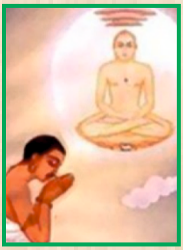


जीवनपथ हिन्दी

₹ 10/-

JEEVANPATH HINDI

Vol. No. 14, Issue No. 1 (₹ १०/– प्रचार के लिए) Mumbai, 15th August 2025

Website : www.jeevanjyot.in Total 36 Pages E-mail : jeevan_jyot@yahoo.in

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

श्री जलाराम अन्नदान क्षेत्र... जय श्री जलाराम बापा'
समाज के लोकहित की भावना में पूर्ण रूप से गैरव्यावसायिक
मुखपत्र **जीवन ज्योत कैंसर रिलीफ एण्ड केअर ट्रस्ट** की भेंट

तस्वीर बोल रही हैं मातुश्री कांताबेन चुनीलाल गगलदास शाह (सेरीसा-खेतवाडी) प्रेरित जीवदया की

चिडिया के बच्चे को बिल्ली के मुँह से छुडवा कर संस्था के कार्यालय पर लाकर
घायल चिडिया के बच्चे का ईलाज करवाकर दाना–पानी देकर उडान भरवाई ।

गरीब, निराधार कर्करोगग्रस्त मरीजों को अन्नक्षेत्र में, जीवदया में और टॉयबैंक में अनुदान देने वाले और इस अंक के सौजन्यदाता

श्री नरशी मुलजी शाह जखुबापा (वडाला)

तस्वीर बोल रही हैं क्रैन वाली एम्ब्युलन्स उद्घाटन की

मुंबई के व्यस्त यातायात में एक दुर्घटना में घायल गाय को ले जाने के लिए क्रेन युक्त एम्बुलेंस उपलब्ध न होने के कारण माटुंगा क्षेत्र में दो दिनों तक गाय मौके पर ही तड़पती रही। जैसे ही संस्था के संस्थापक श्री हरखचंदभाई सावला (बाडावाला) को इसकी जानकारी मिली, उन्होंने तुरंत २५ लाख की लागत से क्रेन युक्त एम्बुलेंस बनवाने का आदेश दिया और उसे तैयार करवाया।
एम्बुलेंस का उद्घाटन महाराष्ट्र की पशुपालन एवं डेयरी विकास मंत्री श्रीमती पंकजा मुंडे की कृपा से गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में संपन्न हुआ ।

जीवन ज्योत कैंसर रिलीफ एण्ड केअर ट्रस्ट

विशेष सूचना : यह पुस्तिका आपको सप्रेम भेंट के रूप में भेजी है । इस पुस्तिका को आप अपने मित्र-परिवार को पढ़ने के लिए दीजिए, ताकि उनसे कॅन्सर पीड़ित रोगियों को आपके अनुदान व सहयोग का कवच मिल सके । आपकी इस सेवा के लिए हम आपके चिरकाल तक ऋणी रहेंगे ।

स्थापना : १९८३

जीवनपथ

पथदर्शक : श्री खेतशी मालशी सावला

मार्गदर्शक : श्री बुद्धिचंद मारू

मुद्रक/स्थापक/प्रकाशक : हरखचंद सावला

संपादक : चन्द्रा शरद दवे

सह संपादक : आशा दसोंदी

-: शाखा कार्यालय :-

कोलकता कार्यालय

विनेश शेठ (गोपाल), ५, तल मजला,
खीरु प्लेस, कोलकता- ७०० ०७२. टे.: २२१७७८३४

जलगांव कार्यालय

शाह राघवजी लालजी सतरा (गुंदाला)
१०९, पोलनपेथ, जलगांव- ४२५००१
दूरध्वनि:०२५७-२२२४१५६ मोः ०९६७३३६४२९०

सांगली - कोल्हापुर

मीना जेठालाल मारू (हालापर)
मो. ७७०९९००४३३

नालासोपारा कार्यालय

१२, लक्ष्मी शोपिंग सेन्टर, राधा-कृष्णा होटेल
के बाजु में, तुलींज रोड,
नालासोपारा (ईस्ट)
खूश्बु गाला - मो. ८९२८७६५३०१

(कायदाकीय अधिकार क्षेत्र मुंबई रहेगा)

-: मुख्य कार्यालय :-

जीवन ज्योत कैंसर रिलीफ एण्ड केअर ट्रस्ट

५/६ कोंडाजी चाल, जेरबाई वाडिया रोड,
टाटा हॉस्पिटल के पास, पेट्रोल पंप के सामने, परेल,
मुंबई-१२. मो.: ९८६९२०६४००/९०७६१६९३५५

इस पुष्प की पंखुडियाँ

सम्पादक की लेखनी से... .... ४
भजन - है श्याम मेरा ७
व्यक्ति विशेष -जॉर्ज ईस्टमेन (१८५४-१९३२) ९
आत्मा की उपासना का अद्वितीय पर्व है पर्युषण ११
पथ के दावेदार १४
ज्ञान से मुक्ति ही चरम स्थिति १९
काव्य २०
छज्जू का चौबारा २१
बहुचरणीय प्रक्रिया २३
मूरखराज २४
चैतन्य चिकित्सा २७
नकारात्मक कल्पना की सम्मोहक शक्ति किस प्रकार एक घातक रोग बन सकती है .. ३०
सुलह ३२
तो वास्तव में साइको साइबरनेटिक्स क्या है? ३३
हास्य का हसगुल्ला ३४

अंक में दिए गए उपचार और सलाह का उपयोग अनुभवी की सलाह लेकर ही करें ।

अब वेबसाइट पर ''जीवनपथ'' पढ़ सकते हैं

www.jeevanjyot.in

ट्रस्ट रजि. नं. P.T.R.E.-17259 (M) - F.C.R.A. 083780700

TI.T. EXEMPTION, DIT (E), MC/8E/80G/53(2009-11)

CSR Registration No. CSR 00002659 **Email :** jeevan_jyot@yahoo.in

ॐ अरिहंते नमो नम:
संसार के प्रत्येक जीव का हर क्षण मंगलमय हो।

संपादक की लघु लेखनी से...

प्रिय मान्यवर पाठको,

एक पक्षी को दाना डालने एक व्यक्ति हमेशा आता था। वह पक्षी जहां रहता था उसी के पास पर एक गिलहरी भी रहती थी। वह गिलहरी जब भी देखती कि वह व्यक्ति उस पक्षी के लिये कुछ लेकर आया है तो वहीं उसके आस पास मंडराने लगती। और उस पक्षी को जो भी खाने को मिलता वह अपनी चोंच में उठा एकांत में जा बैठकर खाने लगता पर वह गिलहरी उसका पीछा करती जाती ताकि वह उससे कुछ ले सके। और जो कुछ उसकी चोंच से गिरता या खाते समय उसका चूरा गिर जाता वह खा लेती थी या कभी कभी छीन भी लेती थी। यह देखकर उस व्यक्ति के मन में खयाल आया क्यों न आज गिलहरी को भी दे दिया जाये। वह गिलहरी के लिये भी अलग से लेकर आया, पर क्या देखता है, वह गिलहरी तब भी उसी पक्षी के पीछे पीछे ही भागे जा रही थी। और वह व्यक्ति उसके इंतजार में खड़ा रहा कि वह गिलहरी आये तो उसे भी दाना दे सके।

यही हाल हमारा भी है, दोस्तों!! परमात्मा अगर हमारे किसी पड़ोसी या करीबी को कुछ देते है तो हम भी उसीको देखकर या तो उसकी खीचातानी करते हैं या जलन करते हैं, जबकि वह परमात्मा हमारे लिये भी बहुत कुछ लेकर हमारा इंतजार कर रहा है और हम उनकी दया की दृष्टि देख ही नहीं पाते। हमारी नजर दूसरों की झोली में क्या है? यह नही होनी चाहिये बल्कि हमारे हिस्से में बहुत ज्यादा है । जबकि कईयों का तो दामन ही खाली पड़ा है,यह हमारी सोच होनी चाहिये । ■

हम अपना अधिकांश जीवन ऑटोपायलट पर बिताते हैं और ऐसे जीवन में ही समाप्त हो सकते हैं।

-: दानवीर दाताओं के लिए विशेष सूचना :-

दानवीर दाताओं द्वारा जीवन ज्योत संस्था के बैंक खाते में दान करने के बाद, जीवन ज्योत संस्था के कार्यालय पर ईमेल : jeevan_jyot@yahoo.in या वॉट्सअप नं. ९८६९२०६४०० पर अपना नाम, पत्ता, पॅनकार्ड नं. और दान कोर्पस या सामान्य में हैं यह जानकारी दे ।

दाता के उपरोक्त विवरण के अभाव में, संस्था को आपके दान की राशि पर ३५% कर का भुगतान करना पड़ता है। जिसके कारण कैंसरग्रस्त मरीज़ों के लिए उपलब्ध धनराशि में कमी आती है ।

भारत सरकार के वित्त मंत्रालय से विदेश से अनुदान स्वीकार करने के लिए विशेष स्वीकृति प्राप्त हुई है। अतः विदेश से दान देने के इच्छुक दानवीर दाताओंसे FCRA का बैंक खाता नंबर संस्था के कार्यालय से प्राप्त करने का अनुरोध है । प्राप्त जानकारी के अनुसार कोई अज्ञात व्यक्ति जीवन ज्योत संस्था के नाम का उपयोग करके डुप्लिकेट रसीद और प्रमाणपत्र पर अनुदान एकत्र कर रहा है। यदि दाताओं को कोई संदेह हो, तो अनुदान देने से पहले कृपया जीवन ज्योत संस्था के कार्यालय में संपर्क करें ।

बैंक का नाम / IFSC नं.	खाता नं.	ब्रांच
एच.डी.एफ.सी. बैंक HDFC0000357	14731450000017	परेल

संस्था के अनेक समाजसेवी प्रकल्पों में से कुछ प्रकल्प दाताओं के नाम पर कार्यान्वित हैं

