

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 17-02-2016

● अंक-437 ● तारीख - 18 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 11

● गुरुवार ● उदयपुर

● कुल पृष्ठ-04 ● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



शुरुआत में भगवान दूर से आपके प्रयासों को देखते हैं। फिर, जब आप अपने लगाव के बहाने आनंद और अच्छे कामों और सेवा में लग जाते हैं, परमेश्वर पास आकर प्रोत्साहित करता है। उसके लिए भगवान सूर्य की तरह होता है, जो बंद दरवाजे के बाहर इंतजार कर रहा है।

## श्री रामचरितमानस-दोहावली

प्रसन्नतां या न गताभिषेकतस्तथा  
न मन्ते वनवासदुःखतः।  
मुखाम्बुजश्री रघुनन्दनस्य मे  
सदास्तु सा मंजुलमंगलप्रदा।।  
भावार्थ-रघुकुल को आनंद देने वाले श्री रामचन्द्रजी के मुखारविंद की जो शोभा राज्याभिषेक से (राज्याभिषेक की बात सुनकर) न तो प्रसन्नता को प्राप्त हुई और न वनवास के दुःख से मलिन ही हुई, वह (मुखकमल की छवि) मेरे लिए सदा सुंदर मंगलों की देने वाली हो।

नीलाम्बुजश्यामलकोमलांग  
सीतासमारोपितवामभागम्।  
पाणौ महासायकचारुपापं  
नमामि रामं रघुवंशनाथम्।।  
भावार्थ-नीले कमल के समान श्याम और कोमल जिनके अंग हैं, श्री सीताजी जिनके वाम भाग में विराजमान हैं और जिनके हाथों में (क्रमशः) अमोघ बाण और सुंदर धनुष है, उन रघुवंश के स्वामी श्री रामचन्द्रजी को मैं नमस्कार करता हूँ।

## सकाम और निष्काम भक्ति में अन्तर क्या है?

सकाम भक्ति केवल अपने स्वार्थ की दृष्टि से की जाती है, उसमें विश्वहित या दूसरों के साथ न्याय का विचार नहीं होता, निष्काम भक्ति विश्वहितवर्धन को ध्यान में रखकर की जाती है, उसमें स्वपरहित का समन्वय होता है, भक्ति में कोई कामना होने से ही वह सकाम-भक्ति नहीं हो जाती, कामना संकुचित या दूसरों के साथ अन्याय करने वाली हो, तभी वह सकाम भक्तिकहलायगी, जो एक तरह की चापलूसी है।  
साभार- स्वामी सत्य भक्त जी

## वैज्ञानिकों ने खोजी गुरुत्वाकर्षण तरंगों, पीएम नरेंद्र मोदी ने की सराहना



भौतिक और खगोल विज्ञान के लिए एक महत्वपूर्ण खोज में अंतरराष्ट्रीय वैज्ञानिकों ने कहा कि अंततः उन्होंने गुरुत्वाकर्षण तरंगों का पता लगा लिया है, जिसकी भविष्यवाणी आइंस्टीन ने एक सदी पहले ही कर दी थी। वैज्ञानिकों ने इस सफलता को उस क्षण से जोड़ा, जब गैलीलियो ने ग्रहों को देखने के लिए दूरबीन का सहारा लिया था। इन तरंगों की खोज ने खगोलविदों को उत्साह से भर दिया है, क्योंकि इससे ब्रह्मांड को समझने के नए रास्ते खुल गए हैं। ये तरंग ब्रह्मांड में भीषण टक्करों से उत्पन्न हुई थीं। उधर, इन तरंगों की खोज से संबंधित परियोजना में भारतीय वैज्ञानिकों के योगदान की पीएम नरेंद्र मोदी ने सराहना की है। उन्होंने ट्वीट किया कि अत्यधिक गर्व है कि भारतीय वैज्ञानिकों ने इस चुनौतीपूर्ण खोज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

## मेवाड़ का अमरनाथ- परशुराम महादेव गुफा मंदिर

जहाँ पर है भगवान परशुराम का फरसा अरावली की सुरम्य पहाड़ियों में स्थित परशुराम महादेव गुफा मंदिर का निर्माण स्वयं परशुराम ने अपने फरसे से चट्टान को काटकर किया था। इस गुफा मंदिर तक जाने के लिए 500 सीढ़ियों का सफर तय करना पड़ता है। इस गुफा मंदिर के अंदर एक स्वयं भू शिवलिंग है, जहां पर विष्णु के छठे अवतार परशुराम ने भगवान शिव की कई वर्षों तक कठोर तपस्या की थी। तपस्या के बल पर उन्होंने भगवान शिव से धनुष, अक्षय तूणीर एवं दिव्य फरसा प्राप्त किया था।  
हैरत की बात यह है कि पूरी गुफा एक ही चट्टान में बनी हुई है। ऊपर का स्वरूप गाय के थन जैसा है। प्राकृतिक स्वयं-भू लिंग के ठीक ऊपर गोमुख बना है, जिससे शिवलिंग पर अवरल प्राकृतिक जलाभिषेक हो रहा है। मान्यता है कि मुख्य शिवलिंग के नीचे बनी धूणी पर कभी भगवान परशुराम ने शिव की कठोर तपस्या की थी। इसी गुफा में एक शिला पर एक राक्षस की आकृति



बनी हुई है, जिसे परशुराम ने अपने फरसे से मारा था।  
दुर्गम पहाड़ी, घुमावदार रास्ते, प्राकृतिक शिवलिंग, कल-कल करते झरने एवं प्राकृतिक सौंदर्य से ओत-प्रोत होने के कारण भक्तों ने इसे मेवाड़ के अमरनाथ का नाम दे दिया है।  
परशुराम महादेव का मंदिर राजस्थान के राजसमन्द और पाली जिले की सीमा पर स्थित है। मुख्य गुफा मंदिर राजसमन्द जिले में आता है जबकि कुण्ड धाम पाली जिले में आता है। पाली से इसकी दूरी करीब 100 किलोमीटर और विशव प्रसिद्ध कुम्भलगढ़ दुर्गसे मात्र 10 किलोमीटर है। इसकी समुद्र ताल से ऊंचाई 3600 फीट है। यहाँ से कुछ दूर सादड़ी क्षेत्र में परशुराम महादेव की बगीची है। गुफा मंदिर से कुछ ही मील दूर मातृकुंडिया नामक स्थान है, जहां परशुराम को मातृहत्या के पाप से मुक्ति मिली थी। इसके अलावा यहां से 100 किमी दूर पर परशुराम के पिता महर्षि जमदाग्नी की तपोभूमि है।

## सबसे ऊपर है-परमात्म पुरुष

“योगी याज्ञवल्क्य” नामक ग्रंथ में गायत्री की अक्षरों का विवरण इस तरह लिखा है-  
कर्मन्द्रियाणि पंचोव पंच बुद्धिन्द्रियाणि च।  
पंच पंचेन्द्रियाथर्षच भूतानाम् चोव पंचकम्।।  
मनोबुद्धिस्तथात्याच अव्यक्तं च यदुत्तमम्।

चतुर्विंशत्यथैतानि गायत्र्या अक्षराणितु,  
प्रणवं पुरुषं बिद्धि सर्व्वगं पंचविशकम्।।  
अर्थात्-(1) पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (2)पाँच कर्मेन्द्रियाँ (3) पाँच तत्त्व (4) पाँच तन्मात्राएँ। शब्द, रूप, रस, गंध, स्पर्श। यह बीस हुए। इनके अतिरिक्त अन्तःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) यह चौबीस हो गये। परमात्म पुरुष इन सबसे ऊपर पच्चीसवाँ है।

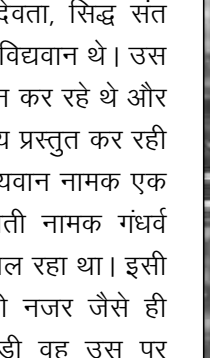
## ताकि मन पर बुराई रुपी मैल न टिक पाए



स्वामी रामकृष्ण परम हंस का यह नियम था कि वह नित्य अपने लोटे को माँजा करते थे। उनके एक शिष्य के मन में विचार आया कि स्वामी जी नित्य ही लोटा माँजते हैं, इसमें कुछ न कुछ रहस्य जरूर है। एक दिन उसने उनसे पूछ ही लिया। तब रामकृष्ण परमहंस बोले -“बेटे! यह लोटा नित्य माँजने पर भी गंदा हो जाता है, यही दशा अन्तर्मन की भी है। जब मन पर नित्य ही कुसंस्कार का प्रभाव पड़ता है, तब वह भी इस लोटे की तरह मैला हो जाता है। इसलिए हमें सदसंस्कारों से अपने अंतर्मन को भी माँजना चाहिए, ताकि मन पर बुराई रुपी मैल न टिक पाए।”

