

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 02.08.2016)

■ अंक-604 ■ तारीख- 03 अगस्त 2016, श्रावण शुक्ल पक्ष -1 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

## श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



### त्रिमूर्ति

मानव, समाज तथा संसार त्रिमूर्ति है। यदि मानव सच्चरित्र तथा आदर्श हो तो संसार भी आदर्श, आनन्दमय तथा सम्पन्न होगा। इसको लाने के लिए आध्यात्मिक, आर्थिक तथा सामाजिक परिवर्तन तभी संभव होंगे जब इनके साथ-साथ व्यक्ति की मनः स्थिति भी अधिक श्रेष्ठता की दिशा में परिवर्तित होगी।

## श्लोक

l e% k=Ksp fe=sp r fRkukl eku; K&A  
' kR kS k l k n k k k e% a foof z %AA  
r %; fu h k r t e k h l a d %/s; s d s f p r A  
v f u d s %/f l f j e f r H z a e k l s f i z k s u j %AA

शत्रु मित्र में समान, भाव जो रखे सदा,  
मान अपमान में हो, भाव एक सर्वदा  
शीत हो या ताप हो, एक मान कर सहे,  
सुख मिले या दुख मिले, एक भाव से रहे  
यह जगत अनित्य है, धारणा यही रहे,  
रहे जगत में किन्तु मन में यह जगत नहीं रहे  
निन्दा हो कितनी भी चाहे गुणगान हो,  
दोनों ही स्थितियों में भावना समान हो  
जितना भी मिल जाये उसमें सन्तोष माने,  
गृह शरीर को भी जो अपना नहीं जाने  
ऐसा वह भक्त मुझे अतिशय ही प्रिय है।  
I H k j & I R I k z c l c k

## पूत के पग पालने

"अरे बेटे कल तो तूने पाँच रुपये मांगे थे, और आज फिर पाँच रुपये मांग रहा है।"

"हाँ पिताजी, वे सब खर्च हो गये। आज और दे दीजिए। अब चार दिन तक एक पैसा भी नहीं माँगूंगा।"

पिता ने फिर से पाँच रुपये तो दे दिए, पर अपने एक विश्वस्त नौकर को समझा भी दिया कि जब स्कूल जाने को निकले तब तू इसके पीछे-पीछे चलना और देखना आखिर यह क्या-क्या खरीदता है।

घर से थोड़ी दूर पर बालक ने एक कच्चे मकान से एक दोस्त को बुलाया। दोनों पुस्तक बेचने वाले की दुकान पर गये और उसे पाँच रुपये की पुस्तकें दिलवा कर बोला - "कल की और आज की इन दस रुपयों की पुस्तकों से तेरा पढ़ाई का काम बन जायगा।"

यही बालक बड़ा होने पर देशबन्धु चितरंजनदास के नाम से विख्यात हुआ।

आज की चिन्ताएँ बहुत हैं, कल की चिन्ता क्यों ओढ़े।

## अब होगी भूकंप की भविष्यवाणी



भूकंप आखिर आता क्यों है? इस अनसुलझे रहस्य का पता लगाने के लिए देश के वैज्ञानिक अब तक की सबसे बड़ी रिसर्च में लगे हुए। हैदराबाद स्थित राष्ट्रीय भू-भौतिकी अनुसंधान संस्थान (एनजीआरआई) वैज्ञानिकों ने इसके लिए महाराष्ट्र के कोयना में जमीन के 7 किमी अंदर होने वाली हलचलों का अध्ययन शुरू किया है।

वैज्ञानिकों का दावा है कि इस अध्ययन के बाद भूकंप की भविष्यवाणी भी की जा सकेगी। एनजीआरआई के वैज्ञानिक डॉक्टर हर्ष गुप्ता के मुताबिक, हमने अपने रिसर्च के लिए पुणे के नजदीक दक्कन के पठार स्थित कोयना इलाके का चयन किया है। इस शोध से वैज्ञानिक इस इलाके में आने वाले भूकंप के साथ ही अन्य जगहों पर आने वाले भूकंप के पीछे का कारणों को भी ज्यादा गहराई से समझने की कोशिश करेंगे।

ऐसे होगी रिसर्च

- भूकंप के अध्ययन के लिए वैज्ञानिकों ने डीप ड्रिलिंग विधि अपनाने का फैसला किया है।

