युग निर्माण योजना

मई - 2025

₹ 13 - एक प्रति । ₹ 150 - वार्षिक । वर्ष - 61 - अंक - 11

05- बुद्ध का अष्टांग मार्ग
15- अनुपम श्रृंगार है-शालीनता
32- सार्वभौमिक प्रार्थना है-गायत्री मंत्र
36- अपने को उत्कृष्ट बनाएँ

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

होली पर्व एवं नवसंवत्सर

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

युग निर्माण योजना

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान का मासिक पत्र

संस्थापक / संरक्षक
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगद्रष्टा
पं० श्रीराम शर्मा आचार्य
एवं
माता भगवती देवी शर्मा
संपादक
ईश्वर शरण पाण्डेय
सहसंपादक
सूर्यमणि तिवारी
दीनदयाल अमृते
कार्यालय
युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट
गायत्री तपोभूमि, मथुरा
पि० को० 281003
दूरभाष नंबर
(0565) 2530115, 2530128, 2530399,
मो० 09927086287, 09927086289
(इन पर एस.एम.एस. न करें)
समय : प्रातः 9 से सायं 5 बजे
ई-मेल :
yugnirman@yugnirmanyojna.org
Website : www.yugnirmanyojna.org
मई—2025
प्रकाशन तिथि : 17.04.2025
वर्ष : 61 **अंक : 11**
वार्षिक शुल्क : 150
वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु० + 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

अंतर्मुखी बनिए

आत्मसाधना में ईश्वर-उपासना, आत्मचिंतन, आत्मा और परमात्मा का मिलन प्रधान रूप से सम्मिलित रहना चाहिए। जप, ध्यान, पूजन-वंदन की क्रिया नियमित रूप से चलनी चाहिए, पर उसमें भावनाओं का गहरा पुट रहना चाहिए। लकीर पीटने की चिह्नपूजा अभीष्ट प्रतिफल उत्पन्न नहीं कर सकती। भौतिक महत्त्वाकांक्षाओं से जितनी विरक्ति होगी, उतनी ही आत्मिक विभूतियों के संपादन में अभिरुचि एवं तत्परता बढ़ेगी। इस तथ्य को भली भाँति समझ लिया जाना चाहिए। अस्तु, उपासना का कर्मकांड ही सब कुछ नहीं मान लिया जाना चाहिए, वरन उसके प्रयोजन की उत्कृष्टता बनाए रहनी चाहिए। यदि ईश्वर को रिश्वत और खुशामद के बल पर फुसलाकर अपने भौतिक स्वार्थ-साधनों का जाल बिछाया जा रहा है तो समझना चाहिए कि वह भक्ति, साधना, उपासना से हजारों कोसों दूर भौतिक मायाजाल है, जिससे आत्मप्रवंचना के अतिरिक्त और कुछ प्रयोजन सिद्ध नहीं होता।

आत्मचिंतन, आत्मसुधार, आत्मनिर्माण, आत्मविकास के लिए अंतरंग जीवन को समर्थ बनाने के लिए अंतर्मुखी होना अत्यंत आवश्यक है। अपने स्वरूप, लक्ष्य, कर्त्तव्य और उपलब्ध जीवन विभूतियों के श्रेष्ठतम सदुपयोग की बात निरंतर सोचते रहना चाहिए। अधिक मिले के प्रयास के साथ-साथ जो मिला है, उसके उत्कृष्ट उपयोग की बात पर अधिक ध्यान देना चाहिए।

—अखण्ड ज्योति, अप्रैल 1972

अनुक्रमणिका

❋ आवरण पृष्ठ—1 1
❋ आवरण पृष्ठ—2 2
❋ अंतर्मुखी बनिए 3
❋ **बुद्ध पूर्णिमा पर**
बुद्ध का अष्टांग मार्ग 5
❋ गृहस्थ जीवन में माधुर्य 6
❋ समष्टिगत हित का मार्ग 9
❋ कुसंगति से बच्चों को रखिए दूर 12
❋ अनुपम श्रृंगार है—शालीनता 15
❋ परम पराक्रमी भगवान परशुराम 18
❋ **आत्मीय अनुरोध** 19
मथुरा की माटी में कुछ तो है—
जुड़ने हेतु आह्वान
❋ **ज्ञातव्य** 21
❋ **घरेलू चिकित्सा**
गन्ना के विविध प्रयोग 23
❋ **प्राकृतिक जीवन शैली**
गरमी से बचाएँ-प्राकृतिक पेय 26
❋ बड़ों के प्रति रखिए, सम्मान
का भाव 29
❋ सार्वभौमिक प्रार्थना है
गायत्री महामंत्र 32
❋ **श्रम दिवस पर**
परिश्रमशीलता अपनाइए 35
❋ अपने को उत्कृष्ट बनाएँ 36
❋ गायत्री तपोभूमि बैंक खातों
का विवरण 37
❋ उज्ज्वल भविष्य का अरुणोदय
(कविता) 38
❋ आवरण पृष्ठ—3 39
❋ आवरण पृष्ठ—4 40

मई–जून, 2025 के पर्व-त्योहार

रविवार	04 मई	गंगोत्पत्ति/चित्रगुप्त जयंती	गुरुवार	05 जून	गायत्री जयंती/ परमपूज्य गुरुदेव महाप्रयाण दिवस
सोमवार	05 मई	जानकी नवमी			
गुरुवार	08 मई	मोहिनी एकादशी			
शनिवार	10 मई	नृसिंह जयंती	शुक्रवार	06 जून	निर्जला एकादशी
सोमवार	12 मई	बुद्ध पूर्णिमा	बुधवार	11 जून	कबीर जयंती
शुक्रवार	23 मई	अपरा एकादशी	शनिवार	21 जून	योगिनी एकादशी 'स्मा.'
मंगलवार	27 मई	वट सावित्री व्रत	रविवार	22 जून	योगिनी एकादशी 'वै.'
गुरुवार	29 मई	महाराणा प्रताप जयंती	शुक्रवार	27 जून	रथयात्रा

बुद्ध पूर्णिमा पर

बुद्ध का अष्टांग मार्ग

भगवान बुद्ध ने कठिन तप करके सांसारिक परेशानियों के बारे में सोचा इस संसार में नाना प्रकार के कष्टों से मुक्ति कैसे मिले? इस प्रश्न का समाधान आठ प्रकार के मार्गों के माध्यम से दिया है।

'बुद्ध शरणं गच्छामि' अर्थात सद्‌बुद्धि की, विवेक की शरण में जाना है, गायत्री मंत्र का मूल भाव भी यही है।

1. **सम्यक दृष्टि**—जिसका आशय है कि जो जैसा है, वही देखना; अपनी कामना, वासना और धारणा को बीच में न लाना।

2. **सम्यक संकल्प**—जो करने योग्य है, वही करना। उसके लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देना। हठ करना संकल्प नहीं है। हठ तो एक प्रकार की जिद है, जो अहंकार का स्वरूप है। संकल्प में अहंकार नहीं होता।

3. **सम्यक वाणी**—जिसका अर्थ है कि सभी अर्थों में, दृष्टि में, संकल्प में, वाणी में, हृदय की अंतरतम अवस्था में झलकने देना। वाणी का दोषमुक्त होना ही सम्यक वाणी है।

4. **सम्यक कर्मांत**—अर्थात वही करना, जिसे करने की अनुमति हमारा अंतर्मन देता है, और जिसे करने से हमारे कर्मभोग निर्मूल होने लगते हैं और फिर कोई कर्म शेष नहीं बचता।

5. **सम्यक आजीविका**—जिसका अर्थ है कि व्यक्ति को अपनी वही आजीविका चयन करनी चाहिए, जिससे जीवन में शांति आए और अनावश्यक संग्रह न हो।

6. **सम्यक व्यायाम**—जिसका अर्थ है कि शरीर की सम्यक गतिशीलता। संतुलित व्यायाम न कम करें और न ही अति। अपने शरीर-सामर्थ्य के अनुरूप सम्यक व्यायाम अपनाएँ।

7. **सम्यक स्मृति**—जिसका अर्थ है—जो अनावश्यक है, निरर्थक है, व्यर्थ है उसे भूल जाना चाहिए। जो सार्थक है, उसे याद रखना चाहिए। जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण अपनी चेतना है, उसे भूलकर हम सब कुछ याद रखते हैं। भगवान बुद्ध का स्पष्ट संदेश है कि सम्यक स्मृति द्वारा हम अपने आप को विस्मृत न करें। सार्थक तत्त्वों को याद रखा जाए।

8. **सम्यक समाधि**—जिसका अर्थ है—सम्यक बोध। भगवान बुद्ध समाधि के विषय में कहते हैं कि समाधि ऐसी होनी चाहिए, जिसमें जाग्रति हो, होश हो, बोध हो।

भगवान बुद्ध का संदेश बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर हृदयंगम कर जन-जन को इन प्रेरणाओं तथा संदेशों को पाकर आत्मकल्याण के पथ पर अग्रसर होना है। सम्राट अशोक, अगुंलिमाल, अजातशत्रु जैसों का जीवन भगवान बुद्ध की प्रेरणा से ही बदला था और महानता को प्राप्त कर अपना जीवन धन्य बनाया। आज का समय युद्ध की विभीषिकाओं का नहीं, बुद्ध भगवान के अष्टांग मार्ग, बुद्ध के पंचशील तथा मध्यम मार्ग जैसे सूत्रों को जीवन में उतारने का समय है। ❐

गृहस्थ जीवन में माधुर्य

गृहस्थ जीवन की सफलता के लिए शिक्षा, संपन्नता और योग्यता ही पर्याप्त नहीं है। गृहस्थ जीवन का आधार है—पति-पत्नी के जीवन में सामंजस्य तथा संबंधों में मधुरता। घर में छोटी-छोटी बातों को लेकर यदि दिन-रात चिक-चिक होती रहती है तो पति-पत्नी कितने ही योग्य सुशिक्षित क्यों न हों! घर का वातावरण कलह तथा तनाव से ही भरा रहेगा। बिना पढ़े गँवार पति-पत्नी भी प्यार से रहते देखे गए हैं। पत्नी बचपन से मिले संस्कारों के कारण सब कुछ सहजता से सहती है, परंतु अपनी प्रतिक्रिया अन्य रूपों में प्रकट करती है।

आधुनिक शिक्षित परिवारों में जहाँ पत्नी भी अपना दर्जा पुरुष के बराबर मानती है, वहाँ सीधी टकराहट होती है, परिणाम होता है—पति-पत्नी से असंतुष्ट और पत्नी, पति से असंतुष्ट; दोनों एकदूसरे के प्रति शिकायतों से भरे हुए और दोनों ही एकदूसरे से भीतर-ही-भीतर ऊबे हुए; इन कारणों से परिवार हर घड़ी टूटन के कगार पर खड़े रहते हैं। यदि पति-पत्नी एकदूसरे से सामंजस्य स्थापित कर सकें और वैसा ही स्नेह, सद्भाव बरतते रहें जैसा कि दांपत्य जीवन में प्रवेश करते समय नवदंपती के रूप में बरतते थे तो परिवार का वातावरण सुख और आनंद से परिपूरित हो जाए।

इस तथ्य को सभी स्वीकारते हैं कि पति-पत्नी एकदूसरे के प्रति सामंजस्य बनाए रहने पर ही गृहस्थी को सुख-शांतिपूर्ण स्वर्ग जैसा बना सकते हैं, परंतु जानते हुए भी ऐसा क्यों नहीं हो पाता। इसके कारण हैं—पहला तो यह कि प्रत्येक व्यक्ति में कुछ त्रुटियाँ जरूर होती हैं। पति-पत्नी विवाह से पूर्व अपने जीवनसाथी की एक आदर्श छवि अपने मन में बनाए रहते हैं। विवाह होने पर नए-नए साथी के प्रति भावुकता भरा आकर्षण उन त्रुटियों को नजरअंदाज करा देता है, परंतु जैसे-जैसे परिचय पुराना होता जाता है, वैसे-वैसे पूर्व से सँजोई गई वह छवि धूमिल पड़ने लगती है और एकदूसरे की कमियाँ अखरने लगती हैं।

आवश्यक है कि मनुष्य होने के नाते अपने जीवनसाथी की कमियों, त्रुटियों और कमजोरियों के प्रति सहिष्णुता का दृष्टिकोण अपनाया जाए। इसका यह अर्थ नहीं कि त्रुटियों को सहन करने से जीवनसाथी के व्यक्तित्व और चरित्र को वैसा ही रहने देना है। विवाह ही इसलिए किया जाता है कि पति-पत्नी एक प्रगाढ़ आत्मीय साथी के रूप में एकदूसरे का विकास करें, लेकिन जीवनसाथी की त्रुटियों को पुलिस अधिकारी की तरह देखने और उसे अपराधी समझने की जो प्रवृत्ति है, वह दांपत्य जीवन की सरसता को तोड़ती ही है।

यहीं से एकदूसरे के प्रति शिकायत रखने और असंतोष व्यक्त करने की शुरुआत होती है। वस्तुतः शिकायत इसलिए नहीं होती कि पति या पत्नी में कोई अवगुण है, बल्कि शिकायत इसलिए रहती है कि उस अवगुण के कारण स्वयं अपने को असुविधा हो रही है।

इसी प्रकार पत्नी पड़ोस के लोगों से, घर के अन्य सदस्यों से चाहे जितना लड़-झगड़ ले कोई गंभीर बात नहीं है। बात गंभीर तो तब बनती है, जब पत्नी पतिदेव की सेवा-टहल में कोई कमी कर देती है या उसको इच्छित सुविधाएँ नहीं दे सकती है। कहने का अर्थ यह कि पति-पत्नी को एकदूसरे के अवगुणों से उतनी घृणा नहीं होती, जितनी कि उनके कारण स्वयं को होने वाली असुविधा से। इसी मनोवृत्ति के कारण पति-पत्नी एक-दूसरे के विकास में सहायक होने के स्थान पर एकदूसरे को परेशान करने वाले शत्रु की तरह बरताव करने लगते हैं।

अवगुणों का परिष्कार या व्यक्तित्व का परिमार्जन ही यदि उद्देश्य रहे तो उससे पति-पत्नी एकदूसरे के प्रति इतना भयंकर रुख नहीं अपनाते, जितना कि आमतौर पर अपना लेते हैं। अवगुण या व्यक्तित्व की दुर्बलताएँ तो बीमारियों की तरह हैं, जिन्हें उपचार से ठीक किया जाना चाहिए। बीमार और कमजोर आदमी को कोई बैर अथवा प्रताड़ना की दृष्टि से नहीं देखता, बल्कि उसके प्रति सहानुभूति ही रखता है। उद्देश्य यदि वस्तुतः अपने जीवनसाथी के व्यक्तित्व का परिमार्जन ही है तो उसके लिए सहानुभूतिपूर्वक उपचार किया जाना चाहिए, न कि एकदूसरे को लताड़ा या फटकारा जाए, परंतु असली शिकायत तो स्वयं को होने वाली असुविधा है और इसीलिए सुधार के स्थान पर शोषण या दमन के प्रयास होते देखे जाते हैं।

पति-पत्नी में एकदूसरे से असंतोष भी इसीलिए रहता है कि उनकी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होतीं। उदाहरण के लिए पति की शिकायतें हो सकती हैं कि पत्नी उस पर बराबर ध्यान नहीं देती, समय पर खाना नहीं बनाती अथवा उसकी आकांक्षा के अनुरूप सज-धजकर नहीं रहती, उसके पास अधिक समय तक नहीं बैठती आदि-आदि। पत्नी भी अपनी उपेक्षा होने, माँगें जिन्हें आवश्यकता भी कहा जाता है—पूरी नहीं की जातीं; पति उसे अपने साथ बाजार घुमाने नहीं ले जाता; सैर-सपाटे नहीं कराता है अथवा अपने दोस्तों में ही लगा रहता है, आदि-आदि।

ये अपेक्षाएँ किया जाना स्वाभाविक है, पर कई दृष्टियों से ये गौण भी हो जाती हैं। जैसे परिवार में पति या पत्नी के अतिरिक्त दूसरे अन्य सदस्य भी होते हैं। उनका भी मुखिया और गृहिणी पर अधिकार है। यों भी कहा जा सकता है कि उनके लिए भी समय निकालना आवश्यक होता है, परंतु पति या पत्नी चाहते हैं कि हमारा जीवनसाथी सारा समय हमारे लिए ही लगाए।

