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 :- 02.01.2016) ■ अंक-391 ■ तारीख- 03 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 09 ■ रविवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया (पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाईं बाबा)

दूसरों के सुख–दुःख में हिस्सा बटाओ।

अमृत वचन

दुःख क्रोध पर उद्वेग नहीं, सुख में जो निस्प्रह रहता है।
भय, क्रोध, राग हो गये नष्ट, स्थिरबुद्धि वही नर होता है।।
शुभ अशुभ वस्तु को पाकर, जो राग द्वेष नहीं करता है।
वह स्नेहरहितयोगीमानव, स्थिरबुद्धि जगत में होता है।।
ज्यों कछुआ अपने अंगों को, अपने में समेटे रहता है।
विषयों से अपनी इन्द्रियों को, स्थिर बुद्धि खींचे रहता है।।

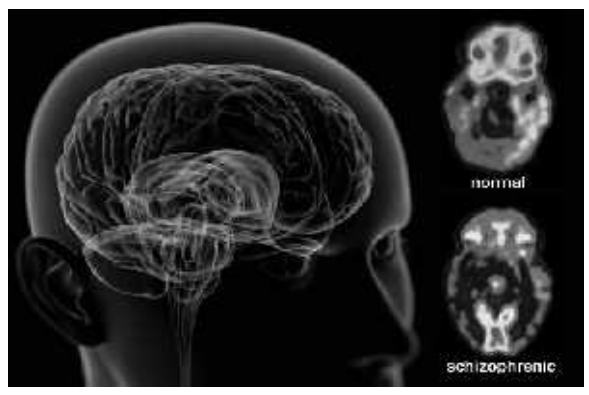
दोहावली

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 है। 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।

मानसिक लक्षणों का समूह है स्क्रीजोफ्रेनिया रोग



उदयपुर. स्क्रीजोफ्रेनिया रोग ऐसे मानसिक लक्षणों का समूह हैं, जिसमें ग्रसित व्यक्ति वास्तविक व अवास्तविक की पहचान करने में असमर्थ होता है। एक प्रतिशत जनसंख्या इस रोग से ग्रसित होती है। एमबी चिकित्सालय के मानसिक रोग विभागाध्यक्ष डॉ. सुशील खेराड़ा के अनुसार रोगी में मतिभ्रम, आकरण वहम, विचारों में विकृति, भाव शून्यता, बहुत कम बोलना, खुशी प्रकट करने का अभाव, प्रत्येक गतिविधि में अरुचि, लम्बे समय तक एक ही स्थिति में रहना, लोगों से बातचीत करने में कठिनाई होना, अजीब अवाजे सुनाई देना आदि लक्षण पाए जा सकते हैं। यह रोग वंशानुगत, गर्भावस्था में वायरस संक्रमण, प्रसव में जटिलता व जीवन की तनावपूर्ण स्थितियों के कारण हो सकता है। इसका निदान लक्षण, अनुसंधान व अनुमान पर आधारित है। यह मधुमेह, ब्लड प्रेशर आदि रोगों की भांति ही है, जिसमें ग्रसित व्यक्ति निरंतर समय पर दवा लेने से सामान्य जीवन जी सकता है। कुछ रोगियों में हिंसक प्रवृति भी होती है। दवाओं से वांछित सुधार नहीं होता है। ऐसे रोगियों को इसीटी उपचार की आवश्यकता होती है। समय पर उचित इलाज नहीं मिलने, तिरस्कार व सामाजिक असहयोग की स्थिति में स्क्रीजोफ्रेनिया रोगी मानसिक रूप से विकलांग भी हो सकता है।

शांति छिपी है–हमारे मन में

क्या आप शांति चाहते है? यदि हाँ, तो यह जरा भी कठिन नहीं है। इसका बहुत छोटा–सा उपाय है। उपाय यह है कि इसकी खोज करना बन्द कर दिया जाए। इसके सारे बाहरी आधारों को गिरा दीजिए और अब इसे अपने अन्दर ढूँढ़ना शुरू कर दीजिए। देखिए, आपकी उससे मुलाकात होती है या नहीं। निश्चित रूप से होगी। देर भले ही हो जाए, लेकिन होगी जरूर।

