श्रीमती जीना अनिल जी तथा उनके मित्र श्री गोयल जी के आवास पर भी भजन-सत्संग हुए। श्री प्रवीण जी आदर्श एरन सुनाम के नव-निर्मित फ्लैट, पंचकूला तथा श्री प्रदीप बंसल के आवास पर भी मंत्र-पाठ रहा। पिछले तीस वर्षों से मिशन से निष्ठा से जुड़े मास्टर राजेन्द्रजी भवानीगढ़ वाले अपने मोहाली फ्लैट पर पूज्यवर के पदार्पण से आनन्द-विभोर थे। इस प्रकार चंडीगढ़-पंचकूला-जीरकपुर प्रवास साहित्यिक तथा आध्यात्मिक दोनों दृष्टियों से अति व्यस्त और प्रभावी रहा। श्रीमती दर्शना बाई, उनके पुत्र विपिन-विनय तथा पुत्र-वधू श्रीमती रमा तथा श्रीमती वीणा अग्रवाल आदि परिवार ने अपने यहाँ पूज्यवर के प्रवास का पूरा लाभ लिया।

12 मार्च को पूज्य गुरुदेव के भजन-प्रवचन का कार्यक्रम मोगा शहर में श्री हरवंश लाल जी बंसल के आवास पर रहा। श्री बंसल जी की धर्म पत्नी पिछले कुछ समय से काफी अस्वस्थ चल रही हैं। घर पर संत-पुरुषों के आगमन, मंत्र-पाठ, भजन आदि से उनको बड़ी मानसिक शांति मिली ही, पूरे परिवार में दीवाली जैसी खुशियाँ छा गईं। श्री बंसल जी खुद भी संत-स्वभाव के हैं। पूज्य गुरुदेव के प्रति अत्यंत प्रेम और श्रद्धा रखते हैं। 13 मार्च को प्रातः अग्रज श्री राजकुमार जी के आवास पर मंत्र-पाठ एवं भजन करके सायं लुधियाना में युवा नेता श्री विजय बंसल की कोठी पर पधार गए। 14-15 मार्च के रात्रिकालीन प्रवचन विजय बंसल के आवास पर हुए। 14 मार्च का दोपहर का प्रवचन वाडीवाल उपनगर में श्री सीताराम जैन के आवास पर हुआ जिसमें बड़ी संख्या में भाई-बहिन उपस्थित थे। उल्लेखनीय है दो वर्ष पहले सरल मना साध्वी मंजुश्री जी ने अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ यहाँ चातुर्मास किया था। साध्वीश्री चातुर्मास में अच्छी रौनक रही। 15 मार्च का दोपहर का प्रवचन समाज-सेवी श्री बलदेवराज जैन की कोठी शराभा नगर में हुआ, जिसमें मिशन के आरंभ से जुड़े नौलखा कॉलोनी के महानुभाव श्री मनोहर लाल जी, श्री देवराज जी, श्री बलदेव जी श्री राजकुमार जी, स्व.श्री भीम सेनजी का परिवार आदि उपस्थित थे। पूज्यवर के लुधियाना पदार्पण से सब के चेहरे हर्षित-पुलकित थे। लुधियाना-प्रवास में जैन पब्लिक स्कूल के अध्यापक/अध्यापिकाओं के बीच भी एक प्रवचन-गोष्ठी रही, जिसमें मुख्य प्रेरणा श्री महेन्द्रपाल जी की रही। इसके साथ ही लाला

फूलचन्दजी जैन, श्री हरीश अल्का सिंगला, श्री रघुवीर विजया गुप्ता, श्री महेन्द्रपाल जी शुभकुमार जी जैन, श्री पुष्प बंसल आदि अनेक परिवारों ने मंगल-पाठ का लाभ लिया। श्री विजय मल्का बंसल ने इस प्रवास में विशेष जिम्मेवारी निभाई।