१)	श्रीमती नलिनीबेन बिपीनचंद्र मेहता	: कैंसर डिटेकशन सेन्टर
२)	श्रीमती चंपाबेन झुमखराम शाह	: कोलोस्टोमी बैग सेन्टर
३)	श्रीमती साकरबेन एल. डी. शाह (बिदड़ा)	: जलाराम अन्नदान क्षेत्र
४)	श्रीमती पुष्पावंती किशोरभाई भोजराज (मेराउ)	: ऐम्ब्युलन्स् सेवा
५)	श्रीमती नयनाबेन बिपीनभाई दाणी	: वरिष्ठ नागरिक आइकार्ड सेवा
६)	श्रीमान महेन्द्रभाई मणिलाल गांधी (लिंबोद्रा)	: ब्लैक मोलाइसीस दवा
७)	श्रीमान डुंगरशीभाई मुलजी मारू (काराघोघा)	: आधुनिक उपकरण.
८)	कु. साईशा - नाईशा दाणी	: टॉय बैंक
९)	मातुश्री खेतबाई देवराज मारु (हालापुर)	: चेरी. डिस्पेन्सरी
१०)	मातुश्री कांताबेन चुनीलाल गगलदास शाह (सेरीसा)	: जीवदया
११)	मातुश्री चंद्राबेन जयंतिलाल चत्रभुज मोदी	: हल्दी दूध योजना
	और मातुश्री लाछबाई हीरजी करमशी भेदा (समाघोघा)	
१२)	श्री हरीराम माथुराम अग्रवाल (चेम्बुर)	: फल वितरण
१३)	मातुश्री सुशीलाबेन कांतिलाल दाणी (हरसोल)	: एनिमल ऐम्ब्युलन्स् मेईन्टनन्स
१४)	मातुश्री ललिताबेन बिहारीलाल शाह (सांताक्रुझ)	: ओजोन थेरेपी सेन्टर
१५)	मातुश्री ताराबेन जयंतिलाल वाघाणी (माटुंगा)	: जीवन ज्योत ड्रग बैंक
१६)	देविका सोमचंद लालका (अमलनेर)	
	(स्व. कु. हंसाबेन रतनशी लोडाया)	: कॉम्पिटिशन् योजना
१७)	मयुरभाई महेता और जितेन्द्र पारेख	: ऐम्ब्युलन्स् मेईन्टनन्स
१८)	मातुश्री इन्दुमति महेन्द्र गांधी (लिंबोद्रा-बोरीवली)	: पेथोलोजी सेन्टर
१९)	श्रीमती मंजुलाबेन नटवरलाल शाह (हरसोल)	: ब्लड बैंक
२०)	श्रीमान नटवरलाल बुलाखीदास शाह (हरसोल)	: मेडिकल कैम्प
२१)	श्रीमती नलिनीबेन रसीकभाई जादवजी शाह	: ऐम्ब्युलन्स् सेवा
२२)	स्व. श्री इन्दरचंद लख्खीचंद खींवसरा (धुलिया)	: पस्ती योजना
२३)	डॉ. रमेश मंत्री	: अनाज वितरण
२४)	श्रीमति उषाबेन मणिलाल गाला (कंडागरा-गोरेगाम)	: जलाराम अन्नक्षेत्र
२५)	श्रीमती साकरबेन प्रेमजी चेरीटेबल ट्रस्ट (वर्ली)	: केमोथेरेपी विभाग

भजन

है श्याम मेरा

(तर्ज : हंसता हुआ नूरानी चेहरा...)

जब से श्याम से नाता जोड़ा, लगता है मुझको जीवन थोड़ा।
काली कमली नीला घोड़ा, है श्याम मेरा, श्याम मेरा ।।

पहले तेरी बंशी ने लूट लिया दूर से,
पास आए छाने लगे है शरूर से।
श्याम दीवाने, तू पहचाने, तू पहचाने श्याम दीवाने,
फिर से तेरी बांसुरी सुना।

जब से श्याम से नाता जोड़ा.....

तुझको ही ध्याया है तुझको मनाएंगे,
हम तो बस तेरी ही, लीला को गाएंगे।
तुझको माने, तुझको जाने, तुझको जाने हो तुझको माने,
और ना कोई तेरे सिवा ।

जब से श्याम से नाता जोड़ा...

तेरे ही बालक हैं थोड़ा सा ध्यान धर,
ओ जग के स्वामी तू सबका कल्याण कर।
क्यों सताए, हम हैं आए, हम हैं आए क्यों सताए ।
यूं ना मेरा मनड़ा दुःखा।

जब से श्याम से नाता जोड़ा....

मदन मोहन माधव का थोड़ा सा ध्यान धर,
देख सारे कष्टों को पल में है लेता हर ।
वो ही जाने, जो है माने, जो है माने वो ही जाने ।
श्याम तेरे जलवों की कथा ।।

जब से श्याम से नाता जोड़ा....

बिपीनभाई दाणी (हरसोल) एकता परिवार (I.G.) माटुंगा की प्रेरणा से

दाताओं के नाम	एरिया	योजना	रुपया
☛ स्व. अरविंदभाई शामलदास शाह के आत्मश्रेयार्थे			
ह. भावेश महेन्द्र शाह (हरसोल)	बोरीवली	जीवदया	५,०००/-
☛ स्व. अरविंदभाई वल्लभदास सोनेचा के आत्मश्रेयार्थे			
ह. हंसाबेन अरविंदभाई सोनेचा परिवार	कांदिवली	दवाइयाँ	२,०००/-
☛ स्व. महेन्द्रभाई मणिलाल गांधी (लिंबोद्रा) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. ईन्दुबेन, अल्पेश, संजय गांधी परिवार	बोरीवली	जीवदया	१,२००/-
☛ स्व. नटवरलाल बुलाखीदास शाह (हरसोल) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. मंजुलाबेन नटवरलाल शाह परिवार	कांदिवली	जीवदया	१,०००/-
☛ स्व. कमलाबेन और स्व. कांतिलाल नगीनदास शाह (हरसोल) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. कांतिलाल नगीनदास शाह परिवार	भायंदर	दवाईयाँ	१,०००/-
☛ स्व. सरस्वतीबेन और स्व. रसीकलाल शाह (उवारसद) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. धवल शीरीष शाह	सायन	जीवदया	५००/-
☛ स्व. कमलाबेन और स्व. बेचरदास दोशी के आत्मश्रेयार्थे			
ह. दिलीप बी. दोशी	मुलुंड	दवाइयाँ	५००/-
☛ स्व. शारदाबेन और स्व. चिमनलाल साकळचंद शाह (उवारसद) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. हेमा प्रदीप शाह	पूना	जीवदया	५००/-

व्यक्ति विशेष

जॉर्ज ईस्टमेन (१८५४-१९३२)

जॉर्ज ईस्टमेन ने फोटोग्राफ़ी को जनसाधारण तक पहुँचाया। ईस्टमैन के आविष्कार से पहले फ़ोटोग्राफी का काम विशेषज्ञों तक ही सीमित था, जो तस्वीर लेने के लिए एक बड़े से कैमरे और काँच की भारी-भरकम प्लेटों को साथ लेकर चलते थे। काँच की प्लेटों पर तस्वीर उतारने के बाद उन्हें गीली प्लेटों पर बनी आकृति को रसायनों से तत्काल कागज़ पर उतारना पड़ता था और यह सारी प्रक्रिया अँधेरे में करनी पड़ती थी।

फोटोग्राफी में ईस्टमैन की दिलचस्पी की कहानी बड़ी मजेदार है। २४ साल की उम्र में ईस्टमैन छुट्टियाँ मनाने के लिए सैंटो डोमिंगो जा रहे थे। सैर के फोटो खींचने के लिए वे फोटोग्राफ़ी का सामान ख़रीदने गए। इसमें २१ इंच के कंप्यूटर मॉनिटर जितना बड़ा कैमरा था, उसे रखने का स्टैंड था, काँच की प्लेटें थीं, रसायन थे, काँच की शीशियों थीं, प्लेट होल्डर था और फोटो डेवलप करने के लिए एक टेंट भी था। इतने सारे ताम-झाम को देखकर ईस्टमैन ने यात्रा में कैमरा ले जाने का इरादा तो छोड़ ही दिया, साथ ही उन्होंने यात्रा का इरादा भी छोड़ दिया और फोटोग्राफी को सरल बनाने के प्रयोगों में जुट गए। जल्द ही उन्होंने गीली प्लेट के बजाय ड्राई प्लेट बना ली। ईस्टमैन की यह खोज क्रांतिकारी थी, क्योंकि अब फोटोग्राफ़र को तत्काल फोटो डेवलप करने की जरूरत नहीं थी।

ड्राई प्लेट से प्रोफ़ेशनल फोटोग्राफरों की समस्या तो कम हो गई, लेकिन ईस्टमैन का सपना अभी पूरा नहीं हुआ था। वे कैमरे को पेंसिल की तरह सुविधाजनक बनाना चाहते थे, इसलिए वे ड्राई प्लेट बनाने के बाद भी प्रयोगों में जुटे रहे। अब ईस्टमैन काँच की प्लेटों के बजाय किसी हल्की वस्तु की तलाश करने लगे। उन्होंने कागज़ पर फोटोग्राफ़िक इमलशन की परत लगाकर उसे रोल होल्डर में रख दिया। अपनी इस फोटोग्राफिक फ़िल्म की सफलता के बारे में वे इतने आशान्वित थे कि १८८४ में उन्होंने ईस्टमैन ड्राई प्लेट एंड फिल्म कंपनी की स्थापना कर दी।

ट्रांसपेरेंट रोल फ़िल्म और रोल होल्डर के ईस्टमैन के आविष्कार के बाद फोटोग्राफी

आम आदमी की पहुँच में आ गई। कोडक कैमरा १८८८ में बाज़ार में आया और जल्द ही लोकप्रिय हो गया। ईस्टमैन ने इसके विज्ञापन में दावा किया, ''आप सिर्फ बटन दबाएँ, बाकी काम हम करेंगे।'' १८९६ में एक लाखवाँ कोडक कैमरा बिका। उन दिनों कोडक कैमरा ५ डॉलर में बिकता था, लेकिन ईस्टमैन इससे भी सस्ता कैमरा बनाना चाहते थे, ताकि आम जनता आसानी से कैमरा खरीद सके। सस्ते कैमरे की धुन में जुटे ईस्टमैन ने सन् १९०० में ब्राउनी कैमरा बाज़ार में उतारा, जो १ डॉलर का था। अब फोटोग्राफी बच्चों का खेल हो गया। बस कैमरे से निशाना साधो और बटन दबा दो । उनके कार्यकाल में कोडक कंपनी का कारोबार १ कर्मचारी से १३,००० कर्मचारियों तक फैल गया और एक छोटे कमरे से ५५ एकड़ तथा ९५ इमारतों वाले कोडक पार्क वर्क्स तक बढ़ गया। ईस्टमैन मिलियनेअर बन गए और अपनी मृत्यु से पहले उन्होंने लाखों डॉलर दान में दिए । ईस्टमैन की अमीरी और लोकप्रियता का राज यह था कि उन्होंने एक जटिल वैज्ञानिक प्रक्रिया को जनसाधारण के लिए उपयोगी प्रॉडक्ट में बदल दिया। डिजिटल फोटोग्राफी और मोबाइल कैमरे की लोकप्रियता के चलते उनकी बनाई हुई कंपनी जनवरी २०१२ में दिवालिया हो गई और कोडक के वर्चस्व के युग का अंत हो गया। ■

