



TERAPANTH PROFESSIONAL FORUM CHENNAI CHAPTER

WOW

(Words Of Wisdom)
(A Bi-monthly Chaturmasik Publication)



कैसे कहे व्यक्तित्व का विकास

- साध्वी श्री कंचनप्रभाजी

भगवान महावीर ने कहा - "आयतुले पयासु" प्राणी मात्र को ऋजुता, विनम्रता व क्षमा के भाव परिवर्धित होते हैं। इसी का बात से जब स्वयं का मन भावित होता है। वहां प्रमोद भाव के कारण सर्वत्र गुण ही गुण नजर आते हैं। सारा वातावरण प्रसन्नता से अध्यात्ममय बन जाता है, जहां हर सामाजिक प्राणी स्वयं शान्त, सरस, सुखमय जिन्दगी का सफर तय करता है।

अहिंसा के नारा मन, वाणी व कर्म की प्रवृत्तियां जाए, यह आकाश कुसुवत् है पर प्रवृत्तियां निरंकुश व उच्छृंखल हो जाए तो उसका परिणाम हर युग ने देखा है। उपराध, हत्याएँ, आतंकवाद, भ्रष्टाचार आगजनी आदि वर्तमान युग की अहम् समस्याएँ हैं। इन सबमें हिंसा का नग्न नृत्य विश्व मंच के सम्मुख है। आज से ढाई हजार वर्ष पहले भी हिंसा अपना ताण्डव रूप दिखा रही थी पर उस युग से उसका रूप कुछ और था। वर्तमान की समस्याओं का समाधान अणुव्रत आचार संहिता में है। धर्म संघ के नवमाधिशारता राष्ट्र सन्त आचार्य श्री तुलसी में मैत्री, साम्प्रदायिक सद्भाव, सह अस्तित्व एवं चारित्रिक मूल्यों को जन-जीवन में प्रतिष्ठित करने हेतु अणुव्रत आन्दोलन का सूत्रपात किया। धार्मिक जगत् को अहिंसा के संदेश के साथ अपने आचरण पवित्र रखने के लिए नैतिक बनने की प्रेरणा दी। प्रसन्नता की बात है कि हमारे देश के वरिष्ठ कर्णधारों व प्रबुद्ध वर्ग हो अणुव्रत की मूल्यवता को

समझा है। इसीलिए आचार्य श्री तुलसी मानवता के मसीहा कहलाये।

भगवान महावीर ने कहा - "पण्य वीश महावीरिहि" अर्थात् अहिंसा महान् पथ है उस पथ पर वीर पराक्रमी व्यक्ति ही समर्पित होकर याचायित होता है। यह अनुभव सिद्ध सत्य है कि जहां अहिंसा धर्म की प्रधानता होती है। वहीं मैत्री व करुणा के पुष्प विकसित होते हैं। क्षमा धर्म भी वहीं प्रतिष्ठित होता है। अहिंसा क्षमा की जननी है। आचार्य तुलसी फरमाते - कोई भी युग ऐसा नहीं होगा, जिससे हिंसा सर्वथा खत्म हो पर यह भी असम्भव नहीं कि हिंसा पर अहिंसा का नेतृत्व रहे जिससे हिंसा हावी न हो सके। ये हिंसा के विभिन्न रूप जो वर्तमान में परितक्षित हो रहे हैं। वे सब मानव मस्तिष्क की उपज हैं। हिंसात्मक प्रवृत्तियों को नियमित करने के लिए मानव मस्तिष्क को परिष्कृत करना होगा। जिससे मानव का मानव के प्रति प्रेम भाव जागृत होगा। भय का वातावरण समाप्त होगा। इन्सान की इन्सान के बीच की दूरियां सिमट जाएगी, तब निरस्त होगी राक्षसी प्रवृत्तियां। वह मंगल प्रभात होगा पूरे विश्व के लिए। मस्तिष्कीय निर्मलता में उत्पन्न तरंगे सौहार्द, करुणा, भाईचारा तथा सामुदायिक चेतना को प्रवाहित करेगा। मानसिक चिन्तन की प्रशस्तता के साथ वाणी व कर्म स्वयं विशुद्ध होंगे। यही अहिंसा वर्तमान जन जीवन शैली की वास्तविक प्रक्रिया है।

