युग निर्माण योजना

अगस्त- 2025

₹ 13 – एक प्रति | ₹ 150 – वार्षिक | वर्ष – 62 – अंक – 2

यह पत्रिका आप स्वयं पढ़ें। कम से कम दस अन्य परिचितों को पढ़ाएँ, ताकि ज्ञान का आलोक जन-जन तक पहुँच सके।

8 राष्ट्रवाद की भावना जीवंत रखें

15 बचिए! हृदय रोगों से

26 पारिवारिक प्रजातंत्र

32 पतन-निवारण के उपाय

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

पत्रिका प्रचारक सम्मेलन एवं गुरु पूर्णिमा पर संगीत संध्या

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
अगस्त—2025
प्रकाशन तिथि : 17.07.2025
वर्ष : 62 **अंक : 2**
वार्षिक शुल्क : 150
वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०
आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०
+ 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)
वार्षिक विदेश : 2200 रु०

समय का हर क्षण उपयोगी बनाएँ

समय की बरबादी का अर्थ है—अपने जीवन को बरबाद करना। जीवन के जो क्षण मनुष्य यों ही आलस्य अथवा उन्माद में खो देता है, वे फिर कभी लौटकर वापस नहीं आते। जीवन के प्याले से क्षणों के जितने बूँद गिर जाते हैं, प्याला उतना ही खाली हो जाता है। प्याले की वह रिक्तता फिर किसी भी प्रकार भरी नहीं जा सकती। मनुष्य जीवन के जितने क्षणों को बरबाद कर देता है, उतने क्षणों में वह जितना काम कर सकता था, उसकी कमी फिर वह किसी प्रकार भी पूरी नहीं कर सकता।

जीवन का हर क्षण एक उज्ज्वल भविष्य की संभावना लेकर आता है। हर घड़ी एक महान मोड़ का समय हो सकती है। मनुष्य यह निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि जिस समय, जिस क्षण और जिस पल को वह यों ही व्यर्थ में खो रहा है, वह ही क्षण, वह ही समय उसके भाग्योदय का समय नहीं है। क्या पता जिस क्षण को हम व्यर्थ समझकर बरबाद कर रहे हैं, वह ही हमारे लिए अपनी झोली में सुंदर-सौभाग्य की सफलता लाया हो।

समय की चूक पश्चात्ताप की हूक बन जाती है। जीवन में कुछ करने की इच्छा रखने वालों को चाहिए कि वे अपने किसी भी ऐसे कर्त्तव्य को भूलकर भी कल पर न डालें, जो आज किया जाना चाहिए। आज के काम के लिए आज का ही दिन निश्चित है और कल के काम के लिए कल का दिन निर्धारित है। ❐

अनुक्रमणिका

- ✻ आवरण पृष्ठ—1 — 1
- ✻ आवरण पृष्ठ—2 — 2
- ✻ समय का हर क्षण उपयोगी बनाएँ — 3
- ✻ **श्रावणी पर्व पर विशेष**
  श्रावणी और रक्षाबंधन — 5
- ✻ **स्वतंत्रता दिवस पर**
  राष्ट्रवाद की भावना जीवंत रखें — 8
- ✻ **पर्यावरण**
  वृक्षों में प्राण चेतना — 11
- ✻ **प्राकृतिक जीवनशैली**
  शाकाहार में विटामिन 'बी-12' तथा 'डी' — 14
- ✻ बचिए! हृदय रोगों से — 15
- ✻ दुर्जनों से शालीनता से निपटा जाए — 18
- ✻ **आत्मीय अनुरोध**
  समर्पण में ही कल्याण है — 19
- ✻ **ज्ञातव्य** — 21
- ✻ प्राकृतिक औषधि—राई एवं सरसों — 23
- ✻ पारिवारिक प्रजातंत्र — 26
- ✻ माँ का दूध सर्वाधिक स्वास्थ्यप्रद आहार — 29
- ✻ पतन-निवारण के उपाय — 32
- ✻ सबके प्रति मन में रखें सम्मान भाव — 35
- ✻ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण — 37
- ✻ राष्ट्रीय एकता (कविता) — 38
- ✻ आवरण पृष्ठ—3 — 39
- 40

अगस्त-सितंबर, 2025 के पर्व-त्योहार

मंगलवार	05 अगस्त	पवित्रा एकादशी
शनिवार	09 अगस्त	पूर्णिमा/रक्षाबंधन
मंगलवार	12 अगस्त	बहुला चौथ
शुक्रवार	15 अगस्त	स्वतंत्रता दिवस/ श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
मंगलवार	19 अगस्त	अजा एकादशी
शनिवार	23 अगस्त	कुशाग्रहणी अमावस्या
मंगलवार	26 अगस्त	हरितालिका व्रत
बुधवार	27 अगस्त	गणेश चतुर्थी
गुरुवार	28 अगस्त	ऋषि पंचमी
बुधवार	03 सितंबर	जलझूलनी एकादशी

गुरुवार	04 सितंबर	वामन जयंती
शनिवार	06 सितंबर	अनंत चतुर्दशी
रविवार	07 सितंबर	महालयारंभ/महाप्रयाण दिवस वं. माताजी
गुरुवार	11 सितंबर	परमवंदनीया माताजी जयंती
सोमवार	15 सितंबर	मातृ नवमी
बुधवार	17 सितंबर	इंदिरा एकादशी
शुक्रवार	19 सितंबर	परमपूज्य गुरुदेव जयंती
रविवार	21 सितंबर	पितृमोक्ष अमावस्या
सोमवार	22 सितंबर	नवरात्रारंभ

श्रावणी पर्व पर विशेष

श्रावणी और रक्षाबंधन

हिंदू धर्म में पर्व और धार्मिक त्योहारों का इतना बाहुल्य है कि प्रत्येक तिथि और वार को पर्व की तरह मनाते हैं और उसे मनाने के लिए विशेष धार्मिक विधान भी बनाया गया है। इनके अतिरिक्त देवताओं, अवतारों, महापुरुषों की स्मृति अथवा जयंती के लिए भी त्योहार नियत किए गए हैं। इन त्योहारों का बाह्यरूप कैसा भी हो, पर हमारे पूर्वजों का मुख्य उद्देश्य यही था कि सर्वसाधारण में धार्मिकता, सामाजिकता और परोपकार, सहकारिता आदि की भावनाएँ बढ़ें तथा लोगों की प्रवृत्ति भौतिकता की ओर से आध्यात्मिकता की ओर हो जाए। पर्व-त्योहार व्यक्ति के विचारों को स्वार्थ की ओर से परमार्थ की ओर प्रेरित करने वाले होते हैं। समय-समय पर होने वाले पर्व-त्योहारों के द्वारा व्यक्ति जीवन के वास्तविक लक्ष्य को याद रखते हुए सन्मार्ग पर स्थिर रह सकता है। ये त्योहार सामूहिकता की वृद्धि कर समाज-संगठन को सुदृढ़ बनाते हैं।

श्रावण शुक्ल पूर्णिमा को दो त्योहार एक ही साथ मनाए जाते हैं—(1) श्रावणी (2) रक्षाबंधन है।

श्रावणी

परमात्मा की आकांक्षा 'एकोऽहं बहु स्याम्' जिस दिन पूरी हुई (सृष्टि का सृजन प्रारंभ हुआ) उसका स्मरण श्रावणी पर्व के रूप में मनाने का क्रम चला आ रहा है। सृष्टि का सृजन जब हुआ उसमें दो तत्त्व प्रयुक्त हुए—(1) ज्ञान (2) कर्म। परमात्मा की संकल्पशक्ति स्थूल वैभव में बदल गई और इस विशाल संसार की रचना हो गई। ज्ञान और कर्म के आधार पर ही मानवीय गरिमा का विकास हुआ। ऋषियों को ज्ञात था कि इन्हें जितना प्रखर बनाया जा सके उतनी ही प्रगति पूर्णता की दिशा में तीव्रगति से होती है। मनीषियों ने जब यह भली प्रकार समझ लिया तो जनसाधारण को भी उस दिशा में विचार करने तथा सतर्क रहने के लिए एक भावनात्मक व्यवस्था बनाई। उसके लिए दो प्रतीक चिह्न सतत स्मरण रखने के लिए बनाए। हर उस व्यक्ति को अपने साथ रखने की नीति बनाई, जो अपने को परिष्कृत कर श्रेयपथ पर चलना चाहता है। ये प्रतीक हैं—(1) शिखा (चोटी), (2) यज्ञोपवीत (जनेऊ)। ये दोनों ही ज्ञान और कर्म के प्रतीक हैं। भारतीय संस्कृति में ये वेश प्रतीक कहलाते हैं। श्रावणी के दिन शिखा का सिंचन एवं यज्ञोपवीत धारण किया जाता है। श्रावणी पर ही पिछले किए गलत कर्म से विरत होने के लिए प्रायश्चित विधान किया जाता है। इसी दिन नया यज्ञोपवीत धारण करते हैं तथा शिखा-

सिंचन करते हैं; यह शिखा और यज्ञोपवीत का वार्षिक संस्कार है।

इस अवसर पर वेद-पूजन तथा ऋषि-पूजन भी किया जाता है। 'वेद' आदि साक्षात् ज्ञान हैं। इनके प्रति आदर भाव बनाए रखने के लिए पूजन किया जाता है। वृक्षारोपण और रक्षाबंधन का विधान भी इसी पर्व के साथ जुड़ा हुआ है। राष्ट्रीय सुरक्षा और सांस्कृतिक संरक्षण का उत्तरदायित्व भी प्रत्येक व्यक्ति को निभाना चाहिए। उसके लिए संकल्प-सूत्र बाँधा जाता है। वृक्षारोपण उत्पादक श्रम, लोक-मंगल की अवस्थाओं से जुड़ा हुआ है। वृक्ष लगाना उनका पालन-पोषण आदि करने का संकल्प भी श्रावणी पर्व पर लिया जाता है।

सामूहिक आयोजन में प्राय: भगवान विष्णु का चित्र स्थापित कर उनका षोडशोपचार पूजन विधि-विधान से किया जाता है। सार्वजनिक रूप से (1) शिखा सिंचन (2) यज्ञोपवीत पूजन एवं धारण (3) हेमाद्रि संकल्प (4) वेद एवं ऋषि-पूजन (5) रक्षाबंधन (6) वृक्षारोपण आदि किए जाते हैं।

