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

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 22-05-2016 ● अंक- 532 ● तारीख - 23 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 2 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

### सांई की वास्तविकता

श्री राम सत्य और शान्ति की प्रतिमूर्ति थे, श्री कृष्ण प्रेम के और बुद्ध धर्म के प्रतिनिधि थे इन चारों की प्रतिमूर्ति मैं हूँ।–**श्री सत्य सांई बाबा**

### जीवन जीने के सूत्र

- लोगों की प्रशंसा करना सीखिए, अगर कोई आपके काम आता है तो उसके प्रति मन में श्रद्धा भाव रखिए।
- अपने जीवन को प्रेम से भरिए, प्रेम अपने काम से ही हो सकता है यदि आपका हृदय प्रेम से भरा है तो आप दुनिया के सबसे सुखी इंसान हो सकते हैं।
- अपनी सफलता पर गर्व करना सीखिए, पर ध्यान रहे कि आपके अंदर घमण्ड नाम की चीज नहीं होनी चाहिए।
- अपनी खूबियों और खामियों को किसी डायरी में रोज लिखें, जब भी मौका मिले तब लिखे। एक समय बाद पता लगेगा कि आपकी कमियाँ स्वतः दूर हो गई हैं।
- अपने हृदय में आस्था को भी स्थान दीजिए, आस्था किसी के प्रति भी हो सकती है चाहे वह अदृश्य शक्ति हो या अपने विचार।
- उन तरीकों की खोज कीजिए, जिनसे अपना विकास भी हो और स्वच्छ छवि का निर्माण भी।

### रोचक जानकारी

1.जीभ हमारे शरीर की सबसे मजबूत मासपेशी है।
2.पृथ्वी के गुरूत्वाकर्षण बल के कारण पर्वतों का 15,000 मीटर से ऊँचा होना संभव नही है।
3. शहद हजारों सालों तक खराब नही होता है।
4.समुंद्री केकडे का दिल उसके सिर में होता है।
5.कुछ कीडे भोजन ना मिलने पर खुद के शरीर के अंगों को ही खा जाते है।
6. लगातार 11 दिन से अधिक जागना असंभव है।

# बैंकों से मिलेंगी इस साल ये नई सर्विसेज

## बिल पेमेंट से लेकर ट्रैवल करना होगा आसान

इस फाइनेंशियल ईयर में आपको बैंकों की तरफ से चार नई सर्विसेज मिलेंगी। जिनके जरिए आपके लिए बिल पेमेंट करना, टोल का पेमेंट करने से लेकर एक ही कार्ड से बस, मेट्रो आदि में ट्रैवल करना आसान हो जाएगा। इसके साथ ही क्रेडिट कार्ड सेगमेंट में पहली बार भारत का अपना रूपे क्रेडिट कार्ड भी लॉच होगा। इन सब सर्विसेज के लिए नेशनल पेमेंट कॉरपोरेशन ने तैयारी शुरू कर दी है।

जल्द ही आपके लिए बिजली बिल, स्कूल फीस, म्युनिसिपैलिटी बिल, टेलिफोन बिल, मोबाइल बिल का पेमेंट करना आसान होगा। कंज्यूमर को अपने सभी तरह के यूटिलिटी बिल सिंगल प्वाइंट पर पे करने की सुविधा मिलेगी। नेशनल पेमेंट कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड ने इसके लिए भारत बिल पेमेंट सिस्टम को डेवलप करने का प्रोसेस पूरा कर लिया है। अब वह सर्विस शुरू करने के लिए भारत बिल पेमेंट सिस्टम के लिए जल्द वेंडर सेलेक्ट करने जा रहा है।

नेशनल पेमेंट कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड के सूत्रों के अनुसार भारत बिल पेमेंट सिस्टम पर ऑनलाइन और ऑफलाइन कॉमन प्लेटफॉर्म की सुविधा मिलेगी। ऑफलाइन के तहत एजेंट नियुक्त किए जाएंगे। जो कि ब्रांच से जुडें होंगे। एजेंट सभी तरह के बिल का पेमेंट ले सकेंगे। जिनके जरिए संबंधित सर्विस प्रोवाइडर को कस्टमर का बिल पे कर दिया जाएगा। बिल पेमेंट भारत पेमेंट ऑपरेशन यूनिट के जरिए होगा। जहां कंज्यूमर कैश, चेक के साथ ऑनलाइन पेमेंट भी कर सकेगा। इसके अलावा भारत बिल पेमेंट सिस्टम के जरिए घर बैठे ऑनलाइन पेमेंट की भी सुविधा मिलेगी।

