वार्षिक मूल्य 50 रूपये

धर्म जीवन

मई - 2016

* सन्मान भाव
* विकास के नियम का अद्‌भुत कार्य
* आप किस मण्डल में सांस ले रहे हैं
* धर्म नहीं बनाता व्यवस्था
* सस्ता है, पर अच्छा है।
* जीवन प्रसंग
* शुभ संग्राम

सन्मान भाव

१७ अक्तूबर सन् १९१८ ई०

भगवान देव आत्मा ने फरमाया

मेरे पास जो जो जन रहते हैं, वह अपने भीतर कितनी ही उच्च शक्तियों के न रखने के कारण मेरे लिए हानिकारक बनते रहे हैं, ऐसी उच्च शक्तियों में से एक सम्मान भाव से शून्य होना है। सम्मान भाव एक फ़ीलिंग है, वह एक शक्ति है कि जिससे कोई जन किसी और वजूद की परवाह करता है। एक जन अपने मां बाप के लिए सम्मान का भाव रखता है, दूसरा घृणा करता है। जिस पहलू में कोई अस्तित्व सम्मान का पात्र है, नेचर तुमसे चाहती है कि तुम उस पहलू में उसे सम्मान दो, तुम्हारा घमंड टूटे और तुम में नम्रता आवे। बेहतरी आने के लिए हृदय में नम्रता के होने की नितान्त आवश्यकता है। जैसे आटे में पानी डालने से नरमाई आती है, तब ही उस की रोटी बनती है, सूखे आटे की रोटी नहीं बनती, वैसे ही हृदय दीन हो, नम्र हो, तो उस का भला हो सकता है। तुम "मैं" को जन्म काल से साथ लेकर आए हो। तुम में "पर" कहीं है ही नहीं। इसलिए कोई ऐसे साधन होने चाहिये जिनसे "मैं" पर चोट लगे और वह कुछ घटे। तब तुम्हारे लिए धर्म रास्ता खुल सकता है, वरना नहीं।

क्या तुम्हारे भीतर सम्मान का भाव है? यह एक ऐसी शक्ति है, जो कि आत्मा को बेहतर बनाती है। यूं तो एक बंदर भी सलाम कर देता है, परन्तु सम्मान भाव हाथ उठाने का नाम नहीं है। किसी जन की कोई सच्ची खूबी देखकर उसके आगे दिल झुकना सच्चा सम्मान भाव है। मैं एक एक सेवक के बाप के लिए भी सम्मान का भाव रखता हूँ। भाव अंदर की चीज़ है जिससे परिचालित होकर कोई जन सम्मान का प्रकाश करता है। यह भाव मनुष्य को बेहतर बनाता है। डर से परिचालित होकर प्रणाम या सलाम करना सम्मान का भाव नहीं है। सम्मान का भाव वह है जिससे आत्मा सचमुच नरम होता हैं गुरु की इज्ज़त क्या हुई जब हम गुरु के वचन को पढ़ना ही नहीं चाहते, गुरु के पास आना ही नहीं चाहते। यदि तुम यह कहते हो कि मुझे गुरु के पास जाने की क्या आवश्यकता है, मुझे सब कुछ आता है, तो यह तुम्हारे घमंड का प्रकाश है, हक़ीक़त यह नहीं है। सम्मान भाव से शून्य हर एक मनुष्य दूसरे के लिए अनुचित रूप से कष्टदायक प्रमाणित होता है, उसका अपमान करता है। नेचर चाहती है कि जो कोई सम्मान का पात्र है, तुम उसे सम्मान दो। यदि तुम उसे उचित सम्मान नहीं देते, तो अनुचित कष्ट पहुंचाते हो। यह कर्ज़ा जो अदा करने की चीज़ है। सच्चे सम्मान भाव से परिचालित होकर यदि सम्मान के पात्र वजूद का सम्मान किया जावे, तो उसके आत्मा में बेहतरी आती है, यदि ऐसा न किया जावे, तो आत्मा में बेहतरी न आएगी। लालच और डर से परिचालित होकर जो कुछ होता है, उससे आत्मा का कुछ कल्याण नहीं होता। मेरी छवि और मेरी पुस्तकों की एक जन यह इज्ज़त करता है कि सफर में आप रेल के बैंच पर बैठता है और उसे जूतों में फेंकता है। कैसा शरमनाक कर्म!

धर्म जीवन

खण्ड 29 अंक 5
मई – 2016
वार्षिक मूल्य 50 रूपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

विकास के नियम का अद्भुत कार्य

नेचर नियम बद्ध हैं उसमें नियमों का राज्य है, परन्तु विकास का नियम बहुत अद्भुत है, यदि हम इसे जान लें और समझ लें तो बरकतों के द्वार खुल जाते हैं। विकास के क्रम को हम वनस्पति जगत, भौतिक जगत, पशु जगत और मनुष्य जगत में स्पष्ट देख सकते हैं। सुन्दर और बहु मंजिली ईमारतें, पौधों में रंग बिरंगे फूल और दिन पर दिन उन्नत होती फसलें, पशुओं की हर नसल का विकास और मनुष्य जगत में दिन प्रतिदिन नई - 2 योग्यताओं और प्रतिभाओं का पैदा होना, इसी विकास के नियम की करामात है। जब तक हम विकास के नियम को नहीं समझेंगे, देवात्मा, उनकी शिक्षा और कारज को समझना सम्भव नहीं। विकास के नियम ने ऐसे इन्सान पैदा किए हैं कि उनको वह चीज़े नज़र आई जो आम इन्सान को नज़र नहीं आती, वास्तव में दुनियां इन्सानों से भरी होकर भी सारी दुनियां में किसी इन्सान को नज़र नहीं आती। सारी आबादी में विकास का नियम ऐसी योग्यता देकर किसी एक इन्सान को पैदा कर देता है, जो वह बात बताता है, वह कोई और नहीं बता सका। हमारे धर्म ग्रन्थों में भी उनका ज़िकर नहीं। चाय बनाते समय, उनकी भाप से पतीले का ढकन हिलता हुआ देखकर स्टीफनसन को उसका महत्व नज़र आया, उसने भाप से चलने वाला इंजन बना दिया और बैलगाड़ियों के स्थान पर रेलगाड़ी चला दी। इसी प्रकार एक - 2 इन्सान ने बिजली, कम्पयूटर, फोन, सैलफोन, हवाई जहाज़ आदि अनेको खोजें की। यह सब करने के लिए नेचर के विकास के नियम में इन जनों को विशेष योग्यता प्रदान की थी, जो और किसी को नहीं मिली थी। इसमें उनके पूर्वजों की योग्यता और मान्सिक विकास एक - 2 जन में चर्मसीमा तक पहुंच गया।

परम पूजनीय भगवान देवात्मा का आर्विभाव भी विकास क्रम की ही देन है। उनके पूर्वज विशेष धार्मिक प्रकृति रखते थे परन्तु उनसे भी बढ़कर विकास के क्रम में उन्हें अद्भुत योग्यताएं मिली, उन्होंने भी धार्मिक दुनियां में लकीर से हटकर ऐसी बातें बताई, जिनका इन्सानियत को रत्ती भर भी ज्ञान नहीं था। इन बातों को जाने के बिना हम सब का बहुत बड़ा घाटा है। परन्तु इन्सानियत का दुर्भाग्य है कि हम चाहे बच्चे हों, जवान हों, प्रौड़ हो या बूढ़े हम समझते हैं कि हमें सब कुछ पता है या बहुत कुछ पता है, लेकिन इन बातों का हमें पता हो ही नही सकता इस विश्व के साढे छः अरब इन्सानों को नहीं

पता, जैसे भाप, बिजली, कम्पयूटर और वैज्ञानिकों के अन्य अविष्कारों के बारे में सारा विश्व अनिभिज्ञ था। जैसे एक 2 वैज्ञानिक का विरोध हुआ, उसी प्रकार धर्म के क्षेत्र में परम पूजनीय भगवान का विरोध हुआ, उन्हें भी अन्य वैज्ञानिकों की तरह असह्य दुखों में से गुज़रना पड़ा। जब भी इस दुनियां में कोई नई रोशनी लेकर आता है, उासका विरोध होता है, गुरू नानक देव जी के साथ भी ऐसा ही हुआ, बुद्ध को भी गलत समझा गया। परन्तु सारे विरोधों के बावजूद विकास का नियम निरन्तर काम करता रहता है।

सर्वप्रथम हमने यह सोचना और परखना है कि विकास का कोई नियम है? क्या विकास के नियम में भगवान देवात्मा का आर्विभाव सत्य है, यदि यह बात समझ और परख़ लें तो इससे लाभ उठाना चाहिए । यदि यह नज़र न आए तो लाभ भी नहीं होगा।

अब यह समझने की बात है कि धार्मिक दुनिया वा सारे संसार को जो बात पता नहीं चली और अब तक भी पता नहीं वह है मनुष्य की हस्ती की वास्तविकता। हमारी हस्ती में सबसे कीमती वस्तु क्या है? उस वस्तु को हानि तो नहीं पहुँच रही? जब कीमती वस्तु ही नहीं पता तो उसका हानि लाभ कैसे पता लग सकता है। हमें अपनी हस्ती में केवल शरीर और उसके सुख नज़र आते हैं। हम शारीरिक सुखों की तृप्ति में लगे हुए हैं। लेकिन हम केवल शरीर नहीं हैं। शरीर तो मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। उसके मृत्य होने पर कुछ घण्टे तक आंखें, गुर्दे, दिल दूसरों के काम आ सकते हैं। हमारे भीतर शरीर से असंख्यों गुणा कीमती एक और वस्तु है, उसका कोई विवेक नहीं उसके स्वरूप का ज्ञान नही। इसलिए उसके हानि लाभ के प्रति सारी मानवता उदासीन है। इस ज्ञान के न होने से मानवता भयंकर हानि उठा रही है और उठाती रहेगी। जैसे कहते हैं "जिस घट गुरू प्रेम नही, वह घट जान मसान" इसको कह सकते हैं कि आत्मा के बिना शरीर मृत है। जो चीज़ मुख्य है, उसके प्रति ही घोर अन्धकार है।

