

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 17-05-2016 ● अंक- 527 ● तारीख - 18 मई 2016, वैशाख शुक्ल -12 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01



आत्मा

आत्मा महासागर है, प्रकृति उस विशाल कालातीत सीमातीत महासागर की एक लहर मात्र है तथा जीव उस लहर की एक बूंद मात्र है। तुम लहर या सागर या त्याग नहीं कर सकते हो। उस बूंद के नाम एवं रूप को छोड़कर तुम केवल विलीन हो सकते हो।

—श्री सत्य साईं बाबा

-व्यवहार-

जो चाहें अपने लिये। सरल सत्य व्यवहार। ओरों के हित में रखो। अपने मधुर विचार। अपने मधुर विचार। मित्रता टुट ना पावे। मिले गले से आलिंगन कर। हँसता जावे। ना जाने कब समय। आपका आवे। करे जमाना याद। यहाँ से जब भी जावे।

श्लोक

यथा ह्येकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवति।
एवं परुषकारेण विना दैवं न सिद्ध्यति।।

अर्थात् :- जैसे एक पहिये से रथ नहीं चल सकता है उसी प्रकार बिना पुरुषार्थ के भाग्य सिद्ध नहीं हो सकता है।

बलवानप्यशक्तोऽसौ धनवानपि निर्धनः।

श्रुतवानपि मूर्खोऽसौ यो धर्मविमुखो जनः।।

अर्थात् :- जो व्यक्ति धर्म (कर्तव्य) से विमुख होता है वह (व्यक्ति) बलवान हो कर भी असमर्थ, धनवान हो कर भी निर्धन तथा ज्ञानी हो कर भी मूर्ख होता है।

घर बैठे 330 रुपए में बनवा सकते हैं ऑनलाइन ड्राइविंग लाइसेंस

दिल्ली और बाकी राज्यों की तरह अब राजस्थान में भी ऑनलाइन ड्राइविंग लाइसेंस आप बनवा सकते हैं। आरटीओ के ऑफिस में लाइसेंस बनवाने के लिए बारबार चक्कर काटने की जरूरत ना पड़े इसके लिए राजस्थान सरकार ने परिवहन विभाग ने लाइसेंस बनाने की प्रक्रिया को ऑनलाइन कर दिया है। इससे लोग आसानी से लाइसेंस बनवा सकेंगे साथ ही दलालों से भी छुटकारा मिलेगा। ऑनलाइन ड्राइविंग लाइसेंस बनवाने का कुल खर्च 330 रुपए आएगा। लाइसेंस बनवाने के लिए आपको राज्य के परिवहन विभाग की वेबसाइट पर दिया गया एप्लिकेशन फॉर्म भरना



होगा। इसके बाद पहचान के दो दस्तावेज और जन्म संबंधी दस्तावेज स्कैन कर अपलोड करने होंगे। आप अपनी सुविधा के अनुसार कंप्यूटराइज्ड टेस्ट के लिए तारीख ले सकते हैं। आवेदकों को तय की गई तारीख तक कार्यालय आकर ऑनलाइन फीस जमा करानी होगी। इसी दौरान कंप्यूटराइज्ड टेस्ट लिया जाएगा। टेस्ट पास होने पर आवेदक को लर्निंग लाइसेंस दे दिया जाएगा। इसके बाद एक से छह महीने के बीच आप ड्राइविंग टेस्ट देकर स्थाई लाइसेंस पा सकते हैं।

- हे प्रिये! जो तीन नेत्रों के न होने पर भी शिव के समान एवं सर्वसाक्षी है, चार भुजाओं के न होने पर भी विष्णु है, चार मुखमण्डलों के न होने पर भी जो ब्रह्मा है, उसे गुरु कहते हैं।
- ऐसे दयासागर गुरुदेव को मैं हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ। उनकी कृपा से ही जीवों को भेद बुद्धि वाले संसार से मुक्ति मिलती है।



गुरु महिमा

- भगवान् भोलेनाथ स्वयं कहते हैं कि यदि शिव स्वयं क्रुद्ध हो जाएँ, तो भी शिष्य का त्राण करने में सद्गुरु समर्थ हैं। परन्तु यदि गुरुदेव रूष्ट हो गए, तो महारुद्र शिव भी उसकी रक्षा नहीं कर सकते। इसलिए सब तरह की कोशिश करके श्रीगुरु की शरण में जाना चाहिए।
- श्रीगुरु के चरणों की महिमा मन, वाणी, चित्त व इन्द्रिय ज्ञान से परे है। श्वेत-अरुण प्रभायुक्त गुरु चरणकमल परम शिव व परा शक्ति का सहज वासस्थान हैं, उनकी मैं बार-बार वन्दना करता हूँ।
- 'गु' शब्द से गुणातीत तथा 'रु' शब्द से रूपातीत प्रकट होता है। जो निर्गुण और निराकार आत्मस्वरूप प्रदान करता है, उसे गुरु कहते हैं।

नारी का सदैव सम्मान करे (प्रेरक प्रसंग)



