

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



सिरोधारा



फिजियोथेरेपी



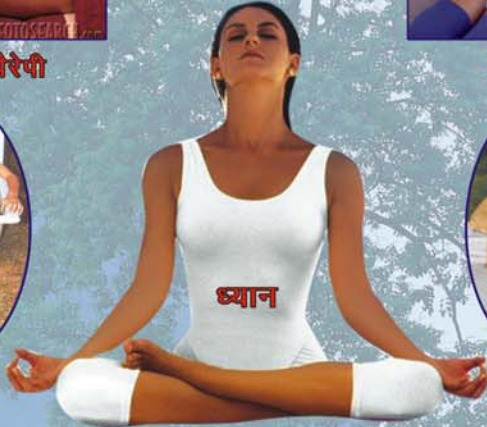
मसाज-थेरेपी



एक्युप्रेसर



हाइड्रोथेरेपी



ध्यान



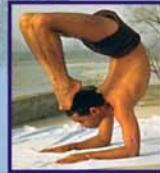
मडथेरेपी



नेचरोपैथी



योगासन



सेवाधाम चिकित्सालय

(मानव मंदिर मिशन के अन्तर्गत संचालित)

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

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

मई, 2007

मूल्य 5.00 रुपये

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



भगवान आदिनाथ के वर्षी-तप पर पारणा के लिए
प्रार्थना करते हुए राजकुमार श्रेयांस।

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 7

अंक : 05

मई, 2007

: मार्गदर्शन :

पूजा प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: सम्पादक मंडल :

श्रीमती निर्मला पुगलिया,
श्री सतीश जैन (पत्रकार)
श्रीमती मंजु जैन

: व्यवस्थापक :

श्री अरुण 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.	उद्बोधन	-	14
06.	कविता	-	16
07.	कहानी	-	17
08.	प्राकृतिक चिकित्सा	-	21
09.	कविता	-	23
10.	जानकारी	-	24
11.	कैंसर का उपचार	-	25
12.	विचार-प्रवाह	-	26
13.	कहानी	-	28
14.	अनमोल वचन	-	28
15.	शाकाहार	-	34
16.	संवेदना समाचार	-	30
17.	बोलें-तारे	-	31
18.	समाचार-दर्शन	-	33
19.	झलकियां	-	34

रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री विरेन्द्र भाई भारती वेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक
श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,
बरेली

श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं
श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम
अग्रवाल, दिल्ली
श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना
श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली
श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी
स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत
श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा
श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार
श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब
श्री पुरुषोत्तमदास हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना
श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरवल दास सिंगला,
संगरूर
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़

डॉ. कैलाश सुनीता सिंधवी, न्यूयार्क
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन
श्री आलोक ऋतु जैन, ह्युष्टन
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्तस
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

अब हवाएं ही करेंगी रोशनी का फैसला ।

जिस दीये में जान होगी वो दीया रह जायेगा ।।

**यः संस्तुतः सकल वाङ्मय तत्त्व बोधा दुदभूत बुद्धि पदुभिः सुरलोक नाथैः
स्तोत्रैर्जगत् त्रितय चित्त हरै रूदारैः स्तोष्ये किला हमपि तं प्रथमं जिनेन्द्रं ॥**
अर्थात् आदिनाथ या आदीश्वर भगवान की स्तुति करते हुए आचार्य मानतुंग कहते हैं-इंद्र के द्वारा जिनकी स्तवना की गई है। इंद्र ने भी समस्त शास्त्रों के तत्व बोध से उत्पन्न हुई बुद्धि से जो गहराई तक पहुंच गई। उन्होंने भी तीन जगत के चित्त को हरने वाले उदार स्तोत्रों से स्तुति की। मैं भी उन प्रथम जिनेन्द्र की स्तवना करूंगा।

भक्तामर स्तोत्र

दो टूक-जवाब

एक धनी तथा साधन संपन्न सेठ था। उसके चार पुत्र थे। चारों पुत्र तथा उसकी पत्नी बड़ी विनीत थी उसके घर में ऐहिक सुखों की कोई कमी नहीं थी। फिर भी वह चिंतातुर रहता था। जिससे वह दिन प्रतिदिन अशक्त बनता जा रहा था।

उसकी चिंतनीय स्थिति को देखकर उसके मित्र ने पूछा, "तुम चिंतातुर क्यों रहते हो?"

सेठ ने बताया, "एक महात्मा ने मुझे बताया है कि तेरी सात पीढ़ी तो तेरे द्वारा संग्रहीत धन का उपभोग करती हुई खूब सुखी रहेगी परंतु आठवीं पीढ़ी दाने-दाने की मुंहताज होगी।"

यह बात सुनकर मित्र हैरान था। उसे समझाने के लिए वह एक दिन किसी अनुभवी महात्मा के पास उसे ले गया और महात्मा को सारा विवरण बताया।

महात्मा ने कहा, 'मेरी कुटिया से एक किलोमीटर की दूरी पर एक दीन-हीन महिला रहती है। पहले उसे एक किलो आटा दे आओ फिर मैं तुम्हें कोई उपचार बताऊंगा।

दोनों महिला को आटा देने के लिए पहुंचे और बहुत-बहुत आग्रह भी किया महिला दो-टूक जबाब देते हुए बोली, तीन दिन खाने योग्य आटा तो मेरे पास विद्यमान है। आगे के लिए मैं अभी संग्रहीत नहीं कर सकती कौन जाने कल क्या हो ?

महिला का दो टूक-जबाब सुनकर सेठ को महात्मा के पास गए बिना ही उद्बोध मिल गया। सेठ ने सोचा, एक दीन-हीन भी तीन दिन से अधिक की चिंता नहीं करती। मैं संपन्नशील भी आठवीं पीढ़ी की चिंता करता हूँ।



इस नए युग की यानी अवसर्पिणी काल की आदि में भगवान ऋषभ देव हुए। उन्होंने ही हमको नए युग की सभ्यता और संस्कृति सिखाई। जीवन के सांचे में ढाला। कैसे चलना, कैसे बैठना, कैसे सोना, कैसे बोलना कैसे खाना सारी बातें सिखाई। जैसे छोटे बच्चे को माता पिता चलना, फिरना, बैठना, बोलना सब कुछ सिखाते हैं। वैसे ही आदीश्वर भगवान ने शुरूआत की बातों से लेकर अंतिम मोक्ष तक का रास्ता बताया।

जब खाद्य सामग्री की कमी हो गई। कल्पवृक्षों से लोगों की आवश्यकता पूरी नहीं हो रही थी। ऋषभ ने ही सब पर दया करके सबको खेती से अनाज पैदा करना सिखाया लेकिन उस अनाज का लाभ लोगों को कैसे मिल पाता ? उसमें से जो दानें निकाले जाते वह तो वे बैल ही खा जाते। उन भोले भाले लोगों को इतनी भी जानकारी नहीं कि उन बैलों से हम अनाज को कैसे बचा सकें।

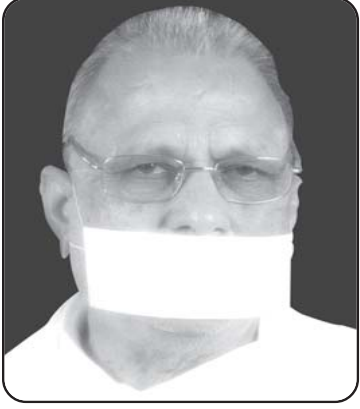
संन्यस्त जीवन से पहले महाराज ऋषभ को ही सारा ज्ञान देना पड़ा कि तुम जब जिन बैलों के द्वारा पूंख में से अनाज निकालो तब बैलों के मुंह पर छींकी लगा दिया करो। इसमें महाराज ऋषभ का लक्ष्य कोई बैलों के अंतराय डालना नहीं किन्तु एक संतुलन रखना था जिससे बैल भी जरूरत से ज्यादा न खाएं और लोग भी आवश्यक भोजन सामग्री से बंचित न रहे। किन्तु उन भोले भाले लोगों ने अर्थ का अनर्थ कर दिया। उधर छींकी लगा तो दी लेकिन वापस खो ली नहीं और उन बैलों के आगे चारा पानी रख रहे हैं। बैल छींकी बांधे पानी चारा कैसे लेते।

इस तरह 12 घंटे तक बैलों का चारा पानी बंद रहा। फिर लोग दौड़े-दौड़े बाबा के पास गए और अपनी परेशानी बताई। बाबा ने उनको कहा कि जब तुम्हारा काम हो गया तो फिर छींकी लगाए क्यों रखी? जाओ जल्दी से जल्दी छींकी खोलो। जैसे ही छींकी खोली बैल आराम से चारा पानी लेने लग गए।

लेकिन ऋषभ देव द्वारा बैलों के 12 घंटे आई अंतराय उसके परिणाम स्वरूप ऋषभ देव को 12 महीनों की अंतराय आई जिसका पारणा अक्षय तृतीया के दिन हुआ वह भी श्री बाहुबलि के सुपुत्र सोमप्रभ कुमार के पुत्र श्रेयान्स कुमार के हाथों से हस्तिनापुर में हुआ। इसीलिए वह एक बहुत बड़ा तीर्थ स्थान है। और उस दिन अक्षय तृतीया का त्यौहार मनाया जाता है। इस दिन बहुत सारे लोग इस दिन वर्षी तप का पारणा करते हैं। यह दिन अपने में अक्षय हो गया।

श्रीमती निर्मला पुगलिया

मन बड़ा तो सुख बड़ा



○ गुरुदेव की कलम से

मैंने सुना है एक बार एक स्वर्ग से एक फरिश्ता धरती लोक पर उतर आया। भारत जैसे किसी विशाल देश के राष्ट्रपति के पास आकर बोला-‘मैं भगवान के दरबार से आया हूँ। भगवान ने मुझे दो पुड़िया दी हैं। एक है सुख की पुड़िया और दूसरी है दुःख की पुड़िया। आप इस देश के प्रथम नागरिक हैं। इसलिए भगवान का निर्देश है कि सबसे पहले इस पुड़िया को मैं आपको दूँ तथा अवशिष्ट पुड़िया पूरे देश को बांट दूँ। अब आप जो पुड़िया लेना चाहें, लेने की कृपा

करे। छोड़े आप राष्ट्रपति को। कल्पना करें, वह फरिश्ता आपके पास ही आया है और आपसे अपनी मनपसंद पुड़िया लेने का आग्रह कर रहा है। आप दोनों में से कौन-सी पुड़िया लेना पसंद करेंगे ?

साधारणतया हर आदमी सुख की पुड़िया लेना चाहता है। दुःख की पुड़िया लेना कौन चाहेगा ? मैंने हजारों व्यक्तियों से यह सवाल पूछा होगा? सबका एक ही उत्तर मिला, उन्हें सुख की पुड़िया चाहिये। दुःख की पुड़िया चाहने वाला मुझे एक भी नहीं मिला। पर हमें समझना है सुख पाने की हमारी मानसिकता ही हमारे दुःख का बुनियादी कारण है। हम चाहते हैं सुख की पुड़िया हमें ही मिले। औरों को दुःख की पुड़िया मिलती है, इसकी हमें चिंता नहीं। इतना ही नहीं, हमें इस बात का और अधिक सुख मिलता है कि सारा सुख हमारे ही पास है। औरों के पास केवल दुःख ही दुःख है। एक, अपने सुख का सुख दूसरे में दूसरे के दुःख का सुख। एक अपने पास टेलिविजन होने का सुख, दूसरे में पड़ोस के पास टी.वी. न होने का सुख। अपने पास सुख की पुड़िया तथा औरों के पास दुःख की पुड़िया होने पर हम अपने को ज्यादा प्रसन्न और आनंदित अनुभव करते हैं। यह मानना ही हमारी भूल है। यह मानना ही सबसे बड़े दुःख को निमंत्रण देना है। क्योंकि यह सुख है ही नहीं, यह तो हमारा केवल भ्रम है और भ्रम का भंग होने पर हाथ में दुःख ही आता है, कभी सुख नहीं।

आप सोचे, वह सुख की पुड़िया आपको मिल गई। दुःख की पुड़िया पूरे शहर को बांट दी गई। सुख आपको मिला और दुःख पूरे शहर को। क्या परिणाम होगा इसका ? जहां हजारों परिवारों की आंखों में आंसू हों, वहां एक परिवार के होठों पर क्या हंसी ठहर सकती है?