धर्म का तीसरा द्वार

धर्म को परिभाषित करते हुए कहा गया - "दुर्ग तो प्रपतज्जन्तो धारनाधर्म उच्यते ।"

अर्थात् दुर्गति में पड़ते हुए प्राणी को जो धारण करता है वह धर्म है। मनुष्य में देवत्व की अभिव्यक्ति को धर्म कहते हैं। भूले पथिक को राह दिखाने के लिए धर्म अपने आप में दिशा यंत्र है। धर्म कभी किसी का अपकर्ष नहीं, उत्कर्ष ही करता है। धर्म एक यात्रा है भाग से योग की, वासना से उपासना की। धर्म प्रदर्शन नहीं दर्शन है। धर्म दिखावा नहीं आत्मदर्शन।

धर्म का तीसरा द्वार है - वंदना। व्यक्ति जब दर्शनीय के दर्शन करने जाता है तो जाते ही पहले वंदना करता है।

भगवान गीता में भक्ति के 10 प्रकार बताए गए हैं। उसमें वंदन एक प्रकार है। वंदना प्रदक्षिण भारतीय संस्कृति की प्राचीन विधि है। स्वर्ग के देव भी जब तीर्थकर दर्शन को आते

हैं। तब वंदना करते हैं।

चक्रवर्ती भी जब चक्र रत्न पैदा होता है तब वे अपने चक्र भी तीन बार प्रदक्षिण करते हैं वंदना करते हैं। चक्र भी अपने स्वामी की तीन बार प्रदक्षिण करता है। जैन दर्शन कर्म प्रधान है। कर्म तोड़ने का एक माध्यम है वन्दना।

जैन दर्शन में वन्दना को तीसरा आवश्यक माना है। आगम में वंदना के तीन पाठ हैं -

1. शक्र स्तवन 2 खमन खामणा 3 तिक्खुत्तो ।

वैदिक परम्परा में तीन बार वन्दन कर तीन महाशक्तियों को - ब्रह्मा, वीष्णु, महेश को नमस्कार किया गया है। गौतम स्वामी को भगवान महावीर से पूछा - भंते। वंदना से जीव क्या प्राप्त करना है। भगवान ने उत्तर देते हुए कहा - वंदना से -

1. नीच गोत्र कर्म का क्षय होता है।

शेष पृष्ठ 2 पर

गुस्से में कोई फैसला व खुशी में कोई वादा न करें।

2. उच्च गोत्र का बंध होता है।
 3. सौभाग्य को प्रादा होता हैं
 4. अप्रतिहत आज्ञाफल (आदेय वचन) को प्राप्त होता है।
 5. दक्षिण भाव - जनप्रिय लोकप्रिय होता है।
टाणं सूत्र में चार पुरुषों की चर्चा आती है।
उसमें एक है पुण्यानुबन्धी श्री पुण्य वंदना से जीव पुण्यानुबन्धी पुण्य को प्रादा होता है।
पुण्य बन्ध के नौ कारणों में एक है - नमस्कार सूत्र ।
वंदना किसे करनी चाहिए ?
1. जो अपने से ज्येष्ठ हैं
 2. जो अपने से श्रेष्ठ है - (गुरु, साधुसंत, विशिष्ट ज्ञानी)

3. जिनका जीवन संयमी है। त्याग व तप के भागी में अग्रसर है उन्हें जैन धर्म में श्रेष्ठ माना गया है।
वंदना क्यों करें ?
व्यावहारिक लाभ : आयु, विद्या, यश व बल की वृद्धि होती है।
आध्यात्मिक लाभ : निर्जरा व पुण्य का बन्ध
वैज्ञानिक लाभ : प्राण वियुत पैदा, पूरे शरीर में रक्त का संचार दोनों हाथ जुड़ते हैं, पूरा शरीर एकट्ठा होता है। केवल वन्दना से तीर्थंकर गोत्र का बन्धन तक ही जाता है। बंध्य से नरक के आयुष्य का बंधन भी टल जाता है।
भाव वंदन से जीव की दिशा व दशा दोनों बदल जाती है।

