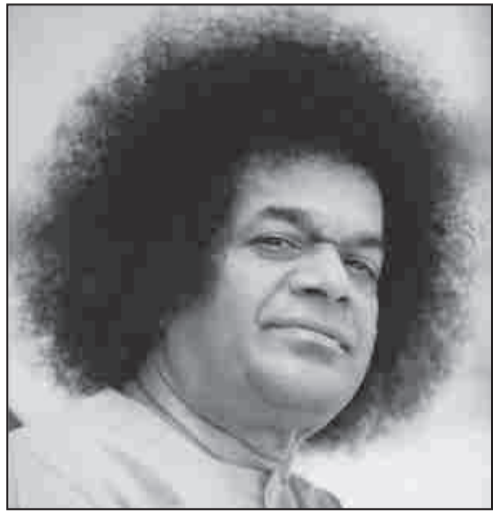


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 27-05-2016 ● अंक - 537 ● तारीख - 28 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 6 ● शनिवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



भक्ति

युगों की गन्दगी को धोने के लिए भक्ति जल है और जप, ध्यान तथा योग का साबुन इसे शीघ्रतर एवं अधिक प्रभावित ढंग से दूर करने में सहायता देगा।
—श्री सत्य साई बाबा

समस्त यज्ञ निष्फल हैं-बिना 'ऊँ' के

क्षारन्ति सर्वा चोव यो जुहोति यजति क्रियाः
अक्षरमक्षयं ज्ञेयं ब्रह्म चोव प्रजापतिः ॥
अर्थात् बिना ऊँ के समस्त कर्म, यज्ञ, जप आदि निष्फल होते हैं। ऊँ को अविनाशी, प्रजापति ब्रह्म जानना चाहिये।
प्रणव मंत्राणां सेतुः। —व्यास
प्रणव मंत्रों का पुल है अर्थात् मंत्र पार करने के लिए प्रणव की आवश्यकता अपरित्याज्य है।
यदोकारमकृत्वा किंचिदारभ्यते तद्वज्रो भवति।
तस्माद्ब्रह्मभयाद्भीतओंकारं पूर्वमारभेदिति ॥
अर्थात्- बिना ओंकार का उच्चारण किये, सभी कार्य वज्रवत् अर्थात् निष्फल हो जाते हैं। अतः वज्र-भय से डर कर प्रथम ऊँ का उच्चारण करें।

यूपी में बेरोजगारों को नहीं काटने होंगे चक्कर

पैसे की तंगी झेल रहे बेरोजगारों को जॉब तलाशने में धन का व्यय करना बहुत मुश्किल भरा होता है। लेकिन ये दोहरी मार बेरोजगारों पर अब नहीं पड़ेगी। नौकरी के लिए उन्हें दफ्तरों के चक्कर नहीं काटने होंगे। सेवायोजना विभाग की वेबसाइट पर क्लिक करते ही सरकारी, गैर सरकारी नौकरियों की रिक्तियां सामने होंगी।

श्रम विभाग ने सरकारी विभागों और निजी कंपनियों को वेबसाइट पर पंजीकरण कराने के निर्देश दिए हैं। इसमें कंपनी का नाम, मुख्यालय का नाम, कार्य क्षेत्र, जॉब की संख्या, पद, योग्यता, वेतन जैसी तमाम सूचनाएं देनी होंगी। इसके अलावा कंपनी के निदेशक समेत उच्चाधिकारियों के फोन नंबर, ईमेल आईडी और नाम भी दर्ज करने होंगे।

पंजीकरण होते ही कंपनी के आधिकारिक व्यक्ति को ओटीपी (वन टाइम पासवर्ड) मिलेगा। श्रम विभाग की प्रमुख सचिव डा. अनीता भटनागर जैन के निर्देश पर डीएम पंकज कुमार ने समस्त नियोजकों को रजिस्ट्रेशन कराने के निर्देश दिए हैं। पंजीकृत बेरोजगार ही इसका लाभ ले सकेंगे।



घर को रोशन करने के साथ मच्छरों का भी सफाया करेगा यह बल्ब

घरों में मच्छर, मकखी, कीड़े-मकौड़ों को मारने के लिए अभी तक आप कीटनाशक का इस्तेमाल करते थे, लेकिन अब एक ऐसा स्मार्ट बल्ब आ गया है जो न केवल आपके घर को रोशन करेगा बल्कि घर के कीड़े-मकौड़ों को भी मार भगाएगा। जेप लाइट नाम के इस एलईडी बल्ब में उपलब्ध जेपिंग ग्रिड महज 1 वॉट का ही इस्तेमाल करती है यानि ये बल्ब एनर्जी एफिशिएंट है।