क्रियाविधि

चंदनमिश्रित जल से शिखा को भिगोया जाना चाहिए। यज्ञोपवीत देव आह्वान पूजन करके धारण किया जाना चाहिए। जो भी शरीरगत, मानसिक, सामाजिक पाप गतवर्ष बन पड़े हों उन्हें हेमाद्रि संकल्प के साथ स्मरण किया जाए तथा पुन: न होने देने की शपथ ली जानी चाहिए। वेद की पुस्तकों का तथा ऋषियों के लिए चावलों की ढेरी प्रतीक रूप में बनाकर पूजन करना चाहिए तथा पुष्प-चंदन की श्रद्धांजलि चढ़ानी चाहिए।

वृक्षारोपण में अधिक नहीं तो तुलसी का पौधा लेकर रोपण किया जाए। जनसमुदाय को प्रेरणा दी जाए कि किसी भी प्रकार का एक-एक पौधा आज के दिन अवश्य लगाएँ तथा उसका पालन-पोषण भी करते रहें। आज के दिन से घर-घर तुलसी अभियान भी चलाया जा सकता है। यज्ञोपवीत से जुड़े तीन धागों के साथ जुड़े दायित्वों का बोध कराया जाए जो तीन ऋणों का बोध कराते हैं—ऋषिऋण, देवऋण, पितृऋण। ब्रह्मचर्य से ऋषिऋण, यज्ञ से देवऋण तथा प्रजा-पालन से पितृऋण चुकाया जा सकता है। कंधे पर रखा यज्ञोपवीत तीन धागे नहीं हैं। ये तीन कर्ज चुकाने के लिए सचेत करता रहता है कि कर्ज चुकाना भूल मत जाना। कंधे पर धारण किए रहने पर हर समय अपने दायित्वों का स्मरण रखना सुगम पड़ता है। मन में भावना बनी रहती है—यह सूत्र यज्ञमय एवं अत्यंत पवित्र है; इसके धारण करने से मेरा शरीर पवित्र है। इसलिए सब प्रकार की अपवित्रताओं से शारीरिक व मानसिक गंदगियों से इस दैवी पवित्रता की रक्षा की जानी चाहिए। यह भावना व्यक्ति के मन में बनी रहती है।

गायत्री और यज्ञ भारतीय संस्कृति की जननी व जनक हैं। यज्ञ का ही प्रतीक यज्ञोपवीत है। चूँकि गायत्री परिवार ने गायत्री और यज्ञ को जन-जन के मनमानस में स्थापित करने का सत्संकल्प लिया हुआ है, इसलिए गायत्री

परिवार शाखाओं को श्रावणी का त्योहार बड़ी धूम-धाम से मनाना चाहिए। प्रत्येक शाखा में हवन और सत्संग होने चाहिए। यज्ञोपवीत की महत्ता और उसमें छिपी शिक्षाओं पर प्रवचन होने चाहिए। इस दिन सदस्यों व कर्मठ कार्यकर्त्ताओं को गायत्री, यज्ञ, वेद प्रचार व जनता से व्यसन त्याग के नए संकल्प लेने चाहिए। अपने व्यक्तिगत जीवन में जो पिछले वर्ष त्रुटियाँ हुई हों, उनको दूर करने की प्रतिज्ञा लेनी चाहिए। पिछले वर्ष में अपने हाथ में लिए कामों में जो शिथिलता आ गई हो, उस पर विचार करना चाहिए, उसके कारण खोजकर उन्हें दूर करने की प्रतिज्ञा लेनी चाहिए। जिन लोगों ने अभी तक यज्ञोपवीत धारण न किए हों, उनका अपने यज्ञ-आयोजनों में यज्ञोपवीत संस्कार करना चाहिए। यदि इस प्रकार से इस त्योहार को हम मनाएँ तो सांस्कृतिक पुनरुत्थान में काफी सहयोग दे सकते हैं और जिन बातों को हम स्वप्नवत् देखते हैं, वे साकार हो सकती हैं।

रक्षाबंधन

रक्षासूत्र (कलावा) बहनें या पुरोहित सबकी कलाइयों पर बाँधते हैं। बहनों की राखी भी भाइयों के शौर्य, तेज एवं बलिदानी भावनाओं को पुनः उभारते, याद दिलाते रहने के लिए बाँधी जाती है।

बहन, भाई से आज के दिन उपहार या धन इत्यादि न लेकर उनसे यह संकल्प कराएँ कि वे नशा इत्यादि करते हैं, तो आगे से कभी नहीं करेंगे तथा औरों को भी इस मार्ग पर जाने से रोकेंगे।

ये देश, समाज एवं संस्कृति की रक्षा के लिए एक चुनौती एवं प्रेरणा का प्रतीक-सूत्र है। रक्षाबंधन पर प्रत्येक को देश, धर्म, संस्कृति के संरक्षण विशेषरूप से नारी मात्र के प्रति अपना दृष्टिकोण पवित्र रखने का संकल्प लेना चाहिए। ❐

अध्यात्मशास्त्र एवं आयुर्वेद, दोनों में ही उपवास की महत्ता बताई गई है। मन तथा शरीर की सर्वविध शुद्धि हेतु उपवास की उपयोगिता बताई गई है। एकादशी आदि के उपवासों का इसीलिए प्रावधान है। कृच्छ, अतिकृच्छ, चांद्रायण आदि व्रतों में तो उपवासकर्म प्रायश्चितस्वरूप हो जाता है। उपवास एक पुण्य अनुष्ठान है। इस दिन व्रती को सात्त्विक एवं स्वल्प आहार का ही सेवन करना चाहिए। उपवास ज्वरादि रोगों से लेकर पाचनतंत्र की व्याधियों को भी दूर करता है। सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य रखना चाहिए। उस दिन चिंतन भी भगवत्परायण रखना चाहिए। आज तो उपवास का विकृत स्वरूप प्रचलित है। इतना गरिष्ठ आहार लिया जाता है कि और दिन से ज्यादा भोजन ले लिया जाता है। शरीर को एक दिन विश्राम देना हो तो मठा-दूध या जल पर रहकर ही उपवास करना चाहिए; ज्यादा-से-ज्यादा फल या शाक ले सकते हैं।

स्वतंत्रता दिवस पर

राष्ट्रवाद की भावना जीवंत रखें

अपने देश के विकास की कथा-गाथा अत्यंत प्राचीन एवं समृद्ध है। इस समृद्धि और संपन्नता के पीछे त्याग और बलिदान की एक लंबी परंपरा रही है। हालाँकि इस दुर्द्धर्ष एवं प्रचंड परंपरा को जीवंत रखने के वर्तमान तत्त्व कमजोर भले ही पड़ गए हैं, परंतु अभी शिथिल एवं विनष्ट नहीं हुए हैं। यह जीवित है और फिर से अपने समग्र विकास की राह पर अग्रसर है। बीच में अपने राष्ट्र की स्थिति हमसे सँभल न पाने के कारण इसकी कमान विदेशी आक्रांताओं के हाथों में चली गई थी। हमारे तमस् और घोर जड़ता की जड़ों में फिर से प्राण फूँकने के लिए यह भी आवश्यक था, परंतु 1857 की क्रांति के चक्रवाती तूफान ने इस पराभव को उखाड़ फेंका और हम 1947 में आजादी की खुली साँस लेने लगे। आज फिर से आजादी को खतरा है। यह खतरा बाहरी नहीं, आंतरिक है।

भारत के विकास और उसकी समृद्धि की कहानी आंतरिक उत्थान के विचार और कर्म के मूल में निहित एक विराट, व्यापक एवं उच्चतर शक्ति की कहानी है। आज हमने अपने विकास को केवल आर्थिक मानदंडों तक सीमित कर दिया है। आर्थिक समृद्धि एवं संपन्नता को सर्वोपरि मानना हमारे राष्ट्र का नहीं, पाश्चात्य राष्ट्रों का सिद्धांत है। हमें अपनी समग्र स्वतंत्रता इन चीजों से नहीं मिलने वाली है। अपरिपक्व, उच्छृंखल, अंधानुकरण एवं नैतिकताविहीन आचरण से न तो हम विजयी हो सकते हैं और न ही समग्र विकास कर सकते हैं। ऐसे आचरण हमें आंतरिक रूप से खोखला और बौना बनाते हैं।

महर्षि अरविंद कहते हैं कि भारत की आध्यात्मिकता, भारत की साधना, तपस्या, ज्ञान, कर्म, भक्ति, शक्ति ही हमें स्वतंत्र और महान बनाएगी। आध्यात्मिकता का अर्थ है—अपने अस्तित्व का ज्ञान। वह ज्ञान जो हमें बोध कराए कि हम कौन हैं, क्यों हैं और हमारा उद्देश्य एवं लक्ष्य क्या है ? जब तक हम स्वयं को नहीं पहचान पाएँगे, यह कैसे जान पाएँगे कि हमारी स्वयं के एवं राष्ट्र के प्रति जिम्मेदारी क्या है ? स्वयं को ठीक से जान लेने के पश्चात; अपनी सामर्थ्य और शक्ति को पहचान लेने के बाद ही हम किसी कार्य में सफल हो सकते हैं और राष्ट्र एवं अपने बीच के अंतर्संबंधों को परख सकते हैं। अत: अपने राष्ट्र को समग्र रूप से विकसित करने के लिए बौद्धिक या आर्थिक आंदोलनों की नहीं, बल्कि आध्यात्मिक आंदोलन की आवश्यकता है।

गत शताब्दी के आंदोलनों की असफलता के पीछे अधिकांशत: बौद्धिकता का होना

था। बुद्धि सदैव किसी परिस्थिति को भाँपने, समझने के लिए पर्याप्त नहीं होती; इसके पीछे ज्ञानदीप हृदय का होना आवश्यक है। बुद्धि एकांगी है, वह हर चीज को अपने ढंग से सोचती-विचारती है। उसकी अपनी निश्चित सीमाएँ भी हैं, परंतु इसके साथ हृदय अर्थात प्रगाढ़ भावनाओं का सम्मिश्रण परिस्थितियों को ठीक-ठीक परखने और उसकी समस्याओं का सही निदान प्रस्तुत करने में सहायक है। भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन, जो कि सन् 1910 के पश्चात ही उफान पर आने लगा, राष्ट्रवाद से ओत-प्रोत रहा था।