- इसमें 5-7 किमी गहराई पर फॉल्ट जोन ऑब्जरवेटरी (निरीक्षण शाला) स्थापित होगी।

- वैज्ञानिकों ने 1.5 और 1.2 किमी गहरे दो बोरवेल बनाए हैं, ऐसे 6 बोरवेल और बनाए जाएंगे। इन बोरवेल में दो सिस्मिकमीटर भी स्थापित करेंगे।

घटक द्रव्य -सच्चाई की हरड़, बंधुत्व के बहेड़े, आत्मीयता के आँवले, ईमानदारी की जड़, प्रेम के पत्ते, सत्संग के बीज, परिश्रम के फल, राष्ट्रीयता का अर्क, सहयोग का शर्बत और वाणी का शहद।

निर्माण विधि-सब द्रव्यों को अलग-अलग सद्भावना के खरल में डाल कर सात बार परोपकार की भावना देकर प्रेम से घुटाई करें। और सबको संगठन के रस में मिलाकर शुद्ध हृदय की हंडिया में स्नेह का घी डालकर इस मिश्रण को तप की अग्नि में पकाएं। पक जाने पर उतार लें और शुद्ध मन का मोयन देकर बर्फी बना ले। इन पर देश प्रेम का बरक लगा लें और मस्तिष्क की बर्नी में भरकर रख लें।

सेवन विधि - इस औषधि को सन्तोष की मात्रा में, इन्साफ के चम्मच से, समाज सेवा क अनुपात के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करें।

परहेज-अहंकार का तेल, क्रोध की मिर्च, लोभ का गुड़ और ईर्ष्या की खटाई का सख्त परहेज रख लगातार सेवन करने से सज्जनता का स्वास्थ्य सदैव अच्छा बना रहेगा।

## सज्जनता का नुस्खा



## सुखी जीवन के सूत्र



नब्बे वर्ष कें एक वृद्ध से किसी जिज्ञासु ने पूछा-आपका शरीर पूर्ण स्वस्थ है। आपके शरीर में अपार स्फूर्ति है। आपके भव्य और दिव्य चेहरे को देखकर ऐसा लगता है कि आप पूर्ण रूप से सुखी हैं।

वृद्ध ने स्वीकृति सूचक सिर हिलाया और कहा -मैं सुखी हूँ, स्वस्थ हूँ। जिज्ञासु ने कहा - तो हमें भी वे सूत्र बताइये जिससे हमारा जीवन भी पूर्ण सुखी बन सके।

वृद्ध ने कहा -चिन्ता न करो, चिन्तन न करो, प्रसन्न रहो, पैदल चलो, सवारी कम करो : क्रोध न करो, कम खाओ और अधिक चबाओ, खर्च कम करो, अधिक बचाओ, उपदेश कम दो, कार्य अधिक करो। यदि तुम व्यस्त रहोगे तो तन्दुरुस्त रहोगे। आराम करने से जिन्दगी में जंग लग जायेगा।

जिसने यह आवश्यकता अनुभव की कि मेरा जीवन जगत की सेवा के लिये और प्रभु के लिये उपयोगी हो, उसे सफलता अवश्य मिली है।

यह प्रकट सत्य है कि मरने वाले के साथ कोई नहीं मरता और व्यक्ति को अकेले ही यह यात्रा करनी होती है। परिवार के सभी सदस्य रोते कलपते रह जाते हैं, और कोई कितना ही आत्मीय हो, वह मरने वाले के साथ नहीं जाता। मनुष्य मरते समय परिवार की ही क्या, संसार के सभी पदार्थ यहाँ तक कि खुद अपने शरीर तक को छोड़ने पर विवश हो जाता। लेकिन ज्ञानी पुरुषों का परिवार अलग ही होता है और मृत्यु के बाद भी उनके साथ ही जाता है। उनके परिवार में धर्म उनका पिता, पवित्रता उनकी माता, स्नेह उनका भाई, कर्म उनका पुत्र, शांति उनकी पत्नी, दया उनकी बहिन, करुणा व क्षमा उनकी पुत्रियाँ और उपासक भाव उनका जीवन होता है, और मृत्यु के बाद यह पूरा परिवार उनके साथ ही जाता है। सांसारिक परिवार के साथ ही हमें इस आदर्श परिवार के निर्माण का भी सतत् प्रयत्न करते रहना चाहिए, ताकि हमें निपट अकेले ही यह यात्रा न करनी पड़े।

