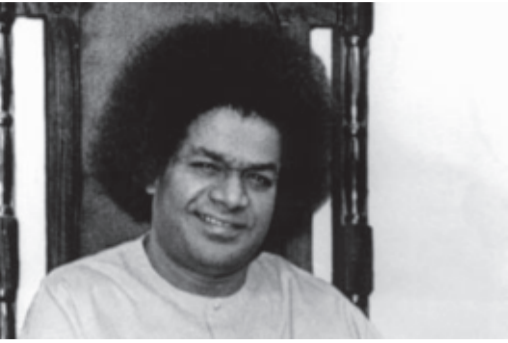


# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 24-05-2016 ● अंक- 534 ● तारीख - 25 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 4 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



### प्रार्थनाएं

समय पर सहायता के लिए विषादग्रस्त लोगों की प्रार्थनाएं, विषय या आवश्यकता के अनुसार विभिन्न देवता स्वीकार करते हैं। इसलिए यदि अज्ञानवश या उपेक्षा से याचना किसी अन्य अधिकारी देवता से की जाए तो वह कुछ नहीं करेगा, वह यह कहते हुए कि यह विषय उसका नहीं, प्रार्थना उपेक्षावत् उसे की गई है, वह ऐसी प्रार्थना का आक्षेपन करता है। इसलिए विशेष लाभान्वित होने तथा समृद्धि प्राप्त करने के लिए प्रार्थनाएं उसी विभाग के अधिकारी देवता की करनी चाहिए। — श्री सत्य साई बाबा

### दोहावली

कटु-वचनों की धार से, बने जीभ तलवार।

अच्छा है चुप ही रहें, बना मौन आधार।।

**भावार्थ**— हमारे अपने कटु वचन ही हमारी जीभरूपी तलवार बन जाती हैं। इसलिए अच्छाई इसी में है कि हम चुप ही रहें, हमारा आधार मौन हो जाए। भलाई भी इसी में है और नीति भी यही कहती है।

**अमृत वचन**— कटु वचनों में जीभ तलवार की धार के समान हो जाती है।

### नीति की बात

यथा ह्येकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवेत्।  
एवं पुरुषकारेण विना दैवं न सिद्ध्यति।।  
रथ कभी एक पहिये पर नहीं चल सकता है उसी प्रकार पुरुषार्थ विहीन व्यक्ति का भाग्य सिद्ध नहीं होता।

## प्यासों तक पानी पहुंचाने के लिए घर-घर से एक बोतल पानी मांगने की मुहिम

महाराष्ट्र के सूखा प्रभावित इलाके में पानी पहुंचाने के लिए घाटकोपर की नीता कांबली अपनी बिल्डिंग के हर घर की घंटी बजाकर मदद मांग रही हैं। नीता को अभी तक किसी भी घर से मायूस होकर नहीं लौटना पड़ा है। कोई एक बोतल तो कोई 10 बोतल तक पानी दे रहे हैं। कुछ लोग तो नीता के घर तक पानी के बोतल छोड़ कर जा रहे हैं।

दरअसल महाराष्ट्र के सूखा प्रभावित इलाकों के लिए हर घर से एक लीटर पानी लेने की मुहिम शुरू की गई है। घाटकोपर, विक्रोली, अंधेरी इस्ट, जेवीएलआर, चारकोप और मजगांव से एक दिन में 70,000 लीटर पानी जमाकर 7 ट्रकों में भरकर लातूर और बीड भिजवाया गया। संदेश लालघे ने इस मुहिम की शुरुआत की है।

इस महीने की शुरुआत में संदेश ने एक संस्था के साथ मिलकर गोरेगांव से इस मुहिम की शुरुआत की थी। उनकी मानें तो वो पैसे की नहीं पानी की मदद मांगने की योजना बनाई और मुंबई की जनता ने बढ़-चढ़ इस मुहिम में हिस्सा लिया। इस मुहिम का साथ देने के लिए शहर के कई इलाकों से फोन आए जिसके बाद इसे एक बड़ा रूप दे दिया गया।