शांति के लिए न तो किसी साधना की जरूरत है और न ही किसी दर्शनशास्त्र की। यह तो महज हमारे मन की एक स्थिति भर है। जैसे ही हम मन की चंचलता पर नियंत्रण पा लेते हैं, अपने अन्दर शांति के लिए कैनवास तैयार कर लेते हैं और उस पर अप्रतिम सौन्दर्य की लकीरें उभरनी शुरू हो जाती हैं। सच यही है कि जब हम अपने इसी आंतरिक सौन्दर्य का साक्षात्कार करते हैं, तो यही सौन्दर्य–दर्शन हमारी शांति का कारण बनता है। यहाँ हमें इस बात को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि शांति कभी भी शून्य में नहीं मिलती। इसे भी कोई–न–कोई आधार चाहिए ही। निश्चित रूप से अपने अन्तर्मन में किसी सौन्दर्य की अनुभूति करना सबसे उत्तम, सबसे पुख्ता और सबसे सरल आधार हो सकता है। इसलिए यदि आपको शांति चाहिए, तो आंतरिक सौन्दर्य की खोज कीजिए, शांति की नहीं। बाहरी खोज से यह मिलने वाली नहीं है।

कार्य में आनन्द लेवें

भावनाओं का हमारे जीवन पर और हमारे काम पर बहुत ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है। जब कोई अच्छी भावना से भोजन बनाता है, और बनाकर खिलाता है, तो उस भोजन का स्वाद अपने आप बदल जाता है। जब हम अच्छी भावना से कोई काम करते हैं, तो उस भावना से जुड़े हुए रस हमारे पूरे शरीर में प्रवाहित होते हैं। इसलिए हमारे पूरे शरीर में एक नई ऊर्जा का संचार हो जाता है, जो हमें थकने नहीं देती। जब हम खुश होकर काम करते हैं, तो यह उनको भी खुशी देता है जो हमें काम करते हुए देख रहे हैं। इस प्रकार हम एक प्रकार से खुशी को फैलाने वाला एक एनर्जी सेन्टर बन जाते हैं।

मन का नियंत्रण

सम्पूर्ण सृष्टि सरलता और बुद्धिमत्ता के मंगलमय लय से प्रकृति के नियमों पर चल रही है। यही मंगल ही दिव्यता है। शिव वह सामंजस्यपूर्ण सरलता है जो कोई नियन्त्रण नहीं जानती।

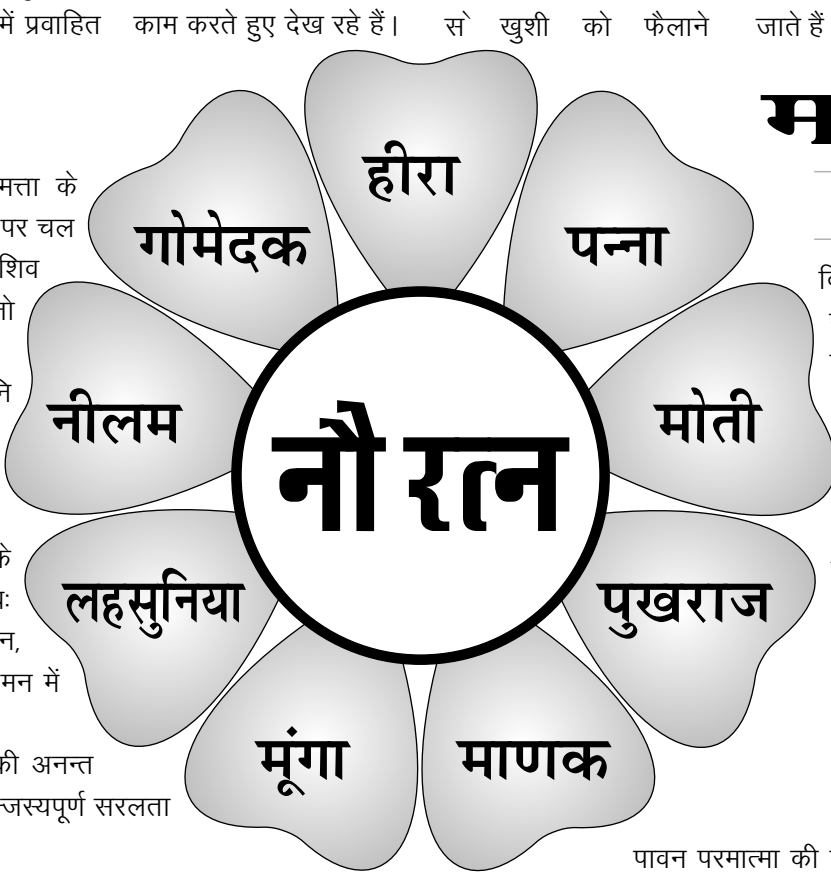
शिव का विपरीत है वशी, यानि नियन्त्रण। नियन्त्रण मन का होता है। नियन्त्रण का अर्थ है दो, द्वैत, कमज़ोरी। वशी का अर्थ है स्वाभाविकता से कुछ करने के बजाय दबाव द्वारा कुछ करना। प्रायः लोग समझते हैं कि उनका जीवन, परिस्थितियाँ उनके नियन्त्रण में, उनके वश में है, परन्तु नियन्त्रण एक भ्रम है। मन में क्षणिक ऊर्जा का दबाव नियन्त्रण है। यह है वशी।

