₹ 10/-

जीवनपथ हिन्दी

JEEVANPATH HINDI

Vol. No. 14, Issue No. 11 (₹ १०/– प्रचार के लिए) Mumbai, 15th June 2026
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 हैं मातुश्री कांताबेन चुनीलाल गगलदास शाह (सेरीसा-खेतवाडी) प्रेरित जीवदया की

आपके घर की खिड़की से फेंकी गई बारीक चीज़ें जैसे बाल, धागा या रस्सी अक्सर छोटे पक्षियों के पंजों में फंस जाती हैं, जिससे वे उड़ नहीं पाते और चूहे बिल्ली का शिकार बन जाते है । इसलिए, 'जीवन ज्योत जीवदया विंग' की ओर से आप सभी से विनम्र अनुरोध है कि ऐसी चीज़ों को बाहर न फेंकें, बल्कि उन्हें कूड़ेदान में डालें, ताकि अनगिनत बेज़ुबान जीवों की जान बच सके।

गरीब, निराधार कर्करोगग्रस्त मरीजों को अन्नक्षेत्र में, जीवदया में और टॉयबैंक में अनुदान देने वाले और इस अंक के सौजन्यदाता
मातुश्री देवकाबेन मुलजी कानजी गाला और श्रीमती नलिनीबेन व्रजलाल गाला की स्मृति में
ह. व्रजलालभाई गाला (दुर्गापुर/नवावास-अंधेरी)

तस्वीर बोल रही है तिब्बती चिकित्सा शिबिर की

जीवन ज्योत संस्था द्वारा जटिल और लाईलाज बीमारियों में माहिर और अनुभवी नाडी चिकित्सक डॉक्टर कर्मा द्वारा तिब्बती चिकित्सा शिबिर का आयोजन किया गया ।

टिप्पणी : संस्था में अक्सर तिब्बती थेरेपी मेडिकल शिबिर का आयोजन किया जाता हैं ।

तस्वीर बोल रही हैं जलाराम अन्नदान क्षेत्र की

जीवन ज्योत जलाराम अन्नदान क्षेत्र के तहत, बाहरगाँव से आए हुए मरीज़ों और उनके परिजनों को प्रतिदिन निःशुल्क शुध्ध और सात्विक भोजन दिया जाता है। उदार दानदाताओं के सहयोग से, मरीज़ें आम के मौसम में रोज़ाना आम और आम के रस का आनंद ले रहे हैं।

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 - ओ बाबा खाटू वाले ७
व्यक्ति विशेष - एडी डैसलर ९
चमारों का जमघट ११
पथ के दावेदार १२
एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर कोशिकाओं को ख़त्म - करने में मदद करते हैं।...................... १७
गुरु १८
मासिक धर्म सम्बन्धी कष्ट निवारण - के लिए अजवायन रामबाण २०
महिला को मिला नया मार्ग २२
काव्य २३
देर हो अन्धेर नहीं २४
स्पष्टता से लक्ष्य देखें और बाक़ी चीज़ों की परवाह अपने स्वचलित ३१
भिक्षा का उपयोग 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 नमः
संसार के प्रत्येक जीव का हर क्षण मंगलमय हो।

संपादक की लघु लेखनी से...

प्रिय मान्यवर पाठको,

किसी को भी तुच्छ न समझें!

सब मनुष्य एक से एक बढ़कर हैं। कोई इससे बड़ा है तो कोई उससे-कोई अमुक गुण में महान है तो कोई अमुक गुण में; इसलिए कभी किसी को अपने से तुच्छ मानने की भूल नहीं करनी चाहिये।

जो दूसरों को तुच्छ समझता है, दूसरे उसे तुच्छ समझते हैं। जो दूसरों को अपमानित करता है, दूसरे उसीको अपमानित करते हैं। जो दूसरों की निन्दा करता है, दूसरे उसकी निन्दा करते हैं। इससे लाभ कुछ नहीं पर हानि अधिक होती हैं।

जिसकी हम निन्दा करते हैं, वह यदि चाहे तो अपने दोषों को सुधार कर पवित्र बन सकता है; परन्तु निन्दक का इससे क्या लाभ? उसकी तो निन्दा से हानि ही हानि है। निन्दा करने से उसकी जिह्वा तो खराब होगी ही, उसका जीवन भी बर्बाद हो जाता है। ऐसा व्यक्ति दूसरों का तिरस्कार करके इस सुविशाल संसार में भटकता रहता है।

किसी को भी तुच्छ न समझें! उसके गुणों को देखने का प्रयास करें!

■

-: 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
बैंक ऑफ महाराष्ट्र MAHB0000563	20059826756	परेल (भोईवाडा)

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) श्रीमती उषाबेन मणिलाल गाला (कांडागरा-गोरेगाम) : जलाराम अन्नक्षेत्र
२५) श्रीमती साकरबेन प्रेमजी चेरीटेबल ट्रस्ट (वर्ली) : केमोथेरेपी विभाग

भजन

ओ बाबा खाटू वाले

(तर्ज : ओ लाज मेरी बस रखियो...)

श्याम मेरी पत रखियो सदा, ओ बाबा खाटू वाले।
खेवनहार, सब दुःख टार, के तू जन-जन के अन्दर ।
देवों में तेरा पहला नम्बर, डोले रे सारा धरती अम्बर ।।

तेरे मंदिर की बाबा, महिमा निराली,
कोई भक्त न जाए, तेरे दर से खाली ।
मेरा भी दुःखड़ा दूर करो, ओ बाबा खाटू वाले।

खेवनहार सब दुःख टार....
तेरे मंदिर में बाबा, नौपत बाजे,
झांझ बाजे ओ बाबा, मंजीरा भी बाजे।
नाद बजे घड़ियाल बजे, ओ बाबा खाटू वाले।

खेवनहार सब दुःख टार...
कोई हंसत है बाबा, कोई रोवत है,
कोई जागत है बाबा, कोई सोवत है।
तेरी महिमा किसने जानी, ओ बाबा खाटू वाले।

खेवनहार सब दुःख टार...
तू चाहे तो बाबा, सब कुछ कर दे,
खाली खजाना बाबा, पल-भर में भर दे।
तेरी महिमा सबसे निराली, ओ बाबा खाटू वाले।

गत महीने की संस्था की गतिविधियाँ

- अन्नक्षेत्र में भोजन के ३२ तथा हल्दी दूध के ११ कार्ड बनाए।
- १३५ कैंसरग्रस्त परिवारों को अनाज वितरित किया गया ।
- प्रतिदिन १०३७ मरीज़ों को फल दिया गया ।
- ४ मरीज़ों को रक्त के लिए सहायता प्रदान की गई।
- ३ मरीज़ों के रहने की व्यवस्था की गई।
- ४ 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 ९,१७,५६०/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- अन्य मरीजों को ३,५७,६००/- रु. की दवाएँ दी गई ।
- १३ घायल पशु-पक्षीओं को ईलाज के लिए अस्पताल पहुँचाया गया ।
- पशु-पक्षीओं के ईलाज के लिए रु. ३,५३,४२०/- की दवाएँ दी गई ।
- अपंग व्यक्तिओं को ३ वोकर, २ वॉकिंग स्टीक, ४ कमोड चेअर, ४ व्हिलचेअर, ५ पलंग, ३ ऑक्सिजन मशीन और ५ ऑक्सिजन सिलेण्डर दिए गये।
- ४ कैंसरग्रस्त मरीज़ों की फाईल बनाई गई ।
- १३ 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 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।

व्यक्ति विशेष

एडी डैसलर
(१९००–१९७८)

एडी डैसलर ने बीसवीं सदी की शुरुआत में स्पोर्ट्र्स शूज़ पर केंद्रित एडिडास कंपनी की शुरुआत की और एक नए उद्योग की नींव रखी। एडिडास कंपनी की शुरुआत बहुत छोटी थी । एडी डैसलर अपने भाई रुडोल्फ डैसलर के साथ जर्मनी में अपनी माँ के २० वर्ग मीटर के बाथरूम में जूते बनाते थे। यह १९२० की बात थी । वे अपने हाथों से खिलाड़ियों के लिए जूते बनाते थे । डैसलर भाइयों की इस शू कंपनी का नाम था डैसलर ओएचजी । १९२७ में उन्होंने अपनी पहली फैक्ट्री खोली, जिसमें २५ कर्मचारी हर दिन १०० जूते बनाते थे । १९३१ में डैसलर टेनिस शू बाज़ार में आए। बहरहाल, डैसलर के जूते तब चमके, जब जेसी ओवेन्स ने उन्हें पहनकर बर्लिन ऑलंपिक में चार गोल्ड मेडल जीते।