मानवता के साद को मिला हुआ प्रतिसाद

नाम	एरिया	रुपया
☆ भुषण मनोहर माने	परेल	५,०००/-
☆ अथर्व सावंत	परेल	२,०००/-
☆ लीलाबाई नेनमल जैन	चींचपोकली	२,०००/-
☆ ओमकार पराडकर	गिरगाँव	१,०००/-
☆ नरेन्द्र चव्हाण	गोरेगाँव	१,०००/-
☆ वनिता सभानी	खार	५००/-
☆ मोहन घनशानी	थाणे	५००/-
☆ प्रभु जहाँगियानी	वर्ली	५००/-
☆ अक्षय एन. भोजवानी	थाणे	२०१/-
☆ पुष्पा सभानी	परेल	२०१/-

संदर्भ पर्युषण पर्व

आत्मा की उपासना का अद्वितीय पर्व है पर्युषण

– श्रमण डॉ. पुष्पेन्द्र

पर्युषण महापर्व मात्र जैनों का पर्व नहीं है, यह एक सार्वभौम पर्व है। पूरे विश्व के लिए यह एक उत्तम और उत्कृष्ट पर्व है, क्योंकि इसमें आत्मा की उपासना की जाती है। संपूर्ण संसार में यही एक ऐसा उत्सव या पर्व है जिसमें आत्मरत होकर व्यक्ति आत्मार्थी बनता है व अलौकिक, आध्यात्मिक आनंद के शिखर पर आरोहण करता हुआ मोक्षगामी होने का सद्प्रयास करता है।

जैनधर्म की त्याग प्रधान संस्कृति में पर्युषण पर्व का अपना अपूर्व एवं विशिष्ट आध्यात्मिक महत्व है। यह एकमात्र आत्मशुद्धि का प्रेरक पर्व है। इसीलिए यह पर्व ही नहीं, महापर्व है। जैन लोगों का सर्वमान्य विशिष्टतम पर्व है। पर्युषण पर्व जप, तप, साधना, आराधना, उपासना, अनुप्रेक्षा आदि अनेक प्रकार के अनुष्ठानों का अवसर है।

पर्युषण पर्व अंर्तआत्मा की आराधना का पर्व है- आत्मशोधन का पर्व है, निद्रा त्यागने का पर्व है। सचमुच में पर्युषण पर्व एक ऐसा सवेरा है जो निद्रा से उठाकर जागृत अपत्त्था में ले जाता है। अज्ञानरूपी अंधकार से ज्ञानरूपी प्रकाश की ओर ले जाता है। तो जरूरी है प्रमादरूपी नींद को हटाकर इन आठ दिनों विशेष तप, जप, स्वाध्याय की आराधना करते हुए अपने आपको सुवासित करते हुए अंर्तआत्मा में लीन हो जाए जिससे हमारा जीवन सार्थक व सफल हो पाएगा।

पर्युषण पर्व का शाब्दिक अर्थ है-आत्मा में अवस्थित होना। पर्युषण शब्द 'परि उपसर्ग व वस् धातु इसमें अन् प्रत्यय लगने से पर्युषण शब्द बनता है। पर्युषण यानि परिसमन्तात समग्रतया उषण वसनं निवास करणं' पर्युषण का एक अर्थ है-कर्मों का नाश करना। कर्मरूपी शत्रुओं का नाश होगा तभी आत्मा अपने स्वरूप में अवस्थित होगी अतः यह पर्युषण पर्व आत्मा का आत्मा में निवास करने की प्रेरणा देता है।

पर्युषण महापर्व आध्यात्मिक पर्व है, इसका जो केन्द्रीय तत्त्व है, वह है- आत्मा। आत्मा के निरामय, ज्योतिर्मय स्वरूप को प्रकट करने में पर्युषण महापर्व अहं भूमिका निभाता रहता है। अध्यात्म यानि आत्मा की सन्निकटता। यह पर्व मानव-मानव को जोड़ने व मानव हृदय को संशोधित करने का पर्व है, यह मन की खिड़कियों, रोशनदानों व दरवाजों को खोलने का पर्व है।

पर्युषण पर्व जैन एकता का प्रतीक पर्व है। जैन लोग इसे सर्वाधिक महत्व देते हैं। सपूर्ण जैन समाज इस पर्व के अवसर पर जागृत एवं साधनारत हो जाता है। दिगंबर परंपरा में इसकी 'दशलक्षण पर्व' के रूप में पहचान है। उनमें इसका प्रारंभिक दिन भाद्रपद शुक्ला पंचमी और संपन्नता का दिन चतुर्दशी है। दूसरी तरफ श्वेतांबर जैन परंपरा में भाद्रपद शुक्ला पंचमी का दिन आत्मचिंतन का दिन होता है। जिसे संवत्सरी के रूप में पूर्ण त्याग-प्रत्याख्यान, उपवास, पौषध सामायिक, स्वाध्याय और संयम से मनाया जाता है। वर्ष भर में कभी समय नहीं निकाल पाने वाले लोग भी इस दिन जागृत हो जाते हैं। कभी उपवास नहीं करने वाले भी इस दिन धर्मानुष्ठान करते नजर आते हैं।

पर्युषण पर्व मनाने के लिए भिन्न-भिन्न मान्यताएं उपलब्ध होती हैं। आगम साहित्य में इसके लिए उल्लेख मिलता है कि संवत्सरी चातुर्मास के ४० या ५० दिन व्यतीत होने पर व ६९ या ७० दिन अवशिष्ट रहने पर मनाई जानी चाहिए। दिगम्बर परंपरा में यह पर्व दशलक्षणों के रूप में मनाया जाता है। यह दशलक्षण पर्युषण पर्व के समाप्त होने के साथ ही शुरू होते हैं।

पर्युषण महापर्व कषाय शमन का पर्व है। यह पर्व ८ दिन तक मनाया जाता है जिसमें किसी के भीतर में ताप, उत्ताप पैदा हो गया हो, किसी के प्रति द्वेष की भावना पैदा हो गई हो तो उसको शांत करने का पर्व है। धर्म के १० द्वार बताए हैं उसमें पहला द्वार है- क्षमा। शमा यानि समता। क्षमा जीवन के लिए बहुत जरूरी है जब तक जीवन में क्षमा नहीं तब तक व्यक्ति अध्यात्म के पथ पर नहीं बढ़ सकता।

भगवान महावीर ने क्षमा यानि समता का जीवन जीया। वे चाहे कैसी भी परिस्थिति आई हो, सभी परिस्थितियों में सम रहे। 'क्षमा वीरो का भूषण है'

महान् व्यक्ति ही क्षमा ले व दे सकते हैं। पर्युषण पर्व आदान-प्रदान का पर्व है। इस दिन सभी अपनी मन की उलझी हुई ग्रंथियों को सुलझाते हैं, अपने भीतर की राग-द्वेष की गांठों को खोलते हैं वह एक दूसरे से गले मिलते हैं। पूर्व में हुई भूलों को क्षमा के द्वारा समाप्त करते हैं व जीवन को पवित्र बनाते हैं।

पर्युषण महापर्व का समापन मैत्री दिवस के रूप में आयोजित होता है, जिसे क्षमापना दिवस भी कहा जाता है। इस तरह से पर्युषण महापर्व एवं क्षमापना दिवस- यह एक दूसरे को निकटता में लाने का पर्व है। यह एक दूसरे को अपने ही समान समझने का पर्व है। गीता में भी कहा है 'आत्मौपम्येन सर्वत्रः, समे पश्यति योर्जुन' श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा है - अर्जुन। प्राणीमात्र को अपने तुल्य समझो। ■

कर्करोग की भयानकता

दाताओं के नाम	एरिया	रुपए
❉ लीलाराम छापेरवाल	वाशी	२७,०००/-
❉ संतोष सावंत	कांदिवली	२१,०००/-
❉ सुनिल सुमतिलाल दोशी	सांगली	२,०००/-
❉ शामसुंदर सीताराम नेवरेकर	वडाला	२,०००/-
❉ अर्जुन हरीजन जयस्वार	अंधेरी	२,०००/-
❉ अर्पिता सावंत	अंधेरी	२,०००/-
❉ प्रदिप शर्मा	परेल	१,०००/-

अवयव दान, नेत्रदान और त्वचादान

जीवन के बाद भी एक सत्कार्य अर्थात नेत्रदान और अवयव दान । आज के वैज्ञानिक युग में मृत्यु के पश्चात शरीर के कुछ विभिन्न अंगों से यदि किसी अन्य व्यक्ति को जीवनदान देना संभव हो तो उसे जलाना, नष्ट नहीं करना चाहिए, उसे दान करना चाहिए। मृत्यु के बाद भी सत्कार्य संभव है। अतः जीवन पश्चात का अवयव दान एक उत्तम दान हो सकता है।

कहानी

पथ के दावेदार

(गतांक से आगे)

– शरतचंद्र

अपूर्व बोला - ''इस रात को कष्ट उठाने से तो तुम बच गई, लेकिन मेरा दायित्व - कैसी रात क्यों न हो जाए गए बिना पूरा न होगा भारती!''

सुनकर भारती ठिठककर खड़ी हो गई, लेकिन उसी समय डॉक्टर के मुँह की ओर देखकर वह फिर अपना काम करने के लिए चली गई। डॉक्टर साहब मोमबत्ती जलाकर पत्र लिखने बैठ गए।

दस मिनट तक चुपचाप प्रतीक्षा करके अपूर्व झुंझलाकर उत्कंठित हो उठा। उसने पूछा - ''क्या ये पत्र बहुत ही आवश्यक है?''

डॉक्टर ने कहा - ''हां!''

अपूर्व बोला - ''उधर की कुछ व्यवस्था हो जाना भी तो कम आवश्यक नहीं है। आप क्या उनके घर किसी को न भेजिएगा?''

डॉक्टर ने कहा - ''इतनी रात को कोई आदमी वहां जाने को न मिलेगा।''

अपूर्व बोला - ''तब उसके लिए आप कोई चिन्ता न करें। सवेरे मैं खुद ही जाऊँगा! आप भारती को मना न करते तो अभी चले जाते।''

डॉक्टर लिखते-लिखते बोले - ''इसकी आवश्यकता नहीं थी।''

चाय का सामान लेकर भारती नीचे उतर आई और चाय बनाकर पास बैठ गई। डॉक्टर का पत्र लिखना और चाय पीना, ये दोनों काम एक साथ ही चलने लगे। दो-तीन मिनट बाद भारती अभिमान के स्वर में बोली ''आप सदा व्यस्त रहते हैं। दो-चार मिनट तक आपके पास बैठकर बातचीत सुनूं- इसके लिए भी आप मुझे समय नहीं देते।''

डॉक्टर ने चाय के प्याले से मुँह हटाकर हंसते हुए कहा - ''क्या करूँ बहन, इस दो बजे की ट्रेन से मुझे जाना भी तो है।'' सुनकर भारती चौंकी और अपूर्व के मन का संशय अपने मित्र के सम्बन्ध में और बढ़ गया ।

भारती ने पूछा - ''क्या एक रात के लिए भी आपको विश्राम न मिलेगा?''