## जल बचाने के कुछ उपाय

- नल को खुला ना छोड़े – आप जब भी ब्रश करें, दाढ़ी बनायें, सिंक में बर्तन धोएं, तो जरूरत ना होने पर नल बंद रखे, बेकार का पानी ना बहायें। ऐसा करने से हम 6 लीटर हर एक मिनट में पानी बचा सकते है। नहाते समय भी बाल्टी से पानी को व्यर्थ ना बहाये।
- नहाने के लिए शावर की जगह बाल्टी का उपयोग करें। अगर शावर उपयोग भी करें तो छोटे वाले लगायें, जिससे पानी की कम खपत हो। शावर का उपयोग ना करके हम 40–45 लीटर पानी हर 1 मिनट में बचा सकते है।
- जहाँ कहीं भी नल लीक करे, उसे तुरंत ठीक करवाए, नहीं तो उसके नीचे बाल्टी या कटोरा रखें और फिर उस पानी का प्रयोग करें।
- लो पावर वाली वाशिंग मशीन उपयोग करें, इससे पानी की बचत होती है एवं बिजली भी कम लगती है। वाशिंग मशीन में रोज थोड़े–थोड़े कपड़े धोने की जगह इक्कठे करके धोएं।
- पौधों में पानी पाइप की जगह वाटर कैन से डालें, इससे बहुत कम पानी उपयोग होता है। पाइप से 1 घंटे में 1000 लीटर पानी तक पानी उपयोग हो जाता है, जो पूरी तरह से पानी का नुकसान है। हो सके तो कपड़े धोने वाले पानी को पौधों में डालें।
- नालियां हमेशा साफ रखें, क्योंकि जब ये चोक हो जाती है तो साफ करने के लिए बहुत पानी को बहाया जाता है। इसलिए पहले से ही साफ सफाई रखें।
- पेड़–पौधे लगायें जिससे अच्छी बारिश हो और नदी नाले भर जाएँ।



## आरोग्यता दायक–सूर्य स्नान

**सूर्य स्नान क्या है ?** – प्राक्रतिक चिकित्सा का हमारे जीवन में बहुत ज्यादा महत्त्व है। बिना किसी दावा के, केवल शुद्ध हवा, पानी व् सूर्य के प्रकाश से चिकित्सा ही प्राकृतिक चिकित्सा कहलाती है। और इसी तरह सूर्य स्नान भी प्राकृतिक चिकित्सा का एक अनिवार्य अंग है।

**कैसे करें सूर्य स्नान** – उदय होते सूर्य की किरणों का सेवन ही सूर्य स्नान कहलाता है। जब सूर्य उदय होता है तब तो हमें सूर्य के प्रकाश में बैठना, लेटना चाहिए। यही सूर्य स्नान कहलाता है। इस तरह जिस जिस अंग पर सूर्य का प्रकाश पड़ेगा उसी अंग का स्वास्थ्य पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जायेगा। इसीलिए हमें शरीर के सभी अंगों पर सूर्य का प्रकाश लेना चाहिए। जिससे कि सारा का सारा शारीर ही स्वस्थ हो जाए और अगर ऐसा पॉसिबल न हो तो कम से कम कपडे पहनने चाहिए। जिससे की हम सूर्य स्नान का पूर्ण फायदा उठा सकें।

**सूर्य स्नान का फायदा कैसे उठायें**– कपडे उतार कर सूर्य की किरणों में बैठ जाएं। सूर्य की किरणों शरीर के एक बडे भाग पर पड़नी चाहिए। अब आँखें बंद करें और महसूस करें की सूर्य आरोग्यता की किरणें आपके शरीर पर छोड़ रहा है। आरोग्यता आपकी नस–नस में समां रही है। आपके अंदर से सभी तरह की बीमारियाँ दूर हो रही है।

ऊँ का दीर्घ स्वर में उच्चारण करे। कुछ सूर्य की किरणें, और फिर ये ऊँ का उच्चारण सूर्य स्नान के साथ आपको रोग दोष रहित कर देगा।

# स्वयं के मैं को मिटाना है– प्रेम

**प्रेम में हम हमेशा कुछ या किसी को पाने की कामना करते हैं। क्या सचमुच वह प्रेम है? प्रेम तो है, खुद को भी खो देना, अपनी आजादी खो देना, यहां तक कि खुद को मिटा देना।**

