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 - 10-05-2016 ● अंक- 520 ● तारीख - 11 मई 2016, वैशाख शुक्ल - 5 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई -अनमोल वचन

ईश्वर

मैं तुम्हें सदा कहता हूं कि ईश्वर सर्वव्यापी तथा सर्वत्र है, सब नाम-रूप उसी के हैं। मैं तम्हें कहता हूं कि तुम ऐसी किसी भी जगह जा सकते हो जहां तुम्हें आध्यात्मिक वातावरण प्राप्त हो, जहां तुम्हें प्रेम मिले तथा तुम सेवा द्वारा प्रेम का विकास कर सको। **-श्री सत्य सांई बाबा**

माउंट आबू की तर्ज पर डूंगरपुर में भी बनेगा ''भारत माता'' नमन स्थल

प्रदेश के एक मात्र पर्वतीय पर्यटक स्थल माउंट आबू की निक्की झील के किनारे बने भारत माता नमन स्थल की तर्ज पर डूंगरपुर शहर की फतहगढ़ी पहाड़ी पर भी नमन स्थल बनेगा। इसके लिए नगरपरिषद ने प्रस्ताव तैयार कर लिए हैं।

फतहगढ़ी पहाड़ी पर 150 वर्ग फीट में भारतमाता नमन स्थल बनाया जाना प्रस्तावित है। इस पर निक्की झील के किनारे बने नमन स्थल पर लगी प्रतिमा की तरह ही चार सिंहों के साथ भारतमाता की करीब 9 से 12 फीट ऊंचाई की भव्य प्रतिमा स्थापित की जाएगी। साथ ही विशेष विद्युत सज्जा तथा पौधरोपण से उसे आकर्षक बनाया जाएगा।

नमन स्थल गेपसागर की पाल सड़क से तकरीबन 300 फीट ऊंचाई पर होगा। यह मुख्य सड़क से भी नजर आएगा। गौरतलब है कि फतहगढ़ी पर म्यूजिकल फाउंटेन, वाईफाई जोन सहित समूची पहाड़ी का सौंदर्यीकरण कार्य भी चल रहा है। इसके अलावा सड़क भी बन रही है।

माउंट आबू में बना भारत माता का नमन स्थल।

गौरतलब है कि निक्की झील के किनारे बना भारत माता स्थल न केवल झील की सुंदरता में चार चांद लगाता है, वहीं पर्यटकों के विशेष आकर्षण का केंद्र भी है।

सभापति के.के.गुप्ता ने बताया कि भारत माता नमन स्थल के लिए प्रस्ताव तैयार कर लिए हैं। इसकी विस्तृत सूचना तथा निविदाएं भी ऑनलाइन अपलोड करा दी गई हैं। फतहगढ़ी पहाड़ी को शहर के प्रमुख पर्यटक स्थल के रूप में विकसित किया जा रहा है।

परमार्थ का मार्ग है- पुण्य चिन्तन

पुण्य कर्मों का अर्थ केवल वे कर्म नहीं जिनसे आपको लाभ होता हो अपितु वो कर्म हैं जिनसे दूसरों का भला भी होता है। पुन्य कर्मों का करने का उद्देश्य मरने के बाद स्वर्ग को प्राप्त करना ही नहीं अपितु जीते जी जीवन को स्वर्ग बनाना भी है।

स्वर्ग के लिए पुन्य करना बुरा नहीं मगर परमार्थ के लिए पुण्य करना ज्यादा श्रेष्ठ है। शुभ भावना के साथ किया गया प्रत्येक कर्म ही पुण्य है और अशुभ भावना के साथ किया गया कर्म पाप है।

जो कर्म भगवान को प्रिय होते हैं, वही कर्म पुण्य भी होते हैं। हमारे किसी आचरण से, व्यवहार से, वक्तव्य से या किसी अन्य प्रकार से कोई दुखी ना हो। हमारा जीवन दूसरों के जीवन में समाधान बने समस्या नहीं, यही चिन्तन पुन्य है और परमार्थ का मार्ग भी है।

