

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 00-00-00000 ● अंक-0000 ● तारीख - 00 मई 00000, वैशाख कृष्ण ● सिद्धिदा ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-00 ● मूल्य-00 रूपया ● पृष्ठ-00

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



स्वयं प्रेम से पूर्ण हो जाओ, फिर आपके शब्दों में भी प्रेम का प्रसार होगा।

श्लोक

**निषेवते प्रशस्तानी निन्दितानी न सेवते।
अनास्तिकः श्रद्धान एतत् पण्डितलक्षणम्॥**
अर्थ: जो अच्छे कर्म करता है और बुरे कर्मों से दूर रहता है, साथ ही जो ईश्वर में भरोसा रखता है और श्रद्धालु है, उसके ये सद्गुण पंडित होने के लक्षण हैं।

**न हृश्यत्यात्मसम्माने नावमानेन तप्यते।
गंगो हृद इवाक्षोभ्योयः स पंडित उच्यते॥**
अर्थ: जो अपना आदर-सम्मान होने पर खुशी से फूल नहीं उठता, और अनादर होने पर क्रोधित नहीं होता तथा गंगाजी के कुण्ड के समान जिसका मन अशांत नहीं होता, वह ज्ञानी कहलाता है।

सोमनाथ मंदिर (गुजरात)



सोमनाथ एक महत्वपूर्ण शिव मंदिर है जिसकी गिनती 12 ज्योतिर्लिंगों में होती है। गुजरात के सौराष्ट्र क्षेत्र के वेरावल बंदरगाह पर स्थित इस मंदिर के बारे में कहा जाता है कि इसका निर्माण स्वयं चन्द्रदेव ने किया था। इसका उल्लेख ऋग्वेद में भी मिलता है। इसे अब तक 17 बार नष्ट किया गया है और हर बार इसका पुनर्निर्माण किया गया। सोमनाथ में हर साल करोड़ों को चढ़ावा आता है। ये हमारे देश के महत्वपूर्ण मंदिरों में से एक है।

आत्म चिंतन-ध्यान पराधन जीवन

निसंदेह अपने आत्म रूप का चिंतन, जीवन लक्ष्य पर विचार, आदर्श का सुमरण-वरण इसके अनिवार्य सोपान हैं। इसके लिए अभीष्ट ध्यान के लिए कुछ समय अवश्य निकालना है। अपने अचेतन मन को सचेतन करने की प्रक्रिया को अपने ढंग से अंजाम देना है। आत्म तत्व का चिंतन उसे परम तत्व की ओर प्रवृत्त करता है और ईश्वरीय आस्था जीवन का सबल आधार बनती है।

“एक कर्मचारी, एक पीएफ खाता” की योजना लॉन्च

कर्मचारियों की सेवानिवृत्ति पर मिलने वाली राशि का हिसाब किताब रखने वाली सँस्था ईपीएफओ द्वारा एक मई को “एक कर्मचारी, एक पीएफ खाता” की योजना लॉन्च की गई। इसका उद्देश्य कर्मचारियों को रिटायरमेंट से पहले पैसा न निकालने के लिए प्रेरित करना है। इसके अलावा इस योजना से मिलने वाली पेंशन स्कीम से राज्य सरकारों को भी जोड़ने की तैयारी है।



खाते की पूरी जानकारी को किसी भी वक्त देख सकें, ऐसी उन्होंने ये भी कहा कि कर्मचारी व्यवस्था होनी चाहिए। सेवाओं और कंपनी दोनों ही पीएफ में तरक्की और बेहतर पेंशन योजनाओं के शुरू होने से ही हम पेंशन की अच्छी सेवाएँ दे सकेंगे। अगर ईपीएफओ की सेवाएँ और योजनाएँ सकेंगी।

आईये मनोबल बढ़ाएँ



- स्वयं पर विश्वास रखें, लक्ष्य बनायें एवं उन्हें पूरा करने के लिए वचनबद्ध रहें। जब आप अपने द्वारा बनाये गए लक्ष्य को पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देता है। टालना बंद कीजिए, अभी शुरुआत कीजिए।
- ऐसे लक्ष्य बनाएँ, जिसे आप प्राप्त कर सकें। क्योंकि जब आप ऐसे लक्ष्य बनाते हैं, जिसे आप पूरा नहीं कर सकते तो ये आपके मनोबल को गिरा देते हैं और आपका स्वयं पर विश्वास कम हो जाता है। लक्ष्य होना चाहिए— स्पष्ट मापा जा सकने योग्य प्राप्त किया जा सके, वास्तविक निर्धारित समय सीमा में पूरा होने लायक।
- खुश रहें, खुद को प्रेरित करें, असफलता से दुखी न होकर उससे सीख लें, क्योंकि दुख “हमेशा से ही आता है”।
- हमेशा आसान काम पहले करें और मुश्किल काम बाद में। क्योंकि जब आप पहले आसान कार्य अच्छे से कर लेते हैं तो दबाव कम हो जाता है और आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे मुश्किल कार्य भी आसान बन जाता है।
- सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें एवं दिन की शुरुआत किसी अच्छे कार्य से करें।