एक विदेशी महिला स्वामी विवेकानंद के समीप आकर बोली- मैं आपसे शादी करना चाहती हूँ। विवेकानंद बोले क्यों? मुझसे क्यों? क्या आप जानती नहीं कि मैं एक सन्यासी हूँ? औरत बोली मैं आपके जैसा ही गौरवशाली, सुशील और तेजोमयी पुत्र चाहती हूँ और वो वह तब ही संभव होगा। जब आप मुझसे विवाह करेंगे। विवेकानंद बोले हमारी शादी तो संभव नहीं है, परन्तु हाँ एक उपाय है। औरत- क्या? विवेकानंद बोले आज से मैं ही आपका पुत्र बन जाता हूँ। आज से आप मेरी मां बन जाओ। आपको मेरे रूप में मेरे जैसा बेटा मिल जाएगा। औरत विवेकानंद के चरणों में गिर गयी और बोली कि आप साक्षात् ईश्वर के रूप हैं। इसे कहते हैं पुरुष और ये होता है पुरुषार्थ एक सच्चा पुरुष सच्चा मर्द वो ही होता है जो हर नारी के प्रति अपने अन्दर मातृत्व की भावना उत्पन्न कर सके।

धर्मग्रंथ 'वेद'

लिखित रूप से पाया गया ऋग्वेद इतिहासकारों के अनुसार 1800 से 1500 ईस्वी पूर्व का है। इसका मतलब कि आज से 3 हजार 815 वर्ष पूर्व इसे लिखा गया था। हालांकि शोधकर्ता यह भी कहते हैं कि वेद वैदिककाल की वाचिक परंपरा की अनुपम कृति है, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी पिछले 6-7 हजार ईस्वी पूर्व से चली आ रही है, क्योंकि इसमें उक्त काल के ग्रहों और मौसम की जानकारी से इसकी प्राचीनता सिद्ध होती है। वेद 3 हजार 815 वर्ष पूर्व लिखे गए। महान खगोल वैज्ञानिक आर्यभट्ट के अनुसार महाभारत युद्ध 3137 ईसा पूर्व में हुआ यानी 5152 वर्ष पूर्व। इस युद्ध के 35 वर्ष पश्चात भगवान कृष्ण ने देह छोड़ दी थी।

शोधानुसार पता चलता है कि भगवान राम का जन्म आज से 7129 वर्ष पूर्व अर्थात् 5114 ईस्वी पूर्व हुआ था। चैत्र मास की नवमी को रामनवमी के रूप में मनाया जाता है। उल्लेखनीय है कि वेदों का सार उपनिषद और उपनिषदों का सार गीता है। 18 पुराण, स्मृतियां, महाभारत और रामायण हिन्दू धर्मग्रंथ नहीं हैं। वेद, उपनिषद और गीता ही धर्मग्रंथ हैं।

मानव मन के बोल

वसुधैव कुटुम्बकम् के भावों के साथ



गतांक से आगे.....

देखिए, केवल कहने से ही नहीं, वास्तव में परमात्मा करता है। परन्तु कर्म प्रधान विश्व रचि राखा है। अतः आदमी को कर्म करते रहना चाहिए। सब भगवान करवाता है। मैंने 6 दिन की छुट्टी ली उन माताजी ने कहा, मैं नहीं रोऊँगी। ऐसे जीवन में हम छोटी-छोटी बातों पर विचलित हो जाते हैं, डर जाते हैं। हिम्मत छोड़ देते हैं, अन्धकार में डूब जाते हैं। लगता है जैसे सब कुछ लुट गया, परन्तु जिस बच्चे के दोनों हाथ, दोनों पैर नहीं हैं, वो मुस्कुरा कर सन्देश देता है कि मुस्कुराना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। हाँ महाराज, तो कमला जी को एक दिन मैंने कहा देखो कमला जी, मेरे एक झोला बना दो। सिलाई मशीन थी घर पर, और कमला जी ने बहुत मेहनत करके बना दिया। मेरे तो महाराज पेंट-शर्ट भी कमला जी सिलती थी।

दर्जी का पैसा खर्च नहीं करते थे, हम खुद के बच्चों के प्रशान्त के, कल्पना के कपड़े, पड़ोस वालों के भी सिलाई कर देती थी। सिरोही के मकान में किरायेदार थे, हमने तो कमला जी से झोला बनवा दिया। झोला बनाकर हमने एक पैकेट बिस्किट का लिया और 5 रुपये के संतरे लिए और कहा - आज शाम को मैं हॉस्पिटल जाऊँगा, तो ये लेकर जाऊँगा। इसी बीच देवास मेरा कुछ दिनों पहले जाना हुआ था, जहाँ नोट छापने का कारखाना है। देवास जिले में एक हलोल नाम का बड़ा कस्बा है। तो श्री गोपाल जी तोदी भीलवाड़ा के ऐसे परम्, सज्जन, बहुत सुखी, मीठा बोलते हैं, मेहमान नवाजी भी अच्छी करते हैं। जिनके पास रहने में खुशी होती है, सत्संग प्राप्त होता है। श्री गोपालजी ने कहा-बाबूजी, हम एक काम करते हैं। आप हलोल आईये, मैं भी आता हूँ। वहाँ से कुछ कपड़े खरीदते हैं। मैंने पूछा किस तरह का कपड़ा? बोले- इनके पास तो कम्बल बनाने के लिए रॉं मेटेरियल आता है, उसमें कुछ कपड़े अच्छे निकल जाते हैं।