इस चित्र का दूसरा पहलू। आज अपने लिए दुःख की पुड़िया मांग लेते हैं। सुख की पुड़िया स्वयं पूरे नगर को मिल जाएगी। जब नगर के हजारों परिवार जहां सुख में हों, वहां क्या एक परिवार दुःख का जीवन जी सकता है ? जहां हजारों होठों पर मुस्कान हो, क्या एक आंख में आंसू रह सकते हैं ? न हजारों आंखों में पानी हो तो एक होठ पर मुस्कान आ सकती है, और न हजारों होठों पर हंसी हो तो एक आंख में आंसू ठहर सकता है। किंतु हमारा मन दुःख की पुड़िया लेने को फिर भी तैयार कहां होता है। वह चाहता है सुख की पुड़िया मुझे ही मिले। औरों को चाहे दुःख मिले, मुझे सुख मिलना चाहिए। यह सुख चाहे क्षणिक हो, दुःख का ही कारण हो, फिर भी यह मन उस छोटे से सुख को भी त्यागना कहां चाहता है ? उसी का परिणाम है आदमी के पास सुख-सुविधा के हजारों-साधन उपलब्ध होने पर भी वह सुखी कहां है ? जिसके पास कुछ न हो, अभाव ग्रस्त हो, वह दुःखी हो, उसके दुःख का कारण समझ में आ सकता है। जिसके पास सब कुछ हो, सुख-सुविधा के साधन पग-पग पर उपलब्ध हो, तब सोचना जरूरी होता है कि अशांति का जीवन जी रहा हो, तब सोचना जरूरी होता है कि आखिर दुःख का कारण क्या है ? अगर गरीबी ही दुःख का कारण हो, अमीर दुःखी नहीं होना चाहिए। अगर अमीरी दुःख का कारण हो, गरीब दुःखी नहीं होना चाहिए। गरीब भी दुःखी है, और अमीर भी दुःखी है, इसका अर्थ इतना ही है दुःख का कारण कहीं ओर है।

मन छोटा, सुख छोटा

दुःख का वह कारण यह है कि हमारा मन छोटा है। हम चाहते हैं वह सुख की पुड़िया हमें ही मिले। इतना ही नहीं, जब हम यह चाहते हैं कि सुख की पुड़िया हमें मिले, उसी समय मन के किसी कौने में हम यह भी चाहते हैं कि सुख की पुड़िया अगर हमें न मिले तो वह पड़ोसी को भी न मिले। सुख की पुड़िया हमें न मिल कर अगर पड़ोसी को मिल जाती है तो वह दुःख भी हमारे लिए कम नहीं होता। पड़ोसी को सुख में देखकर आनंदित होना तो बहुत दूर, हमारी छाती पर जैसे सांप ही लौटने लगता है। इस मनः स्थिति के विश्लेषण में हम यह भी पाएंगे, अपने सुख में हमें जितना सुख मिलता है उससे ज्यादा सुख हमें पड़ोसी को दुःख में देखकर मिलता है। यही कारण है जब हम अपने सुख की कामना करते हैं, उसी समय भीतर गहरे में हम अपने पड़ोसी के लिए दुःख की कामना भी करते हैं। हम सुख नितांत अपने लिए ही चाहते। दुःख अगर कोई हमारे पर आ पड़ा है, हम चाहते हैं दूसरे सहानुभूति के लिए आएंगे। उस समय दूसरा सहानुभूति के लिये अगर न आए तो भी हमें दुःख होता है। यानि हम चाहते हैं दूसरे हमारे दुःख में भागीदार बनें। किन्तु सुख में ऐसा कौन चाहता है?

कितना छोटा है हमारा मन। यहां हमें समझना है कि यह छोटा मन ही हमारे दुःख का प्रबल कारण है। हम चाहते हैं सुख, मिलता है दुःख, इसका प्रमुख उपादान यहीं है कि हमारा मन छोटा है। मन छोटा होगा, सुख भी छोटा होगा। मन बड़ा होगा, सुख भी बड़ा होगा। सुख और दुःख का राज यही है। अगर हम बड़ा सुख चाहते हैं, मन बड़ा बनाना ही होगा। सुख की पुड़िया छोड़कर दुःख की पुड़िया स्वीकार करनी ही होगी। तब वह दुःख की पुड़िया भी सुख की पुड़िया बन जायेगी। शर्त यही है मन बड़ा बने।

चेतना का लक्षण है परस्पर सहयोग

हमारे ऋषि मुनियों ने इस मन को विराट् बनाने के अनेक महत्वपूर्ण सूत्र हमें दिए। भगवान महावीर ने कहा-परस्पोपग्रहो जीवानाम् परस्पर उपग्रह, परस्पर उपकार, परस्पर प्रेमपूर्ण सहयोग ही जीवों का लक्षण है। हम सचेतन हैं। उस चेतना का लक्षण क्या है। महावीर कहते हैं परस्पर प्रीति पूर्ण सहयोग ही उस चेतना का लक्षण है। अगर वह प्रेम-निर्झर भीतर में नहीं वह रहा है तो हमारा पूरा अस्तित्व ही गड़बड़ा जाएगा। हमारे संपूर्ण अस्तित्व का संगीत प्रेम-वीणा की समस्वरता पर ही मुखरित हो रहा है। विश्व कवि रवींद्रनाथ टैगोर की काव्य भाषा में-

प्रीति-प्राण से

गन्ध गान से

ज्योति-पुलक से

अखिल अग्नि-अंबर-तल को परिप्लावित करके

बरस रहा है देव, तुम्हारा अमिय निरंतर,

प्रीति प्राण से, प्रेम आप्लावित हाथों से संपूर्ण सृष्टि पर अमृत निरंतर बरस रहा है और हम हैं कि उस प्रेमपूर्ण अस्तित्व को समझे बिना अमृत के लिए एक अंधी दौड़ दौड़े जा रहे हैं।

यह ठीक है जीवन के इस मैदान में हर किसी को दौड़ तो दौड़ना ही है। वह दौड़ कैसे दौड़े, जय-पराजय का सारा राज इसी में छिपा है। जिसने उसका राज जान लिया, वह हारकर भी जीत जाता है। जिसने उस राज को नहीं जाना, वह जीत कर भी हार जाता है। महावीर कहते हैं, तुम उस दौड़ को परस्पर उपग्रह से, परस्पर सहयोग से, उपकार और प्यार से दौड़ो। दौड़ में यह स्वाभाविक है कि हर कोई सबसे आगे निकलना चाहता है। दौड़ में शामिल हर धावक की इच्छा होती है कि वह प्रथम स्थान पर रहे। महावीर कहते हैं तुम अपनी योग्यता से, अपने शक्ति-सामर्थ्य से प्रथम स्थान के लिए दौड़ो, इसमें कोई आपत्ति नहीं। किंतु याद रखो, दूसरा कोई अपने शक्ति-सामर्थ्य के बल पर दौड़ में आगे जाता है, उसे टांग खींच कर गिराने की चेष्टा मत करना। अपने शक्ति-सामर्थ्य के अभाव में दूसरे को गिरा कर, दूसरे

को कुचल कर प्रथम आने की कोशिश मत करना। ऐसा करने पर तुम प्रथम आ भी गए तो भी तुम्हें जीत का आनंद नहीं मिल पाएगा। वह जब भी भीतर में पराजय जैसा कष्ट देगी। इतना ही नहीं, महावीर इससे भी आगे की बात कहते हैं। वे कहते हैं, गलत तरीके से किसी को पीछे छोड़ने की कोशिश तो करना ही मत, किन्तु अगर कोई पीछे छूट रहा हो, उसे भी साथ लेने की कोशिश करना। अपनी ओर से किसी को पछाड़ना है ही नहीं, किन्तु जो पिछड़ रहा है उसे भी साथ लेने के लिए एक क्षण ठहर जाना।

आप कहेंगे, फिर दौड़ का अर्थ ही क्या है? अगर हम ठहर कर पिछले वाले को साथ लेते रहेंगे, उस दौड़ का फिर प्रयोजन ही क्या है? क्योंकि वहां तो सारी होड़ ही समाप्त हो जायेगी। होड़ ही खत्म हो गई, तो दौड़ किसलिए? बिल्कुल सही है यह कि होड़ खत्म तो दौड़ किसलिए? पर हमें यह भी समझना है कि होड़ खत्म होने के साथ दौड़ खत्म हो जाएगी और दौड़ खत्म होने के साथ ही मंजिल स्वयं मिल जाएगी। फिर मंजिल तक हमें नहीं जाना होगा, मंजिल स्वयं हमारे कदमों तक सरक आएगी। मंजिल के लिए दौड़ होती है। जब दौड़ ही नहीं तो मंजिल कैसी? होड़ नहीं तो दौड़ नहीं। दौड़ नहीं तो मंजिल है। फिर जय पराजय जैसा कोई भी भाव नहीं रह जाता है। क्योंकि उस दौड़ के साथ होड़ जो नहीं है।

ईसा-पूर्व छठी शताब्दी में, चीन का महामनीषी लाओत्से एक बार अपने देश के सभी पहलवानों को मल्ल-युद्ध के लिए चुनौती देता है। लोग उसकी चुनौती पर हंसते हैं। किन्तु उसकी मेधा के प्रति वे नत-मस्तक भी है। जानते हैं वे कि इसकी चुनौती में कोई रहस्य है। आखिर वे लाओत्से से पूछ लेते हैं कि शरीर से इतने दुर्बल हैं आप कि राह चलता कोई भी व्यक्ति आपको नीचे गिरा दे। और आपने चुनौती दी है देश के नामी-गरामी पहलवानों को। क्या एक धक्के से ही आप चित्त नहीं हो जायेंगे? लाओत्से ने हंसते हुए कहा-उनको कोई अवसर देगा, तभी तो वे मुझे चित्त करेंगे। मैं उनको ऐसा कोई मौका ही नहीं दूंगा। मैं पहले ही चित्त लेट जाऊंगा। फिर कौन मुझे मल्ल युद्ध में पछाड़ेंगे। चुनौती है तो होड़ है, प्रतिद्वन्द्विता है। जहां चुनौती ही समाप्त हैं, वहां कैसी होड़ और कैसी दौड़। क्योंकि वहां हर कदम के साथ स्वयं मंजिल जुड़ी है। इसीलिए महावीर कहते हैं, तुम मंजिल की चिंता छोड़ो। वे चिंतन करने लायक विन्दु है ही नहीं। चिंतन यह करना है कि तुमसे कोई पिछड़ तो नहीं रहा है। तुम्हें किसी को पछाड़ना तो है ही नहीं। कोई पिछड़ भी रहा है, तो दो क्षण अपने कदम रोककर, उसे साथ में ले लेना है। पारस्परिक सहयोग से ही कदम आगे बढ़ाना है। पारस्परिक सहयोग, प्रीतिपूर्ण चित्त से उठा हुआ हर कदम अपने में मंजिल होता है। इसीलिए कहा गया-परस्पोपग्रहो जीवानाम्-जीव का लक्षण है परस्पर उपग्रह, परस्पर प्रेमपूर्ण सहयोग। जीव का ही नहीं, जीवन का भी यही लक्षण है।