पहली बात तो हमने जानना है कि हमारी आत्मा क्या है, जो चीज़ हमें चला रही है, हमें बुलवा रही है, हमसे हर अच्छी बुरी क्रिया करवा रही है, वह आत्मा है और उसकी शक्तियां हैं। जैसे रेल का डिपार्टमैन्ट बहुत बड़ा है, जिसमें डिब्बे, इजंन, टिकट चैकर आदि बहुत से लोग हैं, परन्तु जहां से पावर आती है, जो इंजन को चलाती है, गाड़ियों के डिब्बों को खींचती है, जैसे भाप, बिजली, तेल आदि यदि वह न हों और इंजन हरकत न करे तो सब कुछ बेकार है। हमारे जीवन को भी आत्मा रूपी इंजन चलाता है। इसलिए जैसे सारे रेलवे में इंजन के बिना सब कुछ बेकार है, उसी प्रकार हमारी आत्मा के बिना हमारा शरीर भी बेकार है। आत्मा कीमती और मुख्य वस्तु है, यह समझ लेना ही काफी नहीं, जब तक उसे कीमती जानकर उसकी रक्षा न की जाए। जो हज़ार वा दस हज़ार के नोट को कीमती न जानकर हाथ पोंछ कर फेंक दे, इसका अर्थ है उसे उसकी कीमत का पता नहीं। किसी चीज़ को कीमती जानने के लिए उसको समझना आवश्यक है। सर्वप्रथम यह जानना है कि आत्मा क्या है? आत्मा शक्ति है अर्थात शक्तिमय अस्तित्व है। शक्ति क्या है, जैसे रेल के इंजन में एक शक्ति है, जो रेल को चलाती है, यह बात हमें समझ आती है, आत्मा कैसी शक्ति है, इसे पहले अकल से समझना है, परन्तु अक्ल से समझ लेना काफी नहीं।

क्योंकि जिस चीज़ को हम कीमती समझते हैं, उसकी हानि नहीं करना चाहते। उसकी हानि से फिक्र पैदा होता है। हमारे सामने और कीमती चीज़े हैं, जैसे धन, सम्पति, सोना, जेवर आदि इनको वा इनकी हानि को समझने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बच्चे इनको भी कीमती नहीं समझते, थोड़ी सी टाफी, चाकलेट के बदले चोर डाकू उन्हें लूट लेते हैं। और बच्चे खुशी 2 लुट जाते हैं। उसी प्रकार हम आत्मा के सम्बन्ध में अज्ञानी हैं, अबोधी हैं, हम समझना भी नहीं चाहते कि आत्मा को हम खुशी 2 डाकुओं को लुटा रहे हैं। आत्मा वा जीवनी शक्ति की परिभाषा भी ऐसी अद्वितीय हस्ती ने दी है, जो विकास क्रम में पैदा हुई और विकसित हुई। उन्होंने फरमाया है कि केवल सुनने से आत्मा की रक्षा नहीं होगी, उसको बचाने के लिए संग्राम में पड़ना पड़ेगा। जब तक संग्राम नहीं होता, तब तक समझो कि आत्मा कीमती नज़र नहीं आता। जीवनी शक्ति हर जीवित अस्तित्व में है, पौधों में भी है, पशुओं में भी है। उसके मुख्य चार काम है, शरीर निर्माण करना, उसका पालन पोषण करना, उसको जिन्दा रखना अर्थात उस पर शासन करना और एक से अनेक होने की क्षमता रखना। लेकिन पौधों और पशुओं की अपेक्षा मनुष्य में विकासशील मान्सिक शक्तियां आ गई। इन शक्तियों से मनुष्य ने विश्व का अथाह ज्ञान प्राप्त कर लिया है, और करता ही जाएगा। विश्व के ज्ञान की कोई सीमा नहीं। मान्सिक शक्तियों के भिन्न मनुष्य में सुख दुख के बोध पशुओं से आए हैं, यह किसी सीमा तक पौधों में भी हैं। हमारी विकसित मान्सिक शक्तियों ने हमारे सुखों के बढ़ाने के मार्ग भी खोज लिए। हमारे भीतर सुखों के आकर्षण और दुःखों के प्रति विकर्षण गहरी मात्रा में पैदा हो गए। यही आकर्षण और विकर्षण बढ़ जाने से हमारी कीमती वस्तु आत्मा की हानि होती है। इनको समझने के लिए रूहानी रोशनी की आवश्यकता है। इंगलिश में कहावत है कि यदि धन खो गया, तो कुछ नहीं गया, यदि सेहत गई तो कुछ खो गया, यदि चरित्र खो गया तो सब कुछ खो गया। परन्तु हमारा सिस्टम इसके उल्ट है, हमारे लिए धन चला जाए तो सब कुछ गया, क्योंकि धन प्राप्ति ही मुख्य है। धन के पीछे हम संगत छोड़ देते हैं। धन के घटने की हानि महसूस होती है, परन्तु संगत में न आने से आत्मा की हानि नज़र नहीं आती, क्योंकि आत्मा की अपेक्षा धन मुख्य है। धन प्राप्ति में सेहत को भी कुर्बान कर देंगे। चरित्र क्या है आत्मा केअच्छे भाव? और अच्छे व्यवहार।

एक व्यापरी एक गधे पर चूड़िया लादकर ले जा रहा था, एक राहगीर ने गधे के एक तरफ लटठ मारकर पूछा क्या ले जा रहे हो, तो व्यापारी ने कहा कि यदि दूसरी तरफ भी लट्ठ मार दिया तो कुछ भी नहीं ले जा रहा। इसी प्रकार हमें नहीं पता के हम अपने आत्मा के कहां कहां लट्ठ मारकर हानि कर रहे हैं। एक 2 जन सेवक होकर, ईमानदार होकर भी क्या जीवन सफल कर जाता है? नहीं। जीवन सफल उनका होता है जो आत्मा का ज्ञान पाते हैं। अपनी सुख लालसाओं को जानकर उनसे मोक्ष पाने के साधन करते हैं, अपने से निकलकर दूसरों के लिए कुछ कर गुज़रते हैं। अपने स्वाद अनुराग, काम अनुराग, नशा अनुराग, मोह अनुराग, अपना अहं, स्वार्थ, मान प्रशंसा, बड़ाई, अपने भीतर के ईर्षा, द्वेष आदि भावों को, उनके द्वारा होने वाली गतियों को जानना आत्मा का ज्ञान है और उच्च वा सात्विक भावों, अर्थात श्रद्धा, सन्मान, कृतज्ञता, दया, ईमानदारी,

कर्तव्य पालन आदि को विकसित करने से आत्मा का विकास होता है।

एक 2 जन धन कमाने के लिए विदेश जाता है। अथाह धन इकट्ठा करता है, सब प्रकार की सुख सुविधाएं इक्ट्ठी करता है, परन्तु उसकी भी कोई सीमा होनी चाहिए। धन दौलत एकत्र करते 2 आत्मा के बनने, बिगड़ने की ओर ध्यान ले जाने का अवसर ही नहीं मिलता। कुछ थोड़े बहुत अच्छे काम करके भी ईमानदारी से धन कमाकर भी यदि आत्मा की सुध नहीं लेता, तो जीवन व्यर्थ जाता है। सारी मानवता ही दुनियां का धन, दौलत, इकट्ठी करने में लगी है, और इसकी होड़ लगी हुई है। ऐसे में आत्मा की सुध कैसे ली जा सकती है। केवल अपने सुख स्वादों में जीवन बर्बाद करना ही नहीं यह सुख मनुष्यों को दुखों में फंसाते हैं।

भगवान देवत्मा फरमाते हैं "सफल जीवन है उनका जो आएं काम औरों के, घटाएं दुख जो औरों के, बढ़ाएं सुख जो औरों के।" अपने से निकलकर किसी के काम आने से ही आत्मा का विकास होता है। अपनत्व में पड़कर, अपने मकान, अपनी दुकान, अपने बच्चे, सारी उमर इसी का राग अलापते रहते हैं। परोपकार की सात्विक शक्तियों के पैदा हुए बिना आत्मा नहीं बचती। भक्त पूर्णसिंह ने अपना काफी हद तक जीवन सफल कर लिया। हाथों की सफलता दूसरों के काम आने में हैं। 'पर' का दुख नज़र आएगा और उसे दूर करने का संग्राम करेगा, तभी आत्मा का भला होगा। किसी के दुख दूर करने का संग्राम करेगा, तभी आत्मा का भला होगा। जैसे दूध शरीर के लिए अमृत है, उसी प्रकार परसेवा आत्मा के लिए अमृत हे। दूसरों की पीड़ा जिनको नज़र आएगी वही स्वार्थ से निकलकर परसेवा कर सकते हैं। अपनी कोई अपनत्व, स्वार्थ न रखकर परसेवा ही आत्मा की खुराक है। सेवा और दान किन भावों से करते हो, क्या मान, बड़ाई, प्रशंसा का ज़हर तो नही घुल रहा, यह भी मायने रखता है।

हमारे शरीर की सुन्दरता न कोई गहनों से है, न सजधज से, वही सुन्दर है जो दूसरों के लिए हिलता है। ईश्वर चन्द्र विद्यासागर की माता के हाथों में कंगन न देखकर किसी ने पूछा था कि आप इतने बड़े महापुरुष की माता हो, और तुम्हारी कलाईयां खाली हैं तो उन्होंने उत्तर दिया था कि इन हाथों और कलाईयों की सुन्दरता कंगनों में नहीं, यह तो सब राख हो जाएगा, इनकी शोभा तो किसी के काम आने में है। "बिन सेवा घ्रिग हथ पैर, होवे निष्फल करनी" परन्तु सेवा से हमारे आत्मा का क्या बनता है, इसका कुछ पता नहीं। पशुओं की तरह ही खाने, पीने और सुख पाने में ही हम मग्न रहते हैं और अपनी बहुमूल्य वस्तु आत्मा की महा हानि कर रहे हैं। सच्च कहा है :-

"गोबर का भी जो कीड़ा, है वह भी पेट तो भरता,
यही हो लक्ष्य गर हमरा, जन्म अपना यह है खोना"

-बलदेव सिंह

किसी मनुष्य के लिए किसी प्रकार का शारीरिक या आत्मिक सुख और आराम वहां तक ही उचित है जहां तक वह उसके आत्मा में कोई नीच गति पैदा नहीं करता और उसकी किसी उच्च गति में अनुचित रोक नहीं बनता, इससे अधिक कदापि नहीं।

आप किस मण्डल में सांस ले रहे हैं?