शिव इसके विपरीत है। शिव ऊर्जा का स्थायी और अनन्त स्त्रोत है, सत्ता की अनन्त अवस्था, वह एक जिसका कोई दूसरा नहीं। द्वैत भय का कारण है और वह सामन्जस्यपूर्ण सरलता द्वैतवाद को विलीन करती है।

जब एक क्षण पूर्ण हैं, सम्पूर्ण हैं, तब वह क्षण दिव्य है।

वर्तमान क्षण में होने का अर्थ है न भूतकाल का पछतावा, न भविष्य की कोई माँग। समय रुक जाता है, मन रुक जाता है।

–श्री श्री रविशंकर जी



मानव मन के बोल

जब मैं ठगी का शिकार हुआ

दिल्ली पहुँच गये, घुमाते रहे, कभी इधर, कभी उधर,। मैने कहा भाई साहब आप फॉर्मूला बताने वाले थे। बोले 2–3 घण्टे बाद आता हूँ। 2 घण्टे तक टुकर–टुकर के देखता रहा। मुझे लगा आ गये, ये समय दो दिन जैसा लगा। कभी समय बहुत भारी हो जाता है। कहते हैं सभी समय पंख लगा कर उड़ जाता है।

"है समय नदी की धार कि जिसमें,
सब बह जाया करते हैं।
है समय बड़ा बलवान कि, पर्वत भी झुक जाया करते हैं।
अक्सर समय के चक्कर में, लोग चक्कर खाया करते हैं।
पर कुछ ऐसे होते हैं, जो इतिहास बनाया करते हैं।
इतिहास बनाया करते हैं।।

पावन परमात्मा की कृपा बरसी, फिर बाद में आये गली में ले गये। बोले कैलाश! मैं कोई स्याही का फॉर्मूला बताने वाला नहीं हूँ। मैं तो ठग हूँ, सात कत्ल कर चुका हूँ अब तक। आपके भोलेपन को देखकर आपको मारने का मन नहीं होता। जल्दी से यहां से चले जाओ, आगे बढ़ जाओ। सदर बाजार में पूछ लेना कोई स्याही की बात, जल्दी चले जाओ, यदि मेरा खून उबल गया तो आज तेरा खून हो जायेगा। .....

क्रमश अगले अंक में ...

सुखी–दामपत्य

स्त्री हो या पुरुष, नियति ने संसार का नियम ही इस प्रकार बना दिया है कि देर–सवेर दोनों को एक दिन विवाह के पवित्र सूत्र में बँधना ही पड़ता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि जब तरुणाई इठलाती हुई हमारे जीवन –द्वार की कुण्डी खटखटाती है तब यही मामूली, उजड़ा–उजड़ा और सूना–सा जीवन शत्शत् आकांक्षाओं से पूर्ण हो उठता है, ज़िन्दगी के खुले आकाश में अचानक सैकड़ों रंगीन सपनों की जगमगाहट चमक उठती है, ऐसा लगता है जैसे मरुभूमि में बहार आ गई हो। सब कुछ हरित हो जाता है, सब कुछ रंगीन! अनायास स्वप्नलोक में किसी से मिलने को मन अकुलाने लगता है। किसी को प्यार करने का मन करता है, किसी के द्वारा प्यार किये जाने की इच्छा उभरती है; किसी को लूटने और किसी पर लुट जाने की तमन्ना दिल में उछलने लग जाती है।

यही वह संधि–काल है जब यह आभास होने लगता है कि यह उमड़ता हुआ जीवन अकेले–अकेले स्वाद लेने के लिए नहीं है। ऐसा लगता है कि अलग रहने की, एकांत की वेदना अब और सही न जाएगी। मन एकांत में कहताः "काश! मेरे साथ कभी हँस सकें, हँस तो दूसरों के साथ भी सकते हैं, पर जिसके साथ कभी रो सकें। वह रोना जिस पर जगत की सारी हंसी निछावर है; वह रोना जिसमें खोकर भी मानव अपने को पाता है; लुट कर भी धनी होता है; डूब कर भी उभर जाता है!" विवाह इसी एक से दो और दो से एक होने की मूल कामना का सामाजिक या मर्यादित क्रियात्मक रूप है। प्यार तो अविवाहित रह कर भी किया जा सकता है, परंतु हम जीवन का जहाँ तक अंत है, वहाँ तक के लिए, एक से दो और दो से एक नहीं हो सकते। प्रेम की शक्ति तो अब भी रहती है एक उद्दात शक्ति, एक उत्छृंखल बाधा बंध–विहीन शक्ति, कूलों– कछारों को अपने में डुबाती चलने वाली धारा की शक्ति! वही धारा जब बांध में बदल दी जाती है तब उसकी शक्ति से अनेक उपयोगी काम किए जा सकते हैं; उससे निकलने वाली विद्युत घर–घर मुस्कुराती फिरती है; वह खेतों को लहलहाती है; कारखानों को जगमगाती है, ऊसरों को हरा–भरा करती है और समाज के जीवन को अनेकानेक रूपों में सार्थक करती है।