पारस्परिक सहयोग से श्रेयस् की प्राप्ति

श्रीमद्भगवद् गीता भी इस विचार को बहुत वजनदार शब्दों में समर्थन देती है।

श्रीकृष्ण कहते हैं- **देवान् भावयतानेन, ते देवा भावयन्तु वः**

परस्परं भावयन्तः, श्रेयः पर मवाप्स्यथः

तुम देवताओं का पोषण करो। वे देव तुम्हारा पोषण करें। परस्पर एक दूसरे का पोषण करते हुए तुम परम श्रेयस् को प्राप्त करो। इस श्लोक के संदर्भ में यज्ञ का प्रसंग है, तुम यज्ञ के द्वारा देवताओं का पोषण करो। देव अपनी करुणा कृपा से तुम्हारा पोषण करें। इस प्रकार परस्पर एक दूसरे का पोषण करते हुए परम श्रेयस् को प्राप्त करें। महात्मा गांधी अपनी अनासक्ति योग पुस्तक में इस श्लोक के अनुवाद टिप्पण में देव और यज्ञ शब्द से एक महत्वपूर्ण अर्थ की ओर इशारा करते हैं। गांधीजी कहते हैं-यहां देव का अर्थ है भूत-मात्र, ईश्वर की सृष्टि। भूतमात्र की सेवा देव-सेवा है, और वह यज्ञ है। देव यानि प्राणिमात्र, यज्ञ यानि सेवा। इसका अर्थ हुआ तुम प्राणि जगत की सेवा करो। वे प्राणी तुम्हारी सेवा करें। परस्पर एक दूसरे को भावित करते हुए परम श्रेयस् को प्राप्त हों। परस्पर उपग्रह कहें या परस्पर भावयन्तः कहें, बात एक ही है। वही बात महावीर कह रहे हैं और वहीं बात गीता कह रही है। पूरे पूर्व ने यही कहा है। पूर्व की जीवन दृष्टि का आधार भी यही है। इसी जीवन दृष्टि ने पूर्व को अभी तक टूटने से बचाए रखा है। हजारों प्राकृतिक आपदाओं, विदेशी आक्रमणों, अज्ञान, गरीबी और अभावों के बावजूद यह देश जीवन के प्रति इस अनंत आस्था के कारण अपनी ही मस्ती में जीता रहा है।

बुलुन्दी से भी गुजरा हूं, और पस्ती से भी गुजरा हूं।

मगर जिस राह से गुजरा हूं, बड़ी मस्ती से गुजरा हूं।।

हर कठिनतम परिस्थिति में हमारी आस्था ने यही गाया-सभी सुखी हों। सभी निरामय हों। सभी का कल्याण हो। किसी को भी दुःख न मिले। इसी विराट आस्था ने पूर्व के जीवन को कभी क्षुद्र मानसिकता की गुंजलिका में उलझने नहीं दिया।

पश्चिम का आधार है प्रतिस्पर्धा

किन्तु आज पूर्व का जीवन भी दिन-प्रतिदिन अधिक जटिल अधिक तनाव और अशांति ग्रस्त होता जा रहा है। इधर वैभव समृद्धि बढ़ती जा रही है, उधर मानसिक तनाव और रूग्णता बढ़ती जा रही है। कारण एक ही है। पूरब अपनी जीवन-दृष्टि खोता जा रहा है। जीवन के प्रति उसकी आस्था खत्म होती जा रही है। जीवन का हर क्षेत्र सहयोग से नहीं, प्रतिस्पर्धा से जुड़ गया है। पश्चिम की इस प्रतिस्पर्धा परक दृष्टि ने पूरब को भौतिक दृष्टि से समृद्ध चाहे बनाया हो, मानसिक दृष्टि से वह दरिद्र ही होता जा रहा है।

पूरब की दृष्टि है सहयोगमूलक पश्चिम की दृष्टि है प्रतिस्पर्धामूलक। पूरब की समृद्धि का आधार रहा परस्पर सहयोग। पश्चिम ने समृद्धि का आधार प्रतिस्पर्धा को बनाया। 'कम्पिटिशन इज द लॉ ऑफ़ प्रोस्पेरिटी'-यह पश्चिम का मोटो है। पूर्व और पश्चिम की दृष्टि में यही मौलिक अंतर है। प्रतिस्पर्धा में दौड़ तो तेज होती है, पर पहुंचना कहीं नहीं होता है। प्रतिस्पर्धा में आप दौड़ते रहें उम्र-भर पर पहुंचेंगे कहीं नहीं। क्योंकि वहां मंजिल होती ही नहीं। परस्पर प्यार और सहयोग में हर कदम पर मंजिल है। प्रतिस्पर्धा और प्रतिद्वन्द्विता में आप मंजिल समझकर जहां पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं, वहां पहुंचकर पायेंगे कि मंजिल अभी और आगे है। इस प्रकार हर बार मंजिल पर पहुंचकर भी मंजिल हाथ नहीं आती, सिर्फ सफर हाथ आता है। हर बार दौड़ में सर्व प्रथम सबसे पीछे अपने को पाते हैं। लाओत्से के शब्दों में-'दोज हू स्टेण्ड फर्स्ट, आर लास्ट, दोज हू स्टेण्ड लास्ट, आर फर्स्ट।' इस दौड़ में जो प्रथम हैं, वे अंतिम हो जाते हैं। दौड़ में जो अंतिम हैं, वे प्रथम हो जाते हैं। क्योंकि हर गोलाकार है। इस गोलाकार दौड़ में घुमावदार मोड़ आते ही जो आगे होता है, वह पीछे हो जाता है और जो पीछे होता है, वह आगे हो जाता है। और दौड़ क्योंकि गोलाकार है, इसलिए इसका कहीं अंत तो है ही नहीं। जिसे मंजिल मानकर आप दौड़ रहे हैं, वहां पहुंचते-पहुंचते मंजिल उतनी ही आगे और सरक जाती है।

फिर आपको जब यह लगता है, कि मैं सबसे आगे दौड़ में नहीं हो सकता। कोई दूसरा है जो दौड़ में आपसे आगे जा रहा है। तब आपकी यह कोशिश होती है उसे कैसे पछाड़ा जाए। कोई ऐसा उपाय, सही या गलत किया जाए, जिससे वह आगे न जा सके। टांग लगाकर या लाठी में उलझा कर उसे गिराने की हर कोशिश होती है। परस्पर उपग्रह-सहयोग में जहां स्वयं आगे बढ़ने तथा दूसरों को भी आगे बढ़ाने की ललक रहती है, वहां प्रतिस्पर्धा में, अगर मैं आगे न बढ़ सकूँ तो दूसरा भी न बढ़े, की भावना प्रधान होती है। इसी ईर्ष्या - भावना में वह प्रतिस्पर्धा को सदा के लिए अपने रास्ते से हटा देना चाहता है। हर व्यक्ति अपने प्रतिस्पर्धी को फलता-फूलता तो देखना चाहता ही नहीं उसे पूरी तरह से मिटा देना चाहता है। परिणामतः प्रतिस्पर्धी दौड़ते कम हैं, आपस में एक दूसरे को मिटाने में ज्यादा लगे हैं।

जहां प्रतिस्पर्धा है, वहां नफरत है, ईर्ष्या है, प्रतिशोध है, हिंसा है। जहां सहयोग है, वहां प्रेम है, कृतज्ञता है, प्रमोद भाव है, अहिंसा है। प्रतिस्पर्धामूलक जीवन-दृष्टि में तनाव पहले क्षण से है। मैं आगे कैसे जाऊँ ? दूसरा यदि आगे जा रहा है तो उसे कैसे रोकूँ ? इन्हीं चिंताओं में न वह स्वयं सुख से जीता है, न औरों को जीने देता है। परस्पर सहयोग मूलक दृष्टि में तनाव है ही नहीं। हम भी सुख से जियें दूसरे भी सुख से जियें। हम भी फले-

मानवीय समस्याओं के समाधान-दाता भगवान ऋषभ

○ संघ पर्वतिनी साध्वी मंजुला श्री

यौगलिक युग की परिसम्पन्नता और कर्मयुग की आदि में लोगों के सामने सबसे बड़ी समस्या थी आहार की। भरपेट भोजन नहीं मिले तो व्यक्ति के सामने सबसे बड़ी समस्या है आपस में प्रेम से रहने की। फिर रोजाना लड़ाई झगड़े होते हैं। सिर्फ लड़ाई झगड़े ही नहीं। इन्सान इससे भी आगे बढ़ जाता है। 'बुभुक्षितः किं न करोति पापं' भूखा आदमी कौन सापाप नहीं करता। मौका आने पर मत्स्य गला गल की नौबल भी आ जाती है। यानी बड़ी मछली समर्थ मछली, छोटी मछली को भी दबोच लेती है।

ऋषभदेव ने देखा जमीन का रस सूखता जा रहा है। जितने फल जमीन से मिलते थे, उतने नहीं मिलते हैं तब उन्होंने कृषि कला को विकसित किया। पहले स्वादिष्ट फल कल्पवृक्षों से अपने आप मिलते थे। अब सबको मेहनत करके अनाज पैदा करना है। उस फैसले के लिए सब सहर्ष तैयार हो गए। सब ने खूब मेहनत करके अनाज पैदा किया। बैलों के द्वारा खलों से अनाज के दाने निकाले गए लेकिन निकाले गए दाने बैल अब स्वयं ही खाने लगे। लोग अपनी शिकायत ऋषभदेव के पास ले गए। ऋषभदेव ने उस समस्या का समाधान करते हुए बैलों के मुंह पर छींकी लगाने का निर्देश दिया। लेकिन उन लोगों ने खला निकाल कर भी छींकी खोली नहीं। जिसके फलस्वरूप बैलों के 12 घंटे की चारा पानी की अंतराय आई और इसी अंतराय के कारण ऋषभदेव को 12 महीने की आहार पानी की अंतराय भोगनी पड़ी। जब वह अंतराय कर्म दूर हुआ तो अक्षय तृतीया के दिन वर्षातप का पारणा हुआ। औरों का उपकार करते समय ऋषभ ने अपना नुकसान कभी नहीं देखा।

ऋषभ ने सब लोगों को लड़ाई झगड़ा छोड़कर खेती और विनिमय कला सिखाई। कुछ समय तक कच्चा अनाज हजम होता रहा फिर हजम होना कठिन हो गया तो उन्होंने पाक विद्या सिखाई। अग्नि के अभाव में लकड़ियों का घर्षण करके आग पैदा की गई फिर उसमें अनाज को पकाकर खाना सिखाया। पका हुआ अनाज लोगों को स्वादिष्ट लगा तो अतिमात्रा में खा लेते उससे नुकसान होने पर एक कुशल वैद्य की तरह इलाज करना भी बताया।