## जया एकादशी (माघ शुक्ल पक्ष की एकादशी)

माघ शुक्ल पक्ष की एकादशी जिसे जया एकादशी कहते हैं, घोर पापों से मुक्ति दिलाने वाली है। इस एकादशी के फल और कथा का वर्णन पद्मपुराण में मिलता है। यह पिशाच योनियों से मुक्ति दिलाने वाली है। जया एकादशी के विषय में जो कथा प्रचलित है, उसके अनुसार धर्मराज युधिष्ठिर भगवान श्री कृष्ण से निवेदन करते हैं कि माघ शुक्ल एकादशी को किनकी पूजा करनी चाहिए तथा इस एकादशी का क्या महात्म्य है। श्री कृष्ण कहते हैं, माघ शुक्ल पक्ष की एकादशी को “जया एकादशी” कहते हैं। यह एकादशी बहुत ही पुण्यदायी है, इस एकादशी का व्रत करने से व्यक्ति नीच योनि जैसे भूत, प्रेत, पिशाच की योनि से मुक्त हो जाता है। श्री कृष्ण ने इस संदर्भ में एक कथा भी युधिष्ठिर को सुनाई।  
जया एकादशी व्रत कथा:- नंदन वन में उत्सव चल रहा था। इस



उत्सव में सभी देवता, सिद्ध संत और दिव्य पुरुष विद्यवान थे। उस समय गंधर्व गायन कर रहे थे और गंधर्व कन्याएं नृत्य प्रस्तुत कर रही थीं। सभा में माल्यवान नामक एक गंधर्व और पुष्यवती नामक गंधर्व कन्या का नृत्य चल रहा था। इसी में जो कथा प्रचलित है, उसके अनुसार धर्मराज युधिष्ठिर भगवान श्री कृष्ण से निवेदन करते हैं कि माघ शुक्ल एकादशी को किनकी पूजा करनी चाहिए तथा इस एकादशी का क्या महात्म्य है। श्री कृष्ण कहते हैं, माघ शुक्ल पक्ष की एकादशी को “जया एकादशी” कहते हैं। यह एकादशी बहुत ही पुण्यदायी है, इस एकादशी का व्रत करने से व्यक्ति नीच योनि जैसे भूत, प्रेत, पिशाच की योनि से मुक्त हो जाता है। श्री कृष्ण ने इस संदर्भ में एक कथा भी युधिष्ठिर को सुनाई।  
जया एकादशी व्रत कथा:- नंदन वन में उत्सव चल रहा था। इस

## नौराता (मध्यप्रदेश का लोक नृत्य)

मध्यप्रदेश के बुंदेलखंड क्षेत्र में अविवाहित लड़कियों के लिए इस नृत्य का विशेष महत्त्व है। नौराता नृत्य के जरीये, बिनब्याही लड़कियां एक अच्छा पति और वैवाहिक आनंद की मांग करते हुए भगवान का आह्वान करती हैं। नवरात्रि उत्सव के दौरान नौ दिन, घर के बाहर चूने और विभिन्न रंगों से नौराता की रंगोली बनाई जाती है।



## आत्मविश्वास

मुस्कराओ, क्योंकि हर किसी में आत्मविश्वास की कमी होती है और किसी दूसरी चीज की अपेक्षा मुस्कान उनको ज्यादा आश्वस्त करती है।—एन्ड्री मोरोइस  
करने का कौशल आपके करने से ही आता है। यह आत्मविश्वास रखो कि तुम पृथ्वी के सबसे आवश्यक मनुष्य हो।—गोर्की  
जिसमें आत्मविश्वास नहीं उसमें अन्य चीजों के प्रति विश्वास कैसे उत्पन्न हो सकता है।—विवेकानंद  
आत्मविश्वास, आत्मज्ञान और आत्मसंयम केवल यही तीन जीवन को परम शांति सम्पन्न बना देते हैं।—टेनीसन  
जिसने अपने को वश में कर लिया है, उसकी जीत को देवता भी हार में नहीं बदल सकते।—महात्मा बुद्ध

## मानव मन के बोल

### अटूट बन्धन रिश्तों के



सूई मत बानो, धागा बन जाओ, यदि कोई छेद सूई ने कर दिया है। आप अपने शरीर को उस छेद में प्रवेश करा के कपड़े को बचा लो। कपड़े को बराबर कर लो। आप धागा बनो। अगर किसी का अंग जले, तो दुनिया को मीठी सुवास दे। दीपक का अपना जीवन है, जो दूजों को अपना प्रकाश दे। आप दीपक बनो।  
मेरे मन में कभी-कभी आया, जब हम ऊपर जायेंगे। जाना तो सबको पड़ेगा बाबूज़ा...क्योंकि बंगले के पहिये नहीं और कफन में जेब नहीं। याद रखना। आपके बाबूजी याद करके रोज देख रहे हैं। रोज देख रहे हैं। कभी श्मशान खाली नहीं रहता। सबके आगे-चरियाँ चलती है। धुंआ निकलता है। पीछे अर्थी चलती है। आज कल तो बड़ी-बड़ी गाड़ियाँ आ गई। उस पर रख देते हैं। सब कुछ यही होना है। जीवन है तो मृत्यु जरूर आयेगी, परन्तु मृत्यु से डरना क्या ?  
कल प्रशान्त के मम्मी जी, कल्पना जी के मम्मी जी, कितनी खुशी से कह रहे थे कि मृत्यु से क्या ? डरना आप मृत्यु का स्मरण करके 100 बार क्यों मरें। जब मरना होगा, तब मरें, खुशी के साथ जायेंगे। जैसे गजराज की सूण्ड से माला खिसक जाती है और गजराज को विदित भी नहीं होता है। वैसे ही ठाकुर जब चाहो तब ले जाना, पर हंसते हुए ले जाना। टेंशन, तनाव नहीं। दुख किस बात का? ना अपमान का भय ना मान की चिन्ता और दुःख यदि आया है, तो ये हमेशा रहेगा नहीं, दुख में भी सुख पाने की, दुख दुनियादारी समाप्त है। अभी मैंने देखा कि हरिद्वार में गंगा जी के तट पर एक ऐसे व्यक्ति, सोये हुए थे। जिनके दोनों हाथ, दोनों पैर नहीं, फोटो भी आपके पास लगा हुआ होगा। किसी ने केला उसकी छाती पर रख दिया। किसी ने केला खिला दिया। हाथ नहीं, दोनों हाथ नहीं, दोनों पैर भी नहीं। तो एक सेठ साहब, उधर से गुजर रहे थे। करोड़पति उन्होंने देखते ही कहा ! अरे बेचारा! उन्होंने सुन लिया। उसने कहा सेठ साहब, सेठ साहब, जरा इधर पधारना वापिस सेठ साहब बोले, हां भाई बोलो, एक बार आये, एक सैकण्ड पधारो। वापिस बोले हां भई बोलो-सेठ साहब - आपने किसके लिये कहा, अरे बेचारा!, भैया कहा तो तुम्हारे लिये ही था। लाला दया आ गई थी।

क्रमश अगले अंक में ...

भूत भावन भगवान महाकालेश्वर उज्जैन की पावन धरा पर''

## सिंहस्थ कुम्भ महापर्व-2016 नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (द्रष्ट), उदयपुर

30 दिवसीय विशाल सेवा, भक्ति, ज्ञान एवं अध्यात्म यज्ञ शिविर

!! दिनांक !! 22 अप्रैल से 21 मई-2016

!! समारोह स्थल !! मंगलनाथ,  
प्लॉट नम्बर-83, 17-22, उज्जैन

**उज्जैन की धरा  
पर हमारे प्रकल्प  
(दिनांक 22 अप्रैल  
से 21 मई तक)**

विकलांगता जांच  
शिविर प्रतिदिन  
प्रातः 9 बजे से 11 बजे

**भोजन सहयोग  
( एक समय )  
2100/- प्रतिदिन**

**छः या चार व्यक्ति  
सामूहिक  
आवास व्यवस्था  
2100/-प्रतिदिन**

**आवास  
व्यवस्था  
( सेपरेट )  
1500/-  
प्रति रुम**

**डोरमेट्री  
500/-  
प्रतिदिन**



### मुख्य आयोजन एवं शाही स्नान

- 22 अप्रैल 2016 :सिंहस्थ प्रथम पर्व स्नान
- 1 से 6 मई-2016:पंचशनि यात्रा
- 3 मई,2016:वरूथिनी एकादशी
- 6 मई,2016:पर्व स्नान
- 9 मई,2016:अक्षय तृतीया
- 11 मई,2016:शंकराचार्य जी जयंती
- 15 मई,2016:वृषभ संक्रांति
- 17 मई,2016:मोहिनी एकादशी
- 19 मई,2016:प्रदोष पर्व
- 20 मई,2016:नृसिंह जयंती
- 21 मई,2016:शाही स्नान

