



Jan 2015 TODAY

(NEWSLETTER OF EURASIA REIYUKAI)

Year : 3, Vol. 19

www.eurasiareiyukai.com

औरों की खुशी को
अपनी खुशी बनाएँ,
औरों के दुख को
अपना दुख बनाएँ

शु
भ
का
म
ना

नववर्ष सन् २०१५ को सम्पूर्ण यूराशिया रेयूकाई के सदस्य, लीडर्स, यूराशिया रेयूकाई को स्नेह करने वाली संघ-संस्थाओं एवं शुभचिंतकों को हार्दिक मंगलमय शुभकामनाएं व्यक्त करते हैं। वर्ष २०१५ में सभी एकजुट होकर अपने रहने वाले घर-परिवार, समाज, देश एवं विश्व की शांति के लिए अभ्यास करते जायें, यही मंगलमय शुभकामना है।

युशुन मासुनागा, संस्थापक अध्यक्ष यूराशिया रेयूकाई

यूराशिया रेयूकाई कैसी संस्था है ?

रेयूकाई जापानी शब्द है, जिसका अर्थ देवनागरी में आध्यात्मिक बंधुत्व का समाज होता है। इसका उद्देश्य विश्वशांति निर्माण करने के लिए समाज में योगदान देने वाले ज्यादा से ज्यादा व्यक्तियों का निर्माण करना है। रेयूकाई शिक्षा में अभ्यास के तीन स्तम्भ हैं। वे हैं :- १. पूर्वजस्मरण २. कर्म शुद्धिकरण एवं ३. प्रायश्चित अभ्यास द्वारा पाप का परिशोधन। रेयूकाई शिक्षा का आधार कृतज्ञता है। हम सभी के पूर्वज अवश्य हैं। उन पूर्वजों से हममें रक्त और कर्म का सम्बन्ध आया हुआ है। इसी कारण माता और पिता दोनों ओर के पूर्वजों के पारिवारिक नाम के पूर्वज प्रतीक रखने का मौका प्राप्त करते हैं।

यूराशिया रेयूकाई किसी भी धर्म, जाति, सम्प्रदाय एवं राजनीति से भेदभाव नहीं रखता। कोई भी व्यक्ति इस संस्था की सदस्यता ग्रहण कर सकता है। ओदाईमोकु कर सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र का पाठ करने वाली अनेकों संस्थाएं हैं लेकिन यूराशिया रेयूकाई के सदस्यगण सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र में छिपे महत्वपूर्ण खजाने बुस्सोगोनेन की शिक्षा कार्यान्वयन कर कार्यान्वयन करने का मौका प्राप्त कर रहे हैं। इस शिक्षा के अभ्यास के क्रम में बुस्सोगोनेन के पूर्वजस्मरण कार्य द्वारा जीवित एवं गुजरे हुए पूर्वजों में बोधिआत्मा जागृत कराने का मौका प्राप्त करते हैं। इस शिक्षा में मिचिबिकी कार्य द्वारा प्रत्येक व्यक्ति बोधिआत्मा जागृत कराकर वर्तमान समाज में सदुपयोग होने वाले व्यक्ति एकजन भी हो सके ज्यादा परवरिश करते जाने का मौका प्राप्त करते हैं। यूराशिया रेयूकाई शारीरिक बीमारी को ठीक करने वाली संस्था नहीं है, रेयूकाई की व्यवहारिक शिक्षा नमस्कार, धन्यवाद एवं क्षमा करें तथा रेयूकाई शिक्षा के आधार कृतज्ञता को कार्यान्वयन कर, कार्यान्वयन करा कर क्षमा की भावना लेकर स्टेप अप होने का वहन करती है। वर्तमान विश्व की जटिल समस्याओं के निराकरण करने के लिए नागरिक साफ-सफाई अभियान में परस्पर हाथों में हाथ डालकर कामना की शक्ति से जनचेतना जागृत कर विश्वशांति कर सुखी परिवार, सुखी संसार का निर्माण कर भावी पीढ़ी को हस्तांतरित करने की बड़ी जिम्मेवारी-कर्तव्यों का वहन करने वाली यह सामाजिक संस्था है।