मूल रूप से प्रेम का मतलब है कि कोई और आपसे कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हो चुका है। यह दुखदायी भी हो सकता है, क्योंकि इससे आपके अस्तित्व को खतरा है। जैसे ही आप किसी से कहते हैं, 'मैं तुमसे प्रेम करता हूं' आप अपनी पूरी आजादी खो देते हैं। आपके पास जो भी है, आप उसे खो देते हैं। जीवन में आप जो भी करना चाहते हैं, वह नहीं कर सकते। बहुत सारी अड़चनें हैं, लेकिन साथ ही यह आपको अपने अंदर खींचता चला जाता है। यह एक मीठा जहर है, बेहद मीठा जहर। यह खुद को मिटा देने वाली स्थिति है।

अगर आप खुद को नहीं मिटाते, तो आप कभी प्रेम को जान ही नहीं पाएंगे। आपके अंदर का कोई न कोई हिस्सा मरना ही चाहिए। आपके अंदर का वह हिस्सा, जो अभी तक 'मैं' था, उसे मिटना होगा, जिससे कि कोई और चीज या इंसान उसकी जगह ले सके। अगर आप ऐसा नहीं होने देते, तो यह प्रेम नहीं है, बस हिसाब–किताब है, लेन–देन है।

जीवन में हमने कई तरह के संबंध बना रखे हैं, जैसे पारिवारिक संबंध, वैवाहिक संबंध, व्यापारिक संबंध, सामाजिक संबंध आदि। ये संबंध हमारे जीवन की बहुत सारी जरूरतों को पूरा करते हैं। ऐसा नहीं है कि इन संबंधों में प्रेम जताया नहीं जाता या होता ही नहीं। बिलकुल होता है। प्रेम तो आपके हर काम में झलकना चाहिए। आप हर काम प्रेम पूर्वक कर सकते हैं। लेकिन जब प्रेम की बात हम एक आध्यात्मिक प्रक्रिया के रूप में करते हैं, तो इसे खुद को मिटाने की प्रक्रिया की तरह देखते हैं। जब हम 'मिटाने' की बात कहते हैं तो हो सकता है, यह नकारात्मक लगे।

जब आप वाकई किसी से प्रेम करते हैं तो आप अपना व्यक्तित्व, अपनी पसंद–नापसंद, अपना सब कुछ समर्पित करने के लिए तैयार होते हैं। जब प्रेम नहीं होता, तो लोग कठोर हो जाते हैं। जैसे ही वे किसी से प्रेम करने लगते हैं, तो वे हर जरूरत के अनुसार खुद को ढालने के लिए तैयार हो जाते हैं। यह अपने आप में एक शानदार आध्यात्मिक प्रक्रिया है, क्योंकि इस तरह आप लचीले हो जाते हैं। प्रेम निसंदेह खुद को मिटाने वाला है और यही इसका सबसे खूबसूरत पहलू भी है।

जब आप प्रेम में डूब जाते हैं तो आपके सोचने का तरीका, आपके महसूस करने का तरीका, आपकी पसंद–नापसंद, आपका दर्शन, आपकी विचार धारा सब कुछ पिघल जाती है। आपके भीतर ऐसा अपने आप होना चाहिए, और इसके लिए आप किसी और इंसान का इंतजार मत कीजिए कि वह आकर यह सब करे। इसे अपने लिए खुद कीजिए, क्योंकि प्रेम के लिए आपको किसी दूसरे इंसान की जरूरत नहीं है। आप बस यूं ही किसी से भी प्रेम कर सकते हैं। अगर आप बस किसी के भी प्रति हद से ज्यादा गहरा प्रेम पैदा कर लेते हैं दृ जो आप बिना किसी बाहरी चीज के भी कर सकते हैं दृ तो आप देखेंगे कि इस 'मैं' का विनाश अपने आप हो रहा है। **साभार– ईशा फाउन्डेशन**