१९४८ में दोनों भाइयों में विवाद हो गया, जिसके बाद रुडोल्फ डैसलर ने प्यूमा कंपनी स्थापित की और एडी डैसलर ने एडिडास । एडिडास ब्रांड खेल जगत के साथ आम जनता में भी काफ़ी लोकप्रिय हो गया। १९६४ के टोकियो ऑलंपिक में ८० प्रतिशत खिलाड़ी एडिडास के जूते पहनकर खेले। जब १९७८ में एडी डैसलर की मृत्यु हुई, उस वक्त एडिडास कंपनी हर साल ४.५ करोड़ जूते बना रही थी। खेल जगत में एडी डैसलर के उल्लेखनीय योगदान के लिए उन्हें अमेरिकन स्पोर्टिंग गुड्स इंडस्ट्री हॉल ऑफ फेम में स्थान दिया गया। यह बहुत बड़ी बात थी, क्योंकि यह सम्मान पहली बार किसी ग़ैर-अमेरिकी को मिला था। ■

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

दाताओं के नाम	एरिया	योजना	रुपया
☛ स्व. अरविंदभाई वल्लभदास सोनेचा के आत्मश्रेयार्थे			
ह. हंसाबेन अरविंदभाई सोनेचा परिवार	कांदिवली	दवाइयाँ	२,०००/-
☛ ईन्द्रवदन एन. शाह की पुण्यतिथि के अवसर पर			
ह. मनोरमाबेन ईन्द्रवदन शाह	माटुंगा	जीवदया	२,०००/-
☛ स्व. महेन्द्रभाई मणिलाल गांधी (लिंबोद्रा) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. अल्पाबेन अल्पेश गांधी	बोरीवली	दवाइयाँ	१,२००/-
☛ स्व. इन्दुमतिबेन महेन्द्रभाई गांधी (लिंबोद्रा) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. बीना संजय गांधी	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 रसीकलाल शाह (ऊनावा) के आत्मश्रेयार्थे			
ह. पल्लवी शिरीष 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/-

जो बदल जाए वो वक्त है, जो न बदले वो विश्वास है।

चमारों का जमघट

मिथिलानरेश जनक ने अपने दरबार में महामुनियों एवं विद्वानों को उचित स्थान दिया था। एक बार वे दरबार में विद्वानों के साथ चर्चा कर रहे थे कि वहाँ 'अष्टावक्र' नामक एक ब्राह्मण कुमार आ पहुँचा। अष्टावक्र का चेहरा था तो कुरूप, साथ ही उसके नाम के अनुरूप उसके शरीर के अवयव भी टेढ़े थे । वह बेचारा अपने शरीर को किसी प्रकार सँभालते हुए वहाँ आया था। उसकी व्यंग्यात्मक देह को देखकर सभा में उपस्थित जनों को जोरों से हँसी आयी। उन्हें हँसते देखकर अष्टावक्र ने भी जोरों से हँसना शुरू किया।

महाराज जनक अपने सिंहासन से उठकर अष्टावक्र के पास आये और उसे प्रणाम कर बोले, "महाराज ! आपके हँसने का कारण विदित न हुआ ? कृपया समाधान करें।"

अष्टावक्र बोला, "राजन् । क्या आप इन विद्वज्जनों के हँसने का खुलासा करेंगे ?" इतने में एक ब्राह्मण खड़ा हुआ और बोला, "हमें तेरी व्यंग्यात्मक काया देखकर हंसी आ रही है।"

अष्टावक्र बोला, "राजन्! मैंने सुना था कि आपके दरबार में विद्वज्जनों का समूह है, जबकि मैंने तो यहाँ आकर यही जाना कि मैं चमारों के जमघट में आ पहुँचा हूँ और यही देखकर मुझे हँसी आ गयी।"

"महामुने । आप यह क्या कह रहे हैं ?"- जनक राजा बोले, "आपको इस प्रकार विद्वानों का अपमान नहीं करना चाहिए।"

"ठीक ही कह रहा हूँ, महाराज !" अष्टावक्र बोला, "जो लोग हड्डियों एवं चमड़ों की परीक्षा किया करते हैं, भला उन्हें चमार न कहा जाय तो और क्या कहा जाय ?"

यह सुनते ही उन सारे विद्वानों को पश्चाताप हुआ और उन्होंने अष्टावक्र को प्रणाम कर क्षमा माँगी। ■

कहानी

पथ के दावेदार

(गतांक से आगे) – शरतचंद्र

जलमार्ग के शत्रुपक्षीय जहाजों को रोकने के लिए नदी के किनारे शहर के अन्तिम छोर पर एक छोटा सा मिट्टी का किला है । उसमें सन्तरी अधिक नहीं रहते, केवल बैटरी चलाने के लिए कुछ गोरे गोलन्दाज रहते हैं। अंगरेजों के इन निर्विघ्न शान्ति के दिनों में वहां विशेष कड़ाई नहीं थी। प्रवेश की मनाही है, कोई अन्यमनस्क पथिक उसकी सीमा के अन्दर पहुँच जाता है तो उसे भगा देते हैं, बस इतना ही । भारती कभी-कभी अकेली आकर यहां बैठती थी। किले की रक्षा का जिन लोगों पर भार था, उन लोगों ने उसे देखा न हो, ऐसी बात नहीं, मगर शायद भले घर की स्त्री होने के कारण ही वे लोग आपत्ति नहीं करते थे। शायद तुरन्त सूर्यास्त हो चुका था, लेकिन अन्धेरा होने में अभी कुछ देर थी। पक्षियों का स्वर इधर-उधर मंडरा रहा था।

सहसा नदी की दाईं तरफ के मोड़ से एक छोटी-सी शैम्पेन नाव सामने आकर उपस्थित हुई । नाव में मल्लाह के अलावा और कोई नहीं था। भारती के मुँह की ओर पलभर देखकर उसने अपनी बंगला भाषा में कहा - ''अम्मां, उस पार जाओगी? एक आना पैसा देने से ही पार कर दूँगा।''

भारती बोली - ''नहीं।''

मल्लाह ने कहा - ''अच्छा, दो ही पैसे दो, चलो।''

भारती बोली - ''नहीं भैया, मेरा घर इसी पार है।''

मल्लाह नहीं गया, जरा हंसकर बोला ''पैसा न हो तो मत देना-चलो तुमको टहला लाऊँ।'' यह कहकर उसने घाट पर नाव लगा दी। भारती डर गई, वह स्थान निर्जन और अन्धेरा था। वह जानती थी कि चटगांव के ये मुसलमान मल्लाह बड़े दुष्ट होते हैं । वह खड़ी होकर क्रोध भरे स्वर में बोली - ''चले जाओ, नहीं तो पुलिस बुला दूँगी।''

मल्लाह डरकर रुक गया। इस मनुष्य की अवस्था पचास के ऊपर पहुँच गई है, पर अभी शौक नहीं गया। बेल-बूटेदार लुंगी पहने हुए है, लेकिन तेल और मैल से वह बहुत गंदी हो गई है। शरीर पर मूल्यवान फ्रॉक कोट है, जिसमें जरी की पाढ़ है, पर जैसा वह गन्दा है, वैसा ही फटा भी है। शायद किसी पुराने कपड़े की दुकान से खरीदा गया है। सिर पर बेलदार चिथड़े की टोपी है। इस मूर्ति की तरफ देखती हुई डॉक्टर साहब को पहचानकर भारती बोली - ''भैया, चेहरा आपका जैसा ही क्यों न हो, लेकिन गले की आवाज तक बदलकर उसे मुसलमान बना चुके हो।''

मल्लाह बोला - ''जाऊँ या पुलिस बुलाओगी?''

भारती बोली - ''पुलिस बुलाकर तुमको गिरफ्तार कराना ही उचित होगा। अपूर्व बाबू की इच्छा को अपूर्ण क्यों रहने दूँ?''

मल्लाह बोला- ''उसकी बात ही कर रहा हूँ। आओ! ज्वार अब अधिक समय तक नहीं रहेगा। अभी दो कोस रास्ता चलना है।''

भारती नाव पर सवार हो गई। उसे ठेलकर डॉक्टर साहब पक्के मल्लाह की तरह आगे बढ़े, मानो दोनों हाथों से डांड खेना ही उनका पेशा हो।

वे बोले - ''लामा जहाज चला गया, देख लिया?''

भारती ने कहा - ''हां ।''

डॉक्टर बोले - ''अपूर्व इस ओर के फर्स्ट क्लास वाले डेक पर थे।''

भारती बोली - ''नहीं।''

डॉक्टर बोले - ''उनके डेरे पर या दफ्तर में जाने का कोई उपाय नहीं था, इसीलिए जेटी की एक ओर शैम्पेन लगाकर मैं ऊपर खड़ा था। हाथ उठाकर सलाम करते ही...।''

भारती ने व्याकुल होकर कहा - ''किसके लिए, किसके कारण इतना बड़ा भयानक काम तुम करने लगे थे भैया?''