विवाह भी और कुछ नहीं–धारा पर बाँध बाँधने जैसी चीज़ है। यह प्यार से उमड़ते स्त्रोत का बाँध है; उड़ती, भागती, पकड़ में आने वाली अत्यंत मौलिक शक्तिशाली भावना और वासना को अधिकाधिक उपयोगी बनाकर बंधनों में बाँध रखने का प्रयत्न है। इसके द्वारा दो प्राणी सुख में, दुख में सदा एक साथ रहने की, एक–दूसरे के प्रति निष्ठावान होने की प्रतिज्ञा करते हैं। पर कितने दुर्भाग्य की बात है, हर साल संपन्न होने वाले अगणित विवाह में से अधिकांश के संयुक्त जीवन, उनके आनंदित जीवन की दीवारें तुरंत ही चटखने–फटने लगती हैं; उनमें दरार पड़ जाती है और वही जीवन जो आरंभ में वसंत की मधुरता–सा हँसता था, दुर्दिन की अँधियारी में जाता है। वही पति जो प्राणों का सर्वस्व था, नीरस हो जाता है; और वही स्त्री जो दिल और आँखों का नशा थी, क्रूर और भयावनी लगने लगती है; वही घर जो कभी स्वर्ग के समान था, जिससे दूर रहते हुए भी प्राण बँधे रहते थे– उजड़ कर शमशान का रूप धर लेता है और काट खाने को दौड़ता है।

शायद इन्हीं लोगों की ओर इशारा करते हुए वेवली निरकल्स ने कहा है–

"शादी एक ऐसी किताब है जिसका पहला अध्याय कविता में लिखा जाता है और शेष अध्याय, गद्य में।"

क्यों होता है ऐसा? क्यों बसंत के बाद घोर निदाघ आ गया? कारण और कुछ नहीं, बस, छोटा–सा मतभेद हुआ, दोनों ने तूल दे दी, अहंकार अड़ गया कि ऐसा हो कर रहेगा। सामने अखाड़े पर ललकारता अहंकार कहने लगा–"हर्गिज़ नहीं हो सकता!" बस, यहीं दो अहंकार टकरा गए– ज़ोर से टकराए, रह–रह कर टकराए, उफन–उफन कर टकराए। साथ दोनों अब भी हैं, पर साथ रहकर भी जैसे कोसों दूर हैं, मिलन शाश्वत विरह की गोद में पल रहा है। विवाहित जीवन की सफलता बड़े–बड़े सिद्धांतों पर नही, बल्कि छोटी–छोटी बातों पर आश्रित है। बुद्धिमानी यही है कि काँटे अंदर तक चुभें, उससे पूर्व ही निकाल लिए जायँ, दिलों में कोई ऐसी बात न आने दी जाय कि संयुक्त जीवन में किसी प्रकार की बाधा पड़े। आज जब संसार में संघर्षों की तेज़ी से बाढ़ आ रही है, ऐसे समय मानव के लिए मधुर स्पर्श, अपनेपन और सहानुभूति की आवश्यकता भी बढ़ गई है। विवाह इसी समस्या को सुलझाने की दिशा में एक स्वस्थ समाधान है!

सम्पादकीय

मनुष्य बहुत कुछ कामनाएँ रखता है। यह चाहिए, वह चाहिए पर जो कुछ वह चाहता है, उसमें से कितना पूरा होता है? शायद नहीं के बराबर। जो चाहें सो पाएं, वाली बात इसी कारण आश्चर्यजनक लग सकती है। भला यह कैसे संभव है? हम जो चाहें सो पाएँ–कैसे हो सकता है? अधिकांश इस पर विश्वास ही न करें, पर दुनिया के एक नहीं लाखों दृष्टांत इस बात के प्रमाण हैं कि जो चाहा, सो पाया..... आखिर कैसे ?

