आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 26-05-2016 ● अंक- 536 ● तारीख - 27 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 5 ● शुक्रवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

साधना

साधना की प्रथम सीढ़ी है प्रत्येक वैयक्तिक एवं सामाजिक कार्य में धर्म का पालन करना। जिस धर्म का अनुसरण प्रकृति के अनुसार होता है, आध्यात्मिक क्षेत्र में भी वही स्वतः धर्म की ओर ले जाएगा। तुमको केवल हर कठिनाइयों में उसका पालन करना है। – **श्री सत्य सांई बाबा**

आइये जानें सांई अवतार

1 शिरडी सांई ने अपने अगले जन्म का नाम क्या बताया था ?

–सत्यम्

2. शिरडी सांई सदैव किन शब्दों का उच्चारण करते थे ?

–सबका मालिक एक है

3.शिरडी साई बाबा ने अपना शरीर कब त्यागा था ?

–15 अक्टूबर 1918, विजयादशमी को

4.शिरडी साई बाबा के बाद किसे अवतार माना जाता है ?

–श्री सत्य साई बाबा को

5.पुट्टापर्ती गांव का प्राचीन नाम क्या था ?

– गोल्लापल्ली –ग्वालों का गांव

6.श्री सत्य साई बाबा के दादाजी का क्या नाम था ?

–कोंडम राजू

7.श्री सत्य साई बाबा के वंश तथा सूत्र का नाम बताइये।

–रत्नाकर वंश तथा आपस्तम्ब सूत्र

8.भगवान के जन्म के लिये पुकारने वाले रत्नाकर परिवार के पूर्वज का क्या नाम था ?

–वेंकावधूत

9.बाबा के जन्म स्थान पर कौनसा मंदिर बनाया है ?

–शिव मंदिर

10.ईश्वराम्बा के पिता का क्या नाम था ?

–सुब्बाराजू

दिव्यांगों के लिए ट्रेनों में लगेंगे स्पेशल कोच

पटना में दिव्यांगों का अब रेल में सफर करना आसान होगा. रेलवे उनके लिए ट्रेनों में स्पेशल कोच बनाने जा रही है। इन कोचों में दिव्यांग व्हील चेयर के साथ जा सकेंगे। रेलवे ने कोच के दरवाजे को चौड़ा करने के साथ रैंप बनाने के भी निर्देश दिए हैं।

रेल मंत्रालय ने सभी जोन को चिट्ठी भेजकर जल्द से जल्द इस व्यवस्था को सभी प्रमुख ट्रेनों में लागू करने के निर्देश दिए हैं। पूर्व मध्य रेलवे से मिली जानकारी के मुताबिक, पहले फेज में पटना से होकर गुजरने वाली कुछ प्रमुख ट्रेनों में इस तरह की व्यवस्था की जा रही है। इसमें संपूर्ण क्रांति एक्सप्रेस, मगध एक्सप्रेस, श्रमजीवी एक्सप्रेस , संघमित्रा एक्सप्रेस और एलटीटीई एक्सप्रेस शामिल हैं।

दूसरे फेज में पटना से होकर गुजरने वाली अन्य ट्रेनों जैसे–

वैशाली एक्सप्रेस , महाबोधी एक्सप्रेस, संपर्क क्रांति एक्सप्रेस, जयनगर और भागलपुर के बीच चलने वाली गरीब रथ एक्सप्रेस में भी ऐसे स्पेशल कोच लगाए जा सकते हैं।

ट्रेन में दिव्यांगों के लिए लगे स्पेशल कोच के दरवाजे को चौड़ा किया जाएगा, जिसकी चौड़ाई लगभग 93 सेंटीमीटर होगी। कोच में चढ़ने के लिए सीढ़ी के बजाय स्टील की प्लेटें लगी होगी, जो ट्रेन के रुकते ही प्लेटफार्म से सट जाएगी और रैंप का रुप ले लेगी। इसके सहारे दिव्यांग सीधे कोच में प्रवेश कर जाएंगे।

अनिरुद्ध व उषा की परिणय स्थली-ऊखवीमठ

वाणासुर की अप्रतिम सुन्दर कन्या उषा के स्वप्न में एक रात को एक सुन्दर पुरुष आया और उसके साथ रमण करने लगा। जब उर्वशी जागी तो वह कामपीड़ा से पीड़ित हो कर मुर्झाने लगी इस पर उसने अपने मन की बात गन्धर्व कन्या चित्रलेखा को बतलाई तो चित्रलेखा ने उसके मनोभावों के अनुरूप चित्र बनाया इस चित्र के बारे में पूछने पर पता चला यह द्वारिकाधीश कृष्ण के पौत्र अनिरुद्ध हैं, फिर अनिरुद्ध को उषा के बारे में ज्ञात हुआ तो वे उषा से मिलने गये। इस पर बाणासुर और अनिरुद्ध के बीच घोर संग्राम हुआ। चूंकि वाणासुर शिव भक्त था इसलिए अजेय बना हुआ था। इस पर ऊषा द्वारा भी इस स्थान पर भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए तप किया गया। जब भगवान शंकर प्रकट हुए तो उन्होंने अनिरुद्ध और वाणासुर के बीच सुलह करवाई और ऊषा अनिरुद्ध का विवाह हो गया। इस प्रकार ऊषा की तपस्या से प्रकट होने के कारण शिव की इस प्राकट्स्थली को ऊखीमठ के नाम से जाना जाता है।