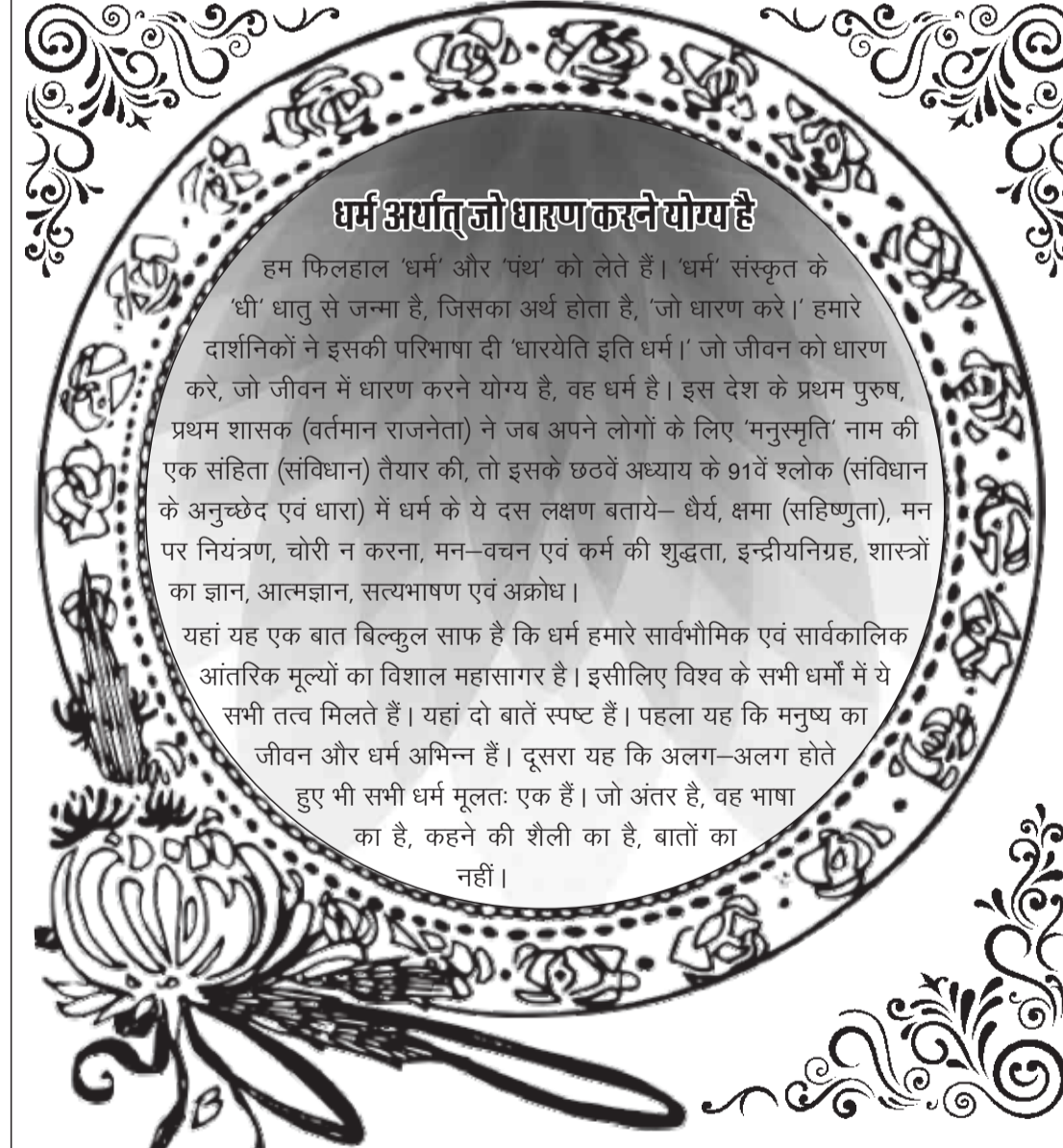
क्रमशः अगले अंक में ...