कोई चमत्कार या जादू के बल पर नहीं, वरन् अपने अन्तःकरण की शक्ति के बल पर पाया। भाग्य या अवसर की प्रतीक्षा करने वाले लोगों को चिंतकों और मानव ज्ञान शास्त्रियों ने निकम्मा और मूर्ख माना है। भाग्य और अवसर नाम की कोई चीज नहीं होती है। 'जब भाग्य होगा अपने आप काम हो जाएगा' या अभी अवसर कहाँ आया है'।

अवसर आते ही सारा काम बन जाता है। इस तरह की भावनाएँ केवल अपनी असफलता पर परदा डालने की कोशिश है। इस तरह हम अपनी कमजोरियाँ छिपाते हैं। वास्तव में भाग्य और अवसर नाम की कोई चीज नहीं है। यह केवल मन का वहम मात्र है। कोई भी कार्य करने का अवसर या भाग्य देखना निहायत बेतुकी बात है। जो कर्मयोगी हैं, वह कभी इसकी प्रतीक्षा नहीं करते। धन कुबेर रॉकफैलर का कथन था, 'मैंने कभी भाग्य और अवसर की प्रतीक्षा नहीं की, जब भी काम की बात मन में आई, शुरु कर दिया। मैंने अपने जीवन में प्रत्येक क्षण को ही भाग्य और अवसर माना है।' अतएव भाग्य या अवसर की प्रतीक्षा करना अपनी सफलता को पीछे फेंक देना है। हो सकता है कि जब तक इतना समय निकल जाए कि आप करने पर भी न पा सकें। यदा–कदा भाग्य के फेर में भी मनुष्य अपने जीवन को दुःख से भर लेता है।

अतएव भाग्य या अवसर की प्रतीक्षा न कर आप अपना कार्य शुरू कर दें। दूसरों को देखें – लोग उनकी प्रशंसा करते हैं–'कितना भाग्यशाली है अमुक–' 'अमुक का सितारा बड़ा बुलंद है' –पर क्या 'अमुक' के जीवन में झांकने की कोशिश की कि 'अमुक' आज जिस शिखर पर है, उस तक पहुंचने के लिए 'अमुक' ने कितना कठोर परिश्रम किया है? अमुक ने क्या–क्या संकट नहीं बर्दाश्त किए? यह तो 'अमुक' का दिल जानता होगा कि वह कैसे उस स्थान तक आया है? दूसरों का सुख, वैभव देखकर आपको ईर्ष्या होती है, पर उस सुख को भोगने वाले दिलों से पूछिए कि कैसे पाया है यह सब ?..... और अपने आपको बनाए रखने के लिए उनको अभी भी क्या–क्या करना पड़ रहा है ? अतएव जब तक आप इस महत्व को नहीं जानेंगे और केवल 'अवसर', 'भाग्य' की राह देखते रहेंगे, तब तक आप कुछ नहीं कर सकते हैं।

मोक्ष का आधार

बात उस समय की है जब चीन में राजतन्त्र था और राजा वू वहाँ का शासक था। एक दिन प्रसिद्ध बौद्ध भिक्षु बोधिधर्म राजधानी पधारे तो राजा वू दर्शनार्थ उनके पास गया। राजा ने बोधिधर्म से कहा –'स्वामी! मैंने बुद्ध के अनेक मन्दिर बनवाए हैं, धर्म–प्रचार पर अपार धन खर्च किया है, और धर्मशास्त्र की पुस्तकें खूब बँटवायी है, अब तो मुझे मोक्ष आसानी से प्राप्त हो जाएगा ?

बोधिधर्म कुछ देर चुप रहे और फिर बोले –'नहीं, तुम्हें मोक्ष नहीं मिलेगा।' इस पर राजा ने हैरानी से कहा––क्यों स्वामी ? कहाँ कमी रही या भूल हुई जो मेरे सद्कर्मों के बावजूद मुझे मोक्ष नहीं मिलेगा ?

भिक्षु बोधिधर्म गम्भीर होकर बोले–'राजन्! जब मनुष्य इस बात का बखान करता है कि मैंने यह किया, मैंने वह किया, मैं सब तरह से सक्षम हूँ, तो वह बड़ी भूल करता है। क्योंकि 'मैं' की भावना किसी कर्म को पुण्यवर्धक नहीं बनाती। 'मैं' की भावना का त्याग किये बिना अच्छे कर्म का भी पुण्य मिलना असम्भव है। इसलिए 'मैं' ग्रन्थि का त्याग ही शान्ति और मोक्ष का असली आधार है।'