मंगलकारी स्वस्तिक

हिन्दू संस्कृति में प्रतिमा तथा प्रतीकों के पूजन का चलन रहा है। हिन्दू ईश्वर के साकार रूप की कल्पना करते हैं, इसलिए प्रतिमा के पूजन से हमें गुरेज नहीं है। मंत्र–सृष्टा ऋषियों ने अपने आध्यात्मिक अनुभवों और भावों को व्यक्त करने के लिए कुछ विशेष चिह्नों की भी रचना की। ये चिह्न अरूप, अव्यक्त, अदृश्य तथा अनित्य मंगल भावों के प्रकटीकरण के माध्यम हैं। ऐसा ही एक मंगलकारी प्रतीक चिह्न है –स्वस्तिक। समस्त मांगलिक अवसरों पर स्वस्तिक बनाया और पूजा जाता है। स्वस्तिक स्वस्ति की भावना से परिपूर्ण है। स्वस्ति शब्द सु–अस धातु से बना है। 'सु' का मतलब होता है –अच्छा, कल्याण, मंगल और 'अस' अर्थात् अस्तित्व या सत्ता। कल्याण हो, कल्याण है, कल्याण होता रहे –यही स्वस्तिक की भावना है।

स्वस्तिक अति प्राचीन धर्म का पहला प्रतीक है। जल बरसाने वाला मेघ, मेघों को गतिशील करने वाली वायु, प्रकाश और गर्मी देने वाले भगवान सूर्यनारायण, मनुष्य के भले–बुरे तथा शुभ–अशुभ कर्मों का ध्यान रखने वाले वरूण, प्राणियों को धारण करने वाली वसुंधरा, सृष्टि की रचना करने वाले ब्रह्मा, पालन करने वाले विष्णु,संहार करने वाले शिव और बुद्धिदाता गणेश सहित अनेक देवताओं की शक्ति का समावेश स्वस्तिक में हैं। देवताओं की शक्ति तथा मनुष्य की शुभकामनाओं के सम्मिलित सामर्थ्य का प्रतीक स्वस्तिक है।

स्वस्तिक का आरंभिक आाकार एक खड़ी रेखा और उसके ऊपर दूसरी आड़ी रेखा के रूप में था। इसमें खड़ी रेखा ज्योतिर्लिंग की प्रतीक है। वैदिक साहित्य में ज्योतिर्लिंग को विश्वोत्पत्ति का मूल कारण माना जाता है। स्वस्तिक की खड़ी रेखा सृष्टि की उत्पत्ति का प्रतीक है और आड़ी रेखा सृष्टि के विस्तार तथा विकास का द्योतक है। सृष्टि की रचना ईश्वर ने की तथा सभी देवताओं ने अपनी शक्ति देकर इसका विस्तार किया – यही स्वस्तिक का भाव है।

स्वस्तिक का मध्य बिन्दु विष्णु का नाभिकमल माना गया है और नाभिकमल से ही सृष्टिकर्ता ब्रह्मा का जन्म हुआ। इसलिए स्वस्तिक को सृजन शक्ति का प्रतीक माना गया है। धन चिह्न की चारों भुजाओं के सिरों पर एक–एक रेखा जोड़ दी जाए तो स्वस्तिक बन जाता है और यदि इसके बीच की आड़ी रेखा को ऊपर की ओर मोड़ दिया जाए तो त्रिशूल बन जाता है। त्रिशूल शिव का अस्त्र है और यह संहार का प्रतीक माना जाता है।

स्वस्तिक दो प्रकार का होता है–दाहिना तथा बायां। स्वस्तिक नारी तत्व का प्रतीक माना जाता है और यह काली का द्योतक है। महाराष्ट्र तथा कोंकण में बायां स्वस्तिक प्रचलित है। दाहिना स्वस्तिक नर तत्व का प्रतीक माना जाता है और यह भगवान गणेश का द्योतक है। स्वस्तिक की चार भुजाओं को विष्णु की चार भुजाएं भी माना गया है।

सत्य कहाँ मिलेगा ?

फकीर ने गुरु से पूछा कि सत्य कहाँ मिलेगा ? गुरु ने उसे तब तख्ती दी, उस पर लिखा था – "जहाँ दुनिया समाप्त होती है।" फकीर बोला – "गुरुदेव ! दुनिया का सीमांत देखने के लिए तो बहुत यात्रा करनी पड़ेगी।" गुरु ने तख्ती पलट दी, उस पर लिखा था – "दुनिया वहाँ समाप्त होती है, जहाँ परमात्मा शुरू होता है।" गुरु बोले – "सत्य यात्रा से नहीं, शांति से मिलता है। मन में गहरे उतरकर परमात्मा को तलाशो तो तुम्हें सत्य यहीं बैठे प्राप्त हो जाएगा।

मानव मन के बोल

वसुधैव कुटुम्बकम के भावों के साथ

गतांक से आगे.....