मानव का जीवन दर्शन, अविज्ञात का द्वार

अविज्ञात शक्तियों की कितनी ही धाराएँ प्रकृति के गर्भ में अभी भी विद्यमान हैं। असीम सम्भावनाओं के समक्ष प्राप्त हुई भौतिक शक्तियों की सामर्थ्य अत्यन्त न्यून है। सार्मथ्यों के जो महत्वपूर्ण स्रोत हाथ लगे हैं वे कभी काल्पनिक तथा असम्भव जान पड़ते थे। बिजली, भाप, चुम्बक, परमाणु ऊर्जा जैसी शक्तियाँ भी करतलगत होंगी ऐसी कल्पना थोड़े से व्यक्तियों को रही होगी। पर आज सर्वत्र उनका ही वर्चस्व है। उन्हें प्राप्त कर लेना न केवल सम्भव हो गया है बल्कि विभिन्न कार्यों में उपयोग भी होने लगा है। प्रकृति की शक्ति धाराओं की जो जानकारी मिली तथा प्रयोग में आयी, उनकी तुलना में अविज्ञात का क्षेत्र कई गुना अधिक है। पदार्थ की नाभिकीय शक्ति से भी अधिक प्रचण्ड अदृश्य भौतिक शक्तियों का अस्तित्व प्रकृति में मौजूद है। अपने ही इर्द-गिर्द एक और प्रतिविश्व, प्रतिपदार्थ, प्रतिकण, प्रतिअणु की दुनिया है जो अत्यन्त रहस्यमय तथा विलक्षण है। उस अदृश्य दुनिया तथा जुड़े घटकों के विषय में वैज्ञानिक कितने ही प्रकार की अटकलें लगा रहे तथा सम्भावनाएँ व्यक्त कर रहे हैं। ब्लैकहोल, साइबलोन, सूर्य, गुरुत्वाकर्षण आदि की प्रचण्ड शक्तियों का भी उपयोग होना अभी बाकी है। वह विधा हाथ नहीं आयी है जिससे उनकी शक्तियों को कैद किया जा सके तथा प्रयोग में लाया जा सके। प्रति की भाँति मानवी काया भी अत्यन्त रहस्यमय है। शारीरिक जानकारियों का एक बड़ा हिस्सा चिकित्सा विज्ञान की पकड़ में आया है, पर वह परिपूर्ण नहीं है। मन तो और विलक्षण है। उसका सामान्य क्रिया कलाप इच्छा, आकांक्षा एवं विचारणा के रूप में दिखायी पड़ता तथा स्थूल गतिविधियों का कारण बनता है। आधुनिक मनोविज्ञान की जानकारी अध्ययन, विश्लेषण तक सीमित है। चेतन, अचेतन मन की रचना तथा प्रकृति को समझने तक ही अभी मनोविज्ञान सीमित है। छुपा हुआ चमत्कारी सुपर चेतन भी विद्यमान है जो कि शक्ति एवं प्रेरणा का केन्द्र बिन्दु है। यह रहस्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में अभी उजागर होना बाकी है। जानकारियों का अभाव किसी भी शक्ति के उपयोग से वंचित रखता है जैसा कि प्रकृति की प्राप्त शक्तियों के सन्दर्भ में दीर्घ काल तक होता रहा है।



आधुनिक मनोविज्ञान को मानवी सत्ता को भली भाँति समझने, सन्निहित सामर्थ्यों को करतलगत करने एवं प्रयोग में लाने के लिए एक छलांग लगानी होगी। मन के अध्ययन विश्लेषण के सीमित दायरे से निकलकर विस्तृत आत्म क्षेत्र में प्रविष्ट करना होगा। अन्यथा प्रचलित फ्रायडवादी मनोविज्ञान मनुष्य को मूल प्रवृत्तियों का गुलाम ठहराता रहेगा और उसके आत्म विकास की सम्भावनाओं को अवरुद्ध रखेगा।



धर्म अर्थात् जो धारण करने योग्य है

हम फिलहाल 'धर्म' और 'पंथ' को लेते हैं। 'धर्म' संस्कृत के 'धी' धातु से जन्मा है, जिसका अर्थ होता है, 'जो धारण करे।' हमारे दार्शनिकों ने इसकी परिभाषा दी 'धारयेति इति धर्मः।' जो जीवन को धारण करे, जो जीवन में धारण करने योग्य है, वह धर्म है। इस देश के प्रथम पुरुष, प्रथम शासक (वर्तमान राजनेता) ने जब अपने लोगों के लिए 'मनुस्मृति' नाम की एक संहिता (संविधान) तैयार की, तो इसके छठवें अध्याय के 91वें श्लोक (संविधान के अनुच्छेद एवं धारा) में धर्म के ये दस लक्षण बताये- धैर्य, क्षमा (सहिष्णुता), मन पर नियंत्रण, चोरी न करना, मन-वचन एवं कर्म की शुद्धता, इन्द्रियनिग्रह, शास्त्रों का ज्ञान, आत्मज्ञान, सत्यभाषण एवं अक्रोध।

यहां यह एक बात बिल्कुल साफ है कि धर्म हमारे सार्वभौमिक एवं सार्वकालिक आंतरिक मूल्यों का विशाल महासागर है। इसीलिए विश्व के सभी धर्मों में ये सभी तत्व मिलते हैं। यहां दो बातें स्पष्ट हैं। पहला यह कि मनुष्य का जीवन और धर्म अभिन्न हैं। दूसरा यह कि अलग-अलग होते हुए भी सभी धर्म मूलतः एक हैं। जो अंतर है, वह भाषा का है, कहने की शैली का है, बातों का नहीं।