अनमोल वचन

1. जो पदार्थ हमें हमारे लिए शुभ और हितकर प्रतीत हो, उसे प्राप्त करने की कोशिश करनी चाहिए।
2. सदैव हम अपने को भाग्यशाली समझे। फिर देखिये कि इसके कितने अद्भुत परिणाम होने हैं।
3. हम लोगो में अपने सौभाग्यशाली होने की धाक जमायें और स्वंय को पारस बनाएँ, सिद्ध करें कि हम पारस है।
4. यह समझें कि हमारे पास आत्मविश्वास रूपी जादू की छड़ी है जैसे पारस पत्थर लोहे को छू ले तो सोना बन जाए।
5. जब हम दूसरों पर विश्वास करते है यकीन मानिए हमारे आत्मविश्वास का प्रतिबिम्ब सभी को दिखाई देगा।

हिन्दू धर्म की नव चेतना के स्त्रोत-आदि शंकराचार्य (जयंती विशेष)

आदि शंकराचार्य एक महान हिन्दू दार्शनिक एवं धर्मगुरु थे। आदि शंकराचार्य जी का जन्म 788 ईसा पूर्व केरल के कालड़ी में एक नंबूदरी ब्राह्मण परिवार में हुआ था। इसी उपलक्ष में वैशाख मास की शुक्ल पंचमी के दिन आदि गुरु शंकराचार्य जयंती मनाई जाती है। हिन्दू धार्मिक मान्यता अनुसार इन्हें भगवान शंकर का अवतार माना जाता है यह अद्वैत वेदान्त के संस्थापक और हिन्दू धर्म प्रचारक थे। आदि शंकराचार्य जी जीवनपर्यंत सनातन धर्म के जीर्णोद्धार में लगे रहे उनके प्रयासों ने हिंदू धर्म को नव चेतना प्रदान की।

आदि शंकराचार्य जयन्ती के पावन अवसर पर शंकराचार्य मठों में पूजन हवन का आयोजन किया जाता है। देशभर में आदि शंकराचार्य जी को पूजा जाता है। अनेक प्रवचनों एवं सत्संगों का आयोजन भी होता है। सनातन धर्म के महत्व पर की उपदेश दिए जाते हैं चर्चा एवं गोष्ठी भी की जाती है। मान्यता है कि इस पवित्र समय अद्वैत सिद्धांत का पाठ करने से व्यक्ति को परेशानियों से मुक्ति प्राप्त होती है। इस दिन धर्म यात्राएं एवं शोभायात्रा भी निकाली जाती है। आदि शंकराचार्य जी ने अद्वैतवाद के सिद्धांत को प्रतिपादित किया जिस कारण आदि शंकराचार्य जी को हिंदू धर्म के महान् प्रतिनिधि के तौर पर जाना जाता है, आदि शंकराचार्य, जी को जगद्गुरु एवं शंकर भगवद्पदाचार्य के नाम से भी जाना जाता है।

'आदि शंकराचार्य' जन्म कथा। असाधारण प्रतिभा के धनी आद्य जगदगुरू शंकराचार्य का जन्म वैशाख शुक्ल पंचमी के पावन दिन हुआ था। दक्षिण के कालाड़ी ग्राम में जन्में शंकर जी आगे चलकर 'जगद्गुरु आदि शंकराचार्य' के नाम से विख्यात हुए। इनके पिता शिवगुरु नामपुद्रि के यहाँ जब विवाह के कई वर्षों बाद भी कोई संतान नहीं हुई, तो इन्होंने अपनी पत्नी विशिष्टादेवी सहित संतान प्राप्ति की इच्छा को पूर्ण करने के लिए दीर्घकाल तक भगवान शंकर की आराधना की इनकी श्रद्धा पूर्ण कठिन तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शिव ने उन्हें स्वप्न में दर्शन दिए और वरदान मांगने को कहा।

शिवगुरु ने प्रभु शंकर से एक दीर्घायु सर्वज्ञ पुत्र की इच्छा व्यक्त की। तब भगवान शिव ने कहा कि 'वत्स, दीर्घायु पुत्र सर्वज्ञ नहीं होगा और सर्वज्ञ पुत्र दीर्घायु नहीं होगा अतः यह दोनों बातें संभव नहीं हैं तब शिवगुरु ने सर्वज्ञ पुत्र की प्राप्ति की प्रार्थना की और भगवान शंकर ने उन्हें सर्वज्ञ पुत्र की प्राप्ति का वरदान दिया तथा कहा कि मैं स्वयं पुत्र रूप में तुम्हारे यहाँ जन्म लूंगा।