बच्चों को मौसम्बी दे रहे हैं। किसी को बिस्कुट दे रहे हैं, किसी को हँसा रहे है। गद्‌गद् हो गये मेरे को आते ही गले लगा लिया, बोले–मैं सोहन लाल पाटनी हूँ। जी–जी, मैंने आपके लिये बहुत सुना है पाटनी साहब। प्रणाम आपको। उन्होंने कहा–कैलाश, आप मेरे लायक कोई काम बतायें। मैंने कहा साहब, शाम को मैं आऊँगा, आप भी आ जायें, मिलकर। इनको हँसायेंगे, मिलकर इनको प्रसन्न करेंगे। इनका दर्द कुछ कम होगा। बोले–कैलाश जी, आप समय दे रहे हो, वह बहुत बड़ी बात है। हमारे पास पैसा है–पर समय नहीं। कुछ पैसे की मदद करूँ क्या? मैंने कहा–देखो बाबूजी, ये किशना जी, ये रघुनाथ जी थे। 20 रूपये की दवाई तो मैं ले आया, लेकिन इनको दवाई चाहिये 100 रूपये की। मेरे पास तो इतना पैसा है नहीं, वेतन भी कम मिलता है। आप इनको 80 रूपये की दवाई दिला दो, इससे बड़ी क्या सेवा होगी? अरे कैलाश जी! मैं अभी दवाई लेकर आया। दवाई भी लेकर आता हूँ और मेरा एक खाता भी खुलवा देता हूँ।

उसमें 1000 रूपये डलवा देता हूँ और आपको यह अधिकार देता हूँ कि आप उसमें से 1000 रूपये तक की दवाई किसी को भी दिलवा सकते हो। थोड़े दिनों बाद और 1000 रूपये जमा करा दूँगा। उन्होंने सामने ही मेडिकल स्टोर में खाता खुलवा दिया। उससे मुझे इतनी सुविधा हो गई कि जब मैं देखता कि किसी रोगी के पास पर्ची तो है, लेकिन उनकी आँखों में आँसू हैं, क्योंकि उनके पास पैसा नहीं है। कागज की पर्ची है – उसे देख रहा है, लेकिन पैसा नहीं है तो दवाई देगा कौन? एनासिन की गोली भी मुफ्त में कोई नहीं देते महाराज। मैंने तो वो दुनिया देखी है, जब मैं ट्रेन में था और मेरा सिर दर्द हो रहा था। मेरा बैग चोरी हो गया और पैसे भी चोरी हो गये तो टिकट के अलावा कुछ नहीं था।

क्रमश अगले अंक में ...

गर्मी के मौसम में रखें अपना खास खयाल

गर्मी में जब भी घर से निकले ,कुछ खा कर और पानी पी कर ही निकले ,खाली पेट नहीं, गर्मी में ज्यादा भारी,बासा भोजन नहीं करे,क्योंकि गर्मी में शरीर की जठराग्नि मंद रहती है ,इसलिए वह भारी खाना पूरी तरह पचा नहीं पाती और जरुरत से ज्यादा खाने या भारी खाना खाने से उलटी–दस्त की शिकायत हो सकती है

गर्मी में सूती और हल्के रंग के कपडे पहनने चाहिये

चेहरा और सर रुमाल या साफी से ढक कर निकलना चाहिये

प्याज का सेवन तथा जेब में प्याज रखना चाहिये

बाजारू ठंडी चीजे नहीं बल्कि घर की बनी ठंडी चीजो का सेवन करना चाहिये

ठंडा मतलब आम (केरी) का पना, खस, चन्दन गुलाब फालसा संतरा का सरबत , ठंडाई सत्तू, दही की लस्सी, मट्ठा, गुलकंद का सेवन करना चाहिये

इनके अलावा लोकी ,ककड़ी ,खीरा, तोरे,पालक,पुदीना ,नीबू ,तरबूज आदि का सेवन अधिक करना चाहिये

शीतल पानी का सेवन ,2 से 3 लीटर रोजाना करना चाहिए।

अगर आप योग के जानकार हैं ,तो सीत्कारी ,शीतली तथा चन्द्र भेदन प्राणायाम एवं शवासन का अभ्यास कीजिये ये शरीर में शीतलता का संचार करते हैं।

रक्त का निर्माण, संरचना और इसके कार्य

हमारे शरीर में रोज नई रक्त कोशिकाओं (लाल, सफेद और प्लेटलेट) का निर्माण होता रहता है। यह निर्माण पुरानी रक्त कोशिकाओं के खत्म होने के साथ–साथ होता है। शरीर में नई रक्त कोशिकाओं के बनने की इस प्रक्रिया को हेमटोपोइसिस कहा जाता है। इन सभी रक्त कोशिकाओं का निर्माण अस्थि मज्जा में स्टेम सेल्स के द्वारा किया जाता है। इन स्टेम सेल्स में, सभी प्रकार की रक्त कोशिकाओं को बनाने की क्षमता होती है।