ईश्वर का वास्तविक स्वरूप

पहले अपने स्वरूप को जानों एक महात्मा से किसी ने पूछा- 'ईश्वर का स्वरूप क्या है?' महात्मा ने उसी से पूछ दिया- 'तुम अपना स्वरूप जानते हो?' वह बोला- 'नहीं जानता।' तब महात्मा ने कहा- 'अपने स्वरूप को जानते नहीं जो साढ़े तीन हाथ के शरीर में' मैं-मैं कर रहा है और संपूर्ण विश्व के अधिष्ठान परमात्मा को जानने चले हो। पहले अपने को जान लो, तब परमात्मा को तुरंत जान जाओगे। एक व्यक्ति एक वस्तु को दूरबीन से देख रहा है। यदि उसे यह नहीं ज्ञान है कि वह यंत्र वस्तु का आकार कितना बड़ा करके दिखलाता है, तो

उसे वस्तु का आकार कितना बड़ा करके दिखलाता है, तो उसे वस्तु के सही स्वरूप का ज्ञान कैसे होगा? अतः अपने यंत्र के विषय में पहले जानना आवश्यक है। हमारा ज्ञान इन्द्रियों के द्वारा संसार दिखलाता है। हम यह नहीं जानते कि वह दिखाने वाला हमें यह संसार यथावत् ही दिखलाता है या घटा-बढ़ाकर या विकृत करके दिखलाता है। गुलाब को नेत्र कहते हैं- 'यह गुलाबी है।' नासिका कहती है- 'यह इसमें एक प्रिय सुगंध है।' त्वचा कहती है- 'यह कोमल और शीतल है।' चखने पर मालूम पड़ेगा कि इसका स्वाद कैसा है। पूरी बात कोई इंद्रि नहीं बतलाती। सब इन्द्रियां मिलकर भी वस्तु के पूरे स्वभाव को नहीं बतला पाती।

सम्पादकीय

विचार, एक ऐसा शब्द जो कि हर व्यक्ति के जीवन में उसके लिए अहम महत्व रखता है। विचारों में एक ऐसी असीम शक्ति होती है जो उसे कहीं भी ले जाने का साहस रखती है। हर व्यक्ति के विचार अलग-अलग होते हैं। यह व्यक्तियों के विचार ही हैं जो व्यक्ति के जीवन के हर पहलू को प्रभावित करते हैं। यदि हम अच्छे विचारों को अपने अंदर समाहित करने की क्षमता रखते हैं तो इस संसार की कोई ताकत हमें आकाश की बुलंदियों को छूने से नहीं रोक सकती, लेकिन इसके लिये अपने विचारों में क्रांति का होना बहुत जरूरी है। इस संसार में बहुत कुछ ऐसा होता है कि हम उसे समझ नहीं पाते, उसे समझने की कोशिश करते हैं तो और भी उलझ जाते हैं।

बहुत से लोगों के मन में कुछ ऐसे विचार होते हैं, जिन्हें किसी के साथ बाँटकर वे आकाश की बुलंदियों को छूने का साहस रखते हैं, पर कुछ कह नहीं पाते। मेरी भी कुछ इच्छाएँ हैं, मेरे भी कुछ सपने हैं जिन्हें मैं पूरा करना चाहता हूँ और अपने विचारों को बताना चाहता हूँ। ऐसे तो बहुत से लोग मेरे साथ हैं जिनसे मैं अपनी बातें कह सकता हूँ, पर कुछ बातें ऐसी होती हैं जो हम बाँट नहीं सकते, केवल खुद ही महसूस कर सकते हैं। लेकिन कुछ पल की वे बातें हम कहीं भूल न जाएँ वे कुछ सुनहरी यादें, किसी के साथ बिताये हुए कुछ पल, किसी के साथ रहने का अनुभव और भी बहुत सी ऐसी बातें हैं जो हम किसी के साथ बाँट नहीं सकते। इसलिए उन्हें ताजा रखने के लिए उन्हें तस्वीरों में उतार लेते हैं या फिर समय के साथ-साथ वे यादें भूल जाते हैं जिन्हें हम कभी भूलना नहीं चाहते। मैं जब भी बहुत उदास होता हूँ या बहुत खुश होता हूँ और किसी से कुछ कहना चाहता हूँ और यदि नहीं कह पाता तो अपने विचारों को कहीं लिख लेता हूँ। और उस पल को अपने शब्दों के जाल में बांधकर रख देता हूँ, जब कभी याद आती है तो पढ़कर उन्हें ताजा कर लेता हूँ। मैं यह जानता हूँ कि हमें ये मानव जीवन बड़ी मुश्किल से मिला है।

ऐसे तो मानव जीवन सभी को मिला है पर इस जीवन की सार्थकता तभी सिद्ध होगी, जब हम कोई ऐसा अच्छा काम करें, जिससे हम सारी दुनिया की नजरों में आ जाएँ, जब हमें सभी लोग जानने लगे, नहीं तो इस जीवन का कोई औचित्य ही नहीं है।

कुंभ में दिव्यांगों के ऑपरेशन कर लौटे डॉ. चुण्डावत का अभिनन्दन



उदयपुर हजारों पोलियो करेक्शन ऑपरेशन कर दिव्यांगों को नई जिंदगी देने वाले डॉ. ए.एस चुण्डावत का