16 मार्च को पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार पूज्य गुरुदेव ने लुधियाना से हिसार के लिए प्रस्थान किया। रास्ते में महलां चौक पर सुनाम माव मंदिर मिशन के कार्यकर्ता-गण बड़ी संख्या में उपस्थित थे। वहाँ थोड़े समय के लिए सुनाम-कार्यक्रम के बारे में चर्चा करके पूज्यवर हिसार करीब तीन बजे पधार गए, जहाँ स्वागत-कार्यक्रम पूर्व निर्धारित था। साहित्य-सेवी श्रीमती संतोष बहिन ने शहर की ओर से स्वागत-भाषण किया। पूज्यवर ने अपने प्रवचन में स्वार्थ से ऊपर उठकर परार्थ और परमार्थ जीवन जीने के प्रेरणा दी। हिसार में पूज्यवर के पदार्पण की दृष्टि से सरलमना साध्वी मंजुश्री जी, साध्वी चांद कुमारी जी, साध्वी दीपां जी तथा साध्वी पदमश्री जी की प्रेरणा से अच्छा वातावरण बना हुआ था। अष्ट-दिवसीय हिसार-प्रवास में रात्रि में जप-ध्यान का अभ्यास तथा भजन-प्रवचन नियमित रूप से उत्साहपूर्ण वातावरण में चले। प्रेम नगर-प्रीतनगर समाज पूरी श्रद्धा और प्रेम से पूज्य गुरुदेव से जुड़ा है। विशेष यह है सन् 1986 से कार्य-रत मानव मंदिर के सेवा-कार्यों को अब युवा पीढ़ी ने उसी निष्ठा से सम्हाल लिया है, जिसका बीज वपन उनकी बुजुर्ग-पीढ़ी ने बड़े प्रेम और श्रद्धा-भाव से किया था। दिन में जन-संपर्क तथा रात्रि-प्रवचन बहुत व्यस्त और श्रद्धा-उल्लासपूर्ण प्रवास रहा। एक सफल कवि-गोष्ठी भी रही, जिसकी संयोजना प्रसिद्ध पत्रकार श्री कमलेश भारती ने की। राज्य-कवि श्री उदय भानु हंस की अध्यक्षता में आयोजित इस कवि-गोष्ठी में शहर के अनेक युवा तथा वरिष्ठ कवियों ने भाग लिया। श्री कमलेश भारती के प्रयत्नों से मीडिया में भी गोष्ठी की अच्छी चर्चा रही। मानव मंदिर में वर्षों से चले आ रहे सेवा-कार्य-होम्योपैथिक डिस्पेंसरी तथा सिलाई सेंटर के नियमित संचालन के लिए मानव मंदिर के कार्यकर्ताओं की सेवाएं प्रशंसनीय हैं। इस प्रकार चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा की प्रभावपूर्ण तथा प्रभावनापूर्ण यात्रा संपन्न करके 24 मार्च को पूज्य गुरुदेव अपने सहयोगी शिष्य श्री सौरभ मुनि के साथ वापस दिल्ली पधार गए। सभी क्षेत्रों में जहाँ पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की गूंज रही, वहाँ श्री सौरभ मुनि के भजनों की धूम रही। मुनि-जीवन में सौरभ मुनिजी की यह प्रथम यात्रा खूब प्रभावनापूर्ण रही।

### सेवा-धाम चिकित्सालय/लायन्स क्लब शक्ति का निःशुल्क कैम्प

मानव मंदिर द्वारा संचालित सेवा धाम हॉस्पिटल तथा लायंस क्लब शक्ति दोनों ने मिलकर जैन छोटी दादाबाड़ी, साउथ एक्सटेंशन ने निःशुल्क स्वास्थ्य चिकित्सा परिक्षण का



आयोजन किया गया। सेवाधाम चिकित्सालय की पूरी टीम आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज की शिष्या साध्वी समताश्री के नेतृत्व में योगा, नैचरोपैथी, आयुर्वेद, फिजियोथैरेपी, एक्स्प्रेसर, एक्स्पंक्चर तथा डाइट मनेजमेंट के द्वारा सभी को स्वास्थ्य लाभ दिया। करीब 123 लोगों ने स्वास्थ्य लाभ लिया। लायंस क्लब शक्ति की प्रेसीडेंट श्रीमती अरुणा मेहता, सेक्रेट्री अरुणा सुराणा, ट्रेजरर गायत्री शारदा, श्रीमती कमला कष्टिया, सुनीता बंसल, नीलम बहन आदि ने इस केम्प को सफल बनाने में जोरदार काम किया था। दादाबाड़ी ट्रस्ट के ट्रस्टी श्री विरेन्द्र मेहता ने आभार ज्ञापित करते हुए कहा- मानव मंदिर पूरी तरह से मानव सेवा को समर्पित है। इस पुण्य कार्य की हम तहे दिल से प्रसन्सा करते हैं। वैसे भी श्रीमती अरुणा मेहता जी तथा श्रीमती अरुणा सुराणा जी की सारी टीम यहां मानव मंदिर गुरुकुल के बच्चों के लिए समय समय पर अपनी सेवाएं देती रहती हैं।

श्री रमेश चंद जी सुराणा ने गुरुकुल के बच्चों का रिपोर्ट कार्ड देखकर बहुत खुश हुए तथा एक बालक ऋषि जैन जिसने अपनी क्लाश में 98 प्रतिशत मार्क प्राप्त कर गुरुकुल का नाम रोशन किया है। उसकी साल भर की पढ़ाई का पूरा खर्चा उठाया है।



-छोटी दादाबाड़ी साउथ दिल्ली के मुफ्त स्वास्थ्य कैम्प में अपनी सेवा प्रदान करने वाली टीम का एक दृश्य। विराजमान हैं आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज की शिष्या साध्वी समताश्री व स्टाफगण। पिछली पंक्ति में श्रीमती अरुणा मेहता जी अध्यक्ष लॉयन्स क्लब, श्रीमती कमला काष्टिया जी एवं साथ में हैं अन्य पदाधिकारी गण।



-पुस्तक-विमोचन-समारोह में कविता-पाठ करते हुए पूज्य गुरुदेव। मंच पर अन्य हैं (दायें से) प्रो. मानव, डॉ. प्रभाकर श्रोत्रिय, प्रो. जगमोहन चोपड़ा डॉ. ज्ञानचन्द्र शर्मा।



-पंजाब कला भवन, चंडीगढ़ में युवा लेखक मंच द्वारा आयोजित 'अपनी-अपनी उड़ान' पुस्तक का विमोचन करते हुए (दायें से) डॉ. ज्ञान चन्द्र शर्मा, प्रो. मानव, पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र, संपादक श्री नवीन नीर, डॉ. प्रभाकर श्रोत्रिय तथा प्रो. जगमोहन चोपड़ा।