यह अनुचित है और इस अपेक्षा के मूल में जो कारण रहते हैं, वही अन्य तमाम समस्याएँ

पैदा करते हैं। जहाँ दंपती का उद्देश्य एक-दूसरे की सेवा करना, परस्पर सहयोग द्वारा एक-दूसरे का विकास करना न होकर जीवनसाथी का उपयोग अपनी सुविधा के लिए करना होता है, वहीं असंतोष उत्पन्न होता है।

यदि पति-पत्नी एकदूसरे के प्रति सेवा, सद्भावना, सहिष्णुता और सुधार के कर्त्तव्य पूरे करते रहें, तो दांपत्य जीवन में सुख-शांति, स्नेह और मधुरता का निर्झर बहाया जा सकता है। ❐

आजीवन सदस्य कृपया ध्यान दें

आपने जब आजीवन सदस्यता स्वीकार की थी, तब से अब तक महँगाई इतनी अधिक बढ़ चुकी है कि पत्रिका की आजीवन सदस्यता का निर्वहन कर पाना कठिन हो रहा है। अब पूर्व की सुरक्षानिधि में आजीवन सदस्यता बनाए रखना संभव नहीं जान पड़ता। जो आजीवन सदस्य रुपये 150 (सन् 1987) में बने थे, उन्हें अभी तक पत्रिका भेजी जा रही है; जबकि वार्षिक चंदा रुपये 12 (सन् 1987) से बढ़कर रुपये 150 हो गया है— भविष्य में और भी बढ़ता रहेगा। ऐसी स्थिति में आजीवन सदस्यता को पुरानी शर्तों पर जारी नहीं रखा जा सकेगा।

अब नई व्यवस्था के अनुसार आजीवन सदस्यता 20 वर्ष तक सीमित रहेगी। उसका अब चंदा रुपये 3000/- होगा। हम सबकी यही अपेक्षा है कि जो श्रद्धा-स्नेह का संबंध लंबे समय से बना हुआ है, वह और भी प्रगाढ़ होगा। युग निर्माण योजना का आलोक आपको एवं अन्य परिजनों को आलोकित करता रहेगा।

इसके लिए हम आपके समक्ष निम्न विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं—

(1) आपका आजीवन शुल्क जो भी जमा है, उसे काटकर शेष रुपया और भेज दें, ताकि आपकी आजीवन सदस्यता (20वर्षीय) बनी रहे। राशि बैंक ड्राफ्ट/चैक/ से RTGS/NEFT भेजी जा सकती है।

(2) आपकी आजीवन सदस्यता समाप्त कर दी जाए एवं जमा सुरक्षानिधि वार्षिक चंदा में ट्रांसफर कर दी जाए। उस राशि से वार्षिक चंदा रुपये 150/- के हिसाब से जब तक का चंदा बने, युग निर्माण योजना भेज दी जाए।

(3) यदि किन्हीं कारणोंवश ऐसा संभव न हो पा रहा हो तो अपने बैंक खाते की जानकारी भेजने का अनुग्रह करें, जिससे आपको राशि वापस भेजी जा सके। विवरण मिलने पर आपके खाते में सीधे रुपया भेज दिया जाएगा।

पत्र-व्यवहार में अपनी सदस्य संख्या, नाम, पूरा पता, फोन नंबर, ई-मेल आई.डी. का उल्लेख अवश्य करें। पूर्ण विवरण के साथ अपनी सहमति का पत्र डाक/ई-मेल द्वारा भेजने का अनुग्रह करें।

समष्टिगत हित का मार्ग

जिस समाज में परमार्थ-वृत्ति नहीं होगी उसका अस्तित्व कायम रहना असंभव होगा। अभिभावकों द्वारा बच्चों की सेवा, पालन-पोषण, शिक्षा-दीक्षा का ध्यान न रखा जाए और यह वृत्ति समाज में व्यापक बन जाए तो मानवजाति का ह्रास होने लगेगा। परिवार, समाज व्यावहारिक संबंधों में परस्पर प्रेम और सहानुभूतिजन्य आत्मीयता की भावनाएँ नष्ट हो जाएँ, तो समाज के अविकसित, असमर्थ, अक्षम लोगों का जीवन-निर्वाह कठिन ही होगा और वृद्ध, अपंग, अपाहिज, रोगी, दुखी लोगों का जीवन दूभर हो जाएगा।

मनुष्य की प्रवृत्तियाँ इस परमार्थ, परार्थवृत्ति से जितनी ही शून्य होती जाएँगी उतनी सामाजिक व्यवस्था दोषयुक्त बनती जाएगी। व्यक्तिगत लाभ, स्वार्थसिद्धि, समृद्धि के लिए मनुष्य कितना भी क्यों न करे, वह कितना ही संपन्न और वैभवशाली क्यों न बन जाए, किंतु परमार्थ और दूसरों के प्रति प्रेम सहानुभूति, सहायता, सौजन्य के अभाव में वह समाज के लिए किसी भी तरह उपयोगी सिद्ध नहीं होता। उससे समाज के विकास में कोई सहयोग नहीं मिलता। साथ ही उसका स्वयं का भी विकास रुक जाएगा, क्योंकि समाज के साथ ही व्यक्ति और व्यक्ति के द्वारा ही समाज का विकास संभव है।

स्वार्थप्रधान, निजी लाभ रखने के दृष्टिकोण द्वारा, सुखी, संपन्न, विकसित समाज का निर्माण नहीं हो सकता। ऐसी स्थिति में मनुष्य आपा-धापी की भावना से प्रेरित होकर परस्पर छीना-झपटी एकदूसरे के प्रति षड्यंत्र, ईर्ष्या, द्वेष में लीन हो जाएगा। समाज में एकदूसरे के प्रति अविश्वास, संदेह, भय, शंका आदि की वृद्धि होगी और इससे समस्त समाज में विकृतियाँ, दोष पैदा हो जाएँगे। धोखेबाजी, ठगी, भ्रष्टाचार, लूट-खसोट, डकैती, शोषण जैसे भयंकर अपराधों का सूत्रपात मनुष्य की इस स्वार्थप्रधान, निजी लाभ की संकीर्ण मनोवृत्ति के कारण ही होता है।

आवश्यकता इस बात की है कि हमारा जीवन, हमारे प्रत्येक कार्यकलापों का आधार व्यक्तिगत न होकर समष्टिगत हो, सार्वभौमिक हो। रचनात्मक और दूसरों के लिए हितकारी हो। मनुष्य अपने लिए न जिए, वरन समाज के लिए, संसार के लिए जिए। इसी सत्य पर व्यक्ति का विकास, उत्थान संभव है और साथ ही समाज में परस्पर सहयोग, आत्मीयता, सौजन्य के संबंध कायम होते हैं। विश्व-यज्ञ में मनुष्य का प्रत्येक प्रयास आहुति डालने के सदृश हो तो धरती पर ही स्वर्ग की कल्पना साकार हो उठे।

आजकल मानव जीवन की मुख्य प्रवृत्तियाँ धनोपार्जन करना, समाज में प्रतिष्ठित उच्च स्थान प्राप्त करना, सुखोपभोग करना, शक्तिशाली व सामर्थ्यवान बनना आदि पर आधारित होती हैं।

मनुष्य द्वारा उपार्जित अर्थ-सामग्री उसके स्वयं के उपभोग अथवा संग्रह के लिए नहीं, वरन सदुपयोग के लिए होनी चाहिए। उसका आधार 'सर्वजनहिताय' होना चाहिए। इसीलिए वेद के ऋषि ने आदेश दिया है—'सौ हाथों से कमा और हजार हाथों से दान कर।' आम्रवृक्ष कुछ ही व्यक्तियों से श्रम, सेवा और पोषण-सामग्री प्राप्त करता है, किंतु जो प्राप्त करता है, उसे असंख्यों मधुर फलों के रूप में जन-जन को लुटा देता है। हमारे अर्थोपार्जन का आधार भी यही होना चाहिए। अर्थोपार्जन करना बुरा नहीं है, जो इस क्षेत्र में अधिकार और क्षमता रखते हैं, उन्हें खूब धन कमाना चाहिए। किंतु उसे समाज के हित, मानवता के हित, जन-जन के कल्याण के लिए उन्मुक्त होकर खरच करने में कंजूसी नहीं बरतनी चाहिए। उसे अपना ही नहीं, वरन संपूर्ण समाज की धरोहर समझकर आवश्यकतानुसार समाज के हित में खरच करना चाहिए।

किसी क्षेत्र में शक्ति-सामर्थ्य अर्जित करके मिला हुआ उच्चपद, प्रतिष्ठा बुरी नहीं है। जीवन के सर्वांगीण विकास में इनकी आवश्यकता भी है, किंतु शक्ति-सामर्थ्य, पद, सत्ता का उपयोग गिरे हुओं को उठाने के लिए, जीवन-पथ में अटके हुओं को निकालकर आगे बढ़ाने, आगे बढ़ने वालों को सहारा देने में हो, तभी इनकी सार्थकता है। जो अपनी सामर्थ्य, शक्ति, सत्ता तथा पद के अभिमान में चूर होकर दूसरों को गिराते हैं, दूसरों को हानि पहुँचाते हैं; दुःख, कष्ट देते हैं, मानव होकर भी मानव पर अत्याचार करते हैं, उन्हें सामाजिक व्यवस्थापकों ने क्रूरकर्मी, पापी, दुष्ट कहकर हेय बताया है। इससे समाज का अहित एवं विघटन होता है और परस्पर संघर्ष अशांति, क्लेश को जन्म मिलता है।

आनंदोपभोग करना, खुशियाँ मनाना, मनुष्य जीवन की एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है, किंतु इस तरह के आनंदोपभोग, जन-जन के साथ मिलकर, समाज के साथ ही मनाए जाने चाहिए। भारतीय संस्कृति और धर्म में सामूहिक मेले, त्योहार, पर्व, रीति-रिवाज इसी सत्य के प्रतीक हैं।

एक व्यक्ति महलों में रोशनी करे और उसके नीचे की झोंपड़ी में दिया भी न जले, यह असामाजिक है, हेय है। एक मिठाइयाँ उड़ाए, बहुमूल्य पदार्थों को, जूठन को नाले में बहाए और दूसरे को सूखी रोटियाँ भी नसीब नहीं, यह आनंदोपभोग की प्रवृत्ति का विकृत रूप है। दीपावली मनाई जाती है, घर-घर दीये जलाए जाते हैं, प्रत्येक व्यक्ति दीपक जला सकता है; इस पर भी कदाचित् कोई न जला पाए तो गृहवधुएँ पड़ोस में घर-घर दीपक रखती हैं। कोई घर दीपोत्सव से, दीपावली से वंचित नहीं रहे, यह आदर्श होना चाहिए—हमारे

आनंदोपभोग का। सब हम ही उपभोग करें दूसरे नहीं; यह आसुरी, असामाजिक प्रवृत्ति है, इसे सदा ही बुरा माना गया है।

इस तरह हमारे जीवन की समस्त प्रवृत्तियों का आधार बहुजन हिताय, परार्थपरायणता ही होना चाहिए स्वार्थपरायणता नहीं। इसी में हमारे स्वयं के और समाज के जीवन का विकास प्रगति का मंत्र सन्निहित है। मंत्रद्रष्टा ऋषि ने इसी सत्य की प्रेरणा देते हुए कहा है—

''सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख-माप्नुयात्॥''

सभी सुखी हों। सभी निरामय हों। सब मंगलमय जीवन जिएँ कोई दुःखी न रहे।

हमारी प्रगति-विकास, उन्नति का मार्ग संकीर्णता भरे एकाकी प्रयत्नों में, दूसरों की टाँग पकड़कर उन्हें गिराकर स्वयं आगे बढ़ने की प्रतिस्पर्द्धा में नहीं, वरन संगठनबद्ध होकर आगे बढ़ने में है, सामूहिक प्रयत्नों में है। इससे असमर्थ छोटे अपंग भी पार उतर जाते हैं।

संगच्छध्वं संवदध्वं संवोमनासि जानताम्।

समूहगत प्रयत्नों में ही विकास, उन्नति, कल्याण का रास्ता निहित है। हमें अपने समस्त भेदभाव, स्वार्थप्रधान लाभ-हानि, अपनेपन की भावना छोड़ सम्मिलित प्रयत्नों से विकास यात्रा पर चलने के लिए दृढ़ प्रयत्न करना आवश्यक है, तभी हमारा और समाज का उज्ज्वल भविष्य निर्मित होगा। ❐

राजा कर्ण बहुत बड़े दानी थे। उनके पास से कोई भी खाली हाथ नहीं लौटता था। एक दिन इंद्रदेव ने ब्राह्मण का वेश बनाया और राजा कर्ण के कवच-कुंडल माँगने जा पहुँचे, क्योंकि कवच-कुंडल के रहते हुए वह मारा नहीं जा सकता था। कर्ण ये दोनों महत्त्वपूर्ण अलंकार उन्हें देने लगा, तो वे बोले—''तुम्हें यह भली प्रकार समझ लेना चाहिए कि इन्हें दे देने के बाद मृत्यु तुम्हें भी अपना ग्रास बना सकती है।''

''ब्राह्मण देवता! आप निश्चिंत रहिए। मैं यह जानते हुए दान दे रहा हूँ। जो दान और परोपकार का महत्त्व समझता है, उसके लिए प्राणों का मोह कुछ नहीं।'' यह कहते हुए कर्ण ने अपने कवच-कुंडल उतारकर दे दिए। इसी आदर्शनिष्ठा के आधार पर वे युग के दानवीर कहलाए।

दान भी अच्छे कार्य के लिए देना चाहिए, तभी भलाई होती है।

कुसंगति से बच्चों को रखिए दूर

बच्चों के मानस तथा संस्कार निर्माण के निर्धारक तत्त्वों में उनकी संगति की विशेष भूमिका होती है। मित्र मंडली की प्रत्येक बच्चे के मन व आचरण पर अमिट छाप स्पष्ट देखी जा सकती है। विशेषकर पाँच वर्ष की आयु के बाद से पंद्रह-सोलह वर्ष की वय तक बच्चे संगति के प्रभाव के प्रति बहुत अधिक खुले तथा संवेदनशील रहते हैं। इसलिए इस वय-वर्ग में अपने बच्चों की सुसंगति का विशेष ध्यान रखना हर अभिभावक के लिए अत्यंत आवश्यक है। आदतों, विचार-प्रक्रियाओं तथा नैतिक मूल्यों के दृढ़ीकरण की यही अवधि है।

आज की एक अत्यंत विषम समस्या यह है कि हम बुरे लोगों के द्वारा निरंतर फेंके जाने वाले दुष्प्रभाव से अपने बच्चों की रक्षा कैसे करें ? वयस्क व्यक्ति तो समझदार भी होते हैं, अपना भला-बुरा सोच भी सकते हैं, पर बच्चों में यह बुद्धि भी ठीक तरह विकसित नहीं हो पाती। उनके लिए कुसंग विष की तरह घातक सिद्ध होता है। कितने ही लड़के घर रहते हुए भी आवारागर्दी में दिन बिताते हैं। दूसरे आवारा लड़कों का साथ ही इसका प्रमुख कारण होता है। असंतोष उत्पन्न करने वालों, कलह भड़काने वालों, निराशा एवं खिन्नता उत्पन्न करने वालों के तौर-तरीके ऐसे होते हैं, जिनके कारण बने घर बिगड़ते देखे गए हैं। बिच्छू और कँातर से जिस प्रकार सावधान रहा जाता है, उसी प्रकार कुसंग से भी बचाव रखा जाना चाहिए।

पौधे खाद-पानी और प्रकाश पाकर ही भली भाँति बढ़ते-पनपते हैं। भली और बुरी, दोनों ही प्रकार की प्रवृत्तियों की संभावना हर बच्चे में विद्यमान होती हैं। उनमें से जब जिस प्रवृत्ति को प्रकाश, पोषण एवं प्रोत्साहन प्राप्त होता है, वह ही तेजी से बढ़ने लगती है। जो प्रवृत्तियाँ, सुअवसर तथा सुसेवा से वंचित रहती हैं, वे मुरझाती रहती हैं।