### सभी दुखों से मुक्ति मिल सकती है–हंसी का गुण अपनाने से

भगवान् ने हमें कई तरह के अनेक ऐसे गुणों से संपन्न किया है जिनसे की मनुष्य दुःख में भी सुख का अनुभव कर सकें। अपने दुखों को कम महसूस करें जैसे कि हँसना। हंसने का गुण भगवान ने सिर्फ मनुष्यों को दिया है। पक्षी कभी नहीं हंसते, भेड़–बकरी व् अन्य जानवर कभी नहीं हंसते, कभी ठहाका नहीं लगते। जानवरों को हंसी का गुण भगवन ने नहीं दिया है। मनुष्यों के पास हंसी का गुण होने के बावजूद भी अधिकतर आदमी अपने आप को गुस्से, में तनाव में चिंता में दुखी रहते हैं। ऐसे लोग कभी हंसते हुए दिखाई नहीं देते उनको भी हंसी का गुण मिला है किन्तु ऐसे लोगों ने कभी हंसके ही नहीं देखा है। अगर हम हंसने की कोशिश करें तो मात्र हंसी का गुण अपनाने से अपने सभी दुखों से मुक्ति मिल सकती है।

हम जब दुखी होते हैं तो केवल हम रोते हैं इसके उलट जब हम हंसते हैं तो सभी को हंसता हुआ महसूस करते हैं। हंसने से चेहरा सुंदर बनता है, चेहरा खिल उठता है। मन को बहुत ज्यादा सुकून मिलता है। हंसने से अवसाद दूर होता है। जोर से हंसने से पेट की आंतों में कंपकपी होती है जिससे पेट के रोग दूर होते हैं। दिन में कम से कम तीन बार जोर लगाकर हंसना चाहिये। हंसने का एक खास लाभ ये है कि अनेकों आदमी आसानी से हमारे दोस्त बन जाते हैं। हमें सदैव हंसते मुस्कराते हुए रहना चाहिये।

# मानव मन के बोल

## वसुधैव कुटुम्बकम के भावों के साथ

गतांक से आगे.....

**"महाकालेश्वर भगवान की जय"**

समय तो पंख लगा कर उड़ जाता है।

**है समय नदी की धार,**
**कि इसमें सब बह जाया करते हैं।**
**है समय बड़ा बलवान,**
**कि पर्वत भी झुक जाया करते हैं।(41)**

मैं कल दिल्ली में बैठा हुआ था, जहाँ कमला जी की मैक्स हॉस्पीटल में एक सर्जरी हुई। भगवान की कृपा से अच्छी हुई है। कल मैं स्वाध्याय कर रहा था अक्षय पात्र का, कैसा होता होगा अक्षय पात्र? द्रौपदी जब तक अपना आहार ग्रहण नहीं करेगी, तब तक हजारों–लाखों लोग जीम जाओ–महाराज। कितनी अक्षय पात्र की कृपा, सूर्य देव की कृपा। सूर्य देव ने सभी को अक्षय पात्र दे रखा है, लेकिन हम अपने अक्षय पात्र का सदुपयोग ही नहीं कर पाते हैं। मैंने मैं स्मरण कर रहा था कि छोटे–छोटे अणुव्रत, अणुव्रत का मतलब होता है छोटे–छोटे व्रत। मैं प्रातः काल मुस्कुरा रहा हूँ, ये अणुव्रत व्रत हो गये। मैं भगवान का आभार व्यक्त करूँगा, समुद्र मंथन हर समय हो रहा है–भैय्या। एक क्षण भी ऐसा नहीं है बाबु, जो हमारे हजारों, लाखों महानुभाव, अभी कल ही भगवान ने टारगेट दिया कि 2 करोड़ मेम्बर बनाने है। 125 करोड़ का मेरा देश, ये 2 करोड़ तो 3 महीने में बन जाऐंगे। सेवा किसको नहीं चाहिए? सब व्यक्ति कभी–कभी दुःखी होते हैं। हर व्यक्ति को बहुत प्रसन्नता चाहिए, हर व्यक्ति अपने परिवार का हित चाहता है। जरूरी भी है, परन्तु अन्य के अहित पर नहीं।

मैं आपको निवेदन करूँ कि कुछ दिनों पूर्व मैंने कुछ पक्तियाँ लिखवाई थी, उसके बाद में मैं इन्दौर चला गया। आपको मैंने इन्दौर के शिविर का भी निवेदन किया था, कुछ हमारे फोटोग्राफ भी भेजे थे।

क्रमश अगले अंक में ...

