

गोपाल राजू की चर्चित पुस्तक, "दूर करें दुर्भाग्य" का संक्षिप्त  
सार—संक्षेप

मानस श्री गोपाल राजू

ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र

30, सिविल लाइन, रुड़की – 247667

फोन नं— 60111555

साइट : [www.astrotantra4u.com](http://www.astrotantra4u.com)



### लम्बी आयु का वैज्ञानिक आधार

अनेक ऋषि—मुनियों के उदाहरण हमारे समाने हैं जिससे यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति दीर्घायुष्य प्राप्त कर सकता है। दीर्घायुष्य को समझने के लिए पहले यह जानना आवश्यक है कि मृत्यु क्यों होती है ? आइए सर्वप्रथम मृत्यु को परिभाषित करते हैं।

साधारण भाषा में कह दिया जाता है कि व्यक्ति की सांस रुक गयी या हृदयगति बन्द हो गयी अथवा हाथ की नब्ज छूट गयी तो व्यक्ति मर गया, उसकी मृत्यु हा गयी। परन्तु मृत्यु की यह परिभाषा ठीक नहीं है।

व्यक्ति की सांसे रुक गयीं, उसकी नब्ज चलना भी बन्द हो गयीं फिर भी क्लीनिकल भाषा में उसकी मृत्यु नहीं हुई। ऐसे अनेक उदाहरण सामने आए हैं कि व्यक्ति को मृत घोषित कर दिया गया और कुछ अन्तराल में उसमें पुनः प्राण का संचार

हो गया, वह जीवित हो उठा। लोगों की दृष्टि में यह चमत्कार और न जाने क्या-क्या लगने लगता है।

वास्तविक मृत्यु के समय कार्बन-14 का निर्माण समाप्त हो जाता है। कार्बन-14 क्या है ? किसी भी परमाणु का रासायनिक रूप इस बात से निश्चित होता है कि उसके न्यूक्लियस में कितने प्रोटोन हैं। वायुमण्डल में व्यापक मात्रा में नाइट्रोजन व्याप्त है। नाइट्रोजन के न्यूक्लियस में सात प्रोटोन और सात न्यूट्रॉन होते हैं। सुदूर अन्तरिक्ष से आने वाली अन्तरिक्ष किरणें जब इस नाइट्रोजन के परमाणु से टकराती हैं तो नाइट्रोजन के न्यूक्लियस में आठ न्यूट्रॉन हो जाते हैं। लेकिन यह स्थिति अधिक देर तक नहीं रहती। यह कार्बन परमाणु, आम कार्बन परमाणु से भिन्न होता है। साधारण कार्बन परमाणु में छः न्यूट्रॉन होते हैं, जबकि इसमें आठ। साधारण कार्बन में भार की इकाई जहाँ 12 होती है, वहीं इस परमाणु में 14 इसीलिए इसे कार्बन-14 कहते हैं।

प्रत्येक जीवित पदार्थ अपने शरीर के ऊतकों का निर्माण करने के लिए प्रकृति के वायुमण्डल से निरन्तर कार्बन लेता है। वायुमण्डल में कार्बन-12 और कार्बन-14 सदैव एक महाशंख अनुपात में रहते हैं। इसलिए प्रत्येक जीवित पदार्थ में भी यही अनुपात बना रहता है। जब वायुमण्डल से वह कार्बन लेना बन्द कर देता है तो कहा जाता है कि उसकी मृत्यु हो गयी।

हमारी आयु तीन प्रणालियों से प्रभावित होती है। ये हैं—मस्तिष्क अंतःस्रावी प्रणाली तथा रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्यून सिस्टम)। अंतःस्रावी प्रणाली में शरीर म हार्मोन्स स्रावित होते हैं। मस्तिष्क समस्त शरीर का केन्द्रिय संस्थान है। यहाँ से सारा शरीर नियन्त्रित होता है। मस्तिष्क को यदि अनावश्यक रूप से उत्तेजित अथवा शिथिल न होने दिया जाए तो निरोगो और दीर्घ-जीवन सम्भव है। अब यह भी सिद्ध हो चुका है कि केन्द्रिय तंत्रिका तंत्र में पुनर्जनन की क्षमता विद्यमान है।

मस्तिष्क को उत्तेजना से बचाकर और अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर ध्यान योग से नियन्त्रण किया जा सकता है। इस प्रकार शरीरान्त का स्नायु तंतुओं का उत्पादन सम्भव हो सकता है। ध्यान योग द्वारा कार्बन की मात्रा का सामंजस्य भी बनाए रखा जा सकता है। इस प्रकार योगी दीर्घायुष्य भी प्राप्त कर सकता है।

आर्यसमाजी कहते हैं कि व्यक्ति की सांसे पूर्व निर्धारित हैं। उन्हें नियन्त्रित करके लम्बा जीवन बनाया जा सकता है। यह अनुभव में भी प्रायः आता है कि स्वर साधना करने वाले गायक, वादक, स्वर योगी, आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले, सात्विक आचरण वाले आदि श्रमिकों, खिलाड़ियों, नास्तिक, तामसिक प्रवृत्ति और अप्रसन्न चित्त वालों से अधिक आयु प्राप्त करते हैं। सांसे सीमित हैं। परन्तु उनका नियन्त्रण हमारे हाथ में है। अतः जिसने सीमित सांसो को नियंत्रित करना सीख लिया उसने दीर्घायु होने का रहस्य जान लिया।

इस प्रकार यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आहार-विहार, साँस-नियंत्रण, संयमशीलता, सुविचार, जीवन प्रक्रिया तथा वातावरण आदि मिलकर मनुष्य की आयु सीमा का निर्धारण कर सकते हैं।

लम्बी आयु का वैज्ञानिक आधार जानकर दीर्घायु होने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। संतुलित आहार और व्यायाम करने के साथ-साथ जीवन को नियमित दिनचर्या में बाँटकर जीने का प्रयास किया जाये तो दीर्घायु होना सहज है। अनेक बार जीवन लक्ष्य को पाने के लिए आयु कम जान पड़ती है और तब दीर्घ जीवन की कामना मन में रहती है। इसीलिए हम सब दीर्घायु होना चाहते हैं। आशा है लम्बी आयु की चर्चा में आप दीर्घायु होने का अनुपम रहस्य जान गये होंगे।

**गोपाल राजू की चर्चित पुस्तक, "दूर करें दुर्भाग्य" का संक्षिप्त  
सार-संक्षेप**

**गोपाल राजू**

**ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र**

**30, सिविल लाइन, रुड़की – 247667**

**फोन नं- 60111555**

**साइट : [www.astrotantra4u.com](http://www.astrotantra4u.com)**