बच्चे उत्साह की प्रतिमूर्ति होते हैं। विशेषकर किशोरावस्था में तो नए-नए शक्ति-स्रोत भीतर से उमड़ते रहते हैं और संवेदना का दायरा भी नित्य बढ़ता रहता है। समकालीन संस्कार की जानने-समझने की जिज्ञासा प्रचंडतर होती जाती है। अतः इस स्थिति में यदि उन्हें सही मार्गदर्शन सुलभ नहीं हुआ, तो वे उसकी प्रतीक्षा में रुके बैठे नहीं रह सकते।

यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि बच्चा खालीपन नहीं सह सकता। उसे व्यस्तता चाहिए। यदि यह व्यस्तता उसे अभिभावक नहीं दे सके, तो वह स्वयं ही अपनी व्यस्तता के अनेक मार्ग अपने ढंग से ढूँढ़ लेता है। इसीलिए मात्र निषेधात्मक वर्जना से बात बनेगी नहीं। बच्चे

को यदि सचमुच कुसंगति से बचाना है तो उसे अच्छी संगति सुलभ कराने की विधेयात्मक व्यवस्था भी करनी होगी; अन्यथा उसका दुष्प्रवृत्तियों में फँसते जाना और अंततः अपराधी बन जाना अस्वाभाविक नहीं।

गाली देना, आलस्य में पड़े रहना, ताश, शतरंज, चौपड़, कैरम आदि में वक्त बरबाद करना, बढ़-चढ़कर शेखी मारना, फैशन बनाना आदि कितनी ही बातें ऐसी हैं, जो यार-दोस्तों के द्वारा ही उपहार में मिलती हैं। जिनके साथ दोस्ती होती है, उनकी आदतों के साथ भी दोस्ती बढ़ने लगती है। उनकी इच्छा, अनुरोध एवं प्रवृत्ति के साथ-साथ चलने से दोस्ती पक्की होती दीखती है। इसीलिए संपर्क में आने वाले उसके गुण-दोषों को भी सीख लेते हैं। बच्चे को तो साथी की सभी विशेषताएँ आकर्षक ही प्रतीत होती हैं। गुण-दोष की विवेचना तथा प्रवृत्तियों के परिणाम विचार की परिपक्वता उसमें कहाँ? व्यभिचार आमतौर से ऐसे ही पनपता है।

आरंभिक जीवन में हर कोई सदाचारी होता है। विशेषतया व्यभिचार संबंधी पाप से हर किसी को बहुत डर लगता है, क्योंकि हमारी धार्मिक और सामाजिक मान्यताएँ इसका बहुत विरोध करती हैं। धार्मिक और सामाजिक, दोनों ही प्रकार के भय, संकोच एवं लज्जा के कारण मनोविकार रहते हुए भी इस कुमार्ग पर सहसा कदम उठा सकना कठिन होता है, पर कुसंग में झिझक छूट जाती है। प्रारंभ वार्त्ता में अश्लील बातों में रस लेने से होता है और अंत पतन के गहन गर्त में गिरने के साथ होते देखा गया है। कुसंगति में ही यह पतन पनपता है।

भोले बच्चे और बच्चियाँ दुष्ट-दुराचारी लोगों के संपर्क में आकर अपना भविष्य अंधकारमय बनाते हैं और छूत की बीमारी की तरह यह लत एक से दूसरे को लगती चली जाती है। अभिभावकगण प्रारंभ में तो इस ओर से उदासीन रहते हैं। वे अपने बच्चे की अच्छाई के प्रति बहुत अधिक आशांवित एवं निश्चिंत रहते हैं। इसके मूल में व्यर्थ का अहं भी कारण होता है। "हमारा बच्चा भला कैसे बिगड़ सकता है?" यह अविवेकपूर्ण अभिमान आँखें मूँदे रहता है।

• •

वाजिश्रवा ने एक बार सर्वमेध यज्ञ किया और उसमें अपनी सारी संपदा एवं गाएँ दान कर दीं। गायों में कुछ वृद्ध, अपंग और निकम्मी भी थीं। उन्हें ले जाने में, ले जाने वाले को उलटी कठिनाई उठानी पड़ती। बालक नचिकेता यह सब देख रहा था। उसने पिता वाजिश्रवा से अनुरोध किया—"जो श्रेष्ठ-सार्थक हैं, उन्हीं का दान करें।" वाजिश्रवा क्रुद्ध होकर बोले—"तुम्हीं सार्थक हो, तुम्हें मैं यमराज को दान करता हूँ।" पिता ने पुत्र नचिकेता को यमराज को दान में दे दिया। यमराज के यहाँ रहकर अध्ययन द्वारा नचिकेता ने अपना ज्ञान और भी आगे बढ़ाया। वे गुरुकुल में समर्पित भाव से रहे और पंचाग्नि विद्या में कुशलता प्राप्त की।

• •

बाद में आँख जब खुलती है, तब बच्चा कुसंग के रस में सिर से पैर तक डूब चुका होता है।

इसीलिए बच्चों को कुसंग से शुरू से ही दूर रखने की पूरी सतर्कता बरतनी चाहिए। अच्छी शिक्षण-संस्था में प्रवेश उसका एक छोटा-सा अंश है। अच्छा पास-पड़ोस, घर व मुहल्ले का अच्छा वातावरण, अच्छी रुचियों के अभिवर्द्धन का हर संभव प्रयास तथा प्रेरक कथाओं, दृष्टांतों, जीवन-चरित्रों एवं सत्साहित्य द्वारा अच्छाई की समझ विकसित करने का प्रयास किया जाना चाहिए। बच्चा कुसंगति में फँसता दिखे तो उसे बहुत तेज डाँटना-फटकारना नहीं चाहिए, अपितु प्यार से समझाना चाहिए। किशोर बच्चों को तो भ्रमण, सैर-सपाटे, पारिवारिक गोष्ठियों तथा पारिवारिक मनोरंजन के कार्यक्रमों द्वारा यथासंभव घर में ही व्यस्त रखने की कोशिशें सर्वोत्तम लाभदायक होती हैं।

सत्संगति का प्रभाव सर्वविदित है। चंदन के आस-पास के पौधों में भी चंदन की महक आ जाती है। झड़े फूल जिस मिट्टी के ढेले पर गिरे रहते हैं, उसमें खुशबू आ जाती है। सुसंगति की कस्तूरी अपनी महक दूर-दूर तक फैलाती है। यह वह पारस है, जिसे छूकर लोहे जैसे व्यक्तित्व में स्वर्णिम विशेषताएँ आ ही जाती हैं। अतः बच्चे की सुसंगति का ध्यान रखा ही जाना चाहिए। बाहर इसकी कमी दिखे तो उस कमी को दूर करने की जिम्मेदारी स्वयं ही अभिभावकों को सँभालनी चाहिए। वे थोड़े-से प्रयास से यह दायित्व निभा सकते हैं।

इसके उपायों में से एक तो वह है, जो ऊपर कहा गया है, अर्थात बच्चों को घर में ही व्यस्त रखा जाए। पारिवारिक गोष्ठियों एवं मनोरंजनों में उन्हें संलग्न रखा जाए। साथ ही घर में अच्छी पुस्तकें रखी जाएँ, जो सात्त्विकता के उन्मेष में समर्थ हों। घर के वातावरण में व्यायाम, योगासन तथा खेल के प्रोत्साहन की प्रवृत्तियाँ पुष्ट रखी जाएँ। इसके साथ ही अभिभावक स्वयं समय निकालकर किशोरों, बच्चों से बातें करें।

बच्चों के मन में अकूत उमंगें होती हैं। वे मार्गदर्शन की अपेक्षा रखती हैं। यह काम अभिभावकों को करना चाहिए। उनकी भावनाओं का ध्यान रखते हुए, उनके अनुरूप आवश्यक जानकारी देनी चाहिए। उनके क्रिया-कलापों में भरपूर रस लेना चाहिए। स्वयं बच्चों के मित्र बनकर रहना चाहिए और खेल-खेल में ही उन्हें आवश्यक जानकारियाँ भी देते रहना चाहिए। इसी प्रकार से बालकों की सुसंगति की कमी दूर की जा सकती है। ❐

एक ग्रामीण ने संत ज्ञानेश्वर से पूछा—"संयमित जीवन बिताकर भी मैं रोगी हूँ, महात्मन् ऐसा क्यों?" द्रष्टा संत बोले—"पर मन में विचार तो निकृष्ट हैं? भले ही तुम बाहर से संयम बरतते रहो—मन में कलुष भरा हो, विचार गंदे हों तो वह अपव्यय रोगी बनाएगा ही।"

अनुपम श्रृंगार है—शालीनता

(इस लेख को कम-से-कम दो बार अवश्य पढ़ें और इस पर गंभीरतापूर्वक मनन करें।)

शालीनता का अर्थ है—व्यक्तित्व की वह सौम्यता, जो दूसरों पर शांति एवं प्रसन्नता की बरसा करे। इस दृष्टि से विचार करें, तो सादगी को शालीनता का प्रमुख अंग माना जा सकता है।

शालीनता का अर्थ—दीनता या लापरवाही का प्रदर्शन नहीं। सुरुचि-संपन्नता तो आवश्यक है। सादगी आंतरिक सुरुचि का ही नाम है। दूसरों को चमक-दमक, सज-धज से प्रभावित करने की चेष्टा; उन पर अपने पैसे होने का रोब जमाने की कोशिश भी तो ओछापन ही है। यह भीतरी ओछापन ही फैशन की तड़क-भड़क को जन्म देता है।

''सादा जीवन उच्च विचार'' की कहावत तो सब कहते-सुनते हैं, पर उसे व्यवहार में लाने की जरूरत का बहुत कम लोग अनुभव करते हैं।

सादगी मात्र वेशभूषा तक सीमित नहीं। वह एक जीवन-प्रक्रिया है। जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यक वस्तुओं के अतिरिक्त अधिक का अपने लिए उपयोग न करने की दृष्टि ही सादगी का आधार है।

सादगी का अर्थ—कुरुचि या रुचि-विहीनता नहीं, फजूलखरची और फजूल ताम-झाम, श्रृंगार से बचना ही मितव्ययता एवं सादगी है। श्रृंगारिकता का अतिवाद मनुष्य के समय और धन दोनों को बरबाद करता है। अधिक, श्रृंगारप्रिय व्यक्ति का सारा समय बनाव-ठनाव में ही बीतता है। साथ ही वह उस बनाव-ठनाव के प्रति दूसरे लोगों के आकर्षण एवं दूसरों के द्वारा उसकी प्रशंसा की भी अपेक्षा करता रहता है। धीरे-धीरे इसका भी एक व्यसन हो जाता है।

इन दिनों नर-नारी दोनों में फैशन का उन्माद-सा छाया हुआ है। स्त्रियाँ अंग-प्रदर्शन और धन-अपव्यय, दोनों को फैशन के कारण बढ़ा रही हैं तो पुरुष धन के बे-रोक खरच और भोग की बे-रोक इच्छा को बढ़ाते चले जा रहे हैं। इसका परिणाम बच्चों पर भी पड़ रहा है। आज जो लड़का-लड़की सादगी से रहते हैं, उनके प्रति फैशनपरस्त विद्यार्थी आदर का भाव भी नहीं रखते। उन्हें गया-गुजरा समझकर उनकी हँसी उड़ाते रहते हैं। इस प्रकार आर्थिक खोखलापन ही नहीं, भावनात्मक विकृति तथा खोखलापन भी बढ़ रहा है। फैशन की सुरसा का मुँह फैलता ही जा रहा है और लोग अपने बनाव-ठनाव को बढ़ाते जाना ही इस होड़ में बाजी मारने का उपाय समझ रहे हैं; जबकि आवश्यकता सहज-सादगी भरा जीवन-व्यवहार अपनाकर उस सुरसा के मुँह से बाहर आने की तथा उसे प्रणाम करने की है। इसके बिना जीवन-लक्ष्य की दिशा में प्रगति हो न सकेगी।

सजावट और प्रदर्शन की होड़ मनुष्य की स्वाभाविक प्रेरणा एवं आवश्यकता नहीं, विकृति है। इस अभिलाषा का कोई अंत नहीं। कीमती कपड़े पहनने, महँगे सौंदर्य-प्रसाधनों का इस्तेमाल करने, महँगे होटलों में जीभ के चटोरेपन को तुष्ट करने, शादी-ब्याह, पर्व-उत्सवों पर धन फूँक तमाशा करने की प्रवृत्ति कभी भी संतुष्ट नहीं हो पाती। इससे मनुष्य की स्वयं की मन:स्थिति तो खोखली होती ही है, धन और ओछेपन का यह उद्धत दर्पपूर्ण प्रदर्शन समाज में भी ऐसे ही वातावरण को बढ़ाता है। दूसरों में भी ऐसे ही प्रदर्शन की ललक उठती है, अधीरता बढ़ती है। ईमानदारी और परिश्रम की कमाई न तो उतनी अधिक होती है और न ही उतनी जल्दी हो पाती है। ऐसी स्थिति में सुविधाओं की ललक मनुष्य को बेईमानी, घूस, चोरी जैसे सामाजिक अपराधों की ओर प्रवृत्त होने की प्रेरणा देती है।

सुविधा भोग की यह होड़ पारिवारिक संवेदना, आत्मीयता एवं सहयोग के आधारों की उपेक्षा करती जा रही है। जहाँ भी फैशनपरस्ती एवं फजूलखरची होगी, वहाँ गृहकलह हुए बिना नहीं रह सकता। व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक तीनों स्तरों पर विलासिता तथा अपव्यय से हानि-ही-हानि होती है। नैतिक मूल्य नष्ट होते चले जाते हैं। सुख भी पल्ले नहीं पड़ता। दूसरों के लिए अपनाया गया फैशन तथा खरचीलापन एक नशे की तरह खुद के दिल-दिमाग पर छाता है। उससे कभी भी शांति, तृप्ति, सुख और उल्लास नहीं मिल पाता, वरन उत्तेजना, बेचैनी, सूनापन, दिमागी तनाव ही बढ़ता जाता है। आर्थिक स्थिति में गिरावट आती है, जो अनेक असमर्थताओं, आपत्तियों का कारण बनती है।

अपव्ययी व्यक्ति की संपत्ति तेजी से नष्ट होती है। कर्ज का भार बढ़ता जाता है। समाज में प्रतिष्ठा गिरने लगती है। लोगों पर रोब जमाने के जिस उद्देश्य से अपना हाथ बिना सोचे-समझे हमेशा खुला रहा था, वही उद्देश्य तब दूर होता चला जाता है, जब कर्ज की बात फैलती है।

जो अपनी गलती को खुद देखकर सुधार लेता है और उसका प्रायश्चित कर लेता है वह साधु है। जो गलती बताने पर मान लेता और खेद प्रकट करता है, वह सज्जन है। जो गलती मालूम होने पर भी हठ करता है, वह नर-पशु है। जो सही और गलत की पहचान ही नहीं कर पाता या जो गलत को सही और सही को गलत मानता है, वह पशु है।

अपव्ययी के पास जो लोग एकत्र होते हैं, वे धूर्त और कुचक्री ही होते हैं। खरच करने वाले की झूठी प्रशंसा कर, वे उसे मूर्ख बनाते रहते हैं और मन-ही-मन उसकी मूर्खता पर हँसते भी रहते हैं। समय बदलने पर यही लोग किसी दूसरे के इर्द-गिर्द एकत्र होने लगते

हैं। उनकी नकली प्रशंसा से स्वयं इतराने वाले को असलियत का पता तभी चला पाता है, जब दिन-रात उससे लिपटे-चिपटे घूमने वाले लोग ही उसे धता बता जाते हैं, उसका उपहास करते हैं। यों, जब तक वे साथ रहते हैं, तब तक झूठे अहं तथा अशांति, अस्थिरता को ही बढ़ाते हैं।