कड़वे प्रवचन–मुनिश्री तरूण सागर जी

आज तुम्हारा जन्मदिन है तो एक काम करें। सबसे पहले उस मां को प्रणाम करें जिसने तुम्हें जन्म दिया है। फिर उस महात्मा को प्रणाम करें जिसने तुम्हें जीवन दिया है और फिर उस परमात्मा को प्रणाम करें जो तुम्हें मुक्ति देगा। जन्मदिन अवश्य मनाएं किंतु मां, महात्मा और परमात्मा को भुलाकर और रूलाकर नहीं बल्कि उन्हें बुलाकर जन्म दिन अवश्य मनाएं लेकिन इस बात को न भूले कि दो दिन की जिंदगी में एक–दिन मौत का भी होता है। संत और पुलिस दोनों ही समाज–सुधार का काम करते हैं। फर्क केवल इतना है कि संत संकेत की भाषा में समझाते हैं और पुलिस बेंत की भाषा में। दर–असल जो संत के संकेत को नहीं समझते हैं उन्हें ही पुलिस के बेंत की जरूरत पड़ी है। पुलिस की वर्दी किसी सन्यासी के भगवा वस्त्रों से कम महत्वपूर्ण नहीं है। वर्दी विश्वास की प्रतीक है। वर्दीधारी अगर भ्रष्टाचार को प्रश्रय देता है तो वह वर्दी की अस्मिता को खंडित करता है। अगर आप बुजुर्ग हैं तो मुनि तरुण सागर की कुछ नसीहतें ध्यान में रखिए। जरूरत से ज्यादा मत बोलिए। बिन मांगे बहू–बेटे को सलाह मत दीजिए। साठ साल की उम्र हो जाए तो अधिकार का सुख छोड़ दीजिए। बेटा–बहू से कहिए, अब तुम्हीं इस घर के मालिक हो, अपने ढंग से जिओ–रहो। हमें तो बस मेहमान ही समझो बेशक! तिजारी की चाबी भी बेटे को दे देना। मगर हॉ! अपने लिए इतना जरूर बचा लेना कि कल को बेटा–बहू के सामने हाथ फैलाने न पड़े। मंदिर और मस्जिद की हैसियत बाथरूम से ज्यादा कुछ नहीं है। दर–असल मंदिर और मस्जिद एक आध्यात्मिक बाथरूम है। जिस तरह घर के बाथरूम में हम तन की गंदगी को धोते हैं, वैसे ही मंदिर में मन की मलिनताओं को धोना चाहिए। बाथरूम से तुम नहा–धोकर बाहर निकलते है तो एकदम तरोताजे होकर निकलते हो।

–मुनि श्री तरुण सागर जी

गुणों की खान – काजू

सूखे मेवे के रूप में काजू का स्थान सर्वोपरि है। काजू के पेड़ आम्रवृक्ष के समान सदा हरे–भरे रहने वाले और मध्यम कद के होते हैं। ये वृक्ष लगभग तीस से चालीस फुट ऊँचे होते हैं। इसके पत्ते चार से आठ इंच लंबे और तीन से पाँच इंच चौड़े होते हैं। इसके पत्ते खुशबूदार होते हैं। इसके फल कोमल और अमरूद के फल से मिलते–जूलते होते हैं। फल पकने पर पीले रंग के होते हैं। फल के आगे के हिस्से में इसका बीज लगा रहता है। फल का छिलका सख्त होता है। इसके बीज को ही 'काजू' कहते हैं। इसके भीतर भिलावाँ के सदृश चिकनाहट होती है। शरीर में लगने पर भिलावाँ की तरह फूट निकलती है। वसंत और ग्रीष्मऋतु में इसके पेड़ फूलते–फलते हैं। काजू के पेड़ की शीतल छाया में बैठ कर लोग आराम प्राप्त करते हैं।

दक्षिण भारत के समुद्र–तट के प्रदेशों में, गोवा, तमिलनाडु, केरल, उड़ीसा और बंगाल आदि स्थानों पर काजू के वृक्ष होते हैं। ये वृक्ष अफ्रीका में भी होते हैं। जिन देशों में काजू का उत्पादन नहीं होता, उन देशों में काजू का निर्यात होता है।

काजू में दो किस्में होती हैं : सफेद और श्याम। सूखे मेवे के रूप में काजू और द्राक्ष मिलाकर खाये जाते हैं। ये आबाल–वृद्ध सभी को रुचिकर और स्वादिष्ट लगते हैं। काजू के पके फलों का खाद्य पदार्थ के रूप में उपयोग होता है। इसके पके फल नल – विकारनाशक हैं। काजू के सुखे बीजों को चीनी या शक़्कर की चासनी में डालकर मिठाई बनाई जाती है। सर्दियों के पाकों में बादाम, चिरौंजी और पिस्तों के साथ काजू के बीज भी डाले जाते हैं। अपक्व काजू के बीजों का दूध जहाजों के तल–भाग में लगाने से जहाजों का नीचे का हिस्सा पानी से खराब नहीं होता। काजू के सेवन की मात्रा बड़े लोगों के लिए दो–तीन तोला, और छोटे बच्चों के लिए आधा–एक तोला है। काजू के तेल की मात्रा तीन से छः माशा है।