हमारे रक्त में सबसे ज्यादा मात्रा प्लाज्मा का (55:) होता है, इसके बाद लाल रक्त कोशिकाएं 44 प्रतिशत और सफेद रक्त कोशिकाओं के साथ प्लेटलेट्स की संख्या 1 प्रतिशत से भी कम होती हैं।

लाल रक्त कणिकाएं जिनका निर्माण लाल अस्थि मज्जा में होता है, इनके बनने में दो दिनों का समय लगता है। हमारा शरीर हर एक सेकेण्ड में, लगभग 2 मिलियन लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण करता है। लाल रक्त कणिकाओं का सामान्य जीवन काल 110 से 120 दिनों का होता है।

सफेद रक्त कणिकाएं भी दो प्रकार की होती हैं, एक तो 'ज' सेल्स और दूसरी 'ठ' सेल्स। जहाँ 'ठ' सेल्स का निर्माण लिम्फ नोड्स और इस्प्लीन में होता है, वहीं 'ज' सेल्स का निर्माण और विकास थाइमस ग्रंथि में होता है। सफेद रक्त कणिकाओं का कार्य, शरीर में संक्रमण पैदा करने वाले विषाणुओं को मारना होता है। इन कणिकाओं का जीवन महज 4 से 5 दिनों का होता है।

बोन मैरो में, लाल रक्त और सफेद रक्त कणिकाओं के साथ बनने वाले,प्लेटलेट्स बहुत ही छोटे, केन्द्रकविहीन, संकुचनशील, गोल या अण्डाकार, एवं प्लेट के आकार की होती हैं। 15: वसा और 50: प्रोटीन के बने प्लेटलेट्स का कार्य चोट के स्थान पर बहते हुए रक्त का थक्का जमाना होता है , जिससे कि बहता हुआ रक्त बंद हो जाता है। इनका जीवनकाल 1–8 या 10 दिन होता है।

रक्त शरीर का एक आवश्यक तरल होता है, और यह रक्त वाहिकाओं के जरिये पूरे शरीर में यात्रा करता रहता है। लाल रंग का यह थोड़ा चिपचिपा द्रव, प्लाजमा और कुछ अन्य प्रकार के रक्त कणों से मिल कर बना होता है। रक्त शरीर के लिए बेहद महत्वपूर्ण कार्य करता है, और अपने बहाव के साथ–साथ पूरे शरीर में पोषक तत्वों को पहुंचाता है।

हमारा रक्त तीन प्रकार के कणों से मिलकर बना होता है।

सफेद रक्त कोशिकाएं, लाल रक्त कोशिकाएं, प्लेटलेट्स और ये तीनों ही कण शरीर में अलग–अलग कार्य करते हैं। उदाहरण के तौर पर, लाल रक्त कणिकाएं फेंफड़ों से रक्त लेकर पूरे शरीर में उसे पहुंचाती है, और कार्बनडाइऑक्साइड को बाहर निकालती हैं। सफेद रक्त कणिकाएं, शरीर को संक्रमण से बचाती है। प्लेटलेट्स का कार्य रक्त वाहिनियों की सुरक्षा करना था रक्त के बनने में सहायता करना होता है।

रक्त के कार्य – ऊतकों को आक्सीजन पहुँचाना।

पोषक तत्वों को ले जाना जैसे ग्लूकोज, अमीनो अम्ल और वसा अम्ल (रक्त में घुलना या प्लाज्मा प्रोटीन से जुड़ना जैसे– रक्त लिपिड)।

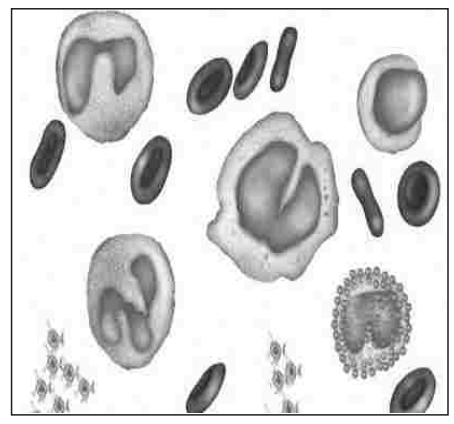
उत्सर्जी पदार्थों को बाहर करना जैसे– यूरिया, कार्बन डाईआक्साइड, लैक्टिक अम्ल आदि।