ये तो हुईं फैशन के लिए अपव्यय का उग्र प्रदर्शन करने वाले लोगों की बातें; सामान्य लोग इतनी दूर नहीं जाते तो भी वे रँगे उसी रंग में रहते हैं। इससे उनकी स्थिति बिगड़ने में थोड़ा अधिक समय लगता है, पर अच्छी स्थिति उनकी भी नहीं हो पाती; क्योंकि हमेशा ही अपनी चादर से आगे वे पैर फैलाते रहते हैं। आवश्यकता अतिफैशन और अधिक अपव्यय करने की नहीं, सादगी एवं मितव्ययता अपनाने की है। कितने कम में सुरुचि का निर्वाह करते हुए काम चलाया जा सकता है, यह देखा जाए। इस आशंका को मन से पूरी तरह हटा दिया जाए कि साधारण स्तर का जीवन बिताने से लोग हमें कंजूस, दरिद्र या घटिया समझेंगे।

उपहास, फूहड़पन और गंदगी का किया जाता है, सादगी का नहीं। सादगी से भरा जीवन जीने वालों को सदा सम्मान ही मिला है। परिवार में सादगी, शालीनता का वातावरण रहे, तो उसके नए सदस्य भी उसी के अनुरूप ढलते चले जाएँगे। कोई संग-दोष से कभी बहकता दीखे, तो उसे समझाने से लेकर डाँटने तक का मार्ग अपनाया जा सकता है। अपव्यय का अभ्यास उन्हीं परिवारों में पनपता है, जहाँ पारिवारिक आय-व्यय को संतुलित बनाकर रखने तथा बजट बनने का अभ्यास नहीं होता; जहाँ कमाऊ लोगों को उड़ाऊ बनने की भी छूट होती है। ऐसी स्थिति में पारिवारिक एकता भी टिक नहीं पाती।

यदि आय-व्यय का पारिवारिक लेखा-जोखा परखा जाए, तो अपव्यय की प्रवृत्ति पर नियंत्रण बना रहता है। आवश्यकता इस दृष्टिकोण को विकसित करने की होती है कि फजूलखरची और फैशनपरस्ती के दुर्गुणों से बचना तथा शालीनता, सादगी, अर्थसंयम को अपनाना गौरव एवं गरिमा की बात है। यह हिचक, संकोच एवं लज्जा की बात नहीं है। उस स्थिति में अभावों की स्थिति भी नहीं महसूस होती, किसी को अपने लिए व्यवस्था में कमी की शिकायत करने का प्रोत्साहन नहीं प्राप्त होता। अनिवार्य आवश्यकताएँ प्रत्येक सदस्य की पूरी होती चलती हैं तथा बचत भी होती रहती है। संपन्नता, सुख, शांति एवं प्रगति का यही मार्ग है। परिवार में ऐसा वातावरण बनाकर रखा जाए। बच्चों को स्वच्छता, सुरुचि एवं फैशनपरस्ती का अंतर समझाया जाए तो वे ईमानदार, सज्जन और श्रेष्ठ व्यक्तित्व के स्वामी बन सकेंगे। ❐

परम पराक्रमी भगवान परशुराम

भगवान के दस प्रमुख अवतारों में छठे अवतार परशुराम हैं। उनने फरसे से दुर्बुद्धियों का सिर काटने का अभियान समस्त संसार में चलाया था। इस आलंकारिक क्रियाकलाप में सिर काटने का वर्णन विचार-परिवर्तन—ब्रेन वाशिंग से है। वाल्मीकि, अंगुलिमाल, अजामिल जैसों का विचार-परिवर्तन काया-कल्प बनकर सामने आया। परशुराम के तर्क, प्रमाण ऐसे ओजस्वी, तेजस्वी और प्रतिभा पराक्रम से भरे-पूरे थे कि उनने संसार भर में परिभ्रमण करके दुर्बुद्धिग्रस्त कुमार्गगामियों को रास्ते पर ला दिया।

जब वह क्रांति-योजना पूर्ण हो गई तो उन्होंने फरसा फेंककर फावड़ा उठाया और अपना पराक्रम हरीतिमा बढ़ाने के सृजन प्रयोजन के लिए घुमा दिया। सृजन और संघर्ष दोनों ही आवश्यक समझे गए।

परशुराम ने 21 बार आताताइयों—अत्याचारियों के सिर काटे अर्थात उन्होंने इक्कीस बार ऐसे प्रयत्न किए थे, जिससे उस समय की दुर्बुद्धि का पूर्णतया सफाया हो गया। यह अभियान बार-बार इसलिए चलाया गया था, ताकि विष वेलि का कोई अंकुर कहीं छिपा न रह जाए। भावनात्मक एवं बौद्धिक दुर्बुद्धि मनुष्य में गुप्त रूप से छिपी रहती है तो उसके बरसाती घास की तरह फिर उग आने और फैलने-फूलने लगने की आशंका बनी रहती है। इसलिए बार-बार उसका उन्मूलन करना ही उचित होता है।

पाप का प्रतिरोध मानवता की पुकार है, वह पुकार किसी-न-किसी परशुराम के सिर पर चढ़कर बोलती और अपना काम करती है। भगवान शिव का आशीर्वाद सहयोग और साधन-'परशु' प्रबल विचार-समर्थ ज्ञान उसे मिलता है। फलत: ऐसे तेजस्वी ईश्वरीय प्रतिनिधि वह काम कर सकने में समर्थ होते हैं, जो दीखने में कठिन ही नहीं, असंभव जैसा प्रतीत होता है।

परशुराम जी ने आतताई सहस्रबाहु की भुजाओं को काट फेंका। स्वार्थी आतताई कुछ लोगों को स्वार्थ के लालच से तथा कुछ को अपने आतंक से अपना समर्थक बना लेते हैं। उनकी हजार भुजाएँ होती हैं। उन हाथों-समर्थकों के कारण वे अजेय दिखते हैं। परशुराम का परशु उनके स्वार्थ और भय के भाव काटता है। प्रखर भावना से उन्हें स्वार्थ तथा भय से मुक्त कराते ही वे दुष्टता से दूर छिटक जाते हैं। एक-एक करके हाथ कट जाने पर भीषण असुरता निरीह की तरह परास्त हो जाती है।

भगवान परशुराम ब्रह्मतेजसंपन्न परम पराक्रमी थे। उन्होंने कुशासकों, अनीतिकर्त्ताओं, अत्याचारियों के काल बनकर उनका सफाया किया तत्पश्चात धरती पर सृजन का दिव्य वातावरण बनाया। ❒

मथुरा की माटी में कुछ तो है—जुड़ने हेतु आह्वान

इतिहास साक्षी है कि जब-जब समाज में लोगों का चिंतन विपरीत दिशा में चल पड़ा, असत्य को सत्य जैसा सम्मान मिलने लगा और सज्जनों को लगने लगा कि अब समाज रसातल में जा रहा है, तब असंभव को संभव में बदलने के लिए, अनीति से लोहा लेने के लिए और विरोधियों का साहस के साथ मुकाबला करने के लिए ईश्वरीय सत्ता शरीर धारण कर संसार में आती है और सामान्य वर्ग के सीधे-सादे लोगों को साथ लेकर आगे बढ़ चलती है। ऐसा पिछली शताब्दी में भी संभव हो सका, जब परमपूज्य गुरुदेव एवं परमवंदनीया माताजी की सम्मिलित सत्ता ने ईश्वरीय आकांक्षा को पूरा करने के लिए युग निर्माण योजना का शुभारंभ कान्हा की नगरी तीन लोकों से न्यारी मथुरा से किया।

जिस 'अखण्ड ज्योति' पत्रिका के माध्यम से उन्होंने ईश्वरीय संदेश को जन-जन तक पहुँचाने का शुभारंभ किया, उसमें प्रथम सूत्र जो लिखा, वह था—

सुधा-बीज बोने से पहले, कालकूट पीना होगा।
पहन मौत का मुकुट विश्वहित, मानव को जीना होगा॥

भगवान शिव ने भी मानवहित में विषपान किया था। समुद्र-मंथन के प्रसंग में यह बात स्पष्ट की गई है कि अमृत प्राप्त करने के लिए सुर-असुर सभी संघर्ष कर रहे थे, पर देवाधिदेव महादेव को उस तिरस्कृत विष के संबंध में सोचने को विवश होना पड़ा और उन्होंने साहस के साथ उसे ग्रहण किया। यदि उन्होंने ऐसा न किया होता तो जाने-अनजाने कितनी जनहानि तथा वातावरण में विष का प्रदूषण कितना फैलता-यह सोचकर हृदय काँप उठता है।

छोटे-छोटे निर्माण तो सभी कर लेते हैं, पर 'युग के निर्माण' के संबंध में सोचना और उसे संभव बनाने के लिए युग-सेनानियों को आगे बढ़ा देना—महाकाल की सत्ता ही कर सकती है। काल (समय) के बड़े स्वरूप को ही तो युग कहा गया है। जहाँ शत-प्रतिशत लोग कलियुग के दुष्प्रभाव को अपनी नियति माने बैठे थे और सतयुग तथा रामराज्य को बिलकुल भूल चुके थे, पूज्यवर ने 'सतयुग की वापसी' पुस्तक लिखी, 'इक्कीसवीं सदी-उज्ज्वल भविष्य' की घोषणा की; इक्कीसवीं सदी-नारी सदी की घोषणा करते हुए आधी जनसंख्या को नेतृत्व प्रदान करने के लिए प्रेरित किया।

जिनके पास दृष्टि है, उन्हें रामराज्य और सतयुग के दर्शन होने लगे हैं। पूज्यवर ने जिस प्रकार के नेतृत्व की कल्पना की थी, वह काफ़ी कुछ संभव होता हुआ दिखाई दे रहा है। जहाँ लोगों के अंतरमन में नकारात्मकता (Negativity) ने पैर पसार लिए थे, अब उसका लोप होकर सकारात्मकता (Positivity) के दर्शन हो रहे हैं। जहाँ लोगों के अंदर कायरता ने जड़ें

जमा ली थीं अब उस स्थान पर साहस तथा बहादुरी के दर्शन हो रहे हैं। विदेशों में जो भारत की धूमिल छवि प्रचारित हो रही थी, उसके स्थान पर अब यह नाम सम्मान के साथ लिया जा रहा है। 'इक्कीसवीं सदी उज्ज्वल भविष्य' की घोषणा सफल होते स्पष्ट देखा जा सकता है।

गायत्री तपोभूमि (गायत्री मंदिर)

परमपूज्य ने गायत्री तपोभूमि के संबंध में पहले से ही सोच रखा था कि 1953 की गायत्री जयंती के दिन गायत्री तपोभूमि में माँ गायत्री की प्राण-प्रतिष्ठा होगी और उसी समय उनके गायत्री महापुरश्चरण की पूर्णाहुति भी होगी। भूमि क्रय करने में उनके पास उपलब्ध सारी राशि समाप्त हो चुकी थी। उनकी जेब खाली थी। जमीन थी, पर निर्माण का कार्य प्रारंभ नहीं कर पा रहे थे; पर वह बाधा दूर हुई—लोगों के मनीआर्डर आने लगे और 1953 की वसंत पंचमी से निर्माण शुरू हो गया। उस बीच अपने प्राण बल को और प्रखर बनाने के लिए उन्होंने ज्येष्ठ की भीषण गरमी में 24 दिन का विशिष्ट अनुष्ठान प्रारंभ कर दिया—मात्र गंगाजल लेकर। यह विचारणीय है कि भूमि क्रय, मंदिर निर्माण, प्राण-प्रतिष्ठा, यज्ञशाला निर्माण तथा साधकों की पूर्णाहुति यज्ञ में भागीदारी, जैसी बड़ी जिम्मेदारी निभाने वाला व्यक्ति स्वयं ज्येष्ठ माह में 24 दिन मात्र गंगाजल लेकर सूर्यनारायण भगवान से प्राणशक्ति दोहन कर अपने उस प्राण को प्रखर बना रहा है, जो पत्थर की मूर्ति में गायत्री जयंती के शुभ दिवस पर डाला जाना था। वही व्यक्ति गायत्री जयंती 1990 को अपने महाप्रयाण की तैयारी हेतु छह स्थानों (मुजफ्फरपुर, लखनऊ, जयपुर, अहमदाबाद, भोपाल, कोरबा) पर विराट ब्रह्मदीप महायज्ञ का आयोजन एक ही तिथि में इसलिए आयोजित कर रहा है कि समाचार सुनकर काफ़ी बड़ा जनसमूह शांतिकुंज पहुँचकर अव्यवस्था न कर दे।

समय जिनकी मुट्ठी में है, भविष्य में होने वाले महाप्रयाण की योजना जो स्वयं बना रहा है कि कहीं अव्यवस्था न फैल जाए, उन्हें 'महाकाल' ही तो कहेंगे, महामृत्युंजय ही तो कहेंगे। आज अपना युग निर्माण मिशन उनके महाप्रयाण के 35 वर्ष बाद भी जीवंत है, देश-विदेश में प्रगति कर रहा है।

मथुरा की माटी में कुछ तो है

गायत्री तपोभूमि सभी पाठकों को विनम्रतापूर्वक आमंत्रित कर रहा है यहाँ आने का, बच्चों को, युवाओं को, बेटों-बेटियों को यहाँ भेजने का। गरमी की छुट्टियों में शिक्षकों के सम्मेलन, लड़के-लड़कियों के माता सरस्वती शिविर, प्राणवान कार्यकर्त्ता शिविर, नौ दिवसीय शिविर, पत्रिका-प्रचारक शिविर, मातृशक्ति सम्मेलन, कन्या कौशल शिविर, 40 दिवसीय शिविरों में आप सभी दर्शन करेंगे उस स्थान का, जहाँ से पूज्यवर ने गायत्री माता की प्रतिष्ठा के साथ मिशन की गतिविधियों का शुभारंभ किया। उसी स्थान को इन दिनों भव्य स्वरूप प्रदान करने की योजना पर कार्य तेजी से चल रहा है। आइए, तपोभूमि की उस धरा को प्रणाम कीजिए, जहाँ पर गुरुदेव के समर्पण भाव के दर्शन होते हैं। ❐

ज्ञातव्य

आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

गायत्री तपोभूमि में चल रहे नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र के आगामी शिविर निम्नलिखित हैं-

मई, 2025	**जून, 2025**	**जुलाई, 2025**	**अगस्त, 2025**
05 से 13	20 से 28	20 से 28	5 से 13, 23 से 31

साधकों के लिए तीसरी मंजिल पर आवास की व्यवस्था है। **अतिवृद्ध, बीमार परिजन न आएँ;** अपना संपूर्ण विवरण—नाम, पता, व्यवसाय, फोन नं., आधारकार्ड नंबर, जन्मतिथि सहित, वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माला गायत्री मंत्र जप कर सकें। **कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।**

माता सरस्वती शिविर, गायत्री तपोभूमि, मथुरा

[केवल 14 वर्ष से अधिक उम्र के छात्र-छात्राओं के लिए]

यह शिविर छात्र-छात्राओं के नैतिक, बौद्धिक स्तर को सुदृढ़ करने हेतु व्यक्तित्व विकास की दृष्टि से आयोजित किया गया है। इस शिविर में विविध प्रकार के प्रशिक्षणों का लाभ प्राप्त होगा। **निम्न पते पर अपना नाम, पूरा पता, आयु तथा शिक्षा, मोबाइल नंबर आदि विवरण सहित आवेदन करें। बिना स्वीकृति के न आएँ।** अपने साथ दैनिक उपयोग के वस्त्र, चादर, तेल, कंघा, मंजन-ब्रुश, साबुन आदि आवश्यक वस्तुएँ लेकर आएँ। लड़के-लड़कियाँ ग्रुप में अथवा अपने अभिभावक के साथ आ सकते हैं। बीच में शिविर छोड़कर जाना मना है। घूमने जाना हो तो पहले या बाद में जाएँ।

छात्राओं का शिविर	**छात्रों का शिविर**
23 से 29 मई, 2025	07 से 13 जून, 2025

पत्रिका प्रचारक सम्मेलन

परमपूज्य गुरुदेव ने अपने क्रांतिकारी विचारों को जन-जन तक पहुँचाने के लिए नित्य लेखन किया और पत्रिकाओं तथा 3200 पुस्तकों को सुलभ कराया। पत्रिकाओं का प्रसार उनकी विचारधारा के प्रसार के लिए अत्यंत आवश्यक है। पत्रिकाओं के प्रचार-प्रसार की समग्र योजना को समझने तथा सफल क्रियान्वयन हेतु ये शिविर निम्नलिखित तिथियों में आयोजित किए जा रहे हैं, जिसमें आप सभी परिजन अवश्य भागीदार बनें।

दि. 02 से 04	जुलाई, 2025	**उत्तर प्रदेश**
दि. 13 से 15	जुलाई, 2025	**बिहार, झारखंड**
दि. 19 से 21	अगस्त, 2025	**(मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़)**

युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन

[01 जून से 03 जून, 2025]

गायत्री तपोभूमि के पावन, दिव्य एवं संस्कारित वातावरण में **युग निर्माता शिक्षक सम्मेलन** आयोजित किया जा रहा है। भाग लेने के इच्छुक परिजन 31 मई की सायंकाल तक अवश्य आ जाएँ। 03 जून को दोपहर बाद विदाई हो जाएगी। जो शिक्षक बंधु और बहनें आ रही हैं वे अपने नाम, पते, मोबाइल नंबर, ई-मेल अथवा डाक से अवश्य भेज दें।

प्राणवान कार्यकर्त्ता शिविर—स्वर्णिम अवसर

दिनांक : 02-03 अगस्त, 2025

(कार्यक्रम प्रातःकाल से ही प्रारंभ होंगे, अतः एक दिन पूर्व पधारें)

सभी प्राणवान बहनों-भाइयों के लिए उपरोक्त तिथियों में इस विशिष्ट शिविर का आयोजन गायत्री तपोभूमि, मथुरा में रखा गया है। प्राणवान परिजन अपनी क्षमताओं एवं विशिष्टताओं को पहचानें; ईश्वरप्रदत्त समय-संपदा का सदुपयोग करें तथा गुरुसत्ता के द्वारा निर्देशित जनोपयोगी कार्यों को हाथ में लेकर उल्लेखनीय योगदान प्रस्तुत करें; यही इस शिविर का उद्देश्य है।

निवेदन है कि अधिकाधिक परिजन नाम, पते, फोन, व्यवसाय/पद एवं अन्य विवरण सहित जानकारी भेजकर अनुमति प्राप्त कर लें, ताकि आवास की उचित व्यवस्था हो सके।

प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

यहाँ शरीर-शोधन शिविर रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयाँ दूर करने के लिए प्रतिमाह निरंतर आयोजित किए जा रहे हैं, इनसे सैकड़ों परिजनों को आशातीत लाभ हुआ है। आप भी इन शिविरों का लाभ उठा सकते हैं एवं अपने संपर्क क्षेत्र के परिजनों को इसके लिए प्रेरित कर सकते हैं। शरीर शोधन शिविर की आगामी तिथियाँ निम्नलिखित हैं—

मई, 2025	जून, 2025	जुलाई, 2025	अगस्त, 2025
1 से 7	1 से 7	1 से 7	1 से 7
11 से 17	11 से 17	11 से 17	11 से 17
21 से 27	21 से 27	21 से 27	21 से 27

स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है निम्नानुसार है—

1. सामान्य कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क-14,000/-]
2. प्राइवेट सामान्य कमरा—[एक व्यक्ति का शुल्क-10,000/-]
3. प्राइवेट वातानुकूलित कमरा—[एक व्यक्ति का शुल्क-14,000/-]
4. वातानुकूलित कमरा—[दो व्यक्तियों का शुल्क-20,000/-]

समस्त पत्र व्यवहार, फोन, ई-मेल के लिए संपर्क सूत्र

पता—युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-281003

फोन नं० : (0565) 2530115, 2530128, 2530399, मो.— 09927086287, 09927086289

Email id : yugnirman@yugnirmanyojna.org

Website : www.yugnirmanyojna.org

Youtube : youtube.com/@yugnirmanyojnaofficial

Facebook : Yug Nirman Yojna Mathura

गन्ना के विविध प्रयोग

संस्कृत में इक्षु, मधुतृण तथा हिंदी में गन्ना, सांटा, ईख, ऊख कहा जाता है। प्रकृति ने सभी प्रकार के स्वाद, विभिन्न गुण-धर्म के अनेक खाद्य प्रदान किए हैं, जिनमें मिठास से भरे गन्ना के अनेक स्वास्थ्यप्रद गुण हैं। यह रक्तशोधक, तृप्तिकारक, पुष्टिकारक, त्रिदोषनाशक, अत्यंत बलप्रद, वातनाशक, रक्तपित्तनाशक, बलवीर्यकारक है। रुचिकारक, शीतल, मधुर पित्तविकार दूर करता है। तेल एवं मिर्च-मसालों आदि गरम पदार्थों के विकारों से उत्पन्न रोगों को दूर करता है। गन्ना चूसकर खाना अधिक लाभप्रद होता है। गन्ना चूसने से दाँत एवं मसूड़े साफ-मजबूत होते हैं।

गन्ना नए रक्त के निर्माण में सहायक है। कैल्सियम, फास्फोरस, मैगनीज, लोहा (आयरन) आदि खनिज लवण तथा विटामिन ए० बी० सी० इत्यादि पोषक तत्त्वों का भंडार है। प्रतिदिन एक गन्ना चूसने से यकृत एवं पाचन संस्थान की कार्य-प्रणाली स्वस्थ होती है। वर्तमान आधुनिक जीवनशैली में तरह-तरह के कोल्ड ड्रिंक्स जिनमें जहरीले घातक कैंसरकारक रसायन होते हैं, जो शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए घातक हैं, उनसे बचना जरूरी है। सफेद चीनी जो शरीर के कैल्सियम-फास्फोरस को नष्ट करती है, उससे यथासंभव बचना चाहिए। चीनी के स्थान पर राब, गुड़, देशी मिसरी, देशी खाँड़ (खँड़सारी) का सेवन करें। साफ, स्वच्छ एवं कीटरहित गन्ने का ताजा रस ही प्रयोग में लेना चाहिए। संक्रमण से बचने के लिए आवश्यक सावधानी बरतना चाहिए।

गन्ने के रस से गुड़ बनाया जाता है। गुड़ हमारे भोजन को पचाने में सहायक है; जबकि सफेद चीनी को पचाने के लिए शरीर को कैल्सियम की आवश्यकता पड़ती है। सफेद चीनी में विटामिन, मिनरल्स का अभाव होता है; जबकि गुड़ में विटामिन, प्रोटीन, खनिज लवणों का भंडार है। दोनों ही गन्ने के उत्पाद हैं, परंतु जहाँ गुड़ में सभी पोषक तत्त्व मौजूद रहते हैं, वहीं सफेद चीनी में सभी पोषक तत्त्व समाप्त हो जाते हैं। केवल कार्बोहाइड्रेट शेष रहता है। चीनी पचने में अत्यंत कठिन है।

घरेलू उपयोग

एसिडिटी में—एक गिलास ताजे गन्ने के रस में नीबू निचोड़कर पी लेने से तुरंत राहत मिलेगी।

सिरदरद में—'आँत भारी तो माथ भारी' अर्थात सिरदरद जैसी व्याधियाँ कब्ज से होती हैं। कब्ज-निवारण होने पर ही इनसे छुटकारा मिलता है। एक गिलास ताजा गन्ने का रस

धीरे-धीरे चुस्की लेकर पी जाइए, इससे कब्ज निवारण होगा।

लू से बचाव में—तेज गरमी में पानी की कमी होने पर लू लगने से जान खतरे में पड़ जाती है। लू से बचने के लिए नित्य एक गिलास गन्ने का रस पीने से लाभ होता है। गुड़ का शरबत बनाकर पीने से भी लाभ होता है। पानी पीकर सूती कपड़े से सिर को ढककर ही धूप में जाना चाहिए।

फोड़ा-फुंसी, खाज-खुजली में—गन्ने का रस 1 लीटर लेकर गरम कर गाढ़ी चासनी जैसा 'शीरा' बनाकर रख लें। यह खून की सफाई करता है। इसमें 20 ग्राम जीरा भूनकर, पीसकर डालें; नारियल कसकर थोड़ा डाल दें तथा 150 ग्राम किशमिश मिलाकर तरल मिठाई की तरह बनाकर प्रतिदिन 50 ग्राम की मात्रा में खाएँ। नया खून बनाने में भी लाभप्रद है।

अनावश्यक मोटापा में—गन्ने के रस का सिरका मोटापा घटाता है। गन्ने के रस का सिरका दो चम्मच लेकर एक गिलास गरम पानी में घोलकर प्रातः निराहार पीने से अनावश्यक मोटापा घटता है।

मुख की दुर्गंध में—दाँतों की सड़न तथा मुख की बदबू दूर करने के लिए नित्य प्रातः गन्ना चूसना चमत्कारिक लाभ देता है।

जठराग्नि मंद पड़ने पर—नित्य एक गिलास गन्ने के रस में आधा नीबू तथा आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर प्रातः निराहार पीने से जठराग्नि तेज होती है। भूख खुलकर लगती है।

पेशाब की जलन एवं रुकावट में—50 ग्राम गन्ने की जड़ों को धोकर 1 गिलास पानी में डालकर, काढ़ा बनाकर पीने से पेशाब खुलकर आने लगता है।

पीलिया में—(1) गन्ने के टुकड़े ओस में रातभर छत पर रखें। प्रातः चूसकर रस पिएँ।

(2) ताजा गन्ना स्वच्छ पानी से धो लें, तत्पश्चात धीरे-धीरे चूसें, नित्य गन्ना चूसना पीलिया की रामबाण दवा है। मिर्च-मसालों तथा तेल-घृत आदि चिकनाई का भी एक-दो माह तक परहेज जरूरी है। फलों का सेवन करना तथा ताजा मठा, दही एवं मिसरी चूसना लाभदायक है। दही में मिसरी मिलाकर चावल के भात के साथ नित्य सेवन करना चाहिए। लिवर की क्रियाविधि ठीक होने पर ही सामान्य भोजनक्रम अपनाना चाहिए; अन्यथा पीलिया दोबारा होने का खतरा रहता है। एलोपैथी की हानिकारक दवाओं से लिवर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

मानसिक रोगों में—चीनी से चिड़चिड़ापन, हिंसा, क्रूरता बढ़ती है; जबकि गन्ने का रस मनोरोग शांत करता है। गन्ने का रस पीने तथा गन्ने के रस की खीर चावल के साथ बनाकर खिलाने से मानसिक रोगों की उग्रता कम हो जाती है। मरीज, शांत, सहज, व्यवहार करने लगता है। विटामिन 'बी' मस्तिष्क रोगों का निवारण करती है।

नकसीर में—नासिका से रक्तस्राव होने पर गन्ने का ठंढा रस एक गिलास लेकर उसमें एक नीबू का रस निचोड़कर सूँघें तत्पश्चात धीरे-धीरे पिएँ।

पथ्य के रूप में अनार का रस, छाछ, दही, नीबू-पानी का शरबत कुछ दिनों तक सेवन करें।

स्वरभंग में—गला बैठने पर गन्ने को आग में गरम कर लें, फिर चूसें या गन्ने के रस को गरम कर चाय की तरह पीने से स्वर स्पष्ट हो जाता है। गले की खराश दूर हो जाती है।

एनीमिया में—हीमोग्लोबिन घटने पर गन्ने का रस 1-1 गिलास दिन में 2 बार पीने से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ने लगता है। नया खून बनता है।

उकवत (एग्जीमा)—एक गिलास गन्ने का रस लेकर उसमें नीम की पत्तियों का रस 5 ग्राम मिलाकर पीने से त्वचागत विकार दूर होगा। रक्तशुद्धि होने से एग्जीमा दूर होगा।

अरुचि में—गन्ने का रस आग पर एक उफान गरम कर ठंढा कर लेने के बाद काँच की शीशी में भरकर रखें। यह अच्छा पाचक होता है। यह 20 ग्राम मात्रा पीने से लाभ होता है।

पेट दरद में—गन्ने का रस किसी शुद्ध चिकने मिट्टी के पात्र में भरकर इसका मुख बंद कर दें। 8 दिन बाद निकालकर छान लें। एक माह बाद उपयोग करें। बच्चों को 5 ग्राम एवं वयस्कों को 10 ग्राम मात्रा में लेकर 1-2 ग्राम सेंधा नमक मिलाकर थोड़ा गरम कर पिलाने से पेटदरद बंद होता है।

पित्तजन्य विकारों में—1 गिलास गन्ने के रस में 20 ग्राम शहद मिलाकर पीने से पित्तजन्य उलटी में लाभ होता है।

अफरा में—(1) गन्ने का रस औटाकर थोड़ा नीबू और अदरक का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

(2) गन्ने के रस का सिरका 5 ग्राम मात्रा लेकर 2 ग्राम खाने का सोड़ा (सोडियम बाई कार्ब.) मिलाकर तुरंत पी लें। इससे अफरा का कष्ट दूर होगा। बच्चों के लिए यह मात्रा आधी रखें।

गन्ने का सिरका बनाने की विधि

एक मिट्टी के घड़े में गन्ने का रस 3 किलो डालकर घड़े का मुख अच्छी तरह से कपड़े से बाँधकर बंद कर दें तथा एक माह तक प्रतिदिन धूप में रखें। तत्पश्चात छानकर काँच की बोतल में रखें। इस काँच की बोतल में 3 नग लाल मिर्च डाल दें। यह गन्ने का सिरका 1 गिलास पानी में 2 चम्मच मात्रा में लेकर सेवन करना चाहिए। यह सिरका अपच, गैस, अम्लपित्त, मोटापा दूर करता है। पथरी एवं मूत्र संबंधी व्याधियाँ दूर होती हैं। ❐

शुकदेव ने राजा जनक को प्रणाम किया—शुकदेव संन्यासी और जनक गृहस्थ। इस प्रतिकूल से लगने वाले आचरण पर सारी सभा विस्मित हो उठी।

शुकदेव ने कहा—''विद्वानो! महाराज जनक ने अपने जीवन को ही योग बना लिया। उनका प्रत्येक कर्म भगवान को; आदर्शों को समर्पित होता है अतएव वे निस्संदेह सबसे बड़े योगी हैं।''

प्राकृतिक जीवन शैली

गरमी से बचाएँ—प्राकृतिक पेय

ग्लोबल वार्मिंग के संकट के समय ग्रीष्म ऋतु में अधिक गरमी के कारण प्राय: अधिकांश लोगों को बेचैनी, घबराहट, पसीना बहुत अधिक निकलना, मुँह सूखना, उच्च रक्तचाप, लू लगना, अनिद्रा, सिरदरद, उलटी, दस्त, अपच, पाचन की विकृति आदि समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। गाँवों में तो शुद्ध हवा तथा पेड़-पौधों की छाया में मौसम का स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त कर लेते हैं, परंतु शहरों में घनी बस्ती जिसमें हवा का प्रवाह रुक-सा जाता है। बिजली के यंत्रों पर निर्भरता अधिक है, वहाँ समस्याएँ कुछ अधिक ही हैं। यही अंतर है प्राकृतिक सहज-सरल जीवन और कृत्रिम दुनिया के रहन-सहन में।

विगत 20-25 वर्षों में अचानक लोगों के खान-पान का ऐसा विकृत स्वरूप देखने में आ रहा है। जहाँ पर देशी व्यंजनों को मौसम के अनुकूल बनाने-खाने का प्रचलन था। देखते-ही-देखते वह सब कुछ बदलता नजर आ रहा है। क्या हो गया है? हम सबको क्यों हम अपनी संस्कृति, अपनी गौरवमयी विरासत को भूल बैठे हैं। इसके अलावा सकारात्मक रचनात्मक कदमों में कुछ वर्षों से कुछ स्थानों पर सेवाभावी आत्माओं द्वारा आने-जाने वाले यात्रियों का स्वागत करने के लिए मिट्टी के मटके में रखा प्राकृतिक ठंढा पानी पीने के लिए प्याऊ जैसी लोकोपयोगी पुण्य-सेवा देश भर में चलाई जाती है। गायत्री परिवार की विभिन्न शाखाओं द्वारा भी बड़े-बड़े रेलवे स्टेशनों पर उत्साही बच्चों को स्कूली छुट्टी के दिनों यात्रियों को नि:शुल्क शीतल-जलसेवा के लिए तत्पर करते देखा गया है। यही वे संकेत हैं, जिन्हें मानवीय भाव-संवेदना की गंगोत्तरी से निकला सेवाव्रत संकल्प-भाव कहा जा सकता है।

ग्रीष्म ऋतु में हम बोतल बंद कोल्डड्रिंक्स से जहरीले रसायन अपने पेट में न उड़ेलें। हम समझदारी के साथ प्रकृति के अनुरूप निम्न पेय अपना सकते हैं—

(1) नीबू का शबरत—ग्रीष्म ऋतु में प्रकृति ने नीबू एक फल ऐसा दिया है, जिसमें डिहाइड्रेशन को दूर कर मिनरल्स की पूर्ति कर तुरंत शारीरिक विकारों को बाहर करने का कार्य कर शरीर की स्वास्थ्य की रक्षा का एक गजब का गुण है। सरदी-जुकाम-खाँसी में गरम पानी में नीबू निचोड़कर, शहद मिलाकर चाय की तरह पिएँ; अन्यथा नीबू रस में सेंधानमक मिलाकर सादे पानी में घोलकर नित्य पीना अर्थात स्वास्थ्य का बीमा कराना है।

ताजा नीबू-शरबत बनाकर पीजिए। विटामिन-सी का हमारे शरीर में भंडारण नहीं रहता है, वह तो प्रतिदिन इसी नीबू पानी से पूरा

करना होगा। यदि यह क्रम नित्य अपनाएँगे तो रक्तचाप (दोनों प्रकार के), हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह, हर प्रकार के ज्वर, उलटी-दस्त, पथरी, एसिडिटी से पूर्व बचाव होगा। नीबू रक्त को क्षारधर्मी बनाता है, जिससे प्रायः सभी रोगों में लाभ होता है।

(2) नारियल पानी—गरमी के दिनों नारियल पानी हमारे शरीर में पानी की कमी की पूर्ति करता है। अम्लता कम करने में यह पानी कारगर है। गरमी की विकृतियों से बचाता है। खनिज-लवणों की पूर्ति करता है। पाचनांगों, यकृत एवं किडनी के लिए लाभप्रद है। रक्त को क्षारीयता प्रदान करता है। गरमी में उलटी, दस्त, घबराहट, गरमी के कारण सिरदरद जैसी व्याधियों में भी नारियल पानी वरदान की तरह है। पूर्व बचाव के तौर पर अधिक कारगर होता है।

(3) कच्चे आम (कैरी) का पना—कच्चे आम को भूनकर या उबालकर अंदर का गूदा निकालकर उसमें भुना जीरा, गुड़ या देशी खाँड़ (मिसरी) मिलाकर शरबत बनाकर पीने से लू से बचाव होता है। कब्ज को भी तोड़ता है। गरमी के दुष्प्रभावों से कोसों दूर रखता है।

(4) तरबूज का सेवन करना—प्रकृति की मानव जाति पर बड़ी कृपा है। गरमी में मिनरल्स की कमी न हो, गरमी से शरीर में बीमारियाँ न हों; इस दृष्टि से कितने उपहार दिए हैं, उनमें से एक तरबूज भी है। अधिक पानी की मात्रा वाले फल तपती गरमी में उपलब्ध कराना किसी दैवी कृपा से कम नहीं है।

(5) बेल का शरबत—शिवालय में बेलपत्रों का पूजन में अनिवार्य स्थान है। बेलपत्र मधुमेह के नियंत्रण में उपयोगी हैं, तो बेलफल तो समस्त पेट रोगों के लिए वरदान है। बड़ी आँत की सूजन (कोलायटिस), दस्त, अपच, कब्ज आदि दूर कर मल को बाँधने का कार्य करता है। दस्त और कब्ज, दोनों को दूर करता है। बवासीर जैसे रोगों से बचाता है। बेल का ताजा फल भोजन के बाद खाएँ या शरबत बनाकर पिएँ।

(6) गन्ने का रस—साफ-सुथरी जगह तथा स्वच्छतापूर्वक निकाला हुआ रस ही उपयोग करें या ताजा गन्ना चूसना हितकारी होगा। इसकी शर्करा आसानी से जल्दी पचती है। शरीर में यकृत (लिवर) के लिए भी गन्ना फायदेमंद होता है। गन्ने के रस में पुदीना का रस 5-10 बूँद मिलाकर पीने से लू तथा हैजा से बचाव होता है। गन्ना में प्रायः सभी खनिज लवण, लोहादि हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए आवश्यक पोषण तत्त्व भी होते हैं।

(7) दही की लस्सी या मठा—दोपहर के भोजन के अंत में ताजा मठा, जिसमें जीरा भूनकर, पीसकर तथा नमक स्वादानुसार मिला सकते हैं। मठा में पुदीना, लौकी, खीरा, कद्दू कस करके मिलाकर स्वादिष्ट रायता बनाकर भी सेवन कर सकते हैं। दही में बूरा या देशी खाँड़ अथवा मिसरी मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं।

(8) कच्चा खाद्य—अंकुरित अनाज, सलाद (कचूंबर)—खीरा, ककड़ी, गाजर, धनिया पत्ती, टमाटर, कच्चा प्याज इत्यादि जो आपको अनुकूल लगे, उसे आप रुचि के अनुसार सेवन कर सकते हैं; ये सब स्वास्थ्यप्रद हैं। शरीर की अनावश्यक गरमी को नियंत्रित करने में सलाद की बड़ी भूमिका है।

(9) विभिन्न रसदार फल—जो जिस क्षेत्र में फल होते हैं, वह भरपूर नित्य सेवन कीजिए। स्थानीय फलों में वे सब गुण होते हैं, जो वहाँ के लोगों के लिए स्वास्थ्य के लिए अनुकूल होते हैं।

(10) अन्य पदार्थ—धनिया पत्ती तथा पुदीना की चटनी, नारियल एवं दही की चटनी, इमली की चटनी, गुलकंद, आँवला चूर्ण, इलायची, अंगूर, संतरा, मौसमी, तरबूज, फाल्सा, लीची, लौकी, अनन्नास, रसभरी, सौंफ-चूर्ण आदि स्वास्थ्यरक्षक द्रव्यों का सेवन करें।

समझदारी अपनाइए—इस समय ठंढाई (कोल्डड्रिंक्स) के भ्रम में जहरीले हानिकारक, शून्य पोषक तत्त्वों के बोतल बंद पेय धड़ल्ले से प्रचलन में आ गए हैं। कैंसर, किडनी के रोग, पाचन संबंधी व्याधियों, हड्डियों और लिवर की कमजोरी का मुख्य कारण इन जहरीले पेय पदार्थों की तरफ बढ़ता रुझान है।

आज से ही सँभल जाएँ—आप चाहते हैं कि हमारी जीवनीशक्ति कमजोर न हो, इम्युनिटी ठीक रहे तो आज से ही संकल्प लेकर इन जहरीले पेय पदार्थों के चंगुल से बाहर निकलकर प्राकृतिक पेय पदार्थ अपने घरों में तैयार कर सेवन करें।

प्रकृति शरणं 'गच्छामि'—प्रकृति की शरण में जाकर ही हम स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं। इसके अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है। समूची मानव जाति के उज्ज्वल भविष्य तथा स्वस्थ तन-मन के लिए प्राकृतिक जीवनचर्या की ओर चलना ही होगा। ❒

पुस्तक मेला समाचार

अमेठी (उ. प्र.) के ग्रामीण अंचल में दिनांक 18 से 22 मार्च की तिथियों में 251 कुंडीय राष्ट्रजागरण गायत्री महायज्ञ के साथ भव्य पुस्तक मेले का आयोजन संपन्न हुआ।

पुस्तक मेला का संयोजन गायत्री शक्तिपीठ, रायबरेली द्वारा किया गया था। यहाँ से जुड़े लगभग डेढ़ सौ परिजनों एवं बच्चों ने शक्तिपीठ के व्यवस्था तंत्र द्वारा ले जाए गए 15-16 लाख रुपये के साहित्य एवं प्रचार सामग्री के साथ पहुँचकर गायत्री तपोभूमि, मथुरा के पुस्तक मेला प्रभारी श्रीराम मुरारी गुप्ता के मार्गदर्शन में उसको भव्यता से उत्साहपूर्वक प्रदर्शित किया।

आयोजन के अंतिम दिन समस्त साहित्य ब्रह्मभोज में आधे मूल्य पर उपलब्ध करा दिया गया था। लगभग साढ़े आठ लाख रुपये की बिक्री हुई।

बड़ों के प्रति रखिए, सम्मान का भाव

'आशीर्वाद' प्राप्त कर लेना हिंदू धर्म में परम सौभाग्य तथा विजय का सूचक माना गया है। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि अपने से बड़े-बुजुर्ग, माता-पिता एवं गुरुजनों से आशीर्वाद मिलने से मनुष्य का मनोबल बढ़ता है और उससे एक प्रकार की शक्ति अनुभव की जाती है। इसलिए प्रत्येक मंगल कार्य, उत्सव, पर्व तथा किसी भी शुभ कार्य के आरंभ में अपने से बड़ों का आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। यह बड़ों के प्रति सम्मान प्रकट करने और आत्मबलसंपन्न होने का लक्षण है। जो ऐसा नहीं करता उसे नीच प्रकति का उच्छृंखल व्यक्ति माना जाता है।

वाल्मीकि रामायण में बताया गया है—

मातरं पितरं विप्रमाचार्य चावमन्य वै।
स पश्यति फलं तस्य प्रेतराजवशंगतः॥

"जो माता, पिता, ब्राह्मण तथा गुरुदेव का सम्मान नहीं करता, वह यमराज के वश में पड़कर पाप का फल भोगता है।"

किसी के प्रति सम्मान प्रकट करने या प्रणाम करने से मनुष्य छोटा नहीं हो जाता, वरन इससे श्रेष्ठत्व की प्रतिष्ठा होती है और उस उच्च भावना का लाभ भी मिले बिना नहीं रहता। शुद्ध अंतःकरण से किया हुआ नमन आंतरिक शक्तियों को जगाता है। इसलिए श्रेष्ठ पुरुषों ने सदैव ही इस मर्यादा का पालन किया है। भगवान राम और आचार्य रावण में पारस्परिक प्रतिद्वंद्विता थी। राम, रावण की कुटिलता को जानते थे, किंतु पांडित्य और श्रेष्ठता के प्रति उनके हृदय में जो श्रद्धा-भावना थी, उसके वशीभूत होकर ही उन्होंने विपरीत परिस्थिति में भी इस नैतिक मर्यादा का पालन किया था। रामचरितमानस में लिखा है—

अस कहि रथ रघुनाथ चलावा।
विप्र चरण पंकज सिर नावा॥

"इस प्रकार रणोद्यत राम ने अपना रथ आगे बढ़ाया और रावण के सम्मुख पहुँचकर उसके चरणकमलों में अपना शीश झुकाया।"

सैद्धांतिक मतभेद के बावजूद भी व्यावहारिक जीवन में बड़ों को सम्मान देने का उच्च आदर्श भारतीय संस्कृति की अपनी निजी विशेषता है। वह आत्मा ही बलवान होती है, जो प्रभुसत्ता के समक्ष अपने आप को बिलकुल लघु मानती है और तुलसीदास जी के शब्दों में—

"सीय राममय सब जग जानी।
करउँ प्रनाम जोरि जुग पानी॥"

की भावना रखने वाला ही सच्चा कर्मयोगी होता है। अनावश्यक अभिमान मनुष्य को पतित बनाता है। इसका उदय न हो इसलिए बड़ों के समक्ष सदैव विनम्र होकर रहने की शिक्षा हमें

दी गई है। महाभारत में अनेक ऐसे प्रसंग आते हैं, जब विपक्षी पितामह भीष्म और द्रोणाचार्य के अर्जुन आदि पांडव चरणस्पर्श करते और उनका शुभाशीष प्राप्त करते हैं। शिष्य की निष्ठा से द्रवीभूत गुरु उनकी जय-कामना करते हैं और वैसा होता भी है। यदि यह मान लें कि विजय का हेतु उनकी शक्ति थी, गुरुजनों का वरदान नहीं, तो भी यह बात निर्विवाद सिद्ध होती है कि जो शक्ति अभिमान के वशीभूत न हो, वह श्रेष्ठ तो होगी ही और उस श्रेष्ठता से लाभान्वित होने का लाभ तो उन्हें अनायास मिला ही।

सम्मान से प्रत्येक व्यक्ति को एक प्रकार की आध्यात्मिक तृप्ति मिलती है, उसे प्रत्येक व्यक्ति चाहता है। आपको भी सम्मान मिले इसके लिए इस आदि सभ्यता की परंपरा को जीवित रखना चाहिए। बड़े दुर्भाग्य की बात है कि आधुनिक शिक्षाधारी व्यक्तियों में अहंकार इतना बढ़ रहा है कि बड़ों को सम्मान देना वे अनावश्यक समझते हैं। इसे वे छोटापन मानते हैं। कई व्यक्ति तो माता-पिता को मारने-पीटने को, उन पर रोब दिखाने में ही अपना बड़प्पन मानते हैं। यह हमारी संस्कृति के नाम पर कलंक ही है कि लोग अपने 'जन्मदाताओं' को त्रास दें। गुरु-परंपरा तो प्रायः समाप्त-सी होती जा रही है और इनके प्रति उनकी भावनाएँ भी बिलकुल ओछी हो गई हैं। सामयिक अनुशासन को बनाए रखने के लिए और आत्मसम्मान प्राप्त करने का भी यही मार्ग है कि हम भी अपनों से बड़ों के साथ वैसा ही व्यवहार करें। दार्शनिक सुकरात ने कहा है—"अच्छा सम्मान पाने का मार्ग यह है कि तुम भी सम्मान करो। तुम जैसा प्रतीत होने की कामना करते हो, वैसा बनने का प्रयास करो।"

बड़ों के प्रति सम्मान रखना तथा अनुशासित होना पारिवारिक संगठन का मूल आधार है। यह संगठन प्रेममूलक होता है। वहाँ पारस्परिक आत्मीयता होती है। लोगों में पारस्परिक स्नेह और आत्मीयता हो तो कोई कारण नहीं कि घरेलू वातावरण कष्टप्रद लगे। पारस्परिक अनुशासन सुख और व्यवस्था का मेरुदंड है; इसे अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि लोगों में बड़ों के प्रति आदर का भाव बना रहे। पितरों को पूजने की प्रथा बड़ों के प्रति आस्था का ही चिह्न है।

सम्मान के पीछे मूल भावना जितनी पवित्र होगी, उतना ही वह अधिक उपादेय होगा और जिसके प्रति सम्मान प्रकट किया गया है, उसके हृदय में 'आशीर्वाद' की बहुत-सी मात्रा खींच लाने वाला होगा। सम्मान की परंपरा का प्रारंभ आत्मविकास की मूल प्रेरणा को लेकर होता है, इसलिए वह निष्काम तथा निर्लोभ होना चाहिए।

बड़ों की ममता और उनके अनुभवों का लाभ हम विनीत होकर पा सकते हैं। बनावटीपन के कारण तो अपने आप ही छल जाते हैं। हम जब बालक थे तो माता-पिता ने जिस तरह हमारी सेवा-शुश्रूषा की थी, हमें भी अपने माता-पिता की सेवा उसी आदर-भावना से करनी

चाहिए। जो ऐसा नहीं करते, उनकी विद्या का नाश हो जाता है और वे कृतघ्न कहलाते हैं।

वेद की आज्ञा है—

न यस्य सातुर्जनितोरवारि,
न मातरापितरा नू चिदिष्टौ।
अधा मित्रो न सुधितः
पावकोऽग्निर्दीदाय मानुषीषु विक्षु॥

—*ऋ० 4/6/7*

धार्मिक श्रद्धा का विकास और उच्च आदर्श की प्रेरणा प्रारंभिक वातावरण से मिलती है। छोटी अवस्था से ही इन भावनाओं का उद्दीपन होता है। हमारे बालक अपने जीवन का निर्माण हमारे स्वभाव से ही अनुकरण करके सीखते हैं। उन्हें एक विशेष प्रकार की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि में ढालने के लिए और आत्मसम्मान प्राप्त करने के लिए भी हमारे आचरण में बड़ों के प्रति सम्मान का समावेश बना रहना चाहिए। धर्म, सदाचार और नैतिकता का बीजारोपण यहीं से होता है। यह परंपरा इधर कुछ समय से लुप्त हो गई है, जिसके कारण हमें बड़े कष्ट मिले हैं। लोगों के जीवन क्षुद्र और अहंकारी बने, पारिवारिक संगठन स्थिर न रह सके, जिससे आर्थिक, नैतिक पतन हुआ और सामाजिक जीवन में भी पारस्परिक विश्वास डाँवाडोल हो गया। अब इस गलती को दोहराना नहीं। हमें अपने जीवन की सर्वतोमुखी प्रगति अभीष्ट हो तो बड़ों के सम्मान में भूल न करें। माता-पिता और गुरुजनों के आशीर्वाद से जीवन-संग्राम में विजय ही होती है। ❐

विवेकानंद जी से एक वेदांती ने पूछा—"एक ही परमात्मा को अनेक नाम-रूपों से संबोधित करने में क्या मन में भ्रम नहीं होता?"

स्वामी जी बोले—"भाई जी! आप एक ही व्यक्ति हैं। आपकी माँ आपको बेटा कहती है, उसी भाव से देखती है। पत्नी का भाव दूसरा है। पुत्र, पिता, मित्र अलग-अलग भाव से देखते हैं। आपके अनुयायी कोई आपको विद्वान, कोई धर्मप्रचारक तो दूसरे ढोंगी के भाव से देखते हैं। जब शरीरधारी मनुष्य के प्रति इतने संबोधन और भाव सही हो सकते हैं तो चेतनारूप परमात्मा के अनेक नाम-रूपों में क्यों भ्रम दिखाई देता है?"

अतः भगवान के भी इसी प्रकार कई नाम हो सकते हैं। भगवान तो एक ही है, परंतु कई नामों से पुकारा जाता है।

सार्वभौमिक प्रार्थना है गायत्री महामंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।

पहले तो केवल एक मानव जाति थी और एक ही मानव धर्म। उसी को वैदिक धर्म भी कहते थे; क्योंकि वह वेदों में दिए गए सूत्रों पर ही आधारित था। 'विश्वबंधुत्व' एवं 'वसुधैव कुटुंबकम्' ही मानव संस्कृति के मुख्य आधार थे। संसार के सारे मनुष्य ही नहीं, वरन सभी प्राणी, जीव-जंतु, पशु-पक्षी, वृक्ष-वनस्पति तक अपने परिवार के सदस्य ही समझे जाते थे।

वेदों के सभी मंत्र एक-से-एक उत्कृष्ट आदर्श सिद्धांतों की व्याख्या करते हैं, पर वेद का गायत्री मंत्र तो मानव जाति का समग्र कल्याण करने वाला अनूठा मार्गदर्शक है। इस मंत्र एवं इसके भावार्थ को समझने से ही इसकी महत्ता स्पष्ट हो जाती है।

गायत्री मंत्र—**ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।** वास्तव में यह एक उच्च कोटि का प्रार्थना मंत्र है, जिसमें हम पूरी श्रद्धा-भावना से यह निवेदन करते हैं—"हे तेजस्वी परमात्मा! हम आपके श्रेष्ठ प्रकाश को अपने में धारण करते हैं। आप हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।" संसार में माया-मोह, लोभ-लालच, स्वार्थ-अहंकार के अनेकानेक प्रलोभन मनुष्य को भरमाने व भटकाने हेतु हर समय सक्रिय रहते हैं। इन सबसे स्वयं को बचाए रखने में हम सभी समर्थ हो सकें—इसी की प्रार्थना-याचना उस दैवी सत्ता से की जाती है कि वह हम सबकी बुद्धि को सन्मार्ग पर चलने की शक्ति दे, प्रेरणा दे। यह प्रार्थना हम केवल अपने लिए ही नहीं, वरन सबके लिए, मानव जाति के लिए करते हैं।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि गायत्री मंत्र का जप या साधना समूचे मानव समाज के कल्याण के लिए ही की जाती है। इसमें अपना कल्याण भी अंतर्निहित है। गायत्री सर्वोत्तम सिद्धांत, दर्शन और मंत्र है। इसका अर्थ मात्र कोई देवी या देवता नहीं है, बल्कि यह सूत्र स्पष्ट करता है कि मानव इससे क्या शिक्षाएँ ग्रहण करे तथा उससे व्यक्ति व समाज कैसे लाभान्वित हों। यह मंत्र तो मानव कल्याण का अमृतकुंभ है।

अनेक तथाकथित बुद्धिजीवियों ने यह भ्रम फैला रखा है कि गायत्री मंत्र केवल हिंदुओं के धार्मिक कर्मकांड का हिस्सा है तथा मुसलमानों, ईसाइयों, पारसियों आदि को इससे दूर ही रहना चाहिए। ऐसे लोगों को मद्रास (अब चेन्नई) उच्च न्यायालय की रिट सं० 10102/83 में दिनांक 10-10-1991 को माननीय न्यायमूर्ति डी० राजू द्वारा पारित निर्णय को अवश्य पढ़ना चाहिए।

इस मामले में तथ्य इस प्रकार थे—यूनाइटेड इंडिया इन्श्योरेंस कंपनी मद्रास के चेयरमैन ने अपने कर्मचारियों, ग्राहकों व शुभचिंतकों को दीपावली के अवसर पर जो बधाई संदेश

(ग्रीटिंग कार्ड) भेजे थे, उसमें सूर्य के चित्र के मध्य ॐ बना था तथा गायत्री मंत्र एवं उसका अर्थ भी छपा था। साथ ही लोगों से यह आग्रह भी किया गया था कि प्रतिदिन प्रातः, मध्याह्न एवं सायं तीन बार इस मंत्र का पाँच-पाँच बार जप करना चाहिए। यह रिट इस आधार पर दायर की गई थी कि एक सरकारी कंपनी द्वारा सरकारी पैसे से हिंदू धर्म के मंत्र का समर्थन एवं प्रचार किया गया है, जो कि भारतीय संविधान के धर्मनिरपेक्षता के सिद्धांत के विरुद्ध है और दंडनीय अपराध है।

न्यायालय में वेद व अन्य शास्त्रों पर गहन मंथन किया गया, भारतीय व अमेरिकी संविधान पर भी विस्तृत चर्चा हुई तथा सभी पक्षों की दलीलों को सुनने के पश्चात न्यायमूर्ति राजू ने निर्णय दिया कि इस मामले में भारतीय संविधान या किसी भी कानून का उल्लंघन नहीं हुआ है और रिट याचिका को निरस्त कर दिया।

इस महत्त्वपूर्ण एवं सारगर्भित निर्णय के मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं—

(1) गायत्री मंत्र तथा वेद संपूर्ण मानव जाति की अमूल्य धरोहर हैं।

(2) भारत की पृष्ठभूमि उच्चस्तरीय दार्शनिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक है, जो त्याग, पुण्य, योग, सत्य और ज्ञान की उत्कृष्ट भावना से प्रेरित है तथा नैतिक, स्वस्थ एवं शांतिपूर्ण जीवन जीने की कला सिखाती है।

(3) मानव समाज के वर्तमान स्वरूप से बहुत पहले से ही वेदों का अस्तित्व है। वे न तो किसी धर्म विशेष से संबंधित हैं और न उनका प्रचार करते हैं। वे तो देश, क्षेत्र, जात-पाँत, धर्म आदि की सीमा से परे संपूर्ण मानव जाति का मार्गदर्शन करते हैं।

(4) वैदिक साहित्य संसार का प्राचीनतम साहित्य है। यह मानव संस्कृति का उद्गम तथा उसकी सभी शक्तियों का आधार है। ज्ञान की सभी शाखाओं की जड़ वेदों में है। सभी धर्म और सांस्कृतिक मूल्य वेदों से उत्पन्न हुए हैं। वेद अनादि, अथाह, असीम ज्ञान के सागर हैं। वेदों के दार्शनिक, आध्यात्मिक प्रतिपादन मानवीय जीवन को उत्कृष्ट बनाने के व्यावहारिक सिद्धांत हैं और उनका उद्देश्य मनुष्य को देवता बनाना है।

ईश्वरचंद्र विद्यासागर से एक दिन एक बालक ने एक पैसा माँगा। विद्यासागर ने पूछा—"अगर तुम्हें एक पैसा दें तो क्या करोगे?" "कुछ खा लेंगे"—बच्चा बोला। यदि दो पैसा दें तो कुछ माँ के लिए भी लेता जाऊँगा? यदि एक रुपया दूँ तो क्या करोगे? बच्चा बोला कोई रोजगार करके भिक्षावृत्ति छोड़ दूँगा। बच्चे की भावना पर विद्यासागर ने उसे एक रुपया दिया। कुछ दिन बाद वही बालक मिला। अब उसके पास एक छोटी-सी दुकान थी। विद्यासागर ने सहायता देकर उसकी दुकान और बड़ी करवा दी। भीख न देकर उसको मेहनत करने के लिए प्रेरणा दी, तभी वह उन्नति करता गया। भीख दे देते तो वह भिखारी ही बना रहता।

(5) गायत्री मंत्र ऋग्वेद के तीसरे मंडल के बासठवें सूत्र का दसवाँ मंत्र है। यह एक सार्वभौमिक सिद्धांत है, जो समस्त मानव समाज को प्रगति के मार्ग पर चलने का संदेश देता है।

(6) धर्मनिरपेक्षता का अर्थ है—धार्मिक सहिष्णुता, सभी धर्मों का समान रूप से आदर करना। इसका तात्पर्य है, 'सर्वधर्म समभाव' अर्थात व्यक्ति अपने धर्म में विश्वास रखते हुए यह भी समझे कि दूसरे सभी धर्म भी उसी ईश्वर तक पहुँचने के साधन हैं।

उपरोक्त निर्णय से गायत्री मंत्र की सार्वभौमिकता प्रतिष्ठित होती है। इसीलिए अनादि काल से गायत्री मंत्र को महामंत्र और गुरुमंत्र भी कहा जाता है। अन्य सभी धर्म/मत भी इसी विश्वास पर आधारित हैं—

● भगवान बुद्ध ने अपने सूत्र '**बुद्धं शरणं गच्छामि**' द्वारा भी सद्विवेक-सद्बुद्धि का ही संकल्प कराया है।

● बाइबिल (3/9) में प्रार्थना की गई है—''हे प्रभो! अपने सेवकों को संवेदनशील हृदय और भले-बुरे में अंतर करने का विवेक दें।''

● कुरान के मंगलाचरण '**सूरह फातिहा**' में भी यही प्रार्थना है—''**इहिन स्सिरातल मुस्तकीम**'' अर्थात ए खुदा हमें सीधे, सही रास्ते पर ले चलो।

● जैनियों के ''**णमो अरिहंताणम**'' तथा सिखों के शब्द भी इसी भावना से ओत-प्रोत हैं।

● महात्मा गांधी की प्रार्थना 'सबको सन्मति दे भगवान' भी तो ''**धियो यो नः प्रचोदयात्**'' का ही भावानुवाद है।

उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि गायत्री मंत्र विश्व के सभी वर्गों, सभी देशों के सभी व्यक्तियों के लिए अत्यंत उपयोगी है। इसीलिए युगऋषि, युग के विश्वामित्र, वेदमूर्ति, तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने गायत्री मंत्र को सर्वसुलभ बनाया और इसे मानने वालों के 'अखिल विश्व गायत्री परिवार' की स्थापना की। आज विश्व के कोने-कोने में गायत्री परिवार के करोड़ों साधक इसकी प्रेरणाओं से मानव जीवन को सार्थक बना रहे हैं।

हम सभी का यह पुनीत दायित्व है कि इन तथ्यों को भली भाँति समझें तथा अपने संपर्क-क्षेत्र के अधिकाधिक व्यक्तियों को भी इस अमृतकुंड से लाभान्वित करें। ❐

हमारे और हमारे गुरुदेव के बीच अतिघनिष्ठ और अतिमधुर संबंधों का आधार एक ही रहा है कि हम अपने को भूले रहे। यह पता ही नहीं चला कि हम अभी जीवित हैं या मृत, हमारी भी कोई इच्छा-आवश्यकता है अथवा नहीं। ईश्वर की इच्छा को अपनी इच्छा बनाकर, ईश्वर की आवश्यकता को अपनी आवश्यकता मानकर, कठिनाइयों-आपत्तियों को अपनी परीक्षा का सौभाग्य मानकर, निरंतर अपने इष्टदेव के इशारों पर कठपुतली की तरह नाचते रहे। यही समर्पण साधना का प्राण है। लोभ-मोह की पूर्ति के लिए भिक्षुओं की तरह दाँत निपोरना और नाक रगड़ना, ईश्वरभक्ति के मूल स्वरूप को ही गर्हित बना देता है। ऐसी भक्ति-से-भक्ति, भक्त और भगवान, तीनों का माथा नीचा होता है। हमारी आत्मिक उपलब्धियों का मूल कारण यह समर्पण ही रहा है। पूजा-उपासना के कर्मकांड इस समर्पण की पृष्ठभूमि पर ही उगे, पनपे और फले-फूले हैं। —परमपूज्य गुरुदेव

श्रम दिवस पर
परिश्रमशीलता अपनाइए

यह दुनिया श्रमपूर्वक रची गई है। श्रम से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। अनावश्यक मोटापा से भी बचाता है—'श्रम।' परिश्रम करने वाले सफलता की ओर बढ़ते हैं। परिश्रम से जी चुराने वाले आलसी कहलाते हैं तथा निठल्ले जैसे शब्दों का व्यंग्य-बाण सहना पड़ता है। हम श्रम में शरम न करें। श्रम करने से कोई छोटा नहीं होता यह तो बड़प्पन की नींव है।

परमपूज्य गुरुदेव ने 80 वर्षों के जीवन में आठ सौ वर्ष का पुरुषार्थ भरा श्रम किया, जिसके बलबूते ही इतना बड़ा संगठन खड़ा कर भारतीय धर्म-संस्कृति, राष्ट्र निर्माण, परिवार निर्माण, आत्मनिर्माण के लिए ही नहीं, विश्वमानवता के लिए भी इतना कार्य कर गए जिससे समूची मानव जाति के उत्कर्ष-उन्नयन हो सकें। 'इक्कीसवीं सदी के उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक ने जीवन भर परिश्रम में कभी कमी नहीं रखी।'

सामूहिक श्रम की भावना को परमपूज्य गुरुदेव ने जीवंत बनाने के लिए आश्रम-जीवन में सामूहिक श्रमदान को अत्यधिक महत्त्व दिया।

प्राचीनकाल में सामूहिक श्रमदान से रास्ता तालाब, कूप, बाँध निर्माण आदि 'सर्वजनहिताय' कार्य संपन्न होते रहे हैं। मधुमक्खियों का सामूहिक श्रम ही उनके घर का निर्माण और 'मधु-संचय' उनके परिश्रम की पराकाष्ठा है। सामूहिक श्रम से अपने गली-मुहल्लों की स्वच्छता भी हो सकती है। साप्ताहिक श्रमदान से बड़ी उपलब्धियाँ हो सकती हैं। स्वयंसेवक भाव आंतरिक अहंकार का समूल विनाश कर आत्मप्रगति का रास्ता खोल देता है। सामूहिक श्रम से समूह भावना एवं सहकार की प्रवृत्ति जाग्रत होती है। यह श्रम भी एक यज्ञ है।

श्रम करने वालों का सम्मान करना चाहिए। कठिन श्रम से ही बड़े-बड़े निर्माण के कार्य होते हैं। दैनिक जीवन में प्रतिदिन पसीना निकलने वाला परिश्रम करने से मांसपेशियों, स्नायुओं (नर्व), जोड़ों की ताकत बढ़ती है। मानसिक श्रम करने वालों को थोड़ा समय शारीरिक श्रम में लगा देने से अच्छी नींद आती है, तथा अच्छी भूख भी लगती है।

संतुलित श्रम के बाद संतुलित विश्राम भी जरूरी है।

दैनिक श्रम से मिलने वाले लाभ

(1) श्रम से तनाव, निराशा (डिप्रैशन), अवसाद, अनिद्रा रोग दूर होता है।

(2) श्रम से मन में प्रसन्नता बढ़ती है।

(3) श्रम से मांसपेशियों की कार्यक्षमता बढ़ती है।

(4) श्रम से कब्ज एवं अपच की समस्या दूर होती है।

(5) श्रम से जीवनीशक्ति बढ़ती है। रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

(6) श्रम से पसीने द्वारा जैव-विष (टॉक्सिन्स) बाहर निकलते हैं, जिससे शरीर निर्मल बनता है।

(7) श्रम से जीवन में अकर्मण्यता, आलस्य दूर होते हैं तथा आशा, उत्साह और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

(8) श्रम से दूसरों पर निर्भरता कम होती है। आत्मनिर्भरता बढ़ती है।

(9) श्रम से स्वावलंबी होने का गर्व आत्म-स्वाभिमान जागता है, जिससे गौरवपूर्ण जीवन का अनुभव होता है। ❐

अपने को उत्कृष्ट बनाएँ

आइए, जरा समझदारी अपनाएँ और समझदारों की तरह सोचना आरंभ करें। मनुष्य जीवन, स्रष्टा की बहुमूल्य धरोहर है, जो स्वयं को सुसंस्कृत और दूसरों को समुन्नत करने के दो प्रयोजनों के लिए सौंपा गया है। इसके लिए अपनी योजना अलग बनानी और अपनी दुनिया अलग बसानी पड़ेगी। मकड़ी अपने लिए अपना जाल स्वयं बुनती है। उसे कभी-कभी बंधन समझती है तो रोती-कलपती भी है, किंतु जब भी वस्तुस्थिति की अनुभूति होती है तो समूचा मकड़-जाल समेटकर उसे गोली बना लेती और पेट में निगल लेती है। अनुभव करती है कि सारे बंधन कट गए और जिस स्थिति में अनेक व्यथा-वेदनाएँ सहनी पड़ रही थीं, वे सदा-सर्वदा के लिए समाप्त हो गईं।

ठीक इसी से मिलता-जुलता दूसरा तथ्य यह है कि हर मनुष्य अपने लिए अपने स्तर की दुनिया अपने हाथों आप रचता है। उसी घोंसले में वह अपनी जिंदगी बिताता है। उसमें किसी दूसरे का कोई हस्तक्षेप नहीं है। दुनिया की अड़चनें और सुविधाएँ तो धूप-छाँव की तरह आती-जाती रहती हैं। उनकी उपेक्षा करते हुए कोई भी राहगीर, अपने अभीष्ट पथ पर निरंतर चलता रह सकता है। किसी के भी वश में इतनी हिम्मत नहीं, जो लड़ने वालों के पैर में बेड़ी डाल सके। भले या बुरे स्तर के आश्चर्यजनक काम कर गुजरने वालों में से प्रत्येक की कथा-गाथा इसी प्रकार की है, जिसमें प्रतिकूल परिस्थितियों का झीना-परदा उन्होंने हटाया और वही कर गुजरे, जो उन्हें अभीष्ट था।

शास्त्रकारों और आप्तजनों ने इस तथ्य का पग-पग पर प्रतिपादन किया है। वेदांत विज्ञान के चार महत्त्वपूर्ण सूत्र हैं—'**तत्त्वमसि**, '**अयमात्मा ब्रह्म**' '**प्रज्ञानं ब्रह्म**', '**सोऽहम्**'। इन चारों का एक ही अर्थ है कि परिष्कृत जीवात्मा ही परब्रह्म है। हीरा और कुछ नहीं, कोयले का ही परिष्कृत स्वरूप है। भाप से उड़ाया हुआ पानी ही वह स्रवित जल (डिस्टिल्ड वाटर) है, जिसकी शुद्धता पर विश्वास करते हुए उसे इंजेक्शन जैसे जोखिम भरे कार्य में प्रयुक्त किया जाता है। मनुष्य और कुछ नहीं, मात्र भटका हुआ देवता है। यदि वह अपने ऊपर चढ़े मल-आवरण और विक्षेप को, कषाय-कल्मषों को उतार फेंके, तो उसका मनोमुग्धकारी अतुलित सौंदर्य देखते ही बनता है। जब मनुष्य के अंत:करण का सौंदर्य खुलता है, तो बाहरी सौंदर्य की कमी का कोई महत्त्व नहीं रह जाता।

गीताकार ने इस तथ्य की अनेक स्थानों पर पुष्टि की है। वे कहते हैं—"मनुष्य स्वयं ही अपना शत्रु है और स्वयं अपना मित्र है, मन ही बंधन और मोक्ष का एकमात्र कारण है।" "अपने आपको ऊँचा उठाओ, गिराओ मत।" इन अभिवचनों में अलंकार जैसा कुछ नहीं है। प्रतिपादन में आदि से अंत तक सत्य-ही-सत्य भरा पड़ा है। एक आप्तपुरुष का कथन है—"मनुष्य की एक मुट्ठी में स्वर्ग और दूसरी में नरक है। वह अपने लिए इन दोनों में से किसी को भी खोल सकने में पूर्णतया स्वतंत्र है।" ❐

गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण

1. धर्मार्थ दान गायत्री मंदिर :

- दैनिक व्यवस्था, संस्कार
- अखण्ड दीप, पर्व-त्योहार
- अनुष्ठान, विभिन्न प्रकार के शिविर
- अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था)
- गायत्री मंदिर जीर्णोद्धार एवं पुनर्निर्माण

PAN-AAATG0704D

Bank A/C-Gayatri Mandir Trust,

★**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000000003,

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura, **IFSCODE** - PUNB0497600
A/C No. - 4976005700000080

★**SBI Branch :** Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura, **IFSCODE** - SBIN0002503
A/C No. - 42593590624

★**YES Bank Branch :** Dampier Nagar, Mathura
IFSCODE - YESB0000072
A/C No. - 007288700000890

---

2. पुण्यार्थ दान :

○ युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन

○ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अन्नक्षेत्र (भोजन-व्यवस्था)

○ आपदा निवारण, चिकित्सा सुविधा एवं अन्य पारमार्थिक प्रयोजनों के लिए (दान की राशि पर आयकर अधिनियम की धारा 80G के अंतर्गत छूट प्राप्त है।) परिजनों को PAN भेजना अनिवार्य है।

PAN-AAATY0086E

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,

★**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000000002

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Trust,

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura, **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No.-4976005700000053,

---

3. ○ **गोशाला दान**

○ **प्राकृतिक चिकित्सा**

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust,

★**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA-0001441,
A/C No.-144102000002051,

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (02)

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura , **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No. - 4976005700000062

---

4. ○ **युग निर्माण योजना (हिंदी) मासिक,**

○ **युग शक्ति गायत्री (गुजराती) मासिक,**

○ **साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री,**

○ **पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय**

PAN-AAATY2059 F

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (Prachar Khata)

★**IOB Branch :** Yug Nirman Tapobhoomi, Mathura
IFSCODE-IOBA0001441,
A/C No.-144102000002021

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust (01)

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura, **IFSCODE**-PUNB0497600
A/C No.-4976005700000071

Bank A/C-Yug Nirman Yojana Vistar Trust

★**SBI Branch :** Vrindavan Gate, Mandi Ram Das, Mathura, **IFSCODE** - SBIN0002503
A/C No. - 42597926175

E-Mail ID : yugnirman@yugnirmanyojna.org
Website : www.yugnirmanyojna.org

उज्ज्वल भविष्य का अरुणोदय

है यह सत्य अटल, यह दुनिया बदलेगी,
आज नहीं तो कल यह दुनिया बदलेगी।
बदलेगी, निश्चय ही दुनिया बदलेगी।
होंगे तब भी धरती और आकाश यही,
अग्नि, वायु, जल का होगा आभास यही,
सूरज चाँद, सितारे ऐसे ही होंगे,
दृश्य प्रकृति के सारे ऐसे ही होंगे,
केवल दृष्टि बदल जाएगी मानव की,
मन होगा निर्मल, यह दुनिया बदलेगी।
उन्नति नहीं रुकेगी आविष्कारों की,
रुक जाएगी किंतु होड़ हथियारों की,
वैज्ञानिक जन सृजन-सहायक ही होंगे,
साधन फिर सच्चे सुखदायक ही होंगे,
होगा युग निर्माण, रुकेगा युद्धों का
भीषण दावानल, यह दुनिया बदलेगी।
नहीं स्वयं को फिर शरीर हम समझेंगे,
सत्यसाधक को शूरवीर हम समझेंगे,
आत्मा का आनंद अमर हम जानेंगे,
हम हैं कौन? स्वयं को हम पहचानेंगे,
होगी मूर्च्छा दूर सगर-संतानों की
पाकर गंगाजल, यह दुनिया बदलेगी।
संघबद्ध सब नेक-सदाचारी होंगे,
सज्जन-संत दुर्जनों पर भारी होंगे,
दुष्ट-दुराचारी में शक्ति नहीं होगी,
कर्म करेंगे सब, आसक्ति नहीं होगी,
सदाचार सम्मानित होगा धरती पर,
होगा जनमंगल, यह दुनिया बदलेगी।
जरा सोच लें, अब हमको क्या करना है,
पाना है अमरत्व कि पल-पल मरना है,
ऐसा जीवन जिएँ कि अपराजेय बनें,
पीड़ित मानवता के हित पाथेय बनें,
वर्तमान में प्रभु के सहयोगी हों, फिर
है भविष्य उज्ज्वल, यह दुनिया बदलेगी।

—शचींद्र भटनागर

www.yugnirmanyojna.org

वेबसाइट परिचय

शीर्ष हेडर
. आगामी शिविर
. अखण्ड ज्योति मासिक
. युग निर्माण योजना मासिक
. संपर्क सूत्र

मुख्य मेनू
. गायत्री तपोभूमि
. युग निर्माण योजना इतिहास
. आगंतुकों के लिए सुविधाएँ

संस्थापक परिचय
. जीवन यात्रा
. बाल्यकाल
. गुरुसत्ता से साक्षात्कार
. पावन जन्मभूमि आँवलखेड़ा
. महापुरुषों का सान्निध्य
. माताजी का सहयोग
. पत्रिका प्रकाशन
. विदाई समारोह
. संकल्प श्रद्धांजलि समारोह
. शांतिकुंज सूत्र संचालन
. सच्चे समाज सुधारक युग निर्माता
. सूक्ष्मीकरण साधना
. युगसाहित्य सृजन एवं प्रकाशन
. हिमालय यात्रा
. महाप्रयाण
. महाप्रयाण के बाद के चार वर्ष
. सपथ समारोह 1991
. पूर्णाहुति 2000
. अछूतों, दलितों एवं असहायों के प्रति सहानुभूति
. स्वतंत्रता संग्राम सेनानी
. लेखन एवं पत्रकारिता
. गायत्री परिवार का शुभारंभ
. मथुरा में निवास गायत्री तपोभूमि का निर्माण
. बोया और काटा
. ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान की स्थापना
. गायत्री परिवार की विस्तार प्रक्रिया
. आचार्य की उपाधि
. ऋषिसत्ता का जीवनदर्शन प्रदर्शनी
. अंतिम संदेश
. जन्मशताब्दी समारोह 2011
. अर्द्ध पूर्णाहुती समारोह 1995

सम्मान

मातृसत्ता की जीवन यात्रा
. मातृशक्ति का अवतरण
. माताजी का बाल्यकाल
. आचार्यश्री की जीवन संगिनी के रूप में
. माताजी के दायित्व
. वंदनीया माताजी का अनुदान
. आंदोलन का कुशल संचालन
. वंदनीया माताजी द्वारा मिशन की प्रगति
. सूत्रसंचालन माताजी ने सँभाला
. मातृसत्ता श्रद्धांजलि समारोह-दिल्ली
. परमवंदनीया माताजी का महाप्रयाण

विशिष्ट अभिमत
. युगऋषि के लिए भावाभिव्यक्तियाँ
. वंदनीया माताजी के लिए भावाभिव्यक्तियाँ
. गायत्री परिवार के प्रति उद्‌गार
. अखण्ड ज्योति पत्रिका के संबंध में अभिमत

शोध प्रबंध

हमारे संस्थान
. जन्मभूमि आँवलखेड़ा-आगरा
. अखण्ड ज्योति संस्थान-मथुरा
. गायत्री तपोभूमि-मथुरा
. गायत्री तीर्थ शांतिकुंज-हरिद्वार
. देवसंस्कृति विश्वविद्यालय-हरिद्वार
. ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान-हरिद्वार
. गायत्री ज्ञानपीठ -अहमदाबाद

पत्रिकाएँ
. अखण्ड ज्योति मासिक
. अखण्ड ज्योति मासिक के प्रमुख विशेषांक
. अखण्ड ज्योति पत्रिका के संबंध में अभिमत
. युग निर्माण योजना मासिक
. युग निर्माण योजना, अखण्ड ज्योति की पूरक
. युग निर्माण योजना मासिक के प्रमुख विशेषांक
. अखण्ड ज्योति पत्रिका सदस्यता
. युग निर्माण योजना पत्रिका सदस्यता
. युग शक्ति गायत्री गुजराती

दान
. बैंक खातों का विवरण
. धर्मार्थ दान गायत्री मंदिर
. युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट -गायत्री तपोभूमि
. युग निर्माण योजना ट्रस्ट 80G

गायत्री महिमा
. गायत्री माहात्म्य
. गायत्री चालीसा
. गायत्री माता आरती
. यज्ञ महिमा
. गायत्री-उपासना का विधि-विधान
. गायत्री मंत्र पर उच्च न्यायालय का निर्णय

प्रकल्प
. अखण्ड ज्योति संस्थान
. माँ भगवती गोशाला
. युग निर्माण योजना प्रेस
. शिविरों का आयोजन
. हवन सामग्री निर्माण
. गायत्री माता एवं महाकाल मंदिर
. प्रवचन हॉल
. पारमार्थिक चिकित्सालय
. प्राकृतिक चिकित्सालय

अन्य
. पर्व आयोजन
. समाचार
. शुभकामना संदेश
. पुस्तक मेला
. साहित्य स्टॉल
. आश्रम दिनचर्या
. साहित्य माँगपत्र
. युग निर्माण सत्संकल्प
. सप्तक्रांतियाँ
. लक्ष्य एवं उद्‌देश्य
. ज्ञानयज्ञ की योजनाएँ
. स्वाध्याय क्यों?

युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र.ति. 17.04.2025
Regd No. Mathura-024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No. Agra/WPP-10/2024-2026

युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि-मथुरा की वेबसाइट का लोकार्पण

युग निर्माण मिशन, गायत्री तपोभूमि, गायत्री परिवार, पूज्य गुरुदेव की जन्मस्थली आँवलखेडा, अखण्ड ज्योति संस्थान, शांतिकुंज हरिद्वार, ब्रह्मवर्चस, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, पूज्य गुरुदेव–वंदनीया माताजी का जीवनवृत्त, प्रवचन, गीत–संगीत, ऑडियो–विडियो, साहित्य–प्रकाशन आदि बहुमूल्य संकलन ।

स्कैन करें

(वेबसाइट) (यूट्यूब) (फेसबुक) (इंस्टाग्राम) (व्हाट्सऐप) (एक्स)

स्वामी युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा के लिए मृत्युंजय शर्मा द्वारा युग निर्माण योजना ट्रस्ट, मथुरा से प्रकाशित तथा युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा से मुद्रित। संपादक– ईश्वर शरण पाण्डेय, सह संपादक–सूर्यमणि तिवारी, दीनदयाल अमृते
दूरभाष नंबर–(0565) 2530115, 2530399, 2530128. मो.– 09927086289, 09927086287
E-Mail: yugnirman@yugnirmanyojna.org Website: www.yugnirmanyojna.org