साधारण मनुष्य मंडल के विषय में यह समझता है, कि उससे अलग कोई बाह्यक मंडल है। इसलिए जब उसको यह कहा जाये, कि अच्छे मंडल में सांस लिया करो, तो उनसे वह यही समझेगा कि अच्छी संगत में रहना चाहिए। साधारण मनुष्य यह समझ नहीं सकता, कि उसका भी कोई अपना मंडल है। जो मंडल उसके साथ 24 घण्टे रहता है। साधारण मनुष्य यह समझने के योग्य नहीं, कि संगत केवल बाहर की नहीं, बल्कि अपनी संगत भी है। बाहर की संगत छोड़ी जा सकती है, परन्तु अपने आपकी संगत छोड़ी नहीं जा सकती।

मनुष्य का अपना मंडल वैसा ही है, जैसे उसके भाव हैं। नीच रागियों और नीच घृणाकरियों का मंडल बहुत नीच और हानिकारक होता है, जिसमें रात दिन सांस लेने से वह अधिक नीच और पतित होता जाता है। इस मंडल के प्रभाव मनुष्य की आंखों, उसके वचनों, बर्तावों और सारे अस्तित्वो से ही निकलते रहते हैं, और उसका असर उसके मुख पर, उसके कपड़े लत्तों पर, उसकी चारपाई ओर बिस्तरे पर, उसके कमरे और उसके सारे घर पर होता रहता है। और उससे, उसके निकट से निकट के और प्यारे से प्यारे सम्बन्धी प्रभावित होकर नीच और पतित होते रहते हैं। इसलिए न चाहकर भी एक एक पिता अपने पुत्रों को बुरे से बुरा होते हुए देखता है, परन्तु बचा नहीं सकता। चेहरे शनास मनुष्यों को यह नीच जन भय और घृणा की वस्तु अनुभव होता है। बुरे मनुष्य के अपने बुरे मंडल का असर कई सूरतों में उसके चेहरे पर बहुत स्पष्ट रूप से नजर आता है।

एक बड़ा होनहार, माननीय नव युवक इग्लैण्ड में एक बहुत खूसूरत लड़की की तुलना में एक सादा शक्ल रखने वाली लड़की की तरफ आकृष्ट हुआ। और उस खूबसूरत लड़की को त्याग कर उस सादा लड़की के साथ शादी करने के लिए तैयार हो गया। कुछ वर्षों के बाद उसकी पत्नी ने जो सादा शक्ल की थी, अपने पति से पूछा कि आपने उस खूबसूरत लड़की को छोड़कर मेरे साथ क्यों शादी की? जबकि उसकी तुलना में मैं आपकी पत्नी बनने के किसी तरह भी योग्य न थी। उसने उत्तर दिया, कि तुम्हारे साथ जिस प्रकार मैंने सुख और शान्ति के साथ जीवन व्यतीत किया है, क्या इससे तुम्हें पता नहीं लगा, कि मैंने तुम्हारे साथ क्यों शादी की? तुम्हारी चितवन और चेहरे से तुम्हारे आत्मा की सुन्दरता टपकती थी, जिसने मुझे तुम्हारी तरफ आकृष्ट किया, इसके मुकाबले में उस खूबसूरत लड़की की चितवन और चेहरे से इस कदर स्वार्थ और घमंड टपकता था, कि मैं तो डर ही गया। तुम्हारे आत्मिक मंडल ने मुझे तुम्हारी तरफ आकृष्ट किया, और उसे खूबसूरत लड़की के आत्मिक मंडल ने मेरे भीतर डर सा पैदा कर दिया। और मेरे भीतर स्वभावत: उसके लिए विकर्षण पैदा हो गया।

मेरे ऊपर इस कहानी ने बहुत असर किया और मेरे जीवन के सैकड़ों तजरूबों को मेरे सामने ताजा कर दिया। एक बार में एक बहुत अच्छे हाई स्कूल में हैड मास्टर से मिलने के लिए गया। मुझे हैड मास्टर साहब एक क्लास में ले गए। उस क्लास के एक लड़के के चेहरे को देखकर मेरे दिल पर नामरगूब असर पड़े। मैंने इस लड़के को बुलाकर हैड मास्टर साहब से पूछा, कि यह लड़का कौन है? उन्होंने मेरे से पूछा कि क्यों क्या बात है? मैने उसको जरा अलग

करके कहा, कि इस लड़के का ख्याल रखें, वरना यह जेल में जाएगा। हैरान होकर हैड मास्टर साहब पूछने लगे, कि आप इस लड़के को जानते हैं? मैंने कहा कि नहीं। मैंने तो यह लड़का कभी देखा भी नहीं। इस लड़के के आन्तरिक भावों ने इसके चेहरे पर मोटे शब्दों में इसका छिपा हुआ हाल लिखा हुआ है। हैड मास्टर साहब ने कहा, कि आपका विचार इस लड़के के सम्बन्ध में सौ फीसदी सच है, और हम सब ही इससे तंग आए हुए है। इसी प्रकार जब मैं सन् 1941 ई. में हस्पताल में बीमार पड़ा हुआ था, तब मेरे कमरे में एक जन घुस आया, जिसको मैंने पहले कभी नहीं देखा था। वह मेरे किसी वाकफकार का अजीज था, और वह मेरा हाल पूछने के लिए आया था। मैंने अपनी पत्नी और अन्य सेवाकारियों को यह ताकीद कर दी, कि फिर उस नौजवान को मेरे कमरे में न आने दें, यह जन इस कदर अपना गन्दा मंडल अपने साथ लाया है, कि जिस का मेरे दिल पर बहुत भयभीत करने वाला असर पड़ता है। यह ऐसा जन है, कि अपनी गर्ज की खातर खून भी कर डालेगा। इसी प्रकार पिछले साल मेरे अप्रैल के दौरे में एक जन आकर मेरी सभा में बैठा, ज्यों ही मैंने उसकी तरफ देखा, त्यों ही उसके अपने बुरे मंडल ने मेरे दिल पर इस कदर नामरगूबअसर डाले, कि मैं बयान नहीं कर सकता। मेरा दिल चाहता था, कि वह उठकर चला जाए, तो अच्छा है। मैंने उसके सम्बन्ध में वाकफकारों से मालूम किया, और उन्होंने जो कुछ बताया, उससे मेरा विचार ठीक प्रमाणित हुआ, कि वह बहुत बुरा जन था।, जिस प्रकार बुरे, गन्दे और स्वार्थी जनों का मुझ पर नामरगूब असर पड़ा है, उसी प्रकार एक एक उच्च भावधारी जन के दर्शन का मेरे हृदय पर विशेष रूप से हितकर असर हुआ है। मैंने श्रीमान भाई मोहन देव जी का पहले कभी दर्शन नहीं किया था, एक दिन वह उस हाई स्कूल में लैक्चर देने के लिए आए, जहां पर मैं पढ़ा करता था उनकी चितवन और चेहरे से उनके सुन्दर आत्मा की जो झलक निकल रही थी, उसने मुझे हमेशा के लिए उनका श्रद्धावान बना दिया। इसी प्रकार एक बार मैं मुम्बई में एक बहुत बड़े ऑफिस में बैठा हुआ था, कि अचानक दो स्त्रियां वहां आ गईं। उनमें से एक स्त्री प्राय: 50 वर्ष की थी, उसने ज्यों ही हमारी तरफ दृष्टि की, त्यों ही उनके सुन्दर और सेवाकारी रूप ने मुझ पर इस कदर गहरा असर किया, कि मैंने खड़े होकर उनको दीनता पूर्वक प्रणाम किया, जब वह चली गई, तब मैंने दफ्तर के किसी जन से पूछा, कि यह स्त्री कौन थी, उन्होंने जो कुछ हाल बताया उससे मेरा अनुमान बिल्कुल ठीक निकला। वह एक बहुत बड़ी सेवाकारी स्त्री थी, जिसके शुद्ध भावों ने उनके चेहरे पर अपनी विशेष रंगत उत्पन्न कर दी हुई थी। मेरे इस प्रकार के तजरूबे इस कदर अधिक हैं, कि जिनके लिखने से एक बहुत बड़ी पुस्तक बन सकती है।

भगवान देवात्मा ने मनुष्य के इस निज के मण्डल पर बहुत रोशनी डाली है। उन्होंने तो यह अमूल्य तत्व भी प्रकाशित किया है, कि हमारे भाव अपने स्वभाव के अनुसार हमारे भीतर होने वाले सूक्षम शरीर के लिए सूक्ष्म परमाणुओं को हर घड़ी और हर मुहुर्त पैदा कर रहे हैं। यदि हमारे परिचालक भाव नीच राग और नीच घृणाएं हैं, तो न केवल हमारा आन्तरिक मंडल मैला और गन्दा होता है, किन्तु हमारे सूक्ष्म शरीर के सूक्ष्म परमाणु इस कदर गन्दे होते हैं, कि उनके स्थूल देह त्याग के अनन्तर जो सूक्ष्म शरीर बनता है, वह कई सूरतों में बहुत कुत्सित और अंगों के विचार से बहुत अधूरा बनता है। तब नीच जीवनधारी बनने की कितनी खौफनाक सजा! नीच जीवधारी बनने से