## आचरण में अपना से मिलता है - ज्ञान

जिस ज्ञान से चित्तशुद्धि होती है, वही यथार्थ ज्ञान है, बाकी सब अज्ञान हैं। कोरे पांडित्य का क्या लाभ ? पंडित को बहुत सारे शास्त्र, अनेक श्लोक मुख्याग्र हो सकते हैं, पर वह सब केवल रटने और दोहराने से क्या लाभ ? अपने जीवन में शास्त्रों में निहित सत्यों की प्रत्यक्ष उपलब्धि होनी चाहिए। जब तक संसार के प्रति आसक्ति है, कामिनी-कांचन का लालच है, तब तक चाहे जितने शास्त्र पढ़ो, ज्ञान लाभ नहीं होगा। तथाकथित पंडित ज्ञान की बड़ी-बड़ी बातें करते हैं। वे ब्रह्म, ईश्वर, निर्विशेष सत्ता, ज्ञानयोग, दर्शन और तत्व ज्ञान आदि कितने गूढ़ विषयों की चर्चा करते हैं, किन्तु उनमें ऐसों की संख्या बहुत कम है, जिन्होंने इन विषयों की उपलब्धि की है। उन लोगों में से अधिकांश शुष्क और नीरस होते हैं, वे किसी काम के नहीं। जिस तरह मृदंग या तबले के बोल मुंह से निकालना आसान है, किंतु प्रत्यक्ष बजाना कठिन, इसी तरह धर्म की बातें कहना तो



सरल है, किंतु आचरण में लाना कठिन। क्या धार्मिक ग्रंथ पढ़कर भगवद्भक्ति प्राप्त की जा सकती है ? नहीं। पंचांग में लिखा होता है कि अमुक दिन इतना पानी बरसेगा, परंतु समूचे पंचांग को निचोड़ने पर तुम्हें एक बूंद पानी भी नहीं मिलता। इसी प्रकार, पोथियों में धर्म संबंधी अनेक बातें लिखी होती हैं, पर उन्हें केवल पढ़ने से धर्म लाभ नहीं होता, उन्हें तो अपना पड़ता है। जो लोग थोड़ी पुस्तकें व ग्रंथ पढ़ लेते हैं, वे घमंड से फूलकर कुप्पा हो जाते हैं। ग्रंथ ग्रंथ का काम न कर, ग्रंथि का काम करते हैं। यदि उन्हें सत्य प्राप्ति के इरादे से न पढ़ा जाए, तो दांभिकता और अहंकार की गांठ पक्की हो जाती है। लेकिन अभिमान-दांभिकता गरम राख की ढेरी के समान है, जिस पर पानी डालने से सब पानी उड़ जाता है। यानी ऐसे ज्ञान का कोई लाभ नहीं। —स्वामी रामकृष्ण परमहंस

## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने एवं बीमारियों से बचाने में विटामिन की होती है महत्वपूर्ण भूमिका



इम्यूनिटी हमारे शरीर का डिफेंस सिस्टम है जो हमें बीमारियों से बचाने का काम करता है। सामान्य स्थितियों में इम्यूनिटी को बेहतर बनाए रखने के लिए कुछ जरूरी विटामिन आवश्यक होते हैं जो इसकी कार्यप्रणाली को बेहतर बनाते हैं। आहार विशेषज्ञ भोजन के जरिए विटामिन की जरूरत को पूरा करने की सलाह देते हैं, इसके साथ विटामिन को सप्लीमेंट के रूप में लेना भी मददगार हो सकता है। कई ऐसे विटामिन होते हैं, जो इम्यूनिटी को अधिक मजबूती से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

**विटामिन ए** — यह विटामिन बीटा कैरोटीन में पाया जाता है, जिसमें एंटीऑक्सीडेंट्स के गुण होते हैं, जो कोशिकाओं को ऑक्सीडेशन के कारण क्षतिग्रस्त होने से बचाते हैं। इससे डिजनरेटिव बीमारियों से बचाव होता है, जिसका खतरा उम्र बढ़ने के साथ-साथ बढ़ता जाता है। विटामिन ए आँखों को सुरक्षा प्रदान करता है और त्वचा, सॉट टिशूज और म्यूकस मेंब्रेन की सेहत बनाए रखने में भी मददगार होता है। दूध व डेयरी उत्पाद में विटामिन ए की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इन खाद्यों को थोड़ी मात्रा में खाएं, क्योंकि इसमें सेचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी अधिक पाई जाती है।

**विटामिन बी कॉम्प्लेक्स** — बी कॉम्प्लेक्स

विटामिन को बी विटामिन भी कहा जाता है, जो कि शारीरिक वृद्धि के लिए अहम माना जाता है और यह भोजन को ऊर्जा में बदलकर शारीरिक प्रक्रियाओं में मदद करता है। बी विटामिन लोगों की सेहत संबंधी कई सारी परेशानियों से बचाव करता है। विटामिन बी 9, जिसे फॉलिक एसिड के नाम से जाना जाता है, कैंसर के कई प्रकारों से बचाव में मदद करता है। फॉलिक एसिड की अत्यंत निम्न मात्रा कैंसर के खतरे को बढ़ाती है। विटामिन बी कॉम्प्लेक्स के प्रमुख स्रोतों में सब्जियां, बीज और खमीर शामिल हैं।