# सम्पादकीय

मनुष्य के जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण तत्त्व प्रेम तत्त्व है। प्रेम ही हर विपत्ति में, हर संकट में टूटे हुए व्यक्ति को भी जोड़ देता है। एक जंगली पशु को भी यदि प्रेम पूर्वक वश में लाया जाए तो वह भी अपने मालिक के इशारों पर नाचने लगता है।

प्रेम में सुख का आनन्द है। प्रेम में शान्ति है। प्रेम में तो वह अद्‌भुत शक्ति है जो ईश्वर से साक्षात्कार करा देती है। प्रेम के द्वारा तो शत्रु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। जिस प्रकार प्रेम मन में उत्पन्न होने वाले दुष्ट विचारों को शमन कर देता है। वैसे ही ठीक उसी प्रकार दया के प्रभाव से दुष्टता खत्म हो जाती है।

प्रेम जीवन का अद्‌भुत तत्त्व है जो जीवन की एक नयी दिशा व दशा तय करता है। प्रेम के बल पर आप प्रत्येक वांछित पदार्थ को प्राप्त कर सकते हैं। जिस प्रकार कोई बड़ी–से–बड़ी शक्ति किसी कार्य को करवा सकती है उसी प्रकार प्रेम में भी वह शक्ति है जो हर असम्भव कार्य को सम्भव कर दिखाती है। अतः आपको भली भांति यह समझ लेना चाहिए कि आप प्रेम के सहारे ही कष्टों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। जिस प्रकार निराशाजनक विचार घातक प्रभाव डालकर किसी को भी अपार कष्ट सहने के लिए विवश कर देते हैं वहीं इसके विपरीत प्रशंसात्मक करने वाले विचार या भाव तन व मन को शक्ति देने वाली औषधि के समान अपना प्रभाव दिखाते हैं।

यदि हम बालक को समाज की एक इकाई बनाना चाहते हैं तो उसके सम्पूर्ण विकास के लिए खूब स्वतंत्रता दीजिए। मानव को मानव बनाने का यत्न कीजिए। खेलने–कूदने के लिए उसमें उत्साह जागृत कीजिए। बालक का मन पौधे–की तरह कोमल होता है। ऐसे में माता–पिता की एक झिड़की उसके विकास के मार्ग में अवरोधक का काम कर सकती है। वहीं बालक के मन का दब्बूपन और संकोच उसके मन पर जीवनभर इसका बुरा प्रभाव डालता है कि उसका जीवन स्वयं के लिए अभिशाप बन जाता है जिससे वह अपने आपको निराशा से घिरा हुआ पाता है।

किसी भी व्यक्ति के सामने यदि प्रेम–पूर्वक उसको सफलता, उत्साह और विजय की बातें बताएँ तो वह हर्षोल्लास से परिपूर्ण होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में तनिक भी पीछे नहीं होगा। अतः प्रत्येक नवयुवक के मन में आशा का वह बीज बोना चाहिए कि वह भी अन्य महापुरुषों की तरह महान व्यक्ति बनकर महान् पद प्राप्त कर सकें क्योंकि वह भी प्रभु का ही एक अंश है। उसमें भी दैवी शक्ति विराजमान है। वह सम्पूर्ण संसार को आलोकित करने की शक्ति रखता है। इस प्रकार की उत्साहपूर्वक सीख से उसका मनोबल बढ़ेगा। उसकी शारीरिक व मानसिक शक्तियों का विकास होगा और उसे जीवन में अपूर्व शान्ति और सफलता मिलेगी।

## सद्‌विचार

- ''होठों पर मुस्कान, हर मुश्किल को आसान कर देती है''
- आत्मोन्नति के लिए यदि अधिक से अधिक समय लगायें तो दूसरों की आलोचना करने का समय नहीं मिलेगा।''
- जीवन एक नाटक है, यदि हम इसके कथानक को समझ ले तो सदैव प्रसन्न रह सकते है।
- आयु बढ़ने से या दुर्घटना से सुन्दरता नष्ट हो सकती है पर आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।
- आज समाज, राष्ट्र व विश्व की सबसे जटिल समस्याओं का एकमात्र हल है चरित्र निर्माण, चरित्र बिगड़ जाने पर कोई प्रतिष्ठा बाकी नहीं रहती।

# कन्यादान सबसे बड़ा दान

**उदयपुर,** सिंहस्थ महाकुंभ में आयोजित नारायण सेवा संस्थान कुम्भ खालसा के तत्वावधान में आयोजित सत्संग श्रृंखला की जानकारी देते हुए संस्थान संस्थापक साधु कैलाश जी मानव ने बताया कि सिंहस्थ में निरंतर नारायण सेवा के साधक दिव्यांग बंधुओं की सेवा–सुश्रृषा में संलग्न हैं। शिविर में निरंतर मानसिक व शारीरिक व्यथाओं का निदान किया जा रहा है।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि सत्संग वेला का शुभारंभ करते हुए पूज्या स्तुति जी ने 'श्रीमद् भागवत कथा' का श्रवण पान कराते हुए कहा कि 'नशा करना हैं तो राम, श्याम, भागवत कथा का रस पीयो जिसका नशा जन्म जन्मान्तर तक नहीं उतरता हैं।' साथ ही दान के महत्व को समझाते हुए कन्यादान को सबसे बडा दान बताया। संचालन कृपा व्यास ने किया।