एक ओर तो हमें चौबीस घण्टे के लिए नीच आत्मिक मंडल मिलता है और दूसरी ओर हमें स्थूल देह त्याग के बाद बहुत सी सूरतों में कुत्सित और अधूरा शरीर मिलता है।

तब हमारी कितनी बड़ी भारी जिम्मेवारी है, कि हम अपनी इस अवस्था में उच्च परिवर्तन पैदा करें। और यह तभी सम्भव हो सकता है, कि जब हम अपना अधिक से अधिक समय देव प्रभाव दायक मंडल में व्यतीत करें, जिस मंडल में ही नीच मंडल की मृत्यु है, और जिस मंडल में लगातार सांस लेने से हम नीच जीवन से उत्पन्न किए हुए उपरोक्त दोनों भयानक फलों से बच सकते हैं। धन्य हैं भगवान देवात्मा कि जिन्होने यह महा मूल्यवान देव प्रभाव दायक मंडल उत्पन्न किया है और धन्य हैं नेचर की यह सब निर्माणकारी शक्तियां, जिन्होंने सारे मनुष्य मात्र के मोक्ष और विकास के लिए देव जीवनधारी भगवान देवात्मा को प्रकट किया है।

धर्म नहीं बनाता व्यवस्था

सदियों से धर्म के ठेकेदार भ्रामक प्रचार करते आए हैं कि धर्म से समाज और व्यवस्था चलती है। सोचने वाली बात तो यह है कि धर्म ही अगर समाज व व्यवस्था को चला रहा होता तो अदालत, सेना, पुलिस और संसद की जरूरत क्यों पड़ती? सच तो यह है कि धर्म की दुकानों में दंगेफसाद, यौनशोषण और अपराध जैसे कुकर्म पनपते हैं।

दिल्ली के उत्तरपश्चिम के समृद्ध इलाके रोहणी में आउटर रिंग रोड पर काली माता का प्रसिद्ध मंदिर है। यहां हर शुक्रवार को भारी भीड़ जमा होती है। देर रात तक दर्शन के लिए लंबी लाइन लगती है। मंदिर के आसपास करीब 1600 वर्ग फुट तक की जगह गलत तरीके से और दुकानदारों के लिए घेर कर रखी गई है। यहां दूर दूर से भक्त चलकर आते हैं, लोग अपनी गाड़िया आड़ीतिरछी गलत जगह पार्किंग करते हैं, जोरजोर से शोर करते हैं। चलते हुए आपसी बातचीत में गंदे शब्दों, गालियों तक का इस्तेमाल करते हैं। पान, गुटका चबाते हुए सड़कों, गलियों में जगह जगह थूकते चलते है। मंदिर में आसपास प्रसाद, फूल, नारियल के टुकड़े, थैलियां, कागज तथा खानेपीने की खराब चीजें जगहजगह बिखरी पड़ी रहती हैं। आने वाले भक्तों के साथ पर्स, चैन स्नैचिंग की वारदातें होती रहती हैं, इस तरह की अनगिनत करतूतें हैं जो यहां देखी जा सकती है।

यहां आने वाले लगभग सभी लोग पढ़े लिखे होते हैं लेकिन वे ये सब नहीं देखते। इससे ऐसा लगता है तमाम बुनियादी कर्तव्य, नैतिकता, धार्मिक अच्छाइयां खो गई हैं, धर्म में विश्वास रखने वाले व्यक्ति धर्म को समाज की व्यवस्था की नींव कहते नहीं थकते हैं। धर्म में अगर अच्छाइयां और सदाचार की बातें होतीं तो क्या इस तरह की अव्यवस्था होती?

मंदिर में व्यवस्था के लिए वेतनभोगी सुरक्षाकर्मी और स्वयं सेवक लगाए गए हैं। कुछ ही दूरी पर जनता के टैक्स पर पलती पुलिसपोस्ट स्थित है और वहां चौबीसों घंटे पुलिस तैनात रहती है तो व्यवस्था का निर्माण धर्म बनाता है और धर्म ही उसे चलाता है, यह

दावा बारबार धर्म प्रशंसक करते हैं।

धार्मिक लोगों को और धर्मस्थलों के आसपास का माहौल देख्र कर तो ऐसा कतई नहीं लगता कि व्यवस्था का निर्माण धर्म करता है।

अकसर कहा जाता है कि धर्म की व्यवस्था के कारण फलां व्यक्ति धार्मिक है और इसलिए जिम्मेदार है। उसके धार्मिक होने का मतलब है कि वह दयालु, उदार, सच्चा, ईमानदार, नियमों का पालन करने वाला, इंसानियत के रास्ते पर चलने वाला होगा। लेकिन ऐसा होता नहीं है।

व्यवस्था तोड़ता धर्म

देश का आम कट्टर धार्मिक व्यक्ति तो क्या साधु, संत, महंत, गुरु, शंकराचार्य, पंडेपुजारी, पादरी,मुल्लामौलवी, ओझा, तांत्रिक जैसे धर्म में जीने व धर्म में मरने वाले तक पाप, कुकर्मों में पकड़े जाते हैं, व्यवस्था तोड़ते पाए जाते हैं।

मजे की बात यह है कि जब कोई धार्मिक समाज, धार्मिक संस्था या व्यक्ति का अच्छा काम सामने आता है तो लोग धर्म को इस का श्रेय देने लगते हैं लेकिन अगर उस संस्कृति या धार्मिक व्यक्ति की खराबी सामने आती है तो लोग बगलें झांकने लगते हैं।

किसी धार्मिक स्थल पर दंगा हो जाता है, मंदिर से चोरी हो जाती है, भगदड़ मचती है, कोई साधू, संत, बाबा गलत कामों में पकड़ा जाता है तो भक्तों को सांप सूंघ जाता है। फिर भी लोग यही मानते रहते हैं कि धर्म व्यवस्था को बनाता है।

अगर धर्म की व्यवस्था से समाज, देश चलता तो पुलिस, सेना, अदालत, पंचायत, संसद, विधानसभाओं की जरूरत ही नहीं पड़ती, मंदिरों, मसजिदों, चर्चों, गुरूद्वारों से व्यवस्था संचालित होती जबकि धार्मिक जगहों, चर्चों में यौन शोषण, मंदिरों, मठों में जमकर बलात्कार होता है, अनाचार होता है।

आज हर जगह आपाधापी, अपराध, अराजकता, कलह, बैर, वैमनस्य, विरोध, लालच, स्वार्थ व्याप्त है। जुल्म, अपराध, की शुरुआत घर से देखी जा सकती है। वह गली, महल्ले, सड़क से गांव, शहर, महानगरों तक फैला है। घर में, परिवार में अपने अपनों का कत्ल तक कर रहे हैं। पतिपत्नी, भाईभाई, मांबेटा, मांबेटी, बाप बेटा एकदूसरे के बीच मनमुटाव, बैरविरोध और थाना, कचहरी में उलझे नजर आ रहे हैं।

अपराध सरेआम सड़कों पर होता है, दिनदहाड़े होता है, चोरीछिपे होता है। हर जगह चोरी, डाका, बलात्कार, हत्या, बेईमानी, भ्रष्टाचार, घोटालों की खबरें हैं। कोई ऐसी जगह नहीं जहां पाप न दिखाई पड़ता हो।

धर्म के इतने प्रचारप्रसार के बावजूद यह सब क्यों हो रहा है। फिर व्यवस्था का निर्माता धर्म कैसे हुआ? इतने मंदिरों, मठों के बाद भी रामराज्य क्यों नहीं है, जैसा कि रामायाणकाल में बताया गया है? क्या देशभर में ऐसी कोई जगह है जहां पुण्य ही पुण्य है? शांति, प्रेम, अनुशासन है? धर्म के बावजूद व्यवस्था इस कदर बिगड़ी हुई क्यों है? धर्म में चोरी, बेईमानी, हत्या को पाप माना गया है, पापियों को नरक की सजा का भय दिखाया गया है तो अच्छे कर्म करने वालों को स्वर्ग का लालच। पर पाप, अपराध क्या कम हुए?

तीर्थों, कुंभ मेलों, प्रवचन स्थलों, मंदिरों, हज यात्राओं में धार्मिक जनता की भीड़ तो बढ़ रही है पर व्यवस्था बिगड़ रही है। व्यवस्था बनाने, संभालने के लिए गैरधार्मिक शासन, प्रशासन को प्रबंध करने पड़ते हैं और नियमकायदे बनाने पड़ते हैं।

धर्म से अनुशासन नहीं आता। धर्म सद्मार्ग दिखाता है, यह उसी तरह का भ्रम है जैसे योग के द्वारा इंद्रियों को वश में करने का वादा। योगगुरु कहते हैं कि भृकुटी के बीचोंबीच ध्यान लगा कर मन को काबू में करिए, इधरउधर मत भटकने दीजिए। क्या ऐसा किसी के साथ होता है जब हमारा ध्यान इधर उधर जाने से रोका जा सके? मस्तिष्क की संरचना बनी ही इस प्रकार है कि वह इधरउधर सोचे बिना रह ही नहीं सकता ।

असल में व्यवस्था धर्म से नहीं, समाज के नियमों, कानूनों और व्यवहार से बनती है।

सबसे पहले घरपरिवार को ही लें, देश का आम परिवार धार्मिक है। बातबात में धर्म की दुहाई देता है। ब्याहशादी में धर्म, संतानोत्पति में धर्म, नए मकान या जमीन की खरीद में धर्म, घर में प्रवेश बिना पूजापाठ नहीं होता। जन्म से ले कर मृत्यु तक यानी कोई काम पंडितपुरोहितों के बिना पूरा नहीं होता। लड़केलड़की की जन्मपत्री के मिलान से लेकर हवनपूजन, फेरे में पंडित की मौजूदगी रहती है। फिर भी ब्याहशादियों के झगड़े, पतिपत्नी के विवाद जमीन, संपत्ति की कलह हमेशा रहे हैं।

देश की पारिवारिक अदालतों में करीब 30 लाख से अधिक मामले पड़े हैं। यह तादाद बढ़ रही है। धर्म के चलते तो झगड़े होने ही नहीं चाहिए और फिर होते भी हैं तो उन्हें धर्म क्यों नहीं निबटाता? अदालतों के पास क्यों जाना पड़ता है?