मंगलवार को नारायण सेवा संस्थान में अभिनन्दन किया गया। डॉ. चुण्डावत उज्जैन के सिंहरस्था महाकुंभ में संस्थान की ओर से लगाए गए निःशुल्क चिकित्सा एवं सेवा शिविर में हाल ही 50 दिव्यांगों का ऑपरेशन कर लौटे हैं।

संस्थान में उनका 85वां जन्मदिन समारोह पूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर संस्थान संस्थापक श्री कैलाश मानव ने कहा कि जिंदगी को जीना और जीतना कोई इनसे सीखें। उम्र के इस पड़ाव में भी इनकी सक्रियता ओर सेवा प्रेरणादायी है। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल व निदेशक वंदना अग्रवाल ने डॉ. चुण्डावत का



व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

परम पूज्य तरुण सागर जी महाराज जब नारायण सेवा संस्थान में पधारें तो हम धन्य-धन्य हो गये। जिन्होंने कपड़े भी छोड़ दिये, 24 घण्टों में केवल एक समय आहार चर्या। हमने प्रार्थना की थी कि मुनिवर, हमें आहार चर्या का लाभ दीजियेगा, कृपया हमारी प्रार्थना स्वीकार कीजियेगा। मुदित मन से जब पूज्य तरुण सागरजी ने कहा— तथास्तु, कल मैं प्रातःकाल आहार आपके यहाँ ग्रहण करूंगा। कमला जी तो इतनी प्रसन्न हो गई, कल्पनाजी, प्रशान्तजी, जगदीश जी आर्य साहब, हमारे महिम भैया, नृसिंह भैया, लक्ष्मीलालजी भैया, सन्तोषजी, मीनाजी, प्रवीणजी, मुन्ना भैया सब खुश हो गये। जब कहा गया कि आहार चर्या में जिनको लाभ प्राप्त करना हो, स्नान करके पधारो, सुन्दर वस्त्र धारण करके पधारो। अब कमला जी तो दौड़ पड़ी, मानव मन्दिर से जल्दी-जल्दी दौड़ कर सेवाधाम आई। अरे! मुझे आहार चर्या का लाभ लेना है, मुझे प्रभु की कृपा प्राप्त करनी है, मुझे मुनि महाराज के चरणों में दण्डवत करना है। और उन्होंने कहा कि मैं इतनी जल्दी-जल्दी दौड़ी, जैसे मैं 15 साल की बच्ची बन गई। सेवाधाम में जाकर जल्दी से स्नान किया, नये वस्त्र धारण किये, धुले हुए और जब आई, हमने हाथ जोड़ दिये और मुनि महाराज ने, जो 24 घण्टे में एक बार ही आहार ग्रहण करते हैं, बाकी जल भी नहीं पीते लाला। जब रात्रि को हम चार-चार कम्बल ओढ़ कर सोते हैं, हमारे दिगम्बर महाराज साहब आचार्य कनकनन्दी जी जैसे महाराज साहब, आचार्य तरुण सागर जी मुनिराज, आचार्य वर्धमान सागर जी महाराज साहब, ऐसे हजारों आचार्य मुनियों ने बड़ी कृपा करके रात को भी भरी सर्दी में भी थोड़ी घास लगा दी और नग्न, बिना कपड़ों के, बिना कम्बल के सोते हैं। मेरी आंखों के सामने आज भी वो दृश्य तैर जाता है, जब तरुण सागर जी महाराज को आहार कराया जा रहा था। महाराज साहब कृपा करके खड़े हुए, उन्होंने मंत्रों का पाठ किया, उन्होंने ऋषभदेवजी भगवान को प्रणाम किया, उन्होंने अरहित भगवान, महावीर स्वामी को याद किया, उन्होंने 24 तीर्थकरों को प्रणाम किया, और अपने कर कमल सामने कर दिये। उन कर कमलों में पहले कुछ सब्जी, कुछ रोटी, थोड़ा सा चावल, थोड़ी सी दाल और महाराज साहब ने सब कुछ हाथ में लेकर ग्रहण करना प्रारम्भ किया। ना थाली है, ना कटोरी चाहिए, ना गिलास चाहिए। मुनिराज जी को पूछा था, तरुणसागर जी महाराज आपका एड्रेस क्या है? मुनिराज बोले, जिसकी ड्रेस ही नहीं, उसका एड्रेस कैसे होगा?

श्री तरुण सागर महाराज।
कड़वा — कड़वा सच बोल रहे।।
मुनि जैन दिगम्बर राज।
जीवन में आनन्द खूब भरे।।(31)

हृदय पटल से जीवन धन्य करे।
आज्ञाचक्र से दिल में दीप जले।।
खिले कमल ज्ञान का नाद।
भव जल से बेड़ा पार करे।।(32)

बोलिये परम पूज्य तरुण सागर जी महाराज की जय हो। जब जयपुर में तरुण क्रान्ति पुरस्कार के लिये छोटे से सेवक कैलाश मानव को एक महीने पहले ये समाचार मिला। ये आदेश मिला कि तरुण क्रान्ति पुरस्कार, जो साल में एक बार दिया जाता है, उसके लिये आपका चयन किया गया है। कैलाश मानव की 75 हजार करोड़ कोशिकाएं नाच उठी, मानवजी के फेफड़े, ये फुफ्फुस, ये आँतों की करोड़ों — करोड़ों कोशिकाएं, ये घुटने की करोड़ों कोशिकाएं, सभी नृत्य करने लगे और जब जयपुर में गया तो हजारों महानुभावों की उपस्थिति में हजारों जैन और अजैन सभी धर्म के अनुयायी। जो धर्म को समझते हैं, वो हमेशा उत्साहित रहते हैं, रोमांचित रहते हैं, प्रसन्न रहते हैं, आनन्दित रहते हैं, दान देते हैं, दया करते हैं, क्षमा करते हैं, धर्म करते हैं, विद्या को गहण करते हैं। ऐसे क्षणों में जब तरुण क्रान्ति पुरस्कार मानव को दिया जा रहा था, मुझे लग रहा था कि मेरा जीवन सफल हो गया, मानव को लग रहा था।

मुन्यव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अध्ययक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी
अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी
अंपादन सल्योगी-घनश्याम त्रिंठ नौद

खाद्य विषाक्तता (फूड पॉयजनिंग) के घरेलू उपचार

यदि आपको खाने के कुछ घंटों के बाद उल्टी, जी मिचलाने या तेज पेट दर्द इत्यादि की शिकायत होती है तो यह फूड पॉयजनिंग के लक्षण हैं। आइए जाने फूड पॉयजनिंग से बचने के घरेलू उपायों के बारे में।

फूड पॉयजनिंग— बैक्टीरिया युक्त भोजन करने से फूड पायजनिंग हो जाती है। भोजन पकाते समय साफ-सफाई का ध्यान न रखने और सब्जियों और फलों को बिना अच्छी तरह साफ किए इस्तेमाल करने से भी फूड पॉयजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। यदि आपको खाने के कुछ घंटों के बाद उल्टी, जी मिचलाने या तेज पेट दर्द इत्यादि की शिकायत होती है तो यह फूड पॉयजनिंग के लक्षण हैं।

पानी—फूड पॉयजनिंग के उपचार में ज्यादा-से-ज्यादा ध्यान इस बात पर दिया जाना चाहिए कि मरीज के शरीर में पानी की कमी न हो। इसलिए इसके लक्षण नजर आने पर ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं, साथ ही, सूप, पतली खिचड़ी, नारियल पानी, चावल का पानी, ग्लूकोल, इलेक्ट्रॉल पाउडर का घोल आदि लेना चाहिए।

अदरक — अदरक न केवल आपके व्यंजन के स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि लगभग सभी प्रकार की पाचन संबंधी समस्याओं के लिए एक शानदार घरेलू उपाय है। एक चम्मच शहद में कुछ बूंदे अदरक के रस की मिलाकर लेने से पेट में दर्द और सूजन में आराम मिलता है।

जीरा — फूड पॉयजनिंग में जीरे का इस्तेमाल भी बहुत फायदेमंद होता है। जीरा का इस्तेमाल पेट की सूजन और पीड़ा को कम करने का बहुत ही गुणकारी घरेलू उपाय है। इसके लिए एक चम्मच भूने जीरे को पीसकर अपने सूप में मिलाकर कर इस्तेमाल करें।

तुलसी — तुलसी पेट और गले दोनों संक्रमण के ईलाज के लिए एक और शानदार घरेलू उपाय है। कुछ तुलसी के पत्तों के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर लें। इसके इस्तेमाल के कुछ घंटों के भीतर ही आपको सकारात्मक परिणाम दिखने लगेंगे।

केला — केला पोटेशियम का एक समृद्ध स्रोत है। केला फूड पॉयजनिंग से जल्दी रिकवरी और उसके प्रभाव को कम करने का बहुत ही प्रभावशाली उपाय है। इसके लिए केला को दही में मेश करके खाएं। इससे दस्त बहुत जल्दी नियंत्रण में आ जाते हैं।

सेब — सेब फूड पॉयजनिंग के खिलाफ प्रभावी रूप से काम करता है। यह हार्टबर्न और एसिड रिफ्लक्स को कम करता है। सेब बैक्टीरिया के विकास को बाधित करने वाले एंजाइमों के रूप में जाना जाता है जो दस्त और पेट दर्द का कारण होता है।

नींबू — नींबू के रस की एसिडिटी फूड पॉयजनिंग के बैक्टीरिया समाप्त करती है। इसलिए इसे फूड पॉयजनिंग में लाभकारी मानते हैं। इसके लिए आप एक नींबू का रस निचोड़कर उसमें एक चुटकी चीनी मिलाकर इसका सेवन दवा की तरह करें या फिर नींबू को आप अपनी चाय में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने क्षारीय गुण के कारण सिरका, विशेष रूप से एप्पल साइडर सिरका गैस्ट्रो आंत्र अस्तर में आराम देने वाला होता है। यह पेट में बैक्टीरिया पनपने से रोकता है। इससे फूड पॉयजनिंग के प्रभाव को तेजी से कम किया जा सकता है।