### आपश्री यजमान बन सकते हैं।

- कथा मुख्य यजमान 1,51,000/-
- प्रसादी वितरण यजमान प्रतिदिन 51,000/- ( भण्डारा )
- भोजन प्रसाद यजमान 11000/- ( एक समय )
- प्रतिदिन आरती यजमान 5,100/-
- नाश्ता सहयोग 5,100/-
- जल सहयोग प्रतिदिन 5,100/-
- व्यास पूजन यजमान प्रतिदिन 2,100/-

### रोगी भोजन सहयोग

- 50 रोगी प्रतिदिन-दोनों समय 22,000/-
- 50 रोगी प्रतिदिन-एक समय 11,000/-

### विकलांग विवाह

- पूर्ण विकलांग विवाह सौजन्य 11,00,000/-
- पूर्ण कन्या दान 51,000/-
- आंशिक कन्या दान 21,000/-

सम्पर्क करें Tel.:+91-294-6622222, 3990000, Mobile: 09649499999

## गुनगुने नीबू पानी से कम करें वजन



सुबह-सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस निचोड़कर पीएं। इसमें जरा सा शहद भी मिला लें तो असर और ज्यादा होगा। आइये जानते हैं गुनगुने नीबू पानी से होने वाले फायदों के बारे में-

**वजन घटाता है :** सुबह नीबू पानी पीने से बार-बार भूख लगने की समस्या दूर होती है। ऐसे में वजन नहीं बढ़ता है।

**लीवर की सफाई :** नीबू पानी लीवर के लिए भी फायदेमंद होता है। नीबू पानी में साइट्रिक अम्ल होता है, जो एंजाइम फंक्शन को सक्रिय करता है जिससे लीवर एक्टिव होता है और इसकी सफाई भी होती है।

**पाचन में सुधार :** खाली पेट नीबू पानी पीने से पाचन तंत्र सक्रिय होता है और गैस व एसिडिटी भी नहीं होती।

**मिनरल्स भी भरपूर :** विटामिन सी युवा और दमकती स्किन की चाहत रखने वालों के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि यह कोलाजेन (लचीलापन देने वाले तत्व) के उत्पादन में सहायक होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट रूखी- सूखी त्वचा में जान फूंकते हैं।

**बीपी कंट्रोल करता है :** नीबू में पोटेशियम भी होता है जो ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है ब्रेन एवं नर्व सिस्टम को दुरुस्त करता है।

## कड़वे प्रवचन

तुम खुश हो रहे हो। तुम्हारे जैसा बेवकूफ नहीं देखा और हाँ, अगर फिर भी निंदा सुनने का शौक है तो एक काम करिए-अपने कान में ऊपर के हिस्से में डस्ट बिन और नीचे प्लीज यूज भी लिखवा लीजिए। दुनिया में जो बड़े पाप हो रहे हैं, उन्हें कौन कर रहा है? भूखे पेट का आदमी? नहीं। खाली पेट का आदमी तो पेट भरने जितना ही पाप करता है। लेकिन यह जो भरे पेट का आदमी है ना वह पेट और कोठी भरने जितने बड़े-बड़े पाप करता है। महावीर वाणी है- ईमानदारी से पेट भरा जा सकता है, पेट और कोठी नहीं। समुद्र शुद्ध जल से कहां भरा जा सकता है? तमाम गंदे नदी-नाले का जल जब समुद्र में गिरता है, तब कहीं वह भरता है। याद रखना-आदमी पहले तो अमीर होने के लिए बड़े पाप करता है और फिर अमीर होकर और अमीर होने के लिए बड़े पाप करता है और फिर अपनी अय्याशी पर पाप करता है। जीवन एक क्रिकेट है। सृष्टि के स्टेडियम में धरती के विराट पिच पर समय बोलिंग कर रहा है। शरीर बल्लेबाज है। धर्मराज एम्पायर हैं। बीमारियाँ फिल्ट्रिंग कर रही हैं। यमराज विकेट-कीपर हैं और प्राण विकेट हैं। इस डे नाइट के मैच में हमें रचनात्मकता के जलवे दिखाना है। सांसें के सीमित ओवर में सृजन के रन बनाने हैं। गिल्लियाँ उड़ने का अर्थ है- सांस का टूट जाना। एल.बी.डब्ल्यू. यानी हार्ट अटैक। दुर्घटना में मरना-रन आउट होना है। सीमा पर शहीद होना कैच आउट कहलाता है, और आत्मघात का मतलब हिट विकेट हो जाना है। हत्या का अर्थ स्टम्पआउट होना। हालांकि कुछ आक्रामक खिलाड़ी जल्दी पवेलियन लौट जाते हैं। पर पारी ऐसी खेलते हैं कि कीर्तिमान बना जाते हैं। सबका अपना-रन रेट हैं। जीवन एक क्रिकेट है। भय से बचें। भय का भूत सबसे बड़ा भूत है। रात में किचन में जाकर पानी पीने में डर लगता है, क्योंकि हमें लगता है कि वहां कोई (भूत) हैं।



### तत्व ज्ञान

कोई भी दुःखद घटना होने पर स्वयं से पूछें, 'इसके पीछे क्या कारण है?' इस तरह आपको स्वयं से सही सवाल पूछने की आदत विकसित करनी होगी। इस कदम में सुस्ती से मुक्ति पाने हेतु स्वयं से सवाल पूछना बहुत महत्वपूर्ण कदम है। 'मैं कौन हूँ?' सवाल इतना गूढ़ है कि इसके लगातार पूछने पर आप महसूस करेंगे कि सवाल ही जवाब बन जाएगा। 'आप कौन हो?' इस सवाल में ताकत है। बाकी भी अलग मंत्र आप इस्तेमाल करते हैं मगर वे आपके हृदयस्थान को वैसे नहीं खोलते, जैसे 'तुम कौन हो', सवाल खोलता है। इसलिए कई बार कुछ लोगों को समझ में न आने पर भी यदि वे स्वयं से 'मैं कौन हूँ?' जैसे सवाल लगातार पूछते रहने से उनमें धीरे-धीरे समझ की गहराई उतरने लगती है। जाप का वही महत्त्व है। कुछ बातों का जाप चलना चाहिए, ताकि अंदर जो हृदयस्थान में दबा हुआ है, उसे खुलने का एक मौका मिले।

### प्रकृति की भूमिका

पेड़-पौधे भले ही निष्क्रिय से प्रतीत होते हों पर अपनी संतानों को पालने में उनकी भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। एक नए शोध में पता चला है कि पौधे अपने बीजों को मौसम के बदलाव के बारे में सिखाते हैं और उन्हें सही मौसम में अंकुरित होने में मदद करते हैं। फूलों वाले एक पौधे के साथ किए प्रयोग में वैज्ञानिकों ने बताया कि मातृ पौधा तापमान में बदलाव को महसूस कर लेता है और इस सूचना को दीर्घगामी स्मृति के रूप में संरक्षित कर अगली पीढ़ी को दे देता है। जब बीज अंकुरित होता है इस जानकारी से उन्हें सही प्रकार से फलने फूलने में मदद मिलती है। वैज्ञानिकों ने एराबिडोप्सिस थैलियाना नामक पौधे पर यह अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि यह पौधे गर्म तापमान को महसूस कर लेता है, और फलावरिग लोकस टी

(एफटी) नामक प्रोटीन बनाता है जो इसके फलों में टेनिन निर्माण को रोक देता है। जिससे इसके बीजों का आवरण पतला हो जाता है और वे जल्दी अंकुरित हो जाते हैं। इसके विपरीत अगर मातृ पौधे को फूल खिलने से पहले तापमान कम मिलता है तो मातृ पौधे में एफ टी प्रोटीन कम बनता है और टेनिन ज्यादा बनता है जिससे बीजों का आवरण मोटा हो जाता है, और फिर बीज उपयुक्त समय आने पर ही अंकुरित होते हैं। नॉरविक के जॉन इन्स सेंटर के स्वीवन पेन फील्ड ने कहा कि इस जानकारी के आधार पर हम ऐसी रणनीति विकसित कर सकते हैं जिनसे बीज उपयुक्त समय आने पर ही अंकुरित हों।