घरपरिवार, उसके सदस्यों के व्यवहार और अपनी बनाई एक व्यवस्था व अनुशासन से चलता है, पंडितजी या मौलवी के उपदेशों से नहीं, इसीतरह समाज, देश नियमों, कानूनों से संचालित होता है, मंदिर, चर्च या मसजिद की बकवासों से नहीं।

संतानोत्पत्ति, विवाह, बच्चों का पालनपोषण, शिक्षा, नौकरी, बीमार, वृद्धावस्था में परिजनों की जिम्मेदारी आदि समाज के नियम और कानून हैं। यहां धर्म क्या करेगा। दहेज, घरेलू हिंसा, चाइल्ड कस्टडी जैसे मामले अदालतें, महिला संगठन और एनजीओ निबटाने की व्यवस्था करते हैं।

धार्मिक स्थलों के विवाद अरसे से चल रहे हैं, धार्मिक संपत्तियों के झगड़े धर्म नहीं, अदालतें ही निबटाती हैं, धर्म व्यवस्था चलाता तो इस तरह के विवाद पैदा होते ही नहीं।

धर्म का सबसे बड़ा मामला अयोध्या राममंदिर, बाबरी मसजिद विवाद सालों से चल रहा है। इसे सुलझाने का काम अदालत को करना पड़ रहा है। धर्म इंसानी जिंदगियों का दुश्मन

हर साल सड़क दुर्घटनाओं में तीर्थयात्री मारे जाते हैं। मंदिरों, तीर्थयात्राओं, मेलों में भगदड़ मचती है। हजारों लोग मरते हैं, अगर धर्म की व्यवस्था में दम होता तो कोई दुर्घटना ही न होती। दुर्घटनाओं को रोकने और उनसे बचने के लिए नियम कानून बने हुए हैं।

कुंभ मेलों में शाही स्नान की पहल को ले कर हर कुंभ मेले में इंसानी जिंदगियों की क्षति होती है। इसके लिए प्रशासन को व्यवस्था बनानी पड़ती है। इलाहाबाद में संपन्न हुए महाकुंभ पर केंद्र सरकार ने करोड़ों रुपये खर्च किए थे और सिंहस्थ स्नान पर अथाह धन बर्बाद हो रहा है। यह पैसा क्या किसी ध र्म की लगाई टकसाल से निकला? जनता से वसूले टैक्स का पैसा ही तो होता है।

आतंकी हमले के भय से कुंभ और महाकुंभ में चप्पेचप्पे पर पुलिस जवान लगाए गए थे। पैरामिलिट्री यूनिट्स, कमांडो और रैपिड ऐक्शन फोर्स तैयार किए

जाते हैं।

लाखों लोगों के ठहरने की व्यवस्था होटलों, धर्मशालाओं, आश्रमों, टैंटों में की जाती है। यह व्यवस्था व्यक्तियों की सामूहिक मेहनत की बदौलत होती है। नागरिक सुविधाएं स्वयंसेवी, सरकारी संस्थाओं द्वारा उपलब्ध कराई जाती है।

धार्मिक आयोजनों के लिए विद्युत की व्यवस्था धर्म नहीं करता।

धार्मिक आयोजनों में जितनी भी व्यवस्था की जाती है क्या यह सब व्यवस्था धर्म करता है?

कुंभ मेलों में हजारों लोग भगदड़ में मारे जाते हैं, क्यों? धर्म की व्यवस्था के होते तो ऐसा नहीं होना चाहिए ।

देखने सुनने में धर्म में अच्छी अच्छी बातें कही गई हैं, धर्म के क्षमा, करुणा, दया, प्रेम, धैर्य, शांति आदि 10 लक्षण कहे गए हैं, ये सब लक्षण किसी भी व्यक्ति के व्यवहार से संबंध रखते हैं। ये प्रकृति प्रदत्त हैं। धर्म कोई इंजैक्शन नहीं है कि इन गुणों को भरा और शरीर के अंदर पहुंचा दिया। कहा गया है धर्म धारण करने की चीज है। धर्म धारण करने की नहीं, दिखावे की चीज है। ढोंग है, पाखंड है, प्रेम, करुणा, शांति, दया ये सब धर्म द्वारा किसी के भीतर प्रत्यारोपित नहीं कराए जा सकते।

धर्म और धर्मग्रंथों में उल्लिखित उपदेश व्यक्ति को दुराचार, भ्रष्टाचार करने से रोकते है? आज लोग धार्मिक कहलाते तो हैं, उपदेश देने और सुनने वाले दोनों, पर खुद हर तरह के कुकृत्यों में लिप्त रहते हैं।

फिर कहां है धर्म की व्यवस्था। पंडे-पुजारी, तांत्रिक, ज्योतिषी लोगों की सुखसमृद्धि और भविष्य के झूठे सपने दिखा कर पैसे ऐंठते हैं, यह धर्म की व्यवस्था नहीं, अव्यवस्था है, इन को सजा दिलाने के लिए गैर धार्मिक पुलिस व अदालत के पास आखिर जाना क्यों पड़ता है

धर्म ने कभी ऐसी व्यवस्था का निर्माण नहीं किया जिस से समाज, देश, सचाई, अनुशासन और ईमानदारी से संचालित हो। हां धर्म से ऐसी संस्कृति जरूर स्थापित हुई जिस में मनुष्यमनुष्य में आपसी, भेदभाव, होड़, वैमनस्य, लालच, स्वार्थ, बेईमानी, दुराचार और लूटने की भावना उत्पन्न हुई, और पूजापाठ, परंपराओं,रीतिरिवाजों, आडंबरों और स्वर्गनरक जैसे अंध विश्वासों के प्रति आस्था की संस्कृति विकसित हुई।

व्यवस्था धर्म के थोपे गए उपदेशों से नहीं बनती। व्यवस्था व्यवहार, वातावरण, सामाजिक नियमकायदे, कानून और प्रकृति की देन है। सशक्त सुव्यवस्थित समाज का निर्माण धर्म के उपदेशों से नहीं, आदमी के अपने नियमों, कानूनों, नई तकनीकों से बनता है।

(सरिता से संभार)

सूचना

पाठकगण को विनय पूर्वक सूचित किया जाता है कि हर वर्ष की न्यांई इस वर्ष भी जुलाई और अगस्त मास के धर्म जीवन के अंक इकट्ठे एक अंक के रूप में छपेगा। असुविधा के लिए क्षमा प्राथी हैं।

मन्त्री देव धर्म

सस्ता है और अच्छा है

महंगे या विदेशी फलों का मोह छोड़िए। सस्ते और देसी फल खाईए। पैसे बचाइए और ज्यादा पौष्टिकता भी पाइए ।

75 साल की अम्माजी ने जब फल खाने की इच्छा जताई, तो सेब छीलकर और टुकड़े करके दे दिया गया। वे नाकाम कोशिश करती रहीं, कहती रहीं कि उनसे यह चबाया नहीं जाएगा, उन्हें केला या पपीता दिया जाए । परन्तु घर में सभी का कहना था कि सेब अधिक अच्छा है।

इस सोच के पीछे कहीं न कहीं यह मान्यता भी है कि महंगे फल ज़्यादा अच्छे होते हैं। इसीलिए जब फलों की बात आती है, तो आमतौर पर अंगूर और सेब-संतरे ही याद आते हैं। फिर जब चैरी, किवी, स्ट्रॉबेरी जैसे विदेशी फलों के फायदे गिनाए जाते हैं, तो लगता है कि अपने बेर, जामुन, केला, पपीता, आम आदि की कोई बिसात ही नहीं। लेकिन वैज्ञानिक तथ्य तो कुछ और ही कहते हैं। आप प्रचार पर मत जाईए। पुरानी धारणा को भी किनारे कीजिए । फिर तथ्य जानिए, उसके बाद कोई राय बनाइए ।

<u>एक अमरूद – तीन संतरे</u>

संतरे, मौसम्बी, कीनू आदि की भीड़ में क्या आप जानते हैं कि एक अमरूद तीन संतरे के बराबर विटामिन सी प्रदान करता है? अर्थात ये सभी फल एक ही कीमत पर मिल रहे हों, तब भी अमरूद इसलिए सस्ता पड़ेगा, क्योकि उसकी एक फांक पूरे एक संतरे के बराबर काम करती है। इसी तरह, आंवले की केवल एक फांक आपकी सारे दिन की विटामिन सी की आवश्यकता पूरी कर देगी। अच्छी बात यह है कि आंवले को विटामिन सी रोशनी और हवा के सम्पर्क में आने पर भी नष्ट नहीं होता। इस श्रेणी से हम बेर को भी जोड़ सकते हैं। एक व्यक्ति को हर दिन 40 मिलीग्राम विटामिन सी की आवश्यकता होती है, जो रोगों से बचाव में सहायक है। और बेर, अमरूद और आंवले की सौ-सौ ग्राम मात्रा से क्रमश: 76 मि. ग्रा., 212 मि.ग्रा. और 600 मि.ग्रा. मिलता है। जबकि एक संतरे से महज़ 64 मि.ग्रा.। तो आप खुद ही देखे कि फायदे का सौदा कहां है।

