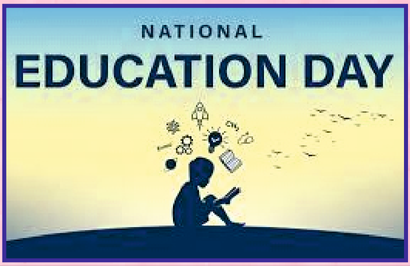
जीवनपथ हिन्दी

₹ 10/-

JEEVANPATH HINDI

Vol. No. 14, Issue No. 4 (₹ १०/– प्रचार के लिए) **Mumbai, 15th November 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 है समाज के सहयोग की

आप अपनी सोसाइटी या दुकानों में दवा दान पेटी रखकर जीवन ज्योत संस्था में आने वाले गरीब और बेसहारा मरीजों के लिए दवाइयाँ एकत्रित करके मददगार हो सकते हैं ।
दवा दान पेटी रखने के लिए संपर्क करें : पारुल गड़ा
मो. 9833021505

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

श्री मनोज मेघजी छेडा (रताडिया गणेश - अंधेरी)

तस्वीर बोल रही है केन्सर पीड़ित बच्चों की खुशी की

जीवन ज्योत संस्था की ४३वीं वर्षगांठ और संस्था के संस्थापक व मेनेजींग ट्रस्टी श्री हरखचंदभाई सावला (बाडावाला) की ६७वीं वर्षगांठ कैंसर पीड़ित बच्चों के साथ मनाकर अनहद आनंद हुआ । बाल कैंसर रोगियों ने केक काटकर, कैडबरी, चॉकलेट और स्वादिष्ट भोजन का आनंद लेकर, डी.जे. की धुन पर नृत्य करके, विभिन्न उपहार प्राप्त करके जश्न खुशी के साथ मनाया ।

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 मो: 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 -तेरा दर्शन हो जाए ७
व्यक्ति विशेष -ह्यू हेफनर (१९२६) ९
उपहास ११
पथ के दावेदार १३
काव्य १७
नींद और जागृत अवस्था की दशा १९
कोढ़ के समान चर्म रोग में तुलसी की पत्तियों का कमाल २१
स्वास्थ्यरक्षक व्यायाम 'स्वायसो' २२
मूरखराज २६
स्वास्थ्यरक्षक व्यायाम 'स्वायसो' ३०
दूसरों के साथ बांटने में ही हमारी खुशियां छिपी हैं २९
कीमोप्रिवेंशन का पहला चरण ख़तरे को कम करना ३०
खुद की कल्पना सफल व्यक्ति के रूप में क्यों न करें? ३२
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 नमः
संसार के प्रत्येक जीव का हर क्षण मंगलमय हो।

संपादक की लघु लेखनी से...

प्रिय मान्यवर पाठको,

कुछ सकारात्मक विचार

दूध को दुखी करो तो दही बनता है।

दही को सताने से मक्खन बनता है।

मक्खन को सताने से घी बनता है।

दूध से महंगा दही है, दही से महंगा मक्खन है और मक्खन से महंगा घी है।

किन्तु इन चारों का रंग एक ही है सफेद।

इसका अर्थ है बाऱ- बार दुख और संकट आने पर भी जो इंसान अपना रंग नहीं बदलता, समाज में उसका ही मूल्य बढ़ता है।

दूध उपयोगी है किंतु एक ही दिन के लिए, फिर वो खराब हो जाता है....!!

दूध में एक बूंद छाछ डालने से वह दही बन जाता है जो केवल दो और दिन टिकता है....!!

दही का मंथन करने पर 'मक्खन' बन जाता है, यह और तीन दिन टिकता है....!!

मक्खन को उबालकर घी बनता है, घी कभी खराब नहीं होता....!!

एक ही दिन में बिगड़ने वाले दूध में कभी नहीं बिगड़ने वाला घी छिपा है....!!

इसी तरह आपका मन भी अथाग शक्तियों से भरा है, उसमें कुछ सकारात्मक विचार डालो । अपने आपको मथो अर्थात चिंतन करो....।

अपने जीवन को और तपाओ और तब देखना आप कभी हार नहीं मानने वाले सदाबहार व्यक्ति बन जाओगे....!! ■

–: 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 *और* मातुश्री लाछबाई हीरजी करमशी भेदा (समाघोघा)	: हल्दी दूध योजना
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)	श्रीमती उषाबेन मणिलाल गाला (कांडागरा-गोरेगाम)	: जलाराम अन्नक्षेत्र
२५)	श्रीमती साकरबेन प्रेमजी चेरीटेबल ट्रस्ट (वर्ली)	: केमोथेरेपी विभाग

भजन

तेरा दर्शन हो जाए

मेंरे घर के आगे श्याम, तेरा मन्दिर बन जाए,
जब खिड़की खोलूं तो तेरा दर्शन हो जाए ॥

जब होगी आरती तेरी, घंटी सुनाई देगी,
मुझे रोज सवेंरे तेरी, सूरत दिखाई देगी।
जब भजन करे कोई, मुझको भी सुन जाए।
जब खिड़की खोलूं तो...

मैं आते-जाते बाबा, तुमको प्रणाम करूँगा,
जो मेंरे लायक होगा, मैं तेरा काम करूँगा।
तेरी सेवा करने से, मेरी किस्मत खुल जाए।
जब खिड़की खोलूं तो...

नजदीक रहेंगे दोनों, और आना-जाना रहेगा,
हम दोनों का श्याम बस एक ठिकाना रहेगा ।
बस साथ रहें दोनों, जल्दी वो दिन आए ।
जब खिड़की खोलूं तो...

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

दाताओं के नाम	एरिया	योजना	रुपया
स्व. भावेश महेन्द्रभाई शाह के आत्मश्रेयार्थे			
ह. महेन्द्रभाई शामळदास 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 (उनावा) 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

ह्यू हेफनर (१९२६)

९ अप्रैल १९२६ को जन्मे ह्यू हेफनर के मन में एक व्यस्क मैग्ज़ीन निकालने का विचार आया, जिसकी वजह से वे मशहूर और दौलतमंद बन गए। जब वे एस्क्वायर मैग्ज़ीन में कॉपीराइटर थे, तभी उनके मन में एक ऐसी मैग्ज़ीन निकालने का विचार आया, जिसमें लोगों के लिए कुछ रोचक और नया हो ।

१९५३ में उन्होंने ६०० डॉलर का बैंक लोन लिया और परिवार वालों तथा दोस्तों से ८,००० डॉलर उधार लेकर प्लेबॉय प्रकाशित की। आज दुनिया भर में मशहूर प्लेबॉय मैग्ज़ीन का पहला अंक हेफनर ने अपने किचन की टेबल पर तैयार किया था। इसमें मर्लिन मुनरो का एक धाँसू कैलेंडर फ़ोटो था । जब दिसंबर १९५३ में प्लेबॉय मैग्ज़ीन का पहला अंक बाज़ार में आया, तो हेफनर को यह अंदाज़ा नहीं था कि उनकी यह क्रांतिकारी पत्रिका कितनी लोकप्रिय होगी। उन्हें यह पता नहीं था कि वे अगली पत्रिका कब निकाल पाएँगे, इसलिए उन्होंने जान-बूझकर पत्रिका के कवर पर तारीख़ नहीं छापी थी। जब पहले अंक की सभी ५३,९९१ प्रतियाँ बिक गईं, तो उन्हें बहुत सुखद आश्चर्य हुआ। १९५० और १९६० के दशक में यह पत्रिका बेहद लोकप्रिय हुई, अपनी सफलता के बारे में हेफनर कहते हैं, "मेरा इरादा कभी क्रांतिकारी बनने का नहीं था । मेरा इरादा तो केवल पुरुषों के लिए एक रोचक पत्रिका शुरू करने का था । यह बहुत क्रांतिकारी विचार साबित हुआ। ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि तब हम बहुत ही दमित समाज में रहते थे ।"

महिलाओं के चित्रों और सनसनीख़ेज़ लेखों के दम पर हेफनर ने पाठकों का दिल जीत लिया। १९७० के दशक में ६० लाख की आमदनी हुई। कुछ

ही समय में हेफनर ने इतना पैसा इकट्ठा कर लिया कि एक जेट विमान और शिकागो के गोल्ड कोस्ट पर ७० कमरों का प्लेबॉय महल ख़रीद सकें।

हेफनर ने एक अवसर देखकर उसका दोहन किया और उसे करोड़ों डॉलर के उद्योग में बदल दिया। जनवरी १९५६ तक प्लेबॉय की प्रसारण संख्या ५ लाख हो गई और १९५९ में १० लाख तक पहुँच गई। २००२ में प्लेबॉय की प्रसारण संख्या ३१ लाख हो चुकी थी । प्लेबॉय की प्रसारण संख्या बढ़ने से हेफनर की व्यक्तिगत संपत्ति भी बढ़ी और २० करोड़ डॉलर हो गई। हालाँकि अगर वे अपनी फ़िज़ूलखर्ची की आदतों को कम कर लेते, तो यह आँकड़ा इससे बहुत ज़्यादा होता। जब १९८२ में हेफनर ने अपनी बेटी क्रिस्टी को अपना कारोबार सौंपा, तो प्लेबॉय सिर्फ़ एक पत्रिका ही नहीं थी । यह तो एक वृहद उद्योग बन चुकी थी, जिसमें कई पत्रिकाएँ, केबल टेलीविज़न, वीडियोज़ और परिधान व्यवसाय शामिल थे।

हेफनर ने बाज़ार की ज़रूरत को समझा और विरोध की परवाह किए बिना उस ज़रूरत को पूरा कर दिया। इसी कारण वे अमीर और मशहूर बन गए। हेफनर का विद्रोह काफ़ी सफल साबित हुआ, क्योंकि उस युग में पुरुष हर क्षेत्र में स्वतंत्रता चाहते थे। प्लेबॉय में हेफनर ने लीग से हटकर तस्वीरें और लेख छापे । पुरुषों के सपनों को साकार करने वाली प्लेबॉय रंगीन और चिकने काग़ज़ पर छपी तस्वीरों की बदौलत तत्काल सफल हो गई और हेफनर दौलत में खेलने लगे। ■

उपहास

ज्योति ने अपने पति को गहरी सोच में डूबा देखकर पूछा कि क्या कोई परेशानी है ? पति महाशय ने शायराना अंदाज में जवाब दिया कि मैं और मेरी तन्हाई अकसर यह बातें करते हैं कि तुम होतीं तो ऐसा होता, तुम होतीं तो वैसा होता और अगर तुम ना होतीं तो मेरे पास बहुत पैसा होता। ज्योति ने कहा, ''आप घर में चाहे कुछ भी मज़ाक कर लिया करो, लेकिन अपने दोस्त रवि की हर समय खिल्ली ना उड़ाया करो । अभी तक वह आपके हर मज़ाक को नजरअंदाज करता रहता था, लेकिन आज जब आपने सबके सामने उसकी खिल्ली उड़ाई तो वह नाराज़ हो गया।'' पति महाशय बोले कि ''अब यह फालतू की बातें छोड़ो और जल्दी से मेरी तैयारी करवा दो, क्योंकि फ्लाइट जाने में थोड़ा ही समय बचा है।'' कुछ ही देर में श्रीमान जी टैक्सी में बैठकर घर से निकल गये। ज्योति ने एक बार फिर से कहा कि हवाई जहाज़ में बैठने के पहले एक बार फोन जरूर करना । जैसे-जैसे समय बीत रहा था, फोन न आने के कारण ज्योति की घबराहट बढ़ने लगी थी ।

इतने में फोन की घंटी बजी और दूसरी तरफ से पति महाशय बहुत ही घबराई हुई आवाज़ में बोल रहे थे। उन्होंने बताया कि एक औरत ने अपना बैग पकड़ाकर कहा कि मेरे पास सामान कुछ अधिक है। मैं आपसे हवाई जहाज़ में बैठते ही यह बैग ले लूँगी । जब कस्टम वालों ने वह बैग खोला तो उसमें बहुत कीमती हीरे थे। अब ये लोग मुझे गिरफ्तार करने की बात कर रहे हैं। ज्योति ने कहा कि आप अपने दोस्त रवि से बात करो। उसके पिता भी तो कस्टम विभाग में ही काम करते हैं। न चाहते हुए भी जब पति महोदय ने रवि से बात की तो उसने झट से अपने पिता से कहकर सारा मामला सुलझा

लिया । यह खबर सुनकर ज्योति ने भी राहत की सांस ली। साथ ही ज्योति ने अपने पति से कहा कि हम लोग बोलना तो खूब जानते हैं, मगर कब और क्या बोलना है, यह हममें से कम लोग ही जानते हैं। आप शायद अभी तक यह नहीं समझ पाये कि हंसी-मज़ाक करना बुरा नहीं, लेकिन हम लोग एक-दूसरे के साथ हंसने की बजाय एक दूसरे की खिल्ली उड़ाकर ज्यादा खुश होते हैं। ज्योति की चेतावनी से सहमति जताते हुए जौली अंकल यह कबूल करते हैं कि मित्रों का उपहास उड़ाने की बजाय यदि एक-दूसरे की इज़्ज़त का ख्याल करते हुए मज़ाक किया जाये तो यह हर किसी के जीवन को निखार सकता है। ■

भगिनी-प्रेम

चौदह वर्ष का वनवास पूर्ण कर प्रभु रामचन्द्रजी सीतादेवी तथा लक्ष्मण के साथ अयोध्या वापस आये । लक्ष्मण ने अब भी रामचन्द्रजी का साथ न छोड़ा। आखिर रामचन्द्रजी ने उनसे कहा, "जाओ, उर्मिला से मिल आओ।" लक्ष्मण जब उर्मिला से मिलने गये, तो यह उनकी चौदह वर्षों के पश्चात् प्रथम भेंट थी । उर्मिला ने अपने पति को जो देखा, तो कुशल क्षेम के शिष्टाचार वाले प्रश्न न किये। उसने जो पहला प्रश्न किया, वह था, "स्वामी, सर्वप्रथम आप यह बतायें कि प्रभु रामचन्द्रजी और आप दोनों के होते हुए भी मेरी बहन का हरण कैसे हुआ ? आप सरीखे धनुर्धारी वीर के होते हुए दुष्ट रावण की हिम्मत कैसे हुई कि वह सरलता से हरने में सफल हुआ?"

इस अप्रत्याशित प्रश्न को सुनते ही लक्ष्मण भौंचक्के रह गये। उनसे कुछ जवाब देते न बना; किन्तु धन्य है वह उर्मिला, जिसने चौदह वर्ष के लम्बे बिछोह के उपरान्त भी अपने पति से सर्वप्रथम अपनी बहन से सम्बन्धित प्रश्न किया। ■

कहानी

पथ के दावेदार

(गतांक से आगे) – शरतचंद्र

डॉक्टर बोले - ''दूसरे दिन फिर आम गिराने लग गया, लेकिन पण्डित जी ने खबर पाकर मुझे पकड़ लिया।'' कुछ देर मेरी तरफ देखकर बोले - ''गलती हुई, बेटा सव्यसाची, आम की आशा अब मैं नहीं करता। दायां हाथ तोड़ चुके हो, बायां हाथ चल रहा है, बायां टूट जाने पर सम्भवतः दोनों पैर चलेंगे। अब कष्ट मत करो, जो कच्चे आम बचे हैं, उन्हें मैं तुड़वा देता हूँ।''

भारती बोली- ''पण्डित जी का दिया हुआ यह नाम है?''

डॉक्टर बोले - ''हां, मेरा असली नाम तभी से लोग भूल गए।''

भारती फिर बोली - ''अच्छा, सभी लोग जो कहते हैं कि देश और आप मिलकर एकाकार हो गए हैं- यह कैसे हुआ?''

डॉक्टर बोले - ''वह भी एक बचपन की घटना है। इस जीवन में क्या-क्या आया और चला गया, लेकिन वह दिन आज भी असह्य बना है। हमारे गांव के पास वैष्णवों का एक मठ था। एक दिन रात के समय डाकुओं का उस पर हमला हुआ। रोने-धोने की आवाज से लोग जमा हो गए, लेकिन डाकुओं के पास एक देशी बन्दूक थी, वे लोग गोलियां दागने लगे। यह देखकर कोई उनके पास न जा सका। मेरे एक चचेरे भाई थे, अत्यन्त साहसी और परोपकारी, जाने के लिए वे छटपटाने लगे, लेकिन जाने से सुनिश्चित मृत्यु होगी, यह जानकर सबने उनको पकड़ रखा था। अपने को किसी तरह न छुड़ा सकने पर वे उसी स्थान से निष्फल उछल-कूद मचाने लगे और डाकुओं को गाली देने लगे, लेकिन उसका फल कुछ भी नहीं हुआ। उन लोगों ने केवल एक बन्दूक के जोर से दो-तीन सौ आदमियों के सामने बाबाजी को खूंटे में बांधकर एकदम जला ही डाला-भारती उस समय मैं बालक था, पर आज भी उसका मरण-चीत्कार सुनाई पड़ता है! ओह, वह कितना हृदय-विदारक आर्तनाद था।''

अक्सर वह लोग खामोश रहते हैं जमाने में, जिनके हुनर बोलते हैं।

भारती बोली - ''इसके पश्चात?''

डॉक्टर बोले - ''बाबाजी का जीवन, समूचे गांव के सामने खत्म हो गया, डाकुओं ने लूटपाट का काम सहूलियत से कर लिया। जाते समय डाकुओं का सरदार बड़े भैया को सुनाकर, अपने पिता की कसम खाकर कह गया-आज तो हम लोग थक गए हैं, पर एक महीने के अन्दर ही लौट आकर हम लोग इसका बदला लेंगे। बड़े भैया जिला मजिस्ट्रेट के पास जाकर रोना-धोना मचाकर कहने लगे-मुझे एक बन्दूक चाहिए। लेकिन पुलिस बोली-नहीं मिल सकती। दो वर्ष पहले, किसी अत्याचारी पुलिस इन्स्पेक्टर के कान मल देने के अपराध में उन्हें दो महीने के लिए जेल की सजा मिल चुकी थी। भैया ने मजिस्ट्रेट से कहा-तो क्या हम लोग मारे जाएंगे?''

साहब ने हंसकर कहा - ''जो इतना डरता है, वह घर-द्वार बेचकर मेरे जिले से किसी दूसरे जिले चला जाए।''

भारती उत्तेजित होकर बोली - ''नहीं दी?''

डॉक्टर बोले - ''नहीं, और यही नहीं बड़े भैया ने जब तीर-धनुष और बरछा बनवाया तो पुलिस वह भी छीनकर ले गई।''

''इसके बाद ?'' भारती बोली।

''इसके बाद की घटना बहुत संक्षिप्त है । उसी माह में सरदार ने अपनी प्रतिज्ञा पूरी की। इस बार उसके पास एक और बन्दूक थी। घर के सभी लोग भाग गए, पर बड़े भैया को कोई भी डिगा न सका। डाकू की गोली खाकर उन्होंने प्राण-त्याग किया।''

भारती बोल उठी - ''प्राण-त्याग किया?''

डॉक्टर बोले - ''हां, गोली लगने के बाद चार घंटे तक जीवित रहे। गांव-भर एकत्र होकर हो-हल्ला मचाने लगा, कोई डाकुओं को गाली देने लगा, कोई साहब को, केवल भैया ही चुपचाप पड़े रहे । देहाती गांव ही तो था, अस्पताल दस-बारह कोस दूर था, रात के समय डॉक्टर पट्टी बांधने के लिए आया तो भैया ने उसका हाथ हटाकर कहा - ''रहने दो, मैं जीना नहीं चाहता।'' यह

कहते कहते उस पाषाण देवता का कण्ठ स्वर सहसा मानो जरा-सा कांप उठा। क्षण-भर मौन रहकर वे फिर बोले - ''बड़े भैया मुझे बहुत ही प्यार करते थे। मुझे रोते देखकर उन्होंने केवल एक बार के लिए मेरी तरफ देखा। इसके बाद धीरे-धीरे बोले - ''छिः। लड़कियों की तरह, इन सब गाय-भेड़-बकरियों के सुर से सुर मिलाकर, तू मत रो, शैल । लेकिन राज्य करने के लोभ से जिन लोगों ने समूचे देश में मनुष्य कहलाने लायक एक भी प्राणी को बाकी नहीं छोड़ा, उन लोगों को अपने समस्त जीवन में कभी क्षमा मत करना!'' घृणावश उनके मुँह से उफ आह तक भी नहीं निकली, और इस अभिशप्त पराधीन देश को चिरकाल के लिए वे छोड़कर चले गए। केवल मैं ही जानता हूँ, भारती - कितना बड़ा विशाल हृदय उस दिन विदा हो गया।''

भारती चुपचाप बैठी रही। किसी समय एक छोटे से गांव में हुई दुर्घटना की कहानी ही तो है। डाका पड़ने पर दो-चार अज्ञात, अप्रसिद्ध आदमियों के प्राण नष्ट हुए, इतना ही तो ! जगत के बड़े-बड़े विरोधों के असहनीय दुखों के मुकाबले में, यह है क्या चीज! फिर भी इस पत्थर पर कितना गहरा घाव कर गई है! तुलना और गणना की दृष्टि से, दुर्बलों के दुखपूर्ण इतिहास में हत्या की यह निष्ठुरता अतिशय तुच्छ है । इस बंग देश में ही तो प्रतिदिन न जाने कितने ही लोग चोर डाकुओं के हाथों मरते रहते हैं, पर इसमें क्या इतनी ही सी बात है? यह पत्थर क्या इतने ही आघात से विदीर्ण हो गया है? भारती को अकस्मात मालूम हुआ कि समूची जाति का दुःसह लांछना और अपमान की ग्लानि से मानो उस पत्थर के चेहरे पर काली स्याही की मोटी तह पोत दी है।

वेदना से भारती बोल उठी - ''भैया!''

डॉक्टर ने गरदन उठाकर पूछा - ''मुझे बुला रही हो?''

भारती बोली - ''हां। अच्छा, अंग्रेजों से क्या तुम्हारी सन्धि नहीं हो सकती?'' नहीं, मुझसे बढ़कर शत्रु और कोई नहीं है!

भारती मन-ही-मन दुखित होकर बोली''किसी से शत्रुता या किसी का

अकल्याण करने की तुम कामना कर सकते हो यह बात मैं सोच भी नहीं सकती, भैया!''

डॉक्टर बोले - ''भारती, यह बात तुम्हारे मुँह से ही शोभा दे सकती है, और मैं तुम्हें आशीर्वाद देता हूँ कि तुम सुखी होओ!'' यह कहकर वे जरा हंस पड़े। लेकिन यह बात भारती जानती थी कि इस हंसी का कोई मूल्य नहीं है, शायद यह कुछ और ही हो डॉक्टर फिर बोले - ''भारती, हमारा देश उनके हाथ में चला गया है, इसी कारण मैं उनका शत्रु नहीं हूँ। किसी दिन मुसलमानों के हाथ में भी यह देश चला गया था, लेकिन संसार में समस्त मानवता की इतनी बड़ी शत्रु जाति और कोई भी नहीं है। वहीं इन लोगों का व्यवसाय है, यही इनका मूलधन है। यदि तुमसे बन सके तो देश के सभी लोगों को, चाहे वे पुरुष हों या स्त्री, यह सत्य सिखा देना।''

भारती मौन होकर बैठी रही और न जाने क्या सोचने लगी। पर एक सम्पूर्ण जाति के विरुद्ध इतने बड़े अभियोग को सत्य मानकर उस पर विश्वास करने की उसकी इच्छा नहीं हुई। (क्रमशः) ■

- परेशान नही होता लोगों की बातों से, क्योंकि मैं जानता हूं, कुछ लोग सिर्फ बकवास करने के लिए पैदा होते हैं। सोचने से कहां मिलते हैं तमन्नाओं के शहर, चलना भी जरूरी है मंजिल को पाने के लिए ।
- हम जो कुछ भी है वह हमने आज तक क्या सोचा इस बात का परिणाम है यदि कोई व्यक्ति बुरी सोच के साथ बिताया काम करता है तो उसे कष्ट ही मिलता है यदि कोई व्यक्ति शुद्ध विचारों के साथ बोलता है या काम करता है तो उसकी परछाई की तरह खुशियों उसका साथ कभी नहीं छोड़ती ।
- जीवन में समस्याओं का सामना इसलिए करना पड़ता है ताकि हम उन से लड़कर और भी मजबूती के साथ निखर कर आये । **- भगवान गौतम बुद्ध**

काव्य

यह जीवन भी क्या है
चलता फिरता एक खिलौना है,
दो आँखें हैं, उन में
एक से हंसना है, एक से रोना हैं
मैले हो जाते हैं
रिश्ते भी, लिबासों की तरह
भूल थी अपनी
अपने को अपना मानना।
दर्द नहीं सोता
कभी आदमी की तरह,
नींद में भी
वो जागता हुआ मिला।
मुझे समझ आ गयीं मंजिलें
तो हवा के रुख भी बदल गये,
तेरा हाथ, हाथ में आ गया कि
चिराग राह में खुद ही जल गये

घर के आइने में तुम्हें ढूंढ़ते हैं हम
दिल में बिठाकर तुम्हें पूजते हैं हम
कबूल हो ना हो पूजा हमारी
प्रतीक्षा करेंगे हम ताजिन्दगी तुम्हारी
तुमसा नहीं कोई जमीं पर
हुआ तो शिकायत होगी,
एक तो झेला नहीं जाता
दूसरा आ गया तो क्या हालत होगी
कुछ खास तो है आप में जरूर
यूं ही नहीं ये पागलखाने बनें
आखिरी गीत तुम पर लिख लूं तो चलूं
आज मैं गैर हूँ, कुछ दिन पहले अजीज था
मेरी चाहत, मेरी उल्फत से तुम्हें बैर न था
तब मैं गैर नहीं था,
यकीं दिल को दिला लूं तो चलूं
आखिरी गीत...... ■

- साहस ही एक मात्र ऐसा साथी है, जिसको साथ लेकर मनुष्य एकाकी भी दुर्गम दिखने वाले पथ पर चल पड़ने एवं लक्ष्य तक जा पहुँचने में समर्थ हो सकता है।
- कोई काम शुरू करने से पहले स्वयं से तीन प्रश्न कीजिए । मैं यह क्यों कर रहा हूं, इसके परिणाम क्या हो सकते हैं और क्या मैं सफल होगा और जब गहराई से सोचने पर इन प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर मिल जाए तभी आगे बढ़े ।– **चाणक्य**

गत महीने की संस्था की गतिविधियाँ

- अन्नक्षेत्र में भोजन के २३ तथा हल्दी दूध के ७ कार्ड बनाए।
- १४७ कैंसरग्रस्त परिवारों को अनाज वितरित किया गया ।
- प्रतिदिन ६६९ मरीज़ों को फल दिया गया ।
- ३ मरीज़ों को रक्त के लिए सहायता प्रदान की गई।
- ४ मरीज़ों के रहने की व्यवस्था की गई।
- ९ 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 ९,०८,२६०/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- अन्य मरीजों को ३,९३,५४०/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- १४ घायल पशु-पक्षीओं को ईलाज के लिए अस्पताल पहुँचाया गया ।
- पशु-पक्षीओं के ईलाज के लिए रु. ४,२३,८९०/- की दवाएँ दी गई ।
- अपंग व्यक्तिओं को ४ वोकर, २ वॉकिंग स्टीक, ३ कमोड चेअर, ४ व्हिलचेअर, २ पलंग, १ ऑक्सिजन मशीन और ३ ऑक्सिजन सिलेण्डर दिए गये।
- ६ कैंसरग्रस्त मरीज़ों की फाईल बनाई गई ।
- ३१ मरीज़ों ने निःशुल्क ऐम्ब्युलेंस् सेवा का लाभ लिया ।
- २ कर्करोग पीड़ितों को कोलोस्टॉमी बेग कम कींमत पर दी गई ।
- १ लावारिस कैन्सरग्रस्त मरीज का अंतिम संस्कार किया गया ।
- रास्ते में बेहाल स्थिति में पड़े रहनेवाले २ 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।

अगर आप सफल होना चाहते हो तो आपको अपने काम में एकाग्रता लानी होगी।

नींद और जागृत अवस्था की दशा

किसी गांव में एक मां-बेटी थीं। बेटी जवान हो रही थी लेकिन उनका विवाह नहीं हो पा रहा था। विधवा वृद्धा मां इसी चिंता में दुबली होती जा रही थी। जवान बेटी घर से बाहर जाती तो मां उसकी चौकसी करती । बेटी को मां की चौकीदारी नापसंद थी।

संयोग की बात कि दोनों को नींद में चलने और बड़बड़ाने की आदत थी। उस रात दोनों नींद में उठ गई। सड़क पर चलने लगीं। मां नींद में है । जोर-जोर से बोल रही है। लड़की को गालियां दे रही है - ''इस दुष्ट के कारण मेरा जीना हराम हो गया है। यह जवान हो रही है और मैं बुढ़ापे से दबी जा रही हूँ।''

बाजू की सड़क पर उसकी लड़की भी नींद में चली जा रही थी। वह बड़बड़ा रही थी, ''यह दुष्ट बुढ़िया मेरा पीछा छोड़ती ही नहीं । जब तक यह जीवित है मेरा जीवन नर्क है।''

वे दोनों नींद में चल रही थीं । तभी मुर्गे ने बांग दी। चिड़िया चहचहाने लगीं। ठण्डी बयार बहने लगीं। बूढ़ी मां ने अपनी बेटी को देखा। वह प्यार भरे स्वर में बोली - ''आज इतनी जल्दी उठ गई। कहीं सर्दी न लग जाए। ऐसे दबे पांव उठी कि मुझे जरा पता ही नहीं चला।''

बेटी ने मां को देखा। झुककर उसके पैर छू लिए । मां ने बेटी को गले से लगा लिया। बेटी उलाहने के स्वर में बोली - ''मां कितनी बार कहा कि इतने सुबह न उठा करो। मैं पानी भर दूँगी। घर साफ कर दूँगी। तुम बूढ़ी हो, बीमार पड़ गई तो क्या होगा? मां, तुम ही तो मेरा एकमात्र सहारा हो । इतनी मेहनत करना ठीक नहीं है। मैं किसलिए हूँ।''

मां-बेटी नींद में क्या कह रही हैं नींद से जागने पर क्या कह रहीं हैं। नींद तो झूठ है, सपना भी झूठ है । नींद में चलना रोग है । बात एकदम उल्टी है । जो नींद में कह रही थीं वही सच था। जो जागने पर कह रही है वह एकदम झूठ है। मन में गहरी दबी बातें भी नींद में बाहर आ जाती है। हम सज्जन व्यक्ति सुप्तावस्था में वही करते हैं जो दुर्जन लोग जागृत अवस्था में किया करते हैं। ■

जलाराम अन्नदानक्षेत्र

दाताओं के नाम	एरिया	रुपए
❉ मारुती लिंगुराम पवार	थाणे	७,०००/-
❉ दुर्गेश अनिल जाधव	बांद्रा	४,०००/-
❉ भुषण राकेश गुप्ता	लालबाग	४,०००/-
❉ चंदनबाई हस्तीमलजी परमार		
ह. हस्तीमलजी परमार	प्रभादेवी	४,०००/-
❉ दिशा / ज्हानवी सुनिल राणा	कालाचौकी	४,०००/-
❉ डॉ. यासमीन सुरती	कालाचौकी	४,०००/-
❉ वसुमती गुणवंतराय राठोड		
ह. गुणवंतराय गीलाभाई राठोड	मुलुंड	२,०००/-

मानवता के साद को मिला हुआ प्रतिसाद

नाम	एरिया	रुपया
☆ भुषण मनोहर माने	परेल	५,०००/-
☆ शिवांश और सर्वेश		
ह. प्रदीप बालक्रिष्ण दांडेकर	खार	५,०००/-
☆ छाया परशुराम नार्वेकर	भांडुप	३,०००/-
☆ सुधीर कर्णाटकी	माहिम	२,५००/-
☆ विनीत जैन	दादर	२,०११/-
☆ प्राची विवेक राणे	परेल	२,०००/-
☆ शामसुंदर सीताराम नेवरेकर	वडाला	२,०००/-
☆ किरण लक्ष्मी भोसले	परेल	१,०००/-
☆ मंजु जैन	सी. पी. टेन्क	५००/-
☆ वीणा विनय सावंत	परेल	५००/-

कोढ़ के समान चर्म रोग में तुलसी की पत्तियों का कमाल

श्री केसरी चन्द चौरड़िया के सारे शरीर पर पिछले सात साल में गलित कोढ़ की तरह, छेद वाले पीले पीपदार फोड़े थे और उनमे से पस निकल रही थी। बदबू इतनी आ रही थी कि पास बैठे व्यक्ति को बर्दाश्त नहीं होती थी। यह फोड़े पहले पांव की उगलियों से शुरू हुए फिर पांव पर, फिर पिंडलियों पर, फिर हाथों पर फैलते ही गये जिससे सारा शरीर बदरंग हो गया था। सभी तरह के इलाज से हार जाने के बाद उन्होंने इस लाइलाज बताए जाने वाले रोग को तुलसी की पत्तियों के सेवन से ठीक कर लिया।

तुलसी की तीन पत्तियां बारीक पीसकर तीन-चार दिन ली। (बारीक घोटना यहां महत्त्वपूर्ण है)। फिर एक बंगाली महोदय ने उन्हें तुलसी की पत्तियों को खूब बारीक पीसने के बाद उसमें थोड़ा शहद मिलाकर सबेरे खाली पेट चाटने की सलाह दी। इस प्रकार तुलसी और शहद का लगातार एक महीने तक सेवन करने से वह बिल्कुल ठीक हो गए। साथ में तांबे के बर्तन में रखा पानी पिया। एक मास में आश्चर्यजनक रूप से भयंकर लाइलाज रोग से मुक्ति पाने के बाद वे सर्दियों में ५-६ दिन यह प्रयोग एतहियात के तौर पर करते रहे हैं। पुनः तकलीफ नहीं हुई। यह अनुभव मेरे मित्र और उनके भाई श्री मालम चन्द्र जैन ने मुझे बताया ।

आयुर्वेद के अनुसार तुलसी का तिक्त कटु रस पितनाशक व हृदयग्राही है तथा यह रक्त दोष, अनेक चर्म रोग और कुष्ठ का नाश करने वाला है। पथरी, पसलियों के दर्द, कफ व वायु का नाश करता है। ■

चिकित्सा

स्वास्थ्यरक्षक व्यायाम 'स्वायसो'

सिद्धान्त –

ऊपर भरा व निचला खाली को ऊपर खाली व निचला भरा में बदलना

मानव शरीर के महत्त्वपूर्ण अंग शरीर के ऊपरी आधे भाग में होते हैं, जैसे मस्तिष्क, हृदय, फेंफड़े आदि। निचले आधे भाग में कूल्हे व टांगे आदि होती हैं।

आज की तनावयुक्त जीवन शैली एवं अन्य कारणों के परिणामस्वरूप ऊपरी भाग को अत्यधिक कार्यरत रहना पड़ता है तथा हम अपनी अधिकांश शक्ति एवं ध्यान इसी ऊपरी भाग पर लगाते हैं। इस प्रकार हमारा शरीर सदैव ऊपर से भरा व निचला खाली जैसी अवस्था में रहता है। जैसे अगर हम सात आठ घंटे लगातार पढ़ते रहेंगे तो सिर भारी हो जाएगा, आँखे लाल हो जाएगी और आगे पढ़ते रहना मुश्किल हो जाएगा। इस अवस्था हो हम सिर का असाधारण रूप से भारी हो जाना कह सकते हैं। ऐसी स्थिति में हम थक जाते हैं तथा कोई भी रोग लग सकता है।

ऊपर भरा से तात्पर्य न केवल सिर से है, बल्कि पूरे ऊपरी आधे शरीर से होता है। जब ऊपर भरा व निचला खाली होता है तो थकावट बढ़ती जाती है। और विभिन्न रोग लग जाते हैं, क्योंकि विकृत ऊर्जा भी शरीर में बढ़ती जाती है।

''स्वायसो'' व्यायाम का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कार्य यही होता है कि यह ऊपर भरा व निचला खाली वाली अवस्था को उलट देती है इसके द्वारा विकृत ऊर्जा बाहर निकल जाती है, शुद्ध ऊर्जा का संचरण होता है तथा शरीर के निचले अंगों में बने हुए अवरोध व तनाव बिखर जाते हैं। स्वायसो द्वारा जो ७० प्रतिशत ऊर्जा निचले भाग में एकत्र हो जाती है उसे ऊपरी भाग में भेजना है तथा

सिर्फ ३० प्रतिशत ऊर्जा ही निचले अंगों में रखनी है।

स्वायसो करते समय ध्यान रखने हेतु आवश्यक मार्गदर्शनः-

१. अपनी कमर सीधी रखें। शरीर के ऊपरी भाग को पूर्णतः शिथिल हो जाने दें। कन्धों में तनाव नहीं लाएँ तथा बाँहों को घड़ी के पेण्डुलम की तरह झूलने दें।

२. शरीर के निचले भाग में गुरुत्वाकर्षण महसूस करें। तलवे पर मजबूती से खड़े रहे एवं पैरों में जूता-चप्पल नहीं पहनें। धरती को पकड़ने का प्रयास करें एवं अंगुलियों से जमीन की खुदाई करने का प्रयास करें। एडियों को जमीन पर इस प्रकार रखें जैसे कि वे भारी पत्थर हों।

३. ऐसा सोचें की आपका सिर किसी रस्से द्वारा लटक रहा है एवं सारा शरीर ढीला होकर झूल रहा है, इस प्रकार कंधों का शिथिलीकरण हो जाएगा।

४. जबड़ों को ढीला छोड़ दें, मुँह बन्द रखें, परन्तु दाँतों को नहीं भीचें ।

५. मस्तिष्क को निश्चेष्ट रखें एवं अपने विचारों को भटकने नहीं दे। अपने शरीर के ऊपरी भाग को पूर्णतः खाली हो जाने दें।

६. पहिए की धुरी की तरह अपने नाभि-प्रदेश को व्यायाम के लिए केन्द्र बिन्दु मानें।

७. कुहनियों को कंधे से अधिक ऊँचाई तक नहीं झुलाएँ।

८. अपनी बांहें ढीली रखे। अपनी बांहों को नाव के दो चप्पू समझें एवं इस प्रकार झुलाएं जैसे हवा को धकेल रहे हों।

९. अपना ध्यान नाभि के केन्द्र बिन्दु पर स्थिर करें। जांघों के भीतरी हिस्से को तनाव मुक्त रखें। गुदा को सिकोड़ने का प्रयास करें।

१०. जब आप बाँहें झुला रहे हों तो हथेलियों को नीचे की ओर रखें।

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखकर स्वायसो करेंगे तो नीचे सात, ऊपर तीन की अवस्था प्राप्त हो जाएगी अर्थात् पहले जो ऊपरी हिस्से में सात हिस्से भार

था वह निचले हिस्से में उत्तर जाएगा एवं ऊपरी हिस्सा हल्का हो जाएगा तथा इसी अनुपात में शक्तिशाली बनता जाएगा। स्वायसो करते समय कल्पना करें कि आप एक पुराने वृक्ष हैं, जिसकी जड़ें जमीन में काफी गहरी पैठी हुई हैं। ऐसा करने से हमारे तलवे में जो मेरेडियन्स की ऊर्जा है वह जागृत होकर ऊपर की ओर बढ़ने लगेगी तथा मांसपेशियों, त्वचा, हड्डियों व जोड़ों को शक्ति मिलने लगेगी।

हालांकि स्वायसो बाँहों को झुलाने की कसरत है, परन्तु इसमें पैरों का अधिक योगदान होता है व नाभि प्रदेश का महत्त्व होता है। स्वायसो में पैर व नाभि प्रदेश का कार्य बाँहों की अपेक्षा अधिक जरूरी है। नाभि प्रदेश से बाँहें ऊपर उठेंगी तथा नाभि प्रदेश का अवलम्बन पैर होंगे। इसी प्रकार स्वायसो में पैर पर जोर देने को कहा जाता है, इसका कारण यह है कि हमारे तलवे में जो किडनी, लीवर एवं हृदय आदि के एक्यूप्रेशर के जो प्रतिवेदन बिन्दु हैं, वे दब जाते हैं एवं जागृत हो जाते हैं।

स्वायसो के परिणाम–

उच्च तथा निम्न रक्तचाप भी केवल स्वायसो करते रहने से मिट जाता है। हमारे शरीर में असंख्य धमनियाँ व शिराएँ हैं । जिनमें रक्त प्रवाह होता रहता है। कई शिराएँ तो इतनी सूक्ष्म होती है कि इनकी मोटाई सूई की नोंक के तीन सौ वे भाग के बराबर होती है। चूँकि रक्त का घनत्व पानी की अपेक्षा अधिक होता है। अतः जब हम किसी अंग से काम नहीं लेते हैं या कम काम लेते हैं तो वहाँ रक्त जमने व थक्के बनने की संभावना रहती है और यही रक्तचाप का कारण बन जाता है। स्वायसो द्वारा हाथ-पैर गतिमान बने रहते हैं एवं रक्तचाप सही बना रहता है। जब स्वायसो नियमित रूप से किया जाएगा तो शरीर में कुछ परिवर्तन होने लगेंगे। पसीने एवं तापक्रम में वृद्धि होगी। श्लेष्मा बढ़ेगी तथा तन्द्रा छाने लगेगी। ये लक्षण स्पष्ट करते हैं कि शरीर से अशुद्ध ऊर्जा

बाहर निकल रही है और शरीर मजबूत बनता जा रहा है, बीमारियाँ दूर हो रही हैं। स्वायसों में जब हम अपनी बाँहों को चलाते हैं तो कमर, छाती व पेट की माँसपेशियों में खिंचाव आता है, नाड़ी संचार सही हो जाता है और मेरेडियन में ऊर्जा का प्रवाह सही हो जाता है।

मासाओ हवाशिमा ने स्वायसो से निम्नलिखित रोगों को ठीक करने में संतोषजनक परिणाम प्राप्त किए हैं- (१) विभिन्न प्रकार के कैंसर, (२) उच्च एवं निम्न रक्तचाप, (३) हृदय रोग, (४) गुर्दे के रोग, (५) आँखों के रोग, (६) पाचन संबंधी रोग, (७) लीवर के रोग, (८) गठिया एवं (९) स्नायु रोग।

स्वायसो पद्धति अपनाकर पागलपन एवं मंद बुद्धि वालों के उपचार में सफलता प्राप्त की जा सकती है। ■

कर्करोग की भयानकता

दाताओं के नाम	एरिया	रुपए
❖ अर्थव प्रसाद सावंत	लालबाग	२,०००/-
❖ भेरुमल जैन	भायखला	२,०००/-
❖ प्रेमचंद अग्रवाल	वडाला	१,५००/-
❖ कविता जैन	तारदेव	१,१००/-
❖ अनिल गोविंद नरावणे	परेल	१,०००/-
❖ नामदेव सीताराम कीर	शिवरी	१,००१/-
❖ लिशांत संदीप जैन	गोलदेवल	१,०००/-
❖ सोहम संतोष परब	परेल	५००/-
❖ विकास पांडुरंग शिंदे	दादर	५००/-
❖ राजेन्द्र रघुनाथ परब		५००/-
❖ निलेश भोजवानी	थाणे	२०१/-
❖ पुष्पा सभानी	परेल	२०१/-

कहानी

मूरखराज

(गतांक से आगे)

पाताल लोक में शैतान बाबा इस बात की प्रतीक्षा में थे कि अब कुछ खबर मिले, अब मिले, इन भाईयों की बरबादी के लिए तीन चर निकले हुए थे। मगर एक मुदत हो गई थी, उनकी कोई खैरियत ही नहीं मिली थी । इसलिए वह पता लगाने खुद नरक लोक में आ पहुँचा।

यहां आकर उसने उन तीनों की बड़ी खोजबीन की, मगर वे तीन चर तो कहीं दिखाई ही नहीं दिये। काफी ढुंढने के बाद सैतान बाबा को कुछ मिला तो वह थे तीन सुराख ।

उसने सोचा वह इस काम में नाकाम हो गए और किसी मुसीबत का शिकार हो चुके हैं, तो फिर चलो अब मैं उन तीनों को खुद ही भुगतूंगा। यह सोचकर वह उन तीनों की तलाश में निकल पड़ा । लेकिन वह असली रूप में वहां नहीं गया था बल्कि भेष बदलकर गया था । उसने अपना भेष एक सरदार फौजी का बनाया और घोड़ागाड़ी पर सवार होकर महल पर पहुँचा। वहाँ जाकर बोला - ''हे राजा बलजीत ! सुना है कि तुम बड़े बहादुर, बड़े पराक्रमी हो। मैंने भी कई युद्ध देखे हैं। जंगी मैदान का मुझे काफी तजुर्बा है और में तुम्हारी सेवा में काम करना चाहता हूँ ।''

राजा बलजीत ने उससे पूछताछ की, कितने ही सवाल पूछें । बातचीत करने के बाद उसने देखा कि आदमी काफी होशियार है। इसलिए उसे नौकरी में रख लिया और सिपहसालार बना दिया।

इस नए सेनापति ने राजा को बताया कि किस तरह एक मजबूत सेना तैयार करनी चाहिए। ऐसी कि जिसे कोई हरा न सके । इसके लिए भी हमें भर्ती करनी चाहिए। हमारे राज्य में काफी लोग बेरोजगार पड़े हुए हैं । जवानों को तो फौज

में आना लाजिमी बना देना चाहिए। इस प्रकार फौज की ताकत अब से पांच गुनी हो जाएगी।

उसके बाद तोप और बन्दूक मैं ईजाद करूँगा कि एक बार में सौ छर्रे छोड़ेगी, और तोप ऐसी कि क्या आदमी और क्या घोड़ा, क्या सवार और क्या दीवार जो भी सामने पड़े, सब उसकी मार से भस्म हो जाएं, जिसकी ध्वंस के आगे कुछ नहीं ठहर सकेगा। राजा बलजीत ने सेनापति की बात पर गौर किया । आदेश हो गया कि अच्छा, सब जवान लोगों को फौज में भर्ती होना लाजिमी है, और कारखाने बनवाए, जहां नई प्रकार की तोपें और बन्दूक बड़ी तादाद में तैयार हो सकें । इतना होते ही पड़ौस के राजा से लड़ाई ठान दी गई।

आमने-सामने दोनों फौजों का मिलना था कि बलजीत ने सिपाहियों को हुक्म दिया कि जवानों, कसकर छर्रे छोड़ो और तोपों का जोहर दिखाओ। बस फिर क्या था, एक धावे में दुश्मन की आधी फौज रह गई। कुछ कटकटा गए। बहुत-से ध्वंस हो गए । जो कुछ बचे थे भाग निकले।

दुश्मन राजा ऐसा भयभीत हुआ कि हथियार डाल दिए और अपना सारा राज्य बलजीत को सौंप दिया। राजा बलजीत अपनी विजय पर बहुत खुश हुआ। उसको अपनी इस कामयाबी पर बड़ी प्रसन्नता हो रही थी।

बोला - ''अच्छा अब इसके बाद हिन्दुस्तान की सल्तनत की बारी आनी ही चाहिए।''

लेकिन हिन्दुस्तान के राजा ने राजा बलजीत के बारे में पहले से सब हाल-चाल से रखा था। उसने भी वहां की ईजादों की नकल कर ली थी और अपनी ईजादें भी की थीं। इस प्रकार उसने खूब तैयारी कर रखी थी।

सारे जवान मर्द ही नहीं बल्कि बिन ब्याही औरतों को भी सेना में भर्ती किया गया था और उसकी फौज बलजीत से भी बढ़ी चढ़ी बन गई थी। हू-ब-हू बलजीत की सौ तोप और बन्दूक उसने ढलवा ली थीं, बल्कि हवा

में उड़कर ऊपर से आग के बम फेंकने का भी तरीका ईजाद कर लिया था। उसकी पूरी सेना हर कार्य में निपुण थी।

बलजीत हिन्दुस्तान की सीमा पर चढ़ाई करने आ पहुँचा। उसका ख्याल था कि पहले राजा की तरह इसे भी हाथों-हाथ गिराऊँगा, मगर पहली धार अब भी थरी हो गई थी।

हिन्दुस्तान के राजा ने बलजीत की फौज को पास न फटकने दिया था। पहले ही हवा के रास्ते अपनी जनाना पलटन को भेज दिया कि बलजीत की फौज पर जाकर आग के बम गिराओ। जनाना पलटन ने वहां जाकर ऐसी आग की बारिश की कि पतंगों की तरह बलजीत की फौज के लोग भुनने लगे । चारों ओर आग ही आग नजर आने लगी।

यह देखकर फौज भाग निकली और राजा बलजीत अकेला ही वहां रह गया। इसलिए हिन्दुस्तान के बादशाह ने बलजीत का इलाका भी हथिया लिया और बलजीत ने जैसे-तैसे भागकर अपनी जान बचाई।

इस प्रकार शैतान ने सबसे बड़े बेटे बलजीत को तो निबटा ही दिया था। उसके बाद वह धनवीर की राजधानी जा पहुँचा । इस बार उसने अपना भेष व्यापारी का बना रखा था। उसने अपना डेरा जाकर धनवीर की राजधानी में डाल दिया था। वहां जाकर उसने अपनी फर्म खोल दी थी, और फिर लगा वह पैसा लुटाने के चक्कर में। *(क्रमशः)* ■

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।

दूसरों के साथ बांटने में ही हमारी खुशियां छिपी हैं

– तेजस गुप्ता, विद्याविहार

एक अस्पताल के कमरे में दो बुजुर्ग भरती थे। एक उठकर बैठ सकता था परंतु दूसरा उठ नहीं सकता था। जो उठ सकता था, उसके पास एक खिडकी थी वह बाहर खुलती थी। वह बुजुर्ग उठकर बैठता और दूसरे बुजुर्ग जो उठ नहीं सकता उसे बाहर के दृश्य का वर्णन करता । सडक पर दौडती हुई गाडियां, काम के लिये भागते लोग, वह पास के पार्क के बारे में बताता कैसे बच्चे खेल रहे हैं कैसे युवा जोडे हाथ में हाथ डालकर बैठे हैं कैसे नौजवान कसरत कर रहे हैं आदि आदि .....

दूसरा बुजुर्ग आँखे बन्द करके अपने बिस्तर पर पडा पडा उन दृश्यों का आनन्द लेता रहता। वह अस्पताल के सभी डॉ. नर्सो से भी बहुत अच्छी बातें करता । ऐसे ही कई माह गुजर गये । एक दिन सुबह के पाली वाली नर्स आयी तो उसने देखा कि वह बुजुर्ग तो उठा ही नहीं है ऩर्स ने उसे जगाने की कोशिश की तो पता चला वह तो नींद में ही चल बसा था । आवश्यक कार्यवाही के बाद दूसरे बुजुर्ग का पडोस खाली हो चुका था वह बहुत दु:खी हुआ। खैर, उसने इच्छा जाहिर की कि उसे पडोस के बिस्तर पर शिफ्ट कर दिया जाय । अब बुजुर्ग खिडकी के पास था उसने सोचा चलो कोशिश करके आज बाहर का दृश्य देखा जाय । काफी प्रयास कर वह कोहनी का सहारा लेकर उठा और बाहर देखा तो अरे यहां तो बाहर दीवार थी ना कोई सडक ना ही पार्क ना ही खुली हवा । उसने नर्स को बुलाकर पूछा तो नर्स ने बताया कि यह खिडकी इसी दीवार की तरफ खुलती हैं । उस बुजुर्ग ने कहा लेकिन........ वह तो रोज मुझे नये दृश्य का वर्णन करता था ।

नर्स ने मुस्कराकर कहा ये उनका जीवन का नजरीया था वे तो जन्म से अंधे थे। इसी सोच के कारण वे पिछले २-३ सालों से कैंसर जैसी बिमारी से लड रहे थे । ■

कीमोप्रिवेंशन का पहला चरण ख़तरे को कम करना

(गतांक से आगे)

कैंसर के बचाव की यह पहली रणनीति ज़रूरी दिखाई पड़ती है : जब भी संभव हो, कैंसर को फैलाने वाले तत्वों कार्सिनोजेन (ऐसे रसायन जो कैंसर का ख़तरा बढ़ाते हैं) के संपर्क में आने से बचें (या कम से कम आएँ)। हालाँकि यह चरण जरूरी है, पर बहुत ही आसान है। यहाँ वे क़दम बताए जा रहे हैं, जो कैंसर का ख़तरा कम करने के लिए आपको तुरंत उठाना चाहिए :

१. **धूम्रपान बंद करें।** सिगरेट का धुआँ कार्सिनोजेन उत्पन्न करने वाला सबसे शक्तिशाली तत्व है, जिसके संपर्क में हममें से अधिकतर लोग आते हैं। चूँकि निकोटिन की लत बहुत मुश्किल से छूटती है, इसलिए हमें अपने शरीर को इससे और सिगरेट के धुएँ में मौजूद कार्सिनोजेन से बचाने के लिए संघर्ष करना चाहिए। सिगरेट पीने वाले लोगों के शरीर में स्वतंत्र तत्वों की संख्या में ज़बर्दस्त रूप से बढ़ोतरी होती है। हालाँकि काफ़ी हद तक द्वितीयक धुआँ भी शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ाने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है।

२. **सूर्य के प्रकाश में निकलने से बचें।** यूवीए और यूवीबी अल्ट्रावायलेट प्रकाश चिर-परिचित कार्सिनोजन है । मैं इस बात का पुरजोर समर्थन करता हूँ कि दोनों के कुप्रभाव से बचने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। यह एक प्रकार का अनुशासन है, जिसके बिना आप जीवित नहीं रह सकते हैं। परिजनो अपने बच्चों की रक्षा करो।

३. **कम वसायुक्त भोजन करें।** भोजन में वसा की अधिक मात्रा ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ाने वाली होती है। ऐसा ख़ासकर तब होता है, जब भोजन में पर्याप्त मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स की कमी हो । हमें भोजन में संतृप्त वसा

की मात्रा कम करनी चाहिए तथा यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम रोज़ाना सात फल-सब्जी खाएँ और ३५ ग्राम से ज़्यादा रेशेदार भोजन का सेवन करें। (मैं जानता हूँ कि आपने यह सब पहले सुन रखा है, लेकिन ९ प्रतिशत से भी कम लोग इस सलाह का पालन करते हैं।)

४. **अन्य कार्सिनोजन से बचें।** जब भी संभव हो, कैंसर उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारकों जैसे : विकिरण, पेस्टीसाइट, हर्बिसाइट, एस्बेस्टस, चारकोल, काजल आदि के संपर्क में आने से बचें और इन्हें अपने घर के वातावरण से दूर करने का प्रयास भी करें।

यह सिद्धांत गाँठ बाँध लें कि यदि हम इन सभी कार्सिनोजन के संपर्क में आना कम कर दें, तो हमारे शरीर को लड़ने के लिए कम स्वतंत्र तत्व उत्पन्न करने होंगे। उदाहरण के लिए रोज़ दो पैकेट सिगरेट पीने वाले व्यक्ति को स्वास्थ्यवर्धक पोषक भोजन और पोषक दवाइयों के सेवन की सलाह देना मेरे लिए मुश्किल काम है । मैं जानता हूँ कि इन परिस्थितियों में पोषक तत्व कारगर साबित नहीं होंगे। वह जब तक सिगरेट पीना बंद नहीं करेगा, तब तक कैंसर के ख़तरे के घटने के आसार कम ही होंगे। *(क्रमश:)* ■

हल्दी दूध योजना

दाताओं के नाम	एरिया	रुपए
☆ उषा प्रभाकर जाधव	परेल	७००/-
☆ वनीता सभानी	खार	५००/-
☆ प्रभु जहाँगियानी	वर्ली	५००/-
☆ मोहन घनशानी	थाणे	५००/-
☆ दर्शना तुषार कोठारे	हिंदमाता	५००/-
☆ निशांत शिंदे	शिवरी	५००/-

खुद की कल्पना सफल व्यक्ति के रूप में क्यों न करें?

हमारे कार्य, भावनाएँ और व्यवहार हमारी खुद की छवियों और विश्वासों का परिणाम हैं, इस एहसास के बाद हमें वह साधन मिल जाता है, जिसकी ज़रूरत मनोविज्ञान को व्यक्तित्व बदलने के लिए हमेशा होती है।

इससे दक्षता, सफलता और ख़ुशी हासिल करने का एक शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक द्वार खुल जाता है ।

मानसिक तस्वीरें हमें नए गुण और नज़रियों का अभ्यास करने का अवसर प्रदान करती हैं, जो हम उनके बिना नहीं कर सकते थे । यह इसलिए संभव है, क्योंकि एक बार फिर आपका तंत्रिका तंत्र किसी वास्तविक अनुभव और स्पष्ट काल्पनिक अनुभव के बीच के फर्क को नहीं समझ सकता।

अगर हम किसी निश्चित तरीके से अपने प्रदर्शन करने की तस्वीर मन में बनाते हैं, तो यह लगभग वास्तविक प्रदर्शन जैसी ही होती है । मानसिक अभ्यास भी वास्तविक अभ्यास जितना ही शक्तिशाली होता है।

जब मैंने पहलेपहल यह कथन कहा, और जब दूसरों ने इसे कहना शुरू किया, उस वक्त यह एक क्रांतिकारी विचार थाः कि आप अपनी कल्पना में अभ्यास कर सकते हैं और कमोबेश वास्तविक शारीरिक अभ्यास जितने ही परिणाम हासिल कर सकते हैं । आज इसे व्यापक तौर पर माना जाता है, क्योंकि यह असंख्य प्रयोगों में साबित हो चुका है। हर तरह के खिलाड़ी काल्पनिक या मानसिक अभ्यास पर समान रूप से भरोसा करते हैं। मिसाल के तौर पर, डॉ. रिचर्ड कूप की गोल्फ खिलाड़ियों को दी गई सलाह पर गौर करें, जो आगे दी गई है (इटैलिक्स में लिखे शब्द मेरे हैंः)।

कोई भी शॉट खेलने से पहले आपको एक मानसिक तस्वीर रखनी जरूरी है कि जब आप गेंद पर अपने क्लब (स्टिक) का सिरा मारते हैं, तो आप गेंद से कैसी प्रतिक्रिया चाहते हैं । आपको इस सटीक, सकारात्मक तस्वीर की जरूरत

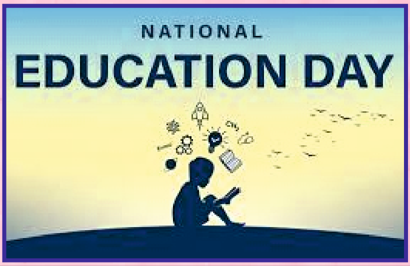
जीवनपथ हिन्दी

₹ 10/-

JEEVANPATH HINDI

Vol. No. 14, Issue No. 4 (₹ १०/– प्रचार के लिए) Mumbai, 15th November 2025

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



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिन: 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 है समाज के सहयोग की

आप अपनी सोसाइटी या दुकानों में दवा दान पेटी रखकर जीवन ज्योत संस्था में आने वाले गरीब और बेसहारा मरीजों के लिए दवाइयाँ एकत्रित करके मददगार हो सकते हैं ।

दवा दान पेटी रखने के लिए संपर्क करें : पारुल गड़ा
मो. 9833021505

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

श्री मनोज मेघजी छेडा (रताडिया गणेश - अंधेरी)

तस्वीर बोल रही है केन्सर पीड़ित बच्चों की खुशी की

जीवन ज्योत संस्था की ४३वीं वर्षगांठ और संस्था के संस्थापक व मेनेजींग ट्रस्टी श्री हरखचंदभाई सावला (बाडावाला) की ६७वीं वर्षगांठ कैंसर पीड़ित बच्चों के साथ मनाकर अनहद आनंद हुआ । बाल कैंसर रोगियों ने केक काटकर, कैडबरी, चॉकलेट और स्वादिष्ट भोजन का आनंद लेकर, डी.जे. की धुन पर नृत्य करके, विभिन्न उपहार प्राप्त करके जश्न खुशी के साथ मनाया ।

तस्वीर बोल रही है त्यौहार की खुशी की

हर साल की तरह इस साल भी उदार दानदाता श्रीमान दिनेश मोदी द्वारा दिवाली के त्यौहार में कैंसर पीड़ित महिलाओं को साड़ियाँ वितरित की गईं। कैंसर पीड़ित महिलाएँ दिवाली की मिठाइयाँ, साड़ियाँ और बिस्कुट पाकर बहुत खुश हुईं ।

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,

कौन बनेगा करोड़पति फेम

तस्वीर बोल रही है करुणा की मिसाल की

जीवन ज्योत संस्था ने महाराष्ट्र के कई गाँवों में बाढ़ प्रभावित लोगों को अनाज, कपड़े और कंबल वितरित किए।

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**