# अतिथि की सेवा ही सबसे बड़ा यज्ञ

कुरूक्षेत्र के युद्ध के बाद पांचो पांडवो ने एक बहुत बड़ा यज्ञ किया। उसमें निर्धनो को बहुत – सा दान दिया गया। सभी लोगों नें उस यज्ञ की महत्ता एवं ऐश्वर्य पर आश्चर्य प्रकट किया और कहा कि ऐसा यज्ञ संसार में पहले कभी नही हुआ था।

यज्ञ की समाप्ती के बाद उस स्थान पर एक छोटा – सा नेवला आया। नेवले का आधा शरीर सुनहरा था और शेष आधा भूरा। वह नेवला उस यज्ञ भूमि की मिट्‌टी पर लौटने लगा। कूछ देर बाद उसने वहां उपस्थित याजक ऋषियों से कहा – ' तुम सब झूठे हो यह कोई यज्ञ नहीं है।''

नेवले के मुख से ऐसी बात सुनकर वहां उपस्थित लोगों ने आश्चर्य से पूछा – ''क्या मतलब ? तुम कहना क्या चाहते हो ? यह कोई यज्ञ नहीं है ? तुम जानते हो, इस यज्ञ में कितना धन व्यय हुआ है, गरीबों को कितने हीरे – जवाहरात बांटे गये हैं, जिससे वे सब – के – सब धनी और खुशहाल हो गए हैं । यह तो इतना बडा यज्ञ था कि ऐसा संभवतः ही किसी मनुष्य ने किया हो।''

नेवला बोला – ''सुनो, एक छोटे – से गांव में एक निर्धन ब्राह्मण अपनी पत्नी, पुत्र और पुत्रवधु के साथ रहता था। पूजा – पाठ से उन्हें जो मिलता, उसी से उनका निर्वाह होता था। एक बार उस गांव में तीन वर्ष तक अकाल पड़ा, जिससे उस बेचारे ब्रह्मण के दुख – कष्ट की पराकाष्ठा हो गई। एक बार तो सारे कुटुंब को पांच दिन तक उपवास करना पड़ा।।

छठे दिन वह ब्राह्मण भाग्यवश कहीं से थोड़ा सा जौ का आटा ले आया। उस आटे के चार भाग परिवार के चारों सदस्यों के लिए किए गए। उन्होंने उसकी रोटी बनाई और ज्योंहि वे उसे खाने बैठे कि किसी ने द्वार खटखटाया। पिता ने उठकर द्वार खोला तो देखा कि बाहर एक अतिथि खड़ा है। उसे देखकर उस गरीब ब्राह्मण ने कहा – 'महाराज, पधारिए ! आपका स्वागत है।' यह कहकर उसने अतिथि के सामने अपने हिस्से की रोटी रख दी।

अतिथि भूखा तो था ही, वह उसे जल्दी – जल्दी खा गया और बोला – 'अरे, आपने तो मुझे और भी मार डाला। मैं दस दिन का भूखा हूं, भोजन के इस छोटे टूकड़े ने तो मेरी भूख और बढ़ा दी।'

तब ब्राह्मण की पत्नी ने कहा – 'आप मेरा भाग भी दे दीजिए।'

इस पर ब्रह्मण ने कहा – 'नहीं, ऐसा नहीं होगा।'

पत्नी अपनी बात पर अड़ी रही और बोली – यह बेचारा भूखा है और हमारे यहां आया है। गृहस्थ की हैसियत से हमारा यह धर्म है कि हम उसे भोजन कराएं। यहं देखकर कि आप उसे अधिक नहीं दे सकते, पत्नी के नाते मेरा कर्तव्य है कि मैं उसे अपना भाग दे दूं। यह कहकर उसने भी अपने हिस्से की रोटी अतिथि को दे दी।

अतिथि ने वह रोटी भी खा ली और बोला – 'मैं भूख से अभी भी जल रहा हूं।'