## आदर्श परिवार



## जानें, क्या ड्राई फ्रूट्स से बेहतर हैं नट्स ?

### uVl- D kg&

नट्स को एक श्रेणी में डालना थोड़ा मुश्किल होगा, जैसा कि नट्स कठोर खोल वाले बीज, फल व फलियाँ आदि होते हैं। अलग-अलग नट अलग श्रेणी में आती हैं। सबसे ज्यादा खाये जाने वाले नट्स में अखरोट, बादाम, मूंगफली, पिस्ता व काजू आदि आते हैं। ये सभी पौष्टिक होने के साथ-साथ प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं। इसमें विटामिन ई, फोलिक एसिड, बी-कॉम्प्लेक्स,

बताते हैं कि नट्स में पाएँ जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन व अन्य कई तरह के पोषक तत्व शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी तरोताजा रखते हैं। वहीं नट्स में पाया जाने वाला प्रोटीन विभिन्न अंगों, माँसपेशियों, हार्मोन और विभिन्न एंजाइमों के निर्माण में मदद करता है।

### MbZyWl- D kg&

ड्राई फ्रूट्स दरअसल फलों के सूखने के बाद बनते हैं, जब इसमें से पानी सूख जाता है। सबसे प्रचलित ड्राई फ्रूट्स में सूखी खुबानी, सूखा आलूबुखारा, किशमिश व अंजीर आदि आते हैं। ड्राई फ्रूट्स में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो मधुमेह, ऑस्टियोपोरोसिस और हृदय रोगों के बचाव करते हैं। इनमें से अधिकांश में बीटा कैरोटीन, विटामिन ई, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कैल्शियम की उच्च मात्रा होती है क्योंकि इसमें कैल्शियम और बोरान सामग्री होती है और ये दोनों ही हड्डियों के गठन के लिये जरूरी होते हैं। वहीं खजूर आँतों के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। अंजीर एनीमिया को रोकने में मददगार होती है क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में आयरन होता है

### ड्राई फ्रूट्स और नट्स में कौन बेहतर

हालांकि दोनों में ही अपने-अपने तरह के स्वास्थ्य लाभ होते हैं, लेकिन इन्हें संतुलित मात्रा में खाने की जरूरत होती है। नट्स कैलोरी में उच्च होते हैं तो इन्हें संतुलित मात्रा में ही खाना चाहिये। प्रोटीन, विटामिन, खनिज के अलावा नट्स में सेचुरेटेड फैट भी होता है, इसलिये हृदय रोगियों को इनका बहुत ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए, यही बात वजन कम कर रहे लोगों पर भी लागू होती है। नमकीन, तले हुए या शहद या चीनी में पके नट्स नहीं खाने चाहिये। रात भर पानी में भिगोने के बाद इन्हें कच्चा ही खाना चाहिये।

वहीं ड्राई फ्रूट्स में ताजा वालों की तुलना में उच्च सांद्रता में शुगर होती है, इनका सेवन एनिमिया से पिड़ित एथलीटों के लिये बेहद लाभप्रद होता है। वजन कम कर रहे लोग, बहुत उच्च शर्करा के स्तर वाले मधुमेह रोगी, हृदय रोगियों, पित्ताशय की पथरी वाले रोगी तथा उच्च रक्तचाप और ट्राइग्लिसराइड्स वाले लोगों को इनका सेवन मना होता है।

## मानव मन के बोल



बताक से आगें...

## कार्य के प्रति जिम्मेदारी

ब्रांच पोस्ट ऑफिस, हमारे अन्दर में लगभग 40 ब्रांच पोस्ट ऑफिस थे, सब के डेली एकाउंट आते थे। डेली एकाउंट के आधार पर उनकी एन्ट्री बड़े रजिस्टर में करनी होती थी। इतना लम्बा-चौड़ा रजिस्टर था, उस समय कहीं कम्प्यूटर थे, केलकुलेटर भी नहीं था। हम खुद ही जोड़ लगाते थे, अब समझो 40 पोस्ट ऑफिस में सबसे ऊपर एक कॉलम में मनीऑर्डर, तो किसी-किसी पोस्ट ऑफिस में भी दो मनी ऑर्डर हुआ करते थे। किसी में दस रुपये का हुआ, किसी में 15 रुपये का हुआ तो नीचे कुल 25 रुपये आता था। कमीशन कितना इसका 25 रुपये, मनीऑर्डर का 50 पैसे कमीशन का, उसकी जोड़, सेविंग बैंक किसी में ट्रांसफर, उस की जोड़, रजिस्ट्री कितनी हुई, इन्श्योरेंस कितना हुआ, कुल डाक कितनी आयी, सारा हिसाब लगाते थे फिर क्रॉस जोड़ लगाते थे, बड़ा आनन्द आता था। याद भी नहीं आता कि कभी मुझे सुस्ती भी आयी होगी। आयी भी होगी, एक-दो बार बुखार भी आया होगा। महीने में एक बार फिल्म देखने भी जाया करता था। घराना, खानदान, एक फूल दो माली, जैमीनी की फिल्में बहुत चलती थी। जैमीनी और एवीएम। आजकल तो शायद बन्द हो गई होगी। राजकपूर की मदर इण्डिया देखी, खानदान, सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र, भक्तराज प्रहलाद, पूरब और पश्चिम, उपकार।