आहार विज्ञान - 3

आहार में निम्न चार प्रकार की शुद्धि का ध्यान रहे -

1. क्षेत्र शुद्धि - खाना बनाने का स्थान, रखने का स्थान व खाने का स्थान शुद्ध हो, जैसे - मरघट, गन्दगी व मनाला आदि न हो।
2. द्रव्य शुद्धि - अनीति, अनाचार, बेईमानी, हिंसात्मक साधनों से उपाजित धन से निर्मित आहार शरीर व मन दोनों को प्रभावित करता है। भोजन सामग्री - अन्न आदि भी मिलावट रहित हो, जीव जन्तु आदि न हो।
3. काल शुद्धि - सूर्य की किरणों से वातावरण में उपस्थित सूक्ष्म जीवाणु नष्ट हो जाते हैं इसलिए सूर्य प्रकाश में किया गया। आहार कई बीमारियों से बचाता है। साथ ही साथ सुपाच्य भी है। शरीर सुबह फक प्रधान रहता है। दोपहर को फित प्रधान व शाम को वायु प्रधान होता है। रात्रि में भोजन करने से वायु विकार बढ़ता है अतः रात्रि भोजन नहीं करना चाहिए। भूख लगने पर ही भोजन ही करें।
4. भाव शुद्धि - यह शुद्धि सर्वोपरि शुद्धि है। क्रोध, ईर्ष्या, उत्तेजना, चिन्ता, भय से निर्मित भोजन शरीर के अन्दर इषित रसायन पैदा करता है उससे भाव, विचार दूषित। खाते समय भी शब्द भावों से भोजन करना चाहिए।

विरुद्ध :

1. गुण विरुद्ध - विषय विरुद्ध दूध कुलत्थी।
2. सम विरुद्ध - शीतल भोजन शीतल जल।
3. संयोज विरुद्ध - दूध के साथ अम्लरस वाले।
4. संस्कार विरुद्ध - दही वो अग्नि में पकाकार धूप में रखकर, अधिक परी जली वस्तुएं।
5. देश विरुद्ध - मध्य प्रदेश के कक्ष व तीक्ष्ण
6. काल विरुद्ध - शील में शील, गर्मों के उष्ण, बिना समय भोजन
7. स्वभाव विरुद्ध - गरिष्ठ मलाई, रबड़ी, गुडराब बेसन -

उड़द दाल, दही

बेमेल भोजन :

- दूध के साथ - दही, नमक, खट्टी चीजे, इमली, खरबूज, नारियल मूली या असके पत्ते, तुरई, बेल
- दूध में गुड़ घोल कर अच्छवा नहीं
- दूध के साथ - रवीर, पनीर, गर्म भोजन, केला या साग, खरबुजा, मूली नहीं।
- घी के साथ - ठण्डा दुध, ठण्डा पानी
- शहद के साथ - मुली खरबुजा, समान कात्रा में धी, अंगुर, वर्षा का जल हानिकारक होते हैं।
- रबीरा के साथ - ककड़ी नहीं लेनी चाहिए
- मूली के साथ - गुड़ हानि
- चावल के साथ - सिरका हानि
- खीर के साथ
- शहद और घी बराबर मात्रा में नहीं
- शहद में गरम करके प्रयोग नहीं
- सफेद दाग वाले या कुष्ठ रोग को दूध, दही तथा इससे बनी वस्तुएं नहीं खानी चाहिए।
- खट्टी चीजों, फलों का रस, तेल की चीजे आदि रात को नहीं खाना चाहिए।
- घी या तेल की चीजे खाने के बाद तुरन्त पानी न पीए।
- दूध व कटहल एक जैसे
- शीतल जल के साथ मूंगफली, घी, तेल, खरबूजा, जामुन, ककड़ी खीर, गर्म दूध, गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए।
- तरबूज के साथ पुदीना या शीतल जल नहीं।
- खरबूज के साथ लहसून, मूली या दूध, दही।

Disclaimer : The articles / contents published in this newsletter are from various sources in origin and shall not in any manner be liable for legal proceedings towards the editorial board or TPF. The copywrite is reserved/vested with the TPF.

चिन्तनहीन निर्णय और निर्णयहीन चिन्तन कारगर नहीं होते ।

WILL (वसीयत)

Introduction : Will is a legal declaration of the intention of a testator (Author of Will) through testamentary instrument with respect to his property, which he desires to be carried into effect after his death. It includes codicil (amendment) and every document in writing making a voluntary posthumous disposition of property. A Will is ambulatory which may be amended or revoked during the lifetime of the testator of the Will.