इस प्रकार उस ब्राह्मण दंपती को संतान रूप में पुत्र रत्न की प्राप्त हुई और जब बालक का जन्म हुआ तो उसका नाम शंकर रखा गया शंकराचार्य ने शैशव में ही संकेत दे दिया कि वे सामान्य बालक नहीं है। सात वर्ष की अवस्था में उन्होंने वेदों का पूर्ण अध्ययन कर लिया था, बारहवें वर्ष में सर्वशास्त्र पारंगत हो गए और सोलहवें वर्ष में ब्रह्मसूत्र - भाष्य की रचना की। उन्होंने शताधिक ग्रंथों की रचना शिष्यों को पढ़ाते हुए कर दी। अपने इन्हीं महान् कार्यों के कारण वह आदि गुरू शंकराचार्य के नाम से प्रसिद्ध हुए।

राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस ''11 मई''

राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस भारत में प्रत्येक वर्ष '11 मई' को मनाया जाता है। वर्ष 1998 में '11 मई' के दिन ही भारत ने अटल बिहारी वाजपेयी के प्रधानमंत्रित्व काल में अपना दूसरा सफल परमाणु परीक्षण किया था। यह परमाणु परीक्षण पोकरण, राजस्थान में किया गया था। प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि प्राप्त होने के उपलक्ष्य में ही राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस मनाया जाता है। यह भी उल्लेखनीय है कि घरेलू स्तर पर तैयार एयरक्राफ्ट 'हंस-3' ने भी इसी दिन परीक्षण उड़ान भरी थी। पूरे देश में शैक्षणिक संस्थान तथा विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से सम्बन्धित संस्थान इसे भारत की प्रौद्योगीकीय क्षमता के विकास को बढ़ावा देने के लिये मनाते हैं। इस दिन उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिये वैज्ञानिकों एवं प्रौद्योगिकीविदों को पुरस्कृत भी किया जाता है।

बीते कुछ दिनों में भारत ने अपनी उन्नत स्वदेशी प्रौद्योगिकी का परिचय देते हुए 'इंटर कॉन्टिनेन्टल बैलिस्टिक मिसाइल' (आईसीबीएम) अग्नि-5 और देश का पहला स्वदेश निर्मित राडार इमेजिंग उपग्रह रीसैट-1 का सफल प्रक्षेपण किया। भारत में प्रतिभा और क्षमता की कोई कमी नहीं है। प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में काफी आगे बढ़ने के बाद भी भारत दुनिया के कई देशों से पिछड़ा हुआ है और उसे अभी बहुत-से लक्ष्य तय करने होंगे। इसीलिए '11 मई' का दिन प्रौद्योगिकी के लिहाज से भारत के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। इस दिन 1998 में पोकरण में न सिर्फ सफलतापूर्वक परमाणु परीक्षण किया गया, बल्कि इस दिन से शुरू हुई कड़ी 13 मई तक भारत के पांच परमाणु धमाकों में तब्दील हो चुकी थी। भारत ने परमाणु शक्ति सम्पन्न देश बनकर निसंदेह दुनिया में आज अपनी धाक जमा ली है, लेकिन देश अब भी कई देशों से कई मोर्चे पर