लेकिन अनाज तो आग ही खा जाती तब ऋषभ ने कुंभार की तरह बर्तन भांडे बनाना सिखाया। इसके सिवाय शिल्पज्ञान में कुंभकार कर्म, पटाकार कर्म, वर्ध की कर्म, गृह निर्माण करना भी सिखाया। लिपिकला, लेखकला भी सिखाई। ब्राह्मी तथा सुंदरी को ऋषभदेव ने लिपि तथा गणित विद्या सिखाई।

कुलकों के समय से चल रही हाकार, मकार, धिक्कार दंड व्यवस्था निष्प्रभावी हो गई तो एक कुशल न्याय कर्ता की भांति ऋषभ ने चार तरह के दंडों का विधान किया।

1. परिभाषण - अपराधी को कठोर शब्दों में प्रताडित करना
2. मंडली बंध - अपराधी को सीमा विशेष में रोके रखना

फूलें। दूसरों के सुखपूर्वक जीने में हम सहयोगी-सहभागी बनें। हमारे सुखपूर्वक जीने में, दूसरे सहयोगी सहभागी बनें। पूरब की इसी प्रीतिपूर्ण सहयोग मूलक दृष्टि ने जीवन को सदा सुख के शिखरों पर रखा। पश्चिम की इसी प्रतिस्पर्धा मूलक दृष्टि ने जीवन को सदा भय और विनाश के कगारों पर ला खड़ा किया। आज खेद इस बात का है, पूरब अपनी जीवन दृष्टि खोता जा रहा है। यही कारण है तनाव, अशांति, विक्षिप्तता, पागलपन, अनिद्रा जैसे मानसिक रोग पूरब में भी बढ़ते जा रहे हैं।

हम अपनी जीवन-दृष्टि पा लें, सुख ही सुख है, चाहे सुख के साधन न भी हों। अगर जीवन दृष्टि को खो दिया, दुःख ही दुःख है, चाहे सुख के सारे साधन उपलब्ध हों। महत्वपूर्ण जीवन दृष्टि है, साधन नहीं। सुख-दुःख जीवन दृष्टि से जुड़े हैं साधनों से नहीं।

धर्म-तीर्थ यात्रा का सर्वत्र स्वागत

पिछले माह पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वी श्री के निर्देशन में पूरे संघ सहित होने वाली धर्म-तीर्थ यात्रा का समाज ने व्यापक स्वागत किया है। दूरस्थ तथा निकटस्थ शहरों के जन-समुदाय ने भविष्य में ऐसी यात्रा में स्वयं भी शामिल होने की भावना प्रकट की है। उन सबका बहुत-बहुत धन्यवाद।

उल्लेखनीय है इस धर्म-तीर्थ यात्रा के विशिष्ट सहयोगी थे श्री आदीश्वर जैन परिवार, मसालेवाले, न्यू अशोक नगर नई दिल्ली। इसके साथ ही श्री किशनलालजी नाहटा सरदार शहर तथा समाज सेवी श्री रिखबचन्दजी जैन टी.टी. उद्योग समूह का भी प्रशंसनीय सहयोग रहा।

3. चारक बंध - अपराधरी को कैद करना

4. छविच्छेद - अपराधी के अंग विशेष का छेदन या लांछित करना।

ऋषभदेव ने अपने साधना काल से पहले सब तरह की व्यवस्थाओं को व्यवस्थित किया। चार वर्णों की स्थापना की। क्षत्रिय, ब्राह्मण, वैश्य, शूद्र। चारों के काम का बंटवारा कर दिया कि क्षत्रिय का कार्य होगा अपने प्राणों की बाजी लगाकर भी सबकी सुरक्षा करना। किसी पर कोई संकट आए तो उसे संकट से उबारना। ब्राह्मण की भूमिका एक साधु और गृहस्थ की बीच की होगी। ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए ग्रंथों का गहरा ज्ञान और सबको प्रतिबोध देना। वैश्य, कृषि, कल, कारखानों से जीवन उपयोगी चीजें तैयार करेगा और उनका आपस में विनिमय व्यापार करेगा। शूद्र का काम सेवा, साफ सफाई रहेगा लेकिन इसमें भी कोई हीनता, उच्चता की बात नहीं। सब अपने कर्तव्य भाव से अपने अपने काम को करेंगे। किसको कौन सा काम करना इसमें किसी तरह की कोई बाध्यता नहीं जिसमें जो क्षमता और योग्यता हो। अपनी-अपनी रूचि का काम चुन लिया जाता। आज तो जो क्षत्रिय की संतान है वह क्षत्रिय जो ब्राह्मण की संतान है वह ब्राह्मण ओर जो वैश्य की संतान है। वह वैश्य तथा जो शूद्र की संतान है वह शूद्र। लेकिन पहले ऐसा नहीं था। जिसकी रूचि का जो कार्य होता वह उसी को चुन सकता था। इसी लिए उसमें किसी कार्य करने वाले को हीनता और उच्चता का अनुभव नहीं होता था। सब को अपने अपने काम में आनंद आता था। किसी को किसी तरह का अहंकार नहीं था। किसी में हल्कापन की भावना नहीं थी। सब समान थे। आज की तरह अमीर अमीर ही होता जा रहा है। गरीब चाहे कितनी ही मेहनत करले वह गरीब ही होता जा रहा है। ऐसी समस्या उस समय नहीं थी क्योंकि ऋषभदेव ने व्यवस्था ही ऐसी दी। चार वर्णों की तरह चार आश्रम भी ऋषभदेव के कौशल का नमूना है। चार आश्रम 1. ब्रह्मचर्य आश्रम 2. गृहस्थाश्रम 3. वानप्रस्थ आश्रम 4. संन्यास आश्रम। पहले आश्रमों का बटवारा होना आसान था क्योंकि उम्र का क्रम निश्चित था। सौ वर्ष की उम्र होती तो 25-25 वर्ष आश्रमों में बंट जाती लेकिन आजकल तो आयुष्य का कोई हिसाब नहीं है। कोई 20 साल का ही अचानक गुजर जाता है। और किसी-किसी को 95-100 वर्ष की जिंदगी मिल जाती है। अगर सौ वर्ष की जिंदगी है तो 25 वर्ष ब्रह्मचर्याश्रम की साधना हो। 25 वर्ष गृहस्थाश्रम के होते हैं जिसमें व्यक्ति अपने परिवार की सारी जिम्मेवारियों से मुक्त हो जाता है। क्योंकि ब्रह्मचर्याश्रम में तो सिर्फ अपना विकास अध्ययन और गुरुकुल का जीवन होता है। वानप्रस्थ आश्रम में व्यक्ति घर गृहस्थी से भी मुक्त होकर देशहित, समाजहित और परोपकार की प्रवृत्तियों में अपनी शक्तियों को नियोजित करता है। चौथा आश्रम है संन्यासश्रम। यह सिर्फ आत्मरमण की भूमिका में अवस्थित है। यह जीवन की संध्या है। कम से कम पहले नहीं तो अंतिम समय में तो व्यक्ति को साधना में लगना चाहिए। जैसे ऋषभदेव अपने सारे फर्ज पूरे कर बेटों को राज्यारूढ़ कर अंतिम समय में साधना में लग गए थे।

कविता

भावना का आधार

प्रो. फूलचंद मानव

मिल मिलाकर जीवन की गाड़ी में चलते लोग
जहां भी जायेंगे सुख पायेंगे,
पहुंचाएंगे संदेश समता, सहजता का
आत्मीयता का, ममता का,
ऐंटन ओर अकडन से परे भी
संस्कारों की एक तहजीव है, जो लड बंधी है
दूसरों के दुखों सुखों में भी जगी है,

प्यार और मनुहार का अभ्यास
क्या तुम्हें कुछ भी नहीं देता खास?
पिता खाते थे खाना तो मां पंखा झलती थी
बेटा टंड में सिकुडा लेटा तो मां
लिहाफ ओढाती, गीले सूखे का ख्याल रखती,
शायद तभी बच्चों से अपनापन पाती है

रिश्तों फरिश्तों की यह डोर
मात्र अपने तक ही सीमित नहीं है
कमरे की दीवारें भी तो है, एक दूसरे को सुनती,
हंसते फूल को देख मुस्काना
दिपदिपाते तारों सितारों के साथ गुनगुनाना
ओस के कतरों के मन की भाषा
आत्मा की आंख से समझना, महसूस करना

हिलमिल चलना ही तो सुझाती है
शायद यही कारण है
कि आपका, मेरा सफर यहां तक
सहज, सुलभ तय हो पाता है
गीत गुनगुनाता है मिल मिलाकर.....

किस-किस को समझाइये-कुएं भांग पड़ी

○ साध्वी मंजु श्री

एक कुम्हार था। उसके पास एक गधा था। वह गधे को बहुत प्रेम करता था। उसने गधे का नाम गंधर्वसेन रखा था। एक दिन अचानक गधे की मृत्यु हो गई। गधे की मृत्यु से कुम्हार बड़ा दुखी हुआ। वह उदास हो गया। उसने खाना पीना छोड़ दिया तथा अपना सिर व दाढ़ी-मूंछ सब मुड़वा दी। माली ने पूछा-भाई ! तुम इतने उदास क्यों हो ? देखो तुम्हारा चेहरा पीला पड़ गया है। बड़े कमजोर हो गये हो क्या कारण है जरा बताओ।

कुम्हार मित्र की बात सुनकर रो पड़ा। बोला भाई गंधर्वसेन का स्वर्गवास हो गया है। उसी से मैं इतना दुखी और परेशान हूं। मित्र माली ने कुम्हार को सांतवना दी और चल पड़ा। उसने मन ही मन सोचा। हो न हो गंधर्वसेन कोई बड़े महात्मा हुए होंगे तभी तो यह इतना शोक मना रहा है। और भद्र भी हुआ है। महात्मा का शोक तो मुझे भी मनाना चाहिए। ऐसा सोचते हुए वह सीधा नाई के पास पहुंचा और स्वयं भी भद्र हो गया और गंधर्वसेन का शोक मनाने लगा।

एक के बाद एक जिसको भी गंधर्वसेन के स्वर्गवास की सूचना मिलती वही शोक मनाने लग जाता। शहर में नाई को मौज बन गई। क्योंकि शोक में सभी भद्र हो रहे थे। धीरे-धीरे यह शोक पूरे नगर में फैल गया। गंधर्वसेन के नाम के आगे विशेषण जुड़ गये। शहर में केवल गंधर्वसेन की ही चर्चा होने लगी। पूरे शहर में यहां तक कि कोतवाल, दरबारी, राजा, पुरोहित तक गंधर्वसेन के शोक में भद्र हो गये। राजा का प्रधानमंत्री जो कार्यवश नगर से बाहर गया था। नगर में आया और देखा सभी नगर जन भद्र हो रहे हैं तब मंत्री सीधे राजदरबार में पहुंचा और यह देखकर हैरान हो गया कि सभी दरबारियों सहित महाराज भी भद्र हो रहे हैं। राजा राजकीय शोक की घोषणा कर रहे हैं। सारी स्थिति को समझकर मंत्रीवर ने पूछा-महाराज! महात्मा गंधर्वसेन कौन थे? उनका निवास स्थान कौन सा था ? उनका स्वर्गवास कब और कैसे हुआ ? आदि प्रश्न किए। राजा ने कहा-मुझे तो पता नहीं राजपुरोहित ही सब कुछ जानते हैं। यह सूचना उन्होंने ही मुझे दी थी। पुरोहित ने कहा महाराज मुझे तो यह जानकारी नहीं है। मुझे ये सूचना कोतवाल ने दी थी। कोतवाल ने कहा महाराज! मैंने तो नगर में सुना था कि मठाधीश प्रकांड विद्वान महात्मा गंधर्वसेन का स्वर्गवास हो गया है। आगे से आगे पूछते-2 बात कुम्हार तक पहुंची। जब कुम्हार से पूछा गया तो उसने कहा-मंत्रीवर गंधर्वसेन मेरा प्रिय गधा था। वह मुझे प्राणों से भी प्यारा था। अचानक उसका स्वर्गवास हो गया। इस कारण मैं शोकाकुल होकर भद्र हो गया। यह बात सुन मंत्री बेहद खिन्न हो गया। साथ ही उसे अपने नगर जनों तथा राजा की मूर्खता पर हंसी आई। सारी बात जानकर राजा को भी अपनी मूर्खता पर शर्मिंदा होना पड़ा।