यह बल्ब 500 स्क्वायर फीट एरिया में मच्छरों को अपनी नीली लाइट से अट्रैक्ट करता है। ऐसा होने से मच्छर इसकी ओर खींचते हैं और फिर ग्रिड से चिपक कर मर जाते हैं। यह एलईडी बल्ब लगातार 50,000 घंटों चल सकता है। कंपनी ने इसकी कीमत 20 डॉलर रखी है।



एक क्रांतिकारी की छवि आंखों में क्रोध और हमेशा गुस्से में रहने वाले इंसान की तरह होती होगी। लेकिन भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में ऐसे कई क्रांतिकारी आए हैं जिन्होंने इस छवि के विपरीत एक शांत स्वभाव का होने के बाद भी देश के स्वतंत्रता संग्राम में एक प्रमुख क्रांतिकारी का रोल अदा किया। ऐसे ही एक वीर स्वतंत्रता सेनानी थे वीर विनायक दामोदर सावरकर। विनायक दामोदर सावरकर भारतीय स्वतंत्रता आन्दोलन के अग्रिम पंक्ति के सेनानी और प्रखर राष्ट्रवादी नेता थे। 28 मई, 1883 को नासिक जिले के भगूर ग्राम में जन्मे विनायक सावरकर में देशभक्ति का जज्बा जन्मजात था। वह उच्च शिक्षा के लिए लंदन गए। वहां उन्होंने - अभिनव भारत - संस्था स्थापित की। 1907 में सावरकर ने 1857 का प्रथम स्वतंत्रता समर - शीर्षक से मराठी में एक पुस्तक लिखी, जिसे

वीर सावरकर (जयन्ती 28 मई)

अंग्रेजी सरकार ने प्रकाशित होने से पूर्व ही प्रतिबंधित कर दिया। इसके बावजूद पुस्तक के विभिन्न भाषाओं में गुप्त संस्करण छपे और देश-विदेश में क्रांतिकारियों के बीच इसकी लोकप्रियता बढ़ती गई।

भारत की मुक्ति के लिए अपने प्राणों की परवाह न करने वाले सावरकर 10 मई, 1910 को लंदन के विक्टोरिया स्टेशन पर बंदी बनाए गए। उन पर ब्रिटिश सरकार ने अनेक अभियोग लगाए। जब उन्हें जलयान द्वारा भारत लाया जा रहा था, वह शौचालय के रास्ते अथाह समुद्र में कूद पड़े और पांच समुद्री मील से ज्यादा तैरकर फ्रांस के तट पर जा पहुंचे। फ्रांस की पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर पुनः जलयान के अधिकारियों को सौंप दिया। यद्यपि फ्रांस की भूमि पर सावरकर की गिरफ्तारी अंतरराष्ट्रीय कानून के विरुद्ध थी और श्यामजी कृष्ण वर्मा ने यह मामला हेग के अंतरराष्ट्रीय न्यायालय में प्रस्तुत भी किया था, लेकिन ब्रिटिश सरकार के प्रभाव के कारण उन्हें अपेक्षित सफलता न मिल सकी।

इतने महान क्रांतिकारी का जीवन हमेशा संघर्षों के बीच रहा। 1948 ई. में महात्मा गांधी की हत्या में उनका हाथ होने का संदेह किया गया। इतनी मुश्किलों के बाद भी वे झुके नहीं और उनका देशप्रेम का जज्बा बरकरार रहा और अदालत को उन्हें तमाम आरोपों से मुक्त कर बरी करना पड़ा। किसी क्रांतिकारी स्वतंत्रता सेनानी के लिए बहुत शर्मिंदगी की बात थी कि उसके ऊपर अपने ही देश के सेनानी को मारने का आरोप लगे। खैर सत्ता की चाह में तुच्छ लोगों के मंसूबे कभी कामयाब नहीं हुए और सावरकर जी की छवि आज भी स्वच्छ और एक बेहतरीन स्वतंत्रता सेनानी की है।

सावरकर एक प्रख्यात समाज सुधारक थे। उनका दृढ़ विश्वास था कि सामाजिक एवं सार्वजनिक सुधार बराबरी का महत्त्व रखते हैं व एक-दूसरे के पूरक हैं। सावरकर जी की मृत्यु 26 फरवरी, 1966 को मुंबई में हुई थी। आज वीर सावरकर के जीवन से प्रेरित होकर उन पर कई फिल्में बन चुकी हैं।