खांग्यो अभ्यास

सन् २०१५ का खांग्यो अभ्यास ६ जनवरी से ४ फरवरी तक होने के कारण जुन होजाशु से ऊपर के लीडर्स अभ्यास करने का मौका प्राप्त करें। खांग्यो अभ्यास सम्बन्धी अन्य अतिरिक्त जानकारियां अपनी-अपनी मिहाता शाखा और सम्बन्धित शिबुचो से प्राप्त करने का अनुरोध किया जाता है।

टुडे पत्रिका की प्रतिक्रिया

मेरा नाम जनक राम भंडारी है। मैं यूराशिया रेयूकाई २२वीं शाखा में जुन शिबुचो के रूप में अभ्यास करने का मौका प्राप्त कर रहा हूँ, साथ ही मैं नेपाल सरकार के कृषि मंत्रालय में वरिष्ठ पशु चिकित्सक (उपसचिव) के रूप में कार्यरत हूँ। यूराशिया रेयूकाई टुडे पत्रिका प्रत्येक महीने अपने सदस्यों सहित पढ़ने का मौका प्राप्त कर रहा हूँ। टुडे में निहित विषय-वस्तु सचमुच समाज के प्रत्येक व्यक्ति के काम आने वाली हुआ करती है। यूराशिया रेयूकाई संस्थापक अध्यक्ष जी के मार्गनिर्देशन, जिम्मेवार शिबुचोगण का मार्गनिर्देशन विभिन्न अभ्यासरत लीडर्स के अनुभव तथा विभिन्न समय सापेक्ष उपयोगी विषयों जैसे स्वास्थ्य, शिक्षा, वातावरण, कृषि, खाने-पीने तथा विभिन्न रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक अपील व क्रियाकलाप सचमुच में हम यूराशिया रेयूकाई के सदस्य और जनता समय पर अवगत होते आ रहे हैं। पत्रिका में और भी उपयोगी विषय-वस्तुओं को समाहित कर आगामी दिनों में निरन्तर प्रकाशन होते रहने की उम्मीद करता हूँ। यूराशिया रेयूकाई का प्रकाशन टुडे आज का आज बनने में सफल हो रहा है।

हा
र्दिक
व
धा
ई



श्री लक्ष्मीप्रसाद मैनाली

यूराशिया रेयूकाई के कानूनी सलाहकार श्री लक्ष्मी प्रसाद मैनाली जी के १७ दिसम्बर २०१४ के दिन "नेपाल में बाल न्याय प्रणाली: एक समीक्षात्मक अध्ययन" विषय पर विद्यावारिधि (Ph.D.) की उपमा हासिल करने पर हार्दिक बधाईजापित करते हैं।

इस देश की भूमि पर जन्म पर गर्व करते हुए इसे पूर्वज स्मरण करने वाला देश बनायें।

खुशी के अनुभव की घोषणा

नाम : श्रीमती बिंजला राय

उम्र : ४२ वर्ष

उपाधि/शाखा : होजाशु/२८वीं शाखा

पता : भद्रपुर वार्ड नं. ५

ओया : स्पाउस शिबुचो श्रीमती सुमित्रा श्रेष्ठ



सभी को नमस्कार !