थैलेसीमिया का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा संभव

○ डॉ सुखनंदन जैन

जब पाडुरोग लाइलाज हो जाए तो इसे थैलेसीमिया कहते हैं। विदेशों में ज्यादातर यह रोग समुद्र के किनारे घर बनाकर रहने वालों का होता है। इसलिये इसके नाम के साथ समुद्र का भी जिक्र रहता है। थैलेस को ग्रीक भाषा में समुद्र तट कहते हैं। साथ जुड़ गया है एनीमिया। इन दो शब्दों से मिलकर बन गया है थैलेसीमिया।

थैलेसीमिया एक ऐसा विकार है, जिसमें बच्चों के रक्त में लाल कण और शरीर में हिमोग्लोबिन कम हो जाता है। ऐसे में इन बच्चों को रक्त प्रति 3-4 सप्ताह में चढ़ाने की आवश्यकता होती है। और ऐसा न करने पर निश्चित मृत्यु। उधर इस संपूर्ण प्रक्रिया में खर्च करीबन दस हजार प्रति माह तक बैठता है। इस प्रकार एक तरफ रोगी के परिवारजनों पर होता है-अत्याधिक महंगे उपचार का भार, दूसरी ओर बच्चों को पलपल बीमारी से जूझते हुए देखने का दर्द और पीड़ा और अच्छे से अच्छा उपचार देने के बावजूद उसे असामयिक मौत द्वार तक पहुंचने में केवल कुछ वर्षों तक के लिए बचाया जा सकता है।

थैलेसीमिया क्या है ?

थैलेसीमिया मानव जीन में पाये जाने वाला एक ऐसा विकार है, जो पीढ़ी नसलों में पलता है और कुछ विशेष परिस्थिति में अपना घातक व विकराल रूप दिखा देता है। विचित्र बात यह है कि यह रक्त अधिकतर भूमध्य सागर के तटीय क्षेत्रों व मध्य पूर्व देशों जैसे साइप्रस, टर्की, अरब व एशिया के देशों जैसे भारत, पाकिस्तान, हांगकांग, वियतनाम तथा अफ्रीका व वेस्टइंडीज में पाया जाता है।

थैलेसीमिया एक ऐसा विकार है, जो वशानुगत कारणों से कई शताब्दियों से मानव जीन में निवास करता आ रहा है। कुछ लोगों में किन्हीं कारणों से रक्त की कमी हो जाती है, जिससे व्यक्ति को दैनिक क्रिया कलापों में कुछ कठिनाई आ सकती है। साधारणतया खाने पीने की चीज व गेहूं के ज्वारों का रस पीने तथा प्राकृतिक चिकित्सा के कुछ प्रयोगों से थैलेसीमिया पर काबू पाया जा सकता है। थैलेसीमिया को दो भागों में विभाजीत किया जा सकता है, थैलेसीमिया ट्रेट जिसे थैलेसीमिया मायनर भी कहा जाता है तथा थैलेसीमिया मेजर। थैलेसीमिया मायनर वाले व्यक्ति को लगभग स्वस्थ

भी कहा जा सकता है। वे मात्र थैलेसीमिया विकार के कैरियर होते हैं। पर थैलेसीमिया मेजर गंभीर किस्म का एनीमिया है। प्राकृतिक रूप से लाल कण न बन पाने के कारण रोगी को रक्त चढ़ाना पड़ता है। आज भी मेडिकल विज्ञान के पास थैलेसीमिया के लिए कोई विश्वसनीय और कारगर दवा नहीं है। इस रोग में खून चढ़ाने के अलावा दूसरे तरीके से इलाज किया जाता है। वह है अस्थि मज्जा का प्रत्यारोपण। ये दोनों उपाय बेहद खर्चीले और तकलीफ देह हैं।

थैलेसीमिया के लक्षण

जन्म के पश्चात् बालक को प्रथम वर्ष में पाण्डुता आने लगे, उसका विकास न हो, मुख एवं मस्तिष्क का भाग बैडोल होने लगे, यकृत एवं प्लीहा में वृद्धि व शोध होने लगे तब बालक को थैलेसीमिया की व्याधि किसी न किसी प्रकार से हाने की संभावना रहती है। इस रोग की वजह से बच्चों का लीवर नया रक्त नहीं बना पाता। इस कारण उनमें खून की कमी होती रहती है। धीरे-धीरे रक्त में होमोग्लोबिन का प्रतिशत कम होकर 13-14 से 4-6 ग्राम तक उतर आता है। इस रोग की पहचान होमोग्लोबिन के प्रतिशत की जांच के बाद ही होती है। शुरू में बच्चा तंदुरुस्त दिखाई देता है, पर उम्र बढ़ते ही रक्त की कमी के कारण एनीमिया की गिरफ्त में आ जाता है। एक दो माह बाद बच्चा चिड़चिड़ा व कमजोर हो जाता है। शरीर सूखने लगता है, वह खेलने कूदने से घबराता है। बच्चे को आराम अधिक अच्छा लगता है। मुंह में बार बार लार आती और टपकती रहती है। शरीर मुर्झाया सा रहता है। आंखों व गालों में सूजन दिखाई देने लगती है। खाना हजम नहीं होता है। त्वचा सफेद या पीली सी हो जाती है और फटती भी है इनका बदन कुछ ज्यादा ठंडा रहता है।

थैलेसीमिया का उपचार

थैलेसीमिया मेजर वाले बच्चे को नियमित रूप से रक्त चढ़ाया जाता है। रोगी को रक्त चढ़ाने का मुख्य उद्देश्य होता है, शरीर में होमोग्लोबिन की मात्रा ठीक 10 ग्राम तक बनी रहे। लेकिन बार-बार रक्त चढ़ाने से शरीर में अनावश्यक लौह तत्व जमा होने लगते हैं तथा उसमें हृदय, लीवर, गुर्दों पर प्रभाव पड़ता है। अनावश्यक तत्वों को निकालने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही खास तौर से कारगर है जिसमें रोगी के लिवर का सक्रिय या उत्तेजित करने वाले उपचार बताये गये हैं।

1. मनुष्य की बड़ी आंत में आवश्यकता से अधिक देर तक पड़ा मल सड़ता रहता है। शरीर का शोषण करता रहता है और रक्त वाहनियों में पहुंचकर धमनियों

को सख्त बना देता है जिससे शरीर में लचीलापन कम हो जाता है। इसलिए चिकित्सा के प्रारंभ में पेट साफ करना चाहिए। गुदा मार्ग से पानी या कोई तरल पदार्थ आदि को चढ़ाने की विधि को डूस या एनिमा कहते हैं। गेहूं घास के पत्तों के रस का जूस लेने से क्लोराफिल सीधे रक्त प्रवाह में मिल जाता है। जो रस मुंह से लिया जाता है। उससे थोड़ा बहुत पाचन प्रणाली की वजह से अंतर आ जाता है, पर डूस द्वारा लिए गए रस में कोई रद्दोबदल नहीं होता। वह ज्यों का त्यों शरीर में पहुंचकर काम करता है। डूस में स्वाद और गंध का भी सवाल नहीं उठता।

कुनकूने पानी का एनीमा या बस्ति कर्म कर लेने के बाद जब आंते साफ हो जाये तो आधे घंटे बाद एक प्याला या 100 ग्राम गेहूं घास का रस एनिमा पात्र में रखें, इसे गुदा मार्ग से भीतर चढ़ा लें और शरीर का निचला हिस्सा थोड़ा उपर उठाये रखें। कम से कम 20 मिनट तक रस को आंतों में रहने दें। यदि असुविधा हो तो रस की मात्रा कम कर सकते हैं। अगर उसी दिन दुबारा यह क्रिया करनी हो तो आंतों को पुनःसाफ करने की जरूरत नहीं।

2. धूपस्नान से शरीर के रक्त में होमोग्लोबिन तत्व की मात्रा 2 प्रतिशत बढ़ जाती है। इसके लिए आपको लौह प्रधान या अन्य प्रकार के भोजन की आवश्यकता नहीं है, थैलेसीमिया रोग में रक्त में लाल कण बढ़ाने में धूपस्नान बहुत उपयोगी है। इस स्नान को बड़ी आसानी के साथ घर पर किया जा सकता है। सिर पर गीला कपड़ा रखकर शरीर के पूरे कपड़े निकाल या सिर्फ लंगोटी या अंडरवीयर पहनकर तख्त पर लेट जायें।

3. रक्तविकार थैलेसीमिया से मुक्ति पाने के लिए मालिश बहुत आवश्यक है। तेल मालिश से प्रावेन्टिव उपचार किया जाता है। मालिश हमारी नसों में नई ऊर्जा और शक्ति देकर रक्त संचार की क्रिया को संतुलित करती है। इससे हमारे अंदर के अंगों, गुर्दों और आंतों की सक्रियता बढ़ती है।

पथ्य

सही चिकित्सा यही है कि लिवर व अन्य अंगों द्वारा शरीर में नया खून बने और दूषित खून की शुद्धि अच्छी तरह से हो जिससे शरीर में होमोग्लोबिन की जरूरी मात्रा बनी रहे।

नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. फिसर ने रक्ताल्पता खून की कमी के इलाज में क्लोराफिल ही श्रेष्ठ प्राप्ति का स्थान है। डा. विग्मोर ने गेहूं के ज्वारे के रस को हरा रक्त कहा है। डा.हन्समिलर ने क्लोरोफिल को रक्त बनाने वाला परमाणु कहा है। इस

हिमोग्लोबिन में हेमिन नामक पदार्थ होता है। रासायनिक संरचना की दृष्टि से हेमिन और क्लोरोफिल में बड़ा साम्य होता है। दोनों के कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सीजन और नाइट्रोजन के अणुओं की संख्या और उनकी बनावट तकरीबन एक जैसी होती है। रासायनिक संरचना की दृष्टि से क्लोरोफिल और मानव रक्त का हेमिन समान है। इस अनुमान का परिक्षण करने के लिए कुछ प्रयोग हुए हैं।

डा. लटनर ने कुछ खरगोशों के शरीर से इतना रक्त निकाल लिया था कि रक्त में होमोग्लोबिन का प्रमाण सामान्य की अपेक्षा 40 प्रतिशत कम हो जाए। इसके बाद उन्हें पाडुरोगी बना दिया गया तथा इन खरगोशों को दो समुदायों में बांट दिया गया। प्रथम समुदाय के खरगोश को सामान्य आहार के साथ तेल में ज्वारों के रस के साथ क्लोरोफिल मिलाकर दिया गया, यह प्रयोग 15 दिनों तक चालू रखा गया। प्रथम समुदाय के खरगोशों की स्थिति में सुधार नहीं हुआ और दुसरे समुदाय के खरगोशों का पाडुरोग दूर हो गया। अनुसंधानकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि जिन खरगोशों को क्लोरोफिल दिया गया था उनके शरीर में क्लोरोफिल का रूपांतर हेमिन में हुआ था और परिणाम स्वरूप उनका पाडुरोग दूर हो गया था।