इस राष्ट्रवाद ने हृदय की महत् प्रेरणाओं को अधिक वेग से, अधिक तेजी से और बड़ी ही कुशलता के साथ विवेकपूर्ण बौद्धिक क्रियाओं में सामंजस्य एवं संयोग करने का प्रयास किया था, परंतु यह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में पूरी तरह से सफल नहीं रहा; क्योंकि इसमें भावना, संवेदना एवं आकांक्षा का पक्ष तो अपनी भारतीय संस्कृति की अविरल भावधारा से जुड़ा था, परंतु क्रिया और व्यवहार में हम यूरोपीय विचारधारा से अलग नहीं हो सके। इस वाद ने परिस्थिति की जटिलता को पहचानने, यथार्थता को जानने, अपनी लघुता एवं समस्याओं को परखने तथा गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए बुद्धि से सहायता ली, परंतु प्रज्ञा का पर्याप्त आश्रय इसे अनुपलब्ध रहा। ऐसा ज्ञान जिससे वर्तमान के प्रयोगों से भविष्य में होने वाले प्रभाव शामिल होते हैं, उनको ठीक से नहीं जाना जा सका।

राष्ट्रवाद ने भव्य कल्पनाएँ कीं। राष्ट्र की स्वतंत्रता की पर्याप्त परिकल्पनाएँ गढ़ीं। अनेक आदर्शों को अपनाया और इनसे उसे लाभ भी मिला और लगा कि इस आंदोलन से ब्रिटिश साम्राज्य की नींव ही नहीं हिलेगी, वरन उसे अपने कार्य-व्यापार सहित भारत की राजनीति से भी दूर जाना पड़ेगा। इन सबके बावजूद यह गंभीरतम सत्य को देखने और ईश्वर की इच्छा को समझ पाने में सर्वथा असमर्थ रहा। इस आंदोलन में जोश एवं उत्साह की कमी नहीं थी, बल्कि शताब्दियों में इस राष्ट्र की जड़ता क्रियाशील हुई थी। ऐसा आवेग और उत्साह शताब्दियों बाद मिला था, परंतु इसमें उस इच्छाशक्ति और पवित्र बल का अभाव था, जो किसी भी आवेगमय अनुभव से कहीं अधिक महान और तीव्रतम होता है।

इस राष्ट्रवाद को सूक्ष्म और स्थूल, दोनों स्तरों पर बल मिला था। स्थूल रूप में महात्मा गांधी, बालगंगाधर तिलक, सुभाषचंद्र बोस, गोखले, नेहरू, चाफेकर बंधु, भगतसिंह, चंद्रशेखर आजाद, रामप्रसाद 'बिस्मिल', अशफाक उल्ला जैसी दिव्य हुतात्माओं का महती योगदान था। सूक्ष्मरूप में श्री अरविंद, रमण महर्षि, स्वामी विवेकानंद एवं हिमालय की दिव्य आत्माओं की भी महत्त्वपूर्ण भूमिका थी। श्री अरविंद और महात्मा गांधी स्वतंत्रता आंदोलन के महानायक थे। इन दोनों स्तरों से स्वतंत्रता आंदोलन को जो बाह्य एवं आंतरिक बल मिला, उससे भारत की विजय सुनिश्चित हो गई। यह स्थिति तय कर दी कि किसी भी

अवस्था में पराजय परिणाम नहीं हो सकता। अंत में विजय अवश्यंभावी है और यही हुआ। पराजय की गहन बेड़ियों को तोड़कर भारत स्वतंत्र हुआ। विजयरथ को हाँकने के लिए फिर से बदली परिस्थितियों में सूझ-बूझ की आवश्यकता पड़ी; परंतु दुर्भाग्य की बात थी कि स्वतंत्रता की प्रज्वलित ज्वाला को थामने के लिए निस्स्वार्थ एवं तप, ज्ञान से परिपूरित आत्माओं का सर्वथा अभाव रहा और इसी अभाव के कारण देश की स्वतंत्रता के पश्चात देश को समग्र विकास की दिशा में ले जाने में सघन संघर्ष करना पड़ा, जो अभी तक जारी है।

यह तभी संभव होगा, जब हम बुद्धि के साथ हृदय की भाषा सुनेंगे। अंतर्ज्ञान को पाए बिना प्रगति समग्र नहीं हो सकती। यह आध्यात्मिक आंदोलन से ही सफल हो सकती है, जिसे विचार-क्रांति के रूप में बल एवं पोषण दिया जा रहा है। इस क्रांति के प्रणेता पं. श्रीराम शर्मा आचार्य को राष्ट्र की इस स्थिति का ज्ञान था। अत: उन्होंने स्वतंत्रता आंदोलन के साथ एक छोटे रूप में सही, विचार-क्रांति के रूप में आध्यात्मिक आंदोलन की शुरुआत की थी, जिसे आज विराट एवं व्यापक रूप में देखा जा सकता है। भावी जगत् की परिकल्पना इसी के माध्यम से सार्थक होने की संभावना व्यक्त की जा रही है।

श्री अरविंद कहते हैं—''दक्षिणेश्वर में जो काम शुरू हुआ था, वह पूरा होने में अभी कोसों दूर है, वह समझा तक नहीं गया है। स्वामी विवेकानंद ने जो कुछ उपलब्ध किया और जिसे अभिवर्द्धित करने का प्रयत्न किया, वह अभी तक मूर्त नहीं हुआ है। विजयकृष्ण गोस्वामी ने भविष्य के जिस सत्य को अपने अंदर सँजोए रखा, वह अभी तक उनके शिष्यों के सामने पूरी तरह प्रकट नहीं हुआ है और अब और अधिक शक्तिशाली, अधिक उन्मुक्त ईश्वरीय प्रकाश की तैयारी हो रही है। अधिक ठोस शक्ति प्रकट होने को है।'' परंतु यह सब कहाँ होगा, कब होगा, यह रहस्यमय है। संभवत: यह '**विचार-क्रांति**' के रूप में हो। हमें अपनी सक्रिय भूमिका निभाने के लिए कटिबद्ध रहना चाहिए, तभी हमारे राष्ट्र का समग्र एवं सर्वांगीण विकास संभव हो सकेगा। राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर हमें विचार-क्रांति को सफल बनाने में प्राणपण से जुट जाने का संकल्प लेना है। ❐

सांसारिक वैभव और सत्ता पाने के लिए पागल होकर जो दूसरे का बुरा चाहता है और दूसरे का अहित करने का प्रयत्न करता है, उसका जीवन स्वयं नरक बन जाता है। अत: जहाँ तक संभव हो, ईमानदारी भरा मंगलकारी जीवन जिया जाए।

वृक्षों में प्राण चेतना

प्रकृति का जो प्रवाह सुनियोजित क्रमबद्ध रूप से चलता रहता है, उसके विपरीत कभी अपवाद रूप में ऐसे घटनाक्रम घटते देखे जाते हैं, जिन्हें देखकर दाँतों तले उँगली दबानी पड़ती है। मनुष्य तो पौधा नहीं है, वह कोई भी करिश्मा अपनी जीवनीशक्ति के सहारे अथवा अचेतन को जगाकर मन:शक्ति के माध्यम से दिखा सकता है। किंतु यदि ऐसा ही कोई चमत्कार पेड़-पौधे करने लगें व यह करिश्मा प्रकृति के नियमों के विपरीत हो तो क्या कोई जवाब दे पाना वैज्ञानिकों के लिए संभव है? संयोग या अपवाद कहकर किसी घटना को सरलता से नकारा जा सकता है, किंतु जब ऐसे विलक्षण घटनाक्रम कई जगह दिखाई देने लगें तो समष्टिगत ब्राह्मी चेतना के अस्तित्व को स्वीकारना ही पड़ता है। वस्तुत: ऐसी घटनाएँ चुनौती हैं—उस खोजपूर्ण मस्तिष्क के लिए, जिसने विज्ञान जगत् के नए-नए आविष्कार संपन्न कर दिखाए हैं।

सर जगदीश चंद्र बसु ने अपनी पुस्तक 'वनस्पतियों के स्वलेख' में वृक्षों से संबंधित अनेक विस्मयकारी घटनाओं का वर्णन किया है। उनने अपनी उक्त पुस्तक में फरीदपुर पं० बंगाल के एक अद्‌भुत ताड़ वृक्ष का वर्णन किया है। यह पेड़ सवेरे अन्य सभी पेड़ों की भाँति जमीन पर सीधा खड़ा रहता, परंतु शाम को आरती के समय जब मंदिरों में घंटे-घड़ियाल बजने लगते, तो वह अपनी प्रकृति के विपरीत जमीन पर लेटकर प्रार्थना की मुद्रा में प्रार्थना करने लगता। यह उसका नियमित क्रम था और पूरे वर्ष बिना किसी व्यतिक्रम के चलता रहता। इस विचित्र घटना की जब चर्चा फैली, तो प्रतिदिन दूर-दूर से लोग इस विलक्षण वृक्ष की प्रार्थना को देखने के लिए आने लगे, जिससे वहाँ एक प्रकार से मेला-सा लगने लगा। समीपवर्ती लोगों का कहना था कि इस पेड़ के समक्ष मनौतियाँ मनाने अथवा भेंट चढ़ाने से मनोरथ पूरे होते एवं शारीरिक, मानसिक रोग आश्चर्यजनक ढंग से दूर हो जाते थे।

यह तो सुना जाता है कि पशु-पक्षी स्नान-पसंद होते हैं और अवसर आते ही जलाशयों में स्नान कर लेते हैं, पर अब तक यह नहीं देखा-सुना गया है कि वृक्ष-वनस्पति भी स्वयं को शुद्ध-पवित्र रखने के लिए ऐसा करते हों। ऐसा ही एक स्नान-पसंद ताड़वृक्ष फरीदपुर में था, जिसका उल्लेख श्री बसु ने अपनी उक्त पुस्तक में किया है। वह वहाँ एक सरोवर के तट पर लगा हुआ था और प्रतिदिन शाम के समय उसमें स्नान करता था। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार दिनभर वह पेड़ उदग्र रूप से खड़ा रहता।