### बच्चे को दीजिये स्वास्थ्य का उपहार

स्वस्थ बच्चा हमेशा खुश रहता है। बच्चे को हमेशा पौष्टिक खाना दें। उसे खूब सारी सलाद, फल, सूप, जूस खाने-पीने की आदत डालें। बच्चे के साथ घूमने, स्विमिंग या डांस करने जाएं, बच्चों देखकर बहुत सारी बातें सीखते हैं। जब वे आपको

घूमने जाते हुए, योगा करते हुए देखेंगे तो उन्हें समझ में आएगा कि खुद को फिट रखना कितना जरूरी है। उन्हें अक्सर पार्क में ले जाएं और अपने हमउम्र बच्चों के साथ खेलने दें। हर बच्चा खास होता है। उसे कुछ ऐसा करने के लिए बाध्य न करें, जिसे वो करना नहीं चाहता या चाहती। अपने बच्चों की तुलना किसी ओर के साथ न करें, यहां तक कि भाई-बहन से भी नहीं। उसे किसी भी प्रकार का तनाव भी नहीं होगा।

## अनेक कारणों से होता है-पेट दर्द

पेट यदि खराब हो तो उससे संबंधित कई रोग सामने आ जाते हैं। पेट के रोग अधिकतर गलत खानपान के कारण होते हैं या फिर पानी की गड़बड़ी से होते हैं। पेट दर्द जिस कारण से हो, उसी के अनुरूप दवा लेनी चाहिए। कई बार पेट दर्द, कब्ज, अपच, गैस बनने भूख न लगने, दस्त होने, पीलिया, पेशाब में जलन होने के कारण होता है। कभी-कभी पेट में दर्द पेट में कीड़ों के होने से भी होता है क्योंकि कीड़ों से पेट में संक्रमण हो जाता है। अक्सर बच्चों को पेट दर्द कीड़ों के कारण होता है। वैसे बड़ों को भी हो सकता है। कभी-कभी छोटी आंत के

ऊपरी हिस्से व ग्रास नली के निचले भाग में अधिक मात्रा में अम्ल का स्राव होने से या सुरक्षा आवरण के नष्ट होने से वहां जख्म हो जाते हैं जिसके कारण पेट के ऊपरी और मध्य भाग में जलन, उल्टी व खट्टी डकार आने लगती है। ऐसी अवस्था में रोगी की स्थिति बिगड़ने लगती है। अल्सर का होना अधिकतर हमारे गलत भोजन और अनियमित रहन सहन के कारण होता है। ऐसा नहीं है कि अल्सर का इलाज नहीं है। अपने रहन-सहन व खान-पान के तरीकों में बदलाव लाकर हम इस रोग पर नियंत्रण रख सकते हैं। कम मिर्च का भोजन, तले खाद्य पदार्थों का

त्याग, खट्टे व्यंजनों के परित्याग और तनावमुक्त जीवन व्यतीत कर इस रोग का निवारण किया जा सकता है। गुर्दे में पथरी होने पर भी दर्द अधिक होता है। पथरी का दर्द पेट के दांये भाग से होता

हुआ कमर, पीठ के नीचे की ओर जाता है। यह दर्द असहनीय होता है। कई बार इस दर्द के साथ उल्टियां होती हैं। बच्चों में अक्सर पथरी मूत्राशय में होती है और पेट के निचले भाग में बहुत दर्द होता है। ऐसे

लक्षणों वाले रोगियों को अल्ट्रासाउंड करवा कर निश्चित कर लेना चाहिए कि उनके गुर्दे में पथरी है या नहीं और किस स्थान पर है। डाक्टर के परामर्श अनुसार दवा लेनी चाहिए।

अपेंडिसाइटिस होने पर भी पेट में असहनीय दर्द होता है। इस दर्द के साथ बुखार व उल्टियां भी होती हैं। डाक्टर से समय पर सम्पर्क कर इसका इलाज करवाना चाहिए। कभी-कभी बड़ी आंत में सूजन होने से भी पेट दर्द होता है, जिसे कोलाइटिस रोग कहा जाता है। यह रोग लगातार प्रदूषित जल के सेवन से होता है।

इसमें पेट के निचले भाग में दर्द होता है। दर्द के साथ दस्त, मल में आंव आने लगती है जिससे रोगी को हल्का बुखार और भूख न लगने की शिकायत होती है। इन रोगियों को सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। स्वच्छ पानी पियें। नाखून छोटे रखें। शौच जाने के बाद हाथ धोयें, बाजार के खुले कटे फलों का सेवन न करें। खाना खाने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोयें, कब्ज रहने से पेट में गैस बनती है। उस कारण भी पेट दर्द बना रहता है। थोड़े दुख तकनीफ में दर्द निवारक गोणियों के अधिक सेवन से

गैस्ट्राइटिस होने की संभावना बढ़ जाती है। इससे आमाशय की झिल्ली में सूजन आ जाती है जिससे भूख कम लगती है। कई बार उल्टियां होने लगती हैं जिससे शरीर से आवश्यक तत्व कम हो जाते हैं। ऐसे में खाली पेट कोई दवा न लें, सिगरेट, बीड़ी के सेवन से परहेज करें। गैस्ट्राइटिस रोग में दूध और दूध से बनी वस्तुओं का सेवन न करें। पेट साफ रखें और कोई भी अंग्रेजी दवा लेने से पहले डाक्टर को अपनी समस्या जरूर बतायें। जो लोग अधिक शराब का नियमित सेवन करते हैं, उनके लिवर

में सूजन आ जाती है जिससे पेट के ऊपरी दांये भाग में दर्द रहता है। इससे पीलिया होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इसका दूसरा कारण अमीबा बैक्टीरिया का होना भी है। इसकी वजह से भी लिवर में फोड़ा बन सकता है और पेट दर्द बना रहता है। पेट रोग से बचाव के लिए गरिष्ठ वसायुक्त भोजन का सेवन न करें। खट्टा, तेज मिर्च मसाले वाले भोजन का त्याग करें। अल्कोहल का सेवन न करें। तनावों से दूर रहकर अपनी दिनचर्या में अधिक सुधार कर पेट के दर्द और पेट के कई रोगों से बचा जा सकता है।





## सखा भाव

परमात्मा के प्रति सखा भाव का भी प्रेम धन्य है। सख्य-रस में शान्त और दास्य दोनों रसों का समावेश हो जाता है। भक्त के अन्तस्तल में भगवान् के असीम गौरव और उनकी अनन्त कृपा का जो भाव उदित होता है वह शान्त रस को प्रकट करता है और जो सेवा की भावना उसके हृदयतल में उद्बलित होती है उससे दास्य-रस व्यक्त होता है। और, विश्वास का तो संख्य में प्राधान्य है ही। सख्य का पर्याय हृदयैक्य है। सखा, सखा से कोई भेद छिपा नहीं रखता। एक-दूसरे से परदा नहीं रखता। जिसको तन-मन और सर्वस्व सौंप



दिया, जिसे अपने हृदय में बसा लिया, उससे किस बात का परदा रखा जाये? कहा भी है-

जेहि 'रहीम' तन मन दियो,  
कियो हिये बिच भौन।  
तासों सुख-दुख कहनकी,  
रही बात अब कौन?

सहृदय सखा से अपने दोष और पाप कह देने से जी हलका हो जाता है। पर दिल की सफाई वहीं देनी चाहिये, जहाँ कोई सुविधा न हो। जब-तक भेदबुद्धि है, तब-तक विश्वास कहाँ और जहाँ विश्वास नहीं, वहाँ सुख-शांति कहाँ? अतः सख्य-भाव में विश्वास या अभिनत्व ही मुख्य है। भगवान् भी अपने अभिन्न मित्र से कोई भेद छिपा नहीं रखते। मित्र के आगे आप गूढ़से भी गूढ़ रहस्य खोलकर रख देते हैं।



## अनार है लाभकारी

यह हड्डियों को मजबूत करने, ब्लड सर्कुलेशन को सही रखने और वजन कम करने में भी बहुत लाभकारी होता है। एक अनार सौ बीमारियों का इलाज है। यह स्वस्थ और खूबसूरत त्वचा के लिए सबसे बेहतरीन प्रकृति प्रदत्त उपहार है। रोजाना सिर्फ एक अनार आपकी सेहत को बिल्कुल दुरुस्त रखता है। इसमें विटामिन ए, सी और ई के साथ-साथ फोलिक एसिड भी होते हैं। इसमें एंटी-आक्सीडेंट, एंटी-वाइरल तत्व होते हैं।

एंटी-ऑक्सीडेंट काफी होने के कारण यह खराब केलोस्ट्रॉल को शुरूआती अवस्था में ही रोक देता है। इस प्रकार दिल की धमनियों में खून के थक्के नहीं बनते। अनार खून को पतला करने की विशेषता रखता है।

5. अनार का जूस अधिक उम्र के लोगों में होने वाली एल्जाइमर नामक बीमारी को रोकता है।

6. खून की कमी को दूर करने के लिए अनार का जूस सबसे अच्छा माना जाता है।

7. अनार स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। यह स्किन को मुलायम और ग्लोइंग बनाता है।

4. अनार में

## अंधेरे को मिटायें दीपक बनकर

1 बच्चे के अपरेजन हेतु प्रारम्भिक सौजन्य  
▶ 1,25,000

1 बच्चे के अपरेजन हेतु आंशिक सौजन्य  
▶ 31,000

1 बच्चे के अपरेजन हेतु दवाई सौजन्य  
▶ 21,000

ऐसे अनेक हृदय रोग एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रसित पीड़ित, निर्धन तथा मासूम बच्चों एवं बिन माता-पिता के अनाथ बच्चों की मदद कीजिये...

## बुद्धि की खाद भर है किताबें

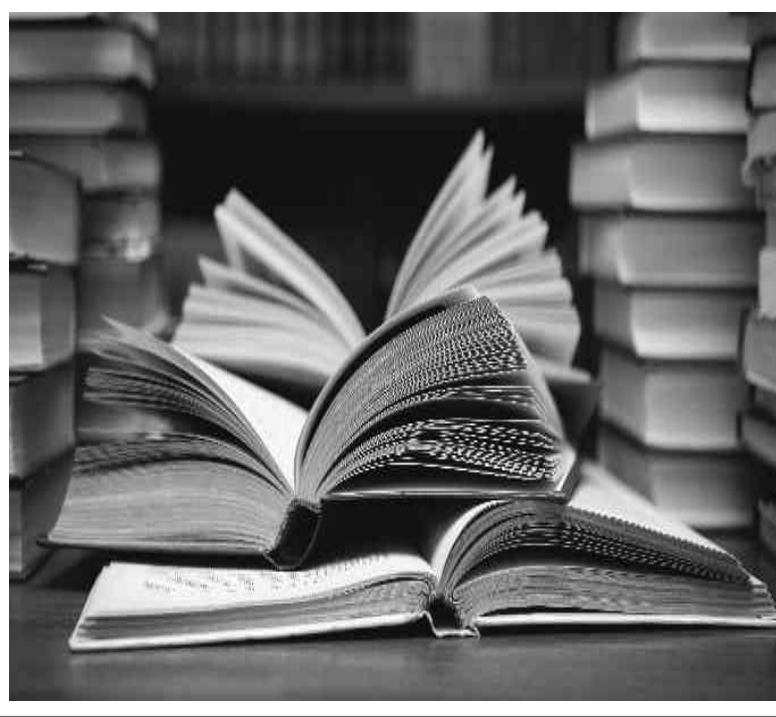
मात्र किताबों को पढ़ने का काम उनका है, जो बुद्धिमान है। किताबें बुद्धि की खाद हैं, किताबों के द्वारा बुद्धि का सिंचन होता है, किताबें तो बुद्धि की सहेली हैं, पर बुद्धि जीवन का अंतिम चरण नहीं, जीवन की समझ पाने का पहला आयाम है। बुद्धि से शुरुआत होती है, पर बुद्धि पर पूर्णाहुति नहीं। बुद्धि के आगे घाट और भी है। जीवन-जगत को वह व्यक्ति पढ़ना चाहेगा, जो

किताबों के भी पार चलना चाहता है, वास्तविक सत्य और रहस्य को जीना और जानना चाहता है। ऐसे व्यक्ति से ही आध्यात्म का जन्म होता है, उसमें ही आध्यात्म का अभ्युदय होता है। आध्यात्म कोई शास्त्र या वाद नहीं है कि जिसे पढ़ा जाए, कि -जिसका पंडित हुआ जाए, कि जिस पर तर्क-वितर्क किया जाए, कि जिसे सिद्ध और साबित

किया जाए। आध्यात्म तो एक दृष्टि है, एक ऐसी दृष्टि, जिसे हम अन्तर्दृष्टि कहेंगे। जिसकी अंतर्दृष्टि खुल गई, बुद्धि तो उसकी चेरी बन जाती है, वह बुद्धि के आगे के द्वारों को खुला हुआ पाता है। आगे जो स्थिति होती है, वह बुद्धि की नहीं, बोध और प्रज्ञा की होती है। उसकी स्थिति स्थितप्रज्ञ की, ऋजुप्रज्ञ की होती है। धर्म का जन्म जीवन और जगत के सार और असार, दोनों पहलुओं के

समझने-बूझने से होता है। शास्त्रों और किताबों के आधार पर धर्म का आचरण जरूर चलता रहता है, पर जीवन में धर्म का जन्म नहीं होता। मैंने कहा- आवरण चलता रहता है, पर हकीकत तो यह है कि जब जीवन में धर्म का जन्म ही नहीं हुआ, तो उसका आचरण कैसे हो पाएगा?

—श्री चंद्रप्रभ



## स्मरण शक्ति बढ़ाते हैं फल-सब्जियाँ



फल-सब्जियों का सेवन व्यक्ति की सीखने की क्षमता में वृद्धि करता है, और उसकी

फल-सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट सीखने की क्षमता और मेमोरी बढ़ाने में मददगार साबित होते हैं। यही नहीं, ये बुढ़ापे के कारण मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव को भी कम करते हैं। अनेक अनुसंधानों से अभी तक यह निष्कर्ष निकाले जा चुके हैं कि फल-सब्जियों के सेवन से शरीर को सही पोषण तो मिलता ही है, ये शरीर को विभिन्न बीमारियों से भी बचाते हैं और बुढ़ापे को जल्दी आने से रोकते हैं। वाशिंगटन की हर्लैंड वेटरंस अस्पताल की कैरियर साइंटिस्ट डा. पाउला बिकफोर्ड द्वारा किये गये एक अनुसंधान में यह तथ्य सामने

आया है कि फल-सब्जियों का सेवन व्यक्ति की सीखने की क्षमता में वृद्धि करता है और उसकी स्मरण शक्ति को मजबूती प्रदान करता है। इस अनुसंधान में पाया गया कि फल-सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट सीखने की क्षमता और मेमोरी बढ़ाने में मददगार साबित होते हैं। यही नहीं, ये बुढ़ापे के कारण मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव को भी कम करते हैं। डा. रेडिकल मालीक्यूल्स मस्तिष्क की क्षमताओं को क्षति पहुंचाते हैं, किन्तु फल-सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को इस क्षति से बचाते हैं।

## हमारे गुर्दे (किडनी) की संरचना

गुर्दे की संरचना सेम के आकार की होती है, प्रत्येक गुर्दे में अवतल और उत्तल सतहें पाई जाती हैं। अवतल सतह, जिसे वृक्कीय नाभिका कहा जाता है, वह बिंदु है, जहां से वृक्क धमनी इस अंग में प्रवेश करती है और वृक्क शिरा तथा मूत्रवाहिनी बाहर निकलती है। गुर्दा सख्त रेशेदार ऊतकों, जो स्वयं पेरिनेफ्रिक वसा, वृक्क पट्टी (गैंग्लिया) तथा पैरानेफ्रिक वसा से घिरी होती है। इन ऊतकों की अग्रवर्ती (अगली) सीमा पेरिटोनियम है, जबकि पश्च (पिछली) सीमा ट्रांसवर्सलिस पट्टी है। दाएं गुर्दे की ऊपरी सीमा यकृत से सटी हुई होती है और बायीं सीमा प्लीहा से जुड़ी होती है। अतः सांस लेने पर ये दोनों ही नीचे की ओर जाते हैं। गुर्दा लगभग 11-14 सेमी लंबा, 6 सेमी चौड़ा और 3 सेमी मोटा होता है।

गुर्दे का पदार्थ या जीवितक दो मुख्य संरचनाओं में विभक्त होता है ऊपरी भाग में वृक्कीय छाल और इसके भीतर वृक्कीय मज्जा होती है। कुल मिलाकर ये संरचनाएं शंकु के आकार के आठ से अठारह वृक्कीय खण्डों की एक आकृति बनाती हैं, जिनमें से प्रत्येक में मज्जा के एक भाग को ढकने वाली वृक्क छाल होती है, जिसे वृक्कीय पिरामिड कहा जाता है। वृक्कीय पिरामिडों के बीच छाल के उभार होते हैं, जिन्हें वृक्कीय स्तंभ

कहा जाता है। नेफ्रॉन गुर्दे की मूत्र उत्पन्न करने वाली कार्यात्मक संरचनाएं, छाल से लेकर मज्जा तक फैली होती हैं। एक नेफ्रॉन का प्रारंभिक शुद्धिकरण भाग छाल में स्थित वृक्कीय कणिका होता है, जिसके बाद छाल से होकर मज्जात्मक पिरामिडों में गहराई तक जाने वाली एक वृक्कीय नलिका पाई जाती है। एक मज्जात्मक किरण, वृक्कीय छाल का एक भाग, वृक्कीय नलिकाओं का एक समूह होता है, जो एक एकल संग्रहण नलिका में जाकर रिक्त होती हैं।

प्रत्येक पिरामिड का सिरा, या अंकुरक मूत्र को लघु पुटक में पहुंचाता है, लघु पुटक मुख्य पुटकों में जाकर रिक्त होता है और मुख्य पुटक वृक्कीय पेडू में रिक्त होता है, जो कि मूत्रनलिका बन जाती है।



## सर्वगुण-सम्पन्न व्यक्ति

एक बार अकबर अपनी छत पर टहल रहे थे। बीरबल उनके साथ था। दोनों के बीच वक्त काटने के लिए कुछ बातें भी हो रही थी। न जाने कैसे बातें सर्वगुण-सम्पन्नता पर टिक गईं। अकबर ने बीरबल से पूछा- "आदमी में सर्वगुण-सम्पन्नता का क्या अर्थ है बीरबल?"

पूछा- "जर्रा समझाकर कहो!" बीरबल ने कहा- "पीर का कार्य लोगों को गुमराह होने से बचाना और सबको एक नजर से देखना होता है। बावर्ची लोगों के लिए सुस्वादु भोजन तैयार कर उनका पेट भरने का काम करता है। भिश्ती का काम लोगों की प्यास बुझाना है और घोड़े का काम लगातार कड़ी मेहनत करना है। आप यदि ठीक ढंग से देखें तो संसार के सारे कार्य इन चार श्रेणियों में ही आ जायेंगे।" अकबर को बीरबल की यह विवेचना पसन्द आई और उन्होंने बीरबल से कहा- "बीरबल! क्या सर्वगुण-सम्पन्न व्यक्ति में ये चारों गुण

मौजूद होंगे?" बीरबल ने विनम्रता से उत्तर दिया- "अवश्य जहाँपनाह!" अकबर ने तपाक कहा- "यदि ऐसा है तो मुझे एक सर्वगुण-सम्पन्न व्यक्ति लाकर दिखा दो।" बीरबल दूसरे दिन ही अपने पड़ोस के एक गरीब विद्वान को साथ लेकर अकबर के दरबार में हाजिर हो गया और बोला-जहाँपनाह! यह विद्वान सर्वगुण-सम्पन्न है। विद्वान पुजारी का काम करता है। लोग इसे गुरु जी कहते हैं। इस तरह यह पीर की कोटि का प्राणी है। जो भी इसे प्रणाम करता है उसे 'जीते रहो यजमान' कहकर आशीष देता है। बिना किसी भेद-भाव के, सबके लिए एक

सा आशीष और एक सी भावना। यह विद्वान भोज आदि के आयोजन के समय रसोई बनाने का काम करता है और सभी इसके हाथ का बना भोजन स्वीकार करते हैं। इस तरह यह बावर्ची भी है। इसके हाथ का पानी सभी पी लेते हैं। इस तरह यह भिश्ती के रूप में भी स्वीकार्य है। जहाँपनाह! इतने गुणों के रहते हुए भी यह विद्वान कड़ी मेहनत कर जीविकोपार्जन करता है। इस तरह यह घोड़े की कोटि का प्राणी भी है।" बीरबल की बात सुनकर अकबर प्रसन्न हुए और उस विद्वान को बहुत सारी दक्षिणा देकर विदा किया।

## विनम्र बनो, दोस्तों की कतार लग जायेगी

एक आदमी ने पूरे दिन शहर में घूमने के लिए एक टैक्सी किराये पर ली। पूरे दिन टैक्सी ड्राइवर के साथ शहर में घूमता रहा और शाम को जब उसने टैक्सी ड्राइवर को किराया देने के लिए जेब से अपना पर्स निकाला तो टैक्सी ड्राइवर ने पैसा लेने से इंकार कर दिया। टैक्सी ड्राइवर ने कहा, मैं पिछले 20 साल से टैक्सी चला रहा हूँ। इन 20 सालों में आप पहले इंसान हैं जो मेरे साथ विनम्रता से पेश आये। मैं उस पैसे से एक भी दोस्त नहीं बना सकता जो पैसा आप मुझे किराये के एवज में देंगे, पर मैं पैसा न लेकर आपको अपना दोस्त तो बना ही सकता हूँ।



कथा सार - कहानी का सार है, विनम्र बनो दोस्तों की कतार लग जायेगी। उसी तरह जैसे कहा जाता है, इज्जत करो तो इज्जत मिलती है।



## सम्पादकीय

**जीओ तो ऐसे कि लोग पूछे कौन जी रहा है, मरो तो ऐसे की लोग पूछे कौन मर रहा है।**

जीवन केवल कमाने, खाने और मर जाने के लिए नहीं है। जीवन का आनन्द उल्लास और आत्म परात्म सुख की अभिव्यक्ति के लिए है। जीवन एक साज है उसे ठीक से बजाना जानो। जीवन एक संगीत है उसे ठीक से आलापो। जीवन ईश्वर की तरफ से दिया गया एक तोहफा है उसका सदुपयोग करो। जिन्हें जानते हो उसका आदर करो। जो मिला है उसकी कद्र करो।

सबको सुख चाहिए, शान्ति किसी को नहीं। सुख का मार्ग जुटाने का मार्ग है और शान्ति का मार्ग लुटाने का मार्ग है। जिन्दगी का यही सब से बड़ा मजाक है जो माँगता है वह रोता रह जाता है और जो नहीं माँगता वह पूरा भर जाता है। शान्ति स्वयं में एक सुख वैभव है। किसी इंसान को संतान का मोह है तो किसी को शोहरत का, किसी को खूबसूरती की चाह है तो किसी को धन की। यदि हम गौर करें तो भूख से कोई नहीं मरता। इंसान मरता है तो और अधिक लोभ की चाह में।

जब हम खाली हाथ इस धरती पर आये थे और खाली हाथ ही यहां से जाना है तो फिर धन दौलत जमीन-जायदाद से मोह कैसा ? कमाने के लिए मत जियो, जीने के लिए कमाओ। हमेशा व्यस्त रहो, खुश और मस्त रहो लेकिन कभी भी अस्त-व्यस्त मत रहो। इस दुनिया में खुश रहने के हजार कारण हैं लेकिन दुःखी होने के लिए एक ही कारण काफी है। दुनिया में जीने के लिए मुस्कराओ क्योंकि दुनिया हंसने वालों का साथ देती है और रोने वालों को छोड़ देती है।

## निःशुल्क विशेष योग्यजन शिविर आयोजित

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान तथा जिला प्रशासन एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, उदयपुर द्वारा बड़गांव के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में निःशुल्क विशेष योग्यजन शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम में समाज कल्याण विभाग के वरिष्ठ अधिकारी श्री के.के. चंद्रवंशी व श्री राम जी तथा बड़गांव के सरपंच श्री कैलाश शर्मा विशिष्ट अतिथि तथा सहयोगी के रूप में उपस्थित हुए।

संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि इस दौरान दिव्यांग बंधुओं की जांच कर उन्हें व्हील चेयर, ट्राई साइकिल, बैसाखियां, श्रवण यंत्र आदि सहायक उपकरण वितरित किए गए।

संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल ने कहा कि संस्थान पिछले 30 वर्षों से निःशुल्क-बंधुओं की सेवा में कार्यरत है। इस दौरान संस्थान साधिका श्रीमती यशोदा पणिया सहित श्री अखिलेश अग्निहोत्री, श्री मुकेश शर्मा तथा श्री फतेहसिंह चौहान आदि भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन श्री अतिवीर बोहरा ने किया।



## साम्प्रदायिक सद्भाव का शहर - बीकानेर

बीकानेर शहर को गंगा-जमुनी संस्कृति वाला शहर भी कहा जाता है। यहां विभिन्न धर्मों के लोग मिल-जुल कर रहते हैं। दंगा या साम्प्रदायिक तनाव जैसी चीजों से शहर दूर ही रहा है। शहर में जगह-जगह मंदिर हैं तो मस्जिद और मजारें भी।

स्थापत्य एवं कला का प्रतीक। गीतों और गंगा-जमुनी संस्कृति के प्रतीक हमारे बीकानेर की स्थापना की तिथि अक्षय तृतीया से जुड़ी है। विक्रत संवत् 1545 के वैशाख मास की अक्षय द्वितीय के दिन राव बीका ने श्रीकरणीमाता के आशीर्वाद से बीकानेर नगर की स्थापना की थी।

लोगों के इस शहर में संस्कृति को संजोने और निभाने वालों की कमी नहीं है। यहां की पाटा संस्कृति और पुष्करणा समाज के सामूहिक वैवाहिक सावे ने देश के विभिन्न प्रांतों में बसे बीकानेवासियों को



आपस में एक किया है। पाटों पर गप्पे नहीं राजनैतिक चर्चाएं होती हैं। यहां के बुद्धिजीवी लोग कई बार तो रातभर गंभीर मुद्दों पर चर्चा करते रहते हैं। अनूठे वैवाहिक सावे ने बीकानेर की पहचान देश में ही नहीं विदेशों में भी बनाई है। यहां होली त्यौहार की रंगत बृज में खेती जाने वाली होली से कम नहीं होती। त्यौहार से कुछ दिन पहले ही रममतों का दौर शुरू हो जाता है। जो कई

दिनों तक दिन-रात चलता है। बीकानेर शहर स्वाद के दीवानों का है। यही कारण है कि यहां बनने वाली खाने की चीजें दूसरों से अलग होती है। बीकानेरी भुजिया-पापड़ और रसगुल्लों की देश में ही नहीं विदेशों में भी खास पहचान है। करोड़ों में पहुंच चुके इस कारोबार की शुरुआत छोटे रूप में हुई थी। शहर के भीतरी भाग में आज भी ताजे भुजिया खाने के शौकीनों की कमी नहीं है।

कहते हैं बीकानेरी भुजिया आज की तरह तेल में नहीं बल्कि देशी घी से बनाए जाते थे। समय के साथ-साथ भुजिया बनाने के तरीकों में भी बदलाव होने लगे। वर्तमान में पुदीना, आलू, जीरा, तीखी मिर्ची व कम मिर्ची सहित कई प्रकार के भुजिया बनने लगे हैं। बीकानेर में बनने वाले रसगुल्लों की पहचान भी न्यारी है। छेने से बनने वाले रसगुल्ले भी आज कई तरीकों से बनाए जाने लगे हैं। बीकानेर शहर की हवेलियों और गढ़ स्थापत्य कला के लिए मशहूर है। यहां की रामपुरिया हवेलियों को देखने के लिए देशी-विदेशी सैलानियों का जमघट दिनभर लगा रहता है। वास्तुशास्त्र और नक्काशी के लिए वर्तमान दौर में बनने वाली इमारतें इनके आगे बौनी साबित होती है। यहां के राजा-महाराजाओं ने भी शहर की स्थापत्य कला के साथ कभी समझौता नहीं किया। यहां का जूनागढ़ किला भी निराला है। इसका निर्माण बीकानेर रियासत के राजपूत शासक राय सिंह ने 1588 से 1593 के बीच कराया था। किला एक तरफ ऊंची दीवार और दूसरी तरफ गहरी खाई से संरक्षित है। इस किले की सुरक्षा के लिए चारों ओर बनी प्राचीर में 37 महल हैं। इसमें चन्द्रमहल, अनूप महल, बादल महल सहित अनेक स्थान कला के अनेक नमूनों का संग्रहण किए हुए हैं।

यहां की अदालत की पुरानी इमारत, गंगा थियेटर, वर्तमान कलकट्टे भवन तथा शिक्षा विभाग सहित विभिन्न इमारतें राजघराने के नक्शाकारों की मौजूदगी और निर्देशन में बने हैं। शहर को पांच दरवाजों का शहर भी कहा जाता है, यहां कोटगेट, जसूसर गेट, नथूसर गेट, गोगागेट तथा शीतला गेट प्रमुख है।

यह तो बुढ़ापे में पढ़ेंगे। अरे यह तो बड़ा बहुत है, इसको तो मन्दिर में रख दो या माथे पर चढ़ा कर शोभायात्रा बहुत अच्छी बात है। क्यों शोभायात्रा निकाल रहे हैं कि जिस ग्रन्थ को हमने मस्तक पर धारण किया है उसको 75 हजार खरब कोशिकाओं में, दो सौ छः अस्थियों में, पाँच सौ मांसपेशियों में, छः लीटर रक्त में, कोशिका-ऊत्तक-अवयव,



## सौ तालों की ईक चाबी

### भूमिका

गतांक से आगे.....

तो धर्म क्या है? ये पुस्तक क्यों लिखी जा रही है? क्यों करके, कई महीनों से भगवान की कृपा की प्रेरणा हुई। फिर चिंतन चला, विचार चले, कर्मयोग चला। हां हमारे आदरणीय कमला जी ने, प्रशान्त भैय्या ने, वन्दना जी ने, कल्पना जी ने और हमारे आदरणीय जगदीश जी आर्य साहब और हमारे सुनील भैय्या, महिम भैय्या, नृसिंह भैय्या, सुकांत भैय्या और कई साधकों ने। क्यों ये पुस्तक आपके सामने इन सबकी कृपा से, देवन्द्र भैय्या के स्नेह से, ये पुस्तक दल्लाराम जी के स्नेह से, राकेश जी शर्मा के प्रेम से कैसे आप के पास पहुँच रही है। क्यों पहुँच रही है? किसके लिये पहुँच रही है? आइये, इससे क्या लाभ होगा? लाभ ये होगा कि धर्म के दस लक्षण हमारे अवचेतन मन में बैठेंगे। क्योंकि अवचेतन मन की शक्ति चेतन मन से 30 हजार गुणा अधिक है।

और ब्रह्माण्ड कहता है कि आप मुझ से मांग लीजिये, मैं आपको दे दूंगा, किन्तु— परन्तु मत लगाइये, कृतज्ञ रहिये, प्रसन्न रहिये। तो धर्म है कर्तव्य परायणता, कर्तव्य परायणता कैसे आए। इसके लिये धर्म के 10 लक्षणों में एक लक्षण है इन्द्रिय नियग्रह। हमारी पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, 'आँखे-मातृवत पर नार्येषु' नारी शक्ति देवी शक्ति को मातृवत। अपने गृहस्थाश्रम में जो गृहस्थ हैं वो पत्नी को धर्मपत्नी मानें, बाकी सबको माता, बिटिया, बहिन मानें, ये धर्म है। हमारी जीव्हा—

'ऐसा वाणी बोलिये, मन का आपा खोय।' आपा मतलब हम ईगो टूटे। यह भी अच्छा, वह भी अच्छा की भावना आवे। मैं भी टूटूँ, आप भी टूटें, एक मात्र सब प्रभु ही प्रभु हो।

**एगो आया कि घनी गूजे एक मात्र सब सम ही सम।**

ये धर्म है इस धर्म कि पालना हम व्यवहार में ला सकें। यदि ऐसा हो जायेगो तो मैं आपको प्रणाम करके निवेदन करता हूँ कि मुझे छोटे से, अदने से इंसान का यह सद्प्रयत्न सफल हो गया और यदि बुद्धिविलासिता हुई कि पुस्तक अच्छी लगी और कहीं आपने रेशमी कपड़ा बढ़िया, गलीचा बढ़ा बढ़िया, मखमल का कपड़ा लगा कर बांध कर दिया, जै से—कहीं रामचरितमानस को, भागवद्गीता को, वेद जी को, पुराण को मन्दिर में रख देते हैं कि वेद की आरती करेंगे, पुराण जी आरती करेंगे। अपनाया यदि नहीं तो भी कृपा तो आपकी मानूंगा कि आपने कम से कम मन्दिर में सौ तालों की इस चाबी को, इस स्वाध्याय रूपि पुस्तक को। मैं ग्रन्थ भी आवरण में नहीं लिख रहा हूँ। क्योंकि ग्रन्थ होते ही लगता है कि हो बहुत बड़ा ग्रन्थ है। अरे यह तो बुढ़ापे में पढ़ेंगे। अरे यह तो बड़ा बहुत है, इसको तो मन्दिर में रख दो या माथे पर चढ़ा कर शोभायात्रा बहुत अच्छी बात है। क्यों शोभायात्रा निकाल रहे हैं कि जिस ग्रन्थ को हमने मस्तक पर धारण किया है उसको 75 हजार खरब कोशिकाओं में, दो सौ छः अस्थियों में, पाँच सौ मांसपेशियों में, छः लीटर रक्त में, कोशिका-ऊत्तक-अवयव,

अंग, शरीर के तंत्र, पाचन तंत्र, श्वास तंत्र, लसिका तंत्र इन तन्त्रों के रोम-रोम में भर देंगे। और बार-बार लगेगा, तो क्या हुआ?