काजू का फल कसैला, मधुर, लघु और धातुवर्धक है। यह वायु, कफ, गुल्म, उदररोग, ज्वर, कृमि, व्रण, अग्निमांद्य, कोढ़, संगहणी, अर्श–मस्से और आनाह–आफरा मिटाता है। यह वातशामक, भूख लगाने वाला और हृदय के लिए हितकर है। हृदय की दुर्बलता एवं स्मरण शक्ति की कमजोरी के लिए काजू उत्तम लाभप्रद है।

दूसरों के साथ नम्रता का बर्ताव करें

कुछ लोगों का स्वभाव ही ऐसा ओछा होता है कि वे किसी भी व्यक्ति में कभी कोई अच्छाई नहीं देखते। वे इस भ्रम को सत्य मान बैठते हैं कि प्रत्येक विषय का संपूर्ण ज्ञान उनके पास सुरक्षित हो चुका है। औरों से सदैव वक्रता, व्यंग्य और अहंकार से बात करने में ही उन्हें सुख मिलता है। किसी ने इस संबंध में ठीक ही कहा है कि "दुष्ट व्यक्ति दूसरे के सरसों के बीज बराबर दोष को भी देख लेता है, लेकिन अपने पहाड़ के बराबर दोषों को देख कर भी अनदेखा कर देता है।"

महाभारत के आदि पर्व में एक छोटी–सी कथा है। पांचाल देश के राजा यज्ञसेन का पुत्र द्रुपद स्वाध्याय के लिए भारद्वाज के आश्रम में गया। आश्रम में रहते हुए उसकी मुनिपुत्र द्रोण से घनिष्ठ मित्रता हो गई। आश्रम से विदा होते समय द्रुपद ने द्रोण से कहा–"यदि तुम कभी हमारे देश आओगे तो हम तुम्हारा हर तरह से सम्मान करेंगे और तुम्हें अपना कुलगुरु बनायेंगे।" कुछ समय बाद यज्ञसेन की मुत्यु हो जाने पर द्रुपद राजगद्दी पर बैठा। उधर उसके सहपाठी द्रोण ने भी अपनी गृहस्थी बसा ली थी, परंतु उनका पारिवारिक जीवन बेहद गरीबी और कष्ट के बीच चल रहा था। द्रोण को अनायास अपने बालसखा द्वारा दिए हुए आश्वासन की याद हो आई और वे कुछ आशा के साथ पांचाल देश की ओर चल पड़े। वहाँ पहुँचकर जब वे राजा द्रुपद के सामने गए तो उसने अनजान बन कर उनका परिचय पूछा। द्रोण ने आश्रम की मित्रता स्मरण कराई और प्रतिज्ञा भी। तब द्रुपद ने कहा–"राजा और याचक की कैसी मित्रता ? मैंने तुमसे कोई प्रतिज्ञा नहीं की।" यह उत्तर पाते ही द्रोण उल्टे पाँव लौट चले। इस अपमान का बदला लेने के लिए उन्होंने तत्काल कौरव–पाँडवों को धनुर्वेद की शिक्षा देनी आरंभ की, जिसका परिणाम यह निकला कि अर्जुन ने मुश्कें बाँध कर द्रुपद को द्रोण के सामने उपस्थित किया। परंतु कृष्ण और सुदामा की कहानी ठीक इसके विपरीत सद्व्यवहार का एक नया आदर्श हमारे सामने रखती है।

विनयशीलता और मृदुता शिष्टाचार के दो प्रधान अंग हैं। स्वभावतः विनयी आदमी में अभिमान या गर्व नहीं होता, वह अपने अंदर परितुष्ट और तृप्त रहता है। ज्यों–ज्यों ज्ञान होता जाता है, समृद्धि आती है, ज्यों–ज्यों उसकी निरभिमानता और विनयशीलता बढ़ती जाती है और वह फल से लदे वृक्ष की भाँति झुकता जाता है। मधुर स्वभाव में एक तिलिस्म है, जादू है। धन की अपेक्षा इसकी शक्ति अधिक है। यदि हम खुले आदमी बनें, दूसरों के साथ नम्रता का बर्ताव करें, हृदय में दयालुता की भावना का विकास करें, दूसरों की समुचित प्रशंसा करें, सहायता के लिए आगे बढ़ें, अपने हृदय का आनंद बाँटते फिरें, लोगों से सत्य और मीठा व्यवहार करें–तो कोई शंका नहीं कि हमारे जीवन का विकास तेजी से नहीं होगा।