उसमें कोई हलचल नहीं दिखाई पड़ती, पर जैसे ही संध्या होने को आती, वह सरोवर के पवित्र जल में स्नान करने के लिए मचलने लगता। उसकी उस समय की तड़फड़ाहट लोगों को स्पष्ट दिखाई पड़ती। कई प्रयासों के बाद वह स्वयं को पत्तोंसमेत सरोवर के जल में डुबो लेता। कुछ समय तक जल में निमज्जित रहने के उपरांत जब उसकी स्नान-क्रिया समाप्त हो जाती, तो वह धीरे-धीरे पुनः अपने को जल सतह से ऊपर कर लेता और अपनी पूर्व स्थिति में आ जाता। ऐसा कौन-सा कारण था, जो उसे अपनी प्रकृति के विपरीत स्नान करने के लिए विवश करता था, ज्ञात न हो सका। उसकी इस प्रकृति के कारण लोग उसे 'स्नान करने वाला ताड़' के नाम से पुकारने और उसकी नित्य पूजा-आरती करने लगे थे।

ऐसी बात नहीं, कि पेड़ों से संबंधित ऐसी विलक्षण घटनाएँ सिर्फ भारत में ही घटित हुई हों। अन्य कई देशों में ऐसे शुद्ध, पवित्र, धर्मप्रिय व प्रार्थनारत वृक्ष हुए हैं। लिवरपूल (इंग्लैंड) के ऐसे ही एक तरुवर का वर्णन करते हुए श्री बसु अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि यह वृक्ष इंग्लैंड में तब बड़ी चर्चा का विषय बन गया था और तत्कालीन समय के प्रायः सभी ब्रिटिश पत्रों ने इसका समाचार छापा था। प्रतिष्ठित पत्र 'लिवरपूलमरकरी' ने 'आश्चर्यजनक घटना' नामक शीर्षक से मुखपृष्ठ में सुर्खियों में यह समाचार छापा था कि लिवरपूल में शिप्टन के निकट एक छोटी नदी बहती है। वहाँ एक विलो का पेड़ है, जो काफी मोटा और ऊँचा है। विश्व के अन्य प्रार्थनारत पेड़ों से यह उस मामले में भिन्न था, कि वह यदा-कदा ही प्रार्थना किया करता था। प्रार्थना का ढंग अन्यों की भाँति ही था। वह पूरी लंबाई में दंडवत्, धरती पर लेट जाता और अभ्यर्थना पूरी होते ही पुनः सामान्य स्थिति में खड़ा हो जाता। एक अन्य विलक्षणता उसके साथ यह थी कि वह सदा प्रातः ही वंदना करता।

ऐसी ही एक घटना दक्षिण अफ्रीका की है। 'फरीदपुर का प्रार्थनारत ताड़वृक्ष' शीर्षक अध्याय में श्री बसु इसका उल्लेख करते हुए लिखते हैं कि अफ्रीका के एक कृषक के खेत में नारियल के कुछ पेड़ लगे हुए थे। एक बार ये समुद्री तूफान में पड़कर एक ओर कुछ झुक-से गए। तभी से इन वृक्षों को न जाने क्या हुआ कि वे प्रायः प्रतिदिन जमीन पर लेटकर संध्या-वंदन करने लगे। दिन भर ये सीधे खड़े रहते और शाम होते ही प्रार्थना की मुद्रा में लेट जाते। उनके मालिक किसान का कहना था कि तूफान में पड़कर वृक्षों को जो क्षति उठानी पड़ी, वैसी किसी आगामी क्षति से बचने के लिए ही संभवतः उनमें यह बदलाव आया हो और उनकी वृत्ति ऐसी हो गई हो, तब से उनकी 'दैनिक प्रार्थना' का यह क्रम कभी नहीं टूटा।

ऐसे ही, फ्लोरिडा के समुद्रतटीय क्षेत्र में एक राइजोफोरा का पेड़ है। इसके बारे में कहा

जाता है कि जब समुद्र में तेज ज्वार-भाटे आते हैं और इनके कारण जल जब उस वृक्ष के निकट पहुँचता है तो उसकी टहनियों में विलक्षण हलचल दिखाई पड़ने लगती है। शाखाएँ जल को छूने के प्रयास में बार-बार नीचे झुकतीं और ऊपर उठती हैं। वह क्रम तब तक जारी रहता है, जब तक शाखाएँ जल का स्पर्श न कर लें। जड़ पदार्थों में इस प्रकार की गतिविधियाँ विरले ही देखने को मिलती हैं। पौराणिक गाथा के अनुसार एक बार यमुना के जल ने इस प्रकार का कौतुक दिखाया था और श्रीकृष्ण के चरणों का स्पर्श पाने के बाद ही उसकी लहरें थमीं और अप्रत्याशित रूप से जलस्तर घटता चला गया। पर राइजोफोरा के पत्र-पल्लव क्यों समुद्र-जल का स्पर्श करना चाहते हैं ? यह आज तक नहीं जाना जा सका है।

यह तो तरुवर की धार्मिक प्रवृत्ति की चर्चा हुई, पर पेड़ों को हर्ष और शोक की अनुभूति भी होती है और मनुष्यों की तरह वे इसका प्रदर्शन भी करते हैं; ऐसा कम ही देखने-सुनने को मिलता है। श्री बसु ने ऐसी ही एक घटना का वर्णन 'आम्र वृक्ष का रुदन' नामक अध्याय में किया है। घटना कलकत्ता के एक उपनगर के एक आम्र वृक्ष की है। यह पूर्ण रूप से विकसित एक 40 फुट लंबा पेड़ था। इसके तने की परिधि लगभग 38 इंच थी और पत्र-पल्लवों से लदी इसकी टहनियों का विस्तार करीब सौ वर्ग गज में था। यह प्रतिदिन अपराह्न 1 बजे से न जाने क्यों रोना आरंभ कर देता था ? और मनुष्यों एवं पशुओं की ही भाँति उसके आँसू गिरने लगते थे। फिर शाम पाँच बजते-बजते उसके आँसू पूर्णत: थम जाते और उसका रुदन बंद हो जाता। पता नहीं इस प्रकार रोकर वह किस दु:ख को अभिव्यक्त करना चाहता था।

मास्को विश्वविद्यालय के रूसी वनस्पतिशास्त्रियों ने यह निर्विवाद रूप से सिद्ध कर दिखाया है कि पेड़-पौधे भी विलाप करते हैं। उनने लिली के पौधों पर प्रयोग-परीक्षण किए। उनके जो आँसू निकले, जब उन्हें चखकर देखा गया तो उनका स्वाद बिलकुल मानवीय आँसुओं के सदृश नमकीन था।

जो चेतना मनुष्यों व अन्य जीवधारियों में है, वही वृक्ष-वनस्पतियों में भी विद्यमान है। इसीलिए भगवान कृष्ण ने अश्वत्थ (पीपल) के अंदर स्वयं का वास होने की बात कही है। भारतीय संस्कृति में आम, बरगद, पीपल, शमी, गूलर, बेल, केला जैसे वृक्षों की पूजा की जाती है, उसके मूल में महत् चेतना को स्वीकारने का दर्शन ही है। प्रकृति में परब्रह्म की चेतना के कण-कण में संव्याप्त होने की यथार्थता की ही झाँकी दिखाती हैं, ऐसी चमत्कारी घटनाएँ।

श्रावणी पर्व पर वृक्षारोपण का विधान है, अखिल विश्व गायत्री परिवार द्वारा देशभर में करोड़ों वृक्षारोपण प्रतिवर्ष सामूहिक प्रयासों से हो रहा है; यह क्रम सन् 2025 में और बढ़े यही परिजनों से आशा-अपेक्षा है। ❒

शाकाहार में विटामिन बी-12 तथा 'डी'

वर्तमान जीवनशैली के चलते शहरों के सर्वेक्षणों में विटामिन 'बी-12' तथा विटामिन 'डी' की भारी कमी नर-नारियों में पाई गई है, जिसके फलस्वरूप गठिया, संधिवात, मांसपेशियों के दरद, नर्व संबंधी विभिन्न रोग पैदा हो रहे हैं। केंद्रीय नाड़ी संस्थान की कमजोरी से विभिन्न रोगों की भरमार हो रही है। अधिकांश चिकित्सक मांसाहार की सलाह देते हैं; जबकि भारतीय जीवनशैली में शाकाहार में पर्याप्त बी-12 एवं डी की भरमार है। आइए जानते हैं, इनके प्राकृतिक स्रोत के बारे में और इनकी डेफिशिएंशी को दूर करने का प्रयास करते हैं।

विटामिन 'बी-12' — दैनिक आवश्यकता—1.5 मि.ग्रा.।

स्रोत—पोषक खमीर में, दूध, दही, पनीर, अंकुरित अनाज (स्प्राउड्स), गेहूँ, घास रस (व्हीट ग्रास जूस), पालक, गाजर, चुकंदर, आलू, संतरा, मशरूम, सेब, केला, अनार, कीवी, आम, ब्लू बेरी, स्ट्रॉबेरी, अमरूद, पपीता, खाद्य पदार्थों में इडली, खम्मण-ढोकला तथा खमीर उठाकर बनाए जाने वाले भोजन में विटामिन 'बी-12' जिसे नर्व टॉनिक नाम से जानते हैं पाया जाता है। यह नाड़ियों को संरक्षण प्रदान करने के लिए जरूरी है।

विटामिन बी-12 की कमी के मुख्य कारण—फास्टफूड-जंकफूड, डिब्बाबंद, बोतल बंद तथा पैकेट बंद खाद्य एवं पेय पदार्थों जिनमें पोषक तत्त्व की भारी कमी होती है, उनका प्रचलन बढ़ जाने से जन-जन में इसकी कमी हो रही है। मैदा, बेसन के पकवान स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित कर रहे हैं। हरी-सब्जियाँ, सलाद एवं मौसमी फलों की अपेक्षा आलू-चाट, नॉन (कुल्चे) आदि की तरफ झुकाव बढ़ रहा है।

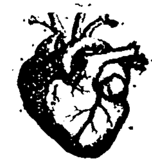
विटामिन बी-12 कमी से होने वाले प्रमुख रोग—लाल रक्तकण की कमी, संज्ञाशून्यता, अपबाहुक, आंशिक पक्षाघात, नाड़ी दुर्बलता, मांसपेशियों की कमजोरी, रीढ़ के तंतुओं की कमजोरी, स्नायविक दुर्बलता, मानसिक विकृतियाँ, शारीरिक विकृतियाँ।