जीना अगर जरूरी है तो हँसना बहुत जरूरी है

जीवन में हंसी एक बहुत ही बड़ा महत्त्व है। हँसना न सिर्फ हमें खुश रखता है बल्कि हमें स्वस्थ और तंदुरुस्त भी रखता है। हँसना एक कला है जिसे सभी को सीखना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं कि आनंद के समय में आपकी जीवन-ऊर्जा काम केंद्र से ऊपर मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होने लगती है, निराशा के समय वह मूलाधार की ओर जाने लगती है, यानि जो कुछ शक्ति आपकी, वह विसर्जित होकर शरीर से बाहर चली जाती है। सफलता की खुशी, साहस से कुछ हासिल करने की खुशी, परोपकार करने की खुशी और सबके प्रति विनम्रता से जो खुशी मिलती है इन सब खुशियों को हम भूल गए हैं। कोई दुसरा हमारे प्रति बुराई करे या निंदा करे, उद्वेगजनक बात कहे तो उसको सहज करने और उसे उत्तर न देने से बैर आगे नहीं बढ़ता। अपने ही मन में कह लेना चाहिए कि इसका सबसे अच्छा उत्तर है मौन। जो अपने कर्तव्य कार्य में जुटा रहता है और दुसरो के अवगुणों की खोज में नहीं रहता



उसे आंतरिक प्रसन्नता रहती है। विद्वानों ने कहा है "जो व्यक्ति आनंदित और तनावमुक्त रहेगा, वह उतनी ही जल्दी मनचाही चीजों को प्राप्त कर लेगा, बात बात में हताश-निराश होने वाले लोग जीवन में बहुत पीछे छूटते चले जाते हैं," आनंदित जीवन जीने के लिए जरूरी है कि लोग बिना शर्त

के आनंदित जीवन जीने का अभ्यास करें, जिसने भी शर्त लगाई है वह शर्तों के चंगुल में फंसकर रह गया है, खुश रहना हमारी आदत में शामिल होना चाहिए था, जबकि उसकी जगह हताशा-निराशा आकर बैठ गई है, खुश रहना संदेह का कारण बनता जा रहा है, इस नजरिये में बदलाव की जरूरत है, प्रकृति भी हमें संदेश देती है- बारिश के बाद खिली धूप, खिला हुआ फूल, लहलहाते हरे भरे पेड़ अपनी खुशी का एहसास दिलाते हैं। उनकी इसी खुशी को देखकर हम सबका मन भी खुश होता है, उसी तरह जब हम सब खुश एवं स्वस्थ रहेंगे तो अपने आसपास का वातावरण भी खुशनुमा बना सकते हैं। सोचिये अगर जरा सी मुस्कान से फोटो अच्छी आ सकती है तो खुलकर हँसने से जिंदगी की तस्वीर कितनी खूबसूरत हो सकती है। जब स्वास्थ्य और सामाजिक क्षेत्र में हँसी के अनगिनत फायदे हैं, तो हँसना बहुत जरूरी है।

मानव मन के बोल

वसुधैव कुटुम्बकम् के भावों के साथ



गतांक से आगे.....

तो मेरा सिर दर्द कुछ ज्यादा हो रहा था। मैंने सोचा स्टेशन पर उतररूंगा मेडिकल पर आऊंगा और एक एनासिन की गोली लूँगा, मेरे से पैसे माँगेंगे तो मेरे मन में बार-बार डर लग रहा था। क्या पता, मेरे पास पैसे नहीं हैं और मना कर दिया तो? मेरा सिरदर्द भी काफी भारी हो रहा था, तो मैं एक मेडिकल पर गया और मैंने कहा-भाई साहब एक एनासिन की गोली दे दो, तो उन्होंने दे दी। उन्होंने कहा-लाओ पैसा तो, मैंने कहा भाईसाहब पैसा तो नहीं है। उन्होंने कहा-आगे बढ़ो, भैया आगे बढ़ो भीख नहीं मिलती, लोग एनासिन की गोली भी मुफ्त में नहीं देते इस दुनिया में। इतनी कड़वी दुनिया कुछ जगह है और इतनी मीठी दुनिया, जब मैं आज देखता हूँ नारायण सेवा संस्थान को, जिसमें प्रतिदिन 3500 लोग भोजन कर रहे हैं। ये उड़ीसा के साहब, ये कन्या कुमारी की कन्या, ये हमारे उज्जैन के ऊंकाराम जी आ गये। सब अपने हैं; कोई पराया नहीं है। भोजन कर रहे हैं, प्रसन्न हो रहे हैं, उनका इलाज हो रहा है। मेडिकल जाँच हो रही है, एक्सरे हो रहे हैं, ये डिजिटल एक्सरे हो रहे हैं। तो मैं आपको निवेदन कर रहा हूँ कि सिरोंही ने मुझे बहुत सिखाया, सिरोंही ने मुझे मेरे मन में दृढ़ निश्चय दिया कि व्यक्ति बदलता है। परिवर्तन अपने जीवन में जो हो रहा है, उससे डरना नहीं चाहिये। परिवर्तन से क्या घबराना, परिवर्तन ही जीवन है। धूप-छाँव के उलट-फेर में हम सबका शक्ति परीक्षण है। (45) धूप का उपयोग भी करने वाला छाँव का भी सदुपयोग अच्छी तरह से करता है। धूप भी बुरी नहीं, दुःख में भी सुख मानने लग जाओ।

सफलता का नियम



सफलता का नियम "उद्देश्य और इच्छा का नियम" बताया गया है। यह नियम इस तथ्य पर आधारित है कि प्रकृति में ऊर्जा और ज्ञान हर जगह विद्यमान है। सत्य तो यह है कि क्वांटम क्षेत्र में ऊर्जा और ज्ञान के अलावा और कुछ है ही नहीं। यह क्षेत्र विशुद्ध चेतना और सामर्थ्य का ही दूसरा रूप है। जो उद्देश्य और इच्छा से प्रभावित रहता है। ऋग्वेद में उल्लेख है कि प्रारंभ में सिर्फ इच्छा ही थी जो मस्तिष्क का प्रथम बीज थी। मुनियों ने अपने मन पर ध्यान केन्द्रित किया और उन्हें अन्तर्ज्ञान प्राप्त हुआ कि प्रकट और अप्रकट एक ही है। उद्देश्य और इच्छा के नियम का पालन करने के लिए व्यक्ति को इन बातों पर ध्यान देना होगा उसे अपनी सभी इच्छाओं को त्यागकर उन्हें रचना के गर्त के हवाले करना होगा और विश्वास कायम रखना होगा कि यदि इच्छा पूरी नहीं होती है तो उसके पीछे भी कोई उचित कारण होगा। हो सकता है कि प्रकृति ने उसके लिए इससे भी अधिक कुछ सोच रखा हो। व्यक्ति को अपने प्रत्येक कर्म में वर्तमान के प्रति सतर्कता का अभ्यास करना होगा और उसे ज्यों का त्यों स्वीकार करना होगा लेकिन उसे साथ ही अपने भविष्य को उपयुक्त इच्छाओं और दृढ़ उद्देश्यों से संवारना होगा।

दीपक और बाती

प्राचीन समय की बात है। एक कठोर स्वभाव वाला आदमी था। उसकी वाणी बहुत ही कर्कश थी। छोटे-बड़े किसी का लिहाज उसके भीतर नहीं था। इसका जो परिणाम होना चाहिए था, वही हुआ, वह जिधर जाता लोग उसे देखकर मुंह फेर लेते, उसके तने हुए चेहरे से लोगों के दिलों में तिरस्कार का भाव पैदा होता था। उस आदमी को यह सब अच्छा नहीं लगता था, पर बेचारा अपने स्वभाव से लाचार था।

संयोग से एक दिन एक साधु वहां आए। वह आदमी उनसे मिलने गया और बोला, 'यह दुनिया बहुत बुरी है। मुझे उसने इतना सताया है कि आपसे कुछ नहीं कह सकता'। इसके बाद उसने लोगों की उपेक्षा की बात विस्तार से बताते हुए कहा, 'मेरी समझ में नहीं आता कि क्या करूँ?' साधु उस आदमी के चेहरे की कठोरता और उसकी तीखी भाषा को सुनकर समझ गए कि उसका रोग क्या है। उन्होंने उससे कहा, 'जाओ, एक दीपक लेकर आओ और बाती के लिए रुई भी।' आदमी गया और दीपक तथा रुई ले आया। साधु ने कहा, 'दीपक में बाती डालो।' आदमी ने बाती डाल दी। साधु फिर बोले, 'अब इसमें पानी भरों।' उस आदमी ने पानी भर दिया। साधु ने जब उससे दीपक जलाने का कहा। उस आदमी को बड़ा आश्चर्य हुआ। वह समझ नहीं पा रहा था कि आखिर पानी से दीपक कैसे जलेगा। उस आदमी ने दियासलाई लेकर दीपक जलाने का प्रयत्न किया, लेकिन वह जलता कैसे। उस आदमी ने कहा, 'यह तो जलता नहीं।' इस पर साधु ने कहा, 'अरे पगले, जब दीये में स्नेह अथवा तेल नहीं पड़ेगा, यह जलेगा कैसे। तुम्हारे दीये में पानी पड़ा है, उसे फेंक दो और स्नेह डालो। तभी वह जलेगा और प्रकाश देगा।' उस आदमीको साधु की बातों का अर्थ समझ में आ गया। उस दिन से उसने अपने ऊपर नियंत्रण करना शुरू किया और लोगों से मीठा बोलने लगा। धीरे-धीरे लोगों का उसके प्रति व्यवहार भी बदल गया।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

कर्म सिद्धान्त

एक उदारमना व्यक्ति ने अपनी सम्पदा परमार्थ प्रयोजनों के लिए दान कर दी, और लोक सेवा के कार्यों में निरंतर रहने लगे। उनकी सर्वत्र प्रशंसा होने लगी। इस परिवर्तन के लिए उनकी भूरि-भूरि सराहना करने और बधाई देने लोग आने लगे। उत्तर में उदार व्यक्ति एक प्रश्न करते:— यदि आपके झोले में कंकड़-पत्थर भरे हैं, और अनायास कोई बहुमूल्य वस्तु मिले, तो उन पत्थरों को फेंक कर मूल्यवान वस्तु उसमें भरेंगे या नहीं? लोग उत्तर में सिर हिला देते।

उन्होंने लोगों को समझाया। कि मैंने कोई त्याग नहीं किया। मात्र विवेकशीलता का परिचय दिया है— आपकी तरह। चयन की दूरदर्शिता का परिचय दिया है— मैंने। जो व्यर्थ ही बटोर रखा था, वह बोझ बढ़ाता और अनर्थ सीखाता था। अब उस जंजाल को फेंक देने पर मनःस्थिति परमार्थ करने जैसी बन गयी, और वे कार्य हो सके जिनकी प्रशंसा आप सब करते हैं, और मुझे सन्तोष पाने तथा भविष्य उज्ज्वल बनाने का अवसर मिला है। क्या हम भी अपनी झोली में मात्र कंकड़- पत्थर तो नहीं बटोर रहे हैं?

क्या हमारी झोली कूड़े करकट से खाली होगी? क्या हम भी दूरदर्शिता सोचते हुए कोई ऐसा कार्य चुनेंगे जिसमें आनन्द, सन्तोष एवं शान्ति का अनुभव होगा? जी, हाँ— नारायण सेवा संस्थान के सेवा कार्यों से जुड़ कर कई महानुभाव ऐसा ही प्रयत्न कर रहे हैं जिसमें अपना प्रभु प्रसन्न है। सच मानिए, श्रीमान्— जब कोई विकलांग पशुवत चलने वाला अपने पांवों पर खड़ा होता है, जब कोई निराश्रित बालक अपनी कक्षा में प्रथम आता है, जब कोई विधवा बहिन प्रशिक्षण प्राप्त कर यह कहती है कि अब मैं आराम से 100-150 रूपया प्रतिदिन कमा लेती हूँ, जब कोई वनवासी शराब छोड़ कर अपने बच्चों को दो समय की रोटी उपलब्ध कराता है, तो ऐसा ही अनुभव करते हैं— हम सभी।

हम आह्वान करते हैं—आपके करुणा भरे दिलों का— सेवा के इस प्रयागराज में जब आपका, अपने स्नेहिल जनों का सहयोग इस भगवद् कार्य में मिलेगा तो उस भद्र पुरुष की तरह हम भी आनन्द की गंगा में सराबोर हो जायेंगे।

आपश्री अपनी धन रूपी लक्ष्मी को शुभ कर्मा में ही खर्च करते हैं, तभी तो इतने लम्बे समय से आपका सहयोग मिल रहा है भगवत् कार्यों में। पर अभी बहुत कुछ करना है हमें। क्योंकि हमारी बस्ती के परे एक बस्ती और भी है जहाँ उजाले की किरण गरीबी के कोहरे को पार करने में अपने आपको असफल मान रही है।

दोहावली

जब तें रामु ब्याहि घर आए। नित नव मंगल मोद बधाए।
भुवन चारिदस भूधर भारी। सुकृत मेघ बरषहिं सुख बारी।।
 भावार्थ:—जब से श्री रामचन्द्रजी विवाह करके घर आए, तब से (अयोध्या में) नित्य नए मंगल हो रहे हैं और आनंद के बधावे बज रहे हैं। चौदहों लोक रूपी बड़े भारी पर्वतों पर पुण्य रूपी मेघ सुख रूपी जल बरसा रहे हैं।

नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष को 'शान-ए-राजस्थान' अवार्ड



उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल को जयपुर की मेरियट होटल में जी-राजस्थान न्यूज चैनल द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में समाज सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए 'शान-ए-राजस्थान' अवार्ड प्रदान किया गया। उन्हें यह सम्मान राज्यपाल श्री कल्याण सिंह ने प्रदान किया।

गुस्सा न करें

1. गुस्सा हर विवाद की जड़ है। यदि किसी झगड़े में आपका दोष नहीं भी है पर आप गुस्सेल हैं तो यह गुस्सा आपको दोषी बना देगा। इसलिए आपने गुस्से पर काबू रखना सीखो। अगर आपने ऐसा कर लिया तो फिर समझो कि हर झगड़े में जीत आपकी ही होगी। शुरुआत हर झगड़े की मामूली रूप में ही होती है और ऐसा करने वालों को यह गलतफहमी भी रहती है कि इसे नियंत्रण में रखना उनके हाथ में है। लेकिन ऐसा होता नहीं है। इसलिए झगड़ा चाहे घर में हो या दफ्तर में इसे महायुद्ध का रूप न लेने दें। अपने ईगो को बीच में न लाएं। सब से काम लें और चीजों को सही संदर्भ में समझने की कोशिश करें। आप चाहे कितने भी गुस्से में क्यों न हों, किसी के लिए अपशब्दों के इस्तेमाल से बचे। इससे विवाद मर्यादित रहेगा।

2. कोई विवाद भयानक या वीभत्स रूप तब लेता है जब हम किसी बात को नाक का बाल बना लेते हैं। इसलिए किसी भी विवाद को हार-जीत का प्रश्न न बनाएं। याद रखिए पांडवों की तरह अंततः जीत उसी की होती है जो सब से काम लेता है और उदारता का परिचय देता है। गुस्से में बेकाबू होने का खतरा हर पल मौजूद रहता है। इसलिए झगड़े के समय सजग रहें। कुतर्की बनने से बचें। आपका लक्ष्य बातचीत से समस्या को सुलझाना होना चाहिए, खुद को सही और सामने वाले को गलत साबित करना नहीं।

3. जिस तरह क्रिकेट में शानदार स्ट्रोक लगाने के लिए बाल को हिट करने में अच्छी टाइमिंग बहुत जरूरी है उसी तरह विवाद में विजय हासिल करने में भी टाइमिंग का बहुत महत्व है। अगर सामने वाला व्यक्ति बहुत गुस्से में हो तो उससे उलझने से बेहतर है कि उस वक्त बात को वहीं रोक दिया जाए। गुस्से में अंधा व्यक्ति कई बार सही बात को भी समझ नहीं पाता और उसके साथ विवाद आपको देर तक व्यथित करते रह सकता है।

4. याद रखिए जरूरी नहीं है कि चोट हथियारों की ही घातक हो। शब्दबाण भी कम घातक नहीं होते। गुस्से और झगड़े के



दौरान तो खासकर। इसलिए झगड़े में शब्दों का फूहड़ इस्तेमाल कतई न करें। याद रखें शब्दों का थोड़ा सा हेर-फेर और सौम्य भाषा का प्रयोग बड़े से बड़े झगड़े को टाल सकता है। अगर किसी की गलती हो और उसे आप उसकी गलती बता रहे हों तो भी आपकी भाषा ऐसी होनी चाहिए कि उसका ईगो आहत न हो और आप अपनी बात भी कह जाएं।

5. जरूरी नहीं कि सबको सब बातें समझ में आ जाएं कई बार तो कई लोग चाहकर भी कुछ नहीं समझना चाहते। अगर किसी के इस रवैये की आपको समझ आ जाए तो पहले तो उससे किसी तरह झगड़े को निपटाये फिर राजी खुशी उससे किनारा कर लें। छोटी-छोटी बातों को तूल न दें। अपनी गलती मानना भी सीखें। अपनी गलत बात पर अड़े रहने की बजाय अपनी गलती मान लेना आपके सम्मान को बढ़ाने में कहीं ज्यादा सहायक होगी। दूसरे पक्ष को जानें बिना, गुस्सा न जताएं। कई लोग सिर्फ अपनी अटकलों के आधार पर ही चिल्लाने लगते हैं। ऐसे लोग हमेशा विवादों को बुलावा देते हैं। सटे सादर्यम समाचरेत जरूरी नहीं है कि हर समय आप इस सिद्धांत को अमल करने में लगे रहें। कहने का मतलब यह कि सामने वाला गुस्से में है तो आप भी त्योंरियां चढ़ा लें हर समय यह अच्छी बात नहीं।

फिर नहीं झड़ेंगे आपके बाल

बाल झड़ना तो एक आम समस्या है। यह बात भी कहना गलत नहीं होगा कि जिन लोगों के बाल झड़ जाते हैं, उनमें से ज्यादातर लोग बाल लाने के लिए कई जतन करते हैं। वह उपाय कितने कारगर होते हैं यह एक अलग बात है। जानकारों के मुताबिक



एलोपैथिक ट्रीटमेंट महंगा होता है लिहाजा कई लोग घरेलू नुस्खों के जरिए ऐसी कवायद करते हैं, जिससे बाल उगाया जा सके, लेकिन कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर बालों को झड़ने से बचाया जा सकता है। अगर आप अपने खानपान को ठीक कर लेंगे तो बालों का झड़ना बंद हो जाएगा और वह हमेशा के लिए मजबूत होते चले जाएंगे।

बालों को कैसे बरकरार रखें — बाल प्रोटीन से बने होते हैं, इसलिए खाने में ज्यादा से ज्यादा प्रोटीनयुक्त पदार्थ होने चाहिए। हरी सब्जियां, रेशेदार फल, दूध और मीट खासतौर पर मछली में प्रोटीन की बहुतायत होती है। शरीर में आयरन यानी लोहे की कमी से भी बाल झड़ने लगते हैं। इसलिए खाने में आयरन की भरपूर मात्रा होनी चाहिए। साग में प्रचुर मात्रा में आयरन होता है। विटामिन ई बालों को बढ़ाने में मददगार होता है, इसलिए विटामिन ई युक्त खाना खाएं। जिंक की अधिकता वाला खाने खाएं। जिंक बालों को झड़ने और सफेद होने से रोकता है। कॉपर की अधिकता वाला खाना, मसलन काजू, बादाम, दूध और बीन्स भी बालों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा दिन भर में आपके शरीर में पानी की मात्रा बिल्कुल कम नहीं होनी चाहिए।

उपाय — 3 से 4 चम्मच बेल पाउडर को रात में ठंडे पानी में भिगोएं। सुबह उसमें 10 से 15 ग्राम गुड़ मिला दें। इस पानी को सूती कपड़े से छान लें। कपड़ा बिल्कुल बारीक होना चाहिए। इस घोल से बालों की जड़ों की लगभग 15 मिनट तक मालिश करें। दो से तीन महीने के अंदर आपके बाल झड़ने बंद हो जाएंगे। जब बालों का झड़ना रुक जाए तो फिर बालों में तेल लगाना जरूर शुरू करें, क्योंकि इससे बालों में रुसी नहीं होती है।

सादर आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रांगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विपन्दिता की सेवा में सतत संभारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायकार्य

श्री बेकूण्ठ धाम, बड़ौनाथ में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

बृजभाव सेवा समिति एवं राधे-राधे सत्संग मण्डल, पटियाला, पंजाब

दिनांक: 6 से 12 जून 2016

स्थान: पंजाब चिंभ श्रेत्र, बड़ौनाथ, (उत्तराखण्ड)

कथा व्यास: **पुज्य बृजनंदन जी महाराज**

व्यस्य पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द में आज्ञाओं व समर्थी मधुरकाशी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान करावेंगे। आयुष्मती से अनुसंध है कि मपरिचार ईष्ट मित्रों सहित पधारक श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्वार्गत सम्पर्क सूत्र: 09230371115

संस्थान सम्पर्क सूत्र: 0294-6622222, 9649499999

निःशुल्कजनों की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित

कैलाश 'मानव' मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

वन्दना निदेशक नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपकी भी कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।



व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प) गतांक से आगे....

जीवन एक साधना

पिताजी...कबाला...दुशालादान ऊँ अन्नदेवताय..... गो ग्रास.....
 चटोरे मत बनो सुबह जल्दी उठना अपने घर परिवार में, कुमति कभी न आए।
 झगड़ा, कपट, न छल करें, दूंस- दूंस नहीं खाए।।(55)

कुमति कभी मत आने देना, हमारे नृसिंह भाई ने और सरस्वती पुत्र-पुत्रियों ने ये निवेदन किया, मैंने सुनकर बोल दिया और आप तक ये पुस्तक पहुँच रही है। ये पुस्तक हजारों पुस्तकों में एक नहीं है। इसको अपने जीवन का आधार बना दीजिये। आज संकल्प कीजिये कि सुमति रखेंगे। मेरे साथ दोहराईये—

जहाँ सुमति तहाँ संपत्ति नाना। जहाँ कुमति तहाँ विपत्ति निदाना।।(56)

कुमति के पहले समझ लें कि मति क्या होती है? हम समझने की कोशिश करेंगे, मैं भी आपके साथ समझ रहा हूँ। मैं कोई अलग से, अलग तरह का इंसान नहीं हूँ, मैं भी आपका भाई हूँ बचपन से पिताजी को रामचरितमानस का पारायण करते हुए सुना। पिताजी प्रातःकाल प्रतिदिन साईकिल लेकर 10 बजे तक तो गाँव में पधारते थे, छोटा-मोटा कबाला करते थे। कबाला कहते हैं— साल में डेढ़ महीना बैलगाड़ी में बर्तन भरकर गाँव की चौपाल पर रखते थे, जिसको भी खरीदना होता था, नाम लिखवाओ, और ले जाओ, सबको उधार देते थे और बारिश जब हो जाती, फसल जब आ जाती, घर में जब अन्न आ जाता, वो अन्न जब मण्डी में बिक जाता, किसान के पास रूपया आता, तब पिताजी और उनके मित्र पहुँचते थे, कि भाई आपने भगोनी खरीदी थी, 9 रूपये 50 पैसे हैं। वो आराम से दे जाता था, इतना धर्मवान था। सेठजी आपने हम पर विश्वास किया, हम आपके विश्वास को तोड़ेंगे नहीं। विश्वासघात करना सबसे बड़ा पाप है। कहते हैं पाप और पुण्य क्या ? जिसने आप पर विश्वास किया, उसके विश्वास को खण्डित करना, उसके विश्वास को ठेस पहुँचाना तो कुलदागियों का काम है; ये तो कुचालियों का काम है, ये घरतोड़ू का काम है, ये राष्ट्रद्रोहियों का काम है, ये समाज के पापियों का काम है। पिताश्री जी कबाला करते थे साल में एक-दो महीना और फिर साईकिल लेकर प्रातःकाल परम पूज्य गौलोकवासी मुझे जिन्होंने हमें धर्म सिखाया, मेरे जैसे छोटे से इंसान को मानवता की शिक्षा दी, जिन्होंने मुझे समझाया कि इंसानियत क्या होती है? केवल साढ़े तीन अक्षर का नाम ही नहीं है भाइयों, इंसानियत का अर्थ है किसी के काम आ जाना। तो पिताजी सुबह 6 बजे उठकर गाँव में जाते थे। किसी को अन्न दिया, किसी को मक्की दी, किसी को भूंगड़े-चने दिए। अरे अपना खुद का कोट तक, खुद की शॉल तक दे दी। हमने देखा, कई बार माताजी पूछती थी कि आप दुशाला ओढ़ कर गये थे, वापस आये तो दुशाला नहीं है। पिताजी कहते कुछ नहीं और माताजी समझ जाती थी। आज मेरे पतिदेव पर मुझे गर्व हो रहा है, उन्होंने अपना गर्म दुशाला किसी ठंड से टिडुरते हुए माई-बाई को पहना दिया, ये धर्म है। तिलक कितना लगावें, तिलक लंबा लगावें या छोटा लगावें, बहुत अच्छा है। आपकी जो उपासना पद्धति हो, आपका जो कर्मकाण्ड हो, जिससे दीक्षित हों, जगद्गुरु शंकराचार्य जी महाराज की.....जय। जगद्गुरु रामानंदाचार्य जी महाराज की.....जय। वैष्णव की भी जय है, शैव की भी जय है, हिंदू की भी जय है, मुस्लिम की, ईसाई की, सिक्ख की, जैन की, फारसी, की सबकी जय है।

क्रमशः

मुख्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अख्यक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन अख्योगी-धनश्याम मिश्र नटौड