इस प्रयोग से प्रोत्साहित होकर अनेक चिकित्सकों ने पाडुरोग दूर करने के लिए गेहूं के ज्वारों के रस का प्रयोग सफलपूर्वक किया है। डॉ. ए. जे. पटक ने एक विशेष प्रकार का जीर्ण पाडुरोग से पीड़ित पंद्रह रोगियों पर गेहूं के ज्वारों के रस का प्रयोग किया गया। इस प्रकार के पाडुरोग में सामान्य प्रचलित उपायों को विशेष सफलता नहीं मिली। डा. ए. जे. पटके ने इन रोगियों को शुद्ध अन्नाहारपर रखा, इसके साथ गेहूं के ज्वारों का रस देना प्रारंभ किया। थोड़े ही दिनों पर स्वास्थ्य सुधरने लगा। इन रोगियों के रक्त की जांच करने पर उसमें होमोग्लोबिन की मात्रा में जो वृद्धि हुई वह आश्चर्यजनक थी।

अनेक चिकित्सकों ने पाडुरोग थैलेसीमिया में गेहूं के ज्वारों के रस की महत्ता स्वीकार की है तथा यह भी माना है कि गेहूं के ज्वारों के रस के साथ अपक्व आहार ग्रहण करने से शीघ्र लाभ होता है।

नेहरू चिकित्सालय स्नातकोत्तर चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान, (P.G.I.) चंडीगढ़ में थैलेसीमिया के 16 रोगियों पर गेहूं के ज्वारों के रस का प्रयोग किया गया। डॉ. आर. के. मारवा. जो कि डिविजन आफ हेमेटोलोजी के

अध्यक्ष हैं, का कहना है कि गेहूं के पत्तों के रस के प्रयोग से रक्त की कमी की गति को कम किया जा सकता है। आधे से ज्यादा केशों में रक्त की आवश्यकता 25 प्रतिशत तक रह गयी। आवश्यक रूप से उनकी होमोग्लोबिन का स्तर 9.00 ग्राम तक स्थिर रहा।

यह अचानक ही था कि जब तीन साल पहले डा. मारवा ने गेहूं के ज्वारों की चिकित्सा का परीक्षण किया। उनका कहना है जब इस पद्धति का इस्तेमाल रोगी पर किया गया, तो रोगी, का आश्चर्यजनक रूप से होमोग्लोबिन नॉर्मल हो गया। तब पाया गया कि वो बच्ची प्रतिदिन गेहूं के पत्तों के रस का सेवन करती थी।

अभी तक थैलेसीमिया के लिए उपलब्ध चिकित्सा है वह है, बोन मैरी पद्धति अर्थात् रोगियों को रक्त का ट्रांसफ्यूशन करवाना। हम होमोग्लोबिन को 9-10 ग्राम तक रखने का प्रयत्न करते हैं। परंतु ज्यादा ट्रांसफ्यूशन से लोहे की मात्रा पर इसका प्रभाव पड़ता है यही कारण है कि थैलेसीमिया के बच्चों की जीवनदर कम होती है। डॉ. मारवा का कहना है कि ट्रांसफ्यूशन के कम होने से गेहूं के ज्वारों की चिकित्सा जीवनदर बढ़ा सकती है।

समाना मंडी निवासी रोगी बच्चे के पिता बताते हैं कि मेरा बेटा जिसकी आयु 14 वर्ष है जन्म से थैलेसीमिया से पीड़ित था। अपने मित्र की सलाह से प्राकृतिक चिकित्सा कराने का विचार बनाया तक उपचार लिया। प्राकृतिक उपचार में शरीर मालिश, धूपस्नान, यौगिक क्रियायें जैसे कुंजल, जलनेती, बस्तिकर्म के साथ में दो बार गेहूं के ज्वारों का रस 100 ग्राम दिया गया। उपचार के दौरान जब हम रोगी बालक को ब्लड ट्रांसफ्यूशन के लिए (P.G.I.) ले गये तो उसकी ब्लड रिपोर्ट देखकर हैरानी हुई, रोगी का ट्रांसफ्यूशन के समय होमोग्लोबिन 6.09 के लगभग होता था, 10.7 ग्राम पाया गया। रोगी बालक के पिता बताते हैं कि अब मुझे विश्वास हो गया है कि इस प्राकृतिक चिकित्सा तथा गेहूं के पत्तों के रस के प्रयोग से बालक थैलेसीमिया रोग से मुक्ति पा सकेगा या उसके जीवन में सुधार हो पाएगा।

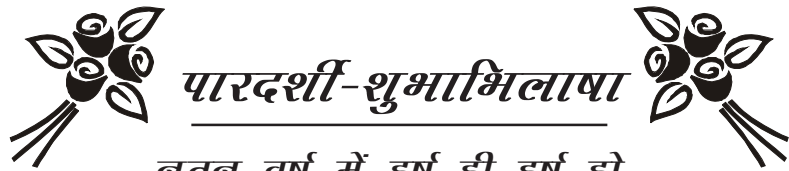
थैलेसीमिया के रोगी को निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए-

1. प्रातः उठते ही एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस तथा दो चम्मच शहद और अदरक का रस मिलाकर पीना चाहिए।
2. प्रातः 8 बजे 100 ग्राम के गेहूं के पत्तों का रस लेना चाहिए।

3. प्रातः 9 बजे नाश्ते में अंगूर, सेब, संतरा, चीकू, पपीता आदि इन फलों में से कोई भी एक प्रकार के फलों का सेवन करना चाहिए।
4. दोपहर के भोजन में चोकर समेत आटे की उबली, सब्जी, सलाद एवं लहुसन या अदरक, आंवले पौदीना की चटनी लेना चाहिए।
5. तीसरे पहर शाम को चार बजे 100 ग्राम गेहूं के पत्तों का रस लेना चाहिए।
6. रात्री भोजन में केवल फलाहार तथा गाय के दूध में शहद मिलाकर लेना चाहिए।
7. रात्री को सोते समय तीन चार सूखे अंजीर, दस मुनक्का अच्छी तरह धोकर कांच के बर्तन में रखें। रात को उसी पानी में उसे मसल ले, गर्म करके छानकर पानी में नींबू निचोड़ कर पीयें।

कुपथ्य

घी, मक्खन, पनीर, चाकलेट वाली वस्तुएँ, मांस, मछली, अंडे, बर्फ, आईसक्रीम, लाल मिर्च, नमक, सफेद चीनी, आचार, क्रोधी, विचार, मानसिक तनाव, चिंताएँ शोक एवं निराशा आदि।



पारदर्शी-शुभाभिलाषा

नूतन वर्ष में हर्ष ही हर्ष हो,
जीवन में कहीं भी न संघर्ष हो।
चन्द्रमा की कला से चढ़ना सदा,
समभाव रखना फर्श या अर्श हो।।

○ पारदर्शी उदयपुर

जानकारी

पालतू जानवर और पक्षियों से हमारे स्वास्थ्य को खतरा

गलतफहमी का आधार

इसमें कोई दो मत नहीं कि लंबे समय तक साथ रहने के कारण पालतू पशु, पक्षी भी घर के सदस्य जैसे ही बन जाते हैं। क्या बच्चे, क्या जवान या बूढ़े सभी इन्हें बच्चों की भाँति हाथ में उठाते हैं, खिलाते हैं, उनके साथ खेलते हैं, उनकी देखभाल करते हैं, यहां तक कि साथ में सुलाते भी है। यह पशु-पक्षियों के प्रति मानव के स्वाभाविक प्रेम का परिचायक है। इसी कारण इस बात की ओर कोई भी गंभीरता से नहीं सोचता कि इनसे परिवार के स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंच सकता है, घातक बीमारियों भी हो सकती हैं।

पशु-पक्षियों के संपर्क से होने वाली घातक बीमारियाँ

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पशु-पक्षियों से फैलने वाली कम से कम 100 बीमारियाँ ऐसी हैं, जिनका सीधा असर मनुष्य के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इनमें से कुछ तो इतनी घातक होती हैं कि पीड़ित व्यक्ति देखते ही देखते मर जाता है और डॉक्टर उसकी पहचान भी नहीं कर पाते। गायों से फैलने वाला रोग मेडकाउ तथा चूहे, कुत्ते, सुअर, गाय, भैंस आदि से फैलने वालो लेप्टोस्पाइरोसिस ऐसे ही जानलेवा रोग हैं, जिनसे बचाव के लिए आम लोगों में जागृति लाना जरूरी है।

कुत्ते की गिनती इंसान के सबसे वफादार प्राणी के रूप में की जाती है, लेकिन बहुत कम लोग इस बात को जानते होंगे कि मनुष्य की सेहत के लिए वह खतरा भी साबित हो सकता है। इसके मूत्र से लेप्टोस्पाइरोसिस नामक घातक रोग फैलता है। समय पर सही इलाज न मिल पाने के कारण मरीज की किडनी और लीवर को क्षति पहुंचने से जान भी खतरे में पड़ सकती है। आमतौर पर यह रोग बारिश में फैलता है। इसके अलावा कुत्ते के काट लेने से रेबीज जैसी जानलेवा बीमारी भी हो सकती है। उल्लेखनीय है कि मानव के लिए घातक ये विषाणु अपने आश्रयदाता को कोई नुकसान नहीं पहुंचाते। यह विषाणु संबंधित जीव-जंतु के मूत्र के माध्यम से सदैव बाहर निकलते रहते हैं। यह मनुष्य की कटी-फटी, छिली या गली हुई त्वचा के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं। हां, जिन व्यक्तियों की त्वचा कटी-फटी न हो, उनके शरीर में ये विषाणु प्रवेश नहीं कर पाते हैं। अधिकांश जानवरों के मल में कैफिलोबैक्टर बैक्टीरिया होते हैं। ये बैक्टीरिया इन पशुओं की त्वचा व बालों के माध्यम से मनुष्यों में संक्रमण फैलाते हैं। जब हमारे शरीर में ये बैक्टीरिया पहुंच जाते हैं, तो फेफड़ों में तीव्र वेदना, दस्त और ज्वर जैसी तकलीफें पैदा करते

सूर्य नमस्कार और खुदा की इबादत

○ मोजिज अब्बास

पिछले कुछ सालों से अपने मुल्क में अक्सरे एक मुद्दा उठता है कि स्कूलों में सूर्य नमस्कार जरूरी बनाया जाए या नहीं। कुछ हिंदूवादी पार्टियां इसे अनिवार्य बनाने की बात करती हैं। ऐसी चर्चा सुनते ही मुसलमान बेचैन हो जाते, क्योंकि इस्लाम में सूर्य की पूजा का कोई विधान नहीं है। जब वे सूर्य नमस्कार के विरोध में तर्क देते हैं, तो कुछ हिंदू संगठन नाराज हो जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि सबको सुख देने वाले ऐसे देवता का अनादर क्यों? आइए देखें कि किस मजहब में क्या कहा गया है।

हिन्दु धर्म में सिर्फ सूर्य ही नहीं, पृथ्वी, वृक्ष, जानवर, चंद्रमा, समुद्र, जल, हवा, सितारे इन सभी चीजें इस यूनिवर्स में विद्यमान हैं उन सब को देवता या देवी माना जाता है। यह अपनी आस्था और समझ की बात है कि हम किन चीजों को देवता समान मानते हैं और किन चीजों को नहीं। जैसे कि एक बहुत मशहूर गाना है, 'कितना पावन है देश यहां पत्थरे भी पूजे जाते हैं। यह एक कितनी खूबसूरत भावना है।

मानव जब इस धरती पर आया तो वह कुछ नहीं जानता था, उसने ज्ञान का अर्जन कई चरणों में किया। वह यह भी नहीं जानता था कि ईश्वर क्या है ? कौन है ? यदि सूर्य निकल आया तो उसने सोचा कि यह कितनी बड़ी शक्ति है कि एक गोल सी वस्तु पूरे संसार को प्रकाश दे रही है। वास्तव में यह कोई बड़ी शक्ति है इसको पूजो। इसी प्रकार मानव के सामने ये सारी चीजें अवतरित होती रहीं और मानव उन्हें शक्ति मानकर पूजने लगा। इसी का चरणागत विकास धर्म कहलाया। हिन्दू लोग आभ भी उन सब की उपासना करते हैं, क्योंकि यह धर्म न सिर्फ सबसे प्राचीन धर्मों में से एक है, बल्कि मानव के साथ ही इसका उद्भव और विकास हुआ है। इसीलिए वह प्रकृति के भी इतना निकट है। ऐसे उल्लेख मिलते हैं कि पहले मुस्लिम भी बुतपरस्त थे और सूर्य चंद्र को अपना भगवान मानते थे। लेकिन बाद में इस्लाम ने उन्हें समझाया कि यह सही नहीं है। कुरान के अनुसार मानव इस यूनिवर्स में सबसे उपर है, क्योंकि ईश्वर ने उसे चांद, सूरज, पृथ्वी, जल, सितारे, ग्रह, उपग्रह, पर्वत आदि सबसे उपर का दर्जा दिया है। इस्लामिक विश्वासों के अनुसार ईश्वर चाहता है कि जो मानव मैंने सबसे उपर बनाया है वह केवल मेरी उपासना करे, न कि चांद और सूरज की। चांद और सूरज तो मैंने इंसान की सेवा के लिए बनाए हैं। इस्लाम के मुताबिक ईश्वर कहता है कि ये चांद तारे मैंने इसलिए बनाए हैं ताकि वे रात को चमकें और उसकी रौनक बढ़ाएं। चांद कभी एक पत्ती

हैं। गाय, भैंस व अन्य दुधारू पशुओं के दूध को कच्चा ही पीने से टी.बी. ब्रुसेला बीमारी हो सकती है। यह रोग पशु-पालने का व्यवसाय करने वालों को भी होने की आशंका रहती है।

मांसाहार से बचें

मांसाहार करने वाले व्यक्तियों को मुर्गियों और पशुओं का मांस खाने से सालमोनेलोसिस रोग हो सकता है। पालतू पशुओं से एंथ्रेक्स रोग भी फैलता है। यह प्राणघातक होता है। तोते के संपर्क में रहने वाले व्यक्ति को सिटाकोसिस बीमारी हो सकती है, जिसमें तेज बुखार और भयंकर सिर दर्द होता है। इसी तरह बिल्लियों के संपर्क से लार्वा माइग्रांस और खरगोश से ट्यूलारेमिया रोग हो सकते हैं।

पशु-पक्षियों के संपर्क से बचें

पशु-पक्षियों द्वारा फैलने वाली बीमारियों से बचने के लिए यह जरूरी है कि इनकी साफ-सफाई की ओर पूरा ध्यान दिया जाए। इन्हें घर बाहर ही रखें। घर में प्रयोग होने वाले बर्तनों को चाटने न दें। इनके खाने के बर्तन अलग ही रखें। इन्हें रोगों से बचाव के टीके समय समय पर अवश्य लगवाएं। कीटाणुनाशक घोल से इनकी त्वचा व बालों की सफाई करते रहें। इनके बैठने की जगहों, पिंजरो, टोकनियों की सफाई का पूरा ध्यान रखें। बच्चों को इनके अति संपर्क में न रहने दें।

कैंसर का उपचार

भारत के रक्षा मंत्रालय के शोध और विकास विभाग के वैज्ञानिकों ने एक ऐसी बूटी की खोज की है, जो अणु विकिरण से रक्षा के साथ-साथ कैंसर, घाव, फोड़े व बड़े हुए कॉलेस्ट्रॉल का उपचार करने में भी सक्षम है। डी आर.डी.ओ. के वैज्ञानिकों ने अपने 'चरक' नाम के कार्यक्रम के अन्तर्गत अणु विकिरण को रोकने वाली जड़ी-बूटियों की खोज की। इस बूटी का विवरण प्राचीन तिब्बती किताबों में भी पढ़ने को मिलता है। इस बूटी से खोई हुई स्मरण शक्ति को पुनः पाया जा सकता है। इस बूटी में सभी प्रकार के विटामिनों के साथ-साथ 200 पोषक तत्व भी होते हैं इसलिए संजीवनी नाम दिया गया है इस बूटी को।



की तरह हो जाता है। और कभी आधो ताकि इससे तुम महीनों के दिनों का हिसाब कर सको। यह सूरज इसलिए बनाया ताकि दिन के उजाले में तुम अपने काम कर सको और रात इसलिए बनाई ताकि तुम आराम कर सको। पृथ्वी का निर्माण इसलिए किया ताकि तुम इस पर चल फिर सको। पर्वत इसलिए बनाए ताकि जिस जमीन में तुम रहते हो, वह जमीने तुम्हें लेकर कांपने न लगे। यह जमीन की कीलें हैं जो उसे नियंत्रण में रखती हैं। ये सब ईश्वर अल्लाह को समझने के लिए उसकी निशानियां हैं, ताकि तुम गौर करो।

आधुनिक विज्ञान इन दोनों में से किसी मान्यता पर यकीन नहीं करता। किसी भी धर्म में किसी भगवान या देवता ने आम लोगों से आकर कभी नहीं कहा कि मैं तुम्हारा भगवान हूं, मेरी उपासना करो। इसलिए अततः ये बातें हमारी आस्था, हमारे सोचने के ढंग और हमारे विचारों से जुड़ी हुई हैं। इनके लिए तर्क गढ़ने से कोई लाभ नहीं है, क्योंकि जिस तरह एक तब का सूर्य नमस्कार में श्रद्धो और व्यायाम देखता है, उसी तरह दूसरा तब का अपनी नमाज में देखता है। फिर हम दूसरों को अपने ढंग से सोचने को क्यों मजबूर करें ? या अपनी आस्था दूसरे पर क्यों थोपें ?

<p>Deals in :-</p> <ul style="list-style-type: none"> * Floppy Diskettes * Computer Ribbon/Ink Cartridge * Computer Stationery * Refilling (All Kinds of Cartridge) * General Oder Suppliers * Corporate Gifts 	<p>Anand Jain</p> <p>Mob : 9810434770</p> <p>Phone : 22456060</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p>DATEK</p> <hr style="border: 1px solid black;"/> <p>Datek Support Services</p> <p>F-221/A, LAXMI NAGAR,</p>
<p>hp intel EPSON  UPS TVS</p> <p>ORDER ELECTRONICS Applying Thought</p>	



कहानी अनोखी मुलाकात

किसी गांव में किशन नामक साधारण किसान रहता था। वह बहुत मेहनत करता था, परे उगाई गई फसल का आधा भाग राजा को कर में देना पड़ता था। कर देने के बाद केवले गुजारे लायक अन्न उसके पास रह जाता था।

एक दिन किशन खेत की ओर जा रहा था। तभी अचानक किसी ने उसे पुकारा। उसने मुड़कर देखा। एक अजनबी पास आकर बोला-’क्या पीने को पानी मिलेगा।

किशन कुएं से जल भर लाया। पानी पीकर अजनबी की जान में जान आई। वह खेतों में लहलहाती फसल देखकर बोला-इस बार फसल अच्छी हुई है।

’नजर न लगाओ भैया! नहीं तो सारी फलस कर में चली जाएगी।’ किशन घबराकर बोला।

”अरे नहीं, राजा ऐसे नहीं है।” अजनबी ने विरोध किया।

”हमारे राजा बहुत कर लेते हैं। कर देते-देते हम सब दुखी हैं।-किशन बोला। अजनबी ने कोई उत्तर नहीं दिया। फिर धन्यवाद कहकर एकाएक चल पड़ा।

अगले दिन सुबह दो सिपाही किशन के खेत पर पहुंचे। उनके साथ में दरबार ले गए। वहां कल वाला अजनबी ही उसके सामने राजा के रूप में खड़ा था। राजा ने हंसकर कहा-’डरो नहीं। तुमने मेरी आंखे खोल दी है। आज से फसल का केवल दसवां हिस्सा ही कर रूप में सभी को देना होगा।”

अनमोल वचन

1. *पतिक्षण यह शरीर नष्ट होता रहता है परन्तु दिखता नहीं।*
2. *शील की सदृशता पहले कभी न देखे हुए व्यक्ति को भी हृदय के समीप कर देती है।*
3. *स्वाधीनता पक्ष ईश्वर का पक्ष है।*

मछलियों से छुट्टी तो कैंसर से मुक्ति

○ प्रस्तुति- अरुण तिवारी

बढ़ते औद्योगिक व शहरी प्रदूषण ने मांसाहारी भोजन में सबसे गुणकारी समझी जाने वाली मछली को जहर की पोटलियों में बदल डाला है। अब तक यह बताया जाता था कि औद्योगिक कचरे के जलस्रोतों में पहुंचने के कारण मछलियों में मरकारी व आर्सेनिक जैसे खतरनाक तत्व बड़ी मात्रा में पहुंच रहे हैं। इधर, एक ताजा अध्ययन में वैज्ञानिकों ने बताया है कि प्रदूषित नदियों व तालाबों के पानी में पलने वाली मछलियों में मादा हारमोन-एस्ट्रोजन से मिलते-जुलते रासायनिक पदार्थ भी भारी मात्रा में पाए गए हैं। इन रसायनों के भोजन की राह मानव शरीर में पहुंचते ही स्तन कैंसर कोशिकाओं की बढ़वार में बेतहाशा तेजी आने लगती है। हालांकि यह अध्ययन अमेरिका की चंद ऐसी नदियों की मछलियों पर हुए, जिनमें कड़े कानूनों की वजह से फैक्टोरियों से निकलने वाले और शहरी गंदे पानी को साफ किए बिना नहीं छोड़ा जाता, लेकिन अपने देश में, जहां अधिकतर नदियां प्रदूषण की बंदौलत दम तोड़ने की कगार पर पहुंच चुकी है, इस अध्ययन के खास मायने हैं।

प्रतिष्ठित पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय के कैंसर इंस्टीट्यूट में हुए उक्त शोध में इस महानगर के आसपास बहने वाली नदियों की मछलियों पर अध्ययन किया गया। ये मछलियां पांच अलग-अलग जगहों से पकड़ी गई थीं, जिनमें नदी के अप्रदूषित हिस्सों के अलावा ऐसी जगहें भी थीं जहां औद्योगिक उच्छिष्ट के अलावा पिट्सबर्ग का उपचारित शहरी जल भी बहाया जाता है। पकड़ी गई मछलियों की त्वचा, मांस और चर्बी का कार्बनिक विलायकों में घोल तैयार किया गया। इस घोल में जब एमसीएफ-7 कही जाने वाली स्तन कैंसर कोशिकाओं को रखा गया, तो नतीजे बेहदे चौंकाने वाले थे। घोले के संपर्क में आते ही कैंसर कोशिकाएं तेजी से बढ़ने लगीं। कैंसर कोशिकाओं में एस्ट्रोजन मौजूद होगा तो ये तेजी से बढ़ने लगेगीं। अध्ययन से जुड़े वैज्ञानिकों के मुताबिक, 'अगर इन कोशिकाओं को आप किसी चीज के संपर्क में लाते हैं और वह तो समझ लीजिए कि आपने ऐसी चीज लगा दी है जो मोनोगाहेला नदी के औद्योगिक प्रदूषण की चपेट में आने वाली मछलियों के मांस ने कैंसरे कोशिकाओं की बढ़वार में तूफानी तेजी पैदा कर दी।