तब लड़के ने कहा – 'आप मेरा भाग ले लीजिए, क्योंकि पुत्र का यह धर्म है कि वह पिता के कर्तव्यों को पूरा करने में उनकी सहायता करे।'

अतिथि ने उसका दिया हुआ भाग भी खा लिया, लेकिन फिर भी उसकी तृप्ति नहीं हुई। अतः बहू ने भी अपने हिस्से की रोटी दे दी। अब यह पर्याप्त हो गया और अतिथि उन्हें आर्शीवाद देकर वहां से विदा हो गया।''

इतना कहने के बाद नेवले ने आगे कहा – ''उस रात वे चारों बेचारे भूख से पीड़ित होकर मर गए। उस आटे के कुछ कण इधर – उधर भूमि पर बिखर गए थे, जब मैने उन पर लौट लगाई तो मेरा आधा शरीर सुनहरा हो गया, जैसा कि अब तुम लोग देख रहे हो। उस समय से ही मैं संसार भर मे भ्रमण कर रहा हूं और चाहता हूं कि किसी दूसरे स्थान पर भी मुझे ऐसा यज्ञ देखने को मिले, किंतु ऐसा यज्ञ कहीं नहीं मिला। मेरा शेष आधा शरीर किसी दूसरे स्थान पर सुनहरा न हो सका। इसीलिए तो कहता हूं कि यह कोई यज्ञ ही नहीं है।''

# गुणकारी–तरबूज

तरबूज हमारे पसंदीदा फलों में से एक है। इस फल को हमारे शरीर के लिए बहुत ही लाभदायक माना जाता है। तरबूज गर्मी के मौसम में होने वाला फल है। यह फल अन्य फलों से सस्ता है इसलिए इस फल को किसी भी वर्ग के व्यक्ति आसानी खरीद सकते है। तरबूज की खेती भारत के सभी स्थानों पर की जाती है। इस फल की खेती नदियों के किनारे तथा रेतीली मिटटी में ही हो सकती है।

तरबूज काफी बड़ा और भारी फल होता है। इसका रंग ऊपर से हरा होता है तथा अंदर से लाल होता है। इसके बीज लाल व काले रंग के पाए जाते हैं। तरबूज रस से भरा हुआ होता है। यह फल खाने में अत्यंत मीठा व स्वादिष्ट होता है। तरबूज का पेड़ नहीं होता बल्कि इसकी बहुत लम्बी बेल होती है। इस फल में अनेक गुण पाए जाते हैं।

तरबूज के अंदर अनेक निम्न तत्व पाए जाते हैं–

1. तरबूज में 95.8 प्रतिशत पानी पाया जाता है।
2. इसमें 0.2 प्रतिशत प्रोटीन होता है।
3. इसमें चिकनाई की मात्रा 0.2 प्रतिशत होती है।
4. तरबूज में 0.3 प्रतिशत खनिज लवण पाए जाते हैं।
5. इस फल में 3.3 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन ए, थायमिन, राइबोफ्लोविन एवं एस्कॉर्बिक अम्ल आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं।

आयुर्वेदानुसार ऐसा माना जाता है कि तरबूज को खाना खाने के बाद ही खाना चाहिए। इस फल को खाली पेट नहीं खाया जाता। खाना खाने के बाद तरबूज को 1/2 घंटे पानी में डालकर काला नमक व मिर्च डालकर इसका सेवन हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक है। आयुर्वेदानुसार तरबूज का फल ही नहीं बल्कि इसके बीज को भी हमारे लिए बहुत ही उपयोगी माना गया है। तरबूज के बीजों का प्रयोग तेल बनाने में किया जाता है।

आयुर्वेदानुसार तरबूज का रस हमारे शरीर के लिए–

1. ठण्डा होता है।
2. इसका रस स्फूर्ति देने वाला होता है।
3. तरबूज का रस अत्यंत स्वादिस्ट होता है तथा
4. पौष्टिक पेय होता है।

## व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म श्रृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

## क्रोध का बोध–जीवन का शोध

झगड़े को सुलझाना पत्ता...वरूण देवता धर्म का अर्थ, क्रोध नही जवानी क्या ?

**निन्दा ने हम को निन्दनीय।**
**मानव से दानव कर दिया।**
**भगवान ने करूणा दया।**
**देकर के इन्सा कर दिया।**
**कर क्रोध समझा क्रोध(48)**

मानव धर्म का सबसे बड़ा सूत्र है – अक्रोध। आओ इसका अभ्यास कैसे करें ?बाकी तो बुद्धि विलास हो जायेगा। आप कहेंगे कथा तो बहुत अच्छी है। अरे हमारे वृंदावन से भैय्या आये, सतीश जी भैय्या की झांकियाँ भी बहुत अच्छी लगी, ज्ञान भी अच्छा लगा लेकिन घर जाओगे, कहीं भूल ना जाओ, इसके लिये आओ इसको अपने मन में बिठा लें, आओ अपने स्वभाव को बदल लें, अपने क्रोध के स्वाभाव को शान्त स्वभाव में बदल लो। अपनी आंखों को बन्द कर लीजिए, आंखों को मून्द कर ओ बाबुजी, ओ मेरे माताजी, भाभी जी, कल 90 साल की माताजी लन्दन से केवल मिलने के लिए पधारी। कल सुबह ही 4 बजे उन्होंने लन्दन से मुम्बई में लैण्ड किया, मुम्बई से उदयपुर का हवाई जहाज पकड़ा, दो बजे उदयपुर पहुँची और मेरे पास आकर बोली – बाबुजी आप मानव धर्म की जो बात करते हो, मुझे बहुत अच्छी लगती है, मैं आपसे मिलने आई हूँ , उन्होंने 40 हजार का दान भी दिया, उनके पुत्र को धन्यवाद है। मैं आपको निवेदन करता हूँ। हाथ जोड़कर प्रार्थना कर रहा हूँ। अक्रोध! क्रोध नहीं करेंगे। कहीं आग जल रही है तो, पेट्रोल डालने का पाप नहीं करेंगे। कोई झगड़ा हो रहा है, तो उसको सुलझा लेंगे। बाबु जी झगड़ने के लिए नहीं बने हो। अपनी आंखों को आपने बन्द किया, अपनी ही श्वांस को देख रहे हैं। ईड़ा – पिंगला – रेचक ये साँस को मैं दृष्टा भाव से देख रहा हूँ। ओ भाभी जी, मेरे सासु माताजी, मेरी बहु रानी जी, अपने भी एक समान रूप से वही ईश्वर है, जो मार्कण्डेय ऋषि से ये कथा का श्रवण करवा रहे हैं। जो कथा भक्तराज प्रहलाद ने पूरी दुनिया को सुनाई, जैसे नरसी मेहता के नानी बाई के मायरे की कथा, जैसे श्रीनाथ जी भगवान की कृपा की कथा, जैसे तिरूपति बालाजी के दर्शनों की कथा, जैसे बद्रीनाथ में नर–नारायण भगवान की कथा, केदारनाथ में हर–हर शम्भो ओम नमः शिवायः की कथा, ये जगन्नाथ धाम की कृपा की कथा, ये द्वारिकाधीश भगवान की कृपा की कथा। अक्रोध, हम शान्ति रखेंगे, हम श्वांस को देख रहे हैं, ये श्वास लम्बा है, ये छोटा है। हमें भोगना नहीं है, आओ अपने श्वास को देखें और बार–बार मन में विचार करें, कहें कि हम बदल रहे हैं, हमारा शरीर बदल रहा है। ये शिमला मिर्ची पहले छोटी थी, बाद में धीरे–धीरे बड़ी हो गई और इसको हमने पौधे से निकाल दिया तो इसके प्राण समाप्त हो गये। आपने सब्जी बनाकर ग्रहण कर लिया, ये शिमला मिर्ची नष्ट हो गई। वैसे ही हमारा शरीर कभी ना कभी नष्ट होगा। आत्मा अजर है, आत्मा अमर है, न आत्मा को कोई जला सकता है, ना इसको कोई गला सकता है। उपनिषद् में यही कथा आई थी, एक छोटे से पत्ते को अग्नि देवता जला नहीं पाये, वरूण देवता गला नहीं पाये। आत्मा अजर अमर है। एक शक्ति है जो ब्रह्माण्ड को चला रही है, उस शक्ति को प्रणाम करते हैं, उस शक्ति को हम धर्म कहते हैं। मानव धर्म का अर्थ ही इन्सानियत का धर्म है। हिन्दुत्त्व धर्म की उपासना पद्धति कीजिये, आप मुस्लिम पद्धति से नमाज कीजिये, आप ईसाई पद्धति से प्रार्थना कीजिये।

**क्रमशः**

**मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'**
**मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा**
**मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल**
**सहायक प्रबन्धक–मोहन लाल गाडरी**
**संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी**
**संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़**

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एन.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण 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