



ओम् पत्रिका के मुनाफे का 20% भाग 'द ओम्



फाउन्डेशन चैरीटेबल ट्रस्ट (पंजी0)' को दिया जाता है।

वार्षिक
₹ 350/-
ओम्

आप भी ओम् पत्रिका के सदस्य बनकर इस महान कार्य में अपना योगदान दें।

पांच वर्षीय
₹ 1750/-
अगस्त 2016



आत्म - समर्पण

प्रिय पाठकों ! आप सभी को श्रावण मास की महाशिवरात्रि और भादो मास की कृष्ण जन्माष्टमी की हार्दिक शुभकामनाएं ! शुभ श्रावण मास में कांवड़ यात्रा देश में ही नहीं अपितु विश्व के सबसे बड़े धार्मिक आयोजनों में मानी जाती है । भगवान शिव के भक्त बड़े प्रेम और भक्ति से परिपूर्ण गंगाजल के साथ विभिन्न प्रक्रियाओं द्वारा इस यात्रा को पूर्ण करते हैं और भगवान शिव द्वारा मन चाहा फल पाते हैं ।

धन्य हैं हम भारतवासी जहां हम परमात्मा को आत्म-समर्पण करते हैं । शिव कांवड़ हो या कृष्ण भावनामृत प्रेमी, सभी मन और बुद्धि से प्रभु को समर्पित हैं । कहते हैं कि जब मनुष्य अपने इष्ट देव भगवान को सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापक, सर्वज्ञाता शान्ति का स्रोत अथवा आनन्द का एकमात्र घर - ऐसा ही भली प्रकार से समझ कर सदा सर्वदा इसी प्रकार अटल निश्चय रखने में समर्थ हो जाता है तो इसी परम अवस्था को 'बुद्धि भगवान में लगाना' कहते हैं ।

मन का काम है कुछ न कुछ सोचते रहना, विचार करते रहना, संकल्प-विकल्प करते रहना । मन सदा विषयों में सृष्टि रचता और देखता आया है । बार-बार दुःख उठाता है फिर इन विचारों से उपराम होकर प्रभु सिमरन में ही अनन्त सुख पाता है । इसे ' भगवान में मन लगाना ' कहते हैं ।

अतः इस प्रकार जब कोई मनुष्य बुद्धि और मन को पूर्ण रूप से भगवान में लगा देता है, आत्म समर्पण कर देता है वह शीघ्र ही प्रभु प्राप्ति का अधिकारी बन जाता है । प्रभु प्राप्ति के लिए भगवान कृष्ण ने अर्जुन से कहा है-

*मेरे पास जिस राह से लोग आयें, मैं राजी हूँ अर्जुन मुराद अपनी पायें ।
इधर से चलें या उधर से चलें, मेरे सब हैं रास्ते जिधर से चलें ।*

मुझे पाने के लिए मुझ में मन और बुद्धि को लगाना, अभ्यास रूप योग के द्वारा, मेरे लिए ही कर्म करना और मेरे लिए ही सब कर्मों के फल का त्याग करना । मन, वचन तथा कर्म से अपने भगवान के लिए कर्म करना ही प्रभु प्राप्ति का एक सुगम मार्ग है ।

*काम जो करना है हम को, फिकर हो उस काम की ।
खवाइशें बेकार हैं, तकलीफ की आराम कीं ॥
दी-ओ-दुनिया को भुला दें, जो प्रभु का होश दे ।
है ज़रूरत साकिया, मस्तों को ऐसे जाम की ॥*



आपकी शुभाकांक्षी
रश्मि मल्होत्रा



परम पूजनीय श्री गोरखनाथ नन्दा जी
संस्थापक ओम् पत्रिका

पूजनीय श्री ब्रह्मानन्द नन्दा जी
पूर्व सम्पादक ओम् पत्रिका

वर्ष 4
अंक 08
अगस्त 2016

ओम्

उच्च कोटि की हिन्दी मासिक पत्रिका

संरक्षक

श्री अरुण नन्दा
डायरेक्टर, NYIFund, LLC
श्री मुकुन्द लाल दुआ
चेयरमैन, Relaxo Footwear Ltd.
श्री पी. के. दत्ता
अभय दान ट्रस्ट
कानूनी सलाहकार
श्रीमती पिंकी आनन्द
Solicitor General, Govt. of India

मुख्य संपादक : **रश्मि मल्होत्रा**
सह संपादक : **सम्पन्न मल्होत्रा**
सहायक सह संपादक: **पारुल मल्होत्रा**
मुख्य सलाहकार : **श्री संजीव अरोड़ा**
सलाहकार : **श्री जगदीश चावला**
प्रिंट मीडिया : **विदूषी कोछड़**
ग्राफिक डिजाईनर : **राकेश सैनी**
कार्यालय सहकर्ता : **अशोक कुमार शर्मा**
पत्रकार : **किंशुक सैनी, लिज़ा**
आप सभी मानक पदों पर नियुक्त हैं

स्वामी, मुद्रक व प्रकाशक
रश्मि मल्होत्रा
कार्यालय
ओम् पत्रिका

एच-367, नारायणा विहार, नई दिल्ली-28
फोन: 9350201089, 9810174489
ई-मेल: the.om1935@gmail.com

मुद्रण

प्रिन्ट क्रिएशन्स, सी-112/3,
नारायणा इन्डस्ट्रीयल एरिया, फेस-1, नई दिल्ली-28

एक प्रति ₹ 30/- ■ वार्षिक ₹ 350/-
5 वर्षीय ₹ 1750/- ■ 11 वर्षीय ₹ 3100/-



सभी पाठकों को
स्वतन्त्रता दिवस, रक्षा बंधन
एवं कृष्ण जन्माष्टमी
की हार्दिक शुभकामनाएं ।



अनुक्रमाणिका

- 7 वेद प्रार्थना
- 8 वेदों का ज्ञान की श्रेष्ठ है
- 9 अनोखा तर्क
- 10 गिरा दो अपने अहं को
- 12 गरुड़ जी की उत्पत्ति
- 16 श्री वामन पुराण
- 19 ईश्वर ने यह सृष्टि क्यों रची ?
- 20 योग साधना
- 22 भक्ति में सामर्थ्य नहीं, भाव महत्वपूर्ण
- 23 सद्गुरु हैं, मौन ईश्वर की प्रखर वाणी
- 24 मायने रखती है आपकी जिंदगी
- 26 भोगी से योगी बनने का उपाय
- 27 श्रीकृष्ण की रासलीला-क्या सिखाती है हमें ?
- 28 गंगा जुलाई 2018 तक होगी निर्मल
- 29 भागलपुर, सुलतानगंज से देवघर की कांवड़ यात्रा
- 31 वैद्यनाथ मन्दिर, देवघर का इतिहास
- 33 मन में द्वंद्व से मुक्ति
- 34 कृष्ण जन्माष्टमी व्रत कथा
- 36 रक्षा बन्धन
- 38 पर्यावरण की सुरक्षा के लिए वृक्षारोपण - द ओम फाउन्डेशन चैरिटेबल ट्रस्ट
- 39 70वां स्वतंत्रता दिवस
- 40 सूझबूझ की कहानी
- 41 सदा खुश रहो
- 42 ध्यान एक औषधि
- 44 कविताएं
- 46 अच्छी आदतें
- 50 स्वास्थ्य का वैज्ञानिक आधार - शाकाहार
- 52 बारिश में कंजक्टिवाइटिस से सावधान !
- 53 सुख और शांति की ठंडी छांव के लिए वास्तु
- 54 बारिश में खाएं चटपटे व्यंजन
- 56 बरसात में स्मार्टफोन को रखें सुरक्षित
- 57 गुरुआं दी धरती मेरा पंजाब, ना कहो एनु उड़ता पंजाब !
- 58 आजकल के बच्चे
- 59 आओ बच्चों रंग भरें
- 60 खबरें



Our solutions drive you better



www.swissautoproducs.com
www.swissautoonline.com



info@swissautoproducs.com



Follow us on Facebook

www.facebook.com/swissautoproducs



ब्रह्मज्ञान से संयुक्त हो

अश्विना सारघेण मा मधुनाङ्क्तं शुभस्पती ।
यथा वर्चस्वतीं वाचमावदानि जनां अनु ॥

(अथ० १/१/१९)

(अथर्वा ऋषिः । मधु अश्विनौ देवते । अनुष्टुप् छन्दः)

भावार्थ : हे मेरे जीवन के रक्षण व कल्याण की कामना करने वालो माता-पिता रूपी अश्विनो ! आप मुझे मधुमक्खी के सार ग्रहण करने के समान ब्रह्मज्ञान से संयुक्त करें, जिससे मैं अन्य मनुष्यों के कल्याण के लिए ओजस्विनी वाणी द्वारा वेद का उपदेश किया करूं ।

विशेष : 'तद्विद्धिप्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया' सूत्र के भाव के आधार पर माता-पिता व गुरुजनों से ज्ञान श्रद्धापूर्वक प्राप्त करना चाहिए ।

दो मित्र एक वृक्ष पर

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशिति ॥

(अथ० १/१/२०)

(ब्रह्मा ऋषिः । आदित्यः देवता । त्रिष्टुप् छन्दः)

भावार्थ : संसार रूपी वृक्ष पर जीवात्मा और परमात्मा रूपी दो पक्षी साथ-साथ मिलकर सखाभाव से प्रेमपूर्वक रहते हैं । उन दोनों में से एक जीवात्मा संसार रूपी वृक्ष के फलों को स्वाद से खाता है, जबकि दूसरा परमात्मा रूपी पक्षी फल तो नहीं खाता, पर अपने मित्र को फल खाते हुए देखता है ।

वौ कौन है ?

केन श्रोत्रियमाप्नोति केनेमं परमेष्ठिनम् ।
केनेममग्निं पूरुषः केन संवत्सरं ममे ॥

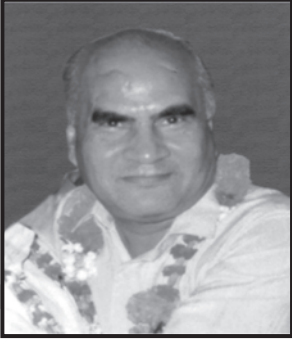
(अथ० १०/२/२०)

(नारायणः ऋषिः । पुरुषः देवता । अनुष्टुप् छन्दः)

भावार्थ : हे मनुष्यों ! वेद का विद्वान पुरुष किस प्रकार से श्रोत्रिय पुरुष को प्राप्त करता है । किस प्रकार से इस आनन्दमय मोक्ष को प्राप्त करता है । किस प्रकार से अग्नि का सम्यक् ज्ञान करता है और किस प्रकार से यह पुरुष कालचक्र को मापता है ।

विशेष : इस मन्त्र में जो प्रश्न किये गये हैं, इन सब प्रश्नों के उत्तर अगले अंक में दिये गये हैं ।

- आचार्य श्याम देव



वेदों का ज्ञान की श्रेष्ठ है

श्रद्धेय ब्रह्मानन्द नन्दा जी

पूर्व सम्पादक, ओम् पत्रिका



गतांक से आगे ...

स्वामी शंकराचार्य का यह सिद्धांत वेद शास्त्रों के अनुकूल, गुरुओं की वाणी और आत्मज्ञों के अनुभवों के अनुरूप है। इसलिए 'ब्रह्मसत्यं जगन्मिथ्या', 'तत्त्वमसि', और 'अहं ब्रह्मस्मि' ही ज्ञान है। इसके विपरीत जो कोई भी उपदेश देता है, वह स्वयं ही पथ भ्रष्ट है। गुरु अर्जुन देवजी की वाणी 'सुखमनि साहब' वेदान्त की बहुत अच्छी पुस्तक है। ईश्वर भक्ति, ज्ञान, जीव ब्रह्म एकता का बड़े सरल रूप से व्याख्यान किया है।

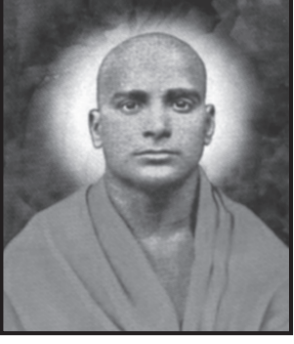
ब्रह्म में जन, जन में ब्रह्म,
एक ही आप नहीं कछु भ्रम
निर्गुण आप सर्वगुण भी ओही,
कलाधार जिन सगली मोही।
अपने चरित प्रभ आप बनाए,
अपनी कीमत आपे पाए
हर बिन दूजा नहीं कोई,
सर्व निरन्तर एको सोई ॥

महात्मा बुद्ध ने कहा कि शून्य ही संसार रूप होकर दिखाई देता है, जो कि असंभव है। वेदान्त कहता है कि सत् ब्रह्म ही जगत रूप में दिखाई देता है। ब्रह्म जगत दोनों सत् है केवल जगत पदार्थों के नाम रूप मिथ्या है। सत् से सत् ही उत्पन्न होता है। सब ब्रह्म ही ब्रह्म है, चेतन ही चेतन है। इसमें यह नाम रूप, संसार कल्पित है। ब्रह्म ही संसार रूप में माया द्वारा अपना आप प्रकट कर रहा है। माया के इस कार्य को न सत् कहा जा सकता है और न ही असत्। इसीलिए इसे सत् असत् से विलक्षण 'मिथ्या' कहना पड़ता है। सत् की

व्याख्या शास्त्रों ने की है - 'त्रिकालाबाध्यं इति सत्यम्' अर्थात् जो भूत, भविष्य और वर्तमान में एकसार विद्यमान रहे ; और तीनों अवस्थाओं में जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति में भी विद्यमान रहे। परन्तु यह दृश्य जगत इस कसौटी पर पूरा नहीं उतरता। इसलिए इसे मिथ्या कहा गया है। गुरु नानक देवजी ने भी कहा है - 'दृष्टमान है सकल मथैना'।

परन्तु ब्रह्म (आत्मा) जो दृष्टा रूप में विद्यमान है, वह इस कसौटी पर पूरा उतरता है। यह तीनों कालों और तीनों अवस्थाओं में अपने होने का साक्षी भाव से प्रत्यक्ष प्रमाण दे रहा है। काल और अवस्थाएं बदलती हैं पर यह सदा एकसार रहता हुआ उनके परिवर्तन और रहने, न रहने की गवाही देता है। यह इनमें निर्लिप्त और निर्विकार रहता है। इसलिए यही सत् है, यही सबका अधिष्ठान है। यही सबका अपना आप है और इसके ज्ञान को वेद शास्त्रों द्वारा जानकर मनुष्य का जन्म-मरण समाप्त हो सकता है। इसके अतिरिक्त और कोई साधन नहीं। सर्प के मिथ्या भ्रम को दूर करने के लिए रस्सी का ज्ञान ही एक मात्र इसकी निवृत्ति का साधन है।

इस प्रकार श्रुत शब्द योग या महात्मा बुद्ध आदि महात्माओं के साधन अन्तःकरण की शुद्धि के लिए तो औषधि का काम दे सकते हैं। परन्तु आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए तो वेद उपनिषदों का ज्ञान ही सर्वश्रेष्ठ है। यही उचित मार्ग है। इसलिए साधक को कर्म, उपासना, योग आदि करने के बाद अपने आत्म स्वरूप सच्चिदानन्द ब्रह्म का ज्ञान ही प्राप्त करके निर्वाण प्राप्त करना चाहिए। जो कि जीवन मुक्ति और शरीर शान्त हो जाने पर विदेह मुक्ति के नाम से जाना जाता है। आजकल लोग जो अपने इस सनातन वैदिक मार्ग को छोड़कर नए नए मत मतान्तरों के पीछे लगे हुए हैं, यही उनके दुखी होने का कारण है।



अनोखा तर्क (एक स्वामी जी के अनोखे आदर्श)

स्वामी रामतीर्थ परमहंस
भारत के आध्यात्मिक 'शहंशाह'

एक नगर में एक स्वामी जी महाराज रहते थे । वह बहुत पहंचु हुए साधु थे और बड़े विद्वान थे । एक दिन वे एक सुनार के यहां पहुंचे और उससे बोले ।

सुनार जी, आप एक अच्छी से अच्छी अंगूठी बना कर भगवान की उंगली में पहना दीजिए । यह कहकर उन्होंने अपने हाथ की उंगली सुनार के आगे फैला दी । इसके बाद वे एक मोची की दुकान पर पहुंचे और उससे बोले ।

मोची जी, आप बढ़िया से बढ़िया जूतों का एक जोड़ा तैयार कीजिए और उनको भगवान के पैरों में पहना दीजिए । यह कहकर उन्होंने अपना पैर मोची के आगे बढ़ा दिया ।

इसके बाद वे आगे बढ़े और एक दर्जी की दुकान पर पहुंचे । उन्होंने दर्जी से कहा ।

दर्जी जी, आप एक अत्यन्त उत्तम सूट बनाइये और उसको भगवान के शरीर पर पहना दीजिए । यह कहकर उन्होंने उंगली से अपनी तरफ संकेत किया ।

जब लोगों ने यह सुना तो वे नाराज हुए । उन्होंने कहा कि यह साधु तो ईश्वर की निन्दा करता है । इसको पकड़कर जेल में बन्द कर दो । जब लोग उनको जेलखाने ले जाने लगे तो उन्होंने सबसे प्रार्थना की कि जेल में डालने से पहले मेरी एक बात तो सुन लो । लोगों ने कहा कि बताओ आपको क्या कहना है ?

स्वामी जी बोले, यह संसार किसका है ? लोगों ने

उत्तर दिया, ईश्वर का । स्वामी ने पूछा, तारे और सूरज किसके हैं ?

ईश्वर के ।

यह खेत और उनकी फसल किसके हैं ?

ईश्वर के ।

क्या आपको इस पर विश्वास है ?

हां पूरी तरह से । क्योंकि यही सत्य है ।

यह शरीर किसका है ?

ईश्वर का ।

यह पैर किसके हैं ?

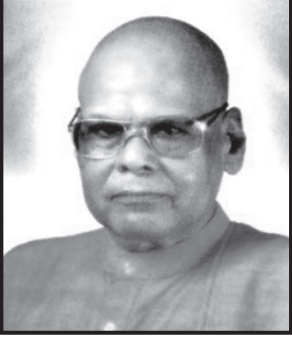
ईश्वर के ।

यह उंगली किसकी है ?

ईश्वर की ।

वास्तव में सारी वस्तुएं ईश्वर की ही तो हैं । लोगों ने स्वयं अपने ही तर्क से देख लिया कि स्वामी जी ने जो कुछ कहा था बिल्कुल सत्य था । इसलिए उनको छोड़ दिया गया । वे सब लोग अज्ञानी थे और उन्होंने स्वामी जी की तरह गहन विचार नहीं किया था ।

निष्कर्ष : चूंकि सभी वस्तुएं ईश्वर की हैं इसलिए सभी व्यक्तियों के शरीर भी ईश्वर के हैं ।



गिरा दो अपने अहं को

श्री स्वामी कूटस्थानंद जी महाराज

भारतीय संस्कृति के विलक्षण विद्वान

गतांक से आगे ...

गीता के 16वें अध्याय में दैवी सम्पदा के लक्षणों को बताने के बाद भगवान कृष्ण आसुरी सम्पदा का वर्णन कर रहे हैं।

देखो, दंभ आसुरी सम्पदा है और दर्प भी आसुरी सम्पदा है, अभिमान भी आसुरी सम्पदा है, क्रोध भी आसुरी सम्पदा है, कठोर वाणी भी आसुरी सम्पदा है और अज्ञान भी

चलना है, किनारे करके चलना है, दूसरों को सावधान करके चलना है। यह आसुरी सम्पदा है। यह मनुष्य का बहुत फायदा करने वाली नहीं है। इससे मनुष्य को नुकसान ही होता है। बांधो दर्प को। यहां दो शब्द कहे गए एक दर्प और दूसरा अभिमान। इस दर्प में और अभिमान में थोड़ा सा अन्तर है। वैसे टीकाकर जो लिखता है वो इन दोनों का एक जैसा ही अर्थ लिखता है। दर्प का अर्थ होता है घमंड। तो यहां एक जैसा अर्थ नहीं है। जरा सा अंतर है, दर्प में और अभिमान में।



आसुरी सम्पदा है। श्रीकृष्ण कह रहे हैं कि अर्जुन इन सब अवगुणों की मैं गिनती इसलिए करवा रहा हूँ क्योंकि इन सबसे बचकर चलना है। जैसे लोग बैठे हों और बहुत ज्यादा भीड़ हो तो हम एक दूसरे को कहते हैं, थोड़ा इधर सरको, इधर किनारे पर जाओ, ऐसे ही श्रीकृष्ण कह रहे हैं, सरक कर

इसे समझ लो। दर्प का अर्थ होता है बुद्धिमान है नहीं लेकिन अपने आपको समझते हैं कि हम बुद्धिमान हैं। अकड़कर चलते हैं और कहते हैं हम बुद्धिमान हैं इसका अर्थ दर्प है। विद्वान हैं नहीं, समझदार है नहीं लेकिन ऐसा मानते हैं कि हम समझदार हैं।

श्रीकृष्ण कह रहे हैं चाहे दर्प हो या अभिमान हो, अपने दर्प को और अपने अभिमान को थोड़ा नीचे करके चलना, थोड़ा दबाकर रखना। थोड़ा कंट्रोल में रखना इसे। ज्यादा उछलने न पाए यह, ज्यादा कपड़ों से बाहर निकलने न पाए यह, यह कोई बढ़िया चीज नहीं है। यह आसुरी सम्पदा है। आसुरी सम्पदा हमेशा मनुष्य की जिन्दगी को खराब करती है।

दंभो:
दर्पो
अभिमानश्च
- ये दर्प और यह अभिमान ये दो चीजें बता रहे हैं श्रीकृष्ण, जो मनुष्य के जीवन को नीचे की ओर ले जाती है, ऊपर की ओर नहीं उठाती। यह मनुष्य के पंखों को काटती है। मनुष्य के पंखों को मजबूत नहीं करते ये दर्प और अभिमान।

दंभ आसुरी सम्पदा है और दर्प भी आसुरी सम्पदा है, अभिमान भी आसुरी सम्पदा है, क्रोध भी आसुरी सम्पदा है, कठोर वाणी भी आसुरी सम्पदा है और अज्ञान भी आसुरी सम्पदा है। श्रीकृष्ण कह रहे हैं कि अर्जुन इन सब अवगुणों की मैं गिनती इसलिए करवा रहा हूँ क्योंकि इन सबसे बचकर चलना है।

देखो, भारत के इतिहास में एक सम्राट थे महाराज अशोक। यदि आप इनका इतिहास पढ़ेंगे तो आपको पता चलेगा कि अशोक बहुत क्रूर थे, बड़े कठोर थे, बड़े निर्दयी थे, बड़े क्रोधी थे, बड़ा दर्प और बड़ा अभिमान था उनमें। महाराज अशोक की जिन्दगी के बारे में बता रहा हूँ मैं। यह इनकी पहली जिन्दगी थी। इसमें क्रोध भी था, दर्प भी था, अभिमान भी था, कठोरता भी थी और बहुत बड़े योद्धा भी थे। कलिंग युद्ध में इन्होंने एक लाख लोगों की हत्या कर दी। लाखों निर्दोषों को मारा था, खून से भर गया था मैदान कलिंग का। फिर भी उनके मन में कोई करुणा और कोई दया नहीं

थी। कोई सहानुभूति नहीं थी। लाशें तड़प रही थीं। नदी बह रही थी खून की। युद्ध में लोग कराह रहे हैं, इनका कैप बीच में ही था, फिर भी उनकी कठोरता में, क्रूरता में कोई फर्क नहीं आया। दूर दूर तक करुणा का नाम नहीं था वहां।

आप इतिहास पढ़ो, कलिंग युद्ध ने क्या किया। अशोक ने जिन्दगी की आखिरी घड़ियों में बाजी जीत ली। जिन्दगी की आखिरी घड़ियों में अशोक भिक्षु बन गए थे, सन्यासी बन गए थे, अहिंसक बन गए थे। कितने विनम्र, कितने झुक गये थे। यह एक भिक्षु की, उपमुक्त की कृपा थी। करुणा, दया व सहानुभूति ये सब गुण महाराज अशोक की जिन्दगी में भिक्षु उपमुक्त की वजह से आए थे। बदल गया था उनका पूरा जीवन।

तुम्हारे जीवन में जब क्रान्ति आएगी, जब कभी कोई बदलाव आएगा तुम्हारे जीवन में, जब कोई चमत्कार घटेगा तो महापुरुषों की वजह से घटेगा, करुणा से ही घटेगा वरना जिस ढंग से तुम चल रहे हो, यह कोई जिन्दगी के बदलाव का ढंग नहीं है। इस तरह जिन्दगी में कोई परिवर्तन नहीं आएगा। यह वो ढंग बिल्कुल नहीं है। तुम नाराज होओ या फिर खुश होओ। तुम्हारी जिन्दगी जिस ढंग में चल रही है, यह परिवर्तन की जिन्दगी नहीं है। तुम बेहोशी में चल रहे हो, तुम निन्द्रा में हो। तुम लोगों को यह भी नहीं पता कि कैसे रहना है, क्या करना है। अजीब सी मूर्च्छा है यह।

महाराज अशोक की जिन्दगी में इतना परिवर्तन आया था। उपमुक्त की वजह से अशोक की जिन्दगी में परिवर्तन आया। उनकी रसोई में 100 पशु कटते थे। पहले जब उनकी रसोई बनती थी तो 100 पशुओं से पेट भरता था। जिन्दगी की जब आखिरी घड़ियों में वो अहिंसक बन गए तो वो मांस और शराब से दूर हो गए। बड़ी विनम्रता और दया थी उनके जीवन में। जैसे ही इनके दरबार में कोई भिक्षु आता या कोई कोई संत आता तो ये अपने सिंहासन से उठते और उसके चरणों में गिर जाते। साक्षात् दंडवत् प्रणाम करते।



गरुड़ जी की उत्पत्ति

आचार्य किशोरदास स्वामी विद्यावारिधि:
परमाध्यक्ष, अखिल भारतीय स्वामी रामतीर्थ मिशन

गतांक से आगे ...