प्रतिरक्षात्मक कार्य।

संदेशवाहक का कार्य करना, इसके अन्तर्गत हार्मोन्स आदि के संदेश देना।

शरीर का ताप नियंत्रित करना।

शरीर के एक अंग से दूसरे अंग तक जल का वितरण रक्त द्वारा ही सम्पन्न होता है।



सम्पादकीय

कर्म सिद्धान्त

कर्म का अर्थ – कर्म का शाब्दिक अर्थ कार्य, प्रवृत्ति या क्रिया है। जीवन व्यवहार में जो भी कार्य किया जाता है, वह कर्म कहलाता है। जैन परम्परा में 'कर्म' एक पारिभाषिक शब्द है जो दो प्रकार का माना गया है– भावकर्म और द्रव्य कर्म। जीव अपने मन, वचन और काय की प्रवृत्तियों से कर्म–वर्गणा के पुद्ग्लों को आकर्षित करता है। कषाय के प्रभाव से ये कर्म–वर्गणाएं कर्म रूप में परिणत हो जाती हैं और पूर्व कर्म से बद्ध हो जाती हैं। मन,वचन और काया की प्रवृत्ति तभी होती है जब जीव के साथ कर्म का संबंध हो। जीव के साथ कर्म तभी संबद्ध होता है, जब मन, वचन, काया की प्रवृत्ति हो। इस तरह प्रवृत्ति से कर्म और कर्म से प्रवृत्ति की परम्परा अनादि काल से चल रही है। कर्म और प्रवृत्ति के कार्य और कारण भाव को लक्ष्य में रखते हुए परमाणुओं के पिण्डरूप कर्म को द्रव्य कर्म कहा है और राग – द्वेषात्मक अन्तःप्रवृत्तियों को भाव कर्म कहा है। द्रव्यकर्म के होने में भावकर्म और भावकर्म के होने में द्रव्यकर्म कारण है।

आत्मा अमूर्त है और कर्म मूर्त, उनका किस प्रकार संबंध हो सकता है ? जीवात्मा अनादिकाल से कर्मो से बंधा हुआ और विकारी है अतः कर्मबद्ध आत्माएं कथंचित मूर्त होती हैं। जो आत्मा पूर्णरूप से कर्म मुक्त हो चुका है, उसको कभी भी कर्म का बंधन नहीं होता।

कर्मबंध और उदय–कर्मबंध के पांच कारण बताए गए हैं। (1) **मिथ्यात्व** (2) **अविरति** (3) **प्रमाद** (4) **कषाय** (5) **योग।**

श्लोक

नीलाम्बुजश्यामलकोमलांग सीतासमारोपितवामभागम।
पाणौ महासायकचारुचापं नमामि रामं रघुवंशनाथम ।।

भावार्थ :– नीले कमल के समान श्याम और कोमल जिनके अंग हैं, श्री सीताजी जिनके वाम भाग में विराजमान हैं और जिनके हाथों में (क्रमशः) अमोघ बाण और सुंदर धनुष है, उन रघुवंश के स्वामी श्री रामचन्द्रजी को मैं नमस्कार करता हूँ ।

प्रार्थना की शक्ति

प्रार्थना में असीम शक्ति है।
प्रार्थना ही आत्मा की खुराक है।

ईश्वर को पत्र लिखने में न कागज़ चाहिए, न कलम, न दवात, न शब्द। उस पत्र का नाम प्रार्थना पूजा है।

अर्थहीन स्तोत्र–पाठ प्रार्थना नहीं है, न शरीर को भूखों रखना उपवास है।

प्रार्थना प्रभात की कुंजी है और सायंकाल की साँकल है।

सिंहस्थ महाकुंभ 2016

उज्जैन।सेक्टर 5 मंगलनाथ क्षैत्र, जय भोलेनाथ परिवार धुलिया खालसा में सिंहस्थ कुंभपर्व में आयोजित नारायण सेवा संस्थान कुम्भ खालसा के तत्वावधान में श्रीमद् भागवत कथा', संस्थान अध्यक्ष डॉ. श्री प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया की पूज्या स्तुती बेन ने अमृतमयी कथा का श्रवणपान कराते हुये बताया की जिस प्रकार एक माँ के हाथ में डंडा लेने का उद्देश्य अपनी संतान को पीटना नहीं अपितु उसे थोडा सा भय दिखाकर गलत काम करने से रोकना होता हैं। ठीक इसी प्रकार हमारे शास्त्रों में भी दंड विधान का मतलब किसी को आतंकित करना अथवा भयभीत करना नहीं, थोडा सा भय दिखाकर मनुष्यों को कुमार्ग पर चलने से बचा लेना हैं।

शास्त्रों का काम डराना नहीं हैं, जीवन को अराजकता से बचाना हैं। शास्त्र पशु बने मनुष्यों के लिए उस चाबुक के समान हैं। जो सही दिशा में जाने को बार–2 प्रेरित करता हैं। शास्त्रों का उद्देश्य भयभीत करना नहीं अपितु भयमुक्त कर देना हैं।

शास्त्र घर में सजाकर रखने के लिए नहीं होते, जीवन में उतारकर कर्मो को सुन्दर बनाने के लिए होते हैं। अतः शास्त्रों से डरो नहीं बल्कि उनके बताये मार्ग पर चलो ताकि आपको समझाने के लिए कोई विरोध रूपी शस्त्र का सहारा ना ले। संचालन श्रीमति कृपा व्यास ने किया।