<u>आम में खास खूबसूरती</u>

त्वचा को सुंदर व स्वस्थ रखने के लिए विटामिन ए बहुत आवश्यक है। यह बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी प्रदान करता है। खुमानी इसका बहुत अच्छा स्त्रोत तो है, लेकिन एक बड़े आम की एक फांक (यानी लगभग सौ ग्राम) से भी पूरे दिन के लिए जरूरी विटामिन ए पाया जा सकता है। सालभर मिलने वाले पपीते को तीन-चार फांके खाकर भी यह पूर्ति की जा सकती है। पपीते का एक लाभ यह भी है कि इसके ज़रिए आपको विटामिन सी की खुराक भी मिल जाती है।

<u>जितना गहरा उतना अच्छा</u>

काला अंगूर ज़्यादा कीमत देख कर भी बड़े चाव से खाया जाता है। इसमें पाया जाने वाला प्राकृतिक काला रंग रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है। परंतु क्या आप जानते है कि काले-काले जामुन भी यही काम करते हैं। यही नहीं, 8-10 जामुनों से आपको चार मिलीग्राम फॉलिक एसिड भी मिलता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं को स्वस्थ रखता है और गर्भवती स्त्री के होने वाले शिशु को कई जटिल स्थितियों से बचाता है।

सामान्य वयस्क को प्रतिदिन केवल 100 माईक्रोग्राम और गर्भवती महिला को 400 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड की जरूरत होती है। ऐसे में ये चार मिलीग्राम बहुत महत्व रखते हैं।

केला कितने काम का

बचारा केला! हमेशा से वज़न बढ़ाने के लिए बदनाम रहा है। कारण है, इससे मिलने वाली ज़्यादा ऊर्जा। जहां सभी फल 100 ग्राम 60-70 कैलोरी ऊर्जा देते है, वही केला लगभग 120 कैलोरी देता है। परंतु इसके फायदे इतने हैं कि आप हैरान होंगे। इसमें कैल्शियम और लौह लवण भले ही कम हैं, लेकिन शरीर इनका उपयोग पूरी तरह करता है। इसमें विटामिन बी समूह अच्छी मात्रा में होता है। केले में शरीर के लिए अति आवश्यक और भी कई तत्व होते हैं। मसलन, रासायनिक पदार्थ, जो कब्ज दूर करने और दस्त के दौरान आंतो को दुरुस्त करने में सहायक है। बच्चों व महिलाओं के लिए दूध के साथ एक केला अपने आप में पूरा नाश्ता हो जाता है। आप वज़न कम करना चाहते हैं, तो वसा रहित दूध और एक केला या चीकू पूर्ण पौषक नाश्ते का काम कर सकता है और ऊर्जा केवल 150-200 कैलोरी। यानी दोहरा-तिहरा लाभ!

सृष्टि की एक और सौगात, भूरे रंग का केवल एक चीकू आपको 98 कैलोरी ऊर्जा के साथ विटामिन ए, सी और दो मि.ग्रा. लौह तत्व भी देता है।

बहरहाल, इन तमाम तथ्यों का निष्कर्ष है कि दिखावे पर मत जाइए । केला, पपीता, बेर, चीकू, अमरूद खाइए और भरपूर फ़ायदों के साथ पैसे भी बचाईए ।

जीवन प्रसंग

अपनी हाजिरजवाबी से जर्मनी में प्रशंसा पाई जाकिर हुसैन ने

घटना उन दिनों की है, जब जाकिर हुसैन किसी विशेष अध्ययन के लिए जर्मनी पहुंचे थे। जर्मनी में ऐसा रिवाज है कि जब किसी अजनबी व्यक्ति से मित्रता करनी होती है, तो अपना नाम बताकर उससे हाथ मिलाने के लिए अपना हाथ आगे बढ़ा दिया जाता है। हुसैन साहब मिलनसार स्वभाव के व्यक्ति थे। अत: उन्हें इस रिवाज का पालन करने में कोई दिक्कत नहीं होती थी। जिस महाविद्यालय में वे अध्यनरत थे, उसका वार्षिकोत्सव मनाया जाना था। हुसैन साहब काफी उत्साहित थे। प्रात: काल उन्होंने जल्दी उठकर अपने सभी कार्य निपटाए। फिर तैयार होकर महाविद्यालय के लिए निकले। रास्ते में किसी काम से रुके, तो कुछ विलंब हो गया। इसलिए उन्होंने जल्दी-जल्दी चलना शुरू किया। जैसे ही उन्होंने महाविद्यालय में प्रवेश किया, तभी वहां के एक प्राध्यापक ने भी प्रवेश किया। जल्दबाजी और अनजाने में दोनों परस्पर टकरा गए। प्राध्यापक महोदय ने गुस्से से कहा-'गधा!' जाकिर साहब झट से बोले-'जाकिर हुसैन!' यह कहते हुए उन्होंने अपना हाथ प्राध्यापक महोदय की ओर बढ़ा दिया। हुसैन साहब की हाजिरजवाबी ने प्राध्यापक महोदय का गुस्सा ठंडा कर दिया और उन्होंने प्रभावित होकर उनसे हाथ मिलाया। बाद में सभी के सामने उन्होंने हुसैन साहब की हाजिरजवाबी और सहजता की बहुत प्रशंसा की। सार यह है कि किसी अनचाही परिस्थिति के अचानक बन जाने पर धैर्य और बुद्धिमानी से उसका सामना करना चाहिए। ऐसा करने से उस परिस्थिति से निकलना बेहद आसान हो जाता है।

जीवन प्रसंग

भीतर से पैदा होती है देने की आदत

शायद आपने यह पुरानी कहावत सुनी होगी, मेरी एक आंख गई तो चलेगा, लेकिन उसकी दोनों आंखें जानी चाहिए' या अंग्रेजी में एक कहावत है जो कहती है 'एन आई फॉर एन आई केन ब्लाइंड द वर्ल्ड' (आंख के बदले आंख लेने से तो एक दुनिया अंधी हो जाएगी।) किंतु आपने यह कहावत नहीं सुनी होगी, 'भले ही मुझे नहीं दिखता है, कम से कम किसी और को तो देखना चाहिए', क्योंकि ऐसी कोई कहावत है ही नहीं। लेकिन आप अपने आस-पास देखें तो नई पीढ़ी नई कहावतें बना रही हैं, जो आने वाली सदी में गर्व से कहीं जाएंगी।

स्टोरी 1 : लखनऊ की 21 साल की कॉलेज छात्रा एकता पांडे ने उक्त नई कहावत बनाने का निश्चय किया है। एकता, शकुंतला मिश्रा नेशनल रिहेबिलिटेशन, यूनिवर्सिटी लखनऊ मे एमए प्रथम वर्ष की छात्रा है और 12 साल की उम्र तक वह अन्य बच्चों की तरह पढ़ाई, खेलकूद के साथ इस खूबसूरत दुनिया को देखती थी। फिर शुरू हुई खतरनाक बीमारी ब्रेन ट्यूमर से उसकी लंबी लड़ाई, जिसने धीरे-धीरे उसकी आंखों की रोशनी छीन ली । इस सप्ताह के आरंभ में जब उसे विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय नेत्रदान पखवाड़े में संबोधित करने के लिएआमंत्रित किया गया तो उसने अपनी आंखें दान करने की इच्छा इन शब्दों में की : 'मैंने 12 साल यह दुनिया देखी और पिछले एक दशक से देख नहीं पा रहीं हूं.... मुझे इस पीड़ा का गहरा अहसास है, इसलिए अपनी आंखें किसी को उपहार में देना चाहती हूं'। और उसने चिकित्सा टीम से अनुरोध किया कि अगर उसकी आंखों का दान किया जाना संभव हो तो वह कुछ करें। नेत्र बैंक में जांच के बाद डॉक्टरों ने बताया कि ऑप्टिक नर्व के क्षतिग्रस्त होने के कारण एकता की नजर गई है, जबकि उसका कॉर्निया एकदम ठीक और सुरक्षित है। इसके बाद उसने अपने शहर के किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी के नेत्र बैंक में आंखे दान करने की औपचारिकताएं पूरी की और अन्य लोगों को नेत्र दान करने की प्रेरणा देने वाली रोल मॉडल बन गई। उत्तरप्रदेश में कॉर्निया दान के निराशाजनक परिदृश्य में एकता की पहल उल्लेखनीय हैं।

स्टोरी 2 : अमेरिका के मेसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टैक्नोलॉजी से पढ़ाई कर रहे सुधांशु नाथ मिश्रा को अच्छी तरह याद है कि स्कूल के दिनों में मां उनसे कहा करती थी कि आप किताबें हर साल सुरक्षित संभालकर रखो, संभव है कि यह बाद में यह किसी के काम आएं, लेकिन कुछ समय तक किताबें यूं ही बिना इस्तेमाल के रखी रही। 2013 में जब वे ओडिशा में अपने गांव खानदेसाई गए तो उन्होंने देखा कि सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के पास अच्छी किताबें नहीं हैं और इस वजह से प्रतियोगी परीक्षाओं में उनके प्रदर्शन पर बुरा असर हो रहा है। एक विचार उनके दिमाग में कौंधा कि शहरों में छात्रों से किताबें एकत्र की जाएं और ग्रावों के वंचितों के बीच इन्हें वितरित किया जाए ।

हर साल छुट्टी में वे भारत आते हैं और अभियान के तहत रामकृष्ण मिशन जैसी संस्था के

सहयोग से 16 लाख रुपये मूल्य की 8500 किताबें 25 हजार आदिवासी छात्रों के बीच बांट चुके हैं। सबसे मे महंगी किताबे वे प्रतिष्ठित स्कूलों और कॉलेजों के शिक्षकों और छात्रों से इस नेक काम के लिए एकत्र कर रहे हैं। ब्रेंगलुरू की 69 झोंपड़पट्टियों और अनाथालयों के बच्चे इसमें लाभान्वित हुए हैं। छात्रों का मानना है कि अच्छी किताबें मिलने से गरीब बच्चों की अच्छे कैरिअर की संभावनाओं को बढ़ावा मिलेगा, जिनको अब तक पैसे और सुविधाओं की कमी के कारण नुकसान उठाना पड़ा है।