स्वाध्याय-सतसंग

आध्यात्मिक आदर्श एवं महापुरुषों का संग-साथ आध्यात्म का महत्वपूर्ण सोपान है। आंतरिक संघर्ष के पलों में इनसे आवश्यक प्रेरणा एवं मार्गदर्शन पाता है। खाली समय में उच्च आदर्श एवं सद्दिचारों में निमग्न रहता है। आध्यात्मिक ग्रंथों एवं सत्साहित्य का अध्ययन जीवन का अभिन्न अंग होता है। इस प्रकार सद्दिचारों का महायज्ञ उसके चित्तकुण्ड में सदा ही चलता रहता है, जो क्रमशः उसे ध्यान की उच्चस्तरीय कक्षा के लिए तैयार करता है।



आत्म श्रद्धा, ईश्वर विश्वास

अपनी आत्मसत्ता पर श्रद्धा जहाँ एक छोर होता है, वहीं ईश्वरीय आस्था इसका दूसरा छोर। आध्यात्मवादी अपनी आध्यात्मिक नियति पर दृढ़ विश्वास रखता है और अपने पुरुषार्थ के बल पर अपने सत्कर्मों के आधार पर अपने मनवोचित भाग्य निर्माण का प्रयास करता है। साथ ही वह ईश्वरीय न्याय व्यवस्था को मानता है। दूसरे जो भी व्यवहार करें, अपने स्तर को गिरने नहीं देता। व्यक्तित्व की न्यूनतम गरिमा एवं गुरुता अवश्य बनाए रखता है। अपनी पूरी जिम्मेदारी आप लेता है, अंदर ईमान तथा उपर भगवान को साथ जीवन के रणक्षेत्र में प्रवृत्त रहता है।

आध्यात्म की आवश्यकता

आध्यात्म मानवीय जीवन में अंतर्निहित दिव्य विशेषता है, इसका केंद्रीय तत्व है और जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। सभी सांसारिक जरूरतें पूरी होने के बाद, सभी तरह का लौकिक ज्ञान पाने के बाद, सभी तरह की भौतिक सुख-समृद्धि-उपलब्धि के बाद भी जो खाली स्थान बना रहता है, आध्यात्म उस खाली स्थान की पूर्ति है। अब तो मनोवैज्ञानिक भी इस रूप में इसे जीवन की मेटानीड, जीवन की महा-आवश्यकता बता रहे हैं। चेतनात्मक संकट से गुजर रहे आधुनिक इंसान की आंतरिक त्रासदी को समेटे मॉडर्न मैन इन सर्व ऑफ गॉड, स्परिचुअल क्राइसिस ऑफ मॉडर्न मैन जैसी पश्चिमी विचारकों कार्ल जुंग एवं पॉल ब्रंटन की शोधपूर्ण रचनाएँ भी इसी सत्य को उद्घाटित करती हैं।

बीमारियों का घर है-ज्यादा मोटापा

तोंद शरीर को बेजौल तो बना ही देती है, अब नए अध्ययनों से यह बात सामने आई है कि इससे उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय संबंधी बीमारियों के शिकार होने का खतरा भी बढ़ रहा है। हमारे देश में ज्यादातर लोग इस बात को स्वीकार नहीं करते कि उनकी तोंद बढ़ रही है। शायद वे इस बात से भी अनजान हैं कि कमर का बढ़ता आकार उनके स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है। देश और दुनिया के स्तर पर हुए कई शोध साफ तौर पर यह कहते हैं कि पेट के उभार का सीधा संबंध उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी बीमारियों और मधुमेह से है। दुनिया भर में हुए शोधों में यह सामने आया है कि पुरुषों में तोंद ज्यादा होती है। वहीं महिलाओं में कूल्हे के आसपास अधिक मांस होता है। भारत में यह आँकड़ा कुछ उल्टा है। यहाँ छह राज्यों (ग्रामीण व शहरी राजस्थान, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, असम, महाराष्ट्र

और कर्नाटक) में 7,000 लोगों पर किए गए शोध से सामने आया है कि भारत में पुरुषों की तुलना में महिलाओं की तोंद अधिक है। पेट पर उभारा यह मांस 50 वर्ष की आयु के बाद हर चार में से एक महिला के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन रहा है। पेट पर जो मांस जमा है, उसके स्वरूप से भी बीमारियों के खतरे से आगाह किया जा सकता है। आन्त्र से निकलता फैट, खून में फ़ैटी एसिड्स रिलीज करता है। यह एसिड्स हार्मोस के साथ मिल कर सूजन, बैड कोलेस्ट्रॉल, क्रिगलीसेरेड्स, रक्त ग्लूकोज और रक्तचाप को बढ़ाते हैं। ये न केवल हृदय संबंधी बीमारियों और हृदयाघात के खतरे को बढ़ाते हैं, बल्कि कुछ एस्ट्रोजन सेंसिटिव कैंसर जैसे रजोनिवृत्ति के बाद ब्रेस्ट और गर्भाशय के कैंसर के खतरे को बढ़ा देते हैं। आन्त्र द्वारा निकला फ़ैट शरीर के भीतर ही जमा होता जाता है। पेट के भीतर यह लिवर, किडनी और आँत के