दुनिया में कितना गम हैं मेरा गम फिर भी कितना कम हैं।

संस्थान के संस्थापक आचार्य महामण्डलेश्वर 1008 पद्मश्री अलंकृत साधु कैलाश जी मानव ने बताया सिंहस्थ उज्जैन शिविर प्रभारी राकेश शर्मा ने कल मेला क्षेत्र में आये ज्योति पुत्री लक्ष्मीनारायण पंथी उम्र–27 , पेशा–बीडी बनाना हैं। ज्योति दोनो पैर से दिव्यांग हैं आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होने से ईलाज नहीं करा सके। इधर–उधर होने के लिए घिसट कर चलना पडता हैं। जिससे संस्थान द्वारा इनको व्हील चेयर दी गयी । ज्योति के पिता ने कहाँ संस्थान ने व्हील चैयर दे कर इसके जीवन में एक नई उमंग जगा दी। हरिप्रसाद लढ्ढा, अरूण, अनिल, दुर्गेश, किशन, नरेन्द्र आदि साधक उपस्थित थें।

आहार से बनाये बच्चों के स्वास्थ्य को मजबूत

जन्म से ही प्राकृतिक रूप से बच्चा कुछ विशेष रोग प्रतिरोधक क्षमता के साथ धरती पर आता है। ये क्षमता उससे कई गंभीर बीमारियों से बचने में सहायता करती है। इसके बाद मां का दूध उसे कई सारी शक्तियों से परिपूर्ण बनाता है। 7 साल की उम्र तक बच्चे का इम्यून सिस्टम पूरी तरह आकार ले लेता है। जब बच्चा धीरे–धीरे भोजन की शुरूआत पूर्ण आहार से करता है तब उसे उन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। इसके लिए कुछ इस तरह प्रयास करनें की जरूरत होती है–

शुरू से ही बच्चे को अनाज और सब्जियां खाने की आदत डालें। यानि जब से दाल–चावल का पानी बच्चा लेना शुरू करें तब से ही उसे सभी सब्जियां दाले अन्य अनाज तथा फलों का स्वाद पता चलने दें। जैसे दाल के साथ पालक, टमाटर, गाजर आदि का पेस्ट आदि। इससे फाइबर सहित सभी पोषक तत्व बच्चे को शुरूआत से मिल पाते हैं।

पानी पीने के लिए भी एक रूटीन बनाएं। लगभग हर एक घंटे में बच्चे को कुछ घूंट पानी पीने को प्रेरित करें। यह बाद में आदत बन जाएगी।

सलाद हरि सब्जियां, अंकुरित अनाज, ज्वार, मक्का, बाजरा, छाछ जैसी चीजों से भी बच्चे का परिचय करवाएं।

रोटी, परांठा या पूरी जो भी बच्चा खाता है खिलाये। परन्तु कोशिश करें कि ज्यादा से ज्यादा साबुत अनाज बच्चे के पेट में जाए।

सुबह के भरपेट नाश्ते की आदत बच्चे को डालें।

बच्चे की डाइट को जबरदस्ती वाला टॉपिक न बनाएं। इसकी बजाय उसे भूख लगने पर खाना दें। जंक फूड के हेल्दी विकल्प ढूंढे पर कभी–कभी जंक फूड का मजा भी लेने दें। घर से बाहर का खाना भी एक तरह से इम्यून सिस्टम को स्ट्रांग बनाने का काम करता है।

पोषण के अलावा

इन पोषक तत्वों के अतिरिक्त अन्य कुछ चीजें भी हैं जो विकास की विभिन्न अवस्थाओं में बच्चे के भीतर शक्ति जगाती हैं। इसमें शामिल हैं –