विटामिन 'डी'—दैनिक आवश्यकता—20 माइक्रोग्राम (800 यूनिट)।

स्रोत—हमारे देश में सूर्य भगवान की कृपा से धूप से विटामिन 'डी' की कमी नहीं है। सबसे अच्छा समय सूर्योदय का है को कम किया जा सकता है। 10-20 मिनट खुले बदन पर एकांत में धूप-स्नान का लाभ लेकर पूर्ति की जा सकती है। आम, केला, पपीता, संतरा, नीबू, मौसमी, शहद, पत्तागोभी, गाजर, प्याज, सोयाबीन, मक्का, चोकरयुक्त आटा, सोयाबीन तेल, मूँगफली तेल, तिल का तेल, सरसों का तेल, सूरजमुखी का तेल, मलाई, मक्खन, घी, पनीर, दही, दूध से भी विटामिन 'डी' प्राप्त किया जा सकता है।

विटामिन 'डी' की कमी से होने वाले रोग—अस्थमा, सरदी-जुकाम, ऐंठन, सूखा रोग, संधिवात, हड्डियों के रोग, मधुमेह, कब्ज, श्वेतप्रदर, हिस्टीरिया, मिरगी, हृदय रोग, पेट निकलना, अनिद्रा, डिप्रैशन, चिड़चिड़ापन, अपच, मांसपेशियों में दरद आदि रोग पैदा होते हैं। ❒

बचिए! हृदय रोगों से



[सामान्यतया संकट के समय सामना करने के लिए प्रकृति स्वयं ही हमारा रक्तचाप बढ़ा देती है, लेकिन यह बढ़ा हुआ रक्तचाप स्थिति सामान्य हो जाने पर स्वतः ही सामान्य हो जाता है। परंतु आजकल, क्रोध, भय, उत्तेजना व असंतुष्टि के जाल में उलझे-फँसे व्यक्ति में संकट से लड़ने की क्षमता ही खतम होती जा रही है। इसके फलस्वरूप यदि रक्तचाप बढ़ता है तो बढ़ा ही रह जाता है।]

आज के दौर में आक्रामक प्रतिस्पर्द्धात्मक जीवनशैली ने भौतिक सुख-सुविधाओं में भारी वृद्धि की है, लेकिन साथ ही मनुष्य की मानसिक शांति एवं शारीरिक स्वास्थ्य को भी बुरी तरह नष्ट कर दिया है। उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों की बढ़ती संख्या इसी की देन है। नवीनतम वैज्ञानिक सर्वेक्षण के अनुसार विश्व-जनसंख्या की लगभग 25 प्रतिशत आबादी इसकी चपेट में है। सामान्यतया संकट के समय सामना करने के लिए प्रकृति स्वयं ही हमारा रक्तचाप बढ़ा देती है, लेकिन यह बढ़ा हुआ रक्तचाप स्थिति सामान्य हो जाने पर स्वतः ही सामान्य हो जाता है। परंतु आजकल क्रोध, भय, उत्तेजना व असंतुष्टि के जाल में उलझे-फँसे व्यक्ति में संकट से लड़ने की क्षमता ही खतम होती जा रही है। इसके फलस्वरूप यदि रक्तचाप बढ़ता है तो बढ़ा ही रह जाता है।

हमारे शरीर में रक्त-संचार के लिए दिल सिकुड़ता-फैलता रहता है। जब दिल सिकुड़ता है तो बड़े जोर से रक्त को धमनियों में धकेलता है। धमनियाँ रक्त ग्रहण करते समय फैलती हैं और फिर रक्त को आगे बढ़ाने के लिए सिकुड़ती हैं। बारी-बारी से रक्तप्रसार व ग्रहण के निमित्त हृदय में संकुचन या प्रसार-क्रिया होती है। यदि धमनियाँ लचीली, नरम व स्वच्छ होती हैं तो हृदय को रक्त प्रवाहित करने व धकेलने में अतिरिक्त श्रम नहीं करना पड़ता है। लेकिन यदि किसी कारण से धमनियाँ सँकरी व कड़ी हो जाएँ तो हृदय को रक्त प्रवाहित करने के लिए अतिरिक्त श्रम करना पड़ता है, जिससे व्यक्ति उच्च रक्तचाप का शिकार हो जाता है।

एक सामान्य व्यक्ति में 80 (निम्न) से 120 (उच्च) मि.मी. ब्लडप्रेशर होता है। 90-100 (निम्न) से 140-150 मि.मी. (उच्च) तक मोडरेटेड ब्लडप्रेशर माना जाता है। व्यक्ति की उम्र, लिंग, शारीरिक व मानसिक श्रम के अनुसार रक्तचाप का सही अनुपात भी भिन्न-भिन्न होता है।

कृत्रिम-अप्राकृतिक जीवन, असंयमित खान-पान और आहार-विहार से रक्त में विकार

बढ़ता चला जाता है। निजी, घरेलू और कार्यक्षेत्र की समस्याओं से मन-मस्तिष्क में यदि तनाव बना रहता है तो इससे भी रक्त में विकार उत्पन्न होते रहते हैं। विकारयुक्त रक्त से धमनियाँ सँकरी व कड़ी हो जाती हैं और रक्त-संचरण में बाधा आती है। रक्तचाप का रोग शरीर की दूषित अवस्था से शुरू होता है और कभी-कभी यह इतना भयंकर रूप ले लेता है कि रोगी के लिए जानलेवा सिद्ध हो जाता है।

उच्च रक्तचाप के अनेक कारणों में शरीर में नमक की अधिकता एक मुख्य कारण है। शुरुआत में जब लगे कि रक्तचाप सामान्य से अधिक हो रहा है, तो समझ लेना चाहिए कि शरीर की आवश्यकता से अधिक नमक ग्रहण किया जा रहा है। नब्बे प्रतिशत मामलों में यही कारण पाया जाता है। यदा-कदा यह बीमारी आनुवंशिक भी होती है। माता-पिता में से एक या दोनों के उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने की स्थिति में बच्चे में भी इसके होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त गुरदे की खराबी, शरीर में हॉर्मोन का असंतुलन, लंबे समय तक गर्भ-निरोधक गोलियों का इस्तेमाल, गर्भावस्था, परिस्थितियों का दबाव, विपरीत मनोदशा एवं आवश्यक आराम का अभाव आदि अनेक ऐसे कारण हो सकते हैं, जो इस बीमारी को जन्म देते हैं। चाय, कॉफी एवं नशीले पदार्थों का अधिक सेवन भी रक्तचाप को बढ़ाता है।

चिकित्सकों के अनुसार मात्र एक सिगरेट पीने से रक्तचाप आधे से लेकर एक घंटे तक बढ़ा रह सकता है और दिनभर धूम्रपान करने से पूरे दिन रक्तचाप बढ़ा रह सकता है। मोटापा भी उच्च रक्तचाप का एक बहुत बड़ा कारण है। एक सामान्य आदमी का वजन 45 से 75 किलो के बीच होना चाहिए। यदि वजन लंबाई एवं उम्र के निर्धारित आनुपातिक वजन से ज्यादा बढ़ता है, तो रक्त कोशिकाओं, नलियों व हृदय पर बुरा असर पड़ता है।

उच्च रक्तचाप के शिकार व्यक्ति को सिर में दरद, चक्कर आना, चिड़चिड़ापन, तनाव, चेहरा लाल होना, धमनियों का फूल जाना, साँस फूलना जैसे मुख्य लक्षणों के अलावा दिल में दरद हो सकता है, जिसे हार्टस्ट्रोक कहते हैं। स्थिति ज्यादा खराब होने पर दिमाग की नस फटना, आँखों के परदे पर विकार आ जाने से दृष्टि कमजोर होना एवं गुरदे पर असर होने से इनका कमजोर होना, जैसे घातक लक्षण प्रकट होते हैं। कई बार रक्तचाप के अचानक तीव्र हो जाने से गुरदे भी अचानक नष्ट हो सकते हैं। एक शोध-रिपोर्ट के अनुसार लगभग 15 प्रतिशत उच्च रक्तचाप के रोगी गुरदे के विकार से ग्रस्त होते हैं। उच्च रक्तचाप से गुरदों पर पड़ने वाले असर को नेफ्रोस्कलोसिस कहते हैं। इस असर को 'माइक्रो एल्ब्यूमिन विधि' द्वारा पहचाना जा सकता है।

उच्च रक्तचाप से हृदय की मांसपेशियों में स्थायी रूप से दोष उत्पन्न हो जाते हैं, जिससे पंपिंग क्रिया प्रभावित होती है व हार्टफेल हो सकता है। मेरीलैंड यूनिवर्सिटी के

शोधकर्त्ताओं की एक टीम ने इस आशय की एक रिपोर्ट प्रस्तुत की है। डॉ० डब्लू० जोनाथन लेडरेट के नेतृत्व में किए गए इस शोध-अध्ययन में इन वैज्ञानिकों ने पाया कि दिल की सामान्य धड़कन के लिए हृदय की दूसरी कोशिका 'आर्गेनल' में ट्रांसफर होता है, परंतु जो उच्च रक्तचाप से ग्रस्त होते हैं, उनके हृदय की कोसिकाएँ क्रमश: बढ़ती जाती हैं और इससे कैल्सियम चैनल व आर्गेनल चैनल के बीच की दूरी भी बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप दोनों कोशिकाओं के बीच कम्यूनिकेशन घटता जाता है और हार्टबीट कमजोर पड़ती जाती है। जिसकी अंतिम परिणति हार्टफेल के रूप में होती है। डॉ० लेडरेट का कहना है कि उच्च रक्तचाप लंबे समय तक रहने से यदि हृदय की पेशियों में यह दोष उत्पन्न हो जाए तो इसे फिर से ठीक करना प्राय: असंभव है। ज्यादा-से-ज्यादा इन पेशियों की बढ़ी हुई स्थिति को स्थिर किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप न हो इसके लिए सबसे जरूरी है—खान-पान एवं आहार-विहार में संयम। प्रात:काल ठंढी हवा में टहलना, थोड़ी देर व्यायाम करना भी इसके लिए अत्यंत लाभदायक है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को नमकरहित संतुलित आहार लेना चाहिए। चिकनाई व प्रोटीनयुक्त पदार्थों का सेवन कम कर देना चाहिए। कब्ज से बचने का प्रयास करना चाहिए एवं भूख से कुछ कम खाना चाहिए। शोध-अनुसंधान से यह ज्ञात हुआ है कि यदि अधिक वजन वाला व्यक्ति अपना वजन एक किलोग्राम कम करता है, तो उसका रक्तचाप बिना किसी औषधि के ही लगभग दो मि.मी. कम हो जाता है। खान-पान के इस क्रम में चाय, कॉफी एवं नशीले पदार्थों को पूरी तरह से बंद करना ही अच्छा है।