**विटामिन सी** — लोगों को नियमित रूप से विटामिन सी की पूर्ति की जरूरत होती है। पानी में घुलनशील यह विटामिन वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक होता है। विटामिन सी की अत्यधिक मात्रा यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाती है। विटामिन सी की नियमित प्राप्ति से जख्मों को भरने में मदद मिलती है। इस विटामिन में एंटीऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं जो ऑक्सीडेशन से होने वाली क्षति को रोकते हैं, जिससे की सृजन की स्थितियों जैसे हृदय संबंधी बीमारियों और कैंसर से बचाव होता है। विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा कोल्ड और लू से बचाती है, लेकिन इस दिशा में अभी भी शोध जारी है। स्ट्रॉबेरी, सिट्रस फ्रूट्स और जूस, टमाटर, शिमला मिर्च, ब्रॉकली, हरी पत्तेदार सब्जियां, शकरकंद में विटामिन सी भरपूर पाया जाता है।

**विटामिन डी** — कैल्शियम के अवशोषण में यह विटामिन अहम भूमिका निभाता है और हड्डियों का क्षतिग्रस्त होने से बचाव करता है। इम्यूनिटी को बेहतर बनाने में विटामिन

डी जरूर होता है, साथ ही यह सृजन की स्थिति को भी दूर करता है। यह विटामिन आमतौर पर सूर्य से प्राप्त होने वाली रोशनी द्वारा प्राप्त होता है। दूध, ब्रेक फास्ट सीरियल्स, ऑरेंज जूस, दही से भी विटामिन डी की प्राप्ति होती है।

**विटामिन ई** — यह विटामिन हार्ट डिजीज और कैंसर से बचाव करता है। कई शोधों में यह बात सामने आई है कि जिन लोगों में विटामिन ई का स्तर उच्च पाया जाता है उनमें हार्ट डिजीज का खतरा कम होता है। साथ ही यह विटामिन कई प्रकार के कैंसर से भी बचाव करता है। इसकी पर्याप्त मात्रा लिवर और किडनी संबंधी परेशानियों को दूर करने में भी मदद करती है। यह ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कंट्रॉल करने में मददगार होता है। विटामिन ई मुख्य रूप से गेहूं के अंकुर, नट्स, सूरजमुखी के बीजों, हरी पत्तेदार सब्जियों, एवोकाडो, वनस्पति तेल जैसे ऑलिव, कॉर्न, सूरजमुखी, सोयाबीन में भी पाया जाता है।

**विटामिन के** — यह लोगों को लिवर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाता है, साथ ही धमनियों में कैल्सिफिकेशन होने से रोकता है। विटामिन के, ब्लड कोटिंग की प्रक्रिया में अहम भूमिका निभाता है। चूंकि कैल्सिफिकेशन की प्रक्रिया को यह होने से रोकता है, इसलिए हार्ट डिजीज से भी बचाव होता है। इसके प्रमुख स्रोतों में एवोकाडो, हरा सेब, हरे अंगूर, कीवी, बंदगोभी आदि शामिल हैं।

### आशावादी बनिए

कोई आदमी आशावादी कैसे बन सकता है ? नीचे लिखी लाईनों में यह बात बहुत अच्छी तरह बताई गई है - "इतने मजबूत बनिए कि आपके मन की शांति को कोई भंग न कर सके। हर मिलने वाले आदमी से सेहत, खुशी और समृद्धि के बारे में बात करें। अपने सभी दोस्तों को अहसास कराएँ कि हम उनकी खूबियों और मजबूतियों की कद्र करते हैं। हर चीज के केवल उजले पहलू को देखें। केवल अच्छी से अच्छी बातें सोचें, केवल अच्छे से अच्छे नतीजों के लिए काम करें और केवल अच्छे से अच्छे नतीजों की उम्मीद करें। बीते दिनों की गलतियों को भूल जाएँ और आने वाले दिनों में ज्यादा बड़ी कामयाबियाँ हासिल करने के लिए आगे बढ़ें। हर आदमी का मुस्कुरा कर स्वागत करें। अपने को बेहतर बनाने में इतना वक्त ही न बचे। इतने बड़े बनें कि चिंता छू न सके और इतने अच्छे बनें कि गुस्सा आए ही नहीं।"