बच्चें को हाइजीन सिखाएं लेकिन कभी कभार धूल–मिट्टी में भी खेलने दें।

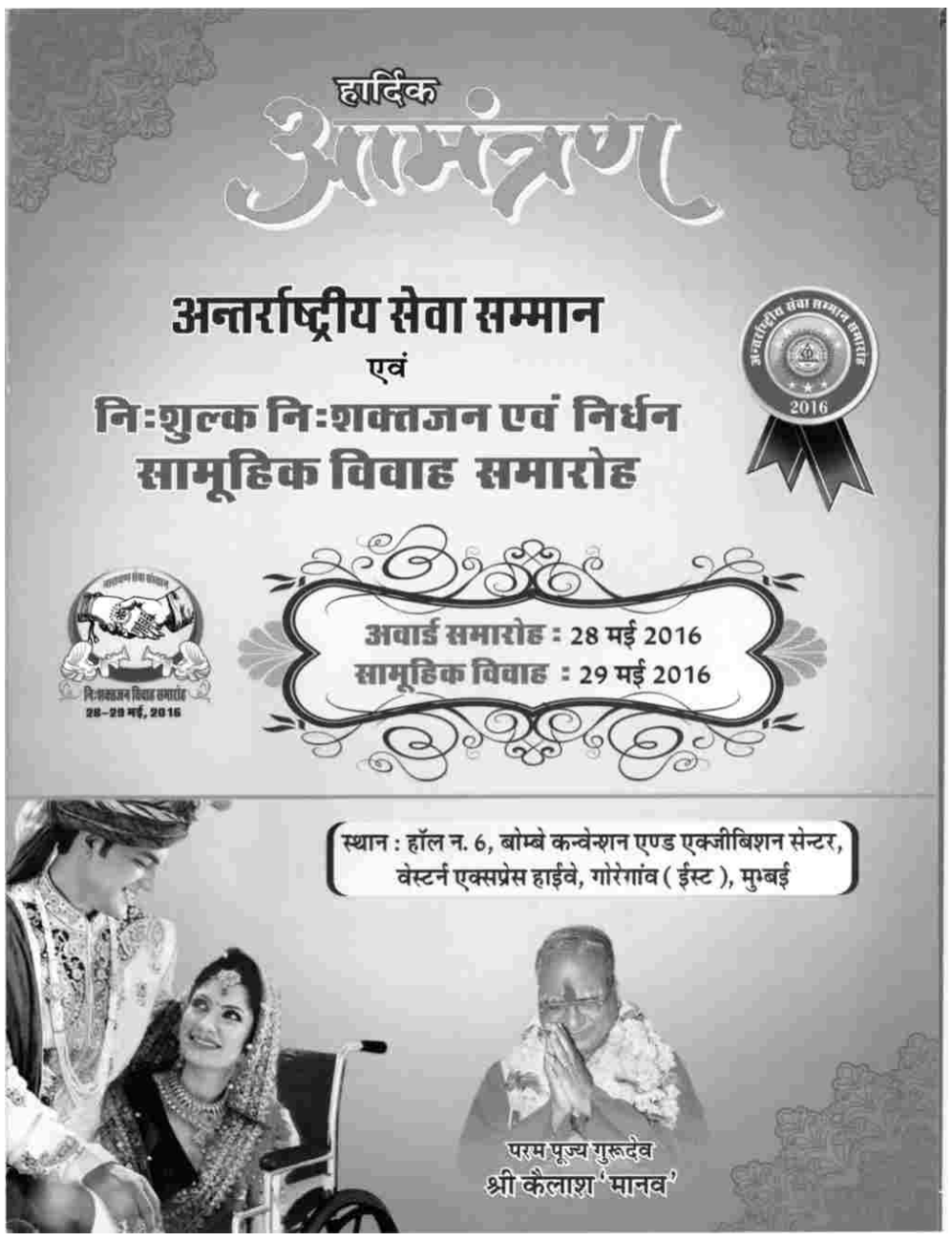
व्यायाम और फिजिकल एक्टिविटीज को नियमित रखें।

बच्चे के आसपास सकारात्मक माहौल रखें।

बच्चे के सभी टीके समय पर और जरूर लगवाएं।

जितना हो सके बच्चे को खुली हवा में सांस लेने दें।

जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट्स दें।



उल्टी गंगा पहाड़ चढ़ी

गंगा स्नान का दिन था। काशी के पंडित सुबह तड़के स्नान करने के लिए घाट पर पहुँचें। साधु–सन्त कोशिश करते थे कि भीड़ होने से पहले ही स्नान कर लिया जाए। गंगा–स्नान के पहले उन्होंने एक नज़र गंगा के पानी पर दौड़ाई। गंगा में खड़े रैदास स्नान करते दिखाई दिए। उसे देखकर पंडित बोले कि यह नीची जाति का सबेरे–सबेरे स्नान करने आ गया। इसने तो गंगा का पानी ही मैला कर दिया। अब कैसे स्नान किया जाए? कुछ पंडित इतनी जोर–जोर से बोल रहे थे कि आवाज सन्नाटे को चीरती हुई रैदास तक पहुँच रही थी। वह अपने में मस्त होकर गंगा–स्नान कर रहे थे।

एक पंडित बोला, "अरे भाई, पूरी गंगा का पानी थोड़े ही मैला हुआ है। बहाव तो इधर से है। इधर से पानी बहकर उधर जा रहा है। रैदास से इस तरफ का पानी तो शुद्ध है और उस तरफ का पानी मैला है, क्योंकि रैदास के शरीर को छूकर पानी बहकर जा रहा है।"

उस पंडित की यह बात मानकर सब लोग पानी में घुसकर नहाने लगे। उनके शरीरों को स्पर्श करता पानी रैदास की ओर जाने लगा। देखते–ही–देखते गंगा की धारा का बहाव बदल गया। पानी का बहाव रैदास की ओर से पंडितों की ओर गया। सभी पंडित अचरज में पड़ गए।

उनमें से एक ने कहा कि हम लोगों को भ्रम–सा हो गया। रैदास दीख रहा है स्नान करते, इसीलिए ऐसा लगता है। थोड़े और आगे चलकर स्नान करते हैं। जितना आगे बढ़े, गंगा की धारा उल्टी ही बहती दिखाई दी। एक पंडित बोला आज, गंगा मैया उल्टी पहाड़ों पर चढ़ी जा रही है। दूसरे ने कहा –प्रभु की महिमा है।