A legacy through the Will lapses where the legatee (beneficiary) dies before the testator. For instance, A makes a bequest of certain property in favour of B. However, B dies before A. The bequest, then, cannot naturally take effect and the legacy is said to have lapsed.

A legatee (beneficiary under the Will) is liable to the creditors. He is liable to refund the legacy that he has received, irrespective of whether the assets of the testator's estate are sufficient or not at the time of death of the testator to pay both debts and the legacies, as well as irrespective of whether the payment of legacy by the executor is voluntary or not.

Necessity : Most of the people would like to dispose of their property according to their own wishes through a Will. A Will after death of person, reduces the confusion of sharing property amongst the family members and relatives.

In case a person dies without making a Will, he is said to have died intestate. His property shall be inherited to his legal heirs in accordance with the personal law applicable to him i.e. The Hindu Succession Act, 1956, The Indian Succession Act, 1925, un-codified law of Muslims, Parsis etc.

What can be bequeathed in a Will

All properties, movable or immovable of which the testator is the owner and which are transferable can be disposed of by a Will. Property which is not legally transferable cannot be bequeathed.

Who can make a Will

According to section 5 of the Indian Succession Act, 1925 every person of sound mind and not being a minor may dispose of his property by Will.

Proof and effect of Will : Probate is a certificate issued by court on the application of the executor appointed by a Will to the effect that the Will is valid. It is also the official

evidence of the executor's right to administer the estate of a deceased person.

Executor is a person to whom the execution of the last Will of a deceased person is, by the testator's appointment, confided.

Letters of administration is granted when a person who had executed a legally valid Will dies without having named an executor and on application by one of the beneficiaries named in the Will. The procedure for grant of Letters of administration is more or less similar to that for the grant of probate.

To establish a right of an estate under the Will, a probate or Letters of administration granted by a competent court needs to be attached.

Execution of Wills : Section 63 of the Indian Succession Act, 1925 provides that every testator other than a soldier or an airman or a mariner employed in an expedition or engaged in actual warfare must execute his Will according to the following rules:

He must sign or must affix his mark to the Will, or it must be signed by some other person in his presence and by his direction; and the signature or the mark of the testator, or the signature of the person signing for him, must be so placed that it shall appear that it was intended thereby to give effect to the writing as a Will. It is further provided that the Will must be attested by two or more witnesses, each of whom has seen

the testator sign or affix his mark to the Will or has seen some other person sign the Will, in the presence and by the direction of the testator, or has received from the testator a personal acknowledgement of his signature or mark, or of the signature of such other person; and each of such witnesses must sign the Will in the presence of the testator, but it is not necessary that more than one witness should be present at the same time. No particular form of attestation is necessary.

Registration of Will : Registration of a Will is purely an optional matter. It is not compulsory at all. No inference can be drawn by the Court or any authority about the genuineness of a Will on the ground of its non-registration. Nor a Will can be accepted as genuine by courts even though it has been registered.



-Mahendra Bhansali

HOW TO UNDO A SENT MAIL IN GMAIL?

In the Compose tab of Gmail, as you start typing out in the 'To' field, you are prompted with probable email addresses. It's convenient, no doubt, especially when you can't recall the email ID. But it could lead to an embarrassment, when in a hurry you end up sending the mail to the wrong person.

Gmail has an option, wherein within a specified period of time i.e. up to 30 seconds, you can recall the mail you sent.

Step 1: Click on gear symbol on the top right click on settings



Step 2: Click on "labs" scroll down and "enable the undo send option" scroll down and click on "save changes"



Step 3: Click on "general" scroll down and "enable undo send" and choose the cancellation period from 5 to 30 seconds scroll down and click on "save changes"



Once you compose and send a mail, you can undo the sent mail by clicking the undo option within the selected period of cancellation time.



- Kamal Bohra

ज्ञान मात्र जिम्हा की खुजलाहट बनकर न रह जाए ।

IT IS NOT INDIA ALONE

Why should we curse India alone for higher taxes, complicated tax laws and prolonged proceedings. The biggest and most developed economy of USA is to be blamed equally. Certain eye opening facts are here.