किसी ने अपमान कर दिया तो भी हमारा मन विचलित ना हो, नहीं स्वीकार करते। इन्द्रिय नियग्रह की भी बात निवेदन कर रहा था, धर्म का एक लक्षण है। वेद, पुराणों, उपनिषदों में मैंने पढ़ा है, आपने भी पढ़ा होगा। दस लक्षण बताये धर्म के, इन्द्रिय नियग्रह। हम मीठा बोलेंगे और जिस जीव्हा रूपि ज्ञानेन्द्री से हम आहार ग्रहण करते हैं।

80 प्रतिशत महाराज ये बात, पित्त और कफ जनित बीमारियाँ गलत आहार से होती हैं। अधिक खट्टा, अधिक चटपटा, बहुत अधिक कड़वा, बहुत अधिक मीठा, ये राजसिक आहार को छोड़ेंगे, तामसिक आहार तो कभी सोचना ही नहीं। मैं तो उनको बहुत अज्ञानी मानता हूँ जो नॉनवेज, अण्डे इत्यादि का प्रयोग करके पेट को कब्रिस्तान बना लेते हैं। कृपया सात्विक भोजन ग्रहण करें, ये धर्म है। हमारी त्वचा एक ज्ञानेन्द्री, स्पर्श सुख के लिए।

मन को दूषित न करें। प्रभु कृपा से धर्म की पालना करने के लिए हमारा श्वसन तंत्र मिला है। एक-एक श्वास का सदुपयोग करें। अपने कानों से निंदा नहीं सुनें।

**परनिंदा सम नहीं अग जग मां हि।**

आपश्री तो बहुत-बहुत पढ़े हैं महाराज। आपका जीवन हो गया साहित्य पढ़ते हुए। खूब टी.वी. देखते हैं, सोशल मीडिया आपश्री के मोबाइल, मोबाइल में कई सिस्टम। आजकल तो श्रीमुख से बोलें तो भी एस.एम.एस. चला जाता है, ऐसे प्रोग्राम आ गए। आप तो बहुत विद्वान हैं। माताएँ, बहिनें, मेरे प्रिय भाईयों मुझे आज एक दान दे दीजिये आज। ये जो पुस्तक की एक-एक लाईन को आप पढ़ने के साथ, कृपया समझते हुए करने की कोशिश करेंगे, व्यवहार में लाएंगे।

'करें सदा सत्कर्म व्यस्ते।' कर्मयोग अपनाना है, हँसते हुए करें। सारे काम राजी-राजी करें। तेरा भाणा मीठा लागे की बात से करें। ये शरीर अनित्य है। ये संसार बदल रहा है। हमें इन्द्रिय नियग्रह धर्म का पालन करना है अर्थात् कर्मेन्द्रियों से, ज्ञानेन्द्रियों से, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार से, अहंकार को तो करना ही नहीं है। चित्त की शुद्धि करनी है, निर्मल मन करना है। फिर धर्म के लक्षण में आए-अस्ते अर्थात् चोरी नहीं करना है। यही तो पाप का बाप है। चोरी, लोभ, घृणा, नफरत, ईर्ष्या, द्वेष, झुंझालाहट, खिजहालाहट, परनिंदा। बलात्कार जैसे जघन्य कार्य का महाअपराध। कन्या भ्रूण-हत्या जैसा महापाप। इन विकारों को दूर करना इन्द्रिय नियग्रह है।

फिर धर्म का लक्षण बताया हूँ क्षमा। आप इस पुस्तक में पढ़ेंगे कुलदागी जैसा राक्षस जो क्षमा करना जानता नहीं, जो दया करना जानता नहीं, वो अधर्मी है। ऐसे अधर्मी का बार-बार नाश करने के लिए हर युग में हर दिन, प्रतिदिन, प्रतिपल धर्म और अधर्म का युद्ध हो रहा है। तो ऐसे कुलदागी जैसे अधर्मी का नाश करने के लिए श्री नृसिंह भगवान की कथा जो भक्तराज प्रहलाद जी के माध्यम से। अमर ऋषि श्रेष्ठ मुनिराज मार्कण्डेय ऋषि की कृपा से मनुज जी तक पहुँचो।

वेद, पुराण, उपनिषद, छः शास्त्र सभी पूरे ब्रह्माण्ड के महन्त, सन्त, ऋषि, महर्षि, मुनिराज, अखाड़ा परिषद, जगद्गुरु रामानंदाचार्यर्ज जी महाराज, शंकराचार्य जी महाराज, सन्यासी अखाड़ों के आचार्य महामण्डलेश्वर जी महाराज, वैष्णव अखाड़ों के आचार्या महामण्डलेश्वर जी महाराज, सभी महामण्डलेश्वर जी, सभी श्रीमंत जी, परम् पूज्य 1008 अनन्त विभूषित श्री ज्ञानदास जी महाराज, हजारों वर्षों में कभी-कभी जो पधार कर पूरी दुनिया को शारीरिक कष्टों से मुक्ति भी दिलाते है। मन का चिंतन भी ऐसे करते हैं, ऐसे योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज, आज के युग के धनवन्तरी आचार्य बालकृष्ण जी महाराज सहित सभी महाराज जी, सभी धर्मों के संत, सभी धर्मों की नारी संत। उन सब की कृपा से पूज्य पिताश्री मदनलाल जी अग्रवाल साहब जिन्होंने पूरा जीवन धर्म पर जीयो, सच्चे धर्म पर जीये। परमार्थ निकेतन के सम्मुख, गंगा माता जी के अन्दर स्थित एक टापु पर बैठकर जब दर्शन किये मैंने ध्यान योग में स्थित पिताश्री के, उनकी परम् कृपा और जो भोजन बनाते हुए गीताजी के अठारहवें अध्याय का पाठ सुनाया करती थी, ऐसी पूज्य मातुश्री, दीन दुःखी में भगवान समझने वाली। जो मातुश्री पहले भूखे को भोजन कराती थीं। छोटे से छोटे व्यक्ति दिन-हीन का पहले ध्यान रखती थीं। ऐसी मातुश्री सोहनी देवी जी की कृपा से। पूज्य भाईसाहब राधेश्याम जी की अनुकम्पा, परिवार का स्नेह, कमला जी, प्रशान्त भैय्या, वन्दना जी, कल्पना जी, सम्पूर्ण परिवार, सभी साधक महानुभाव एवं सेवा महर्षि पूज्य राजमल जी साहब, पूज्य चैनराज जी लोढ़ा साहब, आदरणीय पी.जी. जैन साहब, सेवा के मसीहा डॉक्टर आर.के. अग्रवाल सहित सभी महापुरुषों को प्रणाम करता हुआ, नमन करता हुआ, प्रार्थना करता हुआ। इस पुस्तक के एक-एक शब्द को आप पढ़ें। जहाँ मेरी गलतियाँ हों, वहाँ मुझे माफ भी करें और मुझे आप संदेश भी दें, ताकि अगले संस्करण में उन गलतियों को शुद्ध कर सकूँ।

क्रमशः.....

**मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'**  
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,  
जगदीश आर्य, देवन्द्र चौबीसा  
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल  
अख्यक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी  
अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी  
अंपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिंठ नौट्ट

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

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**

सहायतार्थ

**श्रीमद् भागवत कथा**

आयोजक

**श्रीमद् भागवत ज्ञान गंगा सत्संग समिति-सियावास, बेगमगंज**

दिनांक 20 से 26 फरवरी 2016

: समय :

प्रातः 11.00 से दोप. 03.00 बजे तक

स्थान : बालक उ. मा. विद्यालय परिसर

बैगमगंज, जिला-रायसेन ( म.प्र. )

**कथा व्यास : पं. श्री मनमोहन दूबे जी महाराज**

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09753475713, 9009611562

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649949999

**:: 'निःशुक्तजन' की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित ::**

<b>कैलाश "मानव"</b> मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान	<b>कमला देवी</b> कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>प्रशान्त अग्रवाल</b> अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>वन्दना</b> निदेशक नारायण सेवा संस्थान
<b>जगदीश आर्य</b> ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान	<b>देवन्द्र चौबीसा</b> ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान		

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