डॉक्टर बोला - ''मुझे केवल एक दिन के लिए अवकाश है भारती, लेकिन

वह समय आज नहीं आया है।''

भारती समझ न सकी, इसलिए उसने पूछा - ''वह समय कब आएगा?'' डॉक्टर ने इसका उत्तर नहीं दिया।

अपूर्व बोला - ''समिति का सदस्य न होने पर भी रामदास सजा भुगतने जा रहा है, वह असाधारण है!''

डॉक्टर ने कहा - ''सजा नहीं भी हो सकती है।''

अपूर्व ने कहा - ''न हो तो वह उसका भाग्य है, लेकिन यदि हो जाए तो अपराध मेरा होगा। इस संकट में मैं ही उसे लाया।''

डॉक्टर केवल मुस्करा दिया।

अपूर्व बोला - ''देश के लिए जिसने दो साल की सजा भोगी है, असंख्य बेंतों के दाग जिसकी पीठ से आज भी नहीं मिटे, इस विदेश में जिसके स्त्री-बच्चे उसका ही मुख ताककर जी रहे हैं, उसका इतना बड़ा साहस असाधारण है। इसकी तुलना नहीं!''

डॉक्टर ने कहा - ''इसमें सन्देह क्या है अपूर्व बाबू! पराधीनता की आग जिसके हृदय में दिन-रात जल रही है, उसके लिए इसके सिवा और तो कोई उपाय नहीं है! साहब की दुकान की बड़ी नौकरी या इनसिन का कोई भी व्यक्ति उसको रोक नहीं सकता यही उसका एकमात्र पथ है।''

डॉक्टर की उक्ति को व्यंग्य समझकर वह एकाएक मानो पागल हो गया, बोला, ''आप उसके महत्त्व का अनुभव भले ही न कर सकें, पर साहब की दुकान की नौकरी तलवलकर जैसे मनुष्य को छोटा नहीं बना सकती! आप मुझ पर जितनी इच्छा हो व्यंग्य कीजिए, पर रामदास किसी भी बात में आपसे छोटा नहीं यह आप निश्चित जान जाएंगे।''

डॉक्टर बोले - ''मैं यह जानता हूँ। मैंने उनको छोटा नहीं कहा।''

अपूर्व बोला - ''आपने कहा है। उनका और मेरा आपने परिहास किया है, पर मैं जानता हूँ, जन्मभूमि उनके लिए प्राणों से भी अधिक प्रिय है। वे निर्भीक हैं। आपकी भांति वे लुक-छिपकर नहीं घूमते ।''

विस्मय से भारती बोली - ''आप किसको क्या कह रहे हैं अपूर्व बाबू?

आप पागल तो नहीं हो गए?''

अपूर्व बोला - ''नहीं, पागल नहीं हूँ! ये जो भी क्यों न हों, पर रामदास तलवलकर की पदधूलि के बराबर भी नहीं हैं यह बात मैं मुक्तकण्ठ से कहूँगा। उसका तेज, उसकी निर्भीकता से ये मन-ही-मन ईर्ष्या करते हैं। इसीलिए तुमको जाने नहीं दिया। इसीलिए मुझको इन्होंने युक्ति से रोक दिया।''

भारती उठकर बोली - ''मैं आपका अपमान नहीं कर सकती, लेकिन यहां से आप चले जाइए, अपूर्व बाबू! आपको हम लोगों ने गलत समझा था। भय के कारण जिसको हितोहित का ज्ञान नहीं रहता, उनके उन्माद के लिए यहां स्थान नहीं है। आपकी बात ही सच है-पथ के दावेदारों में आपको स्थान न मिलेगा। इसके बाद और किसी बहाने, किसी दिन मेरे डेरे पर आने का कष्ट मत कीजिएगा।''

अपूर्व निरुत्तर होकर उठ खड़ा हुआ, डॉक्टर ने उसका हाथ पकड़कर कहा - ''आप जरा बैठिए, अपूर्व बाबू, इस अंधेरे में अकेले मत जाइए। मैं स्टेशन जाने के रास्ते में आपको डेरे पर पहुँचाता जाऊँगा।''

अपूर्व की चेतना लौट रही थी, वह सिर झुकाकर बैठ गया।

चाय-पानी के बाद जो बिस्कुट बचे थे, उनको डॉक्टर साहब जेब में डाल रहे हैं - यह देखकर भारती ने पूछा - ''यह आप क्या कर रहे हैं?''

''खुराक जुटाकर रख रहा हूँ, बहन !''

''क्या सचमुच ही आज रात को चले जाइएगा?''

''तो क्या बेकार ही अपूर्व बाबू को मैंने रोका है? सभी एक साथ मिलकर इस तरह अविश्वास करेंगे तो मैं कैसे जीऊँगा, भारती!'' यह कहकर उन्होंने बनावटी क्रोध दिखाया तो भारती ने अभिमान के साथ कहा - ''नहीं, आज आपका जाना नहीं होगा, आप बहुत थक गए हैं। इसके अतिरिक्त सुमित्रा जीजी अस्वस्थ हैं, आप तो बराबर ही न मालूम कहां चले जाते हैं। मैं आपकी एक बात नहीं सुन सकती, एक उपदेश नहीं पाती, पथ के दावे को मैं अकेली कैसे चलाऊँ? मैं भी इस दशा में जहां तबीयत होगी, चली जाऊँगी।''

लिखे हुए पत्र डॉक्टर ने उसके हाथ में देते हुए हंसकर कहा - ''इनमें एक

तुम्हारा है, एक सुमित्रा का है, तीसरा तुम लोगों के पथ के लिए है। मेरा उपदेश कहो, आदेश कहो, सबकुछ यही है।''

भारती बोली - ''इस बार क्या आप बहुत दिनों को जा रहे हैं?''

''देवः न जानन्ति ।'' कहकर वे मुस्करा दिए।

भारती बोली - ''हम लोगों की कठिनाई बढ़ गई है, इसीलिए ठीक से बतला जाइए - आप कब लौटिएगा?''

''यही तो कहता हूँ कि देव न जानन्ति...।''

''नहीं, ऐसा नहीं होगा, सच-सच बताइए कब लौटिएगा?''

''इतना तकाजा क्यों है?''

भारती बोली - ''इस बार न मालूम कैसे भय लग रहा है । मानो सबकुछ टूट-फूटकर छिन्न-भिन्न हो जाएगा।''

उसके माथे पर हाथ रखकर डॉक्टर बोले - ''ऐसा नहीं होगा। सब ठीक होगा।'' यह कहकर हंस पड़े, बोले - ''लेकिन इस मनुष्य के साथ इस प्रकार झूठ-मूठ झगड़ा करने से सचमुच ही रोना पड़ेगा। अपूर्व बाबू क्रोध अवश्य करते हैं, लेकिन जिसे प्यार करते हैं, उसे प्यार करना भी जानते हैं।''

भारती कुछ उत्तर देने जा रही थी, लेकिन एकाएक अपूर्व के मुँह उठाते ही, उसके मुँह की तरफ देखकर चुप हो गई।

इसी समय दरवाजे के पास आकर एक घोड़ागाड़ी रुकी और शीघ्र ही दो आदमियों ने प्रवेश किया। एक नीचे से ऊपर तक अंगरेजी पोशाक में था, जिसे शायद डॉक्टर के अलावा कोई नहीं जानता था, दूसरे थे रामदास तलवलकर। अपूर्व का मुँह चमक उठा। रामदास ने आगे बढ़कर डॉक्टर की पदधूलि ग्रहण की।

अंगरेजी ड्रेस वाला व्यक्ति बोला - ''जमानत के लिए इतनी देर हुई। शायद गवर्नमेंट मुकदमा न चलाएगी।''

डॉक्टर बोले - ''इसका अर्थ यह कि तुम गवर्नमेंट को नहीं पहचानते।''

फिर रामदास बोला - ''मैदान से थाने तक आपको साथ-साथ देखा था, लेकिन फिर कब अन्तर्हित हो गए, यह न जान सका।''

डॉक्टर ने हंसकर कहा - "अन्तर्धान होना जरूरी हो गया था, रामदास बाबू। यहां तक कि रातोंरात यहां से भी अन्तर्हित होना पड़ेगा।"

रामदास बोला - "उस दिन स्टेशन पर मैंने आपको पहचान लिया था।"

"जानता हूँ, लेकिन सीधे अपने घर न जाकर इतनी रात को यहां क्यों?"

"आपको प्रणाम करने के लिए मेरे पूना सेंट्रल जेल में जाने के बाद ही आप चले गए। उस समय अवसर नहीं मिला। नीलकान्त जोशी का क्या हुआ, जानते हैं? वह तो आपके साथ ही था।"

डॉक्टर बोले - "हां, बैरक की चहारदीवारी लांघ न सकने पर सिंगापुर में उसको फांसी हो गई।"

अपूर्व ने पूछा - "उस दशा में क्या आपको भी फांसी दी जाती ?"

डॉक्टर हंस पड़े । देखकर अपूर्व सिहर उठा।

रामदास बोला - "उसके बाद?"

डॉक्टर बोले - "एक बार सिंगापुर में ही मुझे तीन साल तक नजरबन्द रहना पड़ा था, अधिकारी मुझे पहचानते हैं । इसीलिए सीधा रास्ता छोड़कर बैंकाक के मार्ग से पहाड़ लांघकर टेवाय में आ पहुँचा। भाग्य अच्छा था । अकस्मात एक हाथी का बच्चा मुझे मिल गया। उस हाथी के बच्चे को बेचकर देशी जहाज में, नारियल के चालान के साथ अपना चालान कराकर मैं आराकान आ गया। अचानक थाने में आज एक परम मित्र के साथ आमने-सामने भेंट हो गई। उनका नाम है वी. ए. चेलिया । मुझे बहुत ही स्नेह करते हैं। बहुत दिनों से दर्शन न होने पर मुझे खोजते खोजते एकदम सिंगापुर से बर्मा आ गए। भीड़ में अच्छी तरह नजर नहीं रख सके, नहीं तो पैतृक गले का..." यह कहकर वे हंसते जा रहे थे कि अकस्मात अपूर्व के मुँह की तरफ देखकर चौंक उठे, बोले - "यह क्या अपूर्व बाबू? आपको क्या हो गया?"