पिछड़ा हुआ है। भारत आज अपने दम पर मिसाइल रक्षा तंत्र विकसित करने में सफल हो गया है, लेकिन अभी अमेरिका, चीन जैसी व्यवस्था स्थापित करने के लिए इसे बहुत मेहनत करनी होगी। चीन ने राडार की पकड़ में न आने वाला 'स्टेल्थ' विमान विकसित कर लिया है, जो अब तक केवल अमरीका के ही पास था। भारत को विश्व शक्ति बनने के लिये दूसरों से श्रेष्ठ हथियार प्रौद्योगिकी विकसित करनी पड़ेगी। अगर सकारात्मक सोच और ठोस रणनीति के साथ हम लगातार अपनी प्रौद्योगीकीय जरूरतों को पूरा करने की दिशा में आगे कदम बढ़ाते रहें तो वह दिन दूर नहीं, जब हम खुद अपने नीति नियंता बन जायेगे और दूसरे देशों पर किसी तकनीक, हथियार और उपकरण के लिए निर्भर नहीं रहेंगे। अगर हम एक विकसित देश बनाने की इच्छा रखते हैं तो आतंरिक और बाहरी चुनौतियों से निपटने के लिए हमें दूरगामी रणनीति बनानी पड़ेगी। क्योंकि भारत पिछले छह दशक के दौरान अपनी अधिकांश प्रौद्योगीकीय जरूरतों की पूर्ति दूसरे देशों से कर रहा है।

मानव मन के बोल

संस्थान के सेवा-शिविर भोपाल व जम्मू काश्मीर

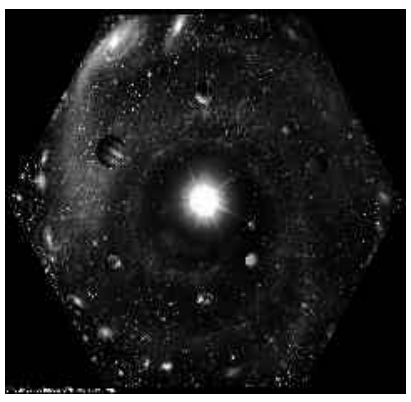
गतांक से आगे.....

''आओ भैया तुम्हे दिखाएँ, झाँकी नारायण सेवा संस्थान की, ये सेवा धाम बना है भगवत कृपा के प्यार की, भगवत कृपा के प्यार की''(37)

आपको दोहे (कंठस्थ) याद नहीं हो तो कोई बात नहीं, पर अपने मन के भावों को अच्छा रखना। जैसे धन्ना भगत ने भगवान जी को इतना पुकारा कि भगवान जी खुद प्रकट हो गये। जैसे शबरी के झूठे बेर खा लिये महाराज। जैसे पण्डरपुरा पधारो दर्शन करने तो भगवान ईंट पर खड़े महाराज, ईंट पर। भगवान भाव के भूखे हैं- आपकी कम उम्र बढ़ जायेगी, आप दुःखी नहीं रहेंगे, आप सुखी हो जायेंगे, चिरंजीवी हो जायेंगे, आपके बेटे आपकी बात मानने लग जायेंगे। सेवा करके देखो, ''सेवाधर्म परम गहनों''। है समय बड़ा बलवान, कि पर्वत भी झुक जाया करते हैं।" इसी अद्भुत समय के इस प्रवाह में भोपाल के शिविर की अनुभूति की थी। उस शिविर में मध्यप्रदेश सरकार की कृपा से मुझे राज्य अतिथि बनाया था-महाराज। उनकी कृपा है। शिवराज सिंह जी चौहान का मैं आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने कृपा करके लालबत्ती की गाड़ी भेजी। मैं तो पहली बार बैठा था महाराज! मैं क्या लाल बत्ती? क्या पीली बत्ती? मैं तो एक साइकिल वाला आदमी हूँ और साइकिल भी 600 रूपये की खरीदी तो 12 महीने किश्तें चुकाता रहा। इसलिए लाल बत्ती की गाड़ी जब पधारी और हमारे उस समय के तत्कालीन एस.पी. साहब पधारे और हमारे अन्तर्राष्ट्रीय वैश्य समाज सम्मेलन के भोपाल के प्रभारी पधारे, सभी को धन्यवाद है। शिविर में हमारे मुख्य अतिथि डॉ. अजीत जी और कृपा करके ये देखे साहब कितना बड़ा शिविर हो रहा है। इनकी वाणी सुनिए, इन विकलांग के सिर पर हाथ रख दीजिए। इनके घुटने पर हाथ रखकर गायत्री महामंत्र बोल दीजिए, कृपा हो जायेगी। सेवा करके देखिये।

क्रमश अगले अंक में ...

पृथ्वी जैसे अरबों ग्रह हैं तारों के चारों ओर



ग्रह विज्ञानियों ने अपनी गणनाओं के जरिए दावा किया है कि हमारे तारामंडल में अधिकतर तारों के आसपास पृथ्वी जैसे अरबों ग्रह हैं। ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी में किए गए एक नए शोध ने यह निष्कर्ष 200 साल पुराने एक विचार को उन हजारों ब्रह्मण्ड़ ग्रहों पर लगाकर निकाला है, जिसकी खोज नासा के केपलर अंतरिक्ष दूरदर्शी ने की थी। उन्होंने पाया कि एक मानक तारे के लगभग दो ग्रह होते हैं। ये ग्रह कथित गोल्डीलॉक्स क्षेत्र में होते हैं। यह क्षेत्र तारे से परे वह क्षेत्र होता है, जहां जीवन के लिए जरूरी जल द्रव की अवस्था में रह सकता है। शोध में कहा कि जीवन के लिए जरूरी चीजें प्रचुर मात्रा में हैं और अब हम जानते हैं कि रहने लायक पर्यावरण भी पर्याप्त है। हालांकि ब्रह्मण्ड में इंसानों जैसी बुद्धिमत्ता रखने वाले एलियन परग्रही जीव नहीं हैं, जो रेडियो दूरदर्शी और अंतरिक्ष यान बना सके वर्ना निश्चित तौर पर हमें उनके बारे में कुछ देखने या सुनने को मिल गया होता। ऐसा भी हो सकता है कि जीवन की उत्पत्ति में कोई अन्य बाधा हो, जिसपर हमने अभी काम ही नहीं किया। या फिर संभव है बौद्धिक सभ्यताओं का विकास हुआ हो लेकिन फिर आत्म-विनाश हो गया हो।

प्रवाह का नियम

एकाग्रता का अवलम्बन उस दशा में नितान्त आवश्यक हो जाता है जब सामान्य क्रिया-कलापों को बिना रोके भी ऐसा कुछ करना होता है जिनके आधार पर विशेष योजना या आवश्यकता की पूर्ति के लिए अतिरिक्त मानसिक ऊर्जा उपलब्ध हो सके। इसके लिए प्रवाह का नियम आवश्यक है। यह अनायास ही नहीं हो जाता क्योंकि मन के स्वाभाविक क्रम में चंचलता प्रधान रहने के कारण उसे देर तक कहीं ठहरने के लिए सहमत नहीं किया जा सकता है। इसके लिए उसे विशेष रूप से सधाना पड़ता है। जानवरों की अनगढ़ प्रकृति को अनुकूल बनाने के लिए किसान, बैलगाड़ी वाले, घुड़सवार, मदारी आदि को ऐसी ही सिरफोड़ी करनी पड़ती है अन्यथा उन्हें सहज सहमत कर सकना किसी प्रकार बन ही नहीं पड़ेगा।

-पंडित श्री रामशर्मा आचार्य

सम्पादकीय

एक व्यक्ति अपने चार बच्चों को अनाथ छोड़कर रात्री में घर से भाग निकला, आत्म कल्याण के लिए किसी संत के पास जाकर वह भगवत् प्राप्ति का उपाय पूछने लगा। उस व्यक्ति ने अपने त्याग की कहानी सुनाते हुए कहा– "मेरी पत्नी उस समय सो रही थी, एकाएक बच्चा चीखा तो मुझे लगा, अब पत्नी जाग पड़ेगी और मेरा घर से निकलना कठिन हो जायेगा, पर पत्नी ने बच्चे को छाती से लगाया, और बच्चा चुप हो गया। मैं चुपचाप निकल आया.... महात्मन्! अब संसार की मोह–माया में फँसना नहीं चाहता।"

साधु बोले–"मूर्ख! दो भगवान तो तेरे घर में ही बैठे है। जिन्हें तूं छोड़ आया। जा, जब तक तूं उनकी सेवा नहीं करेगा। तब तक तेरा उद्धार नहीं होगा। पहले परिवार को संभाल, अपने कर्त्तव्यों को पूरा कर फिर सोचना कि पारिवारिक दायित्वों को निर्वाह करते हुए तेरा आत्म कल्याण का लक्ष्य पूरा हुआ या नहीं? अध्यात्म भगोड़ों का नहीं शूरवीरों का साथ देता है। परिवार में रहते हुए भी, तेरी साधना पूरी होती रह सकती है। त्याग करना ही है, तो अपने सुखों एवं सुविधाओं का कर।"

यदि तूं अपने पास जो धन लक्ष्मी सेवा के साधन और सद्भावनों के विचार असहायों, दीन–दुःखियों और गरीबों के लिए बांट देगा, तो स्वतः कल्याण के निकट पहुँच जायेगा। महात्मा का दिया हुआ मूल मंत्र उस व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य बन गया और मानव के रूप में महामानव बनकर जन–जन का चहेता बन गया।

भारतीय संस्कृति में समस्त पृथ्वी को अपने परिवार के रूप में माना गया है, और जी हाँ, हम तो पुनर्जन्म को भी मानते है? और यदि हाँ, तो इस बात को नहीं नकारा जा सकता कि जगत् के प्राणियों से हमारा कोई रिश्ता नहीं। कोई न कोई किसी न किसी जनम में तो हमारा संबंधी रहा होगा, यही मानकर भी सेवा को धारण कर सकते हैं–हम! यदि हमें इस बात का एहसास हो जाता है कि हम जो दवाई काम में ले रहे हैं, उसकी एक्सपाईरी तारीख नजदीक आ रही है तो तत्काल उसका सदुपयोग कर खत्म कर देते हैं। हमारा जीवन भी एक औषधि है दर्दियों के लिए। जिसकी एक्सपायर दिनांक निश्चित तो है, पर अघोषित। इससे पहले जीवन रूपी औषधि एक्सपायर हो जावे हमें अपने जीवन को लगा देना चाहिए दीन, दुःखियों, असहायों, विकलांगों और अभावग्रस्तों की सेवा में।

श्लोक

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युत शंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा

जो विद्या की देवी भगवती सरस्वती कुन्द के फूल, चंद्रमा, हिमराशि और मोती के हार की तरह धवल वर्ण की हैं और जो श्वेत वस्त्र धारण करती हैं, जिनके हाथ में वीणा–दण्ड शोभायमान है, जिन्होंने श्वेत कमलों पर आसन ग्रहण किया है तथा ब्रह्मा, विष्णु एवं शंकर आदि देवताओं द्वारा जो सदा पूजित हैं, वही संपूर्ण जड़ता और अज्ञान को दूर कर देने वाली माँ सरस्वती हमारी रक्षा करें।

भक्त के वश में हैं भगवान : प्राची देवी

उदयपुर सिंहस्थ महाकुंभ में आयोजित नारायण सेवा संस्थान कुम्भ खालसा के तत्वावधान में 'श्रीमद् भागवत कथा' की जानकारी देते हुए संस्थान संस्थापक साधु कैलाश 'मानव' ने बताया कि शिविर में अब तक सैकडों दिव्यांग बंधुओं को फीजियोथैरेपी, कैलिपर्स तथा कृत्रिम अंग वितरण आदि सेवाएँ सम्मिलित हैं। इसी श्रंखला में उज्जैन निवासी सुशीला बाई (50) जो कि एक दुर्घटना में अपने दोनों पांव खो चुकी थी, को कृत्रिम पांव लगाए गए।

सेवा और सत्संग की इस पावन वेला में पूज्या प्राची देवी जी ने कहाँ कि 'मनुश्य ने मन में किसी वस्तु को प्राप्त करने का दृढ़ संकल्प होता हैं तो परमात्मा भी संकल्प कि पूर्ति करते हैं, जिस प्रकार पाँच वर्षीय ध्रुव ने संकल्प किया कि मुझे भगवान नारायण के दर्शन करने हैं तो नारद जी जैसे सद्गुरू मार्ग में मिलते हैं और भगवान की प्राप्ति का सफल उपाय बताते हैं। स्वयं ध्रुव ने जंगल में भगवान की आराधना की उनके तप, संकल्प, विश्वास को देखकर स्वयं भगवान विष्णु ध्रुव के दर्शन करने पहुँचे। इसी प्रकार का दृढ़ संकल्प हम अपने जीवन में भी ला सकते हैं चाहे परमात्मा की भक्ति हो या समाज सेवा।'

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि क्षिप्रा मैया की गोद में सेवा के साथ–साथ पावन कथाओं के निर्झर प्रवाह भी अनवरत जारी है। कार्यक्रम का संचालन कुंज बिहारी मिश्रा ने किया।

क्या है वीगन डाइट ?

वेजीटेरियन–हमारे देश में वेजीटेरियन डाइट सबसे पॉपुलर है। इस डाइट को खाने वाले लोग मांसाहारी डाइट और यहां तक की अंडे से भी दूर रहते हैं। ये लोग सब तरह के फल–सब्जियां और डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे–दूध, घी, बटर आदि पर निर्भर होते हैं यानी इनकी डाइट प्लांट–बेरड ज्यादा होती है।

नॉन–वेजीटेरियन–विदेशों में यह डाइट काफी पॉपुलर है। इस डाइट को लेने वाले माँसाहारी खाने पर ज्यादा निर्भर होते हैं, साथ ही ये लोग शाकाहारी पकवान, फल–सब्जियां, अंडे, डेयरी प्रोडक्ट्स आदि सबकुछ खा सकते हैं यानी इन्हें दुनिया में हर चीज खाने की पूरी आजादी है।

एगीटेरियन–जो लोग वेजीटेरियन यानी शाकाहारी पकवान खाते हैं, लेकिन अंडे भी खाते हैं उन्हें एगीटेरियन कहा जाता है, लेकिन इस डाइट को खाने वाले लोग मांसाहारी यानी मीट, चिकन, फिश आदि का सेवन बिल्कुल भी नहीं करते हैं। इनकी डाइट में डेयरी प्रोडक्ट्स आद शामिल होते हैं।

वीगन–वीगन एक किस्म की वेजीटेरियन डाइट ही है, लेकिन इस डाइट को खाने वाले मीट या अंडे से ही नहीं, बल्कि दूध से बनी सभी चीज़ों और हर प्रकार के एनिमल इंग्रेडियंट से दूर रहते हैं। ये लोग एनिमल प्रोडक्ट्स से प्रोसेस्ड फूड का प्रयोग भी नहीं करते हैं। सिर्फ फल–सब्जियां खाते हैं।

व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे

महिमा कर्म की–गरिमा जीवन की

बाधाओं के भीतर...जो दृढ़ राखे...नदी नाव संयोग.

देख एक दो विघ्न बीच में,
हुआ मुझे उल्टा विश्वास।
बाधाओं के भीतर ही तो,
कार्यसिद्धि करती है वास।।(5)

मनुज जी ने कहा था कि मुझे कष्टों की परवाह नहीं है। नृसिंह भगवान, हे विराट भगवान, हे नरनारायण, हे गणेश जी की कृपा, हे श्रीरामचन्द्र भगवान, जगद्गुरू रामानंदाचार्य जी, जगद्गुरु शंकराचार्य जी, ऋषि महर्षि, संत, योगी महापुरूष, क्रांतिकारी आप ऐसी कृपा करना, मनुज जी ने कहा, आप मुझे ऐसा समभाव देने की कृपा करना कि प्रभु मेरा मन विचलित ना हो, मन व्याकुल ना हो। ये मन को प्रसन्न करने की कथा।

''तुलसी या संसार में भांति भांति के लोग,
सबसे हिलमिल चालिए नदी – नाँव संजोग''(6)

की कथा। मार्कण्डेय ऋषि के चरणों में जब–जब मनुज जी पधारते हैं, उनको परम शांति प्राप्त होती है, उनको इन्द्रियों का निग्रह प्राप्त होता है, उनके मन में धर्म की ध्वजा लहराती है।

'जो दृढ़ राखे धर्म को ताहि राखे करतार'

परमात्मा की शक्ति से मन की आत्मशक्ति अधिक प्रबल होती है। साहस बढ़ता है, उमंग बढ़ती है, उत्साह बढ़ता है, जीजिविषा बढ़ती है, कर्त्तव्यों, कर्मों को करने की इच्छा बढ़ती है। जीने लायक सेवा बताइये ? मैं सबके काम आ जाऊं, मुझे किसी से उम्मीदें नहीं लेकिन मैं सबके काम आ जाऊँ।

'औरों के हित जो हँसता है, औरों के हित जो रोता है' इसकी कथा। मार्कण्डेय ऋषि ने कहा था, ''मनुज जी आप कभी कुलदागी की चिंता मत कीजिए। ये कुचाली, ये कालकेतु, ये कुलनाशक, ये समाज तोड़ी, ये राष्ट्रद्रोही हर युग में रहते हैं। बार बार सांप की तरह फण उठाते हैं और बार बार परमात्मा की कृपा से इनके फण को कुचला जाता है। जब कालिया नाग ने फण उठाया, तब कृष्ण भगवान ने अवतार लिया और उसके फण को कुचल दिया। मार्कण्डेय ऋषि की कृपा से मनुज जी ने जो कर्मयोग की कथा पूरी दुनिया को सुनाई और सिरोही के बाद वनवासी क्षेत्रों में, जब पानरवा में जाने का हम सबको अवसर प्राप्त हुआ, हम गाते हुए जा रहे थे।

चालो चालो रे भाया उण
कांकड़ मंगरे चालां रे।
आदिवासी बसे भाईला,
वाने जाय संभाला रे।।(7)

और मैंने जब दृश्य देखा, कि एक छोटा सा बच्चा जली हुई रोटी, ऐसी कालीकलूटी सी रोटी और उसकी मां फिर भी उसको दुत्कार रही है, उसको गाली गलौच कर रही है और उसका पिता भी लकड़ी लेकर उस पर आक्रमण करने की स्थिति में खड़ा है, कैसी दुखदायी स्थिति है? मेरे बाल गोपालों की मेरे देश में............नन्हे मुन्ने बच्चे तेरी मुट्ठी में क्या है, मुट्ठी में है तकदीर हमारी। ये कैसा दारूण दृश्य देखा, उस बच्चे की आंखों की करूणा ने बहुत रूलाया। मैंने उसकी मां को कहा, मां ये आपका लाल है, ये आपका बालक है। आप इस पर क्यों गुस्सा करती हो?ये भूखा है, ये रोटी भी जली हुई, बासी है। पिता को कहा था पिताजी हमें विदित है कि आप बहुत दुखी हैं, मेरे भारत को आजाद हुए 70 साल हो गए , फिर भी मेरा वनवासी टाबर ऐसा दुखी और मेरा वनवासी.........

क्रमशः

बीमारियों से बचाती है किशमिश

वैसे तो किशमिश सूखे हुए अंगूर का दूसरा रूप है परन्तु इसमें न सिर्फ अंगूर के गुण विद्यमान होते हैं बल्कि दूध के भी लगभग सभी तत्व पाये जाते हैं। किशमिश को दूध के अभाव में प्रयोग में लाया जा सकता है, क्योंकि यह दूध की तुलना में जल्द ही पच जाता है।

वृद्धावस्था में इसका नियमित इस्तेमाल करने से न सिर्फ बीमारियों से शरीर की रक्षा होती है अपितु उम्र वृद्धि में भी सहायक है। जिससे शक्ति और स्फूर्ति प्राप्त होती है। यही नहीं, कठोर परिश्रम, कुपोषण अथवा किसी बड़ी बीमारी के पश्चात् जब हमारे शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है, तब खोई हुई ऊर्जा को पुनः हासिल करने के लिए किशमिश शरीर हेतु संजीवनी साबित होती है।

दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि क्षीण होती शक्ति को दुरूस्त करने में किशमिश अपनी अहम् भूमिका निभाती है। खाने में किशमिश मधुर, स्निग्ध, शीतल व पित्तशामक प्राकृतिक गुणों से भी परिपूर्ण होती है जिससे शरीर को अन्य कई फायदे भी होते हैं।

किशमिश खाने से जहां कब्ज, एनीमिया, बुखार और यौन रोग जैसे कई गंभीर रोगों का जोखिम कम हो जाता है, वहीं यह वजन बढ़ाने में भी मददगार है। इसमें आयरन, पोटेशियम्, कैल्शियम्, मैग्नीशियम् और फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं जो शरीर स्वास्थ्य रखने हेतु लाभकारी हैं।

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

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एस.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