19 साल के सुधांशु तीन दोस्तों के साथ काम कर रहे हैं और अपनी छुट्टियां देश के वंचित बच्चों के बीच किताबें बांटने में बिता रहे है। वे और उनके दोस्त 'शेयर योर बुक्स' अभियान चला रहे है और आज उन्हें ओडिशा के कलिंगा इंस्टिट्यूट ऑफ सोशल साइंस, नई दिल्ली में गूंज और बेंगलुरू में परिक्रमा हामिनिटी जैसे स्थापित एनजीओ का सहयोग मिल रहा है।

फंडा यह है कि नई पीढ़ी आत्म जागृति से प्रेरित होकर अधिक उदार होती जा रही है और देने की प्रवृति उनमें आ रही है। निश्चित रूप से यह कार्य वे खुद को गहराई से समझे बिना नहीं कर रहे हैं।

गुजरे जमाने के भूतों से लड़ना बेकार

आज के दिनों और इस युग में किसी धर्म को खुद को जोर देकर प्रस्तुत किए जाने की जरूरत नहीं है। हम चॉइस के दौर से गुजर रहे हैं, जिसमें कोई भी जो होना चाहता है, लोगों की नापसंदगी के जरा से भी डर के बिना यह हो सकता है। यही वजह है कि धर्मांतरण या घर वापसी (आप जो भी कहना चाहें) का पूरा मामला पूरी तरह मूर्खतापूर्ण और निरर्थक कवायद है। बिल्कुल उसी तरह जैसे अचानक यह पनः खोज कर ली गई कि संस्कृत ऐसी भाषा है, जिसे सीखा जाना चाहिए।

भारत की युवा पीढ़ी यानि यह पीढ़ी जो हमें भविष्य में आगे ले जाएगी, उसके सामने कई और प्राथमिकताएं हैं। इसे गुस्से में पीछे मुड़कर देखने और जिसे ऐतिहासिक गलती के रूप में देखा जाता है, उसे सुधारने की जरूरत नहीं है। उन्हें तेजी से बदलती दुनिया में अपनी पहचान खोजने की जरूरत है। यह दुनिया जहां टेक्नोलॉजी और आमूल-सांस्कृतिक बदलाव उन सारे मील के पत्थरों को बदल रहे है, जिन्हें देख-देखकर वे पले-बढ़े है। उन्हें भविष्य की खोज करनी है, भूतकाल का सुधार नहीं करना है। उनकी नियति आने वाले कल में है, बीते हुए कल में नहीं। कोई भी सरकार जो वाकई युवाओं के दिल और दिमाग का दोहन करना चाहती है उसे आगे की ओर देखने की आदत डालनी होगी।

भविष्य का हिस्सा होने की कला सीखनी होगी। इसलिए जो गुजर गए हैं, उनके लिए अब और प्रतिमाएं नहीं। मंदिर व मस्जिद को लेकर अब और लड़ाई नहीं। और आरक्षण नहीं। जाति व लिंग को लेकर संघर्ष नही। आइए हम सब, जो इस महान भूमि पर रहते हैं, मिलकर अपना भविष्य खोजने का प्रयास करें बजाय इसके कि गुजरे जमाने के भूतों से लड़ने बैठें, क्योंकि इसी में बदलाव, प्रगति, विकास, आप जो भी कहें, वह है। यही वह भारत है, जिसका हम निर्माण करना चाहते हैं।

देव समाज उत्सव और अन्य संग्राम

मल्लेका (सिरसा) देव धर्म मिशन की ओर से देव समाज उत्सव मल्लेका में मनाने का फैसला किया गया। चण्डीगढ़ से श्रीमान बलदेव सिंह जी, श्रीमान जगदीष जी और कल्याण से श्रीमान बलबहादुर सिंह जी 2 मार्च को यहां पहुंच और शाम को 8 बजे पहली सभा रखी गई।

पहले श्रीमान जगदीष जी ने भजन का गान किया, फिर सभापति श्रीमान बलबहादुर जी ने बताया कि मनुष्य अपने विषय में सदा अन्धेरे में रहता है, उसे और गल्त और अपना आप ठीक लगता है। गुरू के मुबारक दर से विशेष रोशनी मिलती है, जो हमारा ध्यान अपनी तरफ फेरती है। मनुष्य को अपने दोष नज़र आते हैं, जिनसे परिवारों में नर्क पैदा होता है। उसके कई उदाहरण प्रस्तुत किए। उन्होंने वर्षो बाद अपने एक दोष को देखने का वर्णन भी किया।

फिर श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि मनुष्य सदा अपने आपको निर्दोष देखता है। और सुन्दर रूप में देखता है। अपने प्यारे वा निकटी सम्बन्धी के सम्बन्ध में भी अपने स्वार्थ के कारण मनुष्य भयानक रूप धारण कर लेता है। सभा के बाद हाजरीन के हावभाव बता रहे थे कि वह बहुत प्रभावित थे।

3.3.2016 सुबह 9 बजे :- भजनों के बाद श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि आज देव समाज का स्थापना दिवस है। इस दिन देव समाज उत्सव मनाया जाता है। 16 फरवरी, 1887 को देव समाज की स्थापना हुई। जो देव समाज काम करती है और कर रही है, वह और कहीं नहीं हो रहा। देव समाज हमारी मुख्य वस्तु आत्मा के विषय में हमें जाग्रित करती है। आत्मा वा जीवनी शक्ति को लेकर ही मनुष्य की सारी लीला है। इसके विषय में कहीं भी विज्ञान पर आधारित ज्ञान नहीं दिया जाता। आम धर्मों में आत्मा का नाम तो लिया जाता है, पर इसका वास्तविक ज्ञान नहीं। आत्मा को निर्लेप और अमर बताया जाता है। देव समाज में आत्मा के रूप, उसके रोगों और उनके द्वारा उसकी हानि के विषय में बताया जाता है। देव समाज का यक्ता कारज आत्मिक रोगों को मिटाने का है। देव समाज मन्दिरों, ग्रन्थों, उपदेशों और कीर्तनों की समाज नहीं, इसका देव ज्योति और देव तेज सम्पन्न वातावरण ही इसकी विशेषता है। इनको ही हम देव प्रभाव कहते हैं, देव प्रभावों की सरल ढंग से व्याख्या की गई। फिर कंवर दविन्द्र सिंह जी लुक्खी, जगीर सिंह जी केसूपुर, भाटिया जी गंगानगर के जीवनों में कैसा वचित्र परिवर्तन इस वातावरण ने पैदा किया, उसका वर्णन किया गया। बहुत प्रभावदायक वातावरण बना, कई जनों ने सभा के बाद ऐसा इज़हार किया।

रात 8 बजे :- इस सभा का विषय था, देव समाज से जुड़ने की बरकतें और कटने की हानियां

श्रीमान जगदीष जी ने भजन गाया और फिर सभापति श्रीमान बलबहादुर सिंह जी ने बताया कि दुनियां में अनेकों सोसाईटियां हैं, परन्तु जो बरकतें देव समाज प्रदान करती है, वह और कहीं से प्राप्त नहीं हो सकती। सर्वप्रथम मिथ्या मतों का घोर अन्धकार छाया हुआ है। देव समाज हर प्रकार के मिथ्या विश्वासों को दूर करती है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण देकर अन्धेरे से मुक्त करती है। मनुष्य को सम्बन्धों में होश देती है। नेक बेटे, अच्छे भाई, अच्छे पति पत्नी, अच्छे मालिक, अच्छे नौकर बनाकर नया रूप प्रदान करती है। हर पक्ष में विकास का राही बनाती है। और बरकतों का ब्यान करके उन्होंने श्रीमान बलदेव सिंह जी को

कुछ बोलने के लिए प्रार्थना की।

श्रीमान जी ने बताया कि देव समाज नई आंखें प्रदान करती है। उपकारियों के रूप को दिखाती है। राक्षसी इन्सानों को उपकारियों के प्रति अनर्थकारी होने से बचाती है। दूसरों के दुखों वा अभावों को देखने के योग्य बनाती है। यथा योग्यता अनुसार सेवाकारी बनाती है। स्वार्थ के राक्षसों को दिखाती है। महान और उच्च हस्तियों की महानता को दिखाती है। नीचता और मिथ्या की आग में जल रहे इन्सानों को नया दृष्टिकोण देती है। मनुष्यों को नेक, भले और भरोसे के योग्य बनाती है। अपने स्वयं के भले में लगाती है। कोई ऐसा मनुष्य नहीं जो समाज से दूर हुआ हो और उसने हानि न उठाई हो।

4.3.2016 सुबह 9.00 बजे :- सभापति श्रीमान बलदेव सिंह जी। भजन और गुरू महाराज की छवि का अर्चन किया गया। सभापति जी ने देवात्मा की अपार महिमा का वर्णन करते हुए बताया कि देवात्मा का जीवन ब्रत और उनका मिशन एक अद्वितीय जंग था। उन्होंने मानवता में फैले हुए मिथ्या विश्वासों वा पापों के विरूद्ध घमासान युद्ध किया। जो उनके सम्पर्क में आया, उनका जीवन हीरों की तरह चमका दिया। वह कैसे सेवक चाहते थे, उसके सुन्दर दृष्टांत पेश किए। सरदार साहिब सरदार जमीयत सिंह जी की कृतज्ञता का दिल को छूने वाला उदाहरण दिया। किस प्रकार सरदार साहिब सरदार अतर सिंह जी के एक फरिश्ता पुत्र होने का परिचय दिया। श्रीमती सत्यावती जी सीकरी जैसी बहन का वर्णन किया। एक भाई के जेल जाने पर कैसे दूसरे भाई ने जेल जैसी यातना घर में झेली। श्रीमान रूपचन्द जी ने अपने भाई के देहान्त के बाद अपने भाई के परिवार की अपने स्वयं के परिवार की तरह पालना की। उनका त्याग सबके हृदयों को झुका रहा था। श्रीमान राम सिंह जी जैसे पति बना दिए जो वर्षो तक बिमार पत्नी की सेवा करते रहे, जिनका गुरु से जुड़ने से पहले नारकीय सम्बन्ध था। लगभग 2 घण्टे तक श्रीमान जी ने मनुष्यों के जीवनों में आए परिवर्तनों का प्रभावशाली ढंग से वर्णन किया, जिससे हाजरीन के हृदय गुरू महाराज के आगे बेबस झुक रहे थे।