इसी के साथ ईर्ष्या, द्वेष, भय, झूठ, अहंकार आदि मानसिक विकारों से बचने का प्रयास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, झूठ बोलने वाला व्यक्ति हर समय भयग्रस्त रहता है कि कहीं उसका झूठ पकड़ा न जाए। यह द्वंद्व की स्थिति उसका रक्तचाप बढ़ाए रख सकती है। इस द्वंद्व की स्थिति से उबरने व पूर्णत: तनाव मुक्त रहने के लिए ध्यान का प्रयोग भी अतीव लाभदायक सिद्ध होता है। इस सत्य को विज्ञानवेत्ताओं ने भी स्वीकार करते हुए कहा है कि ध्यान के नियमित प्रयोग से न केवल मन-मस्तिष्क शांत व तनावमुक्त रहता है, बल्कि शारीरिक व्यवस्था में भी समुचित सामंजस्य बना रहता है।

सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि अपनी कमजोरियों से हम बीमारियों को स्वयं आमंत्रित करते हैं। अनियमित, असंयमित जीवनचर्या ने ही हमें बीमारियों से घेर रखा है। यदि हम पुन: प्रकृति के अनुशासन में रहकर जीना सीख सकें, तो स्वस्थ रहना कोई असंभव कार्य नहीं है अत: प्राकृतिक जीवनशैली अपनाएँ। ❐

दुर्जनों से शालीनता से निपटा जाए

जिस समाज–समुदाय के साथ हमारा संपर्क इच्छा या अनिच्छापूर्वक बनता रहता है, उसमें भले–बुरे सभी प्रकार के लोग होते हैं। वे सभी अपने–अपने ढंग से अपना–अपना प्रभाव छोड़ते हैं। इसमें कुछ ग्रहण करने योग्य होते हैं, कुछ त्यागने के योग्य। सभी से पूर्णरूपेण बच सकना अथवा घनिष्ठ बन सकना संभव नहीं। बिना संपर्क के एकाकी बने रहना भी संभव नहीं। इसलिए जो अवांछनीय है, उससे बचने के लिए कोई–न–कोई ऐसा उपाय सोचना चाहिए, जिससे आत्मरक्षा बन पड़े।

सर्वथा संपर्क–विहीन जीवन मनुष्य के लिए संभव नहीं। इसलिए प्रतिकूलताओं से आत्म–रक्षा करने की व्यवस्था बनाने के अतिरिक्त और कोई चारा नहीं। रास्ते में बिखरे काँटों और कंकड़ों को बीनकर रास्ता साफ–सुथरा बना लेना कठिन है। ऐसी स्थिति में सरल उपाय यही है कि पैरों में जूते पहन लिए जाएँ, तो काँटे–कंकड़ों को दबाते–कुचलते हुए अपनी राह चलते रहा जा सकता है। सभी सड़कें साफ–सुथरी नहीं होतीं। उन्हें पार करने वाले अपने वाहन को इस प्रकार सँभालते हैं कि रास्ते में आने वाली कठिनाइयों से निपटते हुए अपनी राह चल सकना संभव हो सके।

सज्जनों के साथ संपर्क बना रह सके, ऐसे अवसरों की तलाश करते रहने पर कभी–न–कभी वैसा सुयोग भी मिलता रहता है। ऐसे संपर्क थोड़े समय के मिलें, तो भी उसमें कुछ–न–कुछ ऐसा जाना जा सकता है, जो आगे चलकर काम आए।

सज्जनों का साथ न मिले, तो कष्ट–पीड़ितों की सहायता करने के अवसर खोजे जाएँ, इसके लिए जितना समय मिले, उतने समय का सदुपयोग कर लिया जाए; इसे भी एक प्रकार का सौभाग्य ही मानना चाहिए। **दुष्ट जनों का दुर्व्यवहार सहना पड़े, तो क्रोध आना और दुःख होना स्वाभाविक है।** ऐसी स्थिति का सामना करने के लिए अपना मन उस चिकित्सक जैसा बना लेना चाहिए, जिसे गंदगी में सने, बेहूदी बक–झक करने वाले और अपशब्दों का प्रयोग करने वाले रोगियों से पाला पड़ता है। वे समझते हैं कि यह उनकी विवशता है। मस्तिष्क ठीक तरह काम न करने के कारण ही उन्हें अंट–शंट बकना पड़ता है। यदि उनकी मानसिक स्थिति सही रही होती, तो वे भी सभ्य जनों जैसा व्यवहार करते। बुद्धिमान चिकित्सक रोग को भगाने और रोगी को बचाने का प्रयत्न करते हैं। विक्षिप्त रोगियों से भी उनको द्वेष नहीं होता। उलटी–दस्त कर बैठने वाले रोगी की भी वे सफाई का इंतजाम करते हैं।

अवांछनीय जहाँ भी दीख पड़े, वहीं लड़ाई–झगड़ा आरंभ कर दिया जाए—यह आवश्यक नहीं। असहयोग, उपेक्षा आदि के सहारे भी चला जा सकता है। आवश्यकता पड़ने पर बच्चे द्वारा की जाने वाली उद्दंडता के अवसर पर धमका देने भर से भी काम चल सकता है। उनके प्रति बहुत कठोर नहीं होना चाहिए। दंड देने की अपेक्षा प्रयत्न इतना ही पर्याप्त है कि उद्दंडों को डरा देने की धमकी की कुशल व्यवस्था करके ही काम चलाया जाए। ठगों के साथ स्वयं ठगी की जाए, धूर्तों के साथ स्वयं भी धूर्तता करने की योजना बनाई जाए, यह उचित नहीं। नीतिमत्ता एवं शालीनता जैसे आधार अपनाए जाने पर भी दुर्जनों से निपटा जा सकता है। सज्जनों से तो निकट रहकर ही लाभ उठाना चाहिए। ❐

समर्पण में ही कल्याण है

10 जुलाई को गुरुपूर्णिमा पर हम शिष्यों ने युग-दधीचि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ परमपूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी को भावभीनी- श्रद्धासिक्त श्रद्धांजलि दी, गुरुवर की गुरुता तथा उनके अंतःकरण की महानता को जानने का प्रयास किया। शिष्य को पत्र लिखते समय वे लिखते थे—"हमारे आत्मस्वरूप"। शिष्य को वे यहाँ पर अपने जैसा बनाने का प्रयत्न करते दीखते हैं। शिष्य पढ़कर उत्साह तथा प्राण-ऊर्जा से भर जाता है।

एक प्रसिद्ध दोहा है—

गुरु गोविंद दोऊ खड़े काके लागूँ पाँय।
बलिहारी गुरु आपकी जिन गोविंद दिए बताय॥

जो गुरु हमें गोविंद से मिलाना चाहता है, वह उसे भली प्रकार जानता है। गोविंद से मिलाकर वह हम पर बहुत बड़ा उपकार करता है; हम शिष्यों के लिए आवश्यक है कि गुरु को समर्पित भाव से अपना विलय और विसर्जन करें। हमारे गुरु ने अपने गुरु की कठपुतली बनकर जीवन जिया। लकड़ी की कठपुतली और धागे की क्या औकात? पर प्रशंसनीय हैं वे उँगलियाँ, जिनसे उसकी डोर बँधी है। गुरुदेव ने अपनी सफलता का श्रेय अपने गुरु को दिया है। उनके पूजास्थल पर मात्र एक चित्र होता था, और वह था दादा गुरु सर्वेश्वरानंद जी का। उन्होंने मानव शरीर में स्थित गुरुतत्त्व, ऋषि-तत्त्व को प्रधानता दी। नर में नारायण बनने की पूरी क्षमता है। प्रत्येक मानव को वह ब्राह्मण बनाते हैं। प्रत्यक्ष दिखाई देने वाले सूर्य को मूर्तियों में प्रतिष्ठित ईश्वरीय सत्ता से अधिक महत्त्व देते हैं।

संभवतः इसी कारण उन्होंने मथुरा में तपोभूमि की स्थापना दुर्वासा ऋषि की तपस्थली पर और हरिद्वार में शांतिकुंज की महर्षि विश्वामित्र की तपस्थली पर की। स्मरण रहे तपोभूमि को उन्होंने 'महामानव गढ़ने की टकसाल' कहा था। कहते हैं कि गायत्री माता हंस पर सवार होती हैं; जो व्यक्ति चाहता है कि उसके मस्तिष्क में गायत्री का वास हो उसमें हंस की विशेषताएँ होनी चाहिए। यदि किसी पात्र में जलमिश्रित दूध हो तो हंस दूध पी लेगा और जल छोड़ देगा। गायत्री की कृपा उसी पर होगी, जो विवेकशील है।

मथुरा में पूज्यवर ने गायत्री के वाहनस्वरूप जिस हंस की प्रतिमा प्रतिष्ठित की, उसे ध्यान से देखने पर पता चलता है कि वह विनयशील है, उसका ऊपरी भाग विनम्र भाव से अत्यंत नीचे की ओर झुका है। गुरुदेव की भावना रही होगी कि साधक माँ गायत्री की कृपा चाहता है तो उसे हंस की भाँति विनम्र होना चाहिए।

रक्षाबंधन पर पूज्यवर का संदेश

महाप्रयाण से दो वर्ष पूर्व रक्षाबंधन पर

पूज्यवर ने कहा—"पंद्रह वर्ष की आयु में हमने अपने भगवान से दीक्षा ली, कहा था कि मैं अब समाप्त होता हूँ और आप जीवंत होते हैं। आपकी इच्छा मुख्य और मेरी इच्छा गौण रहेगी।" उन्होंने इस प्रकार का विलय अपने भगवान में कर दिया। परिणाम यह हुआ कि उनकी मार्गदर्शक सत्ता ने स्वयं को उन्हें सौंप दिया। इसे कहते हैं—विसर्जन, दोनों का एक हो जाना, ईंधन का आग को समर्पण। उनके भगवान ने वाणी, लेखनी, अंतःकरण और दैनिक व्यवहार में प्रभावोत्पादकता भर दी। वे आगे कहते हैं—"हमारा भगवान तुम्हें भी एक अवसर दे रहा है। यदि तुम भी अपने अहं को गलाकर मुझमें अपना विलय कर दो तो वे सारी विभूतियाँ तुम्हें भी मिल जाएँगी। तुम लोगों ने हमसे दीक्षा ली। अपने अंतःकरणों को टटोलो समर्पण किया कि नहीं। हम चाहते हैं कि तुम सब हमारे अंग-अवयव बन जाओ, भुजाएँ और आँख-कान बन जाओ। समर्पण का भाव है—दो के अस्तित्व का समाप्त होकर एक बन जाना। तुम भी अपना अस्तित्व मिटाकर हम में मिला दो। अब यह तुम पर निर्भर है कि कितना हमारे बनते हो। देखना है कि हमारी आँख, भुजा, मस्तिष्क बनने के लिए तुम कितना अपने अहं को गला पाते हो।" इस रक्षाबंधन के अवसर पर यदि हम सभी शिष्य गुरुसत्ता को समर्पित हो जाते हैं, तो इसी में हम सब का कल्याण है।

गायत्री मंदिर का पुनर्निर्माण

मंदिर कांपलेक्स का पूरा ढाँचा तैयार है। इसे शत- प्रतिशत सफेद संगमरमर से आवृत होना है। यह कांपलेक्स काफी बड़ा है। जब हम मुख्य प्रवेश द्वार से तपोभूमि के अंदर कदम रखते हैं तो पतली-पतली 4-4 इंच की सीढ़ियाँ पहली मंजिल पर जाती हुई दिखाई देती है। पहली मंजिल पर ही सभी देवालय रहेंगे, भूतल पर प्रदर्शनी रहेगी। बाईं ओर जहाँ विद्यालय भवन था, वहाँ से दाईं ओर शिव मंदिर के सामने तक प्रथम तल श्वेत संगमरमर से आवृत दिखाई दे रहा है। प्रत्येक पत्थर पर कलात्मकता दिख रही है। एक भी पत्थर सादा नहीं है। सीढ़ियों से ऊपर चढ़कर हॉल में प्रवेश से पूर्व एक छोटा मंडप है, जो अंदर से शत-प्रतिशत पूर्ण है।

अंदर हाल में प्रवेश करने पर बाईं ओर प्रखर-प्रज्ञा सजल-श्रद्धा के दोनों स्मारक, ऊपर का गुंबद और खंभे शत प्रतिशत पूरे हो चुके हैं। दाईं और शिव मंदिर में गुंबद और खंभे तैयार हैं। आगे यज्ञशाला में केवल नौ कुंड बनने शेष हैं। मुख्य मंदिर में सबसे बड़े गुंबद में नीचे से देखने पर आकृतियाँ दिखाई देती हैं पॉलिश का काम चल रहा है। गायत्री माता, परमपूज्य गुरुदेव एवं परमवंदनीया माताजी के कक्षों में कार्य चल रहा है। सबसे बाईं ओर बड़े हाल में गायत्री माता की 24 शक्तियों के 24 मंदिर लगभग तैयार हैं। हाल को सुसज्जित करने का कार्य होना है। तीनों शिखरों पर संगमरमर लगाने का कार्य एक साथ चल रहा है। सभी कार्य अंतिम चरण में हैं। दानदाता इस अवसर पर अपनी-अपनी श्रद्धांजलियाँ समर्पित करके अपने जीवन को धन्य कर रहे हैं। ❐

ज्ञातव्य

परिजन ध्यान दें

- ★ शिविरों में भाग लेने के लिए एक दिन पूर्व पधारें।
- ★ कृपया बिना स्वीकृति के न आएँ।
- ★ आवास की व्यवस्था ऊपर की मंजिलों में रहेगी।
- ★ अपना नाम, पूरा पता, पिन कोड, मोबाइल नंबर, पद-व्यवसाय, आधार कार्ड नंबर, जन्म-तिथि आदि का पूरा विवरण दें।
- ★ किसी भी शिविर में अतिवृद्ध, बीमार, अनुशासन पालन करने में असमर्थ परिजन न आएँ।

आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

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

अगस्त, 2025	**सितंबर, 2025**	**अक्टूबर, 2025**	**नवंबर, 2025**
5 से 13, 23 से 31	22 से 30 (आश्विन नवरात्र)	5 से 13, 25 अक्टू.-2 नव.	22 से 30

वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माला गायत्री मंत्र जप कर सकें।

मातृशक्ति सम्मेलन (दिनांक 8, 9, 10, 11 सितंबर, 2025)

पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी ने नारी शक्ति के उत्कर्ष हेतु अथक पुरुषार्थ किया है। उनके इस कार्य को आगे बढ़ाने हेतु गायत्री तपोभूमि के पावन परिसर में आगामी 8, 9, 10, 11 सितंबर, 2025 की तिथियों में चार दिवसीय '**मातृशक्ति सम्मेलन**' आयोजित किया जा रहा है, जिसमें नारी उत्थान के कार्यक्रमों पर व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया जाएगा।

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 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. 19 से 21	**अगस्त, 2025**	**मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़**
दि. 15 से 17	**सितंबर, 2025**	**असम, बंगाल, ओडिसा, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, सिक्किम, भूटान, त्रिपुरा, मिजोरम, नेपाल आदि।**
दि. 07 से 09	**नवंबर, 2025**	**चंडीगढ़, दिल्ली, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, पंजाब, राजस्थान, उत्तराखंड**

आगामी अन्य शिविर

युवा शिविर 12 से 14 नवंबर, 2025, **कन्या कौशल शिविर** 17 से 19 नवंबर, 2025

चालीस दिवसीय अनुष्ठान साधना शिविर 12 दिसंबर, 2025 से 20 जनवरी, 2026

आगामी पुस्तक मेला

दिनांक	स्थान	आयोजक
04 से 14 सितंबर, 2025	बलरामपुर गार्डेन, लखनऊ	श्री उमानन्द शर्मा–9335902617

पारिवारिक सम्मेलन

[दि. 02–04 सितंबर, 2025]

परिवार निर्माण, युग निर्माण आंदोलन की मध्य धुरी है, परिवार निर्माण के बिना मानव के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण संभव नहीं। आदर्श परिवार व्यवस्था के सूत्रों को जानने, समझने तथा अपनाने की दिव्य प्रेरणाएँ पाने के लिए गायत्री तपोभूमि में 'पारिवारिक सम्मेलन' शिविर आयोजित किया जा रहा है।

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—

अगस्त, 2025	**सितंबर, 2025**	**अक्टूबर, 2025**	**नवंबर, 2025**
दि. 1 से 7	*दि. 1 से 7*	*दि. 1 से 7*	*दि. 1 से 7*
दि. 11 से 17	*दि. 11 से 17*	*दि. 11 से 17*	*दि. 11 से 17*
दि. 21 से 27	*दि. 21 से 27*	*दि. 24 से 30*	*दि. 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

प्राकृतिक औषधि राई एवं सरसों

राई घरेलू मसालों का अभिन्न अंग है। इसका पूरे भारतवर्ष में कृषि द्वारा उत्पादन किया जाता है। राई भी दो प्रकार की होती है—काली राई तथा लाल राई। दोनों के ही गुण समान होते हैं। राई के पत्ते मूली के पत्तों के सदृश होते हैं। वसंत ऋतु में इसके फूल पीले रंग के बड़े मनमोहक होते हैं। राई के हरे पत्तों का साग अत्यंत लाभप्रद होता है। यह साग वात और कफ को नष्ट करता है। राई के 4-5 दाने खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है। राई के दानों का अधिक मात्रा में प्रयोग हाइपर एसिडिटी के रोगी के लिए हानिकारक होता है। राई में कृमिनाशक गुण है। राई के दाने सरसों से छोटे होते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सा में चरक एवं सुश्रुत द्वारा राई का प्रयोग मिलता है।

जठराग्नि मंद होने पर, विषैले दुष्प्रभाव को मिटाने में, आंत्रवृद्धि (हर्निया), कृमिरोग, श्वासरोग, संधिवात की पीड़ा, सिरदरद, कान का पकना, कान का दरद, पीनस, बवासीर, श्वासनलिका प्रदाह तथा हैजा आदि में राई का उपयोग होता है। राई से अचार लंबे समय तक तरोताजा बना रहता है।

राई के उपयोग

मसूड़ों की तकलीफ में—4 ग्राम राई पीसकर एक लीटर पानी में डालकर काढ़ा बना लें; थोड़ा सेंधानमक मिलाकर सहने योग्य गरम पानी से कुल्ले करने से लाभ होता है।

सायटिका शूल में—यह शूल कमर के हिस्से में सायटिका नर्व निकलने के स्थान पर होने पर राई को पीसकर लेप लगाने से लाभ होता है।

ल्यूकोडर्मा में—200 ग्राम राई को पीसकर डेढ़ किलो पुराने गोघृत में मिलाकर रख लें। इसका लेप प्रतिदिन त्वचा पर करें। एक्जिमा, दाद आदि में भी लाभ करता है।

पेट में छोटे कृमि होने पर—1 ग्राम राई पीसकर 50 ग्राम गोमूत्र के साथ निराहार प्रात:काल नित्य पीने से कुछ दिनों में कृमि नष्ट होकर बाहर निकल जाते हैं।

हैजा में—हैजा प्रारंभिक अवस्था में हो तो 1 ग्राम राई पीसकर देशी खाँड़ के साथ खिलाने से लाभ होता है।

आमवात या पक्षाघात में—100 ग्राम राइ के तेल में 5 ग्राम कपूर मिलाकर मालिश करने से लाभ होता है।

पीनस में—नाक के अंदर घाव होने से पीला बदबूदार स्राव होता है। उस पर राई को पीसकर 10 ग्राम लें तथा 2 ग्राम कपूर और 100 ग्राम गोघृत लेकर अच्छी तरह घोटकर मरहम बनाकर लगाया जाता है। इसे लगाने से श्लेष्मा निकल जाता, घाव शुद्ध हो जाता है, तत्पश्चात

सफेद कत्था को घृत में मिलाकर मरहम बनाकर लगाने से घाव शीघ्रता से भरने लगता है।

बवासीर में—(1) प्रातः निराहार राई को पीसकर पके केला में चीरा लगाकर अंदर डालकर केला खा लें। यह प्रयोग 1-2 बार करने से ही रक्तस्राव बंद हो जाता है।

(2) बवासीर के मस्सों, जिनमें खुजली चलती हो, तो वे कफज बवासीर के मस्से कहे जाते हैं। उन पर राई का तेल नित्य लगाने से मस्से मुरझा जाते हैं।

कान का पकना तथा दरद होने में—कान के पकने तथा दरद होने पर राई 10 ग्राम, लहसुन की कली छीलकर 10 ग्राम तथा कपूर 2 ग्राम तिल के 100 ग्राम तेल में आग पर पकाएँ। तेल में उफान आने पर बरतन उतारकर रख दें। ठंढा होने पर काँच की शीशी में छानकर रख लें। इस सिद्ध तेल को 2-4 बूँद कान में डालते रहने से दरद एवं कान बहना (पूयस्राव) बंद होता है। घाव भर जाता है।

दमा-श्वास के दौरे में—आधा ग्राम पिसी हुई राई, 1 ग्राम घृत तथा 3 ग्राम शहद के साथ प्रातः-सायं चाटने से लाभ होता है।

गाँठ में—किसी भी स्थान की गाँठ बढ़ रही हो तो राई और काली मिर्च बराबर मात्रा में पीसकर, गोघृत में मिलाकर लेप करने से वृद्धि रुक जाती है।

काँटा दब जाने में—काँटा या काँच इत्यादि त्वचा में घुस जाता है, जो आसानी से नहीं निकल पाता। उस स्थान पर पिसी हुई राई घृत एवं शहद में मिलाकर नित्य लेप लगा देने से बाहर निकल जाता है।

सरदी-जुकाम में—आधा ग्राम पिसी हुई राई और 1 ग्राम देशी खाँड़ मिलाकर पानी के साथ सेवन करने से लाभ होता है। राई के तेल से तलवों तथा नाक के आस-पास मालिश करें।

दाद में—राई को सिरके के साथ पीसकर लेप करने से लाभ होता है।

बच्चों की खाँसी में—राई के तेल से छाती की मालिश करने से लाभ होता है।

पित्तज सूजन में—पित्त की सूजन में राई की पुल्टिश बाँधने से जल्दी लाभ होता है। पुल्टिश बाँधने से पूर्व गोघृत लगा देना चाहिए, जिससे त्वचा को हानि न हो।

सरसों के उपयोग

तेल मालिश में—मालिश के लिए सरसों का तेल लाभप्रद होता है। इसे कुष्ठनाशक भी कहते हैं।

मसूढ़ों से रक्तस्राव में (पायरिया)—3 ग्राम सरसों के तेल में चुटकी भर सेंधानमक (महीन पिसा हुआ) लेकर दाँतों-मसूढ़ों पर मलने से (मंजन करने) दाँतों की जड़ों से आने वाला पीव (रक्तस्राव) बंद हो जाता है। दाँतों एवं मसूढ़ों के रोगों से मुक्ति मिलती है।

चेहरे की त्वचा की श्यामलता—सरसों को पीसकर दूध में उबालकर, उबटन-सा लगाकर मालिश करें। आधा घंटे बाद साफ पानी से धो लें, त्वचा में चमक, निखार आ जाता है।

मुँहासों पर—सरसों, बच, लोध्र और सेंधा नमक मिलाकर जल में पीसकर फुंसियों पर लेप करने से लाभ होता है।

कफयुक्त खाँसी में—सरसों को पीसकर शहद के साथ चाटने से लाभ होता है।

कान दरद में—(1) वायुजनित कान दरद में 2-3 बूँद सरसों का तेल कान में टपका देने से दरद बंद हो जाता है।

(2) पीपल के 8-10 पत्ते 100 ग्राम सरसों के तेल में पकाकर छानकर रख लें। 1-2 बूँद सुबह-शाम कान में टपकाने से लाभ होता है।

सूजन में—सरसों के बीज पीसकर चूर्ण के साथ लेप करने से लाभ होता है।

एग्जिमा, खुजली में—100 ग्राम सरसों के तेल में आक के पत्तों का रस 20 ग्राम और थोड़ी-सी हलदी डालकर, आग पर अच्छी तरह पकाकर तथा छानकर रख लें। यह तेल रोगग्रस्त त्वचा पर लगाने से लाभ होता है।

हाथीपाँव की सूजन में (श्लीपद)—सरसों के पत्ते तथा कंटकारी के पत्तों को गोमूत्र में पीसकर गरम कर लेप लगाने से लाभ होता है।

हृदय रोगों से बचाव हेतु—राई या सरसों के तेल में अनसेचुरेटेड फैट होता है। ओमेगा-3 पाया जाता है। यह तेल कैंसररोधी भी होता है। यह तेल हृदय रोगी के लिए अत्यंत लाभप्रद होता है। इस तेल में लिनोलेनिक अम्ल (एन-3) तथा (एन-6) का सही अनुपात हृदय संबंधित बीमारियों का खतरा कम करने में प्रभावी होता है। यह अनुपात राई या सरसों के तेल में ही मिल जाता है। वैज्ञानिकों ने इसे पोषक तत्त्वों की गुणवत्ता के आधार पर जैतून के तेल के बाद सरसों के तेल को श्रेष्ठ माना है।

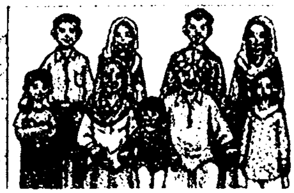
बच्चों की पसली चलने पर—सरसों के तेल में थोड़ा-सा प्याज का रस मिलाकर, गुनगुना गरम करके बच्चों की छाती पर मालिश करने पर लाभ मिलता है।

दमा (अस्थमा) में—10 ग्राम सरसों के तेल में 10 ग्राम गुड़ अच्छी तरह मिला लें तथा प्रातः सेवन करने से दमा, खाँसी एवं श्वास संबंधी रोगों में लाभ होता है।

ओंठ फटने में—सरसों के तेल में सेंधानमक मिलाकर नाभि पर लगाने से ओंठ फटना बंद हो जाता है। ❒

महात्मा ईसा अपने शिष्यों सहित कहीं जा रहे थे। रात्रि में एक जगह ठहरे। शिष्यों ने भूख लगने पर थैली देखी तो पास में केवल पाँच रोटियाँ थीं। इतने से सबका पेट कैसे भरेगा, यह प्रश्न सामने था। यह समस्या ईसा ने सुनी तो कहा—"सारी रोटियाँ एक पात्र में टुकड़े-टुकड़े करके डाल दो-सभी लोग एक-एक टुकड़ा निकाल-निकालकर खाते जाएँ। सबको समान रूप से भोजन मिल जाएगा।" सबने श्रद्धापूर्वक गुरु की आज्ञा मानी। सोचा सबके पेट में समान रूप से अन्न पहुँचे, वही ठीक है। भोजन समाप्त हुआ तो सबका पेट भर गया। शिष्य बोले—"यह गुरुदेव का चमत्कार है।" पर ईसा बोले—"यह तुम्हारे सद्भाव भरे सहकार का चमत्कार है। तुम स्वार्थ भरी छीना-झपटी करते तो यह संभव न होता।

पारिवारिक प्रजातंत्र



सम्मिलित कुटुंब प्रथा कितनी लाभदायक एवं उपयोगी है, इसका विवेचन किया जा चुका है। इसकी इतनी उपयोगिता देखकर ही समाज में इसका प्रचलन हुआ था। अब भी कोई व्यक्ति अपने परिवार से पृथक होने की माँग करता है तो वह स्वार्थी समझा जाता है। जो लोग शामिल रहते हैं, वे उदार दृष्टिकोण के सतोगुण प्रधान समझे जाते हैं।

उपर्युक्त तथ्य के होते हुए भी आज हम देखते हैं कि सम्मिलित परिवारों में क्लेश, कलह, मनोमालिन्य, ईर्ष्या, द्वेष, आपा-धापी, दुराव एवं कपट का बोलबाला है। घर में जो अधिक कमाता है, जो अधिक चतुर है, जिसकी चलती है, वह अपने तथा अपने स्त्री-पुत्रों के स्वार्थ-साधन को प्रधानता देता है और परिवार के अन्य सदस्यों की उपेक्षा करता है। बड़े-छोटों पर रोब गाँठते और उन्हें उचित-अनुचित तरीके से दबाते हैं। छोटे बड़ों का समुचित आदर नहीं करते। उनकी कर्कशता के प्रतिरोध में अपमानजनक शब्द कहते तथा अवज्ञा करते हैं। कोई काम से जी चुराता है, किसी को अत्यधिक श्रम करना पड़ता है। खान-पान, आदर-सम्मान, कपड़े-जेवर, श्रम-विश्राम, आना-जाना, मनोरंजन, जेबखरच, बीमारी चिकित्सा आदि में जब असमानता का व्यवहार होता है तो ईर्ष्या के अंकुर मन में उठते हैं। यह जब बराबर पनपते रहते हैं, बराबर उनमें पानी लगता रहता है, एक के बाद दूसरी घटनाएँ इन अंकुरों को पुष्ट करने के लिए उपस्थित होती रहती हैं, तो मनोमालिन्य की जड़ें मजबूत हो जाती हैं और नारंगी की तरह बाहर से एक दीखते हुए भी भीतर-ही-भीतर उस परिवार में पृथकता मजबूत हो जाती है। ऐसे परिवार उन सब लाभों से वंचित रह जाते हैं, जो कि सम्मिलित कुटुंब प्रथा में मिलने चाहिए। असतुंष्ट सम्मिलित परिवारों की स्थिति कई बार तो पृथक-पृथक रहने की अपेक्षा भी अधिक बुरी हो जाती है।

पारिवारिक कलह, असंतोष और मनोमालिन्य का कारण व्यवस्थाक्रम में गड़बड़ी है। परिवार एक राज्य है। इसकी व्यवस्था-प्रणाली, शासनपद्धति भी राज्य-व्यवस्था के ढंग पर ही होनी चाहिए। प्राचीनकाल में राजतंत्र का सिद्धांत उपयोगी भी था और सर्वप्रिय भी। पर आज समय बहुत बदल गया है। सांसारिक, सामाजिक, मानसिक परिस्थितियों में भारी हेर-फेर हो गया है। इसलिