धर्म जीवन

मार्च – 2014

* हम कहां पहुँच गए है?
* मनुष्य के साथ मिथ्या क्यों चिपकी रहती है?
* आपके दर से क्या पाया?
* सुखमय दाम्पत्य जीवन
* ओह! मास्टर हंसराज जी भटिंडा चल बसे
* एक सुनहरा दृष्य
* मात–पिता संतान दिवस
* 5 यसन ये कैंसर पेशेंट्स की मदद कर रही हूं।
* पैप्सी का स्वास्थ्य पर प्रभाव

हम कहां पहुँच गए है?

देव समाज समाचार में यह पढ़कर कि फिरोज़पुर में महोत्सव से पहले 4000 लड़कियों को पीले दुपट्टे पहनाकर जलूस निकाला गया, बेहद दुख हुआ, लिखने वालों ने और जलूस निकालने वालों ने तो यही सोचा होगा कि वह इस प्रकार गुरू मिशन वा देव समाज की महिमा महान कर रहे हैं, परन्तु अफसोस, गहरे दुख वा शर्म से सिर झुक गया कि हम कहां पहुंच गए हैं और हमारी दिशा किस ओर है। यदि बच्चे युनिर्फाम में भी होते तो जलूस के महत्व में कोई अन्तर नहीं आना था, लेकिन गैर सेविका लड़कियों को पीले दुपट्टे पहनाकर क्या परम पू० भगवान की सेवकी और देव समाज की सभासदी का घोर निरादर वा उपहास उड़ाना नहीं? पीली पगड़ी या दुपट्टा पू० भगवान देवात्मा का दिया हुआ वह ताज है, जो केवल उन सौभाग्यवान जनों को ही पहनने का अधिकार है, जो कम से कम आठ पापों, मिथ्याओं से बचे हुए हों, और उनका पू० भगवान के केवल और केवल सर्वश्रेष्ट गुरू होने पर विश्वास हो, परन्तु क्या यह शर्तें वह लड़कियां पूरी करती हैं? क्या यह घोर कपटता और देव समाज के गौरव को कलंकित करना नहीं है? पीले दुपट्टे के निरादर, से सेवकी पर आंच आती है। हम गूंगे, अन्धे और बहरे सेवकों की समाज बन गए हैं, जिसमें न किसी को कुछ दिखाई देता है, न अवाज उठा सकते हैं, न किसी ग़ल्त बात का विरोध कर सकते हैं। क्या कोई प्रश्न करने की हिम्मत रखता है कि प्रतिज्ञाएं पूरी न करने वाली इन लड़कियों पर पीले दुपट्टे देने पर जो लाखों रु० खर्च हुए हैं, वह कहां से और क्यों हुए। देव समाज की सेवकी को एक मजाक बनाकर रख दिया, यदि सचमुच के सेवक नहीं रहे, तो इस सचाई का हमें सामना करना चाहिए, और इस अभाव के लिए दुख और शर्मसारी से भरना चाहिए और नये जानदार सेवक बनाने का प्रयास करने की तरफ सोचना चाहिए न कि कपटता करके पब्लिक की आखों में धूल झोंकने का घिनौना प्रयास करना चाहिए।

विश्वसनिय सूत्रों से पता चला है कि महोत्सव की सभाओं में भी लड़कियों पर पीले दुपट्टे देकर बिठाया गया, केवल सेवकों की गिणती दिखाने के लिए, उनके दुपट्टे एक ही प्रकार के थे, जो इस दिखावे के लिए ही बनाए गए थे। जिस बात की महिमा गाई गई है कि 4000 लड़कियों को पीले दुपट्टे देकर जलूस निकाला गया, वह हमारे सिरों को झुकाने वाली हरकत है। देव समाज के विशेष दिनों में विशेष सभाओं में केवल सेवक ही पीली पगड़ी या दुपट्टा पहनकर आ सकते हैं, परन्तु आज के इन हालातों में जो सेवकी की एकाकारी का तमाशा बनाया गया है, वह हम सब सेवकों पर लानत है और हम सब की चुप्पी दर्शाती है कि हम मुर्दा हो चुके हैं, हमारी लाशों के रहनुमाओं को सेवकी की महानता वा पवित्रता का ज़रा भी एहसास नहीं।

सुरजीत बराड़

धर्म जीवन

खण्ड 27 अंक 3
मार्च – 2014
वार्षिक मूल्य 50 रूपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

मनुष्य के साथ मिथ्या क्यों चिपकी रहती है?

परम पू० भगवान देवात्मा ने अपनी अद्भुत ज्योति के भीतर यह महान सचाई देखी है कि मनुष्य सुख परायण है और सुख परायण होने के कारण उसका मिथ्या परायण होना एक आलमगीर सचाई है। कोई भी मनुष्य विद्वान होकर, आलम फाज़ल होकर और बहुमुल्य योग्यताएं रखकर, धनी होकर भी झूठा और मिथ्या परायण ही रहता है। उसका यह स्वभाव है कि अपने आप वह पूर्ण रूप से अपनी मिथ्या को नहीं देख सकता और उसके वह निवृत कैसे हो सकता है। यह उस की योग्यता से परे की बात है।

मिथ्या का मनुष्य के अंग संग रहने के मोटे मोटे क्या क्या कारण हैं, हमने उनके सम्बन्ध में सोचना और विचार करना है।

पहला कारण मनुष्य के बचपन में प्राप्त किए संस्कार हैं, मनुष्य जहां जन्म लेता है, जिन माता पिता के घर जन्म लेता है, माता पिता जिस समाजिक वातावरण में रहते हैं, उस समाज के क्या संस्कार हैं, वह संस्कार सच्चे हों या झूठे हों, मनुष्य उन्हें बचपन से ही ग्रहण कर लेता है, इन संस्कारों के साथ कई प्रकार के विश्वास भी ग्रहण करता है। अधिकतर संस्कार वा विश्वास मिथ्या से लिप्त होते हैं। कुछ सच्चे वा कुछ झूठे होते हैं या मिले जुले होते हैं। मनुष्य अपनी उमर भर इनसे प्रभावित रहता है। उन्हें ठीक वा सत्य ही मानता है। जैसे बालों के रखने का महत्व, कोई मुण्डन करवाने का महत्व, कोई चोटी, तिलक वा जनेऊ डालने का महत्व और इस प्रकार की फजूल चीजों का महत्व समझते हैं। कोई मांस अंडे खाना ठीक और कोई पाप समझते हैं, कोई बकरीद मनाते हैं, बलि चढ़ाते हैं, भेंटे देते हैं, कोई कीड़े, मकौडे, वा मछलियों और चीटियों को भी चोगा डालते हैं। कोई छोटी जाति को अछूत मानकर घृंणा पालते हैं, तो कोई यह भेद भाव नहीं रखते, कोई अपने ही धर्म को ठीक और दूसरों के धर्म को ग़ल्त मानते हैं। यहां तक कि दूसरे धर्मों से घृणा करते हैं, उन्हें मारने वा दुख पहुंचाने को पुण्य का काम समझते हैं। संस्कारों को लेकर हमारे भिन्न विश्वास हमें साथी मनुष्य को अपने समान देखने वा समझने में बाधक बनते हैं। कंजरों के घरों में पैदा होने वाले या मारपीट करने वाले, आतंकवादी के घर पैदा होने वाले, कसाईयों वा बुचड़ों के घरों में पैदा होने वाले बच्चों के संस्कार, मत और विश्वास साधारण समाज से बिल्कुल भिन्न होते हैं, यह गन्दे संस्कार उनकी नस नस में समा जाते हैं, मनुष्य स्वभाविक उन्हें ही ठीक और सच्चा देखता है। भिन्न भिन्न पेशेवर माता पिता के घर में पैदा होकर बच्चे उसी को ठीक समझते हैं। बचपन में पड़े संस्कारों वा विश्वासों का प्रभाव मनुष्य पर बहुत दूर तक रहता है।

2) बचपन से आगे मनुष्य जिन जिन जनों के सम्पर्क में आता है, उनकी बातों पर विश्वास करके, उन्हें सत्य जानकर धारण कर लेता है, वह भी पूर्ण या किसी न किसी अंश मिथ्या पूर्ण होते हैं। मनुष्य समाज में, वा अपने व्यवसाय में जो कुछ सीखता है, वह सब कुछ सत्य समझता है। जिस धर्म को मानने वाले माता पिता के घर वा समाज में पलता है, उसी धर्म को ठीक समझता हैं।

अपने खान पान के विषय में अपने पहरावे के विषय में भी वह इसी प्रकार सीखता है और उसे ही ठीक समझता है। एक नेपाली, मांसाहारी, शिकारी नौजवान बहुत जोर देकर काफी समय देव समाज के जनों से बहस करता था और कहता था कि मांस खाना बहुत सेहत के लिए अच्छा है। डाक्टर और सांईसदान इसको ठीक समझते हैं। एक कम पढ़े लिखे कर्मचारी इस बात को नहीं मानते थे कि दूध और घी कभी सेहत के लिए खराब हो सकते हैं। एक ग्राम निवासी अच्छे घर की स्त्री पैंट डालने को अच्छा नहीं समझती थी। एक ऊंचे पद से रिटायर हुए जन अपने शराब न पीने वाले मित्र को यह कहने के लिए मजबूर हो जाते थे कि शराब तो बहुत अच्छी चीज है इससे परहेज गल्त है, आदि आदि।

3) मोटे तौर पर मनुष्य के सदा मिथ्या में लिप्त रहने का मुख्य कारण उसकी सुख अनुरागी प्रकृति है। नीच सुख अनुरागों की प्रेरणाएं, झूठे विचारों, ख़्यालों, सिद्धान्तों और विश्वासों को सदा जन्म देती हैं। परन्तु अपनी सुख लालसाओं के अन्धेरे के भीतर मनुष्य को मिथ्या नज़र ही नहीं आ सकती। नीच सुख अनुरागों से पापों के मोह मिथ्या की उत्पति होती है। इससे अज्ञानता की उत्पति होती है। नीच सुख अनुरागों का यह पक्का स्वभाव है।

माननिय श्रीमान नेतराम जी ने खूब कहा है:-

"ज्यों ज्यों चले सुख अनुरागों दी हट्टी, साडी होवे चौड़ चदट्टी, बन्नके अखां उत्ते पट्टी, औजड़ डारदीयां"

सुख लालसा की चाट मनुष्य को भले बुरे, सत्य, झूठ से अन्धा कर देती है। सुखों का आकर्षण उससे सुख के आगे कुछ दिखने नहीं देता, अर्थात मनुष्य ठीक, ग़ल्त, सत्य झूठ देखने के ही अयोग्य हो जाता है।

सुख अनुरागी मनुष्य के लिए समय समय पर शुभ और सत्य का साथ न देना, बल्कि उसका विराधी वा वैरी बनना, उसका गला घोंटना और मिथ्या वा पाप का साथी बनना लाज़मी और ज़रूरी है।

सुख अनुरागों का काम है अन्धेरा पैदा करना। अन्धेरे का दूसरा नाम है अज्ञान और मिथ्या।

सुख अनुराग उल्टी दृष्टि पैदा करते हैं। मनुष्य सुख अनुरागों के कारण सत्य को उल्टे रूप में देखता है। जो ठीक है, उसको गल्त और खराब, जो खराब है, उसको ठीक, जो हितैषी है, मित्र है, उसको शत्रु और जो शत्रु है, उसे मित्र देखता है। सुख अनुराग मति को भृष्ट कर देते हैं, जो पागल खाने में दाख़िल हैं वह भी पागल हैं, जो पागलखाने में नहीं हैं, वह भी पागल हैं। सुख अनुराग मनुष्य की अक्ल को उल्टा बना देते हैं।

इसी कारण नशा जो मनुष्य का भयानक शत्रु है, पागल नशेबाज उसको (शराब) चौदहवां रतन बताते हैं, कोई लाल परी कहकर पुकारता है। एक फारसी के शायर ने इसको कहा है कि, "ई कीमीयां असती, कि कारूं कुन गदाग" कि यह एक ऐसी दवाई है कि जिसको पीकर एक भिख़ारी अपने आपको बादशाह कारूं (बहुत खज़ानों को मालिक) बना समझता है।

मेरे एक सहपाठी जो बहुत बहुत बड़े पुलीस के पद से रिटायर हुए थे, उन्हें जब मेरे विषय में पता लगा कि मैं शराब नहीं पीता, तो मुझे कहा कि शराब कोई ऐसी बुरी चीज़ तो नहीं, जो तुम नहीं पीते?

असल बात यह है हम मनुष्य सुख दुख का ही बोध और सूझ रखते हैं। हमारे भीतर सत्य और शुभ का कोई बोध नहीं। हमारी सोच में भी सत्य और शुभ के गेअर ही नही हैं। हमारी पहुंच केवल सुखों, दुखों तक ही सीमित है।

और किसी नीच अनुराग से तो कोई किसी हद तक बचा भी होता है और उनकी भयानकता को किसी सीमा तक देखने के भी योग्य होता है, परन्तु स्वयं का नीच प्यार या मैं का इश्क मनुष्य को जितना अपने सम्बन्ध में मिथ्या में रखता है। उसका पूरा पूरा ब्यान नहीं हो सकता।

'मैं' का या अपने आप का प्यार, जो कुछ मैं हूं वह मैं बिल्कुल भी नहीं, मुझे वह कुछ बनाए रखता है और दिखाता है और सही अर्थों में अपने आपका देखने वा समझने के अयोग्य बनाए रखता है।

अपने विषय में घोर मिथ्या विश्वासों का नाम ही अंहकार है, अहम या ego है। हम अपने आपको पूरी तरह आकलन करने के अयोग्य हैं।

एक बार मुझे मोगे सभा से निकलते हुए, हमारी ही उमर का एक साथी जो ऋषि रूप मिस्तरी वधावा राम जी या श्री दाता जी का काला कलूटा शर्गिद हित अभिलाषी मिला। वह नहा धोकर, कंघी करके, सुन्दर रेशमी, सुफेद कुर्ता, पायजामा डाले हुए खड़ा था, मैंने उसे साफ सुथरे वस्त्रों में देखकर हैरान हो रहा था, तो वह बोल उठा, "देखते क्या हो साहिब, अभी तो मैं फुल ब्यूटी पर नहीं हूं" एक अनपढ़, उजड्ड, काला कलूटा तरखान मजदूर अपने आपको यूसफ के रूप में देख रहा था। हम मनुष्य कलूटे कौए होकर अपने आपको अंह के प्यार के कारण रंगीले सुन्दर मोर को रूप में देखने के लिए मजबूर हैं। इस में हमें सुख मिलता है, सचाई कड़वी होती है, सुख हमें अपने असली रूप में देखने ही नहीं देता। अपने आपको सही मुल्यांकन करना मनुष्य प्रकृति के लिए अपने आप आसान नहीं, असम्भव है। मुनष्य अपने स्वरूप सम्बन्धी सदा अन्धेरे में रहते हैं।

अपने आपको नीच, पापी, अपराधी, पिशाच, बुरा विनाशकारी, झूठा, फरेबी, धोखेबाज, दोषी, जो उसका असली रूप है, मनुष्य को अपने आप देखना असम्भव है।

क्या नीच अनुरागों की विनाशकारी और हानिकारक भयानकता और क्या अपनी भयानक नीचता और विनाशकारी और कुत्सित रूप को प्रकृत रूप में और वास्तविक रूप में देखने के लिए हर महान से महान जन देवात्मा की अद्भुत रूहानी रोशनी का, नेचर ने मोहताज रखा है। हमारे वास्तविक रूप को देखने के लिए केवल मात्र नेचर के भीतर देव ज्योति का शीशा है। जिस शीशे की हम सबको निहायत अवश्यकता है।

शरीर सम्बन्धी, धन सम्बन्धी, सन्तान सम्बन्धी और मोटी हानिकारक गतियों या पापों सम्बन्धी अपनी मिथ्या वा अपने अन्धकार को देखने के लिए अनुकूल मात्रा में ज्योति को पाना और उन विषयों में अपनी प्रकृत अवस्था को देखना फिर भी आसान है, जैसा उपरोक्त घटनाओं में बताया गया है, मगर अपनी अंह सम्बन्धी नीच अनुरागों से पैदा होने वाली मिथ्या को देखने के लिए जिस उच्च स्तर और मात्रा की देव ज्योति को पाने की अवश्यकता है, उसे पाना प्राय: अधिकांश मात्रा की देव ज्योति को पाने की आवश्यकता है, उसे पाना प्राय: अधिकांश मात्रा में सेवको और प्रचारकों एवं कर्मचारियों तक के लिए

असम्भव है। अपने घमंड, अपनी नीच घृणा, अपने महा स्वार्थ और अपनी स्वेच्छाचारिता और अपनी मान प्रशंसा लालसा ओर अपनी इर्षा और द्वेष आदि के अपने हृदय पर महा प्रबल अधिकार के कारण इन्हें प्रकृत रूप में देखना प्राय: असम्भव है। गुरू महाराज की शरण को पाकर और गुरू महाराज के कारज में सहायकारी होकर भी सारी उमर तक अधिकांश जन अपने सम्बन्ध में उपरोक्त मिथ्या को नहीं देख सकते और उसी अवस्था में कब्र में चले जाते हैं। यहां तक कि बहुत वरिष्ट कितने अंगों में बहुत योग्य और बहुत अच्छी श्रद्धा और सेवा भाव रखने वाले धर्म सम्बन्धी के यह देखने पर भी कि मैं प्रशंसा सुख को अनुरागी हूं और प्रशंसा का काफी मात्रा में गुलाम हूं फिर भी उन्हें अपने अंह अर्थात् घंमड, नीच घृणा, स्वार्थ और स्वेच्छाचारिता सम्बन्धी कोई तिल मात्र भी प्रकृत ज्ञान नहीं है। इस विषय में अपनी मिथ्या और अन्धकार को देखना विरले ही महान जनों के भाग्य में आया है। श्रद्धेय श्रीमान देवत्व सिंह जी का जीवन इसका ज्वलन्त प्रमाण है और उनके लेखों वा पत्रों से हमें अपने अंह सम्बन्धी कुछ रोशनी मिल सकती है। हमारी सुख अनुरागी प्रकृति की यह बहुत बड़ी मुश्किल है कि इस विषय में हम स्वयं कोई जिज्ञासा नहीं रखते परन्तु इस विषय में सुनने, जानने तक की भी कोई रूचि नहीं रखते, बल्कि इस विषय में बताने वाले को बुरा, खराब, घटीया या अंहकारी होने की संज्ञा देकर सन्तुष्ट हो जाते हैं।

देव ज्योती के शीशे में जिस जिसने अपने आपको देखा है, उन्होंने अपनी वास्तिवकता को देखकर उससे शुद्धि प्राप्त की है। एक एक कृतघन ने अपना कृतघन रूप देखा है और उसने अपने उपकारियों के प्रति कृतज्ञता की गतियां करने की योग्यता पाई है। एक एक बेवफा क्रूर पति ने अपने रूप को देखकर अपनी पत्नी के पैरों में सिर रखकर क्षमा मांगी है और सदा के लिए वफादार बना है। एक एक मांसाहारी, शराबी को अपना घृणित रूप नज़र आया है और वह पशुओं के लिए सेवाकारी बना है। रिश्वत खोरों ने अपने इस लुटेरे रूप को कुत्सित रूप में देखा है, रिश्वतें वापिस करके अपने मन को शुद्ध किया है। स्वार्थी जनों ने अपने स्वार्थी रूप को घृणित देखा है और अपने तन,मन,धन को परोपकार में लगाने के योग्य हुए हैं। स्वयं पाप कमाने वालों ने अपना पापी रूप देखकर न केवल पाप भरे जीवन को तिलोजली दी है, बल्कि दूसरों के पाप छुडाने वाले बने हैं।

तो उन जनों का बड़ा सौभाग्य है कि जिन्हें यह अद्वितीय रोशनी मिलती है और उन्हें अपना असली रूप देखने का सौभाग्य मिलता है।

बलदेव सिह

सूचना

धर्म जीवन सम्बंधी हर प्रकार की जानकारी के लिए, चंदा आदि भेजने , कोई मैटर आदि भेजने के लिए साथ लिखे पते पर सम्पर्क करें या लिखें। : -

श्रीमान बलदेव सिंह जी,
House No. 3154, Sector 21-D, Chandigarh - 160 022
Phone : 0172 - 4638229, 2716914

आपके दर से क्या पाया?

हम यह अकसर सुनते हैं कि अगर किसी जीवित दाने को अच्छी मिट्टी, पानी वा सूर्य की रोशनी मिल जाए तो वह हरा भरा पौधा बन जाता है और अपने जैसे अनेक बीज बनाने की योग्यता प्राप्त कर लेता है। मैं अपने जीवन में यह करिश्मा देखती हूं। अपने खानदान से और विशेष रूप से अपने माता पिता से शारीरिक, मान्सिक ओर हार्दिक योग्यता पाने का वरदान मिला, परन्तु वह सब योग्यताएं धरी की धरी रह जाती, यदि परम पू० भगवान का दर न मिलता। गांव के वातावरण और पापों और मिथ्याओं के वातावरण में पलकर किस रूप में ढल जाती उसका अनुमान अपने और सम्बन्धियों को देखकर लगता है, जिन्हें बदनसीबी से यह वातावारण नहीं मिला।

सबसे पहले पिता जी के मांस, शराब और ऐसे ही दोस्तों से घिरे रहने से हम किस सहम में जीते और फिर हम तीन बहनों के जन्म के बाद पिता जी के ऊपर दूसरी शादी का दवाब दिनों दिन बढ़ता जाता था, यदि गुरू का दर न मिलता तो वह दिन दूर नहीं था कि वह दूसरी शादी करवा लेते और इस सूरत में हमारे, हमारी मां के आत्म सन्मान को कितनी ठेस पंहुचती, हमें किस दुर्दशा में से गुजरना पड़ता, और हमारी ज़िन्दगी एक दुख की गाथा बन कर रह जाती। महान कर्मचारियों के द्वारा देव प्रभावों का वह जल, मिट्टी वा ताप हमारे माता पिता तक पहुंचा और हमारे परिवार की योग्यताओं को प्रस्फुटत होने का सौभाग्य मिला। उनको शत् शत् प्रणाम है और गुरू के चरणों में नतमस्तक हूं जिनकी ज्योति शक्ति ने ऐसे फरिश्ते पैदा किए।

सत्गुरू का संवाद पहुंचने से हमारे परिवार की उन्नति का मार्ग प्रशस्त हो गया। हमें शिक्षित करने का प्रबन्ध हो गया। धीरे धीरे गांव से निकलकर मोगा में धर्म, विकासालय के उच्च वातावरण में रहने का सौभाग्य मिल गया। मोटे पापों और मिथ्याओं से छुटकारा मिल गया।

देव समाज के स्कूल में शिक्षा प्राप्ति के कारण नीति शिक्षा मिलने लगी। बड़ों को प्रणाम करना, उनकी कोई न कोई सेवा करनी, अपनी किसी गल्ती के लिए क्षमा मांगना आदि सिखाया जाने लगा। हमारे जीवन रूपी बीज को फलने फूलने के लिए उचित सामान मिल गए। कर्मचारी विशेष कृपा करके हमारे घरों में जाते और नीति करवाते जो बातें सरकार करोड़ें रू० खर्च करके भी आज कल के बच्चों और नौजवानों को नहीं सिखा सकती, वह बातें मुफ्त हमें बचपन में मिल गई, वह संस्कार अगली नसलों तक चल रहे हैं। बड़ों का सन्मान, कभी अपमान मूलक लहज़ा भी न होना, उनके उपकारों और सेवाओं को याद करके धन्यवाद देना, उनके लिए कुछ करना, यह बातें घरों को स्वर्ग बनाती हैं, और हमारे घरों में यह स्वर्ग गुरू की वह अनोखी देन है, जिसका कर्ज़ा चुकाया नहीं जा सकता।

सम्बन्ध तत्व की शिक्षा इस दुनियां में कहीं नहीं मिलती, यह अनोखी देन हमें मिली, सम्बन्धों में कैसे जीना है, कैसा व्यवहार करना है, किन नीच गतियों से बचना है, किन उच्च भावों को सम्बन्धों का आधार बनाना है, यह किसी धार्मिक ग्रन्थ में नहीं मिलता। परन्तु हमें सत्गुरू ने वह ग्रन्थ प्रदान किया है,

जो चारों जगतों, के सम्बन्धों में आदेश देता है कि हम कैसे जीएं, कैसे सम्बन्धों को स्वर्गिय सम्बन्ध बना सकते हैं।

सम्बन्धों में जीना हमारे भावों पर निर्भर करता है। उच्च भावों और नीच भावों के विषय में हमने कहां से सुनना था। श्रद्धा कृतज्ञता, हमदर्दी, दया कर्तव्य पालन हानि परिशोध, अभाव निवारण आदि उच्च भावों की परिभाषा वा नाम हमें इस दर से पता लगा है। नीच भावों अर्थात् स्वार्थ, घमंड, अंह, द्वेष, मान प्रशंसा, बड़ाई आदि के विषय में सत्गुरू ने नई शिक्षा दी है। यह ऐसी विज्ञान मूलक शिक्षा है, जो हमें अपनी चिन्ताओं और गतियों के प्रति जाग्रित करती है। ऐसी शिक्षा संसार में कहीं नहीं मिलती, इसको अनुभव करके मैं तो धन्य धन्य हो जाती हूं।

चारों जगतों से हम सम्बन्धित हैं, हम जीने के लिए उन पर निर्भर हैं। मनुष्य जगत के भिन्न पशु, पौधे, बेजान जगत हमारे सम्बन्धी हैं उनके प्रति हमारे कर्तव्य हैं, पशु खाने की चीज़ नहीं प्यार करने की चीज़ है, वह हमारे पूर्वज हैं, यह जाग्रति इसी दर से मिली है। इन सब जगतों के लिए सेवाकारी होकर ही हमारा जीवन बनता है, बाकी पाठ, पूजा व्यर्थ हैं, यह ज्ञान भी इसी दर से मिला है। इन जगतों को बेहतर बनाने से ही हम बेहतर बनते हैं और बिगाड़ने से हम बिगड़ते हैं।

इस दर से सम्बन्धित होने से ही मुझे देव समाज की संस्थाओं में काम करने का अवसर मिला और 31 वर्ष तक एक संस्था की प्रिंसीपल रही, मैंने आफिस में पू० भगवान की छवि लगाई हुई थी, तो जब आफिस में दाखिल होती तो प्रणाम करके धन्यवाद देती कि मुझे देव समाज की कृपा से यह पद मिला है, दुनियां में योग्य से योग्य जनों की भी अधिकतर अवसर नहीं मिलते और उनकी योग्यताओं को प्रस्फुरत होने का अवसर नहीं मिलता, जो मुझे गुरू की कृपा से मिला। अपने पद पर रहते हुए बच्चों की मन्सिक वा हार्दिक सेवा का अवसर मिला, जो कुछ मेरी तुच्छ योग्यता थी, उसको फलने फूलने का भरपूर मौका मिला। सत्गुरू आपकी संगत के कारण मेरे स्टाफ वा सेवादारों से मेरा व्यवहार सद्भावना वा हमदर्दी भरा रहा, जिससे मेरे पर कष्ट आने पर सब स्तम्भ की तरह मेरे साथ खड़े हो गए। उनके दुख सुख में साथी बनकर मुझे बेहद खुशी मिलती थी। उनके अभावों की पूर्ति करने में मुझे सुख मिलता था। संस्था का field मिलने से मेरी योग्यताएं निख़री आत्म विशास बढ़ा और सरकार की तरफ से भी सन्मान मिले, यह सब आपके दर पर आने का फल था, नहीं तो मेरी क्या औकात होनी थी, कहीं शराबी, कबाबी घरों की गन्दगी में जीवन व्यतीत हो जाता।

आपके दर से यह पाता लगा कि हानि परिशोध का शब्द क्या होता है। किसी धर्म में यह शिक्षा नहीं मिलती। ग़ल्ती चाहे बड़ों के सम्बन्ध में हो, चाहे छोटों के सम्बन्ध, चाहे अपने अधीन स्टाफ के सम्बन्ध में, पता लगने पर उनसे क्षमा मांगने में कभी झिझक नहीं हुई, शर्त यही है कि आपकी ज्योति में वह दिखाई दे जाए।

आपके दर पर आकर ही यह पता लगा है कि किसी के कुछ काम आना चाहिए। सेवा से जीवन बनता है। दिल सेवा करने को करता है, ऐसी कामना करती रहती हूं कि मुझे सेवा करने के मौके मिलें, जब कभी मिलता है तो उसे सौभाग्य समझती हूं।

आपके दर से आत्मा के विषय में विज्ञान

मूलक शिक्षा प्राप्त हुई है, आत्मा क्या है? उसका बनना बिगड़ना क्या है? उसका विकास क्या है, इन सब की कम से कम मान्सिक उपलब्धि हुई है। उससे भी चिन्ताओं और गतियों पर कुछ ब्रेक लगती है। इससे आगे उन्नति करना तो अपनी योग्यता और संग्राम पर निर्भर है, जिसमें बहुत भारी कमी दिखाई देती है।

आपके दर पर ही ऐसे धर्म सम्बन्धी मिले हैं जिन्होंने हमारे हित के लिए बेहद संग्राम किया है, वह हमारे प्रेरणा स्त्रोत हैं, उनकी साधन शीलता, ईमानदारी, सेवाकारी जीवन, त्याग, आपके मिशन के लिए फना होना एक मिशाल है जो हमारा मार्ग रोशन कराती रहेगी।

आपके दर से जो कुछ मिला है, उसको पूरी तरह से अनुभव करना ही बहुत कठिन है, लिखना तो एक और बस यही कामना है कि इस दर से गहराई से जुड़ी रहूं, मेरा परिवार जुड़ा रहे, और हम अधिक से अधिक बरकतों के भागी बन सकें।

सुरजीत बराड़

नोटः

पाठकों से, विशेष रूप से देव समाज से सम्बन्धित जनों की सेवा में निवेदन है कि हम सब को ही परम पू० भगवान के दर से बहुत उपकार पाने का सौभाग्य मिला है। हमारे परिवारों को अथाह हित प्राप्त हुए हैं। हमारे सम्बन्धों में सुधार हुआ है। हमें पाप और मिथ्याओं से बचने का सौभाग्य मिला है। विज्ञान मूलक शिक्षा, जो दुनियां में कहीं नहीं मिलती, हम तुच्छ योग्यताओं वालों को प्राप्त हुई है। इसलिए हमें इस heading से अपने जीवनों में प्राप्त लाभों को लिख कर देना चाहिए। इससे आपको और पढ़ने वालों को भी बहुत लाभ होगा। आपकी बड़ी कृपा होगी। अगर न चाहें तो आपका नाम भी नहीं दिया जाएगा।

सुखमय दाम्पत्य जीवन

पति पत्नी एक दूसरे के पूरक हैं। ग्रहस्थ रूपी गाड़ी के दो पहिए हैं, यह बात आम प्रचलित हैं। इस कथन को ध्यान में रखते हुए विवाह करना तो आसान है, परन्तु उक्त बात को जानते हुए भी विवाह को निभाना वा ईमानदारी से विवाहित बने रहना अत्यन्त कठिन होता है। जैसे जैसे समय बीतता है दाम्पत्व जीवन की परीक्षा आरम्भ हो जाती है। इस परीक्षा में उतीर्ण होने के लिए पति पत्नी को विवेक और धैर्य की आवश्यकता है। इसीलिए इस रिश्ते को बहुत नाजुक वा कच्ची डोर से बन्धा हुआ कहते हैं, थोड़ी सी विवेकहीनता से यह धागा चटक सकता है। जहां पति पत्नी का रिश्ता सुख का स्त्रोत है, वहां यह जीवन को नर्क भी बना सकता है। इसको सुखमय बनाने के लिए प्रत्येक पति पत्नी को कुछ नियमों को पालन करना अवश्यक है जैसे: -

सन्मान वा सत्कार भाव :- पति पत्नी को

एक दूसरे का सन्मान करना अवश्यक है। कनल जी ने अपनी पुस्तक "विवाहित जीवन" में लिखा है कि पति पत्नी के बीच प्यार से भी अधिक सन्मान की ज़रूरत है।

विश्वास की अवश्यकता :- विवाहित जीवन का प्रमुख आधार विश्वास होता है। यह पति पत्नी के रिश्ते को मजबूत बनाने का सबसे बड़ा नियम है। इसमें एक दूसरे के प्रति वफादारी हृदय की तह से सच्चा रहना, धैर्य रखना और कोमलता को बनाए रखना अवश्यक है। इस रिशते में शंका का किंचित मात्र भी लेश नहीं होना चाहिए।

छोटी छोटी बातों को तूल न देना:- छोटी छोटी बातों को महत्व नहीं देना चाहिए, थोड़ा किसी काम में देरी हो जाना, कभी भोजन स्वादिष्ट न बनना, पति का बिस्तर पर गीला तौलिया छोड़ देना, जूते स्थान पर न रखना आदि और ऐसी छोटी छोटी बातों को तूल नहीं देना चाहिए, इसमें धैर्य रखना ही समझदारी है। ऐसी बातों पर बहस आदि करने से रिश्ता चटकने का अदेशा रहता है। ऐसी परिस्थिति में शान्ति पूर्ण रवैया अपनाना चाहिए।

अंहभाव : यह ऐसा भाव है जो हम सब में अवश्य पाया जाता है, जो सब से बढ़कर कलह कलेश का कारण बनता है। पुरुषों में यह इसलिए अकसर अधिक होता है क्योंकि लड़का होने की सूरत में उनकी परवरिश सधारणत: इस ढ़ंग से होती है उन्हें लड़कियों की अपेक्षा अधिक महत्व दिया जाता है, शारीरिक रूप से भी वह अधिक शक्तिशाली होते हैं और आमतौर उनके बाहर के अनुभव ज़्यादा होते हैं, इसलिए पत्नी को अपनी मर्जी से चलाना उनका स्वभाव बन जाता है, जबकि पत्नी सहभागिनी है। यदि पति कमाकर लाता है तो पत्नी पति, बच्चों, सास, ससुर वा अन्य रिश्तेदारों की जिम्मेवारियां निभाती है, यदि पति उसकी इन बातों के लिए सराहना करता है तो उसका रिश्तों को और बेहतर करने का उत्साह बढ़ता है। "मैं ही ठीक हूं" का रवैया न पति के लिए और न पत्नी के लिए ठीक है, इसी से कलह कलेश बढ़ता है। बहुत से घरों में देखा जाता है कि पत्नी को पति किसी खातिर में नहीं लाते, उससे उनका आत्म विश्वास टूट जाता है। अंह को समझने और अपने वृताव में उसे लाने से इस रिश्ते में कड़वाहट नहीं आती, अब जब पत्नी भी कमाती है और घर भी सम्भालती है तो पति को उसकी अधिक कदर करनी चाहिए।

व्यक्तिगत स्वतन्त्रता:- पति पत्नी को साथ रहना होता है, परन्तु एक दूसरे को कुछ space देना भी अवश्यक है। यदि पत्नी मायके जाती है, तो आजकल पति भी साथ चले जाते हैं, इससे पत्नी खुलकर अपने माता पिता के साथ समय नहीं बता सकती इसी प्रकार पति यदि अपने दोस्तों के साथ कभी कभार अकेला जाना चाहता है, तो पत्नी को रोक नहीं बनना चाहिए, हां यह रोज़ की बात नहीं होनी चाहिए।

एक दूसरे को समझना:- पति पत्नी को एक दूसरे की रुचियों को समझना भी अवश्यक है। पति पत्नी की परवरिश बिल्कुल अलग वातावरण में होती है, तालमेल बिठाना आसान नहीं होता, कहीं अपनी रुचियों को मारना पड़ता है और कभी दूसरे की रुचि को पूरा करना होता है। कई बार छोटी छोटी बातें भी दूसरे की रुचि के अनुसार हो जाएं तो खुशी दोगुणी हो जाती है। एक दूसरे का सत्कार बढ़ जाता है। एक

दूसरे से अधिक अपेक्षाएं करने के स्थान पर छोटी छोटी खुशीयां दें। छोटे छोटे उपहार, यहां तक कि एक गुलाब की फूल भी एक दूसरे का महत्व दर्शाता है। जब हम एक दूसरे को समझने की बात करते हैं तो एक दूसरे के गुणों वा अवगुणों दोनों को स्वीकार करना पड़ता है। यह सच है कि प्यार वा हमदर्दी से एक दूसरे के अवगुणों को कुछ कम कर सकते हैं, रोक टोक करके नहीं।

एक दूसरे की सराहना: हर मनुष्य में जहां गुण हैं, वहां दोष भी हैं। परन्तु यदि खुले दिल से एक दूसरे के गुणों की सराहना की जाए, तो दोष बताना भी आसान हो जाता है। हां, दूसरों के सामने एक दूसरे के अवगुणों का बख़ान रिश्ते में कड़वाहट भर देता है। दूसरों के सामने पति पत्नी को मजाक में भी नीचा दिखाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

कई बार पत्नियां पतियों को कई विषय में अच्छी सलाह देती हैं, यदि यह ठीक हो तो उसकी सराहना करनी चाहिए ताकि उसका आगे के लिए भी हौसला बढ़ सके। घर और बाहर को सम्भालते सम्भालते पत्नी अच्छी प्रबन्लक बन जाती है। उनका यह अनुभव बाहर के कामों में भी लाभदायक हो सकता है।

आर्थिक समझ: पति पत्नी को अपने आर्थिक हालातों को बेहतर करने के लिए भी मिलजुल कर संग्राम करना चाहिए। जहां कंजूसी ठीक नहीं वहां फजूलखर्ची वा अपने हालातों से बढ़कर खर्च करने से भी तनाव बढ़ता है और वह तनाव कलह का भी कारण बनता है और स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालता है। मान बड़ाई में पड़कर यदि एक साथी ग़ल्त जाता है, दूसरे को प्यार से समझाना चाहिए। कई स्त्रियां अपने सर्कल में दिखावे के लिए अपने कपड़ों व जेवरों पर अधिक खर्च कर देती हैं और कई पुरूष। उससे घर का सन्तुलन बिगड़ जाता है। अपनी ज़रूरतों को अपने आर्थिक हालातों के अनुसार ही रखना परिवारिक जीवन को सन्तुलत रखता है। अपनी मांगों को आर्थिक हालातों के अनुसार ही ढालना चाहिए।

कनल जी ने अपनी पुस्तक विवाहित जीवन" में बहुत सुन्दर उदाहरण देकर इस सम्बन्ध को सुखमय बनाने के नियम बताए हैं। जिसमें उन्होंने लिखा है कि कृतज्ञता, पारस्परिक विश्वास, वफादारी, पारस्परिक सम्मान, सतीत्व, पवित्रता और सही धार्मिक जीवन, परास्परिक सेवा भाव, विवाहित जीवन का उच्च उद्देष्य, पति पत्नी के रिश्तेदारों के प्रति निस्वार्थ भावना, आदि बातें विवाहित जीवन की दुर्गति होने से बचाती हैं।

ईष्या, बहुविवाह, मिथ्या अभिमान, बदले की भावना, स्वेच्छाचारिता, नीच घृणा, स्वार्थ भावना, सहज विश्वास, वासनामूलक प्रेम, असन्तोष, मिथ्या प्रशंसा आदि विवाहित जीवन की दुगर्ति करती हैं।

उन्होंने कुछ संकल्प लिखे हैं: -

1) मैं अपना घर कभी नहीं तोडूंगा/तोड़ंगी।
2) मैं क्षमा मांगने में कभी पीछे नहीं हटूंगा/हटूंगी।
3) मैं गुणों की प्रशंसा करने में कभी नहीं चूकूंगा/चूकूंगी।
4) मैं कभी भी अभिनन्दन देना नहीं भूलूंगी/भूलूंगा।
5) मैं आदर देने में कभी पीछे नहीं हटूंगा/हटूंगी।
6) मैं कभी तुलना नहीं करूंगा/करूंगी।
7) प्रेम प्रगट करने में मैं कभी पीछे नहीं चूकूंगा/चूकूंगी।
8) मैं कभी अनाचार/बेवफाई नहीं करूंगा/करूंगी।

इन बातों को ध्यान में रखकर यदि दाम्यत्य जीवन बिताया जाए तो यह जीवन सुखमय और शान्तिमय हो सकता है।

सुरजीत बराड़

ओह! मास्टर हंसराज जी भटिंडा चल बसे

जो प्राणी इस संसार में आया है, उसने एक दिन जाना अवश्य है। यह नेचर की अटल सचाई है, यह हमें दिखाई दे या न दे, यह हमारी सोच पर निर्भर करता है। मौत जैसी अटल बात और कोई नहीं।

गुरू मिशन महा संकट काल से बुरी तरह गुज़र रहा है। सच्चे, त्यागी, मिशन के प्रति समर्पित और मिशन रक्षा की पाक अग्नि के साथ भरपूर, मर मिटने वाले, मिशन के योग्य कर्मचारियों का तो दशकों से पहले ही आकाल पड़ा हुआ है, परन्तु पुराने, अपनी प्रतिज्ञाओं पर पक्के, ठोस ईमानदार, बेईमानी की गन्दी सडांद से निर्मल, किसी अंश त्यागी, मिशन के लिए सेवाकारी सेवक भी थोड़े ही रहते जाते हैं। बहुत शोक कि कुछ पक्षों में अति सुन्दर जीवन रखने वाला, एक और धर्म सम्बन्धी, सेवक दल को सदा के लिए छोड़ गया। यह हमारे सन्मान के योग्य प्यारे धर्म सम्बन्धी श्रीमान मासटर हंस राज जी भटिंडा थे।

मास्टर हंसराज जी भटिंडा के निवासी थे। वह मैट्रक वा J.A.V. करके भटिंडा के इर्द गिर्द ही प्राईमरी स्कूलों में सरकारी नौकरी करते रहे। वह अपनी नेकी के कारण हाई ग्रेड के एक सर्कल के मुखिया के पद से 25 वर्ष पहले रिटायर हो गए थे। वह धीरे धीरे समाज के साथ जुड़ते गए और धीरे धीरे देव समाज के काम में ही सेवाकारी होते रहे।

जैसे चन्द्रमा दाग हीन नहीं, उसी प्रकार हम मनुष्यात्मा भी किसी न किसी नीचता के दाग रखते हैं। पू० भगवान ने अपनी रोशनी में दर्शाया है कि सारे मनुष्य किसी न किसी पक्ष में हीन, रोगी व मलीन हैं मनुष्य होना और नीच होना एक ही बात है। इसी प्रकार मास्टर जी भी हम मनुष्यों की तरह ही मनुष्य रूप भी अवश्य रखते थे। परन्तु फिर भी मास्टर जी कई पक्षों में सुन्दर रूप के स्वामी होकर सेवक होने का गर्व ज़रूर रखते थे।

वह रिटायर होकर न अपने परिवार से और न और जनों से अधिक ही घी खिचड़ी नहीं रहे। उन्होंने पिछले 25 वर्ष के लगभग वृद्ध आश्रमों में गुज़ारे या देव समाज के मन्दिरों में सेवा में बिताए। पिछले 7 - 8 वर्षों से परम पू० भगवान देवात्मा जी के अद्वितीय देव जीवन के पवित्र स्पर्ष से पूर्ण पूज्य, महान पावन स्थान पर्वत आश्रम सोलन में विराजमान रहे और दिन रात उस पूज्य धरती पर श्रद्धा से चौकीदारी करके और छोटी मोटी सेवा करके अपना जीवन संवार गए। सोलन में रात दिन अकेला रहना, विशेष कर सर्दी में वहां रहना खाला जी का घर नहीं, उन्होंने अपनी कमज़ोर सेहत के साथ निष्काम तप कमाया, जिसके कारण वह हर साथी सेवक के लिए सत्कार की वस्तु बन गए थे। रिहायश के ईलावा उन्होंने समाज पर कभी कोई बोझ नहीं डाला, बल्कि अपनी योग्यता अनुसार चुपचाप, बिना किसी दिखावे के वह मन्दिरों में सेवाकारी होते रहे।

वह सबसे पहले भटिंडा मन्दिर में रहे, वहां पर संगत से लाभ उठाते रहें, वह संगत की बहुत कदर करते थे और संगत में रहकर खुश रहते थे।

भटिंडा में वह वृद्ध आश्रम में भी रहे, वहां वह समाज की सभाएं रखवाकर, पत्रिकाएं देकर, पुस्तकें देकर अपनी योग्यतानुसर आश्रम वासीयों के लिए सेवाकारी होते थे। आश्रम के लिए कुछ न कुछ खर्च भी कर देते थे।

कुछ समय वह डबवाली के वृद्ध आश्रम में भी

रहे, वहां उनका एक पुत्र सरकारी नौकरी पर है, उसका अपना घर परिवार है। वहां जाकर वह बच्चों को पढ़ाते, घर में सभा भी रखवाते, उन्हें संगत में भी लेकर आते।

2001 में मंडी डबवाली, चौटाला रोड पर देव धर्म मिशन का मन्दिर बन जाने पर, वह अपने आप मन्दिर में आकर सेवाकारी होकर तृप्ति पाते। मन्दिर में अपनी तरफ से खर्च भी करते रहे, सभा के लिए लोगों को बुलाते, पत्रिकाएं और पुस्तकें लोगों तक पहुंचाते, मन्दिर में बिजली का मीटर ठीक नाम पर करवाया, सीवरेज का नया कनैक्शन लगवाया। पौधों की सेवा, करते और धर्म सम्बन्धियों के आने पर उनके लिए सेवाकारी होते रहे। बज़ुरग श्रीमान विकासदेव जी की ज़ोरदार प्रेरणा से 2006 को सोलन सेवाकारी होने के लिए चले गए।

वह संगत के लिए मेरे पास चण्डीगढ़, कल्याण में आते, जहां संगत से लाभ उठाते, वहां किताबें बेचने का काम भी करते। मैं जब कुछ धर्म सम्बन्धियों के साथ मिलकर अलग संग्राम करने लग गया तो उन्होंने कभी मुझे विरोधी या गैर नहीं समझा, वह अवसर मिलने पर अकसर सोलन से भी संगत में आते। नई पुस्तकें ले जाते और उन्हें बांटकर खुश होते। इस दिसम्बर में भी वह कुछ धर्म सम्बन्धियों के साथ देव आश्रम में महोत्सव पर आकर टिके और कुछ सभाएं भी सुनी और खुश हुए।

वह बड़े सी सादा और मितव्ययी थे। अपने ऊपर बहुत कम खर्च करते थे। अपना काम आप करने वाले थे। अपने वस्त्र धोना, अपना खाना पकाना, बर्तन साफ करना आदि स्वंय करते थे।

आप ज़्यादा अंग्रेजी दवाईयां प्रयोग में नहीं लाते थे, वह नेचर क्योर, योगा, प्राणायाम आदि के साधनों से अपने आपको स्वस्थ्य रखते थे।

वह पक्के, ईमानदार, सच्चे और ठोस सेवक थे। उन्हें बेईमानी एक गंदगी की तरह लगती थी। उनके जीवन का यह पक्ष बड़ा ही उज्जवल था। उन पर इस पक्ष में कोई भी ऊंगली नही उठा संकता था। उनकी ईमानदारी, गुरू महिमा को दर्शाने वाली थी। उन्होंने पुराने सेवक बचन सिंह जी की तरह मोहवश अपने बच्चों की बुराई का कभी साथ नहीं दिया। बच्चों के सामने बड़े बड़े आदमी धाराशाई हो जाते हैं।

उनकी एक घटना सदा ही उनके प्रति सिर झुकाने के लिए बेबस कर देती है। उनका एक पुत्र बिजली की चोरी करता था, उन्होंने अपने बेटे और बहू को बार बार समझाया, कि बेटा यह साफ चोरी है, यह ठगी और परले दर्जे की बेईमानी है, देशद्रोह है, यह पाप और जुर्म है, बिजली चोरी न करो, परन्तु उन्होंने बिजली चोरी करनी नहीं छोड़ी तो उन्होंने कहा कि जब तक तुम बिजली चोरी करनी बन्द नहीं करते मैं खाना नहीं खाऊंगा। यह कहकर उन्होंने घर से खाना खाना बन्द कर दिया। फिर उन्होंने कहा कि यदि तुम बिजली चोरी करनी बन्द नहीं करते तो मैं तुम्हारी बिजली महकमे में शिकायत करूंगा। बच्चे पहले ही J.E. से वा S.D.O. से मिली भगत रखते थे। मास्टर जी ने अपने पुत्र विरूद्ध बिजली महकमें में शिकायत कर दी परन्तु फिर भी कोई सुधार नहीं हुआ। उन्होंने आखिर इस सूबे के बिजली बोर्ड के नाम जोरदार शिकायत रजिस्ट्र करवा दी। बोर्ड की तरफ से रेड पार्टी आई चोरी पकड़ी गई बेटे ने 30 - 35 हज़ार रू० जमा करवा कर मुश्किल से अपनी सरकारी नौकरी बचाई। मैंने सदा ही उनकी नेक वा कमाल की मसाल के आगे, मास्टर जी के आगे, उनके माता पिता के आगे, सच्चे सत्कार से सिर वा

दिल झुकाकर सदा अपना भला किया है।

वह बनियां ज़रूर थे, कफ़ायतशार भी थे, परन्तु, हैरानी की बात है कि उनके भीतर पैसे का मोह नहीं था। धन के मोह का कैंसर हमारी रूहों के साथ कबर तक चिपटा रहता हैं हमें कभी रिटायर ही नहीं होने देता। मास्टर जी बड़े सौभाग्यवान थे, वह इस भयानक मोह से ऊपर थे वह चुपचाप दान कर देते थे। वह हर महीने अपनी पैंशन से अपनी जरूरत के रू० रखकर कई हज़ार रू० हमेशा चुपचाप समाज को दान दे देते थे। अपने या अपने परिवार के लिए धन जोड़ने का ज़रा भी फिकर नहीं था। यदि पिछले 25 वर्षों का हिसाब किया जाए तो उन्होनें लाखों रू० दान दिए है। कमज़ोर सेहत रखकर, उक्त बहुत बड़ी रूहानी कमाई, बिना किसी दिखावे के वह चुपचाप करते रहे। उनके जीवन का यह पक्ष भी सदा उनके आगे सिर झुकाने के योग्य है।

भली संगत में बैठकर कभी कभी उन्हें प्रभाव मिलते तो अपनी नीचता के प्रति सच्च दुख प्रगट करके अपना सच्चा भला करते। एक बार वह कल्याण संगत में आए हुए थे, तो उन्हें रोशनी मिली। उन्हें महसूस हुआ कि किस तरह वह बच्चों को पढ़ाते समय उनके साथ सख़्ती से पेश आते थे। उन्होंने बड़े ही दुख से प्रकाश किया कि मैं बड़ा पापी हूं, बच्चों को मारता पीटता रहा, उसके कारण बहुत सारे बच्चे पढ़ाई छोड़ गए और घर बैठ गए। मुझे बच्चों के प्रति यह पाप वा जुल्म बार बार दुखी कर रहा है। मेरे कारण उनकी पढ़ाई नहीं हुई। मैंने उनके कैरीयर बर्बाद किए हैं। पता नहीं पढ़कर वह कुछ बन जाते। कोई टीचर, कोई बाबू, कोई जज आदि अफसर बन जाते। मेरी नीचता ने कितनी बड़ी हानि की है।

इसी प्रकार उन्होंने अपनी पोती के जिद करने पर, रोते हुए चुप न करने पर उसे सख़्ती से मारा, उसका भी दुख से प्रकाश करते थे।

वह पक्षपाती नहीं थे, वह किसी के अन्धे श्रद्धावान नहीं बनते थे। न झूठा पक्षपात करते थें मैंने देखा कि मेरे उच्च पद से निवृत होने पर, जब कई मौका परस्त मुंह फेरने लगे, मुझे तुच्छ और हीन देखने लगे, वह हमेशा मुझे झुककर प्रणाम करते, मेरे साथ धर्म सम्बन्धी वाला ही सलूक करते रहे। हमेशा हित स्त्रोत और धर्म जीवन के पाठक रहे। उन्होंने मां को विसारा नहीं था, अपने माता पिता के लिए बहुत सन्मान रखते थे। उनकी फोटो पास रखते और फूल चढ़ाकर रोज़ प्रणाम करते।

और भी कई गुण उनमें होंगे, परन्तु श्रद्धा वहीन आंखों वालों को दिखाई नहीं देता। इस बात का शोक और घाटा महसूस होता है कि मैं उनकी कोई सेवा नहीं कर सका। ऐसे धर्म सम्बन्धी के काम आना मैं सौभाग्य समझता हूं। उनका अन्त अचानक हो गया, सब जैसे हवा का झोंका बहाकर ले गया।

अपनी तुच्छ योग्यतानुसार उनके सच्चे भले की कामना करता हूं। उन्हें सहायकारी, उच्च सम्बन्धी प्राप्त हों। उन्हें हर प्रकार से सहायता मिल सके। उनके आत्मा की रक्षा हो। उनका सन्ताप दूर हो। उन्हें अपना आप नज़र आए। उनके जीवन का बन्द मार्ग खुल सके। उसके ठोस नियम, उच्च संगत की सहायता से पूरे हो सकें। उन्हें अधिक से अधिक शान्ति प्राप्त हो, उनका सच्चा शुभ हो, उनके बच्चों वा परिवार को धैर्य मिले।

उनका एक तुच्छ साथी सेवक
बलदेव सिंह

एक सुनहरा दृष्य

परम पू० भगवान के द्वारा सम्बन्ध तत्व की शिक्षा चारों जगतों के लिए वरदान है। मिथ्याचारी वा पापाचारी जन भी पू० भगवान की इस शिक्षा की सराहना किए बिना नहीं रह सकते। कितने ही पुराने समाज़ के परिवारों के बच्चों को समाज का और कुछ पता नहीं परन्तु उन्हें यह याद है कि देव समाज में माता पिता, भाई बहन, पति पत्नी आदि सम्बन्धों को बेहतर बनाया जाता है। समाज की प्रतिज्ञाएं पूरी न करके भी ऐसे कई परिवार हैं, जिन पर देव समाज के सम्बन्ध तत्व की शिक्षा की रंगत दिखाई देती है।

ऐसे ही एक परिवार में पिछले दिनों में एक सुनहरा दृष्य पैदा हुआ। उनके घर में माता पिता के स्वर्गवास होने पर उनकी फोटोज़ लगी हुई हैं, जिन पर वह प्रतिदिन फूल चढ़ाते हैं और नाश्ता करने से पहले सारे परिवारिक जन अपने पक्के देव समाजी माता पिता को प्रणाम करते हैं, जब और परिवारिक जन जैसे बहनें वा उनके बच्चे इकट्ठे होते हैं तो मिलकर उन फोटोज़ के सामने खड़े होकर उनके उपकारों को याद करके उनसे आशीर्वाद प्रार्थना करते हैं, यह दृष्य भी गुरू महाराज की कृपा से बहुत सुन्दर होता है।

पहली फरवरी को एक और सुन्दर वा सुहावना दृष्य पैदा हुआ। उस परिवार में छोटे भाई का जन्म दिन था, जो 58 वर्ष पूरे कर चुका था, उस दिन उनके सारे बहन भाई और उनके बच्चे इकट्ठे थे, तो बड़ी बहन ने उन सब को दुपहिर के खाने पर बुलाया और सबने मिलकर बहुत सद्भावना से जहां खाने का लुत्फ लिया वहां एक दूसरे के साथ अपनी खुशियां बांटी और उसी समय तय हुआ कि रात के समय सारे बहन भाई और उनके बच्चे भाईयों के घर में एकत्र होंगे और इकट्ठे खाना खाएंगे और इस प्रकार परिवारिक सम्मेलन हो जाएगा।

रात को जब सब इकट्ठे हुए तो मौसम बहुत खराब था, धुन्ध के कारण कुछ दिखाई नहीं देता था, परन्तु भाईयों वा परिवारिक जनों ने बहुत बड़े दायरे में लकड़ियां जलाकर तापने का प्रबन्ध किया हुआ था। यह कुदरती नज़ारा भी बहुत अकर्षक था चारों तरफ धुन्ध के कारण कुछ दिखाई नहीं देता था, परन्तु केवल वह आग और उसके गिर्द बैठे परिवारिक जन ही दिखाई देते थे, जो इसकी कल्पना कर सकते हैं, वह उस दृष्य का आनन्द कल्पना में ही ले सकते हैं, यह तो बाहर की सुन्दरता थी, परन्तु वहां एक और सुहावना दृष्ट पैदा हुआ, जो पू० भगवान की शिक्षा की महानता को दर्शाता है। परिवारिक जनों में बहुत से सेवक नहीं है, परन्तु सम्बन्ध शिक्षा की शाप उन पर है।

35 - 40 जन जो सब बहन भाई, उनकी पत्नियां उनके बच्चे, बच्चों के भी बच्चे शामिल थे, उस अग्नि के इर्दगिर्द बैठ गए, जहां भाई को सबने जन्म दिन की मुबारक दी, वहां बड़े भाई ने कहा कि सब इस भाई के विषय में, उसके गुणों, उसके उपकारों वा स्नेह के विषय में कुछ न कुछ कहे, यह जन्म दिन की नायाब भेंट थी। सबसे पहले सबसे बड़ी तायाजात बहन बोली कि मेरी शादी मेरे चाचा जी के घर के थोड़ी दूर हुई थी, मैं अपने माता पिता से दूर थी, परन्तु मेरा यह भाई कहने को चाचा का बेटा था और 13 - 14 वर्ष का था, परन्तु यह इतना प्यार करता था, हर 10 - 12 दिन के बाद यह घोड़ी पर आता और मुझे अपने साथ अपने घर ले जाता, वहां 2 - 3 दिन रहने के बाद वापिस छोड़कर जाता और उस दौरान इतना प्यार वा सन्मान देता कि मैं उसें कभी भूल नहीं सकती। उसके बाद उनकी बड़ी बहन ने उसके बचपन के स्नेह,

उनके साथ रात को चिपक कर सोना और गोदी में खेलना याद किया और बताया कि जब उनकी शादी हो गई, तो उसकी शक्ल जैसा एक लड़का दूर रहता था, वह उसे मिलने जाती और कभी भेंट लेकर जाती, और इस प्रकार वह उसके प्रति अपना स्नेह अप्रत्यक्ष रूप से निछावर करती। वह स्नेह अब तक भी बरकरार है और माता के देहान्त के बाद वह बड़ी बहन नहीं माता की तरह वह मुझे सन्मान वा स्नेह देता है। (पिछले दिनों वह अपनी इस बहन को कहने लगा कि मैंने आपको अकेले खाने पर लेकर जाना है, और उसने ऐसा ही किया, दोनों बहन भाईयों ने इकट्ठे लंच किया और एक दूसरे के साथ प्यार बांटा)।

फिर उनकी भाभी ने बताया कि यह मेरा देवर नहीं, मेरा छोटा भाई है, जिसने हमेशा ही मुझे सन्मान वा स्नेह दिया है और कुछ देर के लिए मेरे पति विदेश चले गए थे, तो इसने मेरा इतना ख्याल रखा कि मैं बता नहीं सकती। मैंने सदा ही इसे बहुत प्यारे छोटे भाई के रूप में देखा है।

फिर बड़े भाई ने कहा कि चन्द सालों को छोड़कर जब मैं विदेश में था, आज तक हम भाई इकट्ठे हैं और मेरा यह भाई मुझे इतना प्यारा है कि मैं बता नहीं सकता, यह कहते हुए उनकी आंखों से आंसू बहने लगे और बताया कि बचपन में जब यह मुझसे कभी अलग हुआ तो मैं कई कई दिन इसकी शक्ल सामने लाकर बहुत उदास हो जाता था और चाहता था कि जल्दी यह मेरे पास आ जाए। इसका स्नेह और प्यार मैं महसूस कर सकता हूं ब्यान नहीं कर सकता। फिर एक छोटी बहन ने बताया कि मेरा यह भाई इतना प्यारा और समझदार है कि बचपन में कभी माता से किसी बात मेरा मनमुटाव हो जाता तो कभी यह मुझे किसी के सामने नहीं डांटते थे, बल्कि अलग जाकर समझाते थे, मेरी शादी के बाद भी यह मेरे और मेरे पति के सम्बन्ध, ऐसी ही समझदारी दिखाते रहे, दूसरों के सामने कभी लज्जित नहीं करते थे, इनसे बेहद स्नेह और प्यार पाया है। मेरे जैसा प्यारा भाई किसी का नहीं इस पर उनकी भानजी ने कहा कि मेरा जैसा भाई भी किसी का नहीं।

उनके दोनों दामादों ने कहा कि हमने कभी इनमें ससुर का रूप नहीं देखा, बल्कि एक दोस्त को देखा है, इसलिए उनके घर में आने की खबर हमें खुशीयों से भर देती है इनसे बाप और दोस्त का प्यार मिलता है।

उनकी बेटी ने कहा कि मेरे पापा मेरी sport हैं, इन्होंने मेरे हर फैसले में मेरा साथ दिया है, चाहे वह पढ़ाई का हो या शादी का हो, मेरे ऊपर कभी pressure नहीं डाला, ग़ल्त रोक टोक नहीं की, बेहद प्यार करते हैं।

उनकी भतीजी ने कहा कि चाचा जी हमारा इतना ख़्याल रखते हैं कि शाम को कहीं भी हों ज़रूर फोन करेंगे, पूछेंगे कहां हो जल्दी घर आ जाओ, यह हररोज़ का routine है।

उसके बाद उनके दोनों बेटों ने कहा कि हम जब पापा साथ होते हैं, तो अपने आपको सुरक्षित महसूस करते हैं। बिमार भी हो तो भी ऐसा लगता है कि पापा पास है; तो हमें कुछ नहीं हो सकता। हमें समझते हैं और यह हमारी बहुत बड़ी support हैं, किसी बात पर दख़लअन्दाजी नहीं करते।

उनकी बड़ी बहन की बेटी ने कहा कि मामा जी मुझे बहुत प्यार करते हैं, मैं 7 - 8वीं कलास में थी जब मैं उनके पास गई, तो एक दिन नानी जी ने मेरे बड़ों के सम्बन्ध में ऐसी बात कह दी जो मुझे बहुत ग़ल्त लगी, तो मैंने मामा जी को कहा कि मुझे छोड़ आओ मैंने यहां नहीं रहना, मामा जी को बहुत बुरा लगा और उन्होंने strike कर दी। घर से दूर जाकर चारपाई

पर बैठ गए और कहा कि मैं घर में नहीं आऊंगा, जब तक माता जी यह नहीं मानती कि उन्होंने ग़ल्त कहा है, हम कई बच्चे छुट्टियों में वहां इकट्ठे थे, सब उनके पास जाकर बैठ गए। आख़िर नानी जी को हार माननी पड़ी और उन्होंने हमें मनाया, इस प्रकार ठीक बात कहने का मामा जी बिना लड़ाई झगड़े के हौसला रखते हैं।

एक बहन ने कहा कि यह मेरा बहुत प्यारा छोटा भाई है। इसने सदा मुझे support किया है। मेरे पति के देहान्त के बाद हमेशा कहेगा, आप हमारे पास रहो, कितने भाई ऐसे हैं जो बहनों का बोझ उठाने के लिए तैय्यार हैं। मैंने इसे कभी गुस्से में नहीं देखा। मेरा आशीर्वाद इसके साथ है।

दूसरी एक बहन ने कहा कि मैं जब भी विदेश से आती हूं, तो यह जाने नहीं देता। बहुत सन्मान और प्यार देता है और हमेशा कहेगा कि आप अपनी जाने की तारीख़ बढ़ा लो। यहां आकर माता पिता के न होने पर भी उतना ही प्यार और सन्मान मिलता है।

उनकी एक भीतीजी ने कहा कि चाचा जी मुझे इतना प्यार करते हैं कि यदि मैं अपनी कोई तकलीफ न भी बताऊं तो वह मेरे चेहरे से पढ़ लेते हैं। हमारी छोटी छोटी बातों का भी वह ध्यान रखते हैं।

सबसे बाद में उनकी पत्नी ने कहा कि मेरे पति ने कभी मुझे किसी के सामने लज्जित नहीं किया, हमेशा मुझे प्रशंसा दी है। कभी मुझे मेरे मायके वालों के विषय के कुछ ग़ल्त नहीं कहा, उनका सन्मान ही किया है और उनके सामने मेरी प्रशंसा ही की है। ऐसा साथी मिलना मेरा सौभाग्य है।

इस के बाद छोटे बच्चों ने भी अपने नाना जी के लिए सुन्दर शब्द कहे और उनके प्यार और care को बताया। इस प्रकार सबने अपने भावों का प्रकाश किया और इतना सुहावना दृष्य था, जो गुरू महाराज की महिमा को दर्शाता था। काश! ऐसे दृष्य घर घर में पैदा हों और आपसी रिश्ते सुन्दर बनें।

एक हाजरीन।

"मात - पिता संतान दिवस"

हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी चण्डीगढ़ में बाल भवन में 18 जनवरी, 2014 को मात पिता संतान दिवस विशेष तैयारियों के साथ बहुत उत्साहपूर्वक मनाया गया।

चण्डीगढ़ कोचिंग सेंटर के छात्र - छात्राओं ने इस कार्यक्रम के माध्यम से अपने माता पिता के प्रति श्रद्धा, कृतज्ञता, व अपने माता पिता के संबंध में उनके द्वारा की गई गतियों को उजागर करने के लिए भावविभोर एवं मधुर गीतों, कविताओं एवं एक नाटक का प्रयोग किया।

कार्यक्रम के आरंभ में चण्डीगढ़ कोचिंग सेंटर के निर्देशक Dr. Vinod Khera ने बताया कि वे हर वर्ष इस कार्यक्रम को क्यों करते हैं?

परमपूजनीय भगवान देवात्मा की मनुष्यों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण शिक्षा के अनुसार मनुष्य संबंधों में अपने व्यवहारों के द्वारा ही बेहतर या घटिया बनता है। किसी भी इंसान का सबसे पहला संबंध उनके माता पिता से होता है इसलिए यह संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण बन जाता है। इस संबंध में न केवल बच्चों का अपने माता पिता के साथ संबंध बहुत दूषित और हानिकारक बनता जा रहा है, अपितु आजकल के अधिकतर माता पिता भी बच्चों की उचित व अनुचित इच्छाओं में भेदभाव न रखकर उनकी आदतों को बिगाड़ने में सहायक बन रहे हैं।

वे Quality Time बच्चों को नहीं दे पा रहे हैं। बच्चों का सम्पूर्ण विकास नहीं हो पा रहा है।

भगवान देवात्मा ने हज़ारों बच्चों के उनके माता पिता के साथ संबंधों को बहुत हितकर और हर्षदायक बनाने का सफल परीक्षण किया है।

इस कार्यक्रम में Hon'able Justice Sh. S.N. Aggarwal मुख्य अतिथि के रूप में पधारे। उन्होंने अपने भाषण में कहा कि आजकल के Institutes में Commercialism बहुत है। उन्हें लगता था कि Institutes केवल पैसा कमाने का ज़रिया है परन्तु अंत में उन्होंने यह बात स्पष्ट की कि Dr. Vinod Khera के द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम ने उन्हें गलत साबित कर दिया।

इस कार्यक्रम की शुरूआत हुई एक समूहगान से जिसमें Institute के छात्रों ने अपने माता पिता के प्रति प्रेम और स्नेह की भावना को दर्शाया जिसके बोल थे-

"माता पिता की सेवा दिल से किया करेंगे,
नक्शे कदम पे अपने गुरू के चला करेंगे"

उसके बाद Institute की छात्रा ने मंच पर आकर अपने जीवन में की गई गलतियों को स्वीकार और यह प्रण लिया कि आगे से अपने मां बाप का सिर फख़र से ऊंचा करेगी। बच्चों ने कविताएं भी पेश की।

फिर Institute के छात्रों ने एक नाटक प्रस्तुत किया जिसका शीर्षक था- "आधुनिक श्रवण कुमार" उसमें बच्चों ने दर्शाया कि आधुनिक स्थिति में बच्चे कैसे अपने माता पिता का अपमान करते हैं? कैसे झूठ बोलकर उनसे पैसे लेकर Party करते हैं? फिर उसी बच्चे ने नाटक में "श्रवण कुमार" का किरदार निभाया तो उन्हें समझ आया कि माता पिता के प्रति बच्चों की क्या भावना होनी चाहिए।

इसमें श्रवण कुमार के अपने अन्धे माता पिता के प्रति निस्वार्थ प्रेमभाव को दर्शाया गया।

उसके बाद श्रीमान बलेदव सिंह जी, मंत्री देव धर्म मिशन, ने इस महत्वपूर्ण विषय पर अपने विचार रखे। उन्होंने बताया कि कैसे मानवता, श्रद्धा, कृतज्ञता, हानिपरिशोध इत्यादि उच्च भावों से विहीन होने के कारण अंधकार ग्रस्त हैं और इस मूल संबंध में अनर्थ हो रहा है।

उन्होंने कहा कि कितने शर्म की बात ही कि पंजाब एवं हरियाणा High Court के पूर्व Chief Justice को अपने बेटे द्वारा दी गई यंत्रनाओं से बचने के लिए हाई कोर्ट का दरवाजा खटखटाना पड़े। मनुष्य की इस दुरावस्था को भगवान देवात्मा के अत्यंत कोमल हृदय ने महसूस किया और उसमें बेहतरी लाने का सफलतापूर्वक अभियान चलाया। अंत में Dr. Vinod Kehra ने कहा कि यह कार्यक्रम भगवान देवात्मा की अपार कृपा से सफल हुआ, उन्होनें इसका श्रेय भगवान देवात्मा को दिया।

पेज 20 का बाकी

इम्पीरीयल कालेज लंदन की रिसर्च के अनुसार साफटड्रिंक्स की हर बोतल (350 मि.लि) के साथ टाइप-2 डायबटीज़ होने का खतरा 20 प्रतिशत बढ़ जाता है, रिसर्च टीम का हिस्सा रहे प्रो. निक बेअरहेम के मुताबिक साफटड्रिंक की बोतलों पर भी तम्बाकू उत्पादों की तरह स्वस्थ्य चेतावनी होनी चाहिए।

350 मि.लि. साफटड्रिंक में 31.5 ग्राम शूगर होती है।

बच्चों को 33 ग्राम, किशोरों को 21 ग्राम पुरूषों को 25 ग्राम महिलाओं को 37 ग्राम दिन भर में शूगर चाहिए अर्थात् एक बाटल साफ्टड्रिंक में दिन भर की ज़रूरत की शक्कर होती है बिना किसी न्यूट्रिशन वैल्यू के, न प्रोटीन, न विटामिन, न मिनरल।

5 साल से कैंसर पेशेंट्स की मदद कर रही हूं: कमलजीत

65 साल की कमलजीत वालिया स्टेट बैंक ऑफ इंडिया से रिटायर्ड हैं। उन्होंने अपने पेरेंट्स की देखभाल करने के लिए शादी नहीं की। आज उनकी जिंदगी के सिर्फ दो ही मकसद हैं। पहला पेरेंट्स की देखभाल करना और दूसरा कैंसर पेशेंट्स की हरसंभव मदद करना। अपने जिंदगी के इन्हीं मकसद पर कमलजीत कहती हैं:

आज से साढ़े छह साल पहले मेरी छोटी बहन को ब्रेस्ट कैंसर हो गया। बहन की इस बीमारी में मैंने उसका हर कदम पर साथ दिया। बहन को कीमोथेरेपी के लिए पीजीआई ले जाने की जिम्मेवारी भी मैंने ले ली। उस दौरान मेरी मुलाकात कैंसर के पेशेंट्स और उनके परिवार वालों से हुई तो मैंने उनके लिए कुछ करने की सोची। जब बहन को कीमो के लिए लेकर जाती तो मैं बाहर बैठकर दसरे मरीज और उनके घरवालों को मोटीवेट करती। पेशेंट तो कीमो की तकलीफ से गुजरता ही, उसके साथ आए परिवार वाले भी मुंह बनाए खड़े रखते। यह देख मुझे अच्छा नहीं लगता था। मैं उन्हें समझाती थी कि पेशेंट के सामने खुद को कमजोर मत करो, क्योंकि इससे वे अंदर ही अंदर टूट जाएंगे। उन्हें हर तरह से सपोर्ट करो। कई पेशेंट्स के घरवाले पैसे की कमी की वजह से भी उदास रहते थे।

बहन का इलाज सफल रहा और उसके कैंसर सर्वाईवल बनने के बाद हमने कैंसर पेशेंट्स के लिए कुछ करने की सोची। उन दिनों कीमोथेरेपी की एक सिटिंग के लिए सात हजार रूपए खर्च होते थे। यह बात मैंने पीजीआई के डॉ. गुरप्रीत सिंह से जब डिस्कस की तो उन्होंने कहा कि हॉस्पिटल के ही 10 - 12 लोग इस काम में आपकी मदद कर देते हैं। मगर मैं कुछ परमानेंट उपाय चाहती थी। इसलिए मैंने अपने लॉयर से बात करके ट्रस्ट बनाने की सारी फार्मेलिटी पूछी। मेरी बहन सौपिंस स्कूल में टीचर थी और उनके पति फार्मा कंपनी में काम करते थे। इसलिए इस ट्रस्ट बनाने में उन दोनों के कलीग्स ने भी हमारी मदद की। हमारे साथ जसपाल भट्टी की छोटी बहन कृति भी जुड़ गईं और इस तरह चंडीगढ़ ब्रेस्ट कैंसर ट्रस्ट की नींव रखी गई।

हम पिछले पांच साल से लगातार हफ्ते में दो दिन पीजीआई में कैंसर पेशेंट्स से साथ बिताते हैं। इनमें से जिन पेशेंट्स को कीमोथेरेपी के लिए पैसे की जरूरत होती है, उनकी हेल्प भी करते हैं। 200 से अधिक सर्वाइवल भी हमारे साथ जुड़े हैं। लोग अक्सर सवाल करते हैं कि आप लोगों को कैसे पता चलता है कि किसी मरीज को सही मायने में पैस की जरूरत है। यह सवाल ट्रस्ट बनाते वक्त हमारे मन में भी आया, इसलिए यह जिम्मा हमने डॉ. गुरप्रीत पर छोड़ दिया है। वे पिछले 25 साल से ब्रेस्ट कैंसर के पेशेंट्स का इलाज कर रहे हैं, इसलिए उन्हें मरीज के साथ बातचीत करते है ही समझ में आ जाता है कि किसे पैसे की जरूरत है किसे नहीं। दवा बनाने वाली कुछ कंपनियों भी हमारे साथ जुड़ गई हैं, जो हमें 30 से 40 पर्सेंट डिस्काउंट देती हैं।

कैंसर पेशेंट्स को उनकी बीमारी की छोटी सी छोटी बातों से अवेयर करती हूं। उन्हें समझाती हूं कि थेरेपी के दौरान शरीर में किस तरह का बदलाव हो सकता है, जिससे घबराने की जरूरत नहीं, बस पॉजिटिव सोच के साथ इलाज करवाकर जिंदगी को दूसरा मौका दें।

कमलजीत वालिया,
सेक्रेटरी, चण्डीगढ़ ब्रेस्ट कैंसर ट्रस्ट

Published on 5th of the month
20
WPP - Regd. Postal No.CHD (0077) 2012-14
Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88

पैप्सी का स्वास्थ्य पर प्रभाव

अमिताभ बच्चन ने 24 करोड़ रू० में पैप्सी के साथ अनुबन्ध किया था। आठ साल के बाद एक बच्ची के कहने पर कि उनकी टीचर ने बताया है कि साफ्टड्रिंकस जहरीले होते हैं, अमिताभ बच्चन ने यह विज्ञापन बन्द कर दिया था। अब गर्मियां निकट हैं, ऐसे में पेश है भास्कर की एक रिर्पोट: 9 फरवरी 1914

हमारे शरीर में एक घण्टे के भीतर ऐसा असर करते हैं साफटड्रिंक्स :-

10 मिन्ट में दस चम्मच शक्कर होती है (दिन भर की शक्कर के बराबर) साफटड्रिंकस में मौजूद फॉस्फोरिक एसिड इस अतिरिक्त मिठास को महसूस नहीं होने देता, वरना हमें उल्टी हो जाती।

20 मिन्ट बाद ब्लड शूगर तेजी से बढ़ता है, जो शरीर को इन्सूलन विस्फोट के लिए मजबूर करता है। इतनी शक्कर को पचाने के लिए, लिवर इस पर प्रतिक्रिया देता है, शूगर को फैट में बदल देता है, यानि मोटापा बढ़ता जाता है।

40 मिन्ट बाद साफटड्रिंक का कैफीन शरीर में समा जाता है। आंखों की पुतली और खुल जाती है। ब्लड प्रैशर बढ़ जाता है। हर्ाट को और एनर्जी देने के लिए लिवर और शूगर को ब्लड में पम्प कर देता है।

45 मिन्ट बाद शरीर में डोपामाईन नामक कैमीकल बनता है, ठीक वैसे ही जैसे कि हेरोइन का नशा करने के बाद बनता है। इससे दिमाग को आनन्द का अहसास होता है। धीरे धीरे साफटड्रिंक की एडिक्शन हो जाती है।

60 मिन्ट बाद फास्फोरिक एसिड शरीर के लिए महत्वपूर्ण कैल्शियम, मैगनेशियम और जिंक को आंतों में बांध देता है। इस पर कैफीन असर करता है और पेशाब के द्वारा बाहर कर देता है। यानी थकान और डिहाइड्रेशन।

हमारे देश में हर वर्ष साफटड्रिंक में हर 4 लाख टन शक्कर मिलाई जाती है। हमारे देश में शक्कर की दो सबसे बड़ी खरीदार कंपनियां हैं कोकाकोला और पैप्सी। कोका कोला 2.5 लाख टन, पेप्सी 1.5 लाख टन ।

अमरिकन हर्ाट ऐसोसिएशन की रिसर्च के अनुसार दुनियां में हर साल एक लाख 80 हज़ार मौतों की वजह साफटड्रिंक्स हैं।

फोर्टिस हास्पिटल की डा० नीतू तलवार कहती हैं कि साफटड्रिंक में मौजूद कैरेमल शरीर को इन्सोलिनरोधी बना देता है। इससे साफटड्रिंक की शक्कर का पाचन नहीं होता है।

बाकी शेष पेज 18 पर

श्रीमान बलदेव सिंह जी, एम. ए, (लाईफ़ वर्कर) मंत्री-देव-धर्म-मिशन, प्रिंटर, पब्लिशर और मालिक "धर्म जीवन" ने ***Surya Laser Den, Chandigarh*** *से छपवाकर म. नं. 3154, सैक्टर 21-डी, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया।*

Book Posts