- 1) The tax law is **4-million words** long and getting amended at an average of once in a day.
- 2) American tax code is in a mess. It is unintelligible and **90%** of the taxpayers use an Accountant or commercial software to file their return.
- 3) A **90-page** booklet is required to explain 15 different tax incentives for higher education
- 4) There are **42** definitions of a '**small business**'.
- 5) An estimated **6.1 billion hours** are spent each year in complying with the tax rules
- 6) It is inefficient and imposes high marginal tax rate for individuals and corporate. (The peak rate is **39.6%** including Federal and State taxes). Corporate with the help of accountants find creative ways to stash money abroad, thereby escaping taxes at such high rates
- 7) An estimated \$ 1.1 trillion are allowed through countless deductions, exemptions and credits with net federal tax revenues of \$ 2.8 trillion.

The tax incentives (or tax expenditure) distort the economy favoring some activities at others' expense. One example cited is the mortgage backed interest deduction, encourages American to borrow money and buy huge houses.

The above facts are highlighted only to that the governments, in the guise to collect share of taxes impose very high unreasonable levels of taxation, ostensibly justified to meet the welfare expenses/ revenue deficits, create a complex law which rich find easy ways to get out. All these loopholes are good for the economic health of lawyers & bad for the government

It is heartening to note that to fix the anomalies of the complex tax laws, two law makers from the opposite camps have joined in a vigorous campaign. If one compares Indian tax laws, we can be proud that our laws are at least match the most developed country, in terms of complexities. Only difference is the absence of corruption in the tax administration in US.

It is time, we take a serious look to simplify our tax laws. But our history is that in the name of simplification, we make the law and its process more complex. The forthcoming Direct Tax Code may not help to solve the issue.

INTERNET SECURITY

Internet exposes your computer to virus, worms or spyware-potentially harmful threats. This calls for internet security, a serious issue for everyone to secure their information on computer.

Need of Internet Security: The internet security is essentially needed to protect your system from all the online threats like digital identity theft, viruses, hackers, spyware and many more. These threats can alter, corrupt or delete files, freeze your computer or access your location on internet. Even if you think you don't have any information to protect, it is highly recommended to use internet security options for safety purpose. It is essentially required not only to protect your files but also prevent unauthorized person to gain access to your computer which can be used for hacking other computer systems.

Way to Secure Your PC: To effectively secure your system, all you need is to run a security software such as an Antivirus or a firewall. Antivirus

security software is an optimal internet security solution. This security software keeps your system hidden from the eyes of hackers and criminals on net. The antivirus provides,

- ◆ Prevents from viruses, worms and other malware by behavioral detection.
- ◆ Blocks unwanted content like pop-up menus and spam.
- ◆ Allows safe browsing, while surfing on the net with secure flags on the website.
- ◆ The vulnerability scanner warns about the outdated software that may put you at risk.
- ◆ Most importantly, it provides parental control which blocks unwanted sites and keeps your children safe as they navigate the Internet.
- ◆ It also helps to save your most precious data through online backup option.

-Er. Arianth Chordia.P



आचार्य श्री तुलसी जन्म शताब्दी के उपलक्ष में

TERAPANTH PROFESSIONAL FORUM'S MEGA HEALTH CAMP

Date : 1/9/2013, Sunday

Venue : तेरापंथ सभा भवन, साहुकारपेट

Time : 9.00 a.m. to 2.00 p.m.

Please Bring All Your Previous Medical Reports

For Registration please SMS Name & Age to

Dr.Kamlesh Nahar
98410 73210

Dinesh Dhoka
94446 53852

Dr.Suresh Saklecha
98401 38735

Facilities Available :

E.C.G.

X-Ray

B.M.D.

Echo Cardiography

Blood Sugar

Haemoglobin

Uric Acid

Blood Group

& Rf-Typing



Specialities :

General Medicine

General Surgery

Paediatrics

Orthopedics

Ophthalmology

E.N.T.

Dermatology (Skin)

Dental

Obstetrics & Gynecology

Cardiology

Urology

Diabetology

Published by : TERAPANTH PROFESSIONAL FORUM, 34, Managappan Street, Sowcarpet, Chennai - 600079

Printed By : NAMAN COMPUTERS, 2, Managappan St., Ch - 79 Editors : Arianth Chordia, Kamal Bohra, Kamal Katariya, Mahendar Marlecha,

Email : drkamleshnagar@gmail.com, dinesh_dhoka@hotmail.com, arianth.chordia1@gmail.com