3.30 बजे सभापति श्रीमान बलबहादुर सिंह जी :- एक 2 सेवक के बार-बार निवेदन करने पर यहां से 4 किलोमीटर दूर उनके घर में सभा की गई। वहां लगभग सब सेवक परिवारों समेत पहुँच गए थे। सभापति जी ने उनके बेटे की नई हुई शादी को मुख्य रखकर वैवाहिक जीवन पर ही सभा कराई। कैसे पति पत्नी का सम्बन्ध परस्पर प्रेम, सन्मान, सेवा और त्याग का होना चाहिए। उन्हें इस विषय की पुस्तक पढ़ने की भी प्रेरणा की। उन्होंने फलों और मिठाईयों से सारी संगत की सेवा की। 1300 रूपये दान में दिए।

रात 8 बजें :- सभापति श्रीमान बलबहादुर सिंह जी इस विषय पर सभा करवाई कि मनुष्य को उसके भाव चलाते हैं। उन भावों के द्वारा उसे सुखों में तृप्ति मिलती है। सुख अनुराग जब मनुष्य को गुलाम बना लेते हैं तो उसे भयानक दुखों, हानियों, और अन्मेल और विनाश की हानियां उठानी पड़ती है। संसारिक धर्म किसी का इस ओर ध्यान नहीं फेरते। अपने परिचालक भावों का ज्ञान ही अपना ज्ञान है। इस सम्बन्ध में अन्धकार में रहकर मनुष्य जीवन बर्बाद हो रहे हैं। यह दर ही अपने भावों का ज्ञान देता है, फिर श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि बड़े बड़े विद्वान, सांईसदान, मनिस्टर अपने परिचालक भावों के सम्बन्ध में अन्धकार में हैं। मनुष्य में स्वयं यह समर्थ्य नहीं कि वह अपने भावों को देख सके और बुरे भावों से मुक्त हो सके। इसलिए हम सबको देवात्मा की ज्योति शक्ति की आवश्यकता है।

5.3.2016 सुबह 9 बजें :- सभापति श्रीमान बलदेव सिंह जी। सुन्दर भजनों के गान के बाद सभापति जी ने ब्यान किया कि देव समाज एक यक्ता आदर्श और नेक जनों की सोसाईटी है। नेक बनने के लिए मोटी बुराईयों से बचना आवश्यक है। बुराईयों को छोड़कर दूसरों के प्रति निष्काम सेवा किए बिना कोई नेक इन्सान नहीं बन सकता। नेक बनने के लिए त्याग आवश्यक है। भारतिय संस्कृति के महान पक्षों को बताया गया। पवित्रता, शाकाहार के ईलावा राजाओं ने राज त्याग के इन्सानी दुखों के जीवन की समस्या का हल ढूढ़ने के लिए फक़ीर बन जाना, गाय जैसे हितकर जीव का सत्कार, धोखा, छल कपट से रहित होना, भारतिय संस्कृति के मूल्यवान पक्षों का ब्यान किया। उन सब उच्च पक्षों की पोषकता और सत्कार देव समाज के अन्दर विराजमान है। उपरोक्त सब पक्षों की रक्षा करके और उनका विकास करके देव समाज भारत की नेकी की लाज रखने वाली सोसाईटी है। देव समाज के मैंबर को, सेवक की उपाधि दी गई है। सेवक कैसा होना चाहिए, इस बारे में बताया गया

"सेवक वो जो सेवा करे, स्वार्थ को नित खोए,
तन मन धन अर्पण करे, सेवक कहिए सोए।"

महान सेवकों के उदाहरण देकर इस सचाई को पेश किया गया। दो बातें हर सेवक के लिए आवश्यक हैं, पहला मिथ्या और पाप से बचे रहना और सदा सदा सुचेत रहना, दूसरा उसके जीवन में प्रतिदिन कोई न कोई कुछ औरों के काम आने का परिचय मिले।

12.15 बजे :- श्रीमान बलबहादुर सिंह जी ने स्थानिक पब्लिक स्कूल में प्रिंसीपल सरताज सिंह जी की इच्छा अनुसार नीति शिक्षा की सभा करवाई।

सुबह की सभा के अन्त पर हाजरीन ने 1400 रूपये दान में प्राप्त हुए । इसके उपरान्त यह पार्टी गंगानगर के लिए रवाना हो गई।

-एक हाजरीन

नीचता से बचने का बल प्राप्त होता है

मेरे बहुत उपकारी श्रीमान जी! सत्य देव की जय। मुझे सभाओं में बैठकर नज़र आता है कि हम कितने नीच सुख अनुरागी हैं। अपने नीच भाव नज़र आए हैं। हमें इनसे छुटकारा दिलाने में सहायता करते हैं। मेरी नीचता मुझे आपसे दूर करती है। आप जो सभाओं में हमें उच्च ज्ञान देते हैं, हमारे नीच जीवन में परिवर्तन आता है, नीचता से बचने का बल प्राप्त होता है। हे मेरे सत्गुरू! हम श्रीमान जी के चरणों से जुड़कर ही आपके प्रभाव पा सकते हैं। श्रीमान जी आपने हमें हमारे उपकारी दिखाए हैं। माता पिता की मेहरबानियां नज़र आती हैं, जिस तरह से उन्होंने हमें पाला पोसा है, जब वह सामने आता है तो उनके चरणों में सिर झुक जाता है और दिल से आवाज़ आती है कि हे माता जी, पिता जी, हम आपका कर्जा उतार नहीं सकते। इसी प्रकार डाक्टर नज़र आते हैं, जिन्होंने बिमारियों से हमें बचाया है। श्रीमान जी, आप हमें आत्मिक रोगों से बचाते हो, आप कड़ी मेहनत करते हैं, परन्तु हम नीच और दुष्टों को सारा ज्ञान नहीं होता। हम बहुत निचले स्तर पर हैं, उपकारियों के हृदयों को ठेस पहुँचाते है और आप नीच बनते हैं। अगर आपका साथ न होता, हम भी दुखों में खत्म हो जाते जैसे और लोग हो रहे हैं। नशे, मिथ्या, पाप जीवन हमें ख़त्म कर देते। हम आपका कर्ज़ा अदा नहीं कर सकते, हम में जो अच्छे भाव कुछ पैदा हुए हैं, उसे बताने की योग्यता पा सकें। मैं बेईमान था, मुझमें परिवर्तन पैदा कर दिया। मैं आपका बहुत 2 धन्यावाद करता हूं।

तुच्छ सेवक
ज़गीर सिंह (केसूपुरा)

Published on 5th of the month
20

Regd. Postal No.CHD (0077) 2015-17
Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88

जीवन प्रसंग

स्मोकिंग से हेड एंड गर्दन कैंसर का खतरा ज्यादा

सिगरेट, बीड़ी या हुक्का पीने वालों में सिर और गर्दन के कैंसर का खतरा स्मोकिंग न करने वालों से 17 गुना ज्यादा है। तंबाकू के दूसरे उत्पादों जर्दा, गुटखा या पान मसाले किसी भी इंसान में इस कैंसर का रिस्क 5 गुना तक ज्यादा कर देते हैं। शराब पीने वालों में यह खतरा भले ही 3 फीसदी है, लेकिन एल्कोहल के साथ स्मोकिंग करने से सिर और गर्दन के कैंसर के रिस्क का खतरा 11 फीसदी तक पहुंच रहा है।

पीजीआई के ट्यूमर क्लीनिक में रोजाना औसतन एक मरीज सिर या गर्दन के कैंसर का आ रहा है। यह बात कोरनेल यूनिवर्सिटी चीफ ऑफ हेड एंड नेक सर्जरी एंड रेडिएशन ऑनकोलॉजी डिपार्टमेंट की ओर से करवाई गई कॉन्फ्रेंस में बोले रहे थे।

देश में हर साल 2 लाख नए मरीज : वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसन के डॉ. ब्रूस हगे बताते है कि भारत में हर साल सिर और गर्दन के कैंसर के 2 लाख नए मरीज सामने आते हैं। दुनिया में इस बीमारी से पीड़ित कैंसर का 57 फीसदी हिस्सा एशिया में है और इसका बड़ा हिस्सा भारत में ही है। ऐसे कैंसर का समय पर पता लगाने रेडियोथैरेपी के साथ ही इमेजिंग की आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल जरूरी है। ताकि छुपे हुए बिना दर्द दिए मरीज को प्रभावित करने वाले कैंसर का पता लगाया जा सके।

पतनकारी नीच गतियों में पड़कर जैसे एक ओर प्रत्येक जीवनी शक्ति धीरे धीरे नष्ट होती रहती है, वैसे ही वह अपने भीतर से उच्च बनने की योग्यता को भी नष्ट करती रहती है। यदि उसका यह क्रम बराबर जारी रहे तो एक दिन इसी दुनियां में स्थूल देह को छोड़ने पर या किसी दूसरी दुनियां में अपने सूक्ष्म शरीर के साथ पूर्णतः नष्ट हो जाती है और अपने व्यक्तिगत अस्तित्व के विचार से कुछ बाकी नहीं रहती।

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. न. 3154, सैक्टर 21-डी, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया।*

Book Posts