उस समय मैंने पाली में एक घाँची दवाखाने में पाईल्स का ऑपरेशन करवाया था। घाँची दवाखाना बंगाली डॉक्टर थे। कमलाजी की भी सर्जरी करवाई, पाली हॉस्पिटल में भी जाते थे। सेवा करने के लिये वहाँ कुछ व्यापारी वर्ग के नवयुवक मिले, मैंने कहा भाई बहुत अच्छी बात है, उन्होंने कहा-हम कल वहाँ सेवा करके आये, परसों वहाँ की। ऐसे ही मैंने जिज्ञासावश पूछा कि आपकी सेवा में रुचि कैसे बढ़ी? बोले-कैलाश जी, क्या बात बताऊँ आपको? कुछ दिनों पहले मैं हॉस्पिटल गया था, तो एक हमारे पड़ोसी थे। उन्होंने एक दम आवाज दी, भाई साहब-भाई साहब। मैंने कहा-क्या बात है-आप क्यों भर्ती हुए? बोले मेरे पतिदेव को एक बोटल खून चाहिये। खून की बोटल चाहिये, डॉक्टर ने जल्दी मँगवाने को कहा है, वरना उनके प्राण चले जायेंगे। उसके बाद मैंने खुद अपना खून दिया। खून देकर मैंने कहा-डॉक्टर साहब खून चढ़ाये, तो वो बोटल चढ़ावे नहीं। चार-पाँच घण्टे बोटल पड़ी रही, फिर मैंने उनको ज्यादा कहा तो उन्होंने कहा-भाई साहब, मुझे खून चढ़ाना नहीं आता है। तो जैन साहब तो स्तम्भ रह गये। खून चढ़ाना नहीं आता, पहले तो कह रहे थे कि जल्दी खून लाओ। जब खून की बोटल आ गई, तो चढ़ाते नहीं। फिर मैंने कहा-अब मैं डेली जाऊँगा और ऐसी गलतियाँ हो रही, उनको दूर करूँगा। गैरों की गलतियाँ दुरुस्त कराते हुए बड़ा सेवा भावी बन गया, अच्छा है। गलतियाँ रूके, अन्याय हो रहा हो तो न्याय होना चाहिये। पाली के प्रवास में एक-एक दिन जीया है, एक-एक क्षण भगवान ने आनन्द दिया है। खूब रामायण जी बाँची, खूब गीताजी की कृपा हुई है।

\*j fgr cl ft udseu ekfj]

r k d g q t x n g j k d N q u k f g \* A V C O 2

## मेरी कर्म भूमि - सिरौही

प्रभु की परम कृपा से ही, जीवन के एक-एक क्षण का। महाराज! एक-एक क्षण प्रभु ने दिया है, एक-एक पल ईश्वर का वो वरदान है। इसी एक पल में, कहीं पाण्डव युद्ध जीतते हैं। इसी एक पल में राजा सत्यवादी हरीशचन्द्र जी प्रतिज्ञा पूरी करते हैं, इसी एक क्षण में कई भारतीय क्रान्तिकारियों ने आन्दोलन करके अंग्रेजों को भारत से जाने को मजबूर किया था।

मैं आपको निवेदन कर रहा था-सिरौही के क्षण, हर व्यक्ति कहीं तो रहेगा, परन्तु कोई-कोई भूमि इतनी पवित्र होती है, जिसको व्यक्ति अपनी कर्म भूमि बोलता है। मैं मेरी जन्मभूमि भीण्डर को प्रणाम करता हूँ, जन्म जिला उदयपुर, जन्म राज्य राजस्थान, जन्म देश भारत। 'Gj cky knshd hejv c r p k & c r p k j e g s' वहीं अपनी कर्म भूमि, सत्कर्म भूमि, 'd j s n k l r d e z o g a r s d e z ; k v i u k u g s' अपनी कर्म भूमि मैं सिरौही को मानता हूँ। जैसे एक ऐसे चलचित्र जिस पर कई जन्मों का जीवन हो।

कृमशः अगले अंक में...