## आदर्श बातें

- दूसरों को खुश रखने वाला ही जीवन की वास्तविक खुशियाँ प्राप्त कर सकता है।
- विनम्र, मधुर एवं सह अस्तित्व वाले गुण मानव को कल्याण मार्ग की ओर अग्रसर करते हैं।
- आप कितने प्रसन्न रहते हैं, इससे भी अधिक महत्व इस बात का है कि आपसे कितने लोग प्रसन्न रहते हैं।
- दूसरों की आलोचना निन्दा में समय बर्बाद न करके अपना चेहरा दर्पण में देखें, मन की आँखों में देखेंगे तो चित्र नहीं, चरित्र दिखाई देगा।
- प्यार से बोलें, प्यार से सिखायें, प्यार बाँटें एवं प्यार से सबको अपना बनायें। कभी भी क्रोध को अपने पर शासन न करने दें।
- प्रतिदिन कुछ समय अपने लिए निकालें। आधा घण्टा एकांत में शान्त चित्त बैठें तथा अपनी गलतियों, दोषों एवं कमजोरियों को जानें, एवम् उन पर विराम लगाने का प्रयास करें।
- धन व सत्ता प्राप्ति का नाम जीवन नहीं है, इससे शोषण व जुल्म का प्रारम्भ होता है। इच्छाओं को सीमित करके ईमानदार जीवन बनायें। जीवन में सेवा व त्याग को भी महत्व देना चाहिए।
- बच्चों के सामने क्रोध व क्रूर व्यवहार न करें, अन्यथा वे ऐसे ही बन जायेंगे। खुद अनुशासित रहें, बच्चों में अनुशासन आयेगा।
- बड़े बुजुर्गों के अनुभव जीवन निर्माण में बहुत ही काम के होते हैं। उनकी बातों को काटें नहीं, उनसे सीखें एवं उनके कहेनुसार कार्य करें, जीवन की सफलता सुगम हो जायेगी।
- अपने लोगों को कमियाँ बताकर उन्हें सुधारने के उपाय सुझाएँ, साथ ही साथ उनकी अच्छाईयों को भी प्रशंसा करें। उनमें और वृद्धि हो, उनके लिए उनके सहयोगी बने।

## मानव मन के बोल

वसुधैव कुटुम्बकम के भावों के साथ



**गतांक से आगे.....**  
हनुमान जी से सीता माता कहती हैं कि हनुमान जी आपके जीवन में कभी वृद्धावस्था ना आवे, चिरयुवा बनें, फिर अमर हो जावें। जिसके लिए रावण ने बरसों तपस्या की, फिर भी शंकर भगवान ने अमरता का वरदान नहीं दिया, तो बोला—वानर और मनुष्य के अलावा कोई नहीं मार सके। कह तथास्तु, उसको भी नहीं मिला। हिरण्यकश्यप ने भी कितनी बड़ी तपस्या की— अमर कर दो। नहीं भाई नहीं, तो बोला—ना बाहर मरूँ, ना अन्दर मरूँ, ना दिन को मरूँ और ना रात को मरूँ। आप तो कथा जानते हो, खूब कथा जानते हो। भक्त प्रहलाद की कृपा आप पर, तो अमरता का वरदान मिल गया। गुणनिधि हो, गुण निधि होना चाहिए ना, फिर भी जब भगवान की कृपा से सीता माता के 'करहु बहुत रघुनायक छोड़' छोड़ कहते हैं कृपा को। किसी को स्पर्श किया तो आनन्द आ गया। लाला, किसी बच्चे को हँसा दें, अपने बुजुर्गों को आनन्दित कर दें। आपकी धर्म पत्नी भी गर्व करे कि मैं इनकी पत्नी हूँ। आपकी सासु माताजी भी खूब खुश होवें कि मेरे दामाद कितने अच्छे हैं। तब तो बाबुडा... .. इस दुनिया में आना सफल हो गया।

**नरतन सम नहीं कवनउ देहि, जीव चरा चर जाचत तेही,(43)**  
तो चरा चर जीव तो जाँचता है वो तो आपको मिल गया। तो मैं सिरोही में था तब उन्होंने कहा मैं आपको निवेदन कर रहा हूँ, मैं भी आपके साथ चलूँगा। मैंने कहा चलिए साहब, साथ चलिए, वो मेरे साथ चले, 10 रोगियों से मिले। मेरे को एक साथी ने शाम को बोला भाई साहब, कैलाश जी, आप भी किस महाकंजूस को ले गये। अरे वो रोगी को एक बिस्कुट भी नहीं दंगे, एक संतरा भी नहीं दंगे। मैंने कहा—ऐसी बात नहीं — व्यक्ति बदलता है। व्यक्ति काँच का घड़ा नहीं है।

क्रमशः अगले अंक में ...