अपूर्व अपने को संभालने का प्रयत्न कर रहा था। उनकी बात पूरी होते न होते ही वह दोनों हाथों से अपना मुँह ढंककर तेज गति से दौड़ता हुआ कमरे से बाहर चला गया। *(क्रमशः)* ■

ज्ञान से मुक्ति ही चरम स्थिति

प्रसिद्ध यूनानी दार्शनिक महात्मा सुकरात से किसी ने पूछा कि ज्ञान की चरम स्थिति क्या है? सुकरात ने तुरंत जवाब दिया- "ज्ञान से मुक्ति ।"

जिज्ञासुगण उनका मुँह ताकने लगे। सुकरात ने उन्हें समझाया- "देखो, जब मैं युवा था तो सोचता था कि मैं बहुत कुछ जानता हूँ। जब मैं बूढ़ा हुआ, तो और बहुत से व्यक्तियों, विषयों तथा व्यवस्थाओं को जाना तो ऐसा लगा कि मैं बहुत कम जानता हूँ। इतना जानने को पड़ा है दुनिया में कि उसके लगते मेरे पास जो है वह तो कुछ भी नहीं है। जैसे मैं एक विशाल समुद्र तट पर बैठा हूँ। मोती मणिक समझकर जो लहरों से छीना या डुबकी लगाकर कमाया वह तो मात्र रेतकण अथवा कंकड़-पत्थर ही निकले। कितना विराट अपरिचय अभी शेष है । बहुत अल्प ज्ञान है मेरा- ऐसी सोच मेरी हो गई जब मैंने वृद्धावस्था में पैर रखा।"

सुकरात ने देखा कि अब भी उसके वे शिष्य जो उसे महाज्ञानी समझते थे अविश्वास और आश्चर्य से उसका मुँह ताक रहे हैं। उसने आगे कहा - "अब मैं मरने के करीब हूँ। तब मैं जान गया हूँ कि वह भी मेरा वहम था कि मैं कुछ थोड़ा तो जानता हूँ। दरअसल मैं कुछ भी नही जानता। मैं घोर अज्ञानी हूँ।"

जिस दिन महात्मा सुकरात ने यह घोषणा की कि मैं घोर अज्ञानी हूँ, उसी दिन यूनानवासी अपने देवता के मंदिर में चले गए। देवता ने कहा - "जाओ, और सुकरात से कहो कि वह दुनिया का सबसे बड़ा ज्ञानी है।"

वे लोग सुकरात को ऐसा ही बताने लगे। सुकरात बोला - "जवानी में यही बात बताते तो खुशी होती, अब तो मैं घोर अज्ञानी हूँ।"

उन्होंने देवता को जाकर बताया कि "हम सुकरात की बात माने या तुम्हारी?" देवता का प्रत्युत्तर था - "सुकरात की ही मानो, क्योंकि वह ज्ञानयुक्त है।" ■

जलाराम अन्नदानक्षेत्र

दाताओं के नाम	एरिया	रुपए
❖ आशा तानाजी घोरपडे	वडाला	६,०००/-
❖ स्व. मनोहर धुंडीराज लोखंडे की स्मृति में ह. उर्मिला अशोक चव्हाण	चेम्बुर	४,०००/-
❖ स्व. सरोज जैन - ह. विपन कुमार जैन	मलाड	४,०००/-
❖ दीपक पांडे की पुण्यस्मृति में ह. स्मिता दीपक पांडे	चेम्बुर	४,०००/-
❖ विवेक गुरव	नवी मुम्बई	४,०००/-
❖ ध्रुव जैन	कालाचौकी	४,०००/-

काव्य

आज के इस जमाने में
खुले आसमान में
उड़ते आजाद पक्षियों की तरह
मैं भी,
उड़ना चाहता था।
पर उड़ने से पहले ही
मेरे पंख,
मेरी शादी ने कतर दिये।
आज तो कैद हूँ,
इस परिवार रूपी पिंजरे में।
जहाँ सब कुछ है
सिर्फ मेरी खुशी नहीं है।
जिन्दगी है, पर आजादी नहीं है।

जिन्दगी का यह सफर साथ तुम्हारे,
कैसे कट रहा है पता नहीं,
कैसे जी रहा हूँ,
कैसे रह रहा हूँ,
कैसे यह बताऊँ,
मैं खुद नहीं जानता।
हाँ पर यह जानता हूँ,
कि तुम्हारे बिना, तुम्हारी
जुदाई की क्षणिक सोच से भी,
घबरा ही नहीं जाता,
बल्कि रोज एक बार,
निष्प्राण हो जाता हूँ।

■

छज्जू का चौबारा

छज्जू राम को दुःखी देखकर उसके दोस्त ने परेशानी का कारण पूछा। छज्जू ने जवाब दिया कि भगवान ने मुझे बचपन दिया, छीन लिया, जवानी दी वह भी छीन ली, फिर थोड़ा बहुत पैसा दिया वह भी किसी-न-किसी बहाने से वापस ले लिया, लेकिन मुझे एक बात नहीं समझ आ रही कि वह मुझे इतनी झगड़ालू बीवी देकर कैसे भूल गया ? छज्जू के दोस्त ने कहा कि लगता है तुम अपने घर-परिवार से काफी दुःखी हो। अगर तुम्हें मेरी राय ठीक लगे तो शाम को मेरे साथ चलना । गाँव में एक बहुत ही पहुँचे हुए महात्मा जी आए हुए हैं। मुझे पूरी उम्मीद है कि वे तुम्हारी इस समस्या का कोई-न-कोई हल जरूर निकाल देंगे। शाम को जब यह दोनों महात्मा जी के पास पहुँचे तो वहां और भी बहुत सारे दुःखी लोग आए हुए थे। कुछ लोगों की परेशानियाँ सुनने के बाद उन्होंने कहा कि आप सभी लोग कल सुबह अपनी-अपनी समस्याएँ एक कागज़ पर लिखकर ले आना।

अगले दिन सुबह सभी लोगों ने अपने-अपने दुःखों की सूची महात्मा जी को पकड़ा दी। सभी लोगों के दुःखों की सूची देखने के बाद उन्होंने कहा कि आप लोग अपनी सूची छोड़कर किसी भी दूसरे व्यक्ति का लिखा हुआ कागज़ उठा सकते हो। जब छज्जू ने दूसरे लोगों की समस्याओं की लंबी-लंबी लिस्ट देखी तो वह बुरी तरह से घबरा गया। उसने महात्मा जी से विनती करते हुए कहा कि आप मुझे मेरा पर्चा ही वापस कर दो। कम-से-कम मैं अपने दुःखों को अच्छे से समझता तो हूँ और उनका ठीक से सामना कर पा रहा हूँ। दूसरे लोगों के दुःख तो बहुत ही अजीबो-गरीब किस्म के हैं।

यह बात सुनते ही महात्मा जी ने छज्जू से कहा कि जन्म, मृत्यु या कुछ खास बीमारियों को छोड़कर बाकी सभी दुःख हमारी अपनी मनोदशा के कारण ही होते हैं। मन के दुःखी होने पर हम दुःखी हो जाते हैं, मन के खुश होने पर हम खुश होते हैं । जो अपने मन को काबू करने में कामयाब हो जाते हैं, वे सदा सुखी रहते हैं । महात्मा जी का आशीर्वाद पाने के बाद जौली अंकल का ख्याल तो यही है कि जो सुख अपने घर में मिल सकता है, वह और कहीं ढूंढने से भी नहीं मिलता। अब तो आप भी कह दो कि 'जो सुख छज्जू के चौबारे, न बलख न बुखारे।' ■

गत महीने की संस्था की गतिविधियाँ

- अन्नक्षेत्र में भोजन के १७ तथा हल्दी दूध के ८ कार्ड बनाए।
- १५३ कैंसरग्रस्त परिवारों को अनाज वितरित किया गया ।
- प्रतिदिन ७२५ मरीज़ों को फल दिया गया ।
- ४ मरीज़ों को रक्त के लिए सहायता प्रदान की गई।
- ८ मरीज़ों के रहने की व्यवस्था की गई।
- ७ मरीज़ों को अलग-अलग संस्था में आवेदन पत्र देकर उपचार पत्र बनाकर दिए गए, जिससे उन्हें अच्छा प्रतिसाद मिल रहा है।
- कैंसर पीड़ित मरीजों को ८,९९,५००/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- अन्य मरीजों को ३,८०,२००/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- १९ घायल पशु-पक्षीओं को ईलाज के लिए अस्पताल पहुँचाया गया ।
- पशु-पक्षीओं के ईलाज के लिए रु. ४,८९,३००/- की दवाएँ दी गई ।
- अपंग व्यक्तिओं को ५ वोकर, ३ वॉकिंग स्टीक, ४ कमोड चेअर, ३ व्हिलचेअर, ४ पलंग, ३ ऑक्सिजन मशीन और ४ ऑक्सिजन सिलेण्डर दिए गये।
- ७ कैंसरग्रस्त मरीज़ों की फाईल बनाई गई ।
- २७ मरीज़ों ने निःशुल्क ऐम्ब्युलेंस् सेवा का लाभ लिया ।
- ७ कर्करोग पीड़ितों को कोलोस्टॉमी बेग कम कींमत पर दी गई ।
- २ लावारिस कैन्सरग्रस्त मरीजों का अंतिम संस्कार किया गया ।
- रास्ते में बेहाल स्थिति में पड़े रहनेवाले ४ व्यक्तिओं को वृद्धाश्रम पहुँचाया गया।

देहदान प्रतिज्ञा पत्र

जीवन ज्योत कैंसर रिलीफ एन्ड केअर ट्रस्ट की विभिन्न प्रवृत्तियों में से एक प्रवृत्ति 'देहदान' की है, किसी भी भाई-बहन की इच्छा वसियत (विल) (मरने से पहले के घोषणापत्र) बनाने की हो, तो स्वतः के हाथ से एक प्रतिज्ञापत्र भरना होगा। स्वतः के शरीर या शरीर के किसी भी भाग को आधुनिक प्रगति के लिए या मेडिकल साइन्स के विद्यार्थियों के काम में आए इस हेतु से प्रतिज्ञापत्र बनाए गये हैं। प्रतिज्ञापत्र जीवन ज्योत संस्था के कार्यालय से आपको मिलेंगे या कुरियर द्वारा आपको पहुंचा दिये जाएंगे।

बहुचरणीय प्रक्रिया

सिएटल के बायोकेमिस्ट डॉ. डोनाल्ड मेलिन्स ने स्तन के ऊतक के डीएनए की संरचना में होने वाले परिवर्तनों की पहचान के लिए नई तकनीक बताई। इसमें एक यंत्र द्वारा डीएनए पर इंफ्रारेड रेडिएशन डाली जाती है। इससे प्राप्त संकेतों का कंप्यूटर पर विश्लेषण कर स्वतंत्र तत्वों द्वारा डीएनए की संरचना में हुई क्षति का पता लगाया जा सकता है।

शोधकर्ता डॉ. मेलिन्स की इस बात से सहमत हैं कि कैंसर का विकास एक बहुचरणीय प्रक्रिया है, जिसे विकसित होने में आमतौर पर कई दशक लगते हैं। वयस्कों में डीएनए के प्रारंभिक परिवर्तन से कैंसर विकसित होने में २० साल या कभी-कभी ३० साल भी लग सकते हैं । बच्चों में यह प्रक्रिया अपेक्षाकृत तेज़ी से होती है, क्योंकि उनमें कोशिकीय विभाजन तेजी से होता है।

डॉ. मेलिन्स ने स्तन के ऊतक की सामान्य अवस्था से कैंसर अवस्था में विकसित होने की प्रक्रिया के दौरान डीएनए संरचना में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखा। डॉ. मेलिन्स मानते थे कि डीएनए की इस क्षति का प्रमुख कारण ऑक्सीडेटिव तनाव था, जो अंततः स्तन कैंसर का कारण बनता है। आगे उन्होंने बताया कि कैंसर जीन्स की कार्यप्रणाली बिगड़ने के परिणामस्वरूप ही नहीं होता है, बल्कि यह स्वतंत्र तत्वों द्वारा की गई आनुवंशिक क्षति का परिणाम भी होता है।

पिछले २५ सालों से शोधकर्ता यह मानते आ रहे थे कि सभी प्रकार के कैंसर का मुख्य कारण असामान्य जीन्स होते हैं। लेकिन अब शोधकर्ता इस बात पर विश्वास करने लगे हैं कि कुछ जीन्स अन्य जीन्स की अपेक्षा ऑक्सीडेटिव तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इससे हमें विभिन्न प्रकार के कैंसरों के बारे में विवरण मिल सकता है। ■

कहानी

मूरखराज

(गतांक से आगे)

अगले रोज फौजी बलजीत के कान में इस बात की खबर पड़ी। इसलिए वह भाई के पास आया बोला - "प्यारे, यह बताओ कि वह सिपाही तुमने कैसे बनाए थे और फिर उन्हें वहां से जाकर क्या किया?"

प्यारे ने पूछा - "उससे तुम्हें भला मतलब क्या है?"

"मतलब है? सिपाही हो तो कोई कुछ भी कर सकता है। उनसे राज-का-राज जो जीता जा सकता है।"

प्यारे आश्चर्य से बोला - "अच्छा, सचमुच पहले से तुमने क्यों नहीं बताया था? जितने चाहो उतने सिपाही बनाकर मैं तुम्हें दिए देता हूँ। बहन और मैंने दोनों ने मिलकर कितना ही भूसा छोड़ा है। इसलिए सिपाहियों की क्या कमी है, अभी लो।"

प्यारे अपने भाई को खलिहान के पास ले गया।

बोला - "देखो, मैं सिपाही बना तो देता हूँ, लेकिन सबको अपने साथ ही तुम ले जाना। जो कहीं उन्हें घर से खिलाना पड़ गया, तब तो एक दिन में वे गाँव-का-गाँव खा जायेंगे।"

बलजीत ने कहा - "हां सिपाही सब मैं साथ ले जाऊँगा।"

इसके बाद प्यारे सिपाही बनाने लगा। एक पूला धरती पर जमाकर रखा कि फौज का दस्ता तैयार हो गया। दूसरा रखा, तो दूसरी टुकड़ी तैयार। इसलिए इतने सिपाही बना दिये कि वह मैदान सारा का सारा उन्हीं से भर गया।

फिर पूछा - "क्यों भाई, इतने काफी होंगे ?"

बलजीत खुश होकर बोला - "हाँ इतने काफी होंगे। मैं तूम्हारा अहसान मानता हुं प्यारे।"

प्यारे ने कहा - "अहसान किस बात का ! और चाहिए तो आ जाना, मैं और बना दूंगा। इस मौसम में अपने यहां भूसे की कोई कमी तो नहीं है।"

फौजी बलजीत ने तुरन्त उन सब टुकड़ियों की कमान संभाली, उन्हें जमा किया, तरकीब दी और सबको अपने साथ लेकर जंग का मोर्चा संभालने के लिए चल पड़ा।

जंगी बलजीत का जाना था कि वैश्य धनवीर वहां आ धमका। उसे भी कल की बात का पता लग चुका था । वो जाकर भाई से बोला - ''भाई बताओ, सोने की मोहरें तुमने कहां और कैसे पायीं? मेरे पास जरा काम शुरू करने को भी कुछ धन हो जाता तो उससे मैं तमाम दुनिया का पैसा खींचकर दिखा देता।''

प्यारे हेरान होकर बोला - ''अरे सचमुच ही तुमने पहले से मुझे क्यों नहीं बताया? लो, जितनी चाहो उतनी अशर्फियाँ मैं तुम्हें बनाए देता हूँ।''

धनवीर बड़ा खुश हुआ और बोला - ''शुरू में तो तुम मुझे तीन टोकरी ही अशर्फी बना दो, काफी हैं।''

प्यारे बोला - ''अच्छी बात है । चलो मेरे साथ जंगल की तरफ चलो। या चाहो तो घोड़ा भी साथ ले लो और गाड़ी भी । क्योंकि इतना सारा बोझ तुमसे उठेगा किस प्रकार ।'' फिर दोनों जंगल में पहुँचे।

यहां आकर प्यारे ने बड़ के पत्ते हाथ में लिए और मसलकर सोने की धार धरती पर छोड़ दी। इसलिए देखते-देखते अशर्फियों का अम्बार लग गया।

''प्यारे, यह बताओ कि ये अशर्फियाँ तुमने कैसे बनायीं ?''

प्यारे ने कहा - ''उससे तुम्हें भला मतलब क्या है? यह बताओ कि ये काफी होंगी?'' धनवीर का मन बांसो उछल रहा था।

वह बोला - ''हां फिलहाल तो इतनी काफी होंगी। तुम्हारा मैं बहुत अहसान मानता हूँ प्यारे।''

''यह कोई बात नहीं।''

प्यारे ने कहा - ''और जरूरत हो तो आ जाना। में और बना दूंगा। बड़ के पेड़ मैं अभी अनगिनत पत्ते बाकी हैं।''

व्यापारी धनवीर ने यह सारा गाड़ीभर धन इकट्ठा किया, और व्यापार करने चल पड़ा। ऐसे दोनों भाई चले गए। बलजीत युद्ध जीतने गया, धनवीर लेन-देन से धन बढ़ाने ।

इस प्रकार जंगी बलजीत ने तो एक राज्य जीत लिया और धनवीर ने व्यापार में बहुत धन कमा लिया।

फिर दोनों भाई मिले तो अपनी-अपनी कहानी सुनाने लगे। बलजीत ने बताया कि कैसे मुझे सिपाही मिले और धनवीर ने अपनी अशर्फियों के मिलने की पूरी बात उसे बताई।

बलजीत अपने भाई से बोला - ''धनवीर, राज्य तो मैंने जीत लिया और ठाठ-बाठ से रहता हूँ, मगर सिपाहियों को रखने के लिए काफी पैसा मेरे पास नहीं है। यही दिक्कत है।''

व्यापारी धनवीर ने कहा- ''धन तो मेरे पास बहुत है, मगर मुश्किल यह है कि उसकी रखवाली के लिए सिपाही मेरे पास नहीं हैं।''

बलजीत सोचकर बोला - ''एक काम करें-प्यारे के पास चलते हैं। मैं तो कहूँगा कि तुम्हारे धन की रखवाली के लिए तुम्हें वह कुछ सिपाही बनाकर दे दे और तुम कहना कि मेरे सिपाहियों के गुजारे के लिए धन की जरूरत है, इसलिए वह मुझे अशर्फियाँ बना दे।'' *(क्रमशः)* ■

चोट से हड्डी टूटने (Fracture) में हल्दी -गुड़-घी

मेरी पत्नी की एक गम्भीर दुर्घटना में पेडू (पेल्विस) की हड़ियाँ टूटने पर तथा हड्डियाँ के बीच खाली जगह रह जाने पर भी उसके फ्रेक्चर के बाद हड्डी की चोट में मैंने निम्नलिखित प्रयोग किया-

पिसी हुई हल्दी एक चम्मच, गुड़ (एक साल पुराना) एक चम्मच, देशी घी दो चम्मच लेकर तीनों को एक कप पानी में उबालें। उबलते-उबलते जब एक कप का आधा कप पानी रह जाए तो दिन में एक बार पियें। आवश्यकतानुसार पन्द्रह दिन से छः माह तक लें। इससे घाव शीघ्र और अच्छे भरेंगे । सड़न से बचाव होगा। हड्डी के जोड़ों के बीच पानी नही जमने पाएगा। खून भी साफ होगा। ■

चिकित्सा

चैतन्य चिकित्सा

स्वास्थ्य हेतु सही श्वसन आवश्यक–

यदि किसी व्यक्ति को चन्द मिनटों के लिए लाखों रुपयों का प्रलोभन दे कर श्वास रोकने अथवा बन्द करने का अनुरोध करें तो भी शायद ही कोई अभागा अथवा मूर्ख व्यक्ति हमारी बात को स्वीकारेगा ? श्वास बंद होते ही व्यक्ति की मृत्यु होती है तथा मृत्यु के पश्चात् प्राप्त उस अपार धन राशि का स्वयं के लिए क्या उपयोग ? ऐसी अमूल्य श्वास ऊर्जा हमें जीवित अवस्था में प्रकृति से अनवरत बिना कुछ मूल्य चुकाये प्रतिक्षण प्राप्त होती है।

श्वास का चेतना से सीधा संबंध–

परन्तु प्रायः हम हमारी अमूल्य श्वास का पूर्ण सजगता के साथ सदुपयोग नहीं करते। हमारी चेतना अथवा प्राण का श्वास के साथ घनिष्ठ संबंध होता है। दोनों का एक-दूसरे के बिना अस्तित्व संभव नहीं होता। जिस प्रकार बिजली की ऊर्जा को आवश्यकतानुसार रूपान्तरित कर एयर कंडीशनर, कूलर, फ्रीज, पंखे आदि ठण्डक प्रदान कराने वाले और हीटर, ओवन, गीजर आदि गर्मी पैदा करने वाले तथा ट्यूब, बल्ब आदि प्रकाश फैलाने वाले एवं वाहन आदि गति करने वाले उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है। ठीक उसी प्रकार शरीर में चेतना आंखों के सहयोग से देखने, कानों के सहयोग से सुनने, मन से मनन-चिंतन, नाक के सहयोग से सूंघने, मुँह एवं जीभ के सहयोग से बोलने तथा आहार ग्रहण करने इत्यादि की क्षमता प्राप्त कर लेती है।

एकाग्रता से ऊर्जा बढ़ती हैं–

हमारी अधिकांश प्रवृत्तियाँ पाँचों इन्द्रियों और मन के माध्यम से संचालित होती है। मन की चेतना सभी प्रवृत्तियों में निर्णायक भूमिका निभाती है। पाँचों इन्द्रियों और मन के सकारात्मक तालमेल एवं सदुपयोग से हम स्वस्थ और संतुलित होते हैं जबकि उनके नकारात्मक एवं दुरुपयोग से हम असंतुलित एवं रोगी होते हैं। आत्मार्थी साधक इन्द्रियों का आलम्बन मन से हटाने हेतु पर्वतों, गुफाओं अथवा एकान्त स्थान का साधना हेतु चयन करते हैं।

* खाना चाहते हो तो क्रोध को खाओ ।

अतः यदि किसी विधि द्वारा शरीर के किसी भाग पर मन को केन्द्रित कर दिया जाये तो उस स्थान पर प्राण ऊर्जा को बढ़ाया जा सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये प्राण अथवा चैतन्य ऊर्जा से अच्छा प्रभावशाली और सशक्त कोई अन्य विकल्प प्रायः नहीं होता।

परन्तु मन को एकाग्र करना बहुत कठिन होता है और उस हेतु दीर्घकालीन ध्यान-साधना का अभ्यास आवश्यक होता है, जो जनसाधारण के लिये प्रायः संभव नहीं होता। अतः यदि हम आँख से देखना, मुँह से खाना और बोलना बंद कर दें तथा शांत एकान्त स्थान पर चले जायें तो आवाज न आने से कान और गंध परिवर्तन न होने से प्राणेन्द्रिय को आराम मिल जाता है। ऐसे समय हम मन को जिस स्थान पर एकाग्र करना चाहें, सरलता से कर सकते हैं। हम भलिभांति जानते हैं कि जब सूर्य की किरणें किसी कांच के लेन्स के अन्दर से निकाली जाती है तो किरणें एकाग्र होकर अपना प्रभाव दिखाने लगती है। जिस स्थान पर वे किरणें फेंकी जाती है, वहाँ इतनी गर्मी पैदा होने लगती है कि कुछ ही देर में वहाँ पड़ा कागज, कपड़ा अथवा अन्य ज्वलनशील पदार्थ जलने लगता है। जो कार्य सूर्य की असंख्य किरणें अलग-अलग नहीं कर सकती है, वही कार्य उनको एकाग्र करने से सहज हो जाता है। कहने का तात्पर्य यही है कि एकाग्रता से ऊर्जा की ताकत बढ़ जाती है। जिस प्रकार राष्ट्र की विकटतम समस्या के समाधान हेतु जब सर्वोच्य नेता का ध्यान आकर्षित हो जाता है, वे रुचि लेने लगते हैं तथा उन समस्याओं को प्राथमिकता से सुलझाने का प्रयास करते हैं तो उस समस्या का अवश्य समाधान हो जाता है। ठीक उसी प्रकार जब रोगग्रस्त भाग से चेतना का सीधा सम्पर्क हो जाता है, मन के दूसरे आलम्बन समाप्त हो जाते हैं तो प्राण ऊर्जा का प्रवाह उस भाग में बढ़ने लगता है जिससे शरीर के उस रोग ग्रस्त भाग की क्षीण कार्य क्षमता पुनः बढ़ने लगती है। वहाँ से विजातीय तत्त्व एवं विकार दूर होने लगते हैं। फलतः रोगग्रस्त भाग रोग मुक्तहोने लगता है।

कैसे करें उपचार ?–

प्रातः काल हम इतना जल्दी उठे कि आसपास का वातावरण पूर्णतया शांत हो तो हमारा घर ही मन की एकाग्रता के लिये शांत और एकान्त स्थान बन सकता है। ऐसे समय घर के शुद्ध वातावरण में स्थिर आसन बैठ आँख बंद कर दर्द वाले भाग को थपथपायें, उस भाग का संकुचन और फैलाव करें या उस भाग पर सहनीय दबाव दें तो हमारा ध्यान उस स्थान पर केन्द्रित होने लग जाता है। परिणामस्वरूप उस स्थान पर प्राण ऊर्जा अधिक मात्रा में प्रवाहित होने लगती है। जिससे विजातीय विकार दूर होने लगते हैं और कमजोर भाग सशक्त एवं रोगग्रस्त भाग रोग मुक्त होने लगता है। मांसपेशियों में हलन चलन होने से सक्रियता आने लगती है। जिस प्रकार जो स्प्रींग क्रियाशील होती है, उसमें जंग लगने की संभावनाएँ कम रहती है, ठीक उसी प्रकार रोग वाले भाग पर मन को एकाग्र करके गहरा श्वास लेने तथा तेजी से श्वास निकालने अथवा जोर से मन ही मन बिना आवाज किए हँसने से रोगग्रस्त भाग की मांसपेशियों में हलन चलन होने तथा प्राण ऊर्जा का प्रवाह बढ़ने से उन पर लम्बे समय से जमे विकार दूर होने लगते हैं, जिससे तुरंत स्वास्थ्य लाभ की प्रक्रिया प्रारम्भ होने लग जाती है। मृत कोशिकाएँ पुर्नजीवित होने लगती है। जिस प्रकार मालिक के जागते ही चोर भाग जाता है, ठीक उसी प्रकार रोगग्रस्त भाग पर ध्यान करने से वहाँ से रोग के कारण दूर होने लगते हैं। डायाफ्राम के आसपास हृदय, फेफड़ों, तिल्ली, आमाशय आदि के रोगों में यह चिकित्सा विशेष लाभकारी होती है। हृदय की शल्य चिकित्सा की मानसिकता वाले रोगी मात्र १०-१५ रोज इस प्रक्रिया के चमत्कारी परिणामों का अनुभव कर सकते हैं एवं नियमित अभ्यास से अपने आपको शल्य चिकित्सा से बचा सकते हैं।

प्राण ऊर्जा से ज्यादा प्रभावशाली रोग निवारक शक्ति बाजार में उपलब्ध दवाईयों में प्रायः मिलना असंभव होता है। परन्तु जब रोगी की चेतना का दर्द अथवा कमजोर भाग से सीधा सम्पर्क हो जाता है तो प्राण ऊर्जा का प्रवाह आवश्यकतानुसार होने लगता है जिससे उपचार प्रभावशाली हो जाता है। अंतःस्रावी ग्रन्थियाँ आवश्यकतानुसार उस भाग में अपने स्राव के रूप में मदद भिजवाने लगती है, जिससे व्यक्ति रोग मुक्त होने लगता है। ■

नकारात्मक कल्पना की सम्मोहक शक्ति किस प्रकार एक घातक रोग बन सकती है

जब मैंने १९३६ में व्यक्तित्व पर प्लास्टिक सर्जरी के प्रभाव के बारे में डॉक्टरों के लिए अपनी पुस्तक न्यू फेसेस, न्यू फ़्यूचर्स लिखी थी, तो मैंने इसमें सेंट लुई के एक अख़बार के लेख को पुनः प्रकाशित किया, जिसका शीर्षक था ।

लंबी नाक से उत्पन्न ''हीन ग्रंथि कॉलेज विद्यार्थी को आत्महत्या के लिए प्रेरित करती है।

इस लेख में बॉशिंगटन यूनिवर्सिटी के एक २४ वर्षीय विद्यार्थी की आत्महत्या का उल्लेख था, जिसका नाम थियोडोर हॉफ़मैन था । विसंगति यह थी कि उसे जानने वाले लोग उसे लोकप्रिय मानते थे । इस युवक का आत्महत्या का पत्र यह है :

संसार के लिए।

बचपन में दूसरे बच्चे मेरा अपमान करते थे और मेरे साथ दुर्व्यवहार करते थे, क्योंकि में उनसे ज़्यादा कमजोर तथा बदसूरत था। मैं एक संवेदनशील, संकोची लड़का था और मेरे चेहरे तथा लंबी नाक के कारण मेरा मजाक उड़ाया जाता था। मुझे लोगों से डर लगने लगा । मैं जानता था कि उनमें से कई ऐसी चीज़ों के लिए मुझे चिढ़ाते थे, जिनके लिए मैं ज़िम्मेदार नहीं था । अपने भावुक स्वभाव और हुलिए के लिए मैं किसी से भी बात नहीं कर पाता था। मेरा आत्मविश्वास चला गया था । एक शिक्षक ने मेरे नाम में दो 'एफ' लिख दिए, हालांकि इसमें सिर्फ एक ही 'एफ' लगता था। बहरहाल में इतना संकोची था कि मैंने उन्हें यह ग़लती बताकर नहीं सुधरवाई। नतीजा यह हुआ कि पूरे स्कूल करियर में मैंने अपना नाम दो 'एफ' के साथ लिखा । ईश्वर इसके लिए हर एक को क्षमा करे मुझे संसार से डर लगता है, लेकिन मरने से डर नहीं लगता।

उस वक्त यूनिवर्सिटी के एक प्रोफ़ेसर ने इसे हीन ग्रंथि का बेहद गंभीर प्रकरण माना बकवास मेरा यक़ीन मानें, युवक की जिस हताशा ने पहले उसकी आत्म छवि का गला दबाया और फिर उसे अपनी जान लेने के लिए विवश किया,

वह हजारों-लाखों लोगों को प्रभावित करने वाली हताशा का ही प्रतिबिंब है जिसके महत्व को उनके आस-पास के लोग या तो पूरी तरह नज़रअंदाज़ कर देते हैं या फिर कम आँकते हैं। दरअसल, हाल के वर्षों में किशोरों में आत्महत्या की समस्या बहुत विकराल हो गई है, हालांकि इस पर मीडिया में शायद ही कभी चर्चा होती है।

एनोरेक्सिया नकारात्मक कल्पना की सम्मोहक शक्ति का एक और भयावह उदाहरण है। बैटलिंग द इनर डमी में लेखक डेविड वायनर और डॉ. गिल्बर्ट हेफ़्टर एक १५ वर्षीय लड़की एलेन के साथ बातचीत का वर्णन करते हैं, जिसे १९९८ में ४८ आयर्स नामक सीबीएस टेलीविज़न प्रोग्राम में दिखाया गया। एलेन का वज़न सिर्फ ८२ पाउंड था और वह बहुत बीमार, कमज़ोर दिख रही थी, लेकिन उसका दृढ़ विश्वास था कि वह मोटी है। फलस्वरूप वह भोजन करने से कतराती थी, खाना नहीं खाती थी और खाने के बाद जबरन उल्टी तक कर देती थी। बच्चों के हॉस्पिटल रूम में उसका इंटरव्यू लेने वाली टेलीविज़न रिपोर्टर ने उसे एक आदमकद आईने के सामने खड़ा करके पूछा कि क्या उसे यह नहीं दिख रहा है कि वह कितनी दुबली और कमजोर है । एलेन ने इस बात पर जोर दिया, ‘‘मैं सोचती हूँ कि मैं मोटी दिखती हूँ।’’ तब रिपोर्टर ने इस तथ्य को आज़माया, ‘‘लेकिन तुम्हारा वज़न तो सिर्फ ८२ पाउंड है । क्या तुम सोचती हो कि किसी मोटे व्यक्ति का वज़न इतना हो सकता है ?’’ एलेन ने समझदारी भरा जवाब दिया, ‘‘नहीं, लेकिन फिर एलेन ने तुरंत कहा कि वह मोटी है और अगर उसने कुछ खाया, तो वह और ज़्यादा मोटी हो जाएगी। उसका न खाने का संकल्प इतना दृढ था कि क़रीबी निगरानी न होने पर एलेन नसों में लगी पोषक सुइयों को भी निकाल देती थी।

अभिभावकों, शिक्षकों, परामर्शदाताओं और प्रशिक्षकों के लिए यह चेतावनी की घंटी होनी चाहिए। इससे उन्हें याद आना चाहिए कि उस युवक (या युवती) के प्रति हमेशा सतर्क रहने की ज़रूरत है, जिसकी आत्म छवि इतने नाटकीय रूप से सिकुड़ रही हो कि वह भविष्य में खुद को शारीरिक नुकसान पहुँचा सकता है।

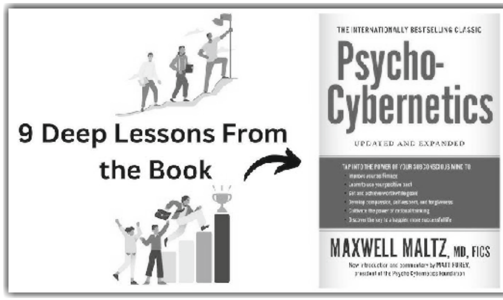
सभी के लिए यह कल्पना की अविश्वसनीय शक्ति का स्पष्ट उदाहरण है। कोई व्यक्ति अपनी खुद की नकारात्मक कल्पनाशक्ति द्वारा किसी दोष को इतना बढ़ा-चढ़ाकर देख सकता है, उस दोष पर विश्व की प्रतिक्रिया के महत्व को इतना बढ़ा-चढ़ाकर देख सकता है कि हो सकता है कि वह आत्महत्या कर ले! इसी तरह कोई व्यक्ति अपनी सकारात्मक कल्पना द्वारा अपनी शक्तियों तथा अवसरों की अनुभूतियों को इतना ''रंग'' सकता है कि वह सबसे आश्चर्यजनक चीजें हासिल कर ले। ■

सुलह

घटना उस वक्त की है, जब अब्राहम लिंकन वकील थे। उस वक्त उनका काफी बोलबाला था। एक बार दो भाइयों में घर के बँटवारे के सम्बन्ध में विवाद उपस्थित हुआ और दोनों ने न्यायालय द्वारा निपटारा कराना उचित समझा। उनमें से एक भाई लिंकन के पास आया तथा उसने लिंकन से उसकी ओर से मुकदमा लड़ने का अनुरोध किया। लिंकन ने न्यायालय की दोष हानि बताकर आपस में समझौता करने की सलाह दी, किन्तु वह न माना। वे उसे बैठने को कहकर बाहर आये। जैसा कि उनका अनुमान था, दूसरा भाई भी थोड़ी ही देर में वहाँ आया । लिंकन ने उसे भी समझौता करने की सलाह दी, पर वह भी इस बात पर राजी न हुआ। उन्होंने उसे अन्दर कमरे में बैठने के लिए कहा और बाहर से साँकल लगा दी।

दो घन्टे के पश्चात् उन्होंने जब दरवाजा खोला, तो उन दोनों में सुलह हो चुकी थी। वे दोनों हँसते-हँसते वापस घर चले गये। ■

तो वास्तव में साइको साइबरनेटिक्स क्या है?



आप यह मान सकते हैं कि साइको साइबरनेटिक्स जानकारियों, सिद्धांतों और व्यावहारिक विधियों का समूह है, जो आपको निम्न कार्य करने में समर्थ बनाता है ।

१. अपनी आत्म छवि की सामग्री की सटीक जाँच और विश्लेषण करना।

२. अपनी आत्म छवि में निहित ग़लत व बंधनकारी प्रोग्रामिंग को पहचानना और अपने उद्देश्यों के हिसाब से इसे सुनियोजित तरीके से बदलना ।

३. अपनी आत्म छवि की दोबारा प्रोग्रामिंग और प्रबंधन के लिए अपनी कल्पना का इस्तेमाल करना।

४. अपने सर्वो- मेकेनिज़्म के साथ प्रभावी संचार के लिए अपनी आत्म-छवि के तालमेल में कल्पना का प्रयोग करना, ताकि यह स्वचलित सफलता मेकेनिज्म के रूप में कार्य करे, आपको अपने लक्ष्यों की ओर निरंतर आगे ले जाए, जिसमे बाधाएँ सामने आने पर सही रास्ते पर वापस लौटाना शामिल है।

५. अपने सर्वो-मेकेनिज्म का किसी बृहद सर्व इंजन की तरह प्रभावी इस्तेमाल करना, ताकि यह किसी ख़ास उद्देश्य के लिए आपकी जरूरत का विचार, जानकारी या समाधान प्रदान करे । यहाँ तक कि इसे हासिल करने के लिए आपके खुद के संग्रहीत डेटा से परे जाए ।

एक तरह से, साइको साइबरनेटिक्स ऐसा संचार तंत्र है, जिसमें आप खुद के साथ प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं। ■

* सिवा विरोध के कोई आगे नहीं बढ़ता है

हास्य का हसगुल्ला

प्रस्तुति : हेमु मोदी *(सुरत)*

❒ टीचर (छात्र से) :- बताओ हाथी और घोड़े में क्या फर्क होता है?
छात्र :- सर घोड़े की एक तरफ दुम होती है और हाथी की दोनों तरफ।

❒ लड़का :- मैं तुम्हारे साथ शादी नही कर सकता। घर वाले नही मान रहे।
लड़की :- तुम्हारे घर में कौन कौन है।
लड़का :- एक बीवी और २ बच्चे।

❒ एक ग़रीब आदमी बोला: - ऐसी जिंदगी से तो मौत अच्छी!
अचानक यमदूत आया और बोला: - तुम्हारी जान लेने आया हूँ।
आदमी बोला: - लो अब ग़रीब आदमी मज़ाक भी नही कर सकता?

❒ गर्लफ्रेंड - मेरे पापा ने मुझे नया मोबाइल खरीद कर दिया ।
बॉयफ्रेंड - अरे वाह कौन सी कंपनी का ??
गर्लफ्रेंड - लावारिस !!!
लड़का बेहोस होते होते बचा और बोला।।
अरे अकल की अंधी वो लावारिस नही lava iris hai ।

❒ पापा :- कितनी फ्रीक्वेंसी का भूकंप आया था।
बेटा :- ७.९ का।
पापा :- अरे वाह बेटा, आजकल तो भूकंप भी तेरे नंबर से ज्यादा आने लगे।

❒ संता को एक लावारिस बन्दर मिला तो वह उसे पुलिस स्टेशन लेकर गया!
इंस्पेक्टर ने कहा ''इसको चिड़िया घर ले जाओ!''
संता दूसरे दिन बन्दर के साथ बस स्टॉप पर खड़ा था!
इंस्पेक्टर ने देखा तो पूछा, ''इसे चिड़िया घर लेकर नहीं गए?''
संता: ''कल गया था, खूब घूमे और बड़ा मजा आया! आज कुतुबमीनार जा रहे हैं!''

■

प्रकाशन कॉ–ऑर्डिनेटर : समीर पारेख, *क्रिएटिव पेज सेटर्स,* घाटकोपर

तस्वीर बोल रही हैं विग डोनेशन की

बाल (केस) स्त्री का सौंदर्य होता है। लेकिन जब कीमोथेरेपी के इलाज के दौरान वह अपने बाल खो देती है तब उसके चेहरे का सौंदर्य चला जाता है। धन्य है समाज की वीर महिलाओं को जो जीवन ज्योत संस्था मे अपने लंबे बाल को दान में देते है। उस बाल में से बनी हुई विग पाकर कैन्सरग्रस्त महिला आनंदित हुई ।

तस्वीर बोल रही हैं अनुकंपादान की

आपके घरों में से आयी हुई एक सुंदर, मनोरम पोशाक पाकर एक कैंसरग्रस्त महिला मरीज़ के चेहरे पर खुशी की लहर दिखाई देती है।

RNI. MAHHIN/2012/45662 Post Reg. MCE/141/2024-26.
Licence to Post Without Prepayment No. MR/TECH/WPP-208/EAST/2024-26.
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai- 400 001
Published and Posting on 15th of every month.

To,

तस्वीर बोल रही हैं जलाराम अन्नदान क्षेत्र की

संस्था द्वारा कार्यरत जलाराम अन्नदानक्षेत्र के अंतर्गत दूर-दराज के गांवों से आने वाले गरीब, बेघर मरीजों और बारदासी को प्रतिदिन निःशुल्क, शुद्ध और सात्विक भोजन उपलब्ध कराती है। मरीज़, दानदाता के जन्मदिन के अवसर पर मीठे भोजन (शीरा) का आनंद लेते नज़र आते हैं ।

Printed, Published, Edited & Owned by - **Mr. H. K. Savla,** Published from **Jeevan Jyot Cancer Relief & Care Trust,** 3/9, Kondaji Chawl, Jerbai Wadia Road, Near Tata Hospital, Parel, Mumbai - 400 012. & Printed at **P. H. Printer,** 18-P, D. L. Jain Compound, Opp. Voltas Ltd., 64, Dr. B. A. Road, Chinchpokli (E), Mumbai 400 012 ***Editor*** : **H. K. Savla**