पांच ककार

युद्ध की प्रत्येक स्थिति में सदा तैयार रहने के लिए गुरू गोविंद सिंह जी ने सिक्खों के लिए पांच ककार अनिवार्य घोषित किए, जिन्हें आज भी प्रत्येक सिक्ख धारण करना अपना गौरव समझता है–

- केशः जिसे सभी गुरु और ऋषि–मुनि धारण करते आए थे।
- कंघाः केशों को साफ करने के लिए लकड़ी का कंघा।
- कच्छाः स्फूर्ति के लिए।
- कड़ाः नियम और संयम में रहने की चेतावनी देने के लिए।
- कृपाणः आत्मरक्षा के लिए।

व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

चरित्र की पूंजी मिले ना दूजी

इन्द्रिय निग्रह अन्य नारी माता, बहन समान सुख लव सतसंग

बोलिये सूरदास जी महाकवि महाराज की ..... जय। सूरदास जी महाराज के अंदर की नेत्र ज्योति, धर्म ज्योति, इन्सानियत की ज्योति, मानव धर्म की ज्योति खुली हुई थी – महाराज। आपने अभी पढ़ा, आज तो ठाकुर जी ने पीत वस्त्र धारण किए, आज तो ठाकुर जी ने लाल वस्त्र धारण किए हैं। पुजारी ने सोचा, सूरदास जी की परीक्षा लेवें। हां, ये परीक्षा लेने के ज्यादा शौक मत रखना भाई, हां अपने घर वालों की सी. आई. डी. मत करना। आप थानेदार साहब हो, घर पर थाना मत लगा देना। आप जज साहब हो, तो अदालत मत लगा देना – बाबूजी। आप टैक्स कमिश्नर हो, इनकमटैक्स, सेलटैक्स वाले हो, तो अपने घर पर कोर्ट मत लगा देना। पुजारी जी ने एक दिन भगवान को कुछ नहीं पहनाया। सूरदास जी को पूछा, आज ठाकुर जी ने कौनसे रंग के वस्त्र धारण किए सूरदास जी महाराज। सूरदास जी बोले, आज तो मेरे कृष्ण नंग–धड़ंग हैं, आज तो दिगंबर हैं, पावन गंगा जैसे निर्मल, मन की गंगा, पवित्र गंगा। बाबू मन को साफ रखना तो देह का सदुपयोग हो जायेगा। ज्ञानेन्द्रियों में आँख का दोष मत रखना, चरित्रवान बनना। धर्म की एक बात मेरे साथ दोहराईये–

परनार्येषु मातृवत, पर द्रव्येषु लोष्ठवत।।

परनारी माता या बहिन या पुत्री, आपकी जो धर्मपत्नी हैं, भगवान ने जो आपको गृहस्थ धर्म दिया, केवल वही आपकी धर्मपत्नी हैं, बाकी सब नारी माता, बहिन व पुत्री समान हैं। ''पर द्रव्येषु लोष्ठवत'' लोस्ठ कहते हैं मल–मूत्र को, लोष्ठ कहते हैं कचरे को, लोस्ठ कहते हैं त्यागने योग्य को। अरे! इसको घर में रखना नहीं चाहिए, इसको तो बाहर फेंक दीजिये, इसको जला दीजिये। दूसरों का धन हमारे क्या काम का ?चोरी मत कीजिये, ठगावट मत कीजिये, मिलावट मत कीजिये, कामचोरी भी मत कीजिये, हरामखोरी भी मत कीजिये। जिनके यहां आप सर्विस करते हैं, जिनके आप मुनीम जी हैं, जिनके आप चीफ मैनेजर हैं, जिनके आप साधक हैं, जिनके आप साधिकाएं हैं, सबके प्रति फेथ रखिए। कहते हैं आपका विश्वासपात्र योअर सिंसियर, ये धर्म का लक्षण है सिंसियर होना। सींसियर होता है सोच समझ कर काम करना।

<u>दोहा</u>

बिना विचारे जो करे, सो पाछे पछताय।
काम बिगाड़े आपणो, जग में होत हँसाय।।(53)

ये काम तो दुष्ट लोग करते हैं, अभी महिम जी ने कि सुनाया कि किस तरह से दुष्ट ने साधु का वेश धारण करके नकली कमण्डल, नकली दाढ़ी मूंछ लगाकर घर में फूट डालने की कोशिश की, लेकिन मनुज जी के घर में सत्संग चलता था।

तात स्वर्ग अपवर्ग सुख,
धरिअ तुला एक अंग।
तूल न ताहि सकल मिलि,
जो सुख लव सतसंग।।(54)

मनुज जी के घर में सत्संग चलता था। आपके परिवार में भी कम से कम सप्ताह में एक बार, ज्यादा नहीं तो डेढ़ घण्टे का सत्संग प्रारंभ कर दीजिये।

क्रमशः

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सलयक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सल्योगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एम.एन.एल. एक्सचेंज के पास, लिण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, लिण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com