वैज्ञानिक कहते हैं कि शहरी गंदे पानी में सभी तरह की दवाएं, गर्भ निरोधक पदार्थ, विसफिनोले-ए युक्त प्लास्टिक और जीवाणुरोधी साबुन घुल कर आता है जिनमें एस्ट्रोजन या इससे मिलते-जुलते रसायन मौजूद रहते हैं।

हालांकि यह पता नहीं पग पाया कि इनमें हारमोन से मिलता-जुलता कौन सा रसायन अंततः कैंसर कोशिकाओं को सक्रिय कर रहा है और वह किस तरह अपना काम करता है, लेकिन जहरीले रसायनों का असर खुद मछलियों पर भी साफ दिखाई दे रहा था। प्रदूषणकारी हारमोन ने कम से कम नौ मछलियों में लिंग संबंधी गड़बड़ियां पैदा कर दी थीं और यह तय कर पाना असंभव था कि ये नर है या मादा। पानी में एस्ट्रोजन की बढ़ी हुई मात्रा से नर मछलियों में लिंग परिवर्तन होने लगा। इनमें मादाओं की तरह अंडे बनने लगे थे। इसलिए स्वस्थ जीवन जीना है तो शाकाहार अपनाएं जो पूरी तरह सुरक्षित है।

संवेदना समाचार

अभी पिछले दिनों मालूम हुआ कि हरियाणा में टोहाना निवासी श्री जसवन्त राय जैन की धर्म पत्नी श्रीमती प्रकाश बती बहन का निधन हो गया। श्री जसवन्त राय जी की श्रीमती जी धार्मिक वृत्ति की औरत थी। साधुसंतों की सेवा का लाभ लेने में सबसे आगे रहती थी। यद्यपि वह भरा पूरा परिवार छोड़ कर गई है पर उनका अभाव तो सबको अखरेगा ही। आचार्य श्री रूपचन्द्रजी महाराज साहब और संघप्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री जी महाराज साहब ने श्री जसवन्त राय जी जैन परिवार को संसार का स्वरूप समझाते हुए फरमाया है कि संसार में संयोग और वियोग का चक्कर चलता ही रहता है। आत्मा का संबंध जन्म जन्मांतर में चलता है। क्योंकि आत्मा शाश्वत है। शरीर नाशवान है। पहले पीछे सभी को विलीन होना है सो शोकातुर न होकर समभाव से इस घटना को सहन करे।

जैन आश्रम और मानव मंदिर मिशन आपके प्रति सांतवना व्यक्त करते हुए दिवंगत आत्मा की आत्मोन्नति की कामना करते हैं।

मासिक राशि भविष्यफल, मई-2007

डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

मेष-मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते आय देने वाला है। किन्तु व्यय भी विशेष रूप से होगा। जिससे मानसिक चिन्ता बनी रहेगी। माह के उत्तरार्ध में व्यायाधिक्य होने की संभावना है। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी जिनसे अधिक लाभ की आशा नहीं की जा सकती। शत्रु सिर उठाएंगे किन्तु नुकसान नहीं पहुंचा पाएंगे। अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में मान सम्मान बना रहेगा।

वृष-वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संघर्ष पूर्ण हालातों के चलते लाभ देने वाला है। माह का उत्तरार्ध, पूर्वार्ध की अपेक्षा अधिक सुदृढ़ स्थिति लिये हुए है। इस समय भी परिश्रम की अत्यधिक आवश्यकता रहेगी। अपने गुस्से पर काबू रखें अन्यथा कोई अनहोनी घटनाघट सकती है। यात्राओं में सावधानी बरतें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

मिथुन-मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मिश्रित फल देने वाला है। हां कार्य संबंधी नई योजनाएं बन सकती हैं। अपने स्वभाव में उग्रता न आने दें अन्यथा परिवार में सामन्जस्य बनाना मुश्किल हो जाएगा। कुछ बड़े लोगों से मुलाकात आप के काम आयेगी। आप अपने भूमि भवन का विक्रय किसी दबाव में आकर न करें।

कर्क-कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में उत्तरार्ध की अपेक्षा कम अच्छा है। अपने बिना सोचे विचारे किए गये कार्यों के कारण अपमान सहना पड़ सकता है। परिवार में सामन्जस्य बिटाना एक टेढ़ी खीर होगी। अपनी वाणी पर काबू रखना होगा। अपने स्वास्थ्य के प्रति विशेष रूप से सचेत रहें।

सिंह-सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संघर्ष तथा अवरोधों के चलते निर्वाह योग्य धन दिलाने वाला है। अच्छा होगा कि आवश्यक निर्णयों में अपने जीवन साथी से विचार किया जाए। ऋण के लेन-देन में सतर्कता बरतें। नौकरी पेशा जातकों के लिये इस माह का उत्तरार्ध अच्छा है।

कन्या-कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय कम और व्यय अधिक कराने वाला है। यदि किसी का कार्य साझेदारी का है, उसमें कुछ अधिक लाभ की उम्मीद की जा सकती है। अपनी माता के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। जो कन्या राशि के जातक अभी तक अविवाहित हैं, उनके विवाह का प्रस्ताव आ सकता है।

तुला-तुला राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अवरोधों के चलते धन लाभ के मार्ग प्रशस्त करेगा किन्तु संघर्ष अधिक करना पड़ेगा। कुछ जातकों को आकस्मिक धन की प्राप्ति हो सकती है। कुछ जातकों के घर में कोई मांगलिक कार्य संभावित है। अपने माता-पिता के स्वास्थ्य का विशेष तौर पर ध्यान रखें। परिवारजनों में सामन्जस्य बनाए रखना होगा।

वृश्चिक-वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर शुभ फल दायक है। शत्रु सिर उठाएंगे, परंतु आपसे पराजित ही होंगे। वे अपने मनसूबे पूरे करने में नाकामयाब होंगे। कुछ जातक कोर्ट-कचहरी में लटके हुए केसों को सुलझाने में सफलता प्राप्त करेंगे। जीवन साथी से संबंधों में मधुरता बनी रहेगी पर उसके स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में मान-सम्मान बना रहेगा।

धनु-धनु राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अच्छा रहेगा। पूर्वार्ध में रूके हुए कार्य पूरा होने की आशा बंधेगी तो उत्तरार्ध में वे कार्य पूरे होंगे। भूमि-भवन के क्रय विक्रय में लाभ की आशा की जा सकती है। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी जिनसे वांछित फल मिलेगा। जीवनसाथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यदि कोई आपसी समस्या हो तो थोड़ा नरमी बरतते हुए समय निकालें।

मकर-मकर राशि के जातकों के लिये इस माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से धन लाभ के अवसर प्राप्त होते रहेंगे। पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अधिक शुभ फल दायक है। भूमि भवन के क्रय विक्रय का प्रसंग आ सकता है जिससे लाभ की आशा है। सवारी के क्रय विक्रय का भी योग है। इन सभी प्रसंगों में तथा परिवार में सामन्जस्य बिटाने में वाणी पर नियन्त्रण अपेक्षित रहेगा। नौकरी पेशा जातकों को अनायास कुछ मिलने वाला नहीं है, उसके लिये प्रयास करना होगा।

कुंभ-कुंभ राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक दौड़ धूप करके घनागम कराने वाला है। साझेदारी में कार्य करने वालों के लिये यह माह अपेक्षाकृत शुभ फल दायक है। कुछ जातक सवारी आदि से लाभ अर्जित करेंगे। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान इज्जत बनी रहेगी।

मीन-मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से निर्वाह योग्य धन की प्राप्ति कराने वाला है। पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अपेक्षाकृत शुभफल दायक है। कुछ जातक किसी घरेलू टाटबार के लिए वस्तुओं की खरीदारी करेंगे। किसी न किसी रूप में इस माह इन जातकों का व्यायाधिक्य भी होगा। इन जातकों को वात व्याधि आदि कष्टों का सामना करना पड़ सकता है, सचेत रहें।

राजधानी-समाचार

युग पुरुष, परम पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज। परम पूज्या महान विदुषी संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी महाराज, अपने धर्म परिवार के साथ सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। मानव मंदिर केन्द्र में देश विदेश से दर्शनार्थियों का आवागमन बराबर बना रहता है। समय समय पर हरियाणा, पंजाब, राजस्थान, यू.पी. बंगाल, बिहार, गुजरात, आसाम, नेपाल आदि राज्यों से भक्तजन अपने अपने क्षेत्र में पधारने की प्रार्थनाएं करते रहते हैं। यहां के सेवाकार्यों को देखते हुए ही पूज्यवर का बाहर पधारने का कार्यक्रम निर्धारित किया जाता है।

पूज्य गुरुदेव की पंजाब यात्रा :-

परम पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज 6 मई को पंजाब यात्रा पर सुनाम पधार रहे हैं। सुनाम मानव मंदिर के पदाधिकारी भक्तजन बड़ी वेसव्री से आप के वहां पधारने का इंतजार कर रहे हैं। मानव मंदिर के रजत जयंती समारोह के अन्तर्गत 13 मई को सुनाम में एक भव्य आयोजन किया जा रहा है। पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में प्रसिद्ध कलाकारों द्वारा एक मैजिक शो होगा। मानव मंदिर गुरुकुल के बच्चे योग-आसन प्रदर्शन के साथ-साथ रंगा-रंग कार्यक्रम भी प्रस्तुत करेंगे। सरलमना साध्वी मंजुश्रीजी अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ सुनाम पहले ही पधार चुकी हैं। वहां साध्वी श्री के सान्निध्य में इस आयोजन की रूप-रेखा तैयार कर सारे भक्तजन कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए कार्यरत हैं।

मानव मंदिर मिशन द्वारा रक्त दान शिविर :-

मानव मंदिर मिशन द्वारा संचालित एम.एस.आर. नेचरोपैथी योग एवं आयुर्वेदिक चिकित्सालय परिवर्तित नाम- “सेवाधाम हॉस्पिटल” ने मानव मंदिर के रजत जयंती समारोह के अन्तर्गत अक्षय तृतीया के शुभ अवसर पर एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया। भारतीय रेडक्रास सोसायटी की पूरी टीम ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने में अपनी सेवाएं दीं। “सेवाधाम चिकित्सालय” अब सारी व्यवस्था तथा सुविधाओं से लैस है। इसमें फिजियो थेरेपी का पूरा यूनिट प्रारम्भ हो चुका है।



-मानव मंदिर रजत जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में अक्षय तृतीया के अवसर पर रक्त दान करती हुई आचार्य रूपचन्द्र जी महाराज की शिष्या साध्वी समताश्री।



-मानव मंदिर मिशन द्वारा संचालित सेवाधाम चिकित्सालय के सेवाकर्मी रक्त दान करते हुए।