पुदीना चाय — पुदीना चाय सिर्फ अरोमाथेरेपी नहीं है बल्कि पेपरमिंट तेल अपने सुखदायक प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। फूड पॉयजनिंग से पेट की ऐंठन से पीड़ित लोगों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। अपनी चाय में इसकी कुछ बूंदे जोड़कर देखें, कुछ आपके पेट की ऐंठन कुछ घंटों में गायब हो जाती है।



संत ने समझाया मधुर जीवन का रहस्य

एक बार संत एकनाथ जी के पास एक व्यक्ति आया और बोला — “महाराज, आपका जीवन कितना मधुर है। हमें तो एक क्षण शांति भी प्राप्त नहीं होती। आप कोई ऐसा उपाय बताएं कि हमें लोभ, मोह, मद, सत्सर इत्यादि दुर्गुण का न सता पाये और हम जीवन में आनंद की प्राप्ति करें।”

यह सुनकर संत एकनाथ बड़े सहज भाव से बोले — “वत्स, मैं तुझे वह उपाय तो बता सकता था, लेकिन तू तो अब आठ ही दिनों का मेहमान है। अतः पहले की ही भांति अपना जीवन व्यतीत कर।”

संत के मुख से यह सुनते ही वह व्यक्ति उदास हो गया और तुरंत अपने घर लौट गया। घर जाकर वह पत्नी से

बोला — “भाग्यवान, मैंने तुम्हें कई बार नाहक ही कष्ट दिया है। मुझे क्षमा करना।” फिर वह बच्चों की तरफ देखकर बोला — “मेरे प्रिय बच्चों, मैंने तुम्हें कई बार पीटा है, मुझे उसके लिए माफ कर देना।”

फिर उस व्यक्ति ने अपने मित्रों के पास जाकर उनसे भी क्षमा मांगी। इस तरह जिस — जिस के साथ उसने दुर्व्यवहार किया था, उन सबके पास जा — जाकर उससे माफी मांगी। इस प्रकार आठ दिन व्यतीत हो गए। नौवें दिन वह संत एकनाथ जी के पास पहुंचा और बोला — “महाराज, आठ दिन तो बीत गए। अब मेरी अंतिम घड़ी के लिए कितना समय शेष है।?”

एकनाथ जी बोले — “वत्स, तेरी अंतिम घड़ी तो परमेश्वर ही बता सकता है, लेकिन मुझे यह तो बता कि ये आठ दिन तेरे कैसे व्यतीत हुए? भोग — विलास में मस्त होकर तूने आनंद तो प्राप्त किया ही होगा?”

वह व्यक्ति बोल— “क्या बताऊं महाराज, मुझे इन आठ दिनों में मृत्यु के अलावा और कोई चीज दिखाई ही नहीं दे रहीं थी। इसीलिए मुझे अपने द्वारा किए सारे दुष्कर्म स्मरण हो आए और उनके पश्चात्प में ही यह अवधि बीत गई।”

तब संत एकनाथ जी ने उस व्यक्ति को समझाते हुए कहा — “देखो वत्स, तुमने जिस बात को ध्यान में रखकर ये आठ दिन बिताए हैं, हम साधु लोग भी इसी बात को सामने रखकर सारे काम किया करते हैं। ध्यान रखो, यह देह क्षणभंगुर है और अंततः इसे मिट्टी में मिलना ही है। अतः इसका गुलाम होने की अपेक्षा परमेश्वर का गुलाम होना ही श्रेयस्कर है। प्रत्येक के साथ समान भाव रखने में ही जीवन की सार्थकता है और यही कारण है कि जीवन हमें मधुर मालूम होता है, जबकि तुम्हें असहनीय।”

यह सुनकर वह व्यक्ति संत एकनाथ जी के चरणों में नतमस्तक हो गया। अब उसे अपनी गलती ही अहसास हो गया था।

संवा-आमंत्रण

पुरातन, वैदिक एवं शाश्वत नगरी- महाकाल की पावन धरा पर

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व-2016

30 दिवसीय भक्ति-शक्ति एवं सेवा-अध्यात्म पर्व

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (ट्रस्ट), उदयपुर

सहापार्थी

शिव विवाह कथा

कैलाश 'मानव' संस्थापक चेयरमैन

प्रशान्त अग्रवाल 'सेवक' अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

कमला देवी सहसंस्थापिका

वन्दना अग्रवाल निदेशक

जगदीश आर्य, ट्रस्टी एवं निदेशक

देवेन्द्र चौबीसा, ट्रस्टी एवं निदेशक

भक्ति एवं सेवा के महारज में एक आहुति आपकी भी, कृपया सपरिवार पधारें।

दिनांक- 19 से 21 मई, 2016

समय- सां. 7.00 बजे से रात्रि 10.30 बजे तक

पर्वस्थल- प्लॉट नं. 83/17-22, आगर रोड़, उन्हेल नाका, खिलचौपुर, सेक्टर-5, मंगलनाथ, उज्जैन (म.प्र.)

संपर्क सुत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999 Fax : 0294-2464445

Web: www.nsskumbh.org, E-mail: info@narayanseva.org

www.narayanseva.org

नियंत्रक