डॉक्टर ने सिर हिलाकर कहा - "मैं ठीक उसी कारण से गया, जिससे तुम यहां अकेली बैठी हो बहन !".

भारती रोती हुई बोली - "कभी नहीं! यहां तो मैं प्रायः ही आती हूँ। किसी के लिए नहीं आती। तुमको क्या उन्होंने पहचान लिया?"

डॉक्टर बोले- "नहीं। यही दाढ़ी-मूंछ बढ़ाना सहज काम नहीं है, लेकिन मेरी इच्छा थी कि अपूर्व बाबू मुझे पहचान लेते, लेकिन वे इतने व्यस्त थे कि मुझे देखने की उनको फुरसत न थी ।"

भारती बोली - "इसके बाद क्या हुआ ?"

डॉक्टर बोले - "विशेष कुछ नहीं।"

"विशेष कुछ नहीं हुआ, यह तो मेरे भाग्य की बात है। पहचान लेने पर वे तुमको गिरफ्तार करा देते, और उस अपमान से बचने के लिए मुझे आत्महत्या करनी पड़ती। नौकरी चली जाए, लेकिन प्राण तो बच गया।"

डॉक्टर चुपचाप नाव खेने लगे। कुछ देर मौन रहकर भारती ने पूछा - "क्या सोच रहे हो भैया?"

"बताओ तो देखूं ?"

"बताऊँ - तुम सोच रहे हो कि भारती लड़की होकर भी मनुष्य को मुझसे अधिक पहचान सकती है। अपनी प्राण-रक्षा के लिए कोई भी शिक्षित मनुष्य इतनी नीचता कर सकता है- लज्जा नहीं, कृतज्ञता नहीं, ममता माया नहीं - खबर नहीं दी, खबर लेने की कोशिश नहीं की, भय के कारण एकदम जानवर की तरह भागकर चले गए इस बात की मैं कल्पना भी नहीं कर सकता था। लेकिन भारती एकदम ही असंदिग्ध रूप से जान गई थी। ठीक यही बात है न? सच कहना।"

डॉक्टर ने कुछ उत्तर नहीं दिया।

''मेरी तरफ एक बार देखो न भैया।''

डॉक्टर ने मुँह फेरकर ज्योंही देखा, त्योंही भारती के दोनों होंठ थर-थर कांपने लगे। वह बोली - ''मनुष्य होकर मनुष्यता की कहीं भी कोई बात ही न हो यह कैसे हो सकता है भैया?'' यह कहकर उसने दांतों से भींचकर अपने होंठों का कांपना रोक लिया, लेकिन दोनों आँखों के कोनों से झर-झर करके आंसू बह चले।

डॉक्टर ने सम्मति नहीं दी, प्रतिवाद नहीं किया, सान्त्वना की एक भी बात उनके मुँह से नहीं निकली। केवल निमिषमात्र के लिए ऐसा मालूम हुआ मानो उनकी सुरमा-अंजित आँखों की दीप्ति कुछ धीमी पड़ गई हो ।

इरावती की यह छोटी शाखा कम गहरी और कम चौड़ी होने के कारण इसमें स्टीमर या नावें नहीं चलती थीं। नौका किस स्थान को चली जा रही है - यह बात भारती नहीं जानती थी, जान लेने योग्य उत्सुक और सचेतन मन की अवस्था भी उसकी नहीं थी। लेकिन एकाएक एक बहुत बड़े वृक्ष की ओट में लता-गुल्म-पत्रों से आच्छन्न अति संकीर्ण नाले में नाव घुसने लगी तो यह देखकर उसने चकित होकर पूछा- ''मुझे तुम कहां ले जा रहे हो भैया?''

डॉक्टर ने कहा - ''अपने डेरे पर ।''

''वहां और कौन रहता है?''

''कोई नहीं।''

''मुझे कब डेरे पर वापस पहुँचा दोगे?''

''पहुँचा दूँगा। आज रात या कल सवेरे ।''

भारती बोली - ''नहीं, भैया, यह नहीं हो सकता। तुम मुझे जहां से लाए हो, वहीं पहुँचा दो ।''

''लेकिन मुझे बहुत-सी बात तुमसे कहनी हैं भारती!''

भारती ने इसका जवाब नहीं दिया, उसी तरह सिर हिलाकर आपत्ति प्रकट करके बोली - ''नहीं, मुझे तुम वापस पहुँचाकर आओ।''

''लेकिन किसलिए भारती? तुम क्या मुझ पर विश्वास नहीं करतीं?''

भारती सिर नीचे झुकाकर निरुत्तर हो रही।

डॉक्टर बोले - ''इस तरह कितनी ही रातें तुमने अकेले ही अपूर्व के साथ बिताई है- वह क्या मुझसे भी बढ़कर तुम्हारा विश्वासपात्र है?''

भारती चुप थी। हां या न, कुछ भी उसने नहीं कहा। नाले का यह स्थान जितना अन्धकारयुक्त था, उतना ही संकीर्ण भी । दोनों तरफ के पेड़ों की डालियां बीच-बीच में उसके शरीर के ऊपर आकर लगने लगी।

डॉक्टर बोले - ''आज तुमको मैं जहां ले जा रहा हूँ भारती दुनिया में कोई भी ऐसा नहीं है, जो तुम्हारा वहां से उद्धार कर सके, लेकिन मेरे मन की बात समझने में शायद तुमको अब कुछ शेष न होगा?'' यह कहकर वे जोर से हंसने लगे। अंधेरे में उनकी मुखाकृति भारती न देख सकी, लेकिन उनकी हंसी के स्वर में किसी ने मानो उसको धिक्कारा। उसने अपना मुँह ऊपर उठाकर शंका-रहित कण्ठ से कहा - '' तुम्हारे मन की बात समझ सकूं ऐसी बुद्धि मुझमें नहीं है, लेकिन तुम्हारा चरित्र मैं पहचानती हूँ। अकेली रहना मेरे लिए उचित नहीं है, इसीलिए कह रही हूँ भैया, मुझे क्षमा करो।'' *(क्रमशः)* ■

जीवनपथ वार्षिक सदस्यता शुल्क

* आप सिर्फ रू. २०१/- और २००१/- जीवन ज्योत कैन्सर रीलीफ एन्ड केअर ट्रस्ट में देकर बाहर गाँव से आनेवाले कैन्सर पीड़ित मरीज जो लम्बे समय से पीड़ित हैं उनकी देखभाल में आप भी भागीदार हो सकते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स कैंसर कोशिकाओं को ख़त्म करने में मदद करते हैं ।

चिकित्सीय शोध बताते हैं कि कैंसर कोशिकाएँ एंटीऑक्सीडेंट्स से सामान्य कोशिकाओं की अपेक्षा बिलकुल अलग तरह से व्यवहार करती हैं। सामान्यतः स्वस्थ कोशिकाएँ आवश्यकतानुसार ही एंटीऑक्सीडेंट्स और सहायक पोषक तत्व लेती हैं। जब कोशिकीय पोषण के सिद्धांत की बात आती है, तो यह एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक तथ्य साबित होता है।

इसके विपरीत, कैंसर कोशिकाएँ एंटीऑक्सीडेंट्स और अतिरिक्त पोषक तत्वों को बगैर यह जाने लगातार अवशोषित करती रहती हैं कि कब काम बंद किया जाना है। इससे कैंसर कोशिकाएँ और जल्दी मरने लगती हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स न केवल कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में मदद करते हैं, बल्कि वे स्वस्थ कोशिकाओं को कीमोथैरेपी और रेडिएशन थैरेपी से होने वाले नुक़सान से भी बचाते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स स्वस्थ कोशिकाओं की मदद करते हैं

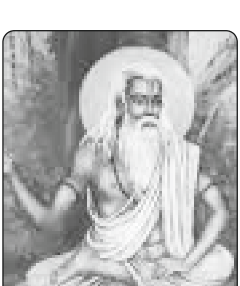
यह सभी जानते हैं कि शरीर में कीमो और रेडिएशन थैरेपी के सामान्य कोशिकाओं पर हानिकारक प्रभावों का मुख्य कारण इस इलाज से होने वाला ऑक्सीडेटिव तनाव होता है, जो शरीर के अंदर उत्पन्न होता है। लेकिन लोग यह नहीं जानते हैं कि जब मरीज़ एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिक मात्रा लेता है, तो सामान्य कोशिकाओं का रक्षा तंत्र मजबूत होता है। यह वास्तव में एक जीत-जीत की स्थिति होती है । कीमोथैरेपी और रेडिएशन थैरेपी तभी श्रेष्ठता से काम कर पाती हैं, जब उसी समयांतराल में स्वस्थ कोशिकाओं को क्षति बहुत कम हो।

विटामिन-ई कीमोथैरेपी से फेफड़ों, लिवर, किडनी, हृदय तथा त्वचा को होने वाली क्षति से सुरक्षा करता है । को क्यू-१०, एड्रियामाइसिन नामक दवा से हृदय को लंबे समय तक होने वाले नुक़सान से सुरक्षा प्रदान करता है । बीटा-कैरोटिन और विटामिन-ए रेडिएशन और कीमोथैरेपी के विपरीत प्रभावों को कम करते हैं। ये सभी एंटीऑक्सीडेंट्स सामान्य कोशिका के डीएनए को क्षति से बचाते हैं। ■

गुरु

सुमित के स्कूल से घर आते ही उसके दादू ने पूछा कि आज तुम्हारे स्कूल में शिक्षक दिवस का समारोह कैसा रहा? सुमित ने कहा, ''आजकल के अध्यापकों को बच्चों के साथ ढंग से बात भी नहीं करनी आती।'' दादू ने पूछा कि ऐसा क्या हो गया, जो इस तरह से उखड़े हुए जवाब दे रहे हो। सुमित ने बताया कि आज मेरी टीचर ने मुझसे पूछा कि जवानी और बुढ़ापे में क्या फर्क होता है? मैंने जवाब में कह दिया कि जवानी में लड़कों के मोबाइल फोन में हसीनों के नंबर होते हैं, जबकि बुढ़ापे में डॉक्टर और हकीमों के । इतनी बात सुनते ही उसने गुस्से में मुझे बहुत ही बुरा-भला कह डाला। दादू ने सुमित से कहा, ''बेटा अगर अध्यापक कभी-कभार गुस्से में कुछ कह भी दें तो उनकी बात का बुरा नहीं मानते क्योंकि अध्यापक तो गुरु समान होते हैं। दादू से बात करते-करते सुमित ने टीवी चालू किया तो बापू झांसा राम की जेल जाने की खबर आ रही थी। एक टीवी रिपोर्टर ने तो झांसा राम के दुष्कर्मों को देखते हुए उन्हें राक्षस तक कह डाला। सुमित ने अपने दादू से कहा कि यह देखो आजकल के गुरु किस तरह की घिनौनी हरकतें करके गुरुओं को बदनाम कर रहे हैं।

दादू ने कुछ पल सोचने के बाद कहा कि तुम जो कुछ देख रहे हो वह सच है। साथ ही उन्होंने सुमित की भावनाओं को समझते हुए कहा कि अब जो कुछ मैं कहने जा रहा हूँ उसे भी ध्यान से सुनना । आज तुम अपनी पढ़ाई पूरी करके डॉक्टर बनने की तैयारी में हो । क्या तुमने कभी सोचा है कि तुम्हें इस मुकाम



तक पहुँचाने के पीछे सबसे बड़ा योगदान किसका है ? वह योगदान है तुम्हारे शिक्षक रुपी गुरु का । तुम अभी चाहे समझो या न समझो लेकिन सच्चाई यही है कि गुरु ही हमें हर दिन, हर पल कुछ न कुछ नया सिखाते हैं। गुरु सिर्फ हमें किताबी ज्ञान ही नहीं देते बल्कि भविष्य में आने वाली हर चुनौती से मुकाबला करने के लिये भी

तैयार करते हैं। बेटा गुरु सिर्फ गुणों की खान ही नहीं होते बल्कि वह तो उस पारस के समान होते हैं जो अपने शिष्यों को भी सोना बना देते हैं।

सुमित ने दादू से पूछा कि लेकिन आज के समय में ऐसे गुरु कहां देखने को मिलते हैं?

दादू ने कहा इस बारे में जौली अंकल के विचार पढ़ लो। उनका मानना है कि आप अपने गुरु पर आंखें बंद करके विश्वास कर सकते है लेकिन उससे पहले सिर्फ यह जांचना जरूरी है कि आपके गुरु की आंखें बंद न हो।■

यादें बचपन की

क्या आपको बचपन के वो लम्हे याद हैं जब ....

√ जब हम अपने शर्ट में हाथ छुपाते थे और लोगों से कहते फिरते थे देखो मैंने अपने हाथ जादू से गायब कर दिए ।

√ जब हमें लगता की हम विडियोगेम में हारने वाले हैं हम गेम री-स्टार्ट कर देते थे ।

√ जब हम दरवाज़े के पीछे छुपते थे ताकि अगर कोई आये तो उसे डरा सके लेकिन कभी कभी वहां से चल भी देते थे क्यूंकि सामने से आने वाला बंदा बड़ी देर कर देता था ।

√ जब आँख बंद कर सोने का नाटक करते थे ताकि कोई हमें गोद में उठा के बिस्तर तक पहुचा दे ।

√ सोचा करते थे की ये चाँद हमारी साइकिल के पीछे पीछे क्यों चल रहा हैं ।

√ On/Off वाले स्विच को बीच में अटकाने की कोशिश किया करते थे।

√ पानी की २ बूंदों को खिड़की से बहा के उनके बीच रेस लगवाया करते थे ।

√ सिर्फ एक ही चीज़ का दिलोजान से ख्याल रखते थे - हमारी स्कूल बैग ।

√ फ्रिज को धीरे से बंद करके ये जानने की कोशिश करते थे की इसकी लाइट कब बंद होती हैं ।

बचपन में सोचते हम बड़े क्यों नहीं हो रहे और अब सोचते हम बड़े क्यों हो गए?

ये दौलत भी ले लो..ये शोहरत भी ले लो ..भले छीन लो मुझसे मेरी जवानी, मगर मुझको लौटा दो बचपन का सावन ....वो कागज़ की कश्ती वो बारिश का पानी।

मासिक धर्म सम्बन्धी कष्ट निवारण के लिए अजवायन रामबाण

जिस दिन मासिक स्राव (माहवारी) प्रारम्भ हुआ है उस दिन से अजवायन का काढ़ा बनाकर लें। दो कप पानी में साफ किया हुआ दो चम्मच भर अजवायन डालकर धीमी आग पर उबलने के लिए रख दें। जब पानी एक कप रह जाए तो इसमें स्वाद के अनुसार गुड़ (गुड़ पुराना अधिक अच्छा रहता है) डालकर थोड़ा उबालकर छान लें और इस अजवायन के काढ़े की सुबह एक मात्रा और शाम ऐसी एक मात्रा तीन दिन तक लें। इस प्रकार कुल छः खुराकें लेने के बाद यह काढ़ा बन्द कर दें, अगले मास तक के लिए । अगले मास पुनः मासिक धर्म प्रारम्भ होने पर रोगिणी को ऐसा लगेगा कि पिछले मास की अपेक्षा इस बार उसकी मासिक धर्म सम्बन्धी तकलीफों में कुछ राहत अवश्य मिली है। इस महीने भी पिछले महीने की तरह पुनः अजवायन का काढ़ा लेने की प्रक्रिया दोहराये । हर मास रोगिणी अपनी शारीरिक पीड़ा में बहुत राहत महसूस करने लगेगी। इस प्रकार रोगिणी का मासिक प्रतिमास नियमित एवं सामान्य होता चला जाएगा।

मासिक धर्म का समय पर न आना, कष्ट से आना, एवं अचानक रूक-रूक कर आना आदि मासिक धर्म सम्बन्धी समस्त शिकायतें इस प्रयोग से दूर हो जाती हैं।

विशेष- (१) यह प्रयोग हर मासिक धर्म के शुरूआत होने के तीन दिन पूर्व भी शुरू किया जा सकता है।

(२) मासिक धर्म सम्बन्धी निम्नलिखित शिकायतों से घबराना नहीं चाहिए क्योंकि मासिक धर्म के दिनों में हर स्त्री को इनमें से किसी न किसी शारीरिक पीड़ा को झेलना पड़ सकता है। मासिक धर्म के प्रारम्भ होने के पूर्व स्तनों में भारीपन, दर्द, खिंचाव सा महसूस होना तथा कमर व पेट के निचले हिस्से और

पिंडलियों में भयंकर पीड़ा, पेडू में भारीपन व दर्द हो सकता है। इसके अतिरिक्त मासिक कभी बहुत जल्द और कभी देर से होना, कभी मासिक स्राव असह्य पीड़ा के साथ रूक-रूक कर थक्कों के रूप में आना, गाढ़े कत्थई रंग का स्राव होना, एक या दो दिन ठीक से स्राव नहीं होना और बन्द हो जाना और फिर किसी दिन बहुत अधिक स्राव होना, बदबूदार स्राव होना, कपड़ों पर से स्राव के दाग साफ न होना, किशोरावस्था हो जाने पर भी मासिक प्रारम्भ न होना, मासिक धर्म की गड़बड़ी के कारण गर्भ धारण नहीं हो पाना, आदि ।

(३) अन्य विधि- अजवायन को साफ करके इमामदस्ते या ग्राइंडर में बारीक चूर्ण बना लें। रोगिणी पसन्द करे तो अजवायन के काढ़े के स्थान पर इस अजवायन के चूर्ण की खुराक ले सकती हैं। इसे एक चम्मच की मात्रा में सुबह तथा शाम को सादे या गुनगुने पानी से लें। ■

माँ का प्यार

एक परी थी। एक बार उसने घोषणा की, ''जिस प्राणी का बच्चा सबसे ज्यादा सुंदर होगा, उसे मैं कीमती पुरस्कार दूँगी।''

यह सुनकर सभी प्राणी अपने-अपने बच्चों के साथ एक स्थान पर जमा हो गए। परी ने एक-एक करके सभी बच्चों को ध्यान से देखा। जब उसने बंदरिया के चपटी नाकवाले बच्चे को देखा, तो वह बोल उठी, ''छिः! कितना कुरुप है यह बच्चा। इसके माता-पिता को तो कभी पुरस्कार नहीं मिल सकता।''

परी की यह बात सुनकर बच्चे की माँ के दिल को बहुत ठेस लगी। उसने अपने बच्चे को हृदय से लगा लिया और उसने कान के समीप अपना मुँह ले जाकर कहा, ''तू चिंता न कर मेरे लाल! मैं तुझे बहुत प्यार करती हूँ। मेरे लिए तो तू ही सबसे बड़ा पुरस्कार है। मैं कोई दूसरा पुरस्कार प्राप्त करना नहीं चाहती। भगवान तुझे लंबी उम्र दे।''

दुनिया की कोई चीज़ माँ के प्यार की बराबरी नहीं कर सकती।

महिला को मिला नया मार्ग

विनोबा भावे ने भूदान आंदोलन चलाया तो पूरे देश को अपनी विचारधारा से जोड़ दिया। भूदान के दिनों की ही बात है । एक महिला विनोबा से मिलने आई। आकर उनसे बोली - ''मैं बड़ी दुखी हूँ।''

विनोबा जी ने पूछा- क्यों क्या बात है?''

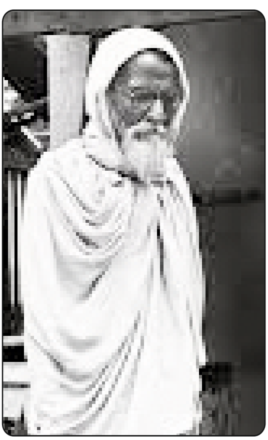
महिला ने रुंधे गले से कहा - ''मेरा पति शराबी है। रोज शराब पीता है। मुझे बुरा भला कहता है। कभी-कभी मारपीट भी कर देता है। मेरा जीवन एकदम नरक हो गया है।''

विनोबाजी ने उससे पूछा - ''जब वह शराब पीता है, तुम क्या करती हो?'' वह कहने लगी - ''मुझे बड़ा गुस्सा आता है और मैं पहले उसे खूब उल्टी-सीधी सुनाती थी, लेकिन जब उसका असर नहीं हुआ तो अब मैंने उपवास करना शुरू कर दिया।''

''उपवास में खाना-पीना सब छोड़ देती हो?'' विनोबा ने उससे पूछा।

''नहीं।'' वह बोली, ''फल खा लेती हूँ। फल से उपवास नहीं टूटता है।''

विनोबा ने सहज स्वर में कहा - ''अरे, तब तो तुम्हारा आदमी और भी गुस्सा होता होगा। तुम्हारे फल खाने से घर का खर्चा बढ़ गया होगा न!''



महिला एकदम चुप हो गई। उसकी आखों से आंसू टपकने लगे। विनोबा ने कहा - ''देखो, गुस्से से या खाना छोड़ देने से किसी को बुरे रास्ते से नहीं हटाया जा सकता। प्रेम और धीरज से ऐसा काम किया जा सकता है। लेकिन, प्रेम भी वही असरकारक होता है, जो भीतर से उठकर आता है। दिल साफ होना

चाहिए। दिल में दुर्भावना हो और दिखावे के लिए प्रेम के शब्द कहो तो उनका प्रभाव विपरीत ही होता है।''

उस महिला ने कहा - ''मैं क्या करूँ? उनको शराब के नशे में देखकर मेरा मन बेकाबू हो जाता है।''

''यही तो खराबी की जड़ है।'' विनोबा बोले - ''तुम अपने आदमी को बुराई से तभी रोक सकोगी जब स्वयं अपनी बुराई को जीत लोगी। उसी की पहले कोशिश करो।''

विनोबा की बात सुनकर महिला वहां से चली गई । परंतु, उसके चेहरे से लग रहा था कि उसे एक नया रास्ता मिल गया है। ■

काव्य

आज कल मन मेरा करता है,
कि बस चुप हो जाऊँ।
कहीं एकान्त में जाकर
गुप या गुम हो जाऊँ।
और इस गुप-चुप में
तन और मन का, आध्यात्मिक,
पर मधुर मंथन हो ।
विषयों को घोट कर
सारा विष मैं पी जाऊँ,
और मंथन से निकली
अमृत की उन बूँदों को तुम्हें दे जाऊँ।
पर तुम इसमें भी
मेरा स्वार्थ ना खोजना।
विषयों के इस विष को
पी पाना सरल नहीं,
पर इस गरल को पीने के लिए
अपने को अपने से अलग करना पड़ता है।
तब जाकर अन्दर का अमृत
बाहर आ पाता है।
मंथन की यह प्रक्रिया
जितनी सरल है,
उतनी ही जटिल भी
पर कठिन नहीं।
■

कहानी

देर हो अन्धेर नहीं

(गतांक से आगे)

''मेरे गांव का नाम पाटनपुर है। वतन मेरा वहीं है। नाम है बलवंत। वैसे, मुझे बल्ली-बल्ली कहते हैं।''

हरजीत ने पाटनपुर का नाम सुनकर सिर उठाया, पूछा- ''तुम पाटनपुर के राय घराने के लोगों को जानते हो? उनका क्या हाल है? क्या उनमें से कोई अभी जीवित है?''

''क्या पूछा, जानता हूँ? खूब जानता हूँ। जानूंगा क्यों नहीं। वे मालदार लोग हैं। हां उनका बाप यहीं कहीं डामुल में हम चोर डाकुओं की तरह कैद है, लेकिन दादा तुम यहां कैसे आए?''

हरजीत को अपने दुर्भाग्य की कहानी सुनना अच्छा नहीं लगा। उसने लम्बी सांस खींची और बोला- ''छब्बीस साल से मैं यहीं पर अपने पापों की सजा भुगत रहा हूँ।''

बलवन्त ने पूछा- ''पाप क्या?''

हरजीत ने कहा - ''ऊँह, छोड़ो भी । कुछ तो किया ही होगा।''

हरजीत और कुछ न कहता, लेकिन साथियों ने बल्ली को बताया कि हरजीत राय क्योंकर यहां जेल में पहुँचे। किसी हत्यारे ने एक सौदागर की हत्या की और चाकू इनके सामान में छिपा दिया। इस प्रकार बेकसूर इन्हें सजा मिली।

यह सुनकर बलवन्त हरजीत राय की तरफ देखकर उठा। फिर घुटने पर हाथ मारकर बोला - ''यह भी खूब रही। वाह यह एक ही रही । लेकिन दादा, तुम बूढ़े कितने हो चुके हो!''

दूसरे लोग पूछने लगे - ''तुमको इनके बारे में इतना आश्चर्य क्यों हो रहा

है जी?, क्या तुमने पहले इनको कहीं देखा था? कहां देखा? तुम इनको पहले से कैसे जानते हो?''

इन शब्दों से हरजीत को आश्चर्य हो रहा था। उसके मन में गुमान हुआ कि यह आदमी जानता है कि किसने उस व्यापारी को मारा था।

उसने पूछा- ''बलवन्त, शायद तुमने उस मामले की बाबत सुनी होगी। हां हो सकता है, किन्तु तुमने मुझे पहले देखा भी हो सकता है।''

''सुनता कैसे नहीं? दुनिया बातों से भरी पड़ी है। कान किसी के बन्द थोड़े ही रहते हैं, लेकिन एक मुद्दत हो गई। अब क्या याद है कि मैंने क्या सुना था? अब तो भूल चुका हूँ।''

हरजीत ने पूछा- ''शायद तुमने इस बात के बारे में सुना हो कि व्यापारी का खून किसने किया?''

बलवन्त यह बात सुनकर हँस पड़ा।

फिर बोला- ''क्यों जिसके सामान में छुरा निकला, वही तो हत्यारा । अगर किसी और ने वहां रख दिया तो वह जब तक पकड़ा न जाए, मुजरिम कैसा? फिर दूसरा कोई तुम्हारे थैले में चाकू कैसे रख सकता था, जबकि थैला तुम्हारे सिर के नीचे था, इस प्रकार तुम जाग जाते?''

वह सारी रात जागता रहा । उसको बड़ा दुःख था । लेकिन हरजीत को इस बात का पूरा यकीन हो चुका था कि इसी आदमी ने हत्या की थी। इस पर उसका जी खराब हो गया। उसकी बात सुनकर वह वहां से चुपचाप चला आया था और तब से इसी विषय पर सोच रहा था।

सारी रात उसकी आँखों में कट गई। उसे एक पल भी चैन नहीं था। तरह-तरह के चेहरे उसके मन में आने लगे। सबसे पहले उसकी पत्नी का चेहरा उसकी आँखों के सामने आया । जिस समय वह मेले में जाने से पहले उससे विदा ले रहा था और वह इन्कार कर रही थी।

उसे ऐसा महसूस हो रहा था, जैसे वह जीती-जागती हुई उसके सामने मौजूद हो। ऐसी प्रत्यक्ष कि उसे छू सकता है । मानो उसकी हँसी की आवाज और बातचीत का एक-एक शब्द सुन रहा हो।

फिर उसके मन में बच्चों की तस्वीरें आई । फूल से बच्चे । एक बड़े चोगे में दुबका हुआ था। दूसरा बच्चा मां का दूध पी रहा था। अनंतर वह खुद अपने आप को देखने लगा, जैसे कि वह पहले था । जवान, खुश, तन्दुरस्त और खूबसूरत उसको याद आया कि सराय में कैसा मग्न कितना प्रसन्न होकर मैं बांसुरी बजा रहा था।

उसको चिन्ता की रेखा छू तक नहीं गई थी, कि तभी पकड़ लिया गया। फिर वह जगह और दृश्य याद आया। जहां उसको कोड़े लगाये गए थे। अफसर लोग और कुछ ऐसे इर्द-गिर्द खड़े थे।

इसके बाद उस जेल के जीवन का समूचा जीवन जो छब्बीस साल उसने यहां गुजारे थे, आँखों के आगे घूम गए।

वहां की मुसीबतें, कुसंग बेड़ियां और समय से पहले उस पर उतरा हुआ बुढ़ापा इन सबको याद करके उसका जी भारी हो गया। उसे बड़ी मुसीबत होने लगी, उसकी इच्छा मौत मांगने की होने लगी।

और यह सब उस दुष्ट के कार्य है। हरजीत सोचने लगा। बलवन्त के खिलाफ उसे बड़ा गुस्सा आया। मन में होने लगा कि चाहे मरना पड़े, पर उस बदमाश को फल देना चाहिए। वह रात भर प्रार्थना करता रहा। मगर उसे शान्ति नहीं मिली। दिन में वह बलवन्त के पास से बचता रहा, न ऊपर नज़र उठाई।

इस प्रकार दो हफ्ते बीत गए।

रात को हरजीत सो नहीं पाता था। उसे इतना त्रास था। समझ में नहीं आता था कि क्या करूँ, क्या न करूँ?

एक रात वह जेल में घूम रहा था कि उसे पास कहीं से मिट्टी गिरती हुई

मालूम हुई। वह रुका कि क्या है? इतने में देखता है कि एक तरफ दीवार के नीचे बलवन्त का मुँह उझक आया है। हरजीत को देखकर बलवन्त का चेहरा डर से राख हो गया था।

हरजीत ने चाहा कि इस बात को दरगुजर कर दे, मगर बलवन्त ने बाहर निकालकर उसको हाथ से पकड़ लिया- ''मैंने कोठरी में से रास्ता खोद डाला है, रोज मिट्टी को जूतों में रखकर काम पर बाहर जाने के समय इधर-उधर फेंक आया करता था, लेकिन अब तुम खामोश रहो। बिल्कुल हल्ला मत करना। चलो, तुम भी मेरे साथ निकल चलो- और अगर तुमने कुछ आवाज की तो मुझे पकड़कर, चाहे मार-मारकर, वे मेरी जान ही निकाल लें, लेकिन तुम्हें तो पहले खत्म कर दूँगा। मैं आज तुम्हें नहीं छोड़ूंगा।''

हरजीत अपने दुश्मन को देखकर गुस्से से कांपने लगा। उसने अपना हाथ झटक कर अलग कर दिया और कहा - ''मैं भागना नहीं चाहता और तुम अब क्या और मुझे खत्म करोगे? पहले ही सब कर चुके हो और तुम्हारी खबर देने की जो बात हो तो मैं नहीं जानता। जो परमात्मा करेगा, वही होगा ।''

अगले रोज जब कैदी बाहर काम पर गए तो वार्डरों ने देखा कि एक जगह मिट्टी का ढेर-सा हो रहा है। किसी कैदी ने ही यहां लाकर डाली होगी, और कौन यह कार्य कर सकता है?

जेल में तलाश किया गया तो उस चोर रास्ते का भी पता लग गया। जेल सुपरिटेंडेंट आए और सबसे पूछा कि किसकी यह करतूत है? सब कैदियों ने इंकार कर दिया कि हमें पता नहीं। जो जानते थे, उन्होंने भी भेद नहीं दिया, क्योंकि बता देते तो बलवन्त की जान की खैर नहीं थी।

आखिर सुपरिटेंडेंट ने हरजीत से पूछा । सुपरिटेंडेंट भी उसका मान करते थे और मानते थे कि हरजीत सत्यवादी है।

''हरजीत तुम सच्चे और नेक आदमी हो। ईश्वर से डरते हो। सच बताओ कि यह काम किसका है?''

बलवंत इस प्रकार खड़ा था कि जैसे कोई मतलब नहीं हो। सुपरिटेंडेंट पर उसने आँखें रखीं ओर भूल से भी उसने हरजीत की तरफ नहीं देखा । साहब के सवाल पर हरजीत के हाथ कांपने लगे।

बात करते हुए उसके होंठ भी कांपने लगे। काफी देर तक एक भी शब्द उसके मुँह से नहीं निकला। एक बार सोचा- जिसने मेरी जिन्दगी बर्बाद कर दी है उसे ही मैं किसलिए बचाऊँ?

मैंने इसके कारण कितना दुःख उठाया है। अब मिलने दूँ, उसे बदला लेकिन फिर ख्याल हुआ कि मैं कह दूँगा तो जेल वाले इसकी जान के ग्राहक हो जायेंगे। फिर क्या पता कि मेरा शक ही हो और ये बात सच न हो । जो हुआ सो हुआ, अब उसकी तकलीफ से क्या हाथ आने वाला है?''

सुपरिटेंडेंट ने फिर पूछा- ''सुनते हो न हरजीत? तुम पाप से डरते हो। सच बताओ कि दीवार में छेद किसने किया?''

हरजीत ने बलवन्त को देखकर कहा - ''मैं नहीं बता सकता हुजूर, ईश्वर की आज्ञा नहीं है कि मैं बताऊँ। इसके लिए मेरा जो चाहे कीजिए, मैं आपके हाथ में हूँ।'' साहब ने और जेल के दरोगा ने बहुत कोशिश की, लेकिन हरजीत ने आगे कुछ नहीं कहा। अब क्या होता? इसलिए मामले को वहीं छोड़ना पड़ा।

उस रात जब हरजीत अपने बिस्तर पर पड़ा था, और आँखों में नींद उत्तर चली थी कि तभी हरजीत को महसूस हुआ कि उसके कमरे में कोई दबे पांव आया है और चुपचाप पास बैठ गया है। अंधेरे में ही हरजीत ने पहचान लिया वह बलवन्त था।

हरजीत बोला- ''अरे, तुम मेरा और क्या चाहते हो? तुम यहां क्यों आए हो? क्या जी नहीं भरा?''

बलवन्त चुपचाप सुनता रहा। हरजीत उठकर बैठ गया और बोला- ''क्या है तुम्हारी मर्जी? बुलाऊँ पहरेदार ?''

बलवन्त हरजीत के चरणों में झुककर बोला- ''हरजीत भाई ! मुझे माफ कर दो। मैं बड़ा शर्मिन्दा हूँ।''

''माफी किसलिए?''

मैं गुनहगार हूँ। मैंने ही उस व्यापारी को मारा था और छुरा तुम्हारे सामान में रख दिया था। मैं तुम्हें भी मारना चाहता था, लेकिन बाहर शोर सुन, छुरा तुम्हारे सामान में दुबका, मैं खिड़की के रास्ते से बाहर भाग गया था और उस खून का इल्जाम तुम्हारे सिर लगवा दिया।''

हरजीत खामोश बैठा रहा।

उसे कुछ भी नहीं सूझ रहा था कि वह क्या कहे? बलवन्त धरती पर घुटनों के बल आ बैठा, बोला- ''हरजीत भाई ! मुझे माफ कर दो। मैं सब इकबाल कर लूँगा। कहूँगा मैं हत्यारा हूँ, मैं खूनी हूँ। मैंने ही व्यापारी का खून किया था। तब तुम छूट जाओगे और घर जा सकोगे।''

हरजीत ने कहा - ''बलवन्त ! अब मैं क्या कहूँ । कहना तो आसान है, मगर यह छब्बीस साल जाने मैं क्या-क्या नहीं उठाता रहा हूँ । क्यों? सब तुम्हारी वजह से, लेकिन अब मैं कहां जाऊँ? मेरी पत्नी भी मर चुकी है। बच्चे मुझे भूल चुके हैं? कौन मुझे पहचानेगा? बलवन्त, अब मेरे पास जाने के लिए कोई जगह नहीं है।''

बलवन्त धरती से उठा नहीं। वहीं धरती पर बैठा-बैठा फर्श पर अपना सिर पटकने लगा।

''हरजीत, मुझे माफ कर दो। मुझे बेंत लेकर पीटा गया, तब भी मुझे इतना कष्ट नहीं हुआ था, जितना अब तुम्हें देखकर हो रहा है। मुझसे अब सहा नहीं जाता। मैं तुम्हें सताता गया, तुम मुझे बचाते गए... हरजीत भगवान के लिए मुझे माफ कर दो। मैं बड़ा अधम हूँ, पापी हूँ, दुराचारी हूँ।''

बलवन्त को इस प्रकार फूट-फूट कर रोते देखकर हरजीत भी रोने लगा। बोला- ''ईश्वर तुम्हें माफ करेगा बलवन्त! कौन जानता है कि मैं तुमसे सौ गुना अधम नहीं हूँ।''

इतना कहते-कहते उसके अन्तर में जैसे एक प्रकाश का उदय हुआ। उसकी जैसे सारी चाहत खत्म हो गई थी। घर जाने की चाहत और कलख भी अब

उसे नहीं रह गई थी।

अब वह जेल से रिहा होना भी नहीं चाहता था, बस वह सोचता कि ईश्वर की आखिरी घड़ी अब आए, यही आस उसे बाकी रह गई। हरजीत ने कितना ही कहा, लेकिन बलवन्त अपने जुर्म का इकबाल करके ही माना । मगर हरजीत के जेल से छुटकारे का हुक्म आया तो वो अपने शरीर से छुटकारा पा चुका था। ***(संपूर्ण)*** ■

जज का डर

एक छोटे कस्बे की अदालत में एक मुकदमे की सुनवाई चल रही थी । आज एक ९० साल की वयोवृद्ध दादी माँ की गवाही होनी थी । बुढ़िया की याददाश्त ठीक है या नहीं, यह परखने के लिए बचाव पक्ष के वकील ने पूछा – अम्मा, क्या आप मुझे जानती हैं ?

दादी माँ बोलीं – जानती हूँ ? अरे तू पैदा हुआ है तबसे जानती हूँ एक नंबर का चोर और कमीना है तू । बचपन में दूसरों के घर से चीज़ें चुरा कर भाग जाता था स्कूल जाने के नाम पर रोता था ये तो बता तू वकील कैसे बन गया रे ?

वकील सकपका गया और बात बदलने की गरज से सामने खड़े अभियोजन पक्ष के वकील की ओर इशारा करते हुए बोला – अच्छा अम्मा जी, आप इनको जानती हैं क्या ?

दादी अम्मा ने चश्मा ठीक करते हुए दूसरे वकील की ओर गौर से देखा और बोलीं – इसको ? अरे इसके तो मैं पूरे खानदान को जानती हूँ जब ये छोटा था तब इसका शराबी बाप नशे में धुत होकर मेरे घर के सामने वाली नाली के किनारे अक्सर पड़ा रहता था और इसकी माँ झाड़ू लेकर उसे पीटती रहती थी । ये खुद अव्वल नंबर का छिछोरा था और कोई भी इसे अपने घर में घुसने नहीं देता था।

इससे पहले कि दादी अम्मा आगे कुछ और कहतीं, जज साहब चिल्लाये – ऑर्डर ऑर्डर !

फिर दोनों वकीलों को अपने पास बुलाकर धमकाते हुए फुसफुसाए – कमीनो, अगर तुम लोगों ने इस बुढ़िया से मेरे बारे में कुछ भी पूछा तो तुम्हें अभी सीधा जेल भिजवा दूंगा !!! ■

आजमाकर देखिए

स्पष्टता से लक्ष्य देखें और बाक़ी चीज़ों की परवाह अपने स्वचलित सफलता मेकेनिज्म को करने दें

मशहूर पेशेवर गोल्फ़ खिलाड़ी जॉनी बुला ने एक लेख लिखा। इसमें उन्होंने बताया कि गोल्फ में फॉर्म ज़्यादा महत्वपूर्ण नहीं है । इससे ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि आपके पास एक स्पष्ट मानसिक तस्वीर हो कि आप गेंद को कहाँ पहुँचाना चाहते हैं और आप इससे क्या कराना चाहते हैं । बुला का कहना था कि अधिकतर पेशेवरों के फॉर्म में एक-दो गंभीर दोष होते हैं, लेकिन इसके बावजूद वे अच्छा गोल्फ खेल लेते हैं । बुला का सिद्धांत यह था कि अगर आप अंतिम परिणाम की तस्वीर देख लेते हैं, बॉल को वहाँ जाते देख लेते हैं, जहाँ आप इसे पहुँचाना चाहते हैं और आपके पास यह जानने का आत्मविश्वास होता है कि यह वही करने जा रही है, जो आप इससे चाहते हैं, तो आपका अवचेतन कमान संभाल लेगा और आपकी मांसपेशियों को सही निर्देश दे देगा। अगर आपकी पकड़ ग़लत थी और आपके खड़े होने की मुद्रा सबसे अच्छे रूप में नहीं थी, तब भी आपका अवचेतन मन इसे सँभाल लेगा। फ़ॉर्म की ग़लती की भरपाई करने के लिए यह आपकी मांसपेशियों को हर आवश्यक चीज करने का निर्देश देगा।

इन तकनीकों के लिए गोल्फ़ एक उत्कृष्ट प्रयोगशाला है, क्योंकि कई अन्य खेलों के विपरीत यह दरअसल खुद से ही शुद्ध प्रतिस्पर्धा है।

लिअर को मॉरिसन ने मानसिक अभ्यास के जरिए कोचिंग दी थी। उसके कई साल बाद द इनर गेम ऑफ़ टेनिस के लेखक टिम गॉलवे ने एक प्रयोग की चुनौती स्वीकार की थी यह देखने के लिए कि टेनिस खेलने और कोचिंग में उन्होंने जो आंतरिक खेल (मानसिक) योग्यताएँ विकसित की थीं, सिर्फ़ उन्हें

ढालकर वे कितना गोल्फ़ सीख सकते हैं। उन्होंने ८० का स्कोर तोड़ने का लक्ष्य तय किया, जबकि वे सप्ताह में बस एक बार खेल रहे थे, उन्होंने कोई तकनीकी निर्देश नहीं लिया और इसके बजाय एक साल या इससे कम समय में अपनी कल्पना में किए गए अभ्यास पर निर्भर रहे। उस वक़्त वे एक साल में केवल कुछ ही बार खेल रहे थे और उनका स्कोर ९५ से १०५ के बीच था। उस प्रयोग की डायरी उनकी पुस्तक द इनर गेम ऑफ़ गोल्फ़ में शामिल की गई है। चाहे आपकी गोल्फ में रुचि हो या न हो, उनकी पुस्तक पढ़ने लायक है, क्योंकि यह यांत्रिकी या तकनीकी जानकारी पर मस्तिष्क की विजय की विस्तृत केस हिस्ट्री है - वास्तव में साइको साइबरनेटिक्स की विजय है।

इतने बरसों में मुझे कई शीर्ष गोल्फ खिलाड़ियों तथा गोल्फ़ निर्देशकों के साथ कार्य करने का आनंद मिला है, हालांकि पेशेवर सावधानी का तकाज़ा है कि मैं उनमें से अधिकतर के लिए गोपनीयता कायम रखूँ। कुछ ने इस पुस्तक की मदद से ही अपने प्रदर्शन को सुधार लिया है और मुझसे कोई अन्य सहायता नहीं ली। डेव स्टॉकटन १९७४ में प्रो टूर पर बचे रहने के लिए संघर्ष कर रहे थे। ''कुल मिलाकर, मैं अच्छा खेल रहा था, लेकिन गेंद पर प्रहार घटिया तरीके से कर रहा था,'' स्टॉकटन ने एल. ए. टाइम्स के रिपोर्टर को बताया। ''मेरे पिता एक रिटायर्ड प्रो. थे और उन्होंने जोर देकर कहा कि गेंद पर प्रहार करने संबंधी मेरी समस्याएँ शारीरिक नहीं, मानसिक थीं। उन्होंने मुझे पढ़ने के लिए साइको साइबरनेटिक्स की एक प्रति दी। मैंने पीजीए टूर्नामेंट के बस एक सप्ताह पहले इसे पढ़ा और फिर जब मैं टूर्नामेंट में गया, तो मैं जानता था कि मैं जीतने वाला हूँ।'' डेव स्टॉकटन ने उस टूर्नामेंट में अरनॉल्ड पाल्मर को हरा दिया और बाद में एक लंबे व सफल करियर का आनंद लिया। वास्तव में वे गेंद पर प्रहार करने की योग्यता के लिए मशहूर हो गए। और २२ साल बाद डेव ने १९९६ का यू. एस. सीनियर ओपन भी जीत लिया। ■

भिक्षा का उपयोग

स्वामी रामदासजी का यह नियम था कि वे स्नान एवं पूजा से निवृत्त हो भिक्षा माँगने के लिए केवल पाँच ही घर जाते थे और कुछ न कुछ लेकर ही वहाँ से लौटा करते।

एक बार उन्होंने एक घर के द्वार पर खड़े होकर ''जय जय रघुवीर समर्थ'' का घोष किया ही था कि गृहस्वामिनी, जिसकी थोड़ी ही देर पूर्व अपने पति से कुछ कहा-सुनी हुई थी और जो गुस्से में थी, बाहर आयी और चिल्लाकर बोली -

''तुम लोगों को भीख मी व नीम फिकरा मी
कहानम् कदम - कदम शाहम रंगाद अदैन !''

(- कुरबान जाऊँ, जहाँपनाह! मैंने अपने बुजुर्गों से सुना है कि तीन अवसरों पर मनुष्य को तीन चीजों का संयम बरतना चाहिए, अर्थात् विनम्र रहना चाहिए: फकीरों बादशाह के सामने आँखों का संयम रखना चाहिए, अपने मन पर पूरा काबू रखना चाहिए तथा विद्वानों के सामने वाणी को कब्जे में रखना चाहिए। लेकिन चूँकि हुजूर में ये तीनों गुण मौजूद हैं, मैं यह निर्णय नहीं कर पा रहा हूँ कि आखिर मैं क्या करूँ ?) ■

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।

हास्य का हसगुल्ला

प्रस्तुति : हेमु मोदी *(सुरत)*

- बेटा - पापा एक बात बोलूं ?
  पापा - हां बोल ।
  बेटा - फेसबुक पर मेरे १० फेक आईडी हैं।
  पापा - तो मुझे क्यों बता रहा है?
  बेटा - आप जिस पूजा शर्मा को १० दिन से चाय पे बुला रहे हो, वो मैं ही हूं।

- टीचर: लड़कियां अगर पराया धन होती हैं, तो लड़के क्या होते हैं?
  टप्पू: सर लड़के चोर होते हैं।
  टीचर: वह कैसे?
  टप्पू: क्योंकि चोरों की नज़र हमेशा पराए धन पर होती है।

- मरीज - मुझे बीमारी है कि खाने के बाद भूख नहीं लगती, सोने के बाद नींद नहीं आती, काम करू तो थक जाता हूँ।
  डॉक्टर - बहुत गंभीर बीमारी है, एक काम करो, सारी रात धूप में बैठो जल्दी ठीक हो जाओगे।

- संता की पत्नी (संता से): सुनो।! आज मुझे किसी महंगी जगह घुमाने ले चलो।
  संता: ठीक है, तैयार हो जाओ।
  पत्नी: वैसे कहां चल रहे है हम?
  संता: पहले पेट्रोल पंप चलेंगे, फिर गैस एजेंसी और वहां से सब्जी मंड़ी!

- संता की शादी हो गयी ! संता सुहागरात पर अपनी पत्नी को बड़े प्यार से समझा रहा था।
  संता: 'सबसे प्यार से रहना, सबकी इज्ज़त करना, उनका विश्वास जीतना, उनका ध्यान रखना, अच्छा खाना बनाना और हमेशा सच बोलना।'
  संता की बात सुन दुल्हन फ़टाफ़ट बिस्तर से उठी और कमरे का दरवाज़ा खोल कर चिल्ला कर बोली, 'सब फ़टाफ़ट अन्दर आ जाओ यहाँ बाबा जी का प्रवचन चल रहा है।' ■

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

तस्वीर बोल रही है 'जीवन ज्योत चैरिटेबल डिस्पेंसरी' की

जीवन ज्योत संस्था द्वारा 'नो प्रॉफिट नो लॉस' (बिना मुनाफ़े और बिना नुकसान) के आधार पर 'चैरिटेबल डिस्पेंसरी' कार्यरत है। जिसमें अलग-अलग डॉक्टरों की टीम द्वारा कई तरह की बीमारियों का इलाज किफायती दाम में किया जाता है।

Estd.: 1983 P.T.R.E.-1726(M)
Jeevan Jyot CANCER RELIEF & CARE TRUST

JEEVAN JYOT®
CANCER RELIEF AND TRUST

CANCER RELIEF

CHARITABLE DISPENSARY

COMPASSIONATE CARE FOR A HEALTHIER TOMORROW

2, EVITA EMPRESS
G. D. AMBEKAR MARG,
NEAR RASHTRIYA MILL, MAZDOOR SANGH, PAREL VILLAGE, MUMBAI - 400012.

OUR FACILITIES & TIMINGS

FACILITY	TIME	DAY	CONSULTANT
GENERAL OPD	11:00 am – 1:00 pm 11:00 am – 1:00 pm	Monday / Wednesday / Friday Tuesday & Thursday	Dr. Jainika C. Chheda Dr. Hasumati Chheda
HOMEOPATHY	1:00 pm – 3:00 pm 1:00 pm – 3:00 pm	Wednesday Friday	Dr. Bhakti Rambhia Dr. Mallika N. Kenia
PHYSIOTHERAPY	3:00 pm – 5:00 pm 2:00 pm – 4:00 pm	Wednesday Friday	Dr. Nishi Sanghavi Dr. Khushboo Gadda
DIET & NUTRITION	3:00 pm – 4:00 pm 12:00 pm – 2:00 pm	Tuesday Thursday	Ms. Naina Singhania Ms. Maitri Soni
PSYCHOLOGIST	2:00 pm – 4:00 pm	Tuesday & Thursday	Ms. Nilom Shah
NEW SCALP ACUPUNCTURE	10:00 am – 12:00 pm	Monday to Friday	TCM Rashmin Kenia
SELF LOVE AND HEALING MEDITATION	5:30 pm – 6:00 pm (ONLINE)	Monday & Tuesday	Ms. Falguni Manek

SPECIALIST CONSULTANTS

Gynecologist	Dr. Neeta Rambhia
ENT Surgeon	Dr. Nirav Chheda
Chest Physician	Dr. Prachi Shah
Psychiatrist	Dr. Sagar Bhalke
Speech Therapist	Ms. Disha Chheda
Dental Surgeon	Dr. Nirav Gada
Pain Management Physician	Dr. Vaibhav Vira

OUR FACILITIES

THIS TEST ARE DONE FROM OUTSIDE AT CONCESSION RATE

X-RAY, CT SCAN, MRI, PET-SCAN, 2D ECHO, ECG, USG, EXPENSIVE BLOOD TESTS

FOR APPOINTMENT CALL

DR. HASUMATI CHHEDA
98203 444522

MR. HARAKCHAND SAVLA
9869064000

A CANCER FREE SOCIETY
Your Health, Our Priority

COMPASSION • CARE • CURE
Together, we can make a difference.

OUR FACILITIES :- THIS TEST ARE DONE FROM OUTSIDE AT CONCESSION RATE

X-RAY, CT SCAN, MRI, PET-SCAN, 2 D ECO, ECG, USG, EXPENSIVE BLOOD TESTS

CONTACT PERSON : PARUL GADA - 98330 21505

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 आर्थिक सहाय की

उदार दानदाताओं के सहयोग से, जीवन ज्योत संस्था द्वारा गरीब और बेसहारा मरीज़ों को इलाज के लिए आर्थिक सहाय दी जाती है।

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**