आसपास जमा हो जाता है। इसके कारण मेटाबॉलिक बदलाव होते हैं, जो टोटल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा देते हैं। इसके साथ एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और एचडीएल यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है। इससे रक्तचाप बढ़ता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।



नीति के श्लोक

एकः पापानि कुरुते
फलं भुङ्क्ते महाजनः ।
भोक्तारो विप्रमुच्यन्ते
कर्ता दोषेण लिप्यते ॥

अर्थ: मनुष्य अकेला पाप करता है और बहुत से लोग उसका आनंद उठाते हैं। आनंद उठाने वाले तो बच जाते हैं, पर पाप करने वाला दोष का भागी होता है।

एकं हन्यान् वा
हन्यादिषुर्मुक्तो धनुष्मता ।
बुद्धिर्बुद्धिमतोत्सृष्टा
हन्याद् राष्ट्रम सराजकम् ॥

अर्थ: किसी धनुर्धर वीर के द्वारा छोड़ा हुआ बाण, संभव है किसी एक को भी मारे या न मारे। मगर बुद्धिमान द्वारा प्रयुक्त की हुई बुद्धि राजा के साथ-साथ सम्पूर्ण राष्ट्र का विनाश कर सकती है।

गज्जल

गम न कर गर कोई साथ नहीं तेरे।
तू सूरज है, क्या बिगाड़ लेंगे ये अन्धेरे।।
पतवार चलाता जा तूफानों के आगे।
साहिल मिलेगा तुझे चाहे लाख तूफान हो घेरे।।
मौत ही आखिरी मंजिल है तो क्या डरना
बंजारों का क्या, ब्राज यहाँ
तो कल वहाँ लगे डेरे।।
मचल जाता हूँ थोड़ी सी खुशी देखकर
जाने कितने गम खड़े हैं मुझको घेरे।।
इन उजाड़ों ने साथ छोड़ दिया तो क्या
कल तेरे लिए होंगे नए सवेरे।।
-नेत्र चौबीसा, भीण्डर, उदयपुर (राज.)

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल



पिण्डवाड़ की पीड़ ।

मैंने भगवान से प्रार्थना की। भगवान इनकी पीर हरो, और वो स्वर्णिम क्षण आ गये। जब सब 40 घायल एक-एक पलंग पे लेटे हुए थे। नर्से दौड़ रही थी, इन्जेक्शन लग रहे थे। मुझे लगा जैसे बहुत शीतल फुहारें आ गयी हो। मैं तो सुख से नहा लिया। कमला जी गॉट बॉथ पुराने कपड़े लायी। हमारे किराये के मकान में बहुत कम सामान था। लेकिन हमने तो सुखद ही अनुभव किया। मैं और कमला जी कभी दुःखी नहीं हुए। उस समय लगा भी नहीं, ये भी नहीं वो भी नहीं। मैं जब अपने कालखण्ड में देखता हूँ। टी.वी. आ गया तो टेलीविजन युग आ गया था। हमारे पड़ोसी के थोड़े दिनों बाद टी.वी. आ गई थी, फिर भी हमने एक साल तक टी.वी. नहीं ली। उस समय रामायण, महाभारत आती थी। तो सिरोंही उनके ड्रेसिंग की गई, तो एक पण्डित जी ऐसे भर्ती हुए थे कि जिनके एक्सीडेंट से ज्यादा खून निकलता था और उन्होंने अहमदाबाद में फोन कर दिया था, तो उनके दो जँवाई और दो लड़कियाँ चारों सिरोंही पहुँच गए थे। तो डॉक्टरों ने कहा— आपका खून टेस्ट कर लेते हैं—हॉस्पिटल में तो खून नहीं है। इनको कम से कम एक बोतल खून चढ़ाना पड़ेगा। तो पहले टेस्ट किया, पर वो टेस्ट कराने को राजी नहीं। अरे साहब! हमको जाना है, ये है वो है। खून टेस्ट हो गया दोनों जँवाई के पॉजिटिव खून मिल गया। चलो अभी एक बोतल खून दे दो, अरे साहब वो इधर देखे वो उधर देखे। एक तरफ हमारा महेन्द्र है, 8 दिन पहले किसी को खून की जरूरत थी।

क्रमशः अगले अंक में ...