मेरा नाम बिंजला राय है। मेरी ओया श्रीमती सुमित्रा श्रेष्ठ की दया से ९ मई २०११ को रेयूकाई शिक्षा से भेंट होने का मुझे महान मौका प्राप्त हुआ। इसके बाद सोकाइम्यो की स्थापना कर अभ्यास करने का मौका प्राप्त करती आ रही हूँ। केवल स्वयं ही अभ्यास न कर अपने रिश्तेदारों, आस-पास के पड़ोसियों और मित्र व बंधु-बांधवों की भी मिचिबिकी कर इस शिक्षा से पहचान करानी पड़ेगी, ऐसा शिबुचो से मार्गनिर्देशन रहने के अनुसार महेशपुर एवं चन्द्रगढी क्षेत्र में मिचिबिकी करने का मौका पाकर सोकाइम्यो की स्थापना कर सूत्रपाठ चढ़ाने का तरीका, भावना तथा गोहोजा की सेवा करने का तरीका सिखाते जाने के क्रम में स्वयं भी काफी-कुछ सीखने का मौका पायी और सदस्यों को भी अपने गोहोजा में बुलाकर साथ-साथ सूत्रपाठ चढ़ाने का मौका पाकर उन लोगों को भी मिचिबिकी का महत्त्व बताते हुए हीसला देते हुए इस तरह करते जाने के क्रम में मेरे अंतर्गत ५० जन से ज्यादा सदस्य बनाने का मौका पाकर 'अतिरिक्त अभ्यास करना पड़ेगा', ऐसा शिबुचो जी से मार्गनिर्देशन मिलने पर जुक्काई गोहोन्जन ग्रहण कर स्थापना करने का मौका पाकर अभ्यास करते हुए गोहोम्यो आत्माग्रहण समारोह में भाग लेने का मौका पाकर १०० दिन का अभ्यास १०० दिन में ही पूरा कर सकी।

होम्यो के माध्यम से पूर्वजों के प्रति कृतज्ञता लौटाने की महान जिम्मेवारी और कर्तव्य को अंतरात्मा से महसूस करने का मौका पायी। अपने परिवार को इ शिक्षा से भेंट करानी पड़ेगी, ऐसा टान कर अपने श्रीमान्, पुत्र तथा एक जन अन्य सदस्य कुल तीन लोगों को गोहोम्यो आत्माग्रहण समारोह में भाग लेने में लगाकर १०० दिनों का अभ्यास १०० दिनों में ही सफलतापूर्वक पूरा कर अपने परिवार में यह अत्यंत खुशी का परिणाम दिखाई पड़ने की स्थिति देखकर सचमुच मैं पैसों से खरीद न सकने वाली खुशी प्राप्त हुई है। प्रत्येक माह होने वाले मासिक मिलनों में अपने सदस्यों के साथ-साथ सहभागी होने का मौका प्राप्त कर रही हूँ। इस बार गोहोम्यो आत्माग्रहण समारोह में मेरे अंतर्गत ५ जन सदस्यों को सहभागी कराने का मौका पाकर काफी खुशी महसूस हुई है। उनलोगों को अभ्यास कराने का मौका प्राप्त कर रही हूँ। सदस्यों के घर-घर में जाकर सोकाइम्यो की स्थापना करने पर कल्पना भी न कर सकने वाली खुशी महसूस करने का मौका प्राप्त की हूँ। यह टुडे पत्रिका सदस्यों में वितरण कर रही हूँ, इससे सदस्य काफी उत्साहित हुए हैं। अभ्यास से प्राप्त हुए पुण्यफल के परिणाम स्वरूप २०१४ के यूरोशिया रेयूकाई के भव्य मिलन में संस्थापक अध्यक्ष जी द्वारा "गुरु को रोकू जू तोकु" प्रमाण द्वारा पुरस्कृत होने का मौका प्राप्त करने पर मुझे काफी उत्साह प्राप्त हुआ है। अब अपने हाथ-पैर व शरीर को और प्रयोग कर "चलें मिलियन, तुरंत कार्यान्वयन" को लागू कर अभ्यास करने का मौका पाकर शिबुचो का लक्ष्य लेकर अभ्यास करने की प्रतिज्ञा करती हूँ। धन्यवाद, नमस्कार।



नागरिक सरसफाई अभियान



बुटिक तालिम, १०औं शाखा

फिनेल बनाउने तालिम, २८औं शाखा

लिगिनायर्स डिजीज

नेपाल में पहली बार पानी द्वारा नयी बीमारी फैला रही है। यह रोग नेपाल में कैसे आया, इसे लेकर अनुसंधान चल रहा है, ऐसा इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियंत्रण महाशाखा ने जानकारी दी है। महाशाखा के अनुसार काठमांडू में पानी द्वारा फैलने वाली लिगिनायर्स डिजीज नामक यह रोग दो लोगों में पायी गयी है। यह बीमारी नेपाल में न होकर विदेश से नेपाल में आने वाले व्यक्ति द्वारा संक्रमित होने का अनुमान महाशाखा ने लगाया है। पहली बार ऐसी बीमारी देखने के बाद महाशाखा ने काठमांडू के विभिन्न अस्पतालों में विशेष सतर्कता बरतने का निर्देश दिया है।

इसके लक्षण : सर्दी-खांसी लगने, बुखार आने, सांस लेने में कठिनाई होना, डायरिया होना आदि इस रोग के लक्षण है। इस रोग के कीटाणु पानी के माध्यम से श्वसन प्रणाली द्वारा फेफड़े में पहुंचने पर यदि बीमारी का उपचार नहीं किया गया तो गंभीर निमोनिया होने की बात चिकित्सकों ने बतायी है।

इससे बचने के लिए क्या करें ? पानी उबाल कर ही पीयें तथा अन्य प्रयोजन के लिए भी पानी उबाल कर प्रयोग करने की बात चिकित्सकों ने बतायी है। एयर कंडीशनर, पानी के बुलबुल, नहाने का प्रयोग करने वाले सावर, नदी-तालाब, अस्पताल में भाप लेने में प्रयोग आने वाली मशीन आदि से इस बीमारी के कीटाणु फैलने के कारण सावधानी अपनाना जरूरी है।

मधुमेह क्या है ?

साधारणतया हमारे द्वारा ग्रहण किये जाने वाले भोजन से शरीर में विभिन्न प्रक्रियाओं से चीनी अर्थात् ग्लूकोज का निर्माण होता है। वह ग्लूकोज पैन्क्रियाज से निकलने वाले इंसुलिन नामक ग्रंथी-रस द्वारा कोषों में जाता है। इन कोषों में ग्लूकोज शक्ति में परिणत होकर शरीर के विभिन्न क्रियाकलापों में सहयोग पहुंचाता है। लेकिन आवश्यक इंसुलिन की मात्रा का उत्पादन नहीं होने अथवा प्राप्त इंसुलिन का उपयोग अच्छी तरह नहीं होने के कारण ग्लूकोज रक्त में जमा होने लगता, जिसे मधुमेह कहते हैं।

मधुमेह की संभावना तब होती है जब

१. परिवार के सदस्यों में मधुमेह रहता है।

२. शरीर का वजन बढ़ने पर या वी एम आई (शरीर का वजन केजी/ऊंचाई (मिटर) २) २२.९ से ज्यादा होने पर।

३. कमर की गोलाई : पुरुष का ९० से.मी. (३५.५ इंच) और महिलाओं का ८० से.मी. (३१.५ इंच) से ज्यादा होने पर।

मधुमेह की स्थिति तब बनती है जब

१. जब जीवनशैली निष्क्रिय होती है और शारीरिक व्यायाम की कमी होती है।

२. गर्भवती अवस्था में मधुमेह होने पर।

३. रक्त में चर्बी (बसा) की मात्रा ज्यादा होने पर।

४. उच्च रक्तचाप होने पर।

५. अधिक मानसिक तनाव एवं चिन्ता रहने पर।

६. बढ़ती उम्र के व्यक्तियों में, खासकर ३० वर्ष की उम्र पार करने पर।

७. पोलिसिस्टिक ओवरी सिण्ड्रोम जैसी स्वास्थ्य समस्या वाली महिलाओं में। मधुमेह से आमंत्रित होने वाली अन्य स्वास्थ्य समस्याएं

१. मस्तिष्काघात

२. हृदयघात

३. अन्धापन

मधुमेह से बचने के उपाय :

रक्त में चीनी/ग्लूकोज की मात्रा सही रखनी पड़ेगी। शरीर की ऊंचाई के अनुरूप ही वजन भी सही रखना होगा। रक्तचाप (१२०/८० एमएमएचजी) नियंत्रित रखना होगा।

मधुमेह को नियंत्रित एवं व्यवस्थापित करने के उपाय :

१. संतुलित एवं स्वस्थकर भोजन

२. नियमित व्यायाम

३. औषधि व इंसुलिन का नियमित प्रयोग ४. चिकित्सक की निगरानी में रहें।