अब गरुड़ जी की उत्पत्ति का प्रसंग आता है । विनता को उसके पुत्र अरुण ने शाप दिया था कि तुम कद्रू की दासी बनकर रहोगी और यदि मेरे भाई का यह अण्डा नहीं फोड़ा तो वह जन्म लेकर तुम्हें दासता से मुक्त कराएगा । अब सत्पुरुषों का शाप व्यर्थ तो जाता नहीं, समय आने पर वह अवश्य फल देता है ।

एक दिन विनता और कद्रू पास पास बैठी हुई थीं, उन्होंने देखा कि उच्चैःश्रवस नामक घोड़ा आकाश मार्ग से उड़कर जा रहा है । समुद्र मंथन करने से यह प्रकट हुआ था । वह चन्द्रमा के समान

चमक रहा था । प्रकृति से बड़ा चंचल था । दूध की फैन के सामन सफेद कोमल बाल थे । उसे देखकर कद्रू ने पूछा कि बहिन घोड़ा तो बहुत सुन्दर है, पर आप बताइये कि इसका रंग कैसा है ?विनता ने कहा यह भी कोई पूछने की बात है ?उच्चैः श्रवस सफेद है ।



कद्रू ने फिर प्रश्न किया कि उसकी पूंछ कैसी है ?विनता ने उत्तर दिया कि जब घोड़ा सफेद है, तो पूंछ भी सफेद है । कद्रू ने कहा नहीं पूंछ काली है, यह झूठ को सत्य सिद्ध करना चाहती थी, विनता ने कहा पूंछ सफेद है । इसी बात को लेकर दोनों में विवाद होने लगा । दोनों ने शर्त लगाई,

यदि पूंछ काली सिद्ध हुई तो विनता को कद्रू की दासी बनना पड़ेगा और यदि पूंछ सफेद हुई तो कद्रू को विनता की दासी बनना पड़ेगा । शर्त निश्चित कर ली गई ।

कद्रू ने अपने काले काले बटे सर्पों को बुलाया, उन्हें आज्ञा दी कि तुम लोग बाल के समान सूक्ष्म रूप बनाकर उच्चैः श्रवा की पूंछ से

चिपक जाओ, जिससे कि सम्पूर्ण पूंछ काली दिखाई दे । कुछ नागों ने माता की बात को स्वीकार किया, वे उच्चैःश्रवा की पूंछ से इस प्रकार लिपटे, कि पूंछ काली दिखाई देती थी । अब शर्त के अनुसार दोनों बहिने पूंछ देखने को चलीं । सातों द्वीपों को पार किया, सातों समुद्र को पार किया, उच्चैःश्रवा के

पास पहुंची। सर्पों के चिपकने से पूंछ काली दिखाई देती थी। अब तो विनता को पराजय हुई। उसे कद्रू की दासी होना पड़ा। अब वह घर के छोटे छोटे सब काम किया करती थी। इस प्रकार विनता की कद्रू की सेवा करते करते पांच सौ वर्ष बीत गए।

इधर गरुड़ जी के उत्पन्न होने का समय आया। सभी अंग पूर्ण होने पर अंडे को फोड़ कर बाहर निकले। वे बड़े तेजस्वी और पराक्रमी थे। उनकी विशाल आकृति थी। उनके पंख सोने के समान चमकते थे। वे मूर्तिमान अग्नि प्रतीत होते थे। उत्पन्न होते ही वे आकाश में उड़ चले। उन्हें देखकर इन्द्र आदि देवता भयभीत हो गए। हाथों में कल्पवृक्ष के पुष्प लेकर उन्होंने गरुड़ जी की स्तुति की। और अन्त में कहा, कि प्रभो! आज से हम आपको सब पक्षियों का राजा बनाते हैं। आप अपने इस भयंकर स्वरूप को समेट लीजिए। गरुड़ जी ने देवताओं की प्रार्थना को स्वीकार कर लिया और छोटी सी आकृति बनाकर माता की गोद में बैठकर खेलने लगे।

अब विनता तो कद्रू की दासी थी, मां दासी थी तो बेटे को भी दास बनना पड़ा। अब गरुड़ जी कद्रू के बेटे नागों को पीठ पर बिठाकर ढोया करते थे। उनकी प्रत्येक आज्ञा गरुड़ जी को माननी पड़ती थी। अपनी माता का सम्मान सुरक्षित रखने के लिए गरुड़ जी यह सब काम करते रहते थे। क्रोध आने पर भी वे उसे पी जाते थे। वे अपनी माता की आज्ञा में बंधे हुए थे।

एक दिन गरुड़ जी ने अपनी माता से कारण पूछा कि आप कद्रू की दासता क्यों करती हैं? उनके आदेश पर आप ऐसे ऐसे काम करती हैं, जो आपके लिए उचित नहीं हैं? तब विनता के नेत्रों में आंसू छलक पड़े। गरुड़ जी को उन्होंने सम्पूर्ण घटना कह सुनाई। कहा बेटा! मेरे साथ इस प्रकार छल कपट किया गया है, तू समर्थ है, तू चाहे, तो मुझे इस

बन्धन से मुक्त करा सकता है।

तब श्रीगरुड़ जी कद्रू और नागों के पास आए उनसे कहा कि आज से आप मेरी माता को दासता से मुक्त कर दो, इसके बदले में मुझ से जो सेवा लेना चाहें, वे ले सकते हैं। किन्तु हमारी माता दासी का काम नहीं करेगी। आप कोई भी असम्भव कार्य मुझ से करवा सकते हैं।

तब नागों ने कहा, कि यदि आप स्वर्ग से लाकर अमृत हमें दे दें, तो आप मां बेटा दोनों दासता से मुक्त हो सकते हैं।

अब गरुड़ जी ने अपना शरीर बढ़ाना शुरू किया। आग की लपट के समान आकाश में उड़ने लगे। वे स्वर्ग की ओर आगे बढ़े। उनका विशाल पेट था, भूख भी बहुत लगती थी, मार्ग में वे क्रूर, अधर्मी, दस्यु, लुटेरों का कलेवा कर लेते थे। कुछ ही समय में वे स्वर्ग में पहुंचे। देवताओं ने अमृत का कलश छिपा कर रख छोड़ा था। वे बड़ी सावधानी से उसकी रक्षा कर रहे थे। उसके ऊपर तीक्ष्ण धार वाला चक्र भी मंडराता रहता था। उसका कोई स्पर्श नहीं कर सकता था।

गरुड़ जी ने छोटा सा रूप बनाया और देव भवन के अन्दर प्रवेश कर गए। अन्दर दो विषैले नाग उसकी रक्षा कर रहे थे, गरुड़ जी ने अपनी चोंच में उन्हें चबाकर चूर चूर कर दिया। सुदर्शन चक्र को भी छिन्न छिन्न कर दिया। बड़े बेग से अमृत कलश को उठाकर गरुड़ जी आकाश में उड़ने लगे। देवताओं में इतनी शक्ति नहीं थी, कि वे उनके पंजों से अमृत कलश छुड़ा सकें। उनके अस्त्र शस्त्र व्यर्थ हो गए, बल पुरुषार्थ भी निष्फल हो गया। वे जैसे ही उड़ रहे थे, तो कलश से अमृत की बूंदें झलकीं। वे बूंदें चार स्थानों पर गिरीं – **हर की पौड़ी हरिद्वार ; नासिक और त्रिवेणी संगम प्रयाग राज**। तभी से लेकर आज तक इन चारों स्थानों पर कुम्भ पर्वों का आयोजन होता है।



भगवान विष्णु ने कहा तथास्तु !
आज से आप मेरी ध्वजा में रहोगे,
और सदा सदा के लिए आप को
हम अमरता का वर भी देते हैं ।

गरुड़ ने कहा कि मैं भी आपकी
कुछ सेवा करना चाहता हूँ । आप
मुझे भी कुछ आज्ञा कीजिए ?तो
भगवान ने कहा कि आप मेरे वाहन
बन जाइये । मैं आपकी पीठ पर बैठ
कर जहां इच्छा हो, जिस किसी
स्थान की यात्रा किया करुं ।

मान्यता है कि पर्व के क्षणों में नदियों में अमृत प्रवाहित होता है, उस समय जो व्यक्ति पवित्र नदियों में स्नान करते हैं, वे मृत्यु के पंजे में न पड़कर अमर हो जाते हैं । प्रत्येक बारह वर्ष में कुम्भ पर्व आता है और छः वर्ष में अर्ध कुम्भ का पर्व पड़ता है । करोड़ों लोग पवित्र नदियों में स्नान करते हैं । यह गरुड़ जी के पुरुषार्थ का फल है ।

अमृत कलश लेकर गरुड़ जी निर्भय होकर आकाश में उड़ने लगे । उनके मन में यह लोभ उत्पन्न नहीं हुआ, कि अमृत की कुछ घूंट मैं पीऊं और अजर - अमर हो जाऊं । यह उनके आत्म संयम का प्रतीक था । भगवान उनकी इस निस्पृहता पर प्रसन्न हो गए और सामने आकर दर्शन दिये और कहा वत्स गरुड़ !! तुमने जो साहस पूर्ण कार्य किया है, उसे दूसरा कोई व्यक्ति कर नहीं सकता है । और फिर अमृतपान का लोभ भी तुम्हारे मन में नहीं आया है । तुम कितने आत्म संयमी हो । तुम्हारे इन गुणों से मैं प्रसन्न हूँ, जो इच्छा हो सो वर मांगो ?

गरुड़ ने कहा - यदि आप वर देना चाहते हैं, तो यही दीजिए कि मैं सदा आपके ऊपर मंडराता रहूँ । मुझे अपनी ध्वजा में स्थान दीजिए । आपका नाम गरुड़ध्वज हो, और मैं बिना अमृत पिए ही अजर-अमर हो जाऊं ।

गरुड़ जी ने कहा कि इससे अच्छी सेवा क्या हो सकती है कि मैं आपको पीठ पर बिठाकर उड़ू । आज तक तो मैं दुष्ट नागों को अपनी पीठ पर बिठा कर ढोया करता था, यह मेरे पुण्य का उदय हुआ है, कि मैं आपका वाहन बनूँ । ऐसा कहकर गरुड़ जी ज्यों ही आकाश में उड़े, भगवान विष्णु उसकी पीठ पर सवार हो गए, उनका एक नाम गरुड़ वाहन पड़ गया । अर्थात् गरुड़ है वाहन जिनके । इस प्रकार पक्षियों की सृष्टि में श्री गरुड़ जी का प्रसंग है । विजय दशमी के दिन गरुड़ जी का दर्शन करना चाहिए, इस से प्राणियों का मंगल होता है ।

भगवान ने अपने संकल्प में स्थावर, जंगम आदि पदार्थों के साथ पृथ्वी को उत्पन्न किया, जिस पृथ्वी पर हम रहते हैं, यही पृथ्वी नहीं है और भी करोड़ों पृथिव्यां हैं । इसके पश्चात उन्होंने अपने मुख से ब्राह्मण उत्पन्न किये, बाहू से सैकड़ों क्षत्रिय, जंघाओं से अनेक वैश्य और पैरों से शूद्रों को उत्पन्न किया -

ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद्ब्राह्मण्यः कृतः ।

उरुस्तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्यां शूद्रोऽजायत् ॥

इन चारों वर्णों को उत्पन्न करके चार आश्रम भी

धन-समृद्धि के लिए श्रावण के हर सोमवार शिवलिंग पर यह सामग्री चढ़ाएं

समाज की व्यवस्था के लिए बना दिये - **ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास** । धन कैसे कमाना है और धर्म कैसे करना है ? ये दो बातें ब्रह्मचर्यावस्था में मनुष्य सीखता है । वंश परम्परा चलती रहे, परमात्मा ने जो सृष्टि उत्पन्न की है, उसकी कड़ी न टूटने पाए, इसके लिए गृहस्थ आश्रम है । कर्मों को जलाने के लिए वानप्रस्थ आश्रम है । इसमें तृतीया सहते सहते शरीर पर केवल त्वचा शेष रह जाती है । और अन्तिम सीढ़ी सन्यास आश्रम की है । इसमें सब प्रकार की आसक्ति का त्याग किया जाता है । भगवान ने ब्रह्मा जी को सबका अधिकारी बना दिया । ब्रह्मा जी ने भूतगण और मातृगण के अध्यक्ष विरुपाक्ष को उत्पन्न किया । पापियों को दण्ड देने के लिए यम को उत्पन्न किया, ये पितरों के राजा हैं । फिर धन के स्वामी कुबेर को और जल में रहने वाले प्राणियों के स्वामी वरुण को पैदा किया । और इन सबके ऊपर इन्द्र, जो कि मेघों के राजा हैं, नियुक्त कर दिया ।

आदि सतयुग के समय मनुष्यों को यमराज का डर भय नहीं रहता था, क्योंकि उस समय कोई पाप नहीं करता था । हजारों वर्षों तक लोग जीवित रहते थे । सन्तान उत्पन्न करने के लिए वे मैथुन धर्म में प्रवृत्त नहीं होते थे, संकल्प से ही पुत्र पुत्रियां उत्पन्न हो जाते थे । त्रेता युग में केवल स्त्री का स्पर्श करने मात्र से सन्तान उत्पन्न हो जाती थी । द्वापर युग में केवल स्त्री पुरुष के जोड़े से सन्तान उत्पन्न होने लगी । और कलियुग में धर्म की रस्सी से बंधकर लोग दाम्पत्य जीवन बिताने लगे ।

इस प्रकार यह विश्व परमात्मा से प्रकट हो जाता है । इसमें अनन्तानंत प्राणी पहले अस्तित्व में आते हैं, फिर उनका जन्म होता है, फिर बढ़ते हैं, कुछ समय के लिए स्थिर होते हैं, फिर उनकी शक्ति कम होने लगती है, और एक दिन संसार से विदा हो जाते हैं । इन सबमें मनुष्य प्राणी अधिक बुद्धिमान है । वह साधना करे तो जन्म-मरण के चक्कर से छूट सकता है, यह सृष्टि का क्रम है ।

भारत में भगवान शिव के अनेक पर्व तथा उत्सव मनाए जाते हैं। उनमें श्रावण मास भी अपना विशेष महत्व रखता है। संपूर्ण महीने में चार सोमवार, एक प्रदोष तथा एक शिवरात्रि, ये योग एकसाथ श्रावण महीने में मिलते हैं। इसलिए श्रावण का महीना अधिक फल देने वाला होता है।

अपार धन-समृद्धि के लिए इस मास के प्रत्येक सोमवार को शिवलिंग पर यह विशेष वस्तुएं चढ़ाई जाती हैं । वह क्रमशः इस प्रकार है :

प्रथम सोमवार को - कच्चे चावल एक मुट्ठी चढ़ाई जाती है।

दूसरे सोमवार को - सफेद तिल्ली एक मुट्ठी चढ़ाई जाती है।

तीसरे सोमवार को - खड़े मूंग एक मुट्ठी चढ़ाई जाती है।

चौथे सोमवार को - जौ एक मुट्ठी चढ़ाई जाती है।

यदि पांचवां सोमवार आए तो एक मुट्ठी सत्तू चढ़ाया जाता है।

इसके अलावा श्रावण में शिव की पूजा में बिल्वपत्र अधिक महत्व रखता है। शिव द्वारा विषपान करने के कारण शिव के मस्तक पर जल की धारा से जलाभिषेक शिव भक्तों द्वारा किया जाता है। शिव भोलेनाथ ने गंगा को शिरोधार्य किया है। शिव का ग्यारहवां अवतार हनुमान के रूप में हुआ है।

संपूर्ण श्रावण मास में शिव भक्तों द्वारा शिवपुराण, शिव लीलामृत, शिव कवच, शिव चालीसा, शिव पंचाक्षर मंत्र, शिव पंचाक्षर स्तोत्र, महामृत्युंजय मंत्र का पाठ एवं जाप किया जाता है।

॥ ॐ नमः शिवाय ॥

श्री वामन पुराण

अट्ठावनवां अध्याय प्रारम्भ

(सेनापति पद पर नियुक्त कार्तिकेय के लिए ऋषियों द्वारा स्वस्त्ययन, तारक-विजय के लिए प्रस्थान, पाताल लोक का वृत्तान्त, तारक महिषासुर वध तथा सुचक्राक्षकों वर)

गतांक से आगे ...

पुलस्त्यजी बोले - जब शंकर एवं देवताओं ने देवताओं के सेनापति पद पर कुमार कार्तिकेय का अभिषेक किया तब उक्त पद पर अभिषिक्त कुमार ने भक्तिपूर्वक शंकर, पार्वती और पवित्र अग्नि को प्रणाम किया । उसके बाद छः कृतिकाओं एवं कुटिला को भी सिर झुकाकर प्रणाम करके ब्रह्म को नमस्कार कर यह वचन कहा ।

कुमार ने कहा - देवताओं ! आप लोगों को नमस्कार है । तपोधनों ! आप लोगों को ओंकार के साथ नमस्कार (नमः) है । आप

लोगों की अनुकम्पा से मैं महिष एवं तारक दोनों शत्रुओं पर विजय प्राप्त करूंगा । देवताओ ! मैं शिशु हूं, मैं बोलना नहीं जानता । ब्रह्म के सहित आप लोग इस समय मुझे अनुमति दें । महात्मा कुमार के इस प्रकार कहने पर सभी देवता निडर होकर उनका मुख देखने लगे । भगवान शंकर पुत्र के स्नेहवश उठे और ब्रह्मा को अपने दाहिने हाथ से पकड़कर स्कन्द के समीप ले आये । उसके बाद **उमा ने पुत्र से कहा** - शत्रु को मारने वाले ! आओ ! आओ ! संसार से वन्दित विष्णु के दिव्य चरणों में प्रणाम करो।

उसके बाद कार्तिकेय ने हंसकर कहा - हे माता !

मुझे स्पष्ट बतलाओ की ये कौन हैं, जिन्हें हमारे जैसे (अन्य) व्यक्ति भी प्रेमपूर्वक प्रणाम करते हैं ? **माता ने कहा** - ये महात्मा गुरुडध्वज कौन हैं, यह तुम्हें कार्य कर लेने पर ब्रह्मा ही बतलायेंगे । तुम्हारे पिता शंकर देव ने मुझे केवल यही



बतलाया कि इनसे बढ़कर हम लोग या अन्य कोई शरीरधारी नहीं है । पार्वती के स्पष्टतः कहने पर कार्तिकेय ने जनार्दन को प्रणाम किया एवं दोनों हाथों को जोड़कर वे खड़े हो गये और भगवान अच्युत से आज्ञा मांगने लगे । लोकस्रष्टा भगवान विष्णु ने हाथ जोड़े हुए स्कन्द का स्वस्त्ययन कर उन्हें आज्ञा दी ।

नारद ने कहा - विप्रर्षे ! गरुडध्वज विष्णु ने मयूरध्वज कार्तिकेय के लिए जिस पवित्र स्वस्त्ययन का पाठ किया, उसे आप मुझसे कहें ।

पुलस्त्यजी बोले - (नारद जी !) स्कन्द की विजय एवं महिष के वध के लिए भगवान विष्णु द्वारा कहे गये मंगलमय स्वस्तिवाचन - स्वस्त्ययन को सुनिये । (विष्णु ने जो स्वस्त्ययन पाठ किया, वह इस प्रकार है) रजोगुण से सम्पन्न कमलयोनि ब्रह्मा तुम्हारा कल्याण करें । हाथ में चक्र धारण करने वाले अजन्मा विष्णु तुम्हारा मंगल करें । पत्नी सहित वृषभध्वज शंकर प्रेमपूर्वक तुम्हारा मंगल करें ।

मयूरवाहन ! अग्निदेव तुम्हारा मंगल करें । सूर्य तुम्हारा मंगल करें । भौम सहितज सोम तथा बुध सहित बृहस्पति तुम्हारा मंगल करें । शुक्र सदैव तुम्हारा मंगल करें । तथा शनैश्चर तुम्हारा मंगल करें ।

मरीचि, अत्रि, पुलह, क्रतु, वसिष्ठ, अंडिग्रा, मार्कण्डेय – ये ऋषि तुम्हारा मंगल करें । सप्तर्षिगण तुम्हारा मंगल करें । विश्वेदेव, अश्विनी कुमार, साध्य, मरुदगण, अग्नि, सूर्य, शूलवर, महेश्वर, यक्ष, पिशाच, वसु और किन्नर – ये सब तत्परता से सदा तुम्हारा मंगल करें । नाग, पक्षी, नदियां, सरोवर, तीर्थ, पवित्र देवस्थान, समुद्र, महाबलशाली भूतगण तथा विनायकगण सदा तत्पर होकर तुम्हारा मंगल करें । दो पैर वालों एवं चार पैर वालों से तुम्हारा मंगल हो । बहुत पैर वालों द्वारा तुम्हारा मंगल हो एवं बिना पैर वालों से तुम्हारी स्वस्थता बनी रहे । तुम नीरोग बने रहो ।

वज्र धारण करने वाले (इन्द्र) पूर्व दिशा की, दण्डनायक (यम) दक्षिण दिशा की, पाशाधारी (वरुण) पश्चिम दिशा की तथा चन्द्रमा उत्तर दिशा की रक्षा करें । अग्नि (पूर्व दक्षिण) कोण की, कुबेर नैऋत्य (दक्षिण पश्चिम) कोण की, वायु देव वायव्य (पश्चिम उत्तर) कोण की और शिव ईशान (उत्तर पूर्व) कोण की (रक्षा करें) । ऊपर की ओर ध्रुव, नीचे की ओर पृथ्वी को धारण करने वाले शेषनाग एवं बीच के स्थानों में मुसल, हल, चक्र तथा धनुष धारण करने वाले भगवान विष्णु रक्षा करें । समुद्र में बाराह, दुर्गम स्थान में नरसिंह तथा सभी ओर से सामवेद के ध्वनि रूप श्रीमान श्रीलक्ष्मीकान्त माधव तुम्हारी रक्षा करें ।

पुलस्त्यजी बोले – इस प्रकार स्वस्त्ययन सम्पन्न हो जाने पर शक्ति धारण करने वाले सेनापति कार्तिकेय जी सभी देवताओं को प्रणाम कर भूतल से आकाश की ओर उड़ चले । प्रसन्न होकर देवताओं ने जिन गणों को गुह के लिए दिया था, उन इच्छानुकूल रूप धारण करने वाले सभी गणों ने पक्षी का रूप धारण कर कुमार का अनुगमन किया । सभी माताएं भी

पराक्रमी स्कन्द के साथ महान असुरों के वध के लिए आकाश में उड़ चलीं । उसके बाद बहुत दूर जाने पर **स्कन्द ने गणों से कहा** – महापराक्रमियों ! तुम लोग शीघ्र ही पृथ्वी पर उतर जाओ ।

गुह की बात सुनकर सभी गण पृथ्वी पर उतर आये । उतर कर उस स्थान पर उन गणों ने एकाएक भयंकर नाद किया । वह भयंकर नाद सारी पृथ्वी एवं गगन मंडलों में गूँज गया । फिर तो वह समुद्री छिद्र से दानवों के निवास स्थान पाताल लोक (तक) में पहुंच गया । उसके बाद मतिमान महिष, तारक, विरोचन, जम्भ तथा कुजम्भ आदि असुरों ने उस ध्वनि को सुना । एकाएक वज्रपात के समान उस भयंकर ध्वनि को सुनकर – यह क्या है ? यह सोचकर वे सभी शीघ्रता से अन्धक के पास चले गये ।

नारद जी ! वे सभी असुर श्रेष्ठ व्याकुल होकर अन्धक के साथ ही एकत्र होकर उस शब्द के विषय में परस्पर विचार-विमर्श करने लगे । उन दैत्यों के विचार करते समय सकूर जैसे मुखवाला दैत्यश्रेष्ठ पातालकेतु धरातल से रसातल में आया । बाण से विद्वहोने के कारण व्यथित होकर वह बारम्बार कांपता हुआ अन्धक सुर के पास आकर दैन्य वचन बोला ।

पातालकेतु ने कहा – दैत्येश्वर ! मैं गालाव के आश्रम में गया था और उसको बलपूर्वक नष्ट करने का उद्योग करने लगा । राजन् ! मैंने सूकर के रूप में जैसे ही उस आश्रम में प्रवेश किया, वैसे ही पता नहीं, किस मानव ने मेरे ऊपर बाण छोड़ दिया । बाण हंसली के टूट जाने पर मैं उसके भय के कारण आश्रम से तुरन्त भागा । पर उसने मेरा पीछा किया । असुर ! मेरे पीठ पीछे आ रहे 'रुको रुको' कहने वाले उस वीर के घोड़े की टाप का महान शब्द सुनायी पड़ रहा था । उसके भय से मैं जल निधि दक्षिण समुद्र में आ गया ।

वहां मैंने अनेक प्रकार के पहनवाने तथा आकृति वाले मनुष्यों को देखा । उनमें कुछ तो बादल की भांति गर्जन

रोचक जानकारियां

कर रहे थे और कुछ दूसरे उसी प्रकार की प्रतिध्वनि कर रहे थे। दूसरे कह रहे थे कि हम महिषासुर को निश्चय ही मार डालेंगे और अति तेजस्वी दूसरे लोग कह रहे थे कि आज हम तारक को मारेगें। असुरेश्वर ! उसे सुनकर मुझे बहुत डर हो गया और मैं विशाल समुद्र को छोड़कर भयभीत हो पृथ्वी के नीचे विस्तृत गड्डे (सुरंग) के रूप में बने हुए गुप्त मार्ग से भागा। तब भी उस बलशाली ने मेरा पीछा किया। उसके डर से मैं अपना हिरण्यपुर त्यागकर आपके पास आ गया हूँ। आप मेरे ऊपर अनुग्रह कीजिए। यह बात सुनकर अन्धक ने बादल की गर्जन ध्वनि में यह वचन कहा।

दानव ! तुम्हें उससे डरना नहीं चाहिये। मैं तुम्हारा सच्चा रक्षक हूँ। उसके बाद महिष और तारक - ये दोनों तथा बलवानों में श्रेष्ठ बाण - ये सभी अन्धक से बिना पूछे ही अपने अनुगामियों के साथ युद्ध करने के लिए पृथ्वी पर निकल आये। मुने ! जिस स्थान पर भयंकर आकार वाले गण गर्जन कर रहे थे, उसी स्थान पर हाथियों से सजे धजे दल बल के साथ दैत्य भी आ गये। इसके बाद दैत्यों को आक्रमण करते हुए देखकर कार्तिकेय के गण तथा उग्र मातृकाएं (उन पर) सहसा टूट पड़ीं।

उन सबमें सबसे आगे बलशाली स्थाणु भगवान लोहे की बनी गदा लेकर क्रोध से भरकर पशुओं के तुल्य शत्रुओं के सैन्य बल का संहार करने लगे। असुरों को मारते हुए महादेव जी को देखकर कलशोदर (भी) हाथ में कुल्हाड़ा लेकर सभी बड़े असुरों का विनाश करने लगा। भय उत्पन्न कर देने वाला ज्वालामुख रथ, हाथी और घोड़ों के साथ असुरों को हाथ में पकड़ पकड़कर अपने फैलाये हुए मुख में झोंकने लगा। हाथ में बर्छी लिए हुए दण्डक भी क्रुद्ध होकर ममहसुरों को उनके वाहनों सहित उठाकर समुद्र में फेंकने लगा।

क्रमशः

श्री वामन पुराण से संकलित
रश्मि मल्होत्रा

* खुश रहने वालों की बजाए परेशान रहने वाले लोग ज्यादा पैसे खर्च करते हैं।

* माँ अपने बच्चे के भार का तकरीबन सही अदांजा लगा सकती है जबकि बाप उसकी लम्बाई का।

* पढ़ना और सपने लेना हमारे दिमाग के अलग-अलग भागों की क्रिया है इसी लिए हम सपने में पढ़ नहीं पाते।

* अगर एक चींटी का आकार एक आदमी के बराबर हो तो वो कार से दुगुनी तेजी से दौड़ेगी।

* आप सोचना बंद नहीं कर सकते।

* चींटीयाँ कभी नहीं सोती।

* हाथी ही एक ऐसा जानवर है जो कूद नहीं सकता।

* जीभ हमारे शरीर की सबसे मजबूत मासपेशी है।

* नील आर्मस्ट्रांग ने चन्द्रमा पर अपना बायां पाँव पहले रखा था उस समय उसका दिल 1 मिनट में 156 बार धड़क रहा था।

* पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल के कारण पर्वतों का 15,000 मीटर से ऊँचा होना संभव नहीं है।

* शहद हजारों सालों तक खराब नहीं होता।

* समुंद्री केकडे का दिल उसके सिर में होता है।

* कुछ कीड़े भोजन ना मिलने पर खुद को ही खा जाते हैं।

* छींकते वक्त दिल की धड़कन 1 मिली सेकेंड के लिए रूक जाती है।

ईश्वर ने यह सृष्टि क्यों रची ?

तरह मेले से अनासक्त रहते हुए) ईश्वर के पास भगवद्धाम वापिस लौट जाते हैं।

हम सभी जीवात्माएँ इस सृष्टि में ईश्वर की सेवा के लिए ही अस्तित्व रखती हैं। यदि हम यह सेवा नहीं कर पाते हैं तथा स्वयं को भौतिक जगत के प्रति अपनी आसक्ति से भी मुक्त नहीं करा पाते हैं तो यही इस संसार में हमारे दुःखों का कारण बन जाता है। श्रीकृष्ण की ओर उन्मुख होना एवं उनकी महिमा को जानने का प्रयत्न करना, इसी से समस्त कष्टों एवं चिंताओं से मुक्ति संभव है।

प्रश्न: जीवन में गुरु का क्या महत्व है ?

उत्तर : गुरु ईश्वर की ओर सही ढंग से चलने के लिए उचित मार्गदर्शन प्रदान करता है। गुरु वह व्यक्ति हो सकता है जो या तो स्वयं को भौतिक आसक्तियों से मुक्त कर चुका है अथवा निकलने के लिए दृढ़ रूप से प्रयासरत है। जो व्यक्ति स्वयं भौतिक प्रलोभनों में बुरी तरह लिप्त है व निकलने के लिए प्रयासरत भी नहीं है उसे गुरु नहीं बनाया जा सकता।

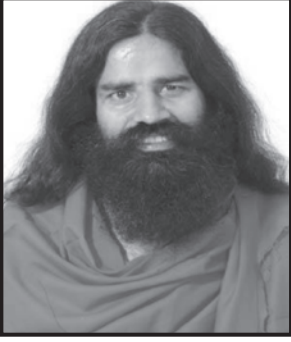
प्रश्न : क्या वास्तव में माया ने हमें पकड़ रखा है ?

उत्तर : माया ने हमें नहीं पकड़ रखा है वरन हमने उसे पकड़ रखा है। माया सिर्फ भौतिक संसार के विभिन्न प्रलोभनों के रूप में हमें सदैव आकर्षित करती रहती है। वास्तव में तो हम ही उसकी ओर आकर्षित हुए रहते हैं ।

प्रश्न : यदि इस संसार में इतना दुःख है तो ईश्वर ने यह सृष्टि ही क्यों रची ?

उत्तर : ईश्वर ने यह दुनिया बनायी इसके पीछे का कारण हमारी अर्थात् जीवात्मा की 'भोक्ता एवं नियन्ता' बनने की स्वार्थपूर्ण इच्छा थी। जिस प्रकार से एक छोटा बच्चा अपने पिता की नकल करके या उनके समान व्यवहार करके खुद को पिता के समान समझदार व बड़ा बताना चाहता है उसी प्रकार से जीवात्माएँ भी स्वयं को भोक्ता तथा नियन्ता के समान दर्शाना चाहती थीं। उनकी इन्हीं इच्छाओं को समझते हुए ईश्वर ने अपनी माया के द्वारा इस सृष्टि की रचना की ।

यह जगत एक मेले के सामान है जहाँ हम अपने परम पिता परमेश्वर के साथ घूमने आये हैं। जब हम यह भूल जाते हैं की यह मेला सत्य नहीं है और हमें अपने परमपिता के पास वापिस जाना है, तब हम यहाँ दुःख पाते हैं। परन्तु जब हम श्रीकृष्ण अर्थात् परमेश्वर से अपने वास्तविक सम्बन्ध को पुनः स्मरण कर लेते हैं तथा इस मेले की असत्यता को समझ जाते हैं तब हम मेले की सैर करके (पूरी



मोटापा तथा मधुमेह कम करने के उपाय

स्वामी रामदेव

योग साधक एवं योग चिकित्सक

गतांक से आगे ख

पद्मासन

विधि : 1 दण्डासन में बैठ कर दाहिने पैर को बायें पैर की जंघा पर रखें। इसी प्रकार बायें पैर को दाहिनी जंघा पर स्थिर करें।



मेरुदण्ड

सीधा रहे। सुविधानुसार बायें पैर को दायें पैर की जंघा पर भी रख कर दायें पैर की बाईं जंघा पर स्थिर कर सकते हैं।

- 2 दोनों हाथों की अंजली बनाकर (बाया हाथ नीचे दायां हाथ ऊपर) अंक (गोद) में रखें। नासिकाग्र अथवा किसी एक स्थान पर मन को केन्द्रित करके इष्ट देव परमात्मा का ध्यान करें।
- 3 प्रारम्भ में एक-दो मिनट तक करें। फिर धीरे धीरे समय बढ़ायें।

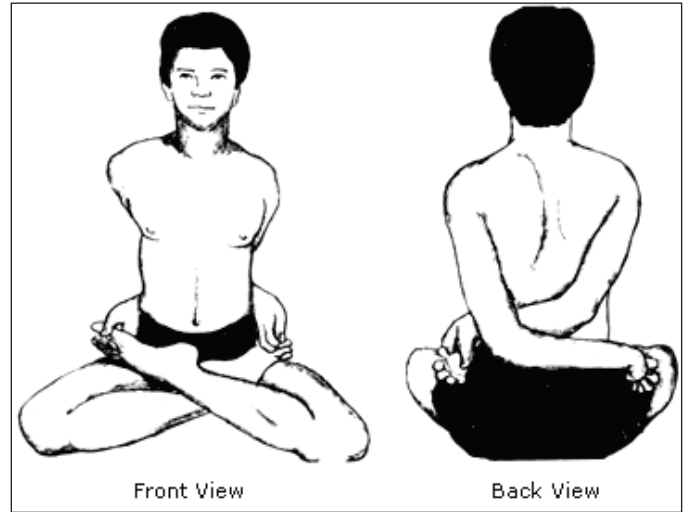
लाभ : 1 ध्यान के लिए उत्तम आसन है। मन की

एकाग्रता व प्राणोत्थान में सहायक है।

- 2 जटराग्नि को तीव्र करता है। वातव्याधि में लाभदायक है।

बद्धपद्मासन

विधि : 1 पद्मासन में बैठ कर बायें हाथ को पीठ के पीछे से घुमाकर बायें पैर का अंगूठा पकड़े, इसी प्रकार दायें हाथ को पीछे से लेते हुए दायें पैर का



अंगूठा पकड़ें।

- 2 कमर व रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। आंखे बन्द रखकर यथामित्त मन को एकाग्र करें।

लाभ : 1 माताओं एवं पुरुषों की छाती का विकास कर सुन्दर बनाता है।

- 2 हाथ, कन्धे एवं सम्पूर्ण पृष्ठ भाग के लिए उपयोगी है।

योग मुद्रासन 1



- विधि :** 1 पद्मासन में बैठ कर दायें हाथ की हथेली को पहले नाभि पर रखें और बायें हाथ की हथेली दायें हाथ पर रखें फिर श्वास बाहर निकालते हुए आगे झुक कर ठोड़ी भूमि पर टिकाइए। दृष्टि सामने रहे।
- 2 श्वास अन्दर भरते हुए वापस आएँ। इस तरह 5-6 आवृत्ति करें।

- लाभ :** 1 पेट के लिए उत्तम अभ्यास है। जठराग्नि को प्रदीप्त करता है तथा गैस, अपचन व कब्ज आदि की निवृत्ति करता है।
- 2 पेन्क्रियाज को क्रियाशील करके मधुमेह को नियन्त्रित करने में अत्याधिक लाभकारी है।

योग मुद्रासन 2

- विधि :** 1 पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर दाएं हाथ से बायें हाथ की कलाई को पकड़ें।
- 2 श्वास बाहर छोड़ते हुए भूमि पर ठोड़ी स्पर्श करें, दृष्टि सामने रहे। ठोड़ी यदि भूमि पर नहीं लगती है तो यथाशक्ति सामने झुकें।

लाभ : पूर्ववत्।

ओम्

मत्स्यासन



- विधि :** 1 पद्मासन में बैठ कर हाथों से सहारा लेते हुए पीछे कोहनियां टिका कर लेट जाइए।
- 2 हथेलियों को कन्धे के पीछे टेक कर उनसे सहारा लेते हुए ग्रीवा को जितना पीछे मोड़ सकते हैं मोड़िये, पीठ और छाती ऊपर उठी हुई तथा घुटने भूमि पर टिके हुए हों।
- 3 हाथों से पैर के अंगूठे पकड़ कर कोहनियों को भूमि पर टिकाइए। श्वास अन्दर भरकर रखें।
- 4 आसन छोड़ते समय जिस स्थिति में शुरु किया था उसी स्थिति में वापस आयें या कन्धे एवं सिर को भूमि पर टिकाते हुए पैरों को सीधा करके श्वासन में लेट जायें।
- 5 यह सर्वांगासन का प्रतियोगी आसन है। अतः इसे सर्वांगासन के बाद करना चाहिए।

- लाभ :** 1 पेट के लिए उत्तम अभ्यास है। आंतों को सक्रिय करके कब्ज की निवृत्ति करता है।
- 2 थायराइड, पैरा थायराइड एवं एड्रिनल को स्वस्थ बनाता है।
- 3 सर्वाइकल पेन या ग्रीवा की पीछे की हड्डी बड़ी हुई होने पर लाभदायक है।
- 4 नाभि टलना दूर होता है। फेफड़ों के रोग दमा-श्वास आदि की निवृत्ति करता है।

क्रमशः

भक्ति में सामर्थ्य नहीं, भाव महत्वपूर्ण



लंका विजय के लिए नल-नील के नेतृत्व में समुद्र सेतु का निर्माण किया जा रहा था। हनुमानजी के दिशा-निर्देशन में वानर सेना पत्थर उठा कर नल-नील का सहयोग कर रही थी। एक शिला पर बैठी एक गिलहरी भी सेतु निर्माण कार्य देख रही थी और सोच रही थी कि लंका विजय के इस अभियान में मैं प्रभु को क्या योगदान दे सकती हूँ ? सोचते - सोचते उसे एक युक्ति सूझी और वह प्रसन्न होकर समुद्र की ओर चल पड़ी।

समुद्र में डुबकी लगा कर रेत पर लोट-पोट हो गई। फिर अपने शरीर पर लिपटी हुई रेत को सेतु निर्माण कार्य में प्रयोग किए जा रहे पत्थरों पर शरीर हिला कर झाड़ने लगी। अब गिलहरी बार-बार समुद्र में डुबकी लगाती, रेत को शरीर पर लपेटती और निर्माणाधीन सेतु पर झाड़ देती। यह क्रम असंख्य बार चलता रहा। गिलहरी अपने इस सेवा-कार्य में निरंतर लगी रही। उसके मन में बस एक ही भाव था कि वह यथाशक्ति सेतु निर्माण में सहयोग दे सके। प्रभु श्रीराम के चरणों की सेवा कर सके। श्रीराम भी मंत्रमुग्ध होकर अपनी नन्ही भक्त की सेवा को दूर खड़े होकर निहार रहे थे।

उन्होंने हनुमान को अपने पास बुलाया और कहा, हनुमंत, जाओ और उस गिलहरी को लेकर आओ। हनुमानजी ने गिलहरी को लाकर प्रभु के हाथों पर रख दिया। श्री रामचंद्र ने गिलहरी से स्नेहपूर्वक पूछा, तुम वहां सेतु पर क्या कर रही थीं ? गिलहरी ने कहा, प्रभु, मैं भी सेतु निर्माण में अपना सहयोग दे रही हूँ। प्रभु ने उत्सुकता से पूछा, तुम किस प्रकार का सहयोग दे रही हो। गिलहरी बोली, प्रभु, जितना मैं अपनी

सामर्थ्य के अनुसार कर सकती हूँ।

प्रभु मैंने मनन - चिंतन किया कि नल और नील पुल तो अच्छा बना रहे हैं, लेकिन पत्थरों के बीच में खाली स्थान छूट गया है, जिसकी वजह से सेतु ऊंचा-नीचा दिख रहा है। उस खाली स्थान को भरने के लिए मैं रेत डाल रही हूँ, ताकि सेतु समतल हो जाए और जब आप उस पर चलें तो आपके सुकोमल चरणों को कोई कष्ट न हो।

गिलहरी के हृदय से निकले ऐसे उदात्त भाव सुन कर प्रभु भाव-विभोर हो गए और पास खड़े हनुमान से बोले, देखा हनुमंत, बात यह नहीं कि किसी कार्य को करने का हमारे अंदर सामर्थ्य कितना है, बल्कि महत्वपूर्ण बात यह है कि उस कार्य को करने का हमारे हृदय में भाव कितना है, समर्पण कितना है। प्रभु श्रीराम ने गिलहरी को शाबाशी देते हुए कहा, सेतु निर्माण रूपी इस यज्ञ में तुम्हारी नन्ही-सी आहुति ने काल के कपाल पर अमिट छाप छोड़ दी है। मैं आत्मविश्वास के साथ कह सकता हूँ कि इतिहास में जब-जब लोग सेतु निर्माण की चर्चा करेंगे तो गिलहरी के योगदान को जरूर याद किया जाएगा।

इतना कह कर मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचंद्र ने गिलहरी को रेत पर छोड़ दिया। गिलहरी फुदकती हुई फिर अपने प्रयोजन में लीन हो गई।

- विनोद कुमार यादव

अगस्त 2016



सद्गुरु हैं, मौन ईश्वर की प्रखर वाणी

प्राचीन काल में 'गुरु' विशेष कर 'सद्गुरु' की उपाधि का प्रयोग उसी महापुरुष के लिए किया जाता था, जिन्होंने स्वयं ईश्वर को प्राप्त कर लिया और जिन में ईश्वर तक पहुंचने के मार्ग को दिखाने की क्षमता होती थी।

एक सच्चे शिष्य के जीवन में गुरु का स्थान सर्वोपरि होता है और गुरु-गीता में गुरु को परब्रह्म भी कहा गया है -

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुसाक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरुवे नमः ॥

गुरु - गीता में आगे यह भी लिखा है । यत्पादरेणु कनिका कापि संसार वारिधोह, सेतु बंधाय नाथम, देशिकम् तमुपासमहे । अर्थात् जिसकी मात्र एक चरण-रज भवसागर को पार कराने वाले सेतु के समान है, मैं उस नाथ, अनंत गुरु की पूजा करता हूँ ।

वास्तव में गुरु की चरण-रज को शिरोधार्य करने के दो अर्थ हैं । पहला, शिष्य यह स्वीकार करता है कि वह अज्ञानी है और गुरु से ज्ञान की आशा रखता है और दूसरा कि वह गुरु के मार्गदर्शन का मन-प्राण से अनुसरण करेगा । दूसरे शब्दों में यह शिष्य का गुरु के सामने संपूर्ण आत्म समर्पण है, जो शिष्य बिना शर्त स्वतंत्र रूप से करता है।

उन्नीसवीं सदी के अंत में ऐसे ही एक महान सद्गुरु ने धरती पर जन्म लिया था, जो बाद में परमहंस योगानन्द के नाम से विश्व में प्रसिद्ध हुए । अपनी पुस्तक (द ऑटोबायोग्राफी ऑफ अ योगी) में उन्होंने अपने गुरु स्वामी श्री युद्धेश्वर जी से प्राप्त प्रशिक्षण एवं अनुशासन का सुंदर वर्णन किया है । मेरे मिथ्याभिमान को तोड़ने वाले जो प्रहार मेरे गुरु ने किए, उनके लिए मैं अपरिमित रूप से उनका

कृतज्ञ हूँ । कभी-कभी मुझे लगता था कि लाक्षणिक तौर पर वे मेरे प्रत्येक रुग्ण दांत को ढूँढ़-ढूँढ़ कर उखाड़ते जा रहे हैं । इस प्रकार के कठोर झटकों के बिना अहंकार की जड़ को काट फेंकना कठिन है । अहंकार के जाते ही ईश्वर के अंदर आने का मार्ग निष्कंटक हो जाता है ।

एक साहसी सद्गुरु ही इस प्रकार का अनुशासन दे सकता है और केवल एक अति साहसी शिष्य ही इसे सहन कर पाता है। जब शिष्य, गुरु का मार्गदर्शन स्वीकार कर पाता है तो वह अपने में एक अद्भुत परिवर्तन अनुभव करने लगता है और धीरे - धीरे इस सत्य को पहचानने लगता है कि गुरु कोई अन्य नहीं, साक्षात् ईश्वर के रूप हैं ।

संत कबीर ने यहां तक कहा है कि अगर हम ईश्वर को अप्रसन्न करें तो भी सद्गुरु हमें बचा लेते हैं, लेकिन गुरु को अप्रसन्न करने से हरि भी नहीं बचा सकते । योगानन्द जी ने भी इसी भाव को इन शब्दों में व्यक्त किया । अगर सारे देवता मुझ से कुपित हों, लेकिन फिर भी आप मुझ से संतुष्ट हैं तो मैं आपकी प्रसन्नता के दुर्ग में सुरक्षित हूँ । यदि सारे देवता अपने आशीर्वादों की प्राचीरों से भी मेरी रक्षा करें, परंतु मुझे आपका आशीर्वाद प्राप्त नहीं है तो मैं एक अनाथ की तरह हूँ ।

एक सच्चा गुरु शिष्य से उसकी आत्मोन्नति के अलावा और कुछ नहीं चाहता । इसलिए जो सबसे मूल्यवान गुरु दक्षिणा शिष्य अपने गुरु को दे सकता है, वह है गुरु की शिक्षाओं का यथाशक्ति पालन करने का वचन । गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर हम सबको अपने-अपने गुरु के मार्गदर्शन का अनुसरण करने का संकल्प लेना चाहिए और इस तरह गुरु और गोविंद दोनों को प्रसन्न करना चाहिए ।

मायने रखती है आपकी जिंदगी

जॉन साइम्स, लेखक, कवि, कोच और शिक्षक। 'यॉर प्लेनेट नीड्स यू' उनकी चर्चित किताब है। जीवन की अनंत संभावनाओं को खोजना उनका प्रिय विषय है।

आपने कभी न कभी यह बात जरूर सोची होगी कि आपकी जिंदगी मायने रखती है या नहीं। हम सभी अपनी मर्जी के मालिक हैं और इस विषय में भी हम यह सोचने के लिए आजाद हैं कि हमारी जिंदगी दुनिया में कोई नया बदलाव ला रही है या नहीं। पर इतना जरूर है कि हमारे ये विचार हमारी पसंद और कार्यों को रोजाना प्रभावित करते हैं। अगर हम इस पर विचार न करें तो हम हमेशा ही अपनी सोच की बनी-बनाई परिपाटी पर चलते रहेंगे। फिर चाहे वह हमें किसी भी दिशा में ले जाए या हमारी जिंदगी के मायनों को किसी भी तरह से परिभाषित करे।

कई बार मैंने पूरे विश्वास के साथ जीवन जीया है, जीवन को दिशा दी है, अपने परिजनों से मीलों दूर रहा हूँ, ऐसी भूमिकाओं में रहा हूँ, जिनसे दुनिया के लिए कुछ कर सकूँ और इन सभी चीजों में मैंने अपने जीवन को अर्थपूर्ण पाया है। इसके बावजूद अन्य कई मौकों पर मैं खुद को हर चीज से विमुख भी पाता हूँ। हेनरी फोर्ड ने कहा है, आप चाहें खुद पर विश्वास करें या अविश्वास, आप सही होते हैं। यहां भी कुछ ऐसा ही है। अगर आपको लगता है कि आपकी जिंदगी के मायने हैं, तो निश्चित रूप से हैं।

अलग नजरिया है आपका :

आपका दृष्टिकोण आपके व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित है, जिन्हें आपने शिद्दत से महसूस किया है। दुनिया के बारे में जो आपका नजरिया है, वैसा किसी और का नहीं

हो सकता। आपकी क्षमताएं, जो कि आपके विशिष्ट दृष्टिकोण से जुड़ी हुई हैं, दुनिया को कुछ नया देने की सामर्थ्य रखती हैं और यह भी अपने आप में अनूठा है। आपकी अपनी जिंदगी, फिर चाहे वह आनंद से भरपूर हो, विचारपूर्ण हो, धाराप्रवाह हो या कार्यों की गतिशीलता से भरी हुई हो, यह सब कुछ आपके महसूस करने पर ही निर्भर है। एक बार अपनी खासियत पर गौर करें, थोड़ा गहरे उतरें और खुद से पूछें कि क्यों आप अपना योगदान देने से पीछे हट रहे हैं।

प्रेम का जरिया हैं आप :

कवियों ने कहा है, प्रेम ही दुनिया की पोशाक है। हम प्रेम पाते हैं, प्रेम ही देते हैं। जब प्रेम हमारे विचारों, शब्दों और कार्यों के जरिये बहने लगता है, तब हम प्रेम से भर जाते हैं। मैं हर दिन पत्नी के जरिये जीवन में प्रेम को घटित होते हुए देखता हूँ। उसके चेहरे पर एक मुस्कान रहती है। मैंने उसे ड्राइवर, गार्ड, दुकानदार व दोस्तों से जुड़ते, उन्हें हंसाते और उनके सुख-दुख बांटते देखा है। वह लोगों को उनके बारे में अच्छा महसूस कराती है। दूसरों को प्रेम से छूने से जिंदगी के मायने बढ़ जाते हैं।

सच को पहचानें :

हमारा विवेक उस समय कान में बुदबुदाता है, जब हम जिंदगी में सच के रास्ते से भटकने लगते हैं। ऐसा इनसान होना कम बड़ी बात नहीं है, जो अपने भीतर की आवाज को सुन पाए और उसके अनुसार प्रतिक्रिया दे सके। गांधी जी ने नाउम्मीदी में अकेले खड़े रहने के साहस की बात की थी। जिंदगी हममें से कुछ लोगों को मानवता की सेवा के लिए

बुला सकती है। हम उस आवाज का अनुसरण कर अपने जीवन का उद्धार कर सकते हैं। अर्थ डे के संस्थापक गेलॉर्ड नेल्सन कहते हैं, विवेक की सबसे बड़ी कसौटी वर्तमान में भावी पीढ़ी की भलाई के लिए कुछ करना है, जिनके शुक्रिया के शब्द भी हम सुन नहीं पाएंगे। दूसरों के लिए कुछ करने की तीव्र इच्छा एक उपहार है, जिसके लिए हमें कृतज्ञ होना चाहिए।

आत्मसम्मान की रक्षा करें :

आत्मसम्मान से जीने का हक हम सबको है। दुनिया में लाखों - करोड़ों लोग सम्मान से जीने के मौलिक अधिकार से वंचित हैं। आधारभूत जरूरतों तक से महरूम हैं। अपने व दूसरों के लिए खड़े होना सीखें। दूसरों के हक की बात करना आपकी अपनी आवाज को मायने देता है।

धरती का अभिनन्दन करें :

आपने कभी इस धरती के साथ अपना जुड़ाव महसूस किया है। मैंने यह जुड़ाव तब महसूस किया, जब मैं परिवार के साथ ब्रिटेन में पहाड़ों की यात्रा पर गया था। जब आप प्रकृति का



अभिनन्दन करते हैं तो अपनी जिंदगी के मायने भी समझते हैं। आप इस धरती की परवाह करते हैं, जो हमारा दायित्व भी है। इस धरती, इस प्रकृति ने ही कई रूपों में हमारे जीवन को पूर्णता दी है।

तीन नियम :

1. समस्याएं आती हैं और चली भी जाती हैं। कुछ इन्हें बहुत गंभीरता से लेते हैं तो कुछ बहुत हल्के में। कुछ

ऐसे भी होते हैं, जो सब ठीक होने पर भी पिछली चिंताओं को लादे रहते हैं। मानो जीवन में चिंताएं कम हो गयीं तो उनके होने का अर्थ नहीं रहेगा। प्रसिद्ध नाटककार **जॉर्ज बर्नार्ड शाँ** कहते हैं, कई लोग अपनी समस्याओं से इतना अधिक जुड़े होते हैं, जितना कि उनकी समस्याएं भी उनसे जुड़ी नहीं होतीं।

2. अकसर हमारे फैसले दूसरों को खुश करने के लिए होते हैं। हम खुद को इसी रूप में देखने भी लगते हैं कि हमारे रिश्ते कैसे हैं और हम क्या करते हैं। यूं आप खुश हैं तो दूसरों को तरजीह देने में कोई बुराई नहीं है। समस्या होती है जब हमारी क्षमताओं व लक्ष्यों का आधार भी दूसरे बन जाते हैं। प्रसिद्ध लेखक पाउलो कोएलो कहते हैं, जब आप दूसरों को

‘हां’ कहते हैं, तो यह भी तय करें कि खुद को ‘ना’ नहीं बोल रहे हैं।

3. खुशियां इस पर निर्भर नहीं करतीं कि हमारे पास क्या है। ये इस पर

निर्भर करती हैं कि जो है, उनके लिए हम कैसा महसूस करते हैं, अपने रिश्तों व चीजों के लिए हमारा क्या नजरिया है। थोड़ा होने पर भी खुश रहा जा सकता है और ज्यादा होने पर भी दुखी हो सकते हैं। दार्शनिक ज्यां पॉल सार्त्री कहते हैं, मेरे पास जो कुछ है, वह मेरे अस्तित्व की पूर्णता को दिखाता है। मैं वो हूं, जो मेरे पास है। जो कुछ भी मेरा है, वह मैं हूं।

भोगी से योगी बनने का उपाय

प्रश्न : भोगी से योगी बनने का गीताजी क्या उपाय बताती हैं ?

उत्तर : नवें अध्याय के 30वें तथा 31वें श्लोकों में इसका उत्तर देते हुए भगवान अपने श्रीमुख से कह रहे हैं -

(क)

अपि चेत् सुदुराचारः भजते
माम् अनन्य भाक् ।
साधु एव सः मन्तव्यः सम्यक्
व्यवसितः हि सः ॥

(ख)

क्षिप्रं भवति धर्मात्माशश्वत् शान्तिम् निगच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥

दुराचारी भी यदि अनन्य भाव से भक्ति में जुट जाये तो शीघ्र ही सदाचारी बन जाता है और परम शान्ति को प्राप्त कर लेता है ।

व्याख्या :

मनुष्य कितनी ही राजसिक वृत्तियों में पड़ कर कुकर्मों में क्यों न हो परन्तु कभी न कभी उसके अन्तःकरण में दबी हुई और आवरणों में आई हुई सात्विक वृत्ति जाग ही उठती है । इस सात्विक वृत्ति के उदय हो जाने से अपने किये हुए कुकर्मों पर उसे पश्चाताप होने लगता है । इसी घोर पश्चाताप के कारण तथा प्रभु की कृपा से वह अब मन ही मन सदाचारी बनने का दृढ़ निश्चय कर लेता है । अब वह अपनी पुरानी बुरी संगत को हलाहल विष समझते हुए सदा के लिए त्याग देता है और अच्छी संगत में आने जाने का स्वभाव

ओम्



बनाना शुरू कर देता है । धीरे धीरे उसका मन भक्ति के गूढ़े रंग में रंग जाता है ।

अब उठते-बैठते, सोते-जागते, खाते-पीते, व्यवहार करते समय वह प्रभु चिन्तन में लगा रहता है । नाम स्मरण करने के अतिरिक्त उसका मन और कहीं भी रस नहीं लेता । इस प्रकार इसका अन्तःकरण शुद्ध होने लगता है । और वह भगवान की दृष्टि में प्यारा बन जाता है । अतः वह दिन भी आ जाता है जब वह भक्ति के प्रताप से

पूर्ण धर्मात्मा बन जाता है और सदा रहने वाली शान्ति को प्राप्त कर लेता है । इस प्रसंग में परम भक्त बिलवामंगल का नाम विशेषकर स्मरण करने योग्य है । क्या था और भक्ति के प्रताप से क्या बन गया ?

फलतः भगवान कहते हैं -

(क)

कोई आदमी गरचि बदकार है
मगर मेरा दिल से परस्तार है ।
उसे भी समझ ले कि साधु है वो
इरादे में नेकी के यक्सू है जो ॥

(ख)

वो धर्मात्मा जल्द हो जायेगा
करार-ओ-सकूं दायमी पायेगा ॥
समझ ले मेरा भक्त कुन्ती के लाल
न होगा फना और न नाए ज्वाल ॥



श्रीकृष्ण की रासलीला - क्या सिखाती है हमें ?

क्या आप संगीत और नृत्य के बारे में कुछ बता सकते हैं ? ये मुझे कृष्ण रास लीला का एक महत्वपूर्ण अंग लगता है। हम अपने आपको जीवन के उस आयाम के प्रति ग्रहणशील कैसे बना सकते हैं ?

ऐसा नहीं है कि कृष्ण हमेशा नाचते गाते रहते थे - ये उनके जीवन का बस एक हिस्सा था। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने जीवन की प्रक्रिया को ही नृत्य बना लें। योगिक परंपरा में सृष्टि को हमेशा ऊर्जा या पांच भूतों के नृत्य के रूप में दर्शाया गया है। आजकल मॉडर्न वैज्ञानिक भी एक तरह से ऊर्जा की पूरी प्रक्रिया का नृत्य के रूप में वर्णन करते हैं।

इसी तरह प्रलय भी एक नृत्य है। सृजन एक नृत्य है और प्रलय एक नृत्य है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि सृष्टि में सब कुछ ऊर्जा का नृत्य है। यह नृत्य आनंदमय होगा, या कष्ट देगा ये आप पर निर्भर करता है, क्योंकि आप में अपने विवेक का इस्तेमाल करके खुद को आनंदमय या दुखी बनाने की संभावना है। लेकिन ऊर्जा का खेल हर समय चलता रहता है।

कृष्ण लीला हमें यही सिखाती है - हर पल जागरूकता के साथ जीवंत होना न कि विवशता के साथ। जब परिस्थितियां आपको बेबस कर देती हैं, तब जीवंत होना बहुत मुश्किल हो जाता है, आपको लगता है कि निस्तेज या सुस्त होना अच्छा है।

अगर आप खुद को जागरूकता से ऐसा करने देंगे तो आप भी जीवन के साथ नृत्य करेंगे। अगर आपको लगता है कि जीवन को अपना नृत्य बदल देना चाहिए, तो आप इस प्रक्रिया में खुद को मार देंगे।

और जब भी आप निस्तेज हो जाते हैं आप अनजाने में मौत को आमंत्रण दे रहे होते हैं।

मृत्यु उसी पल नहीं आती, वो थोड़ा-थोड़ा करके किशतों में आती है, क्योंकि आपका मन इतना तीव्र और केन्द्रित नहीं है कि आपके इच्छा करते ही आप वहीं मर जाएं।

आपके मन में इस तरह की तीव्रता नहीं है, और

आपका ध्यान केन्द्रित नहीं है - तो जब जब आप जीवन से बचना चाहेंगे - धीरे धीरे आपके साथ मृत्यु घटित होगी।

ज्यादातर लोग जवानी में वास्तव में जीवंत थे, लेकिन कुछेक लोगों को छोड़कर, उम्र बढ़ने पर उनमें पहले जैसी जीवंतता नहीं रहती।

वे कामयाब हो सकते हैं - और अपना जीवन पैसे, परिवार और बच्चों के साथ अच्छे से जी रहे होते हैं, पर उनके साथ धीरे धीरे मृत्यु घटित हुई है। उदाहरण के लिए - जब मैं अपने स्कूल और कॉलेज के कुछ दोस्तों से कई सालों बाद मिला, मैंने उनकी पीठ ठोककर उसी तरीके से बातें की जैसे कि मैं तीस साल पहले किया करता था। इस पर वे मुझे आश्चर्य से देखने लगे।

लीला का लक्ष्य यही है कि आप हर दिन के 24 घंटे जीवंत बने रहें। आप इस बात का चयन न करें कि क्या अच्छा है और क्या अच्छा नहीं है। या फिर इसका कि किसी चीज में भागीदारी करें या न करें। अगर आप कुछ समय तक ऐसे रहें तो आप मृत्यु को दूर भगा देंगे।

इतने सारे तरीकों से आप जीवन से बचने की कोशिश करते हैं और धीरे-धीरे खुद के साथ मृत्यु को घटित होने देते हैं। यही वजह है कि बहुत से लोग जीवन का नहीं मौत का चेहरा लेकर घूमते हैं। अगर आस पास लोग हैं, और उनके लिए कुछ कर रहे हैं तो लोग मुस्कराते हैं, लेकिन अकेले होने पर वे मृत्यु का चेहरा बना लेते हैं। क्योंकि वे धीरे-धीरे मृत्यु को आमंत्रित करते आए हैं। हर पल, छोटे-छोटे रूपों में, हर दिन।

जीवन ऊर्जा का नृत्य है। अगर आप खुद को जागरूकता से ऐसा करने देंगे तो आप भी जीवन के साथ नृत्य करेंगे। अगर आपको लगता है कि जीवन को अपना नृत्य बदल देना चाहिए, तो आप इस प्रक्रिया में खुद को मार देंगे। जीवन नृत्य कर ही रहा है। कुछ चीजें आपकी मर्जी से हो सकती हैं। पर यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण यह है कि आप जीवंत हैं और आप जीवन के नृत्य का आनंद ले रहे हैं।

गंगा जुलाई 2018 तक होगी निर्मल

केंद्रीय मंत्री उमा भारती ने कहा, गंगा जुलाई 2018 तक निर्मल होगी। सरकार ने कहा कि गंगा को अद्विजल व निर्मल बनाना सर्वोच्च प्राथमिकता का विषय है और नदी की जलीय जीवन व्यवस्था को बहाल करते हुए जुलाई 2018 तक गंगा को निर्मल बनाने का लक्ष्य रखा गया है।

लोकसभा में कई सदस्यों के पूरक प्रश्नों के उत्तर में जल संसाधन, नदी विकास व गंगा संरक्षण मंत्री उमा भारती ने कहा कि गंगा को निर्मल बनाने के लिए नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार ने प्रतिबद्धता से कदम उठाया और **नमामि गंगे योजना** के जरिए 100 फीसद केंद्र वित्त पोषण के माध्यम से इसे आगे बढ़ा रहे हैं।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि गंगा नदी पर करोड़ों लोग आजीविका के लिए निर्भर हैं। हालांकि हमने गंगा को आस्था की दृष्टि से ही देखा है, आर्थिक दृष्टि से कभी विचार नहीं किया।

उन्होंने कहा कि इस योजना के तहत 20 हजार करोड़ रुपए आवंटित किए गए हैं। इसके साथ ही जन जागरूकता फैलाने के लिए 350 करोड़ रुपए रखे गए हैं। उमा ने कहा कि इसके साथ ही गंगा में जलीय जीवन को बहाल करने की दिशा में भी पहल की जा रही है। आज गंगा में डालफिन, कछुए, स्वर्ण मछली समेत जलीय व्यवस्था खतरे में है। हमारा प्रयास है कि गंगा में डालफिन, कछुए, स्वर्ण मछली समेत विभिन्न जलीय व्यवस्था को बहाल किया जाए।

केंद्रीय मंत्री ने कहा कि गंगा नदी पर करोड़ों लोग आजीविका के लिए निर्भर हैं। हालांकि हमने गंगा को आस्था की दृष्टि से ही देखा है, आर्थिक दृष्टि से कभी विचार नहीं किया। अब हम गंगा को आर्थिक दृष्टि से संजोने की योजना पर काम कर रहे हैं। उमा भारती ने कहा, इन समग्र प्रयासों से हमारा



लक्ष्य जुलाई 2018 तक गंगा को निर्मल बनाने का है।

उमा भारती ने कहा कि गंगा तब तक निर्मल नहीं हो सकती जब तक इसकी सहयोगी नदियां सफ नहीं होती। इन नदियों में काफी मात्रा में उद्योगों की गंदगी भी मिलती है और गंदगी फैलती है। इसलिए गंगा के साथ यमुना, राम गंगा, गोमती, सरयू की निर्मलता का अभियान चलाया जाएगा।

पिछले दशकों में गंगा सफाई अभियान का कोई लाभ नहीं मिलने का जिक्र करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कांग्रेस की पूर्ववर्ती सरकारों पर निशाना साधाते हुए कहा कि गंगा लाखों सालों से है और लाखों सालों तक रहेगी लेकिन गंगा की बर्बादी की कहानी पिछले 50-60 सालों की है। इसकी बड़ी जिम्मेदारी आपकी (कांग्रेस) है। उन्होंने कहा कि गंगा के साथ गोदावरी, कृष्णा, कावेरी में गंदगी फैलने को लेकर हम चिंतित हैं और इस विषय पर भी पहल की जा रही है।

उमा भारती ने कहा कि वन शोध संस्थान ने गंगा नदी के इर्द गिर्द वृक्षारोपण के लिए 1600 करोड़ रुपए की विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार की है और गंगा नदी में प्रदूषण के स्तर पर नजर रखने के लिए भी निगरानी पहल की गई है। इसके अलावा सात मंत्रलयों के साथ सहमति पत्रों पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

भागलपुर, सुलतानगंज से देवघर की कांवड़ यात्रा

वैसे तो देश ही नहीं विश्व में सबसे बड़ा धार्मिक आयोजन कुंभ मेला माना जाता है लेकिन कुंभ मेला केवल एक जिले में एक ही नदी के तट तक ही सीमित होता है। कांवड़ यात्रा के इस आयोजन का क्षेत्र देखा जाए तो यह भारत का सबसे बड़ा धार्मिक आयोजन होता है। कुंभ मेले में बैरिकेडिंग कर स्नान के लिए पहुंचे यात्रियों को प्रशासन नियंत्रित कर लेता है लेकिन कांवड़ यात्रा में बैरिकेडिंग शिवभक्तों के मार्ग पर कोई बाहरी वाहन न आ जाए इसके लिए की जाती है। देश में इतने विशाल क्षेत्र में कोई आयोजन नहीं है। इसी कारण कांवड़ यात्रा को देश का ही नहीं बल्कि विश्व के सबसे बड़े धार्मिक आयोजनों में गिना जाता है।

कांवड़ में लगभग एक करोड़ लोग जुड़ते हैं -

मुजफ्फरनगर के डी.एम. श्री दिनेश कुमार सिंह का कहना है कि कांवड़ यात्रा से गंगाजल लेकर चलने वाले और उनकी सेवा करने वाले या कांवड़ ड्यूटी देने वाले सुरक्षाबलों को मिला लिया जाए तो करीब एक करोड़ लोग जुड़े हैं। इस बार की कांवड़ यात्रा 19 जुलाई से गुरु पूर्णिमा के दिन से शुरू हो रही है जो एक अगस्त को श्रावण की शिवरात्रि पर शिव के जलाभिषेक से संपन्न होगी।

इन राज्यों व जिलों में रहता है कांवड़ यात्रा का जोर - उत्तराखंड, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, हरियाणा, दिल्ली और राजस्थान

कहां-कहां होता है कांवड़ का बम-बम -

पश्चिमी उत्तर प्रदेश : मुजफ्फरनगर, सहारनपुर, शामली, मेरठ, बागपत, गाजियाबाद, गौतमबुद्ध नगर, बिजनौर, मुरादाबाद, हापुड़, बुलंदशहर, अलीगढ़ और मथुरा ।

राजस्थान : अलवर और भरतपुर के कांवड़िए भी

ओम्

हरिद्वार से गंगाजल लेकर पैदल ही निकलते हैं ।

हरियाणा : प्रत्येक जिले से कांवड़िए लाखों की संख्या में हरिद्वार आते हैं और कांवड़ में गंगाजल लेकर निकलते हैं ।

दिल्ली : सभी प्रमुख क्षेत्रों से सजावटी बड़ी झांकियां और शिवभक्त कांवड़ यात्रा में शामिल रहते हैं।

द्वादश ज्योतिर्लिंगों में सर्वश्रेष्ठ कामनालिंग बाबा वैद्यनाथ के दरबार में श्रावणी मेला मंगलवार से शुरू हो जाएगा। इस बार श्रावणी मेला का स्वरूप बदला-बदला दिखेगा। गुरु पूर्णिमा तक जलार्पण के बाद स्पर्श करने वाले भक्त श्रावणी मेले के पहले दिन से ही अर्घ्य व्यवस्था के तहत जलार्पण करेंगे। सुलतानगंज गंगाघाट जिला भागलपुर, बिहार से देवघर आने के बाद भी जलार्पण के लिए आठ से दस किमी लंबी कतार में लगने से इस बार निजात मिल सकती है।

शहरी क्षेत्र में आठ से दस किलोमीटर परिधि में फैले रहने वाला श्रावणी मेला बाबा वैद्यनाथ मंदिर इलाके तक ही सीमित रखने की योजना है। कतार की शुरुआत बी.एड. कॉलेज से होगी। शिवगंगा के पश्चिमी किनारे नेहरू पार्क से मानसरोवर तट होते हुए बाबा मंदिर तक श्रद्धालु पहुंचेंगे। अस्थायी स्तर पर इंटरेंस कॉम्प्लेक्स में भक्तों के लिए तमाम सुविधाएं मयस्सर कराई गयी हैं।

जल्द पूजा की चाहत रखने वाले भक्तों के लिए दिए जाने वाले **शीघ्र दर्शनम् पास** भी इस वर्ष से बाबा मंदिर के पश्चिमी द्वार से सटे नाथ बाड़ी में चार काउंटर्स से दी जाएगी। आवश्यकता पड़ने पर उसकी संख्या बढ़ाने पर भी विचार किया जा सकता है। सीसीटीवी कैमरे के माध्यम से निगरानी के साथ ही श्रद्धालुओं को मंदिर व रास्तों की गतिविधियों से



भी अवगत कराया जाता रहेगा।

श्रावणी मेले में किसी निश्चित समय में पूजा की इच्छा रखने वाले श्रद्धालुओं के लिए **ऑनलाइन से दर्शन बुकिंग** की भी व्यवस्था की जा रही है। एक दिन में अधिक से अधिक पांच सौ भक्त ही बुकिंग कर सकेंगे।

बाबा वैद्यनाथ पर जलार्पण करने के लिए देश - विदेश के कोने - कोने से आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए मानसरोवर के निकट से अलग रास्ते का निर्माण कराया गया है। इसके पीछे भगदड़ जैसी स्थिति रोकने का तर्क दिया गया है। मानसरोवर के निकट से बनाए गए रास्ते के सहारे कतारबद्ध होने वाले श्रद्धालु जलसार पार्क होते हुए बी. एड. कॉलेज पहुंचेंगे। बाबा वैद्यनाथ मंदिर और शिवगंगा सहित मेला क्षेत्र के अन्य हिस्सों में पड़ने वाली सभी सड़कों पर पेवर्स बिछाए गए हैं।

बासुकीनाथ धाम में कांवड़ियों को हाथी द्वार से ही मंदिर में प्रवेश कराया जाएगा, जबकि सिंहद्वार से सिर्फ डाकबम तथा शीघ्र दर्शनम का कूपन कटाये दर्शनार्थियों को ही प्रवेश की अनुमति दी जाएगी।

बाबा बासुकीनाथ में इस वर्ष श्रावणी मेला में जलार्पण काउंटर की संख्या 3 से बढ़ा कर 6 कर दी गई है। जलार्पण काउंटर वैसे कांवड़ियों की सुविधा के लिए है, जो असहाय हैं और भीड़ के कारण बाबा के गर्भ गृह में प्रवेश नहीं कर पाते। ऐसे कांवड़िये यहां जलार्पण काउंटर में अपना जल चढ़ाते हैं और काउंटर पर लगे टीवी स्क्रीन पर बाबा का **ओम्**

दर्शन करते हैं। उनके द्वारा काउंटर में चढ़ाया गया जल अंडरग्राउंड पाइपलाईन के माध्यम से बाबा पर चढ़ता है।

श्रावणी मेला में मुख्यमंत्री के आदेश के बाद दुमका से देवघर के बीच लगने वाले टोल टैक्स पर रोक लगा दी गई है। श्रावणी मेला में टोल टैक्स लागू रहने से जाम होने की संभावना बनी रहती है। **19 जुलाई 2016 से 20 अगस्त 2016** तक दुमका शहर में नो इन्ट्री एवं टोल टैक्स के आदेश को स्थगित किया गया है।

मेला के दौरान मंदिर तक आने वाले सभी मुख्य पथों को हर हाल में अतिक्रमण से मुक्त रखा जाएगा। किसी भी श्रद्धालु को किसी भी हालत में सड़कों पर सोने की इजाजत नहीं है। उनके ठहराव के लिए बासुकीनाथ धाम मेला परिसर में सूचना एवं जन-सम्पर्क विभाग द्वारा सात बड़े हवादार पंडाल बनाये गये हैं।

मेले में घुसपैठ की संभावना के चलते कई व्यवस्थाएं की गई हैं। अधिकारियों को अपने कर्तव्य स्थल पर समय से पूर्व आने और लॉग बुक पर अपने आने-जाने का समय निश्चित रूप से अंकित करना होगा। वरीय दण्डाधिकारी, दण्डाधिकारी, पुलिस पदाधिकारी, डाकबम, पंडा समाज तथा अन्य कर्मियों के लिए अलग-अलग रंग के पास निर्गत किए गए हैं। किसी भी हालत में किसी अन्य को मंदिर में प्रवेश की अनुमति नहीं दी जाएगी।

मंदिर के पास है स्वास्थ्य शिविर

कांवड़ियों की समुचित देखभाल के लिए मंदिर के पास ही स्वास्थ्य शिविर लगाया गया है। इसमें 24 घंटे चिकित्सक उपस्थित रहेंगे। शिविर में पर्याप्त मात्रा में दवाइयां एवं सात एम्बुलेंस भी मौजूद रहेंगी। सिंह द्वार के पास भी एक स्वास्थ्य शिविर होगा, जिसमें स्ट्रैचर की व्यवस्था रहेगी।

बम बम बम भोले बम बम बम !

बम बम बम भोले बम बम बम !!



वैद्यनाथ मन्दिर, देवघर का इतिहास

वैद्यनाथ मन्दिर, देवघर (अंग्रेजी : :Baidyanath Temple) द्वादश ज्योतिर्लिंग में एक ज्योतिर्लिंग का पुराणकालीन मन्दिर है जो भारतवर्ष के राज्य झारखंडमें अतिप्रसिद्ध देवघर नामक स्थान पर अवस्थित है। पवित्र तीर्थ होने के कारण लोग इसे वैद्यनाथ धाम भी कहते हैं। जहाँ पर यह मन्दिर स्थित है उस स्थान को 'देवघर' अर्थात देवताओं का घर कहते हैं। बैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग स्थित होने के कारण इस स्थान को देवघर नाम मिला है।

यह ज्योतिर्लिंग एक सिद्धपीठ है। कहा जाता है कि यहाँ पर आने वालों की सारी मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं। इस कारण इस लिंग को 'कामना लिंग' भी कहा जाता है।

इस लिंग की स्थापना का इतिहास इस प्रकार है कि - एक बार राक्षसराज रावण ने हिमालय पर जाकर शिवजी की प्रसन्नता के लिये घोर तपस्या की और अपने सिर काट-काटकर शिवलिंग पर चढ़ाने शुरू कर दिये ।



एक-एक करके नौ सिर चढ़ाने के बाद दसवाँ सिर भी काटने को ही था कि शिवजी प्रसन्न होकर प्रकट हो गये। उन्होंने उसके दसों सिर ज्यों-के-त्यों कर दिये और उससे वरदान माँगने को कहा। रावण ने लंका में जाकर उस लिंग को स्थापित करने के लिये उसे ले जाने की आज्ञा माँगी।

शिवजी ने अनुमति तो दे दी, पर इस चेतावनी के साथ दी कि यदि मार्ग में इसे पृथ्वी पर रख देगा तो वह वहीं अचल हो जाएगा। अन्ततोगत्वा वही हुआ।

रावण शिवलिंग लेकर चला, पर मार्ग में एक चिताभूमि आने पर उसे लघुशंका निवृत्ति की आवश्यकता



ओम्



हुई। रावण उस लिंग को एक अहीर को थमा लघुशंका-निवृत्ति करने चला गया। इधर उस अहीर ने उसे बहुत अधिक भारी अनुभव कर भूमि पर रख दिया। फिर क्या था, लौटने पर रावण पूरी शक्ति लगाकर भी उसे न उखाड़ सका और निराश होकर मूर्ति पर अपना अँगूठा गड़ाकर लंका को चला गया।

इधर ब्रह्मा, विष्णु आदि देवताओं ने आकर उस शिवलिंग की पूजा की। शिवजी का दर्शन होते ही सभी देवी देवताओं ने शिवलिंग की वहीं उसी स्थान पर प्रतिस्थापना कर दी और शिव-स्तुति करते हुए वापस स्वर्ग को चले गये। जनश्रुति व लोक मान्यता के अनुसार यह वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग मनोवांछित फल देने वाला है।

! ॐ नमः शिवाय !

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे
सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान्
मृत्युर्मोक्षामामृतात् ।



सम्पन्न मल्होत्रा

अगस्त 2016

मन में द्वंद्व से मुक्ति

मनुष्य का मन चौबीस घंटे किसी न किसी विचारों के घेरे में घिरा रहता है। एक भीड़ भीतर चलती रहती है। कभी-कभी इस भीड़ में मन घबरा भी जाता है। अधिकांशतः इस हलचल का ध्यान भी नहीं आता। यदि हम इस ओर कभी ध्यान करें तो शायद घबरा जाएं कि अंदर कोई पागल मनुष्य हमारे भीतर बैठा हुआ है।

मैं कहती हूँ कि केवल एक घंटे के विचारों के बारे में स्मरण करें तो जानेंगे कि भीतर कितना संताप चल रहा है। आपको चिंता होगी कि भीतर एक दूसरे के विरोधी विचार उपस्थित हैं। द्वंद्व चल रहा है उनके बीच। इन्हीं विचारों के द्वंद्व से आपकी सारी शक्ति क्षीण हो जाती है और जिस मनुष्य के भीतर की शक्ति क्षीण हो जाती है। वह भीतर इतना निर्बल हो जाता है कि सत्य की खोज में उसकी कोई गति संभव नहीं है।

इसलिए इस से पहले कि कोई सत्य की खोज में अग्रसर हो, भीतर में घट रहे एक घंटे के हर विचार को एक पेपर पर लिखें और पढ़ें कि भीतर क्या घट रहा है। आपको अंतरदर्शन होगा। ऐसी-ऐसी बातें आपको ज्ञात होंगी जिस के बारे में कभी सोचा भी नहीं होगा। आपको लगेगा कहीं मैं पागल तो नहीं हूँ। इन विचारों के भार से मन को दूर ले जाना है। मन में विचारों के द्वंद्व के भार और तनाव से मुक्त होने के बाद उस निस्तरंग स्थिति का अनुभव ही महावीर या बुद्ध जैसे व्यक्तित्व को जन्म देता है।



- रश्मि दीदी

कृष्ण जन्माष्टमी



कथा : इंद्र ने कहा है - 'हे मुनियों में श्रेष्ठ, सभी शास्त्रों के ज्ञाता, हे देव, व्रतों में उत्तम उस व्रत को बताएं, जिस व्रत से मनुष्यों को मुक्ति, लाभ प्राप्त हो तथा उस व्रत से प्राणियों को भोग व मोक्ष भी प्राप्त हो जाए। इंद्र की बातों को सुनकर नारद जी ने कहा - 'त्रेता युग के अन्त में और द्वापर युग के प्रारंभ समय में निन्दित कर्म को करने वाला कंस नाम का एक अत्यंत पापी दैत्य हुआ। उस दुष्ट व दुराचारी कंस की देवकी नाम की एक सुंदर बहन थी। देवकी के गर्भ से उत्पन्न आठवां पुत्र कंस का वध करेगा।

नारद जी की बातें सुनकर इंद्र ने कहा - 'उस दुराचारी कंस की कथा का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। क्या यह संभव है कि देवकी के गर्भ से उत्पन्न आठवां पुत्र अपने मामा कंस की हत्या करेगा। इंद्र की सन्देह भरी बातों को सुनकर नारदजी ने कहा - हे अदिति पुत्र इंद्र ! एक समय की बात है। उस दुष्ट कंस ने एक ज्योतिषी से पूछा - 'मेरी मृत्यु किस प्रकार और किसके द्वारा होगी।' ज्योतिषी बोले - 'हे दानवों में श्रेष्ठ कंस ! वसुदेव की पत्नी देवकी जो वाकपटु है और आपकी बहन भी है। उसी के गर्भ से उत्पन्न उसका आठवां पुत्र जो कि शत्रुओं को भी पराजित कर इस संसार में 'कृष्ण' के नाम से विख्यात होगा, वही एक समय सूर्योदय काल में आपका वध करेगा।' ज्योतिषी की बातों को सुनकर कंस ने कहा - 'हे दैवज, अब आप यह बताएं कि देवकी का आठवां पुत्र किस मास में किस दिन मेरा वध करेगा।' ज्योतिषी बोले - 'हे महाराज ! माघ मास की शुक्ल पक्ष की तिथि को सोलह कलाओं से पूर्ण श्रीकृष्ण से आपका युद्ध होगा। उसी युद्ध में वे आपका वध करेंगे। इसलिए हे महाराज ! आप अपनी रक्षा यत्नपूर्वक करें। इतना बताने के पश्चात नारद जी ने इंद्र से कहा - 'ज्योतिषी द्वारा बताए गए समय पर ही कंस की मृत्यु कृष्ण के हाथ निःसंदेह होगी।' तब इंद्र ने कहा - 'हे मुनि ! उस

दुराचारी कंस की कथा का वर्णन कीजिए, और बताइए कि कृष्ण का जन्म कैसे होगा तथा कंस की मृत्यु कृष्ण द्वारा किस प्रकार होगी।'

इंद्र की बातों को सुनकर नारदजी ने पुनः कहना प्रारंभ किया - उस दुराचारी कंस ने अपने एक द्वारपाल से कहा - मेरी इस प्राणों से प्रिय बहन की पूर्ण सुरक्षा करना। द्वारपाल ने कहा - ऐसा ही होगा।

कंस को इतना भय लगने लगा कि जेल के भीतर दरवाजों में विशाल ताले बंद करवा दिए और दरवाजे के बाहर दैत्यों और राक्षसों को पहरेदारी के लिए नियुक्त कर दिया। कंस हर प्रकार से अपने प्राणों को बचाने के प्रयास कर रहा था। एक समय सिंह राशि के सूर्य में आकाश मंडल में जलाधारी मेघों ने अपना प्रभुत्व स्थापित किया। भादों मास की कृष्णपक्ष की अष्टमी तिथि को घनघोर अर्द्धरात्रि थी। उस समय चंद्रमा भी वृष राशि में था, रोहिणी नक्षत्र बुधवार के दिन सौभाग्ययोग से संयुक्त चंद्रमा के आधी रात में उदय होने पर आधी रात के उत्तर एक घड़ी जब हो जाए तो श्रुति-स्मृति पुराणोक्तश् फल निःसंदेह प्राप्त होता है।

इस प्रकार बताते हुए नारदजी ने इंद्र से कहा - ऐसे शिवजय नामक शुभ मुहूर्त में श्रीकृष्ण का जन्म हुआ और श्रीकृष्ण के प्रभाव से ही उसी क्षण बन्दीगृह के दरवाजे स्वयं खुल गए। द्वार पर पहरा देने वाले पहरेदार राक्षस सभी मूर्च्छित हो गए। देवकी ने उसी क्षण अपने पति वसुदेव से कहा - हे



व्रत कथा

स्वामी ! आप निद्रा का त्याग करें और मेरे इस पुत्र को गोकुल में ले जाएं, वहां इस पुत्र को नंद गोप की धर्मपत्नी यशोदा को दें। उस समय यमुनाजी पूर्णरूप से बाढ़ग्रस्त थीं, किन्तु जब वसुदेवजी बालक कृष्ण को सूय में लेकर यमुनाजी को पार करने के लिए उतरे उसी क्षण बालक के चरणों का स्पर्श होते ही यमुनाजी अपने पूर्व स्थिर रूप में आ गई। किसी प्रकार वसुदेवजी गोकुल पहुंचे और नंद के घर में प्रवेश कर उन्होंने अपना पुत्र तत्काल उन्हें दे दिया और उसके बदले में उनकी कन्या ले ली। वे तत्काल वहां से वापस आकर कंस के बंदी गृह में पहुंच गए।

प्रातःकाल जब सभी राक्षस पहरेदार निद्रा से जागे तो कंस ने द्वारपाल से पूछा कि अब देवकी के गर्भ से क्या हुआ। इस बात का पता लगाकर मुझे बताओ। द्वारपालों ने महाराज की आज्ञा को मानते हुए कारागार में जाकर देखा तो वहां देवकी की गोद में एक कन्या थी। जिसे देखकर द्वारपालों ने कंस को सूचित किया, किन्तु कंस को तो उस कन्या से भय होने लगा। अतः वह स्वयं कारागार में गया और उसने देवकी की गोद से कन्या को झपट लिया और उसे एक पत्थर की चट्टान पर पटक दिया किन्तु वह कन्या विष्णु की माया से आकाश की ओर चली गई और अंतरिक्ष में जाकर विद्युत के रूप में परिणित हो गई।

उपवास और पूजन विधि : इस कथा को सुनने के पश्चात इंद्र ने नारदजी से कहा - हे ऋषि इस कृष्ण जन्माष्टमी का पूर्ण विधान बताएं एवं इसके करने से क्या पुण्य प्राप्त होता है, इसके करने की क्या विधि है।

नारदजी ने कहा - हे इंद्र ! भाद्रपद मास की कृष्ण

जन्माष्टमी को इस व्रत को करना चाहिए। उस दिन ब्रह्मचर्य आदि नियमों का पालन करते हुए श्रीकृष्ण की स्थापन करना चाहिए। सर्वप्रथम श्रीकृष्ण की मूर्ति स्वर्ण कलश के ऊपर स्थापित कर चंदन, धूप, पुष्प, कमलपुष्प आदि से श्रीकृष्ण प्रतिमा को वस्त्र से वेष्टित कर विधिपूर्वक अर्चन करें। गुरुचि, छोटी पीपल और सौंठ को श्रीकृष्ण के आगे अलग-अलग रखें। इसके पश्चात भगवान विष्णु के दस रूपों को देवकी सहित स्थापित करें।

हरि के सान्निध्य में भगवान विष्णु के दस अवतारों, गोपिका, यशोदा, वसुदेव, नंद, बलदेव, देवकी, गायों, वत्स, कालिया, यमुना नदी, गोपगण और गोपपुत्रों का पूजन करें।

यथाशक्ति विधान द्वारा श्रीकृष्ण की स्वर्ण प्रतिमा बनाएं। इसके पश्चात 'मत्स्य कूर्म' इस मंत्र द्वारा अर्चनादि करें। आचार्य ब्रह्मा तथा आठ ऋत्विजों का वैदिक रीति से वरण करें। प्रतिदिन ब्राह्मण को दक्षिणा और भोजन देकर प्रसन्न करें।

पूर्ण विधि : उपवास की पूर्व रात्रि को हल्का भोजन करें और ब्रह्मचर्य का पालन करें। उपवास के दिन प्रातःकाल स्नानादि नित्यकर्मों से निवृत्ता हो जाएं। पश्चात सूर्य, सोम, यम, काल, संधि, भूत, पवन, दिक्पति, भूमि, आकाश, खेचर, अमर और ब्रह्मादि को नमस्कार कर पूर्व या उत्तर मुख बैठें। इसके बाद जल, फल, कुश और गंध लेकर संकल्प करें। अब मध्याह्न के समय काले तिलों के जल से स्नान कर देवकी जी के लिए 'सूतिकागृह' नियत करें। तत्पश्चात भगवान श्रीकृष्ण की मूर्ति या चित्र स्थापित करें।

पूजन फल : जो व्यक्ति जन्माष्टमी के व्रत को करता है, वह ऐश्वर्य और मुक्ति को प्राप्त करता है। आयु, कीर्ति, यश, लाभ, पुत्र व पौत्र को प्राप्त कर इसी जन्म में सभी प्रकार के सुखों को भोग कर अंत में मोक्ष को प्राप्त करता है। जो मनुष्य भक्तिभाव से श्रीकृष्ण की कथा को सुनते हैं, उनके समस्त पाप

रक्षा बन्धन



रक्षा बन्धन अनुष्ठान का समय : 05.55 से 14.56

रक्षा बन्धन के लिये अपराहन का मुहूर्त : 13.42 से 14.56

रक्षा बन्धन के दिन भद्रा सूर्योदय से पहले समाप्त हो जायेगी।

पूर्णिमा तिथि प्रारम्भ : 17 अगस्त 2016 को 16.27 बजे

पूर्णिमा तिथि समाप्त : 18 अगस्त 2016 को 14.56 बजे

रक्षा बन्धन का त्यौहार श्रावण मास की पूर्णिमा तिथि को मनाया जाता है।

अपराहन का समय रक्षा बन्धन के लिये अधिक उपयुक्त माना जाता है जो कि हिन्दु समय गणना के अनुसार दोपहर के बाद का समय है। यदि अपराहन का समय भद्रा आदि की वजह से उपयुक्त नहीं है तो प्रदोष काल का समय भी रक्षा बन्धन के संस्कार के लिये उपयुक्त माना जाता है।

भद्रा का समय रक्षा बन्धन के लिये निषिद्ध माना जाता है। हिन्दु मान्यताओं के अनुसार सभी शुभ कार्यों के लिए भद्रा का त्याग किया जाना चाहिये। सभी हिन्दु ग्रन्थ और पुराण, विशेषतः व्रतराज, भद्रा समाप्त होने के पश्चात रक्षा

बन्धन विधि करने की सलाह देते हैं।

भद्रा पूर्णिमा तिथि के पूर्व-अर्ध भाग में व्याप्त रहती है। अतः भद्रा समाप्त होने के बाद ही रक्षा बन्धन किया जाना चाहिये। उत्तर भारत में ज्यादातर परिवारों में सुबह के समय रक्षा बन्धन किया जाता है जो कि भद्रा व्याप्त होने के कारण अशुभ समय भी हो सकता है। इसीलिये जब प्रातःकाल भद्रा व्याप्त हो तब भद्रा समाप्त होने तक रक्षा बन्धन नहीं किया जाना चाहिये। द्रिक पंचांग रक्षा बन्धन के लिये भद्रा - रहित शुभ मुहूर्त उपलब्ध कराता है।

कुछ लोगो का ऐसा मानना है कि प्रातःकाल में, भद्रा मुख को त्याग कर, भद्रा पूंछ के दौरान रक्षा बन्धन किया जा सकता है। द्रिक पंचांग की टीम को किसी भी हिन्दु ग्रन्थ और पुराण में इसका सन्दर्भ नहीं मिला और हम भद्रा के दौरान किसी भी रक्षा बन्धन मुहूर्त का समर्थन नहीं करते हैं।

*कच्चे धागों से बनी पक्की डोर है राखी
प्यार और मीठी शरारतों की होड़ है राखी,
भाई की लम्बी उम्र की दुआ है राखी
बहन के प्यार का पवित्र धुंआ है राखी,
भाई से बहन की रक्षा का वादा है राखी
लोहे से भी मजबूत एक धागा है राखी,
जांत-पांत और भेदभाव से दूर है राखी
एकता का पाठ पढाती नूर है राखी,
बचपन की यादों का चित्रहार है राखी
हर घर में खुशियों का उपहार है राखी,
रिश्तों के मीठेपन का अहसास है राखी
भाई-बहन का परस्पर विश्वास है राखी।*



70वां

स्वतंत्रता दिवस

रक्षा बन्धन



श्री
कृष्ण
जन्माष्टमी



श्री अशोक बत्रा
अध्यक्ष, श्री राम सेवक समिति
नारायणा विहार, नई दिल्ली

ओम्

की बहुत बहुत बधाईयां

पर्यावरण की सुरक्षा के लिए वृक्षारोपण

द ओम् फाउन्डेशन चैरिटेबल ट्रस्ट (पंजी0) के तत्वावधान में वृक्षारोपण किया गया। 'ओम् पाठशाला' के बच्चों को पर्यावरण को बचाने तथा स्वच्छ वातावरण के फायदों के बारे में बताया गया।

पर्यावरण प्रकृति का एक सुदर्शन कवच है, जो पृथ्वी से आकाश तक सुंदर वातावरण सृजित कर प्रकृति को अनुपम सौंदर्य प्रदान करता है और पृथ्वी पर जीवन को हर सम्भव जीने का अवसर प्रदान करता है। **पर्यावरण को आज मनुष्य से सबसे ज्यादा खतरा है।** भौतिक सुख सुविधाओं की अंधी दौड़ में मनुष्य ने इस सुदर्शन कवच को इतना कृश कर दिया है कि पृथ्वी का जीवन खतरे में पड़ गया है। पौराणिक परिख्रश्य पर भी दृष्टि डालें, तो हम पायेंगे कि हर युग में मनुष्य ने अपनी त्रुटियों से प्रकृति को बहुत कष्ट पहुंचाया है। **भगवान् परशुराम**—शिव युद्ध के भीषणतम चरम पर परशुराम द्वारा ब्रह्मास्त्र उठाने के असंयम ने राजस्थान के मरुस्थल को जन्म दिया और अंतःसलिला सरस्वती को लुप्त किया। इस भीषण घटना ने उस युग के प्रलय को सृजित किया था। प्रकृति के अनुपम सौंदर्य को संरक्षित करने के अतुलनीय सुदर्शन प्रयासों ने पुनः जीवन का संचार किया। यह सब पर्यावरण के साथ मनुष्य के कृत्यों का एक पौराणिक पक्ष था।

आज विज्ञान और प्रौद्योगिकी की प्रोन्नति के साथ मनुष्य द्वारा पर्यावरण की अनदेखी पुनः एक भावी आशंका को जन्म दे रही है। इसके दिनों दिन दिखाई देते कुप्रभावों एवं दुष्परिणामों से भी यदि मनुष्य नहीं चेते, तो कुछ भी प्रकृतिक घटित हो जाने पर, हमें चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। पर्यावरण में व्याप्त अनेकों प्रकार के प्रदूषण प्रकृति को प्रभावित करते हैं। प्रदूषण का अर्थ है वातावरण में संदुश्को (Contaminants) का घुलना, जिससे जीव-जंतुओं में बेचैनी उत्पन्न होती है और उनके विस्तृत फैलाव से विकृतियां उत्पन्न होती हैं। उनके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ते हैं और चराचर जगत् को अपूरणीय क्षति का सामना करना पड़ता है। वायु प्रदूषण, मृदा संदूषण, जल प्रदूषण आदि अनेकों प्रदूषणों से त्रसित हमारा जन जीवन प्रकृति से एक ऐसे छद्म



युद्ध की आधारशिला रच रहा है, जिसके परिणाम जन जीवन के समक्ष लाने के लिए प्रबुद्ध वर्ग और वैज्ञानिक घबरा रहे हैं, हाल ही के अध्ययनों से वातावरण में कार्बन डाई ऑक्साइड के स्तर के बढ़ने के बारे में पता चला है, जिसके कारण समुद्री जल की अम्लता में मामूली सी बढ़ोतरी हुई है। यह एक जटिल स्थिति है और इसका संभावित प्रभाव समुद्री परितंत्र पर पड़ेगा।

पृथ्वी पर उत्सर्जित 40 प्रतिशत कार्बन डाई ऑक्साइड गैस पेड़ पौधों द्वारा सोख ली जाती है। इसलिए स्पष्ट है कि हमें पेड़ पौधों के विकास एवं वृक्षारोपण अभियान की गति को तेज करना होगा। हमारे आस-पास, जीवन-यापन के क्षेत्रों में पेट्रोलियम पदार्थों से चालित साधन संसाधनों की बहुतायत की तुलना में वृक्षारोपण बहुत कम है, जिसे बढ़ाना होगा। इसके लिए मानव शृंखलाएं बनायी जानी चाहिएं और आने वाले एक दशक में इसके चमत्कारिक परिवर्तन देखे जा सकें, ऐसी योजनायें क्रियान्वित की जानी चाहिएं। यानि, मूल रूप से हमें पर्यावरण की संरक्षा करनी होगी और पर्यावरण प्रदूषण रोकना होगा। इसके लिए जन सामान्य से सर्वाधिक वृक्षारोपण सहयोग और ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन आधारित साधन संसाधनों के कम से कम प्रयोग करने के बारे में समझा कर किया जा सकता है, जिसके लिए नुक्कड़ नाटक, समाचार पत्रों, रोचक दूरदर्शन कार्यक्रमों के बीच-बीच में विज्ञापनों आदि के माध्यम से प्रचार प्रसार किया जाना चाहिए।

लिज़ा

70वां स्वतंत्रता दिवस



1947 के बाद 70वां स्वतंत्रता दिवस आ गया। आजादी के बाद से यह लगातार आ रहा है, फिर भी पहचानना पड़ता है। 15 अगस्त हमारा राष्ट्रीय पर्व है। इसका बहुत महत्व है। **स्वतंत्रता**—यह बहुत खूबसूरत, बहुत जोरदार, बहुत वजनी, बहुत प्यारा और अद्भुत शक्ति से भरा हुआ शब्द है। सामान्य तौर पर हम सब स्वतंत्रता का राजनैतिक अर्थ ही लगाते हैं। राजनीतिशास्त्र में इसे पढ़ते हैं और देश की आजादी के रूप में इसका उपयोग करते हैं। लेकिन मुझे यह शक्तिशाली शब्द हमारे जीवन के केन्द्र का सबसे क्रांतिकारी और सबसे डायनामिक शब्द लगता है। इतना सक्रिय और गतिशील शब्द कि इसमें धर्म और अध्यात्म की झलक मिलने लगती है। आपको यह बात थोड़ी-सी ऊटपटांग सी लग सकती है कि कहाँ स्वतंत्रता और कहाँ आध्यात्मिकता।

स्वा का अर्थ है, स्वयं को जानना, स्वतंत्रता का अर्थ मुक्त होना, अनंत संभावनाओं का खुलना। गांधी जी को महात्मा इसलिए कहा गया है, पहले स्वा में स्थित हुए, फिर पूर्ण स्वतंत्रता का आवाहन किया, जन सैलाब उमड़ पड़ा, डटे रहे तो देश को स्वराज्य प्राप्त हुआ। स्व में स्थित व्यक्ति की पहचान अनासक्त होते ही निडरता, जीवन में परम उद्देश्य का उदय होना।

ऊर्जा का सतत प्रवाह किसी से भेद नहीं करता, सूर्य, हवा, जल, पृथ्वी, आकाश कभी किसी से न भेद न परहेज करते हैं। इसी से प्रकृति कर संतुलन कायम है। फिर उम्र, जाती, ऊँच - नीच, अमीर - गरीब, बिमारी की बात कहाँ से आती है। ढाई अक्षर प्रेम का सारे भेद मिटाया।

भारत के तिरंगे झंडे की आन-बान-शान, को कायम रखना, इसके लिए मर मिटने के रहस्य, मेरी दृष्टि में कुछ इस तरह है, जिसको जानने के बाद व्यक्ति का सर और भी गर्व से उठ जाएगा।

ब्रह्मा, विष्णु, महेश प्रकृति के 3 तत्व, तिरंगा के 3 रंग की केमिस्ट्री, 3 तत्वों के विघटन से 24 तत्वों की खोज,

ओम्

तिरंगां के चक्र में 24 लाइन, अब उससे आगे के तत्वों की खोज जारी है।

जरूरत है, युवाओं की प्रतिभाओं को उभारने निखारने की, हर स्तर पर अनुसंधान की। धर्म जब खोज बनता है तो विज्ञान को जन्म देता है। देश को हर स्तर के लोगों की जरूरत है, देश में भीड़ नहीं प्रतिभाएं हैं जिन्हें पहचाना ही नहीं गया है। समृद्धशाली देशों ने अपने देशों को आगे लाने में, असफल व्यक्तियों ने भी अहम भूमिका निभाई है। हमें भी उन हीरों को कोयलों की खान से ढूँढ निकालना है।

इस वर्ष स्वतंत्रता दिवस पर कश्मीर से तिरंगा यात्रा शुरू होगी : आर.एस.एस. स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर कश्मीर से एक तिरंगा यात्रा शुरू करेगा जिसका लक्ष्य घाटी में आतंकवाद को खत्म करना है।

आर.एस.एस.नेता इंद्रेश कुमार ने उधमपुर जिले में कहा कि 70वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 15 अगस्त को राष्ट्रवादी ताकतें एक तिरंगा यात्रा निकालेंगी जो कश्मीर से शुरू होगी और नयी दिल्ली में खत्म होगी। इसका मकसद कश्मीर से आतंकवाद का सफाया करना है।

वह करगिल विजय दिवस समारोहों में शरीक होने के लिए यहां आए थे। हाल ही में गृहमंत्री राजनाथ सिंह ने कहा - हम कश्मीर के साथ कोई मजबूरी का रिश्ता नहीं बनाना चाहते, बल्कि भावनात्मक रिश्ता विकसित करना चाहते हैं।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी घाटी के हालात से बहुत चिंतित हैं। आठ जुलाई को आतंकवादी कमांडर बुरहान वानी के मारे जाने के बाद सड़कों पर भड़के विरोध प्रदर्शनों में अबतक 45 से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। यह कैसा स्वतंत्र भारत देश है ?



संजीव अरोड़ा

अगस्त 2016

चतुर दर्जी



एक बार अकबर उत्साहित होकर बोले, 'कोई भी उन्हें मूर्ख नहीं बना सकता।'

बीरबल ने जवाब दिया कि वह एक ऐसे दर्जी को जानता है जो किसी की भी नाक के नीचे से कुछ भी चुरा सकता है।

अकबर ने बीरबल को इस बात को पूरा करने की चुनौती दी। दर्जी को महारानी का ब्लाउज सिलने के लिए बुलवाया गया। उसे एक मलमल का कपड़ा दिया गया और कहा गया, 'तुम्हें कोई चालाकी करने की जरूरत नहीं, क्योंकि यहां से निकलने से पहले तुम्हारी तलाशी ली जाएगी।' कमरे के बाहर एक सैनिक को तैनात कर दिया गया ताकि दर्जी अपने साथ कुछ न ले जा सके।

कुछ समय बाद दर्जी का पुत्र आया। लेकिन उसे मिलने नहीं दिया गया। बाहर खड़े होकर उसने दर्जी को कहा कि उसकी पत्नी घर पर खाने के लिए बुला रही है। दर्जी ने कहा, 'तुम चले जाओ, मैंने अभी अपना काम खत्म नहीं किया।'

लेकिन उसका पुत्र बाहर खड़ा होकर उसे घर आने के लिए कहता रहा। दर्जी परेशान होकर उस पर चिल्लाया और अपना जूता उस पर फेंका। लड़का जूता उठाकर घर की तरफ भागा।

जब दर्जी का काम खत्म हो गया तो उसकी तलाशी लेकर उसे जाने दिया। कुछ दिन बाद रानी की नौकरानी बोली कि उसने दर्जी की पत्नी को उसी मलमल के कपड़े का ब्लाउज पहने देखा है, जिसका रानी पहनती है। दर्जी के घर की तलाशी ली गई तो ब्लाउज मिल गया।

अकबर ने बीरबल से पूछा कि दर्जी कपड़े को कैसे बाहर लेकर गया? बीरबल मुस्कराकर बोला, 'जहांपनाह! उसने कपड़े को उस जूते में छिपा दिया था जो उसने अपने पुत्र पर फेंका था।'

शिक्षा : जब किसी के पास प्रेरणा हो तो उसकी मानवीय प्रतिभा की कोई कमी नहीं होती। प्रेरणा दो और चांद भी आपके हाथों पर होगा जबकि प्रेरणा का अभाव आपकी कार्यशाला पर ताला भी लगा सकता है।

अनमोल वचन

हमारी सृजनात्मक कार्य करने वालों से प्रार्थना है कि जिन्हें चमकना होता है, वह अन्धेरो को चीर कर भी चमकते हैं।

- ओम्

स्वच्छ और सुरुचिपूर्ण वातावरण

आपने यह उक्ति सुनी होगी - स्वच्छता ईश्वर को पाने के लिए एक कदम है। यह बात पूरी तरह से तर्क संगत है, क्योंकि आपकी मनःस्थिति पर वातावरण की स्वच्छता अत्याधिक प्रभाव डालती है।

अपने घर और कार्य स्थान के वातावरण को पूरी तरह साफ सुथरा रखिए। इधर उधर धूल एकत्रित न होने दीजिए। ध्यान रखिए कि गंदा पानी निकलने और जल निकास की व्यवस्था पूरी तरह ठीक हो। पानी कहीं जमा न रह जाता हो। जब कभी आप ऐसा होता देखें, संबंधित अधिकारियों से तत्काल शिकायत करें।

अपने घर या कार्यालय में वस्तुओं को इधर उधर बेतरतीब से पड़ा न रहने दीजिए। उपयोग करने के बाद तुरन्त प्रत्येक वस्तु को उसके उचित स्थान पर रख देना चाहिए। प्रत्येक वस्तु को रखने के लिए एक निश्चित स्थान होना चाहिए।

इसी प्रकार आपके शरीर और वस्त्रों की सफाई भी आवश्यक है। बाहर से आने या भोजन करने के बाद अपने मुख, नाक, आंखों और चेहरे को स्वच्छ करते रहना भी उसी दिशा में किये जाने वाले प्रयास हैं। यदि आवश्यकता हो तो घर में हवा को स्वच्छ करने वाले उपकरण लगाइए और जब तब अगरबत्तियां जलाइए।



हंसिये और हंसाइए



आपके जीवन में हंसी मजाक की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। क्योंकि इससे आपके मन में अनेक मनोवैज्ञानिक अवरोध (रुकावटें) दूर हो जाते हैं। इससे आपका मन तरोताजा बनता है और वह निराशा के अंधकार से निकल कर आशा के आलोक में आता है। एक अच्छी हंसी आपके मन को पूरी तरह हल्का कर देती है और मस्तिष्क के जिन भागों में पर्याप्त मात्रा में रक्त नहीं पहुंच पाता, वहां वह अच्छी मात्रा में पहुंचता है, इसलिए अपनी दिनचर्या में जान-बूझ कर कुछ हंसी मजाक को जरूर जोड़िए।

चिकित्सा विज्ञान में हुई खोजों के अनुसार यह सिद्ध हो चुका है कि हंसने के दौरान शरीर एंडोर्फिंस की अधिक मात्रा उत्पन्न करने लगता है, यह शरीर की पीड़ा को दूर करने वाले तत्व होते हैं जिनका प्रभाव मॉर्फिन जैसा होता है। यही कारण है कि हंसी से शारीरिक बीमारियां और पीड़ा दूर होने में सहायता मिलती है, इसके अतिरिक्त हंसी से अवसाद, दुख, चिन्ता, स्नायविक निर्बलता तथा असहायता की भावना भी दूर होती है। एक अच्छी हंसी हंसने के बाद, आप अपने को निश्चित रूप से हल्का, खुला और तरोताजा अनुभव करते हैं।

यदि आपको स्वाभाविक रूप से हंसने में कठिनाई अनुभव होती हो तो चुटकुले पढ़िए, टीवी के कॉमेडी सीरियल देखिए, हंसी मजाक से भरी फिल्में देखिए, हास्य रस की कविताएं सुनिए और हास्य कथाओं को पढ़िए। आप ऐसा भी कर सकते हैं कि अपने परिवार में यह नियम बना लें कि भोजन से पहले कोई न कोई सदस्य चुटकुला सुनाएगा।

ध्यान एक औषधि

आज सारा विश्व अशांत है, पश्चिमी देश जहां भौतिकता से ऊबकर शांति की खोज में विश्व गुरु भारत की ओर देख रहा है। भारतीय दर्शन, योग अध्यात्म को जानने, अपनाने के लिए आतुर हैं, हजारों मीलों की दूरी कर हमारे प्राचीन ज्ञान / विद्या, संस्कृति को जानने समझने के लिए भारत आ रहे हैं। वहां दूसरी और दुर्भाग्य यह है कि हमारे अपने देश के लोग अपनी इस अमूल्य, अनुपम-संस्कृति, दर्शन, अमृत विद्या का मूल्य न समझ पाये, न समझ पा रहे हैं। उल्टा पाश्चात्य अन्धानुकरण के चक्कर में बहुत कुछ खोते जा रहे हैं। जब विदेशों / पाश्चात्य देश हमारे ज्ञान पर शोध कर उसे अच्छा, उपयोगी, प्रमाणिक सिद्ध कर उसे अपनाने लगते हैं। तब अपने इस 'फॉरिन रिटर्न' ज्ञान (जैसे योग का योगा) की ओर हमारा ध्यान जाता है और अपनी उस विद्या को विदेशियों

से सीखने में हम गर्व का अनुभव करते हैं। इसीलिए हमने स्थान पर विदेशी शोधकर्त्ताओं का हवाला देने का प्रयास किया है। शायद इससे हमारे भारतीयों के अंग्रेजी दिमागों में कुछ देशी ज्ञान बैठ सके। योग के बारे में अज्ञानवश अनेक भ्रांतियां व्याप्त हैं। जबकि यह एक विज्ञान है, कला है, स्वस्थ जीवन जीने की शैली है। अभी भी समय है 'चेत' जाइये - भारतीय दर्शन, अध्यात्म, संस्कृति को अपनाकर

जीवन सुखी संपन्न बनाइये।

योग विद्या के निष्णात जानते हैं कि योगाभ्यास की विविध प्रक्रियाएं शारीरिक एवं मानसिक क्रिया कलापों के नियंत्रण में प्रभावकारी भूमिका निभाती है।

अष्टांग योग में, योग के आठ अंग होते हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यहां हम केवल ध्यान के शारीरिक, मानसिक व अन्य लाभों की संक्षिप्त बात करेंगे।



पतंजलि महाभाष्य के अनुसार ध्यान को एकाग्रता से जोड़ा जाता है। ध्यान शब्द की उत्पत्ति ध्यै धातु से है, इसका अर्थ चिंतन अथवा इन्द्रियों की अंतःवृत्ति एवं प्रवाह के रूप में किया जाता है। एकाग्रता का तात्पर्य है - एक स्थान या एक वस्तु पर और महज एक अवस्था में चेतना को केन्द्रित करना। विशेष स्थिति जैसे शान्ति में अथवा क्रिया में या अभीप्सा संकल्प आदि में तल्लीन होती है इसी को 'मेडिटेशन' कहते हैं। यह ध्यान का एक स्वरूप है। ध्यान की स्थिरता धारणा कहलाती है।

ध्यान का भाव दशा है, जिसमें एक ही वस्तु का ज्ञान होता है। यह विशुद्ध रूप से एक अनुभूति है। जो इंद्रियातीत है। भारतीय संस्कृति में इसे आत्मिक लाभ एवं विकास के

लिए प्रयोग किया जाता है। पाश्चात्य मनोविज्ञानी इसे मानसिक एकाग्रता से सम्बन्धित करते हैं तथा मन की विशिष्ट अवस्था मानते हैं। इसकी विधियां एवं स्वरूप भले ही अलग अलग हों, आज का विज्ञान भी ध्यान को प्रामाणिक सिद्ध कर इसके लाभों को उजागर करता है। विभिन्न विशेषज्ञों एवं मर्मज्ञों ने ध्यान की अलग-अलग विधियां बताई हैं। ध्यान खुली या बंद आंखों से, शांत या गाकर भी किया जा सकता है। अलग अलग ध्यान पद्धतियों का वैज्ञानिक अध्ययन करने (शरीर एवं मन तथा रोगों के इलाज में) के पश्चात पाया गया है कि 'आध्यात्मिक ध्यान' सर्वाधिक प्रभावों एवं।

जब विदेशों / पाश्चात्य देश हमारे ज्ञान पर शोध कर उसे अच्छा, उपयोगी, प्रामाणिक सिद्ध कर उसे अपनाने लगते हैं। तब अपने इस 'फॉरिन रिटर्न' ज्ञान (जैसे योग का योगा) की ओर हमारा ध्यान जाता है और अपनी उस विद्या को विदेशियों से सीखने में हम गर्व का अनुभव करते हैं।

लाभदायक है। भारत, अमेरिका तथा अन्य देशों के वैज्ञानिकों एवं शोधकर्ताओं द्वारा वर्षों तक किये गये अध्ययन के अनुसार ध्यानावस्था में भौतिक एवं मानसिक कार्यक्षमता में वृद्धि हो जाती है।

चार्ल्स डिकेन्स के अनुसार ध्यान एक उपयोगी, हानि रहित, सुनिश्चित लाभदायक प्रक्रिया है। एडगर केसी के अनुसार ध्यान के द्वारा व्यक्ति के अन्दर निहित सृजन शक्ति उभर आती है। यह शक्ति शारीरिक, मानसिक और आत्मिक पक्ष को समृद्ध और विकसित करती है।

जॉन व्हाइट ने अपनी बहुचर्चित पुस्तक 'द मीटिंग ऑफ साइंस एंड स्पिरिट' में ध्यान को जीवन के लिए उपयोगी मानते हुए इसके विभिन्न प्रकार के लाभों का उल्लेख किया है। इनके अनुसार ध्यान शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आत्मिक स्तर पर लाभप्रद है। इससे शारीरिक

स्वास्थ्य बढ़ता है, मानसिक तनाव, चिन्ता एवं हिंसक वृत्ति में कमी आती है तथा आत्मज्ञान एवं आत्मविकास होता है। माइकेल मार्फी एवं स्टीवन डोनावन ने अपने प्रसिद्ध शोधग्रंथ 'द फिजिकल एंड साइकोलोजिकल इफेक्ट्स ऑफ मेडिटेशन' में इनका विस्तार से वर्णन किया है।

चिकित्सा विज्ञानियों के अनुसार ध्यान से मस्तिष्कीय, हृदयगति, रक्तचाप, त्वचा की प्रतिरोधी क्षमता तथा अन्य शारीरिक क्रियाएं नियमित एवं नियंत्रित होती हैं। यह जागृत हायपोमेटाबोलिक अवस्था है।

मनोवैज्ञानिक ने ध्यान को 'रिलैक्स्ड अटेंशन' कहा है। देश विदेश के शोधकर्ता चिकित्सकों ने एक मत से ध्यान के विभिन्न रोगों में लाभकारी परिणामों को स्वीकार व अनुमोदित किया है। कुछ मुख्य हैं।

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता शक्ति में बढ़ोतरी जिसके फलस्वरूप कीटाणु (विषाणु जीवाणु) जनित रोगों में कमी। एडस के मरीजों तक में ध्यान को अत्यंत लाभप्रद पाया गया है।

अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों जैसे थायरॉइड, पैन्क्रियास आदि के सुचारु रूप से कार्य करने में सहायक - जिससे मधुमेह, थायरॉइड, डिसऑर्डर आदि का इलाज करने में लाभप्रद।

विभिन्न चयापचय संबंधी रोगों में फायदेमंद जैसे कोलस्ट्रॉल नियंत्रण।

हृदय रोगों एवं उच्च रक्तचाप में अत्यंत लाभकारी - कई हृदय रोग विशेषज्ञों का दावा है कि ध्यान एवं जीवन शैली में परिवर्तन द्वारा हृदय की रूकी हुई धमनियों में फिर से रक्त संचार चालू कर आपरेशन को टाला जा सकता है या इसकी आवश्यकता ही नहीं रहती। भारत व विश्व के कई देशों में इस प्रकार के अनुसंधान लगातार चल रहे हैं और इसकी सत्यता प्रमाणित हो चुकी है।



के. एन. गुप्ता

अगस्त 2016



अवधेश तिवारी “भावुक”



कविताएं

अलग है भाषा, धर्म, जात,
पात, भेष, परिवेश
और हम सबका गौरव
तिरंगा है श्रेष्ठ

जान से प्यारा

अपना तिरंगा जान से प्यारा,
हम सबकी आँखों का तारा ।
केसरिया की अपनी कहानी
इसको कहते रंग बलिदानी,
कुर्बानी की राह दिखाए
जाने यह भूमण्डल सारा ॥
अपना तिरंगा जान से प्यारा,
हम सबकी आँखों का तारा ।
श्वेत रंग हमको बतलाता
शान्ति हमारा ध्येय हो भ्राता ॥
मानवता को रहो समर्पित
द्वेष भाव का तोड़ो कारा ।
अपना तिरंगा जान से प्यारा,
हम सबकी आँखों का तारा ॥
हरा रंग समृद्धि वाला
श्रम का पोषक बड़ा निराला,
सारा देश खुशहाल बना दें
तब होगा प्रण पूर्ण हमारा ।
अपना तिरंगा जान से प्यारा,
हम सबकी आँखों का तारा ।
शौर्य - चक्र का अलग विधान
वीरों का है यही निशान ॥
सदा बढ़ो उन्नति पथ पर
आशा करता देश हमारा ।
अपना तिरंगा जान से प्यारा,
हम सबकी आँखों का तारा ॥

बेटियां

जब बेटियां ही सृष्टि की
उत्पत्ति का आधार हैं,
फिर क्यों ? लोगों को बेटों से
इतना ज्यादा प्यार है ।

पुरुष प्रधान समाज हमारा
पुरुषों का वर्चस्व है,
प्राचीन काल से चला आ रहा
बेटे ही सर्वस्व हैं ।

सदियों की यह बात पुरानी
हुई आज बेकार है ।
जब बेटियां ही ...

बेटियां नहीं पूंजी ऐसी
जो जाने को तैयार हैं,
माता-पिता के दिल में
उनके लिए असीमित प्यार है ।

समृद्धि की कुंजी बेटे
नहीं आज स्वीकार है ।
जब बेटियां ही ...

सभ्य समाज वही बन पाता
उन्नति करता देश वही,
जहां बेटियों और बेटों में
होता कोई भेद नहीं ।

दोनों हैं ईश्वर की रचना
सन्तति के सृजनहार हैं ।

जब बेटियां ही ...

जीते जी जो नहीं हैं करते
देखभाल मां - बाप की,
लोक - लाज से डरते नहीं हैं
न करते परवाह समाज की ।

फिर भी उनको मिला हुआ क्यों ?
तर्पण का अधिकार है ।

जब बेटियां ही ...

हैं सन्तान बराबर दोनों
बेटा हो या हो बेटी,
दोनों से हो प्यार बराबर
जैसे आंखों की ज्योति ।

नहीं कोई कमतर दोनों में
दोनों ही करणाधार हैं,
जब बेटियां ही सृष्टि की
उत्पत्ति का आधार हैं ।



वीर सैनिक

सीमा पर जब बढ़ते सैनिक
लेकर के संगीने,
डरकर दुश्मन पीछे हटते पकड़ के
अपने सीने ।

जब-जब दुश्मन आंख दिखा,
सम्मुख उसके डटते,
मारते जाते बढ़ते जाते
पीछे कभी न हटते ।

भारत मां की रक्षा करने
बढ़ते वीर नगीने,
सीमा पर जब बढ़ते सैनिक ।

कितनी भी हो कठिन परिस्थिति
कभी नहीं घबराते,
सरहद की रक्षा करने में
अपनी जान लड़ाते ।

अरि की तोपों को चुप करते
धार उन पर निज सीने,
सीमा पर जब बढ़ते सैनिक ।

उन वीरों के कारण ही हम
सुख की नींद हैं सोते ए
जो प्रहरी बन भारत भू की
रक्षा में रत होते ।

हिम्मत नहीं किसी में जो भारत से
कुछ छीने,
सीमा पर जब बढ़ते सैनिक
लेकर के संगीनें ।

- अवधेश तिवारी 'भावुक'

सत्संग सिखाता है सत्य

सत्संग की है शान निराली
सत्संग तो है सुख की खान ।
सत्संग की तो छटा ही आली
सत्संग की अनोखी है आन ॥

सत्संग में जन फूल न समाए
सत्संग में मिलते शुद्ध विचार ।
प्रभु चरणों में शीश झुकाएं
सत्संग में सीखें शुद्ध व्यवहार ॥

सत्संग देता बुद्धि और ज्ञान
हम बनते सन्तोषी प्राणी ।
जग में पाते अविरल सम्मान
हम न करते कभी अभिमान ॥

सुबह सिखाता आरती पूजन
आनन्द मिले और निश्चल मन ।
प्रभु बिन जग में और न दूजा
चौरासी का चक्कर जाता थम ॥

सत्संग में है पुष्प उद्यान
सद्विचारों की विकसित क्यारी ।
सत्संग में मिलते विद्वान
भाव, विचार, मंत्रों की खान ॥

सत्य स्वर्गस्य सोपान

अर्थ - सत्य स्वर्ग की सीढ़ी है ।
सत्य स्वर्ग की सीढ़ी है
मत त्याग करो सत्य पथ ।
सत्य ईश्वर से मिलता है
मत छोड़ो सत्य के रथ को ॥

बुरा न करो, सदा भला करो
परोपकार में सदा ध्यान धरो ।
हो प्रशंसा, या फिर निन्दा
तुम्हें दया धर्म का मान करना ॥

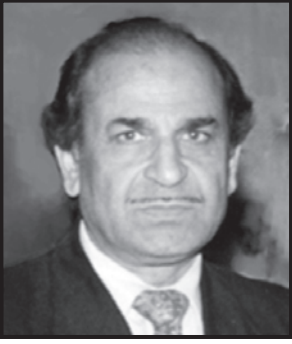
तेरा देश अवनति को जा
तुम्हें रुचि है केवल मेले ।
घूमता रहा देश की धरती
कभी न बैठा ढेले में ॥

छोड़ दे दुनिया के झूठे रंग
पकड़ ले सत्य का दामन ।
सत्य ही सच्चा ब्राह्मण ॥

सत्य ही सत्संग है
सत्य की भगवान है ।
सत्य ही श्वेत रंग है
सत्य की हमारी शान है ॥



विमला वर्मा



जगदीश चावला
वरिष्ठ पत्रकार

अच्छी आदतें

जरूरी नहीं कि हर वक्त लबों पे
खुदा का नाम आए ।
वो लम्हा भी इबादत का होता है,
जब इंसा किसी के काम आए ॥

जेंकई के पिता एक समुराई थे। एक दिन जेंकुई किसी नए शहर में गया और वहां किसी बड़े अधिकारी के सहायक के तौर पर काम करने लगा। इसी दौरान उसे उस अधिकारी की पत्नी से प्यार हो गया, पर इसका भेद खुलते ही उसने उस अधिकारी को मार दिया और उसकी पत्नी को लेकर वहां से किसी दूसरे शहर में

चला गया। बाद में वह अधिकारी की पत्नी को छोड़कर एक भिक्षुक बन गया। ऐसे में उसने सोचा कि मैं हर वक्त ईश्वर को याद करता हूं तो क्यों न कोई ऐसा काम करूं जिससे मेरे किए गुनाह का प्रायश्चित्त भी हो जाए और लोगों का भला भी हो। ऐसे में अपनी यात्रा

के दौरान उसने एक बड़ी खतरनाक सड़क देखी जो एक घुमावदार चोटी पर बनी थी और उसका रास्ता भी काफी खतरनाक था जिस पर जाने से कई लोगों की मौत भी हो चुकी थी।



ऐसे में जेंकई ने लोगों की परेशानियों को समझ कर यह फैसला लिया कि वह पहाड़ को बीच में से काटते हुए एक सुरंग बनाएगा ताकि लोगों को आने-जाने में आसानी हो। इस कार्य के लिए जेंकई दिन में भिक्षा मांगता और रात में सुरंग की खुदाई करता। ऐसा करते-करते करीब 30 साल गुज़र गए। पूरी सुरंग बनने में अभी 2 वर्ष बाकी थे कि एक दिन उसी अधिकारी का बेटा जेंकई को ढूंढते-ढूंढते वहां पहुंच गया। वह अपने पिता की मृत्यु का बदला लेना चाहता था। जब जेंकई ने यह जान लिया उस अधिकारी का बेटा उसे मारे बिना नहीं छोड़ेगा तो उसने अधिकारी के बेटे से कहा,

“मेरी सुरंग की खुदाई दो साल में पूरी हो जाएगी। सुरंग का काम पूरे होते ही मैं खुशी-खुशी तुम्हें आत्मसमर्पण कर दूंगा और तब तुम मुझे मार देना।”

लड़के ने जेंकई की बात मान ली। वह रोजाना जेंकई के परिश्रम को देखता

परन्तु वह वहां बैठे-बैठे थकने लगा। अंततः अपनी बोरियत को दूर करने के लिए वह भी जेंकई की मदद में जुट गया और इस तरह एक सालबीत गया। आखिरकार जब सुरंग बनकर तैयार हुई तो जेंकई ने उस लड़के से कहा, “मेरा काम

पूरा हो गया है। अब तुम चाहो तो मुझे मार सकते हो। मैं तुम्हारे सामने मौजूद हूँ।”

यह सुनते ही उस लड़के की आंखों में आंसू आ गए और वह कहने लगा, ‘मैं ऐसे इंसान को कैसे मार सकता हूँ, जिसने अपने काम के दौरान एक बार भी ईश्वर को नहीं पुकारा बल्कि ईश्वर के बनाए बंदों के लिए 2280 फीट लम्बी, 20 फीट उंची और 30 फीट चौड़ी यह सुरंग बना कर उनका जीवन आसान कर दिया।

जेंकई की तरह हर किसी के जीवन में कभी न कभी ऐसे क्षण जरूर आते हैं जो अपनी शर्मिंदगी और अपराध बोध को हल्का करने हेतु दूसरों की मदद के लिए प्रेरित करते हैं। इसीलिए मैं अक्सर यही कहता हूँ कि **दुआ करने वाले हाथों से किसी की मदद करने वाले हाथ ज्यादा पवित्र होते हैं।**

बंटवारे से पहले मेरे नाना जी पाकिस्तान के बड़े जमींदारों में गिने जाते थे। उन्हें यह मालूम रहता था कि अनाज की कमी के कारण किस घर का चूल्हा नहीं जला। ऐसे में जिस गरीब का परिवार अन्न के अभाव से त्रस्त होता वे अपने नौकरों की मारफत उस घर में गेहूँ अथवा आटे की बोरी और कुछ नकद पैसा भिजवा दिया करते थे। लेकिन ऐसा करते समय वे अपने नौकरों को सख्त हिदायत देते थे कि उस परिवार को यह मत बताना कि यह अनाज किसने भेजा है। जब नौकर नाम नहीं बतलाते थे तो घर बैठे महीनों भर की वह रसद पाने वाले कितने कृतज्ञ हो जाते थे, इसका सहज अनुमान लगाया जा सकता है।

मेरे नाना प्रायः कहते थे कि शिवलिंग पर ऐसा दूध चढ़ाने से क्या फायदा जो बाद में किसी गटर में बहता नजर आए, और किसी मज़ार पर ऐसी रेशमी चादरें चढ़ाने से क्या लाभ जो उसी मज़ार के पास बैठे और ठंड से मरते किसी फकीर की सर्दी तक न मिटा सके। चर्च में मोमबत्तियां जलाने से किसी गरीब की झोपड़ी को रोशन करना ज्यादा

अच्छा है।

पर अब वह दौर नहीं रहा। आज का युग उस भौतिकता पर टिका है जहां हर मुद्दा अंततः नफे और नुकसान की तराजू पर तोला जाता है। ऐसे में अगर हमारी संवेदनशीलता छीजती दिखलाई देती है तो यह हमारी बदलती सोच का परिणाम है। आदमी की कशमकश जीवन भर चलती रहती है। जन्म, पढ़ाई, करियर, प्यार, शादी, नौकरी, तरक्की आदि के सवाल यदि प्लानिंग से चल रहे हों तो भी कुछ लोगों की अनिश्चिताएं उनका साथ नहीं छोड़ती और ज़रा सी मुसीबत आने पर उन्हें सिर्फ अल्लाह या भगवान ही यादा आता है।

मेरे कहने का मंतव्य यह नहीं है कि आप अल्लाह या भगवान को याद न करें। पर आप उन इंसानों की मदद पहले करें जिनके दिलों में आपकी ही तरह से भगवान की मूरत समाई है और जो किन्हीं विकट स्थितियों में जी रहे हैं। शास्त्रों में जिस भक्ति या इबादत का उल्लेख मिलता है, उसकी चर्चा बड़े प्रवचनों में होती है। लेकिन जो भक्ति खेत की मेढ़ों, गांव की चौपालों और खुद इंसान के अंदर होती है, वह यह नहीं पूछती कि तुमने किस विधि से परमात्मा को परिभाजित किया या फिर किस कारण से दूसरे इंसान की मदद की। दूसरे लोगों की मदद करना तभी संभव होता है जब आप स्वतः इसके लिए तैयार होते हैं और बदले में किसी प्रशंसा या इनाम की उम्मीद नहीं रखते।

अभी पिछले दिनों शब-ए-बरात के मौके पर मुस्लिम समाज के कुछ युवकों ने सड़कों पर जो हुडदंग मचाया और ट्रैफिक-नियमों को तोड़ा, उसके लिए कई युवकों के वाहन जब्त कर लिए गए और उन पर जुर्माना भी लगाया गया। लेकिन इन्हीं युवकों में से कुछ लड़कों ने सड़क हादसे में घायल एक परिवार के चार सदस्यों को न केवल उनकी क्षतिग्रस्त कार से बाहर निकाला बल्कि वे उन्हें उपचार

के लिए निकट के अस्पताल में भी ले गए। ऐसे में घायल लोगों के दिल में उन मददगार युवकों के लिए कितनी दुआएं निकली होंगी, इसका अंदाजा लगाया जा सकता है। तभी तो कहते हैं कि 'हर रिश्ते का नाम जरूरी नहीं होता दोस्त, कुछ बेनाम रिश्ते भी रूकी जिंदगी को सांस देते हैं।'

वैसे तो पानी की किल्लत हर जगह महसूस की जाती है। शहरों से अब वे कुएं, बावड़ी और प्याऊँ भी लुप्त हो चुके हैं जहां से लोगों की प्यास बुझती थी। अब तो सर्वत्र बोतलबंद पानी बिकता नजर आता है। ऐसे में यदि किसी गरीब के पास पानी की बोतल खरीदने के पैसे न हों और वे किसी फुटपाथ पर आते-जाते राहगीरों को कातर दृष्टि से देखते हों, तो भी वहां से गुजरने वालों को उनकी प्यास दिखलाई नहीं देती। लेकिन मैंने पब्लिक स्कूल में पढ़ने वाले एक ऐसे बच्चे को देखा जिसने अपनी वैन रूकवा कर पानी से भरी अपनी बोतल सड़क के किनारे बैठे एक वृद्ध दंपत्ति को दे दी। अब उस बच्चे की इस सदायशता को आप क्या कहेंगे ? यही ना, कि उसने इंसानियत का फर्ज निभाया। तो ऐसा फर्ज हर किसी को निभाना चाहिए।

एक बार दिनबंधु एंड्रूज से मिलने एक ईसाई सज्जन सुबह सवेरे आ पहुंचे। दीनबंधु ने उनका काफी स्वागत-सत्कार किया। फिर अपनी घड़ी देखकर बोले, 'ओह, दस बज गए। माफ करना मुझे चर्च जाना है। मैं किसी और दिन आपसे बात करूंगा।' यह सुनते ही वह सज्जन बोले, "चर्च तो मुझे भी जाना है। चलिए, मैं भी चलता हूं।" तब दीनबंधु ने कहा, 'मगर मैं उस चर्च में नहीं जा रहा हूं, जहां आपको जाना है।' तब उस व्यक्ति ने बड़े आश्चर्य से पूछा कि आप किस चर्च में जा रहे हैं? मुझे भी अपना चर्च दिखलाइए। तभी दीनबंधु उसे अपने साथ एक निर्धन बस्ती में ले गए। जहां एक टूटी फूटी झोपड़ी थी। उस झोपड़ी के अंदर एक वृद्ध चारपाई पर पड़े एक बालक को पंखा झल रहा था। दीन बंधु ने उससे पंखा हाथ में लेते हुए कहा, 'अब आपका समय ड्यूटी पर जाने का है। इस अनाथ बच्चे की सेवा और

देखभाल मैं करूंगा। आप इत्मीनान से अपने काम पर जाइए।' इसके बाद दीनबंधु ने उसे बताया कि यह झोपड़ी मेरा चर्च है और इस ज्वर ग्रस्त बालक की सेवा मेरी इबादत है। यह सुनते ही उस व्यक्ति की आंखे नम हो गईं और उसका मन दीबंधु के प्रति श्रद्धा से भर गया।

जिन दिनों जापान में बौद्ध धर्मसूत्र उपलब्ध नहीं थे, तभी वहां के एक प्रसिद्ध धार्मिक विद्वान तेत्सुजेन ने जापानी भाषा में उन्हें प्रकाशित कराने का निर्णय लिया। लेकिन इस काम के लिए उनके पास पैसा नहीं था। तेत्सुजेन ने इसके लिए आम लोगों से चंदा मांगना शुरू कर दिया। दस सालों तक उन्होंने चंदा मांगकर इतना धन एकत्र कर लिया जिससे ग्रंथ आसानी से प्रकाशित किया जा सकता था। लेकिन तभी उनके इलाके में बाढ़ आ गई। लोग बेघर हो गए। तेत्सुजेन ने उदारता दिखाते हुए चंदे में मिला वह सारा धन, बाढ़ पीड़ितों की सहायता में खर्च कर दिया। इसके बाद उन्होंने फिर उतना ही धन जुटा लिया जितनी उन्हें ग्रंथ के लिए आवश्यकता थी। लेकिन तभी देश में महामारी फैल गई और उन्होंने फिर सारा धन रोगियों की सेवा में लगा दिया। जब तीसरी बार उन्होंने ग्रंथ प्रकाशन के लिए धन एकत्र करने के लिए लोगों से चंदा मांगना शुरू किया तो कई लोग नाराज हो गए। उन्होंने तेत्सुजेन को भला-बुरा कहना शुरू कर दिया - 'आप पैसा तो ग्रंथ छापने के नाम पर ले जाते हैं, लेकिन खर्च किसी और ही काम में कर देते हैं।' इस पर तेत्सुजेन ने जवाब दिया - 'ग्रंथ प्रकाशन से कहीं ज्यादा श्रेयस्कर मरते हुए लोगों को बचाना होता है।'

और फिर तेत्सुजेन ने लोगों से हाथ जोड़कर कहा कि इंसान को सबसे पहले उन लोगों की चिंता करनी चाहिए जिन्हें तत्काल सहायता की जरूरत हो। यदि आवाम बचेगा तभी धर्म का अस्तित्व भी जिंदा रहेगा। तेत्सुजेन की यह बात सुनकर लोगों को लगा कि वह ठीक ही कह रहा है। उसने जो काम किया है, वह भी ईश्वर की इबादत से कम नहीं है।

जीवन में ऐसे कई अवसर आते हैं जो हमें अपनी इंसानियत को प्रमाणित करने का मौका भी देते हैं। अभी उत्तर प्रदेश के एक गांव में रहने वाले एक मुस्लिम व्यवसायी ने एक हिंदू युवती का विवाह उसी की जाति के एक लड़के के साथ पूरे रीति-रिवाजों के साथ सम्पन्न कराया जबकि उस लड़की के माता-पिता और रिश्तेदारों में से कोई भी आगे नहीं आया। उस लड़की का दुल्हा अब उस मुस्लिम व्यवसायी से इतना अभिभूत है और कहता है कि मानवता के कामों में हिंदु-मुस्लिम के सवाल खड़े करना जायज नहीं है। इंसानों ने ही धर्म को बनाया है ना कि धर्म ने इंसानों को। इस लिए हमें वही काम करने चाहिए जो हमारे अन्तर:मन को लकवाग्रस्त न होने दें। वैसे भी जिस मालिक ने यह सृष्टि बनाई है उसका नूर जर्ने-जर्ने में है। यदि आपको उससे इश्क है तो वही इश्क सबसे करो, क्योंकि उसकी इबादत का यही दस्तूर है।

मैंने ऐसे कई डाक्टर, इंजीनियर, वकील और अध्यापक भी देखे हैं जो सामने वाले की मजबूरी को देखकर उनसे कोई फीस तक नहीं लेते, लेकिन उनकी तादाद नगण्य हैं और ऐसे इंसान भी देखे हैं जिनके बदन पर लिबास नहीं होता और ऐसे लिबास भी देखे हैं जिनमें इंसान नहीं होता। ऐसे लोगों में कोई हालात को नहीं समझता तो कोई जज्बात को नहीं समझता। फिर भी अपनी-अपनी समझ होती है कि कोई कोरा कागज भी पढ़ लेता है तो कोई पूरी किताब नहीं समझता। मतलब ये कि यदि आप कोई इंसानी फर्ज निभाना भी चाहते हैं तो ऐसे बादल न जो आपके बरसने की आस में टकटकी लगाए किसी शख्स को नाउम्मीद कर दे। सर सजदे में हो और दिल में दगाबाजी हो तो ऐसे सजदों को उपर वाला भी कबूल नहीं करता। एक पश्चिमी विद्वान का कहना है कि किसी जरूरतमंद को इंसानी फर्ज के तहत दी गई आपकी सहायता का आर्थिक मोल भले ही कुछ न हो लेकिन वह कई लोगों का दिल जीत सकती है।

एक विदेशी महिला जब कभी घर से बाहर जाती तो

अपनी यात्रा के दौरान वह अक्सर इस्तेमाल किए फल-फ्रूट के बीज और आम व जामुन की गुठलियां प्लास्टिक की एक थैली में लपेटकर ले जाती थी। फिर किसी हाइवे पर अपनी कार से उतर कर वह उन साफ-सुथरे बीजों को किसी खाली पड़ी जगहया खेत में फेंक देती थी, यह सोचकर कि मानसून के मौसम यही बीज फिर से फल बनकर किसी के काम आयेगें। मैं ऐसी अच्छी सोच को भी किसी इबादत से कम नहीं मानता। इसमें आपका कोई पैसा नहीं लगता लेकिन जो सकून मिलता है वह ईश्वर की आराधना से कम नहीं है। इसीलिए किसी ने ठीक ही कहा कि -‘जरूरी नहीं कि हर वक्त लबों पे खुदा का नाम आए, वो लम्हा भी इबादत का होता है जब इंसा किसी के काम आए।’

CHARANJEET SINGH

Mb: 9818770076

9211402001

9868219366

C.J. ELECTRICALS

Repairing of:

Refrigerator, A.C., Mixer Grinder,
Washing Machines, Geysers,
Motor Winding, Starters, Industrial Wiring,
House Wiring, Steam Press,
Spotting Gun, Drill Machine etc.

SALE, PURCHASE, REPAIR & SERVICE

ALL KINDS OF AIR-CONDITIONER,
REFRIGERATOR AND ELECTRICAL
APPLIANCES.

**Special Facilities for all old
Electrical and Refrigeration.**

ITEMS IN GOOD PRICES

15/13, Near PVR Naraina,

स्वास्थ्य का वैज्ञानिक आधार - शाकाहार

मनुष्य की शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता उसके आहार पर निर्भर करती है। शाकाहार और मांसाहार में कौन सा आहार सर्वश्रेष्ठ है? यह इसी बात से सिद्ध होता है कि महात्मा गांधी और वॉल्टेयर, जैसे विश्व के महान व्यक्ति शाकाहार में ही विश्वास रखते थे। महात्मा गांधी ने कहा - मनुष्य जाति के लिए मांस बिल्कुल उपयुक्त नहीं है।

क्या शाकाहार भोजन पर्याप्त पौष्टिक है? इस सम्बन्ध में हम यदि खाद्य पदार्थों की संरचना संबंधी तालिका अध्ययन करें तो विदित होता है कि शाकाहार भोजन ही पूर्ण पौष्टिक आहार है। मांस में केवल 7 प्रतिशत



प्रोटीन होते हैं, जबकि पनीर में 25 प्रतिशत, सोयाबिन में 40 प्रतिशत और मूंगफली में 30 प्रतिशत होता है। लोहे का अंश मांस में होता है परन्तु वह दूध एवं वनस्पतियों में मिलने वाले लोहे की अपेक्षा कम मात्रा में होता है और स्तर में भी घटिया होता है। फिर मांस में उपलब्ध लोहा दुष्पाय्य होता है और आसानी से मनुष्य के रक्त में नहीं घुलता, जबकि वनस्पतियों से उपलब्ध लोहा बहुत सरलता से हमारे रक्त में मांस से कहीं अधिक होता है।

मांसाहार से शरीर को अनेक दुष्प्रभावों का शिकार होना पड़ता है। डा० एच. कार्लसन मेन्किल, एमडी के शब्दों में मांस को बहुत से व्यक्ति अभी तक एक आवश्यक भोजन समझते हैं। परन्तु किसी ने भी छानबीन नहीं की कि इसमें

पुष्टि प्रदान करने वाले गुणों के साथ साथ कितने ही ऐसे अवगुण हैं जो स्वास्थ्य के बिगड़ने का कारण होते हैं। जिस जानवर के मांस का भक्षण किया जा रहा है यदि वह जानवर किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त है तो आप स्वयं अंदाजा लगा सकते हैं कि उस रोग के सारे कीटाणु आपके शरीर में प्रवेश कर आपको कितनी हानि पहुंचा सकते हैं।

निष्कर्ष रूप में चिकित्सकों का मत है कि व्यक्ति को अपने दैनिक आहार में पत्ती वाली हरी शाक सब्जियों का, फलों का, अंकुरित अनाज, सलाद तथा छाछ और दही का सेवन करना चाहिए। शरीर को वांछित

विटामिन और खनिज प्राप्त कराने हेतु गाजर आदि का नियमित सेवन लाभप्रद है।

शाकाहार भोजन और प्रोटीन :

प्रोटीन शरीर का प्रमुख पदार्थ है। मांसपेशियों के ठोस भाग में पांचवा हिस्सा प्रोटीन से ही भरा हुआ है। मस्तिष्क से लेकर गुर्दे, हृदय आदि तक सभी महत्वपूर्ण अवयव प्रोटीन से ही भरे हैं। उसका संतुलन सही रहने से शरीर सक्षम बना रहता है और इसकी कमी पड़ने पर शरीर की वृद्धि रूक जाती है। देह सूखने लगती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। अधिक परिश्रम नहीं हो पाता। हमारी कोशिकाओं का क्षरण होता रहता है। उसकी पूर्ति के लिए प्रोटीन को उपयुक्त माना हमारे भोजन में बनी रहेगी यह

आवश्यक है।

खाद्य में प्रोटीन का उपयुक्त भाग रहे, यह ध्यान रखना चाहिए। जिनमें प्रोटीन की उपयुक्त मात्रा है उनमें लोग भ्रमवश, मांस, अण्डा आदि की सर्वोपरि मानते हैं। पर बात ऐसी बिल्कुल भी नहीं है।

मांस की अपेक्षा दालों में प्रोटीन का अंश कहीं अधिक है। वर्गीकरण के हिसाब से अण्डों में 13 प्रतिशत, मछली में 16 प्रतिशत, मांस में 20 प्रतिशत, मूंग की दाल में 20 प्रतिशत, मसूर की दाल में 25 प्रतिशत, उड़द की दाल में 30 प्रतिशत, मूंगफली में 25 प्रतिशत और सोयाबीन में 42 प्रतिशत प्रोटीन होता है। इस प्रकार मांस की अपेक्षा दालों में डयोढ़ी, दूना प्रोटीन होता है जोकि सस्ता भी है।

प्रोटीन को सम्पूर्ण और अपूर्ण दो वर्गों में विभक्त कर सकते हैं। पूर्ण वे हैं जिनमें खनिज, लवण, वसा आदि की उपयुक्त मात्रा सम्मिलित रहती है। अपूर्ण वह है जिनमें अपना वर्ग तो पर्याप्त होता है पर दूसरी उपयोगी वस्तुओं की कमी रहती है। इस कमी को पूरा करने के लिए अन्य वस्तुओं का समावेश करना पड़ता है।

प्रोटीन की दृष्टि से इन दिनों अण्डे खाने का रिवाज बड़ रहा है। समझा जाता है कि उसमें इस तत्व की अधिकता

होने से वह अधिक लाभदायक रहेगा। परन्तु लोग यह भूल जाते हैं कि वह जितना लाभदायक दिखता है वस्तुतः वह वैसा है नहीं। पाचन की दृष्टि से वह काफी कठिन पड़ता है। भारत जैसे गर्म देशों में जो वह पेट में जाते ही सड़ने लगता है और विष पैदा करता है। तेल में उबाले और भूने हुए अण्डों के समान दुष्पाच्य शायद ही और कोई पकवान होता है। उसमें जितना पीलापन होता है, उसी की कुछ उपयुक्ता समझी जा सकती है। सफेदी वाला अंडा तो हानि के अतिरिक्त कुछ नहीं है।

मांस में पाया जाने वाला प्रोटीन उन खनिजों और लवणों से रहित होता है, जिनकी शरीर को नितान्त आवश्यकता रहती है। आमतौर से मांसाहारी लोग मांसपेशियों ही पकाकर खाते हैं। उनमें खनिजों और लवणों की उपयुक्त मात्रा न होने से उस खाद्य को अपूर्ण एवं घटिया प्रोटीन वर्ग में ही सम्मिलित किया जा सकता है। मांसाहार खाद्य विश्लेषकों ने उस प्रकार की आदत वालों को केवल गुर्दे, मूत्राशय, हृदय और मस्तिष्क खाने को कहा है और मांसपेशियों न खाने की सलाह दी है। जबकि प्रचलन के अनुसार ये अवयव अस्वादिष्ट होने के कारण आमतौर से फैंक दिये जाते हैं।



श्रीमती माला गुप्ता

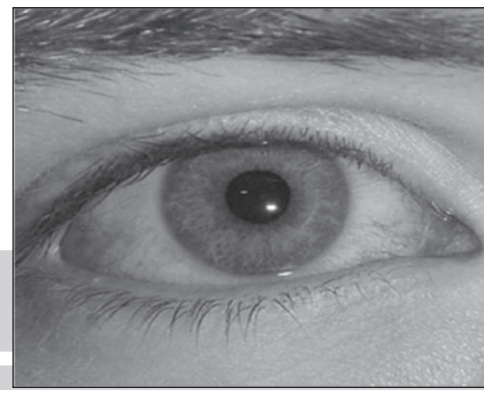
लेखक लेखिकाएँ ध्यान दें

यदि आपको लेख, कविता, संस्मरण या अपने किसी अनुभव आदि लिखने की रुचि है तो हमें अपनी रचनाएं हमारे पते पर लिख भेजिये। ध्यान रहे कि आपकी रचना A-4 कॉगज हाशिया छोड़कर साफ-सुथरे अक्षरों में लिखी होनी चाहिए अथवा टाईप की होनी चाहिए। रचना की स्वीकृति में थोड़ा समय लग सकता है, इसलिए इस बारे में कोई पत्र व्यवहार न करें। पत्रिका में स्वीकृत रचना छपने पर उसकी एक प्रति आपको डाक द्वारा भेज दी जायेगी।

कृपया हमें अपनी मौलिक, अप्रकाशित व अप्रसारित रचनाएं ही भेजें। अस्वीकृति की हालत में रचना वापसी के लिए अपने नाम, पते के साथ डाक टिकट लगा लिफाफा अवश्य भेजें अन्यथा दो महीने के बाद नष्ट कर दी जायेगी। रचना भेजते समय उसकी एक प्रति अपने पास अवश्य रखें। आप अपना लेख हमें ई-मेल के द्वारा भी भेज सकते हैं।

सम्पादिका फोन नं: 9810174489, 9350201089

ई-मेल : the.om1935@gmail.com



बारिश में कंजक्टिवाइटिस से सावधान !

बारिश के मौसम में विभिन्न संक्रमणों के साथ-साथ कंजक्टिवाइटिस यानि आंखों के संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है। इस संक्रमण के होने पर आंखों में कुछ रेत की तरह चुभता है और आंखों में दर्द के साथ जलन भी होती है।

यह संक्रमण एक-दो दिन नहीं बल्कि लंबे समय तक आपको परेशान कर सकता है क्योंकि इस बीमारी का कीटाणु अपनी सात दिन की उम्र पूरी करके ही खत्म होता है। दर्द निवारक गोलियों और एंटीबायोटिक आई ड्रॉप से कंजक्टिवाइटिस में राहत मिलती है।

नजर कमजोर है तो आजमाएं इसे -

हालांकि कंजक्टिवाइटिस से दृष्टि को कभी कोई गंभीर क्षति नहीं पहुंचती, लेकिन जब तक यह संक्रमण ठीक नहीं होता मरीज को बेचैन किए रहता है। यह बीमारी बैक्टीरिया, वायरस अथवा ऐसे पदार्थों की एलर्जी से होती है जो आंखों में जलन पैदा करते हैं। यह सर्दी-जुकाम के लिए जिम्मेदार वायरस के कारण भी हो सकती है। इसमें कान का संक्रमण, सायनस का संक्रमण तथा गले की खराश के लिए जिम्मेदार वायरस भी शामिल हैं। धूल, धूप और धुएं किसी से भी कंजक्टिवाइटिस भड़क सकता है।

कंजक्टिवाइटिस के लक्षण -

कंजक्टिवाइटिस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। सबसे आम लक्षण है आंखों में जलन और रेत कणों के अंदर होने का एहसास होना। अंदरूनी पलकों और आंखों की किनारों तक लाल सुर्ख हो

जाती हैं। आंखों से लगातार पानी भी गिरता है। सुबह सोकर उठने पर दोनों पलकों आपस में चिपकी हुई मिल सकती हैं। कई लोगों की आंखें सूज जाती हैं और वे तेज रोशनी के प्रति संवेदनशील हो जाती हैं।

कैसे फैलता है संक्रमण -

कंजक्टिवाइटिस का संक्रमण आपसी संपर्क के कारण फैलता है। इस रोग का वायरस संक्रमित मरीज के उपयोग की किसी भी वस्तु जैसे रूमाल, तौलिया, टॉयलेट की टोंटी, दरवाजे का हैंडल, टेलीफोन के रिसीवर से दूसरों तक पहुंचता है। कम्प्यूटर का की बोर्ड भी इसे फैलाने में सबसे बड़ा सहायक साबित होता है।

कैसे करें देखभाल -

बैक्टीरिया से संक्रमण होने की आशंका में नेत्र रोग विशेषज्ञ से अवश्य सलाह लें। तब तक बर्फ की सिंकाई और दर्द निवारक से भी कंजक्टिवाइटिस की जलन में राहत मिलती है। मरीज अपनी आंखों की किनारों को हल्के गुनगुने पानी में भिगोए हुए रुई के फाहों से साफ कर सकते हैं। इससे पलकों को राहत मिलती है तथा वे चिपकती भी नहीं। रात को मलहम लगाकर सोने से पलकों के चिपकने की समस्या से भी छुटकारा मिल सकता है। संक्रमित होने पर नियमित धूप का चश्मा पहनें।



पारुल मल्होत्रा
न्यूट्रिशनिस्ट

स्वास्थ्य है तो जीवन है !!

सुख और शांति की ठंडी छांव के लिए वास्तु

घर एक ऐसी जगह होती है जहां हम खुलकर सांस लेना चाहते हैं। जहां मीठी-सी नींद पलक झपकते ही आ जाए। जहां कभी पूरे परिवार के साथ हंसी की खिल खिलाहट सुनाई दे तो कभी कोई कोना हमारे एकांत का साथी बने। इसी घर में जब कलह और तनाव मेहमान बनते हैं तो सारे घर की शांति चली जाती है। हमें नहीं पता होता है कि ऐसा क्यों होता है ?

क्यों छोटी-छोटी बातों पर हम अपने ही परिवार से झगड़ बैठते हैं ?

वास्तु शास्त्र बताता है कि जाने-अनजाने घर के निर्माण में कुछ दोष रह जाते हैं, यह उन्हीं का परिणाम होता है।

पेश है आसान से वास्तु टिप्स जो आपके घर को दें सुख, शांति और खुशियों की ठंडी छांव ।



- * दरवाजों के कब्जों में तेल डालते रहें अन्यथा दरवाजा खोलते या बंद करते समय आवाज करते हैं, जो वास्तु के अनुसार अत्यंत अशुभ तथा अनिष्टकारी होता है।
- * घर में विद्युत संबंधी उपकरण जो कर्कश ध्वनि उत्पन्न करते हों जैसे पंखे, कूलर आदि की समय-समय पर मरम्मत करवाते रहें।
- * घर में कम से कम वर्ष में दो बार हवन - यज्ञ करवाएं ।
- * अगर भवन में जल प्रवाह ठीक न हो या पानी की सप्लाई सही दिशा से न हो तो उत्तर-पूर्व दिशा से यानि ईशान कोण से भूमिगत जल की टंकी का निर्माण कर उसी से भवन में जल की सप्लाई करें।
- * ऐसा करने से यह वास्तुदोष समाप्त हो जाएगा तथा

जल की गलत दिशा से सप्लाई भी बंद हो जायेगी।

घर में पूजा स्थल का निर्माण ईशान कोण में करवाएं।
घर का अग्र भाग ऊंचा तथा पृष्ठ भाग नीचा हो तो निचले भाग में डिश एंटीना, टी.वी. एंटीना आदि को अगले भाग से ऊंचा कर लगा दें। इस प्रकार यह वास्तुदोष पूर्ण रूप से समाप्त हो जाएगा।

* यदि घर का पूर्व एवं आग्नेय निचले हों और वायव्य तथा पश्चिम ऊंचे हों तो प्लाट के स्वामी को लड़ाई - झगड़े, विवाद के कारण मानसिक यातना सहनी पड़ती है।

* घर का वायव्य कोण निचला होने पर भी शत्रुओं की संख्या बढ़ती है शत्रुओं के कारण गृह-स्वामी को मानसिक तनाव रहता है।

* अगर किसी घर का दक्षिण और आग्नेय निचला हो, वायव्य और उत्तर ऊंचे हों तो घर का मालिक कर्ज और बीमारी के कारण मानसिक तनाव में रहता है।

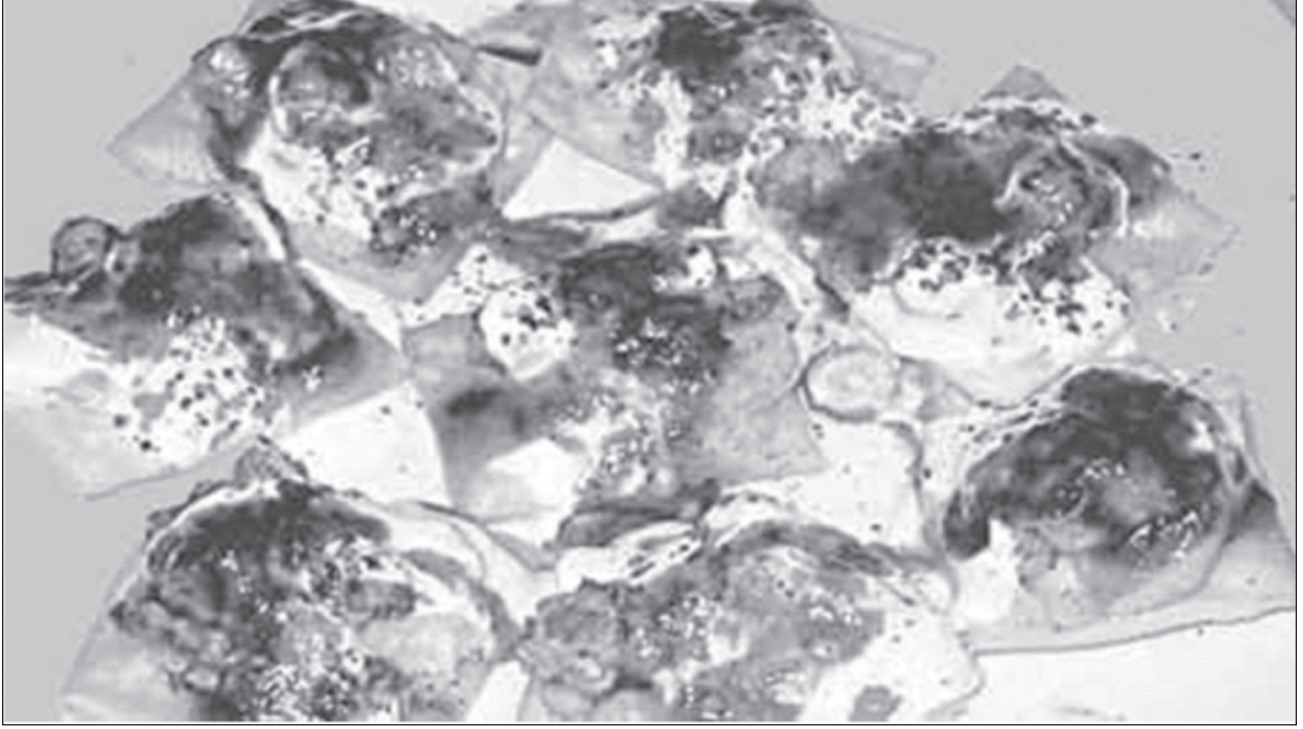
* जिस घर का नैकृत्य और दक्षिण निचला होता है और उत्तर और ईशान ऊंचा होता है तो ऐसे घरों के मालिक को अपवित्र कार्य करने और व्यसनों का दास बनने से मानसिक अशांति रहती है और परिवार के लोग भी तनाव में रहते हैं।

* यदि आपकी दो मंजिला मकान बनवाने की योजना है, तो पूर्व एवं उत्तर दिशा की ओर भवन की ऊंचाई कम रखें।

इस बात का ध्यान रखें कि भवन में उत्तर-पूर्व दिशा में ही दरवाजे व खिड़कियां सर्वाधिक संख्या में होने चाहिए ।



बारिश में खाएं चटपटे व्यंजन



रंगबिरंगी पापड़ी चाट

सामग्री :

250 ग्राम मैदा, 50 ग्राम सूजी, पाव छोटा चम्मच बेकिंग पावडर, 2 बड़े चम्मच तेल (मोयन के लिए), हरा, पीला व लाल रंग (खाने वाला), तेल एवं नमक स्वादानुसार, 20-25 लौंग।

विधि :

सबसे पहले मैदे में सूजी और बेकिंग पावडर को मिलाकर छान लें। इसमें नमक मिलाकर तेल का मोयन देकर कड़ा आटा गूथ लें।

गूथे हुए आटे के तीन बराबर हिस्से करें। एक हिस्से में पीला रंग मिलाएं, दूसरे में लाल और तीसरे में हरा रंग मिला

दें। तीनों रंग के हिस्सों की छोटी-छोटी लोइयां तोड़ लें। किसी भी रंग की लोई लेकर बड़ी पापड़ी बेल लें। इसी तरह दूसरे रंग की भी लोई लेकर पहले वाली पापड़ी से थोड़ी छोटी पापड़ी बेल लें। अब तीसरे रंग की लोई लेकर पहले वाली पापड़ी से थोड़ी और छोटी पापड़ी बेल लें।

फिर पहले पीले रंग की पापड़ी लेकर किनारे से चाकू से छोटे-छोटे 4-5 कट लगाएं। इसी प्रकार शेष दोनों रंग की पापड़ी में भी कट लगाएं। अब तीनों आकार की पापड़ियों को एक के ऊपर एक इस तरह रखें कि नीचे बड़ी पापड़ी और ऊपर सबसे छोटी पापड़ी हो।

इसके बाद बीचों बीच लौंग लगा दें। अब कड़ाही में तेल गर्म करें। मध्यम आंच पर पापड़ी को तल लें। प्लेट में चटपटी सेव जमाकर ऊपर रंग-बिरंगी पापड़ी रखें, ऊपर से

हरी चटनी, मीठी चटनी और पिसा जीरा, लाल मिर्च पावडर और नमक बुरका कर पेश करें।

चटपटे कॉर्न समोसे



सामग्री :

2 प्याले मैदा, 200 ग्राम आलू, 3 भुटटे, 1 चम्मच पिसा धनिया, थोड़ा सा पुदीना, डेढ़ बड़े चम्मच तेल, 1 चम्मच सिंका जीरा, डेढ़ चम्मच गरम मसाला, आधा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा चम्मच अमचूर पावडर, स्वादानुसार नमक, तलने के लिए तेल।

विधि :

सबसे पहले मैदे में 1 चम्मच तेल का मोयन मिलाकर पानी से गूथ लें। अब भूटटे के दाने निकालकर उबालें व दरदरा पीस लें। आलू भी उबालकर मैश कर लें तथा भूटटे के साथ मिला दें।

अब आधा चम्मच तेल गरम करें इसमें दोनों तरह का धनिया डालें। बादामी होने पर बाकी सारे मसाले व आलू, भूटटे का मिश्रण मिला दें और ठंडा होने दें। अब मैदे की लोई बनाकर गोल बेलें व 2 भागों में काटें। हर आधे हिस्से में मिश्रण मिलाकर समोसा बना लें। तेल गरम करके मध्यम आंच पर समोसे तलें। गरमा-गरम चटपटे कॉर्न समोसे हरी चटनी और टोमॅटो सॉस के साथ पेश करें।

ओम्

स्वीट कॉर्न खीर



सामग्री :

1 या 2 फ्रेश मुलायम भूटटे, डेढ़ लीटर दूध, 1 कप शक्कर, 1 चम्मच इलायची पावडर, मेवों की कतरन आवश्यकतानुसार।

विधि :

सबसे पहले पेश मुलायम भूटटे के दाने निकाल कर रख लें। अब इन्हें जरूरतानुसार दूध डालकर प्रेशर कुकर में सीटी लगाकर पका लें। तत्पश्चात शेष बचे दूध में शक्कर डालकर गाढ़ा कर लें। अब उसमें दूध के साथ पकाएं भूटटे डालकर धीमी आंच पर 5-7 उबाल आने तक पकाएं।

ऊपर से इलायची व मेवों की कतरन डालें और आंच से उतार लें। तैयार लाजवाब स्वीट कॉर्न खीर को गरमा-गरम पेश करें।

टिप्स :-

फ्रिज में दुर्गन्ध आने से बचाने के लिए नींबू के गोल कटे पीस एक कटोरे में थोड़ा सा पानी डालकर रख दें।

बरसात में स्मार्टफोन को रखें सुरक्षित

बरसात में स्मार्टफोन का भीग जाना आम बात है। अगर आपका स्मार्टफोन पानी में भीग जाता है तो ऐसे में आप कुछ सावधानियां बरतकर फोन को सुरक्षित रख सकते हैं। फोन की सुरक्षा का इंतजाम करने के लिए आपको किसी प्रकार का खर्च करने की जरूरत नहीं है, कुछ सावधानियों के माध्यम से ही इसे बचा सकते हैं।

जिप पाउच : प्लास्टिक का यह पाउच वाटरप्रूफ होता है और बेहद ही कम कीमत में बाजार में उपलब्ध है। बहुत तेज बारिश के दौरान भी इस पाउच में आप अपने फोन को पूरी तरह से सुरक्षित रख सकते हैं।

वाटरप्रूफ कवर : वाटरप्रूफ कवर भी फोन को बचाने के लिए बेहतर विकल्प है लेकिन कवर बहुत कम ही फोन के लिए उपलब्ध हैं। जैसे एप्पल आईफोन, सैमसंग गैलेक्सी, सोनी एक्सपीरिया और एचटीसी के महंगे फोन के लिए इस तरह के कवर लिये जा सकते हैं।

ब्लूटूथ या ईयरफोन : बरसात के दौरान ब्लूटूथ और ईयरफोन का उपयोग करना आपके फोन को सुरक्षित बनाता है। अधिकतर ब्लूटूथ हेडसेट कुछ हद तक वाटरप्रूफ होते हैं। ऐसे में आप थोड़े बहुत बारिश में फोन से बात भी कर सकते हैं और फोन भी सुरक्षित होगा। ब्लूटूथ या ईयरफोन का उपयोग करने के दौरान फोन आपकी जेब या बैग में होता है जो बाहर रहने से कहीं ज्यादा सुरक्षित है।

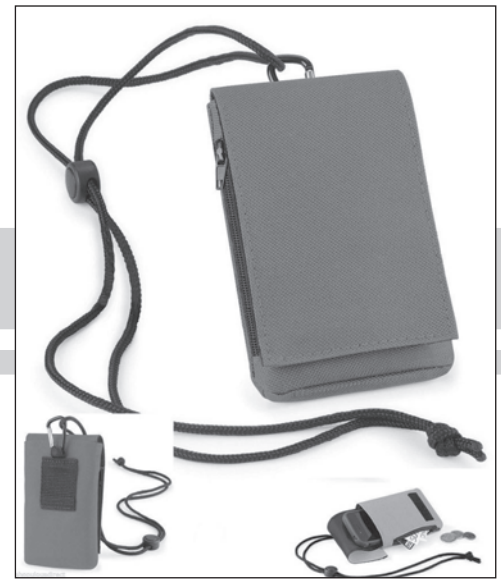
यदि फोन पानी में भीग जाए तो क्या करें ?

बिना ऑन किए बैटरी निकाल दें : यदि आपके फोन में थोड़ा बहुत भी पानी चला गया तो सबसे पहले बैटरी निकाल दें। इसके बाद उसे बाहर सूखने के लिए छोड़ दें। आप फोन को बाहर थोड़ी देर धुप में रख सकते हैं लेकिन बैटरी को धुप में नहीं रखें।

हेयर ड्रायर का न करें उपयोग : फोन को सूखाने के लिए हेयर ड्रायर या आग का बिल्कुल भी उपयोग न करें। फोन में काफी हल्के कंपोनेंट लगे होते हैं जो खराब हो सकते हैं।

चावल में डाल दें : यदि फोन के ऊपर थोड़ा बहुत पानी पड़ा हो तो आप उसे चावल में डालकर सुखा सकते हैं। चावल फोन में उपलब्ध पानी को सोख लेता है। कुछ देर बाद फोन को निकाल कर पहले उसे अच्छी तरह से साफ करें और फिर ऑन करें।

चार्जर का न करें उपयोग : फोन में यदि किसी भी तरह से थोड़ा बहुत भी पानी चला गया है तो उस वक्त चार्जर का उपयोग बिल्कुल भी न करें। क्योंकि थोड़ी सी जल्दबाजी आपके फोन को पूरी तरह से खराब कर सकती है। जब पूरी तरह से आप आश्वस्त हो जाएं कि पानी सूख गया है और फोन भली-भांति ऑन हो गया है तभी चार्जर का उपयोग करें।



गुरुआं दी धरती मेरा पंजाब, ना कहो एनु उड़ता पंजाब !

भारत के उत्तर-पश्चिम में बसा है रंग भरा पंजाब । 1947 भारत के विभाजन के बाद भारत के पंजाब सूबे को भारत और पाकिस्तान के दरमियान विभाजित कर दिया गया । 1966 में पंजाब का दुबारा विभाजन हुआ और नतीजे के तौर पर हरियाणा और हिमालच प्रदेश का निर्माण हुआ ।

पंजाब शब्द फारसी के शब्दों 'पंज - पांच और आब - पानी' के मेल से बना है । जिसका शाब्दिक अर्थ पांच नदियों का क्षेत्र है । ये पांच नदियां हैं-सतलुज, ब्यास, राबी, चिनाब और झेलम ।

1947 के विभाजन के बाद दो नदियां चिनाब और झेलम पाकिस्तान में चली गयीं । आजकल पंजाब के सीमा

वर्ती इलाके जो पाकिस्तान के साथ लगे हैं वहां से नित नए दिन वारदात होती रहती है ।

पंजाब भारत का कृषि प्रधान और सबसे बड़ा गेहूं उत्पादक राज्य है । यहां की मिट्टी इतनी उपजाऊ है जो कि सोना उगलती है । यहां के लोग धार्मिक और प्रेम प्यार की बोली बोलते हैं । पंजाब का मुख्य धार्मिक स्थल हरिमन्दिर साहिब 'गोल्डन टेम्पल' अमृतसर में है जो कि पवित्रतम स्थान है और विश्व भर से यात्री यहां माथा टेकने आते हैं और मुरादें पाते हैं ।

अभी हाल ही में एक फिल्म 'उड़ता पंजाब' में पंजाब की दयनीय हालत दिखाई गई है । यह एक राजनैतिक षड्यंत्र है जो कि तानाशाहियों ने निर्वाचन से पहले रचा है ।

माना की 10 प्रतिशत परेशानी है । पाकिस्तान की सीमा से खुले आम नशा पंजाब में आता है जिसका बुरा असर हमारी युवा पीढ़ी पर पड़ रहा है । लेकिन हालात इतने बुरे भी नहीं हैं कि सुधार न हो सके ।

मैं, ऋषि अरोड़ा बतौर अध्यक्ष - अरोड़ा महासभा, जलंधर के सबसे कहना चाहता हूं कि अगर हम सब अर्थात्

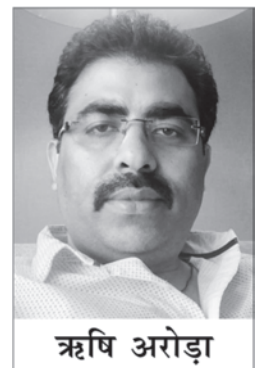


सरकार, ट्रस्ट या अन्य और गैर सरकारी संगठन मिल कर कोशिश करें तो पंजाब में इस जहर को साफ किया जा सकता है ।

फिल्म में एक गायक ड्रग्स एडिक्ट है जो युवाओं को गलत संदेश दे रहा है । यह बिल्कुल गलत है । इसी पंजाब की धरती में गुरदास मान,

हंसराज हंस (विदेश में सूफी गायकी सीखा रहे हैं जो कि आजकल नकोदर, पंजाब में बापू लाल बादशाह जी की गद्दीनशीन हैं), नूरां सिस्टरस और मलकीत सिंह जैसे बेहतरीन गायक दिये हैं जो देश विदेश में पंजाब का नाम रोशन कर रहे हैं ।

जिस प्रकार अरोड़ा महासभा अपनी 41 शाखाओं द्वारा पंजाब के विभिन्न प्रांतों में 'नशा मुक्त पंजाब' के लिए कार्य कर रही है उसी प्रकार मेरे भाइयों - "आओ मिलकर पंजाब ही नहीं भारत के हर कोने से इस नशे को समाप्त कर दें ।"



ऋषि अरोड़ा

आजकल के बच्चे



घर से भाग जाने का कारण है जो आजकल कई लड़के लड़कियां स्कूल कॉलेज ऑफिस में मिलते रहते हैं। दोस्ती होती है और धीरे धीरे दोस्ती प्यार में बदल जाती है। Emotional होते-होते वे चाहते हैं कि एक दूजे के हो जाएँ जीने - मरने की कसमें खाने को तैयार हो जाते हैं और फिर आखरी पड़ाव होता है शादी करने का। ताकि जीवन भर साथ बना रहे। लेकिन इन सब में कभी-कभी घर वाले नहीं मानते खास कर लड़की वाले क्योंकि हर माँ बाप अपनी लड़की अपनी बेटी का भला चाहते हैं। जिसे कभी देखा नहीं जिसे कभी वे मिले नहीं जिसे वे जानते तक नहीं तो क्या सिर्फ अपनी बेटी के कहने पर वे उसे उस लड़के से शादी कर दें। शायद नहीं आप खुद भी यही कहेंगे। तो फिर solution क्या? जब तक माँ बाप सोचें देखें परखें तब तक लड़का लड़की decision ले लेते हैं और बिना किसी को बताये घर से भाग जाते हैं।

क्या ये सही decision है? क्या उनका इतना उतावलापन सही है? एक माँ बाप जो लड़के लड़की को 18 साल 21 साल तक पाल कर बड़ा करते हैं नाज नखरे उठाते हैं उनका उन्हें ये फल। लड़के से ज्यादा लड़की की उनके माँ बाप की कितनी बदनामी होती है उनका तो जीना हराम हो जाता है। सभी अपने पराये उन्हें टोकते रहते हैं। क्या माँ बाप इस दिन के लिए बेटा बेटी मांगते हैं? कितना easy लगता है एक बेटी का एक unknown लड़के के साथ भाग जाना।

माँ बाप 18 से 21 साल तक उनको बड़ा करते हैं। उनकी हर खुशी का ध्यान रखते हैं और कर्ज तक लेते हैं और यही बच्चे 18 से 21 दिनों में या कुछ समय एक दूजे के साथ रहकर ये भरोसा तोड़ देते हैं। कितना मेल होता है बच्चों का

माँ बाप को भूल जाना उनका प्यार भूल जाना। बेचारे माँ बाप करें तो क्या कुछ नहीं कर सकते कुछ भी नहीं। बच्चों के भागकर शादी करने के बाद वे तन से मन से handicap हो जाते हैं क्या इन बच्चों का कोई फर्ज नहीं। माँ बाप के प्रति कोई responsibility नहीं। हम जानते हैं कि इतना सब होने के बाद भी माँ बाप के मन से दुआ और आशीर्वाद ही निकलता है। पर अगर कभी आह निकले तो।

क्या शादी के बाद उन बच्चों का भविष्य सुखी हो सकता है? क्या उनके मन में माँ बाप के प्रति थोड़ी भी feelings नहीं आती? शायद इसलिए ही आजकल माँ बाप अपने बच्चों से कुछ अपेक्षा नहीं रखते। हम ये नहीं कहते कि बच्चे गलत हैं या माँ बाप का दोष है पर अगर माँ बाप इस प्यार की शादी या भागकर शादी को accept नहीं करते तो इसका हल निकल सकता है। बच्चे कुछ वक्त रुक सकते हैं। माँ बाप को मना सकते हैं अपनी feelings उनको बता सकते हैं। हो सकता है माँ बाप मान जाएँ क्योंकि माँ बाप ज्यादा वक्त अपने बच्चों से नाराज नहीं रह सकते। ये भगवान् का दिया हुआ माँ बाप के लिए एक प्यार का वरदान है। हो सके तो आजकल के प्यारे बच्चे इस बात पर ध्यान दें। माँ बाप की भले ही सेवा न करें पर उनका दिल भी न दुखाएँ। बच्चे ये न भूलें कि कल उनका इंतजार कर रहा है कल वे खुद भी माँ बाप बनने वाले हैं।

खुदा गवाह है कि वक्त दोहराता है अपनी आपकी सबकी यादें। हम चाहते हैं हर माँ बाप बच्चों के साथ खुश रहें। कहते हैं जो बच्चे करते हैं माँ बाप से अटूट प्यार भगवान् खुद सजाता है उनका ये जीवन संसार ...।

- तनु मित्तल

आओ बच्चों रंग भरें



सातवें वेतनमान की अधिसूचना जारी, अगस्त से मिलेगा बढ़ा हुआ पैसा



सरकार ने सातवें वेतन आयोग की सिफारिशों को क्रियान्वित करने के लिए संशोधित वेतनमान को अधिसूचित कर दिया है। इससे केंद्र सरकार के कर्मचारियों के मूल वेतन में 2.57 गुना वृद्धि होगी। इससे केंद्र सरकार के लाखों कर्मचारियों को अगस्त से ही बढ़ा हुआ वेतन मिलने की उम्मीद बढ़ गई है।

एक जनवरी 2016 से केंद्र सरकार में न्यूनतम वेतन 18,000 रुपए मासिक होगा और उच्चतम स्तर पर यह 2.5 लाख रुपए होगा।

अधिसूचना के अनुसार नये वेतन मैट्रिक्स के तहत एक जनवरी 2016 को कर्मचारियों का नया वेतन मौजूदा वेतन (मूल वेतन और ग्रेड पे का योग) के 2.57 गुने के बराबर होगा।

इसके साथ साल में वेतन वृद्धि (इन्क्रिमेंट) के लिए दो तारीखें (एक जनवरी तथा एक जुलाई) होगी। फिलहाल इसके लिए केवल एक जुलाई की तारीख थी। कर्मचारियों की नियुक्ति, पदोन्नति या वित्तीय उन्नयन अनुदान के आधार पर इन दोनों तारीखों में से किसी एक तारीख को वेतन में सालाना वृद्धि होगी।

मंत्रिमंडल ने पिछले महीने केंद्र सरकार के कर्मचारियों और पेंशन भोगियों के वेतन में वृद्धि की मंजूरी दे

दी थी। इससे सरकारी खजाने पर सालाना 1.02 लाख करोड़ रुपए का बोझ पड़ेगा।

साइना को पांचवीं, सिंधू को नौवीं वरीयता



भारत की दिग्गज बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल को रियो डि जनेरियो में पांच से 21 अगस्त तक होने वाले आगामी ओलंपिक खेलों में पांचवीं वरीयता दी गई है जबकि उनकी हम वतन पी.वी. सिंधू को नौवीं वरीयता मिली है।

भारतीय बैडमिंटन संघ ने 26.7.2016 को ट्वीट करके बताया कि साइना को महिला एकल में ग्रुप 'जी' में रखा गया है। सिंधू को ग्रुप 'एम' में जगह मिली है। पुरुष एकल में किदांबी श्रीकांत को ग्रुप 'एच' में जगह मिली है और उनकी वरीयता नौवीं है।

ज्वाला गुट्टा और अश्विनी पोनप्पा की महिला युगल जोड़ी को ग्रुप 'ए' में रखा गया है जबकि मनु अत्री और बी सुमित रेड्डी की पुरुष युगल जोड़ी को ग्रुप 'डी' में जगह मिली है। मलेशिया के ली. चोंग वेई को पुरुष एकल जबकि स्पेन की कैरोलिना मारिन को महिला एकल में शीर्ष वरीयता मिली है

प्रधानमंत्री मोदी को भी तलब करे 'पैनल' : भगवंत मान

आप सांसद भगवंत मान ने 26.7.2016 को कहा कि संसद परिसर का वीडियो तैयार करने और उसे ऑनलाइन पोस्ट करने के उनके कदम से संसद की सुरक्षा से समझौता

हुआ है या नहीं इस बात की जांच के लिए लोकसभा अध्यक्ष द्वारा गठित पैनल को पठानकोट वायुसेना स्टेशन पर आई.एस.आई. को आमंत्रित करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भी तलब करना चाहिए ।

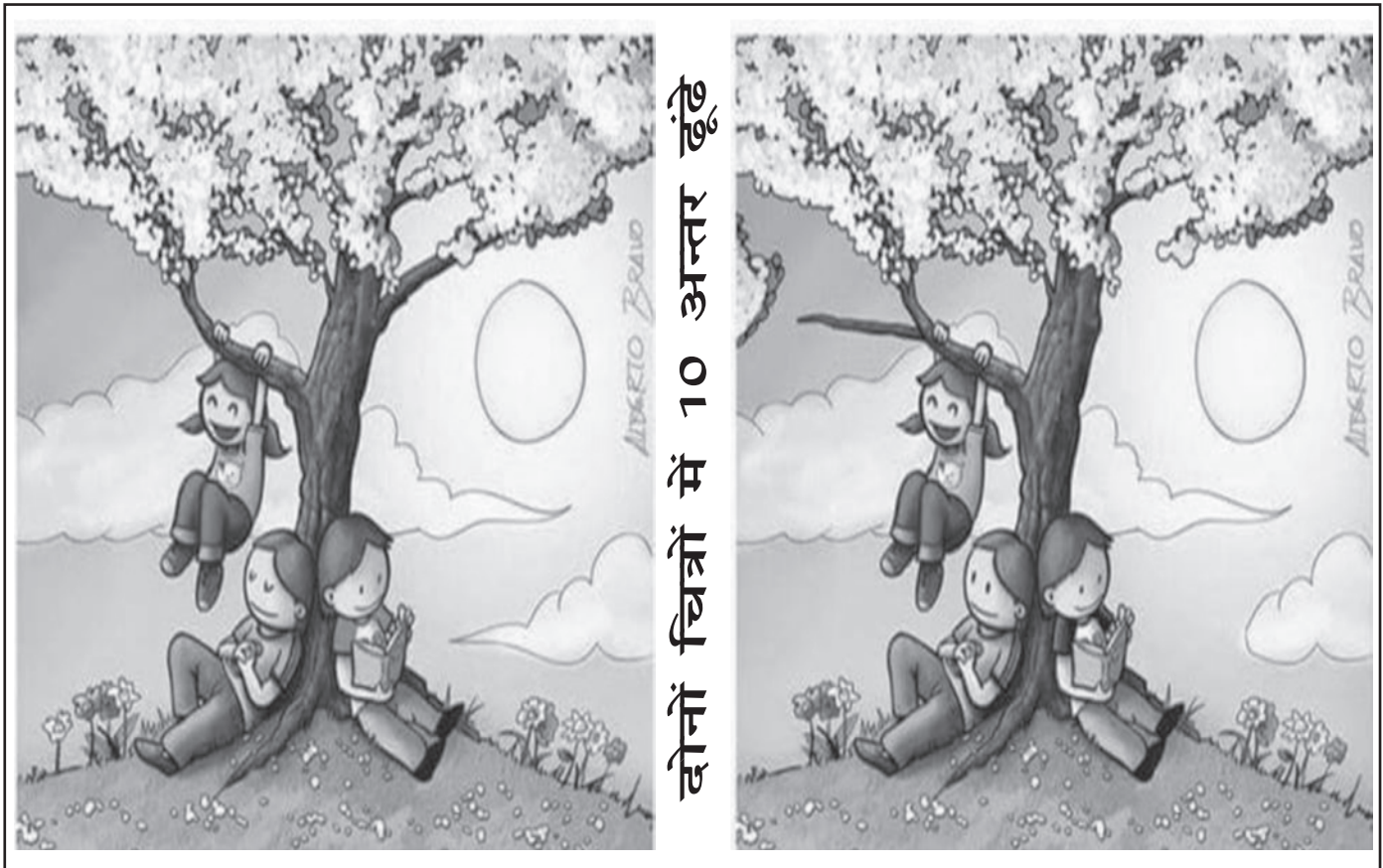
लोकसभा अध्यक्ष सुमित्र महाजन को लिखे पत्र में मान ने कहा कि दो जनवरी को वायुसेना स्टेशन पर हुए आतंकवादी हमले की जांच के लिए आई.एस.आई. को बुलाने के कारण प्रधानमंत्री उनकी तुलना में 100 गुणा अधिक दोषी हैं। इस हमले में सात सुरक्षाकर्मी मारे गए थे।

मान ने आरोप लगाया, 2001 में आई.एस.आई. ने संसद परिसर पर हमला किया था और 2016 में इसने पठानकोट वायुसेना स्टेशन पर हमला शुरू किया। प्रधानमंत्री ने उसी आई.एस.आई. को आमंत्रित किया और उन्हें वायुसेना स्टेशन के आसपास जाने दिया । आई.एस.आई. ने वायुसेना

स्टेशन का मानचित्र तैयार किया और चली गई।

उन्होंने लिखा, क्या यह देश की सुरक्षा के लिए खतरा नहीं है । क्या मेरा वीडियो देश की सुरक्षा के लिए खतरा है या प्रधानमंत्री का आई.एस.आई. को आमंत्रित करना और उन्हें वायुसेना स्टेशन के करीब लेकर जाना देश के लिए बड़ा खतरा है ।

मान ने कहा, समिति को उनके साथ प्रधानमंत्री को भी तलब करना चाहिए। अगर मैं दोषी हूँ तो प्रधानमंत्री मुझसे 100 गुणा अधिक दोषी हैं। पैनल ने कल संगरूर से सांसद को इस आरोप का जवाब देने के लिए 28 जुलाई तक का समय दिया है कि उनके इस कदम से संसद की सुरक्षा से समझौता हुआ है। साथ ही उसने इस मुद्दे पर विशेषज्ञों की राय लेने का भी फैसला किया है।



दोनों चित्रों में 10 अन्तर ढूँढें

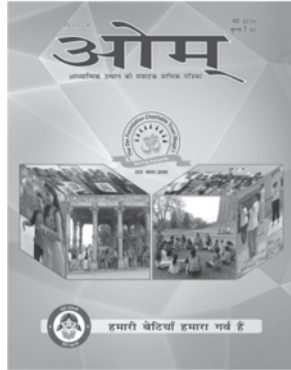
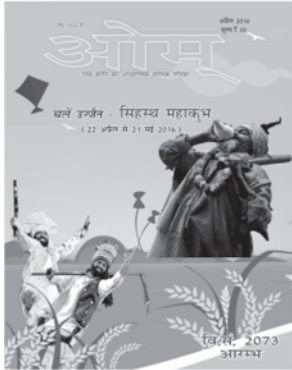
1935 से उच्च कोटि की आध्यात्मिक मासिक पत्रिका
समस्त जनों की मनपसन्द पत्रिका

ओम्

ॐ

OM

वेदों और उपनिषदों की प्रेरणा और गुरुओं के आशीर्वाद से शुरु की गई इस पत्रिका को
अपनी पसन्द बनाने के लिए आप सभी का हार्दिक धन्यवाद



'ओम्' के वार्षिक सदस्य बनकर यह मैगजीन डाक द्वारा घर बैठे प्राप्त करें
तथा 'ओम्' की प्रति उपहार में पायें ।

SUBSCRIPTION FORM / वार्षिक सदस्यता फार्म

PERSONAL DETAILS

PAYMENT DETAILS

Name:.....
Occupation:
Address:.....
.....
.....
City: Pin:
State:
Ph. Mobile:
E-mail:

Annual Subscription ₹ 350/- / 5 Year ₹ 1750/-
Life Membership ₹ 3100/-, Including Post Charges.

Amount:

Cash Cheque D/D

Cheque/DD No.:

Date:

Drawn on (Bank & Branch):

How did you come to know about OM?

- News Stand Through Subscriber
 Facebook Advertisement
 Reference Others

Favouring : **The Om Monthly**

Date: Signature:

THE OM MONTHLY

H-367, Naraina Vihar, New Delhi - 110028
Ph.: 9350201089, 9999906309, 9810174489
E-mail: the.om1935@gmail.com

अगस्त
2016

श्रावण - भाद्रपद
विक्रमी संवत् 2073



August 2016						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Notes		TPCG

पर्व एवं अवकाश

- 1 श्रावण शिवरात्रि, सावन सोमवार व्रत
- 2 हरियाली अमावस्या
- 4 सिंधारा दूज
- 5 हरियाली तीज
- 6 विनायक चतुर्थी, वरद चतुर्थी
- 7 नाग पंचमी
- 8 सावन सोमवार व्रत
- 10 शीतला सप्तमी, तुलसीदास जयंती
- 11 दुर्गाष्टमी
- 14 पवित्रा एकादशी
- 15 स्वतन्त्रता दिवस, सावन सोमवार व्रत, प्रदोष व्रत
- 16 संक्रान्ति पुण्य
- 17 सत्य व्रत
- 18 रक्षा बन्धन, गायत्री जयंती, पूर्णिमा
- 21 कजली तीज, गणेश चतुर्थी व्रत
- 22 रक्षा पंचमी
- 23 हल षष्ठी
- 25 श्री कृष्ण जन्माष्टमी, कालाष्टमी
- 26 गोगा नवमी
- 28 अजा एकादशी
- 29 प्रदोष व्रत
- 30 मास शिवरात्री



RAMESH GUPTA
9810008313



Different applications :
Table Top
Ceiling
Walls
Pillars

Cost Effective Solution to real Stone or Marble
Alternative to Onyx Stone
Easy Fabrication Like Wood



HEAD OFF. & SHOWROOM
A-72, MUNSHI RAM GUPTA MARG,
NARAINA INDL. AREA, PHASE-1
NEW DELHI-110028

INFO@REVECO.IN
WWW.REVECO.IN

9818113441
9818111376

*Wish you all Happy
Independence Day, Raksha Bandhan
& Krishna Janamashtmi*

J. P. Goel

GOEL PROVISION STORE



Free Home
Delivery

BRANDS AVAILABLE:

ITC, Amul, Nestle, Godrej, Del Monte, Hindustan Uni Lever
& Many More to Suit Your Daily Needs



PATANJALI PRODUCTS ALSO AVAILABLE

Navratri Food Items, Karyana, Confectionery & Accept Party Orders

We are Just A Call Away...

(S) 25799601, 25892718, 45600327, (R) 65422048, (M) 9899911012, 9210345802

Block H, Shop No. 8, DDA Market, Naraina Vihar, New Delhi-110028

ऊर्जा-*The Art of Breathing*

By : Yogi & Nature Lover



Gopal Krishan ji

(Member : Ayush Govt. of Delhi)

Founder : Anand Yoga Amrit Trust



207, Pkt-III, Sai Apartments, Paschim Vihar, New Delhi-63
Yog Niketan, Plot No. 30A, (Nr. ISCON Mandir), West Punjabi Bagh, New Delhi
Mob. : 9899598323, 9899198323
Email : anandyogamrit367@gmail.com
www.artofbreathing.yoga • www.anandyogamrit.org

Are you suffering from Diabetes / Obesity ??

Tired of spending money on endless visits to Doctors and Medicines ??

Despite the efforts confused why Sugar / Weight is not under control ??

To find permanent solutions visit :


Niramaya Health Centre
Path to Health and Heal

Parul Malhotra

DDPHN, M.Sc. U.K., CDE

Nutritionist & *Certified Diabetes Educator*

at **MEDANTA** The Medicity

Contact with prior appointment :

M: 9953988457 • E: parul.mal85@gmail.com

Add. : H-367, Naraina Vihar, New Delhi-110028