भौतिकीविद्–एडविन फास्ट (अमेरिका) का मत

अत्यन्त जटिल पर्यवेक्षणों द्वारा यदि प्रतिभाशाली से भी प्रतिभाशाली वैज्ञानिक मस्तिष्कों ने सदियों तक अध्ययन करने के पश्चात् इन विभिन्न अवयवों के व्यवहार और उनकी सत्ता को पहचाना है, तो उससे सीधा परिणाम यह निकलता है कि जिस एक की बुद्धि ने इन सबकी पहले पहल रचना की, वह आज तक की मानवीय बुद्धि के एकत्रित मूल्य से भी कहीं अधिक मूल्यवान और उन सबसे कहीं अधिक बड़ी है। आज तक के अत्यन्त ग्रहणशील मस्तिष्क भी यह बात तुरन्त स्वीकार करेंगे कि प्रकृति प्रपंच के सम्बन्ध में जितना कुछ जानने को है, उसका श्रीगणेश ही अब तक मुश्किल से हो पााया है।

जब हम जीवन के उच्चतम रूपों में आते हैं तब हम देखते हैं कि किसी कार्यविधि को पूरा करने में या उसकी योजना बनाने में वे ऐसी बुद्धि का प्रदर्शन करते हैं, जो 'प्राकृतिक नियमों' के विपरीत भी हो सकती है। तत्त्वों के एक स्थान पर एकत्र हो जाने से अकस्मात् ही ऐसा हो गया या इस प्रकार के प्राणियों का निर्माण और योजना किसी सृजनशील कर्ता के बिना ही हो गयी और उनमें तर्क, बुद्धि और अपने वंश को बढ़ाने के लिए प्रजनन क्रिया आदि बातों का स्वयं समावेश हो गया – यह सर्वथा असम्भव है। उस एक शक्ति को मानने से इन्कार करके उक्त कल्पना को प्रश्रय देने से कभी किसी क्रियात्मक प्रयोजन का सिद्ध होना असम्भव है। काफी दूर तक पीछे लौटने पर मनुष्य अन्त में इस परिणाम पर पहुँचेगा कि प्राकृतिक नियमों की विद्यमानता जो विश्व में क्रमबद्धता का वर्णन करती है, किसी ऐसे बुद्धिमान की सूचक है जिसने विश्व के कार्यकलापों को उस ढंग से स्थापित करने का निर्णय किया, जैसा कि हम देखते हैं। सृष्टि की विलक्षणता और संचालन की शाश्वतता किसी विशिष्ट बुद्धिमान और किसी महान् सत्ता की तरफ संकेत ही नहीं कर रही है अपितु उसके अस्तित्त्व की गवाही दे रही है। भले ही सृष्टि का सम्पूर्ण संचालन स्वतः ही होता दिख रहा है, परन्तु संचालन को गति देने वाली और इस विलक्षण सृष्टि का प्रारुप तैयार करने वाली सत्ता को हम परमात्मा कह सकते हैं और वह है, जिसके अस्तित्त्व से ही सबका अस्तित्त्व है।

विश्व के मूल की खोज करते हुए विज्ञान ने यह बताया है कि कैसे आणविक भौतिकी के वर्तमान ज्ञान के आधार पर बुनियादी कणों की अन्तःक्रियाएँ समस्त ज्ञात तत्त्वों के ढाँचे की व्याख्या कर सकती है। अलबत्ता इस बात की व्याख्या नहीं की जा सकती कि प्रोटोन का उद्गम कैसे हुआ और उसमें ये विशेष गुण कहाँ से आए ? उद्गम की मूल सत्ता –परमात्मा में विश्वास करना ही पड़ेगा।

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितों की सेवा में सतत् सेवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

समस्त रामगढ़वासी भक्तगण–रामगढ़

आयोजन तिथि 3 से 9 जनवरी 2016

स्थान: श्री कृष्ण साईंदास मंदिर, यादव समाज

रामगढ, जिला-अलवर (राज.)

समय : दोपहर 12:30 से

सांय 4:00 बजे तक

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चैयरमेन
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यास : पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री

कथा व्यास
पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

प्रशान्त अग्रवाल
अनर्राष्ट्रिय अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 08058593937

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

:: 'नि:शक्तजन' 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 ।

अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं
'नि:शुल्क' नि:शक्तजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली
अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गरीब, असहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियां आने वाली हैं... 10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का....

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास

आपश्री स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें
स्वीकारें अनुरोध-अपील, पाएं जरूरतमंदों की दुआ...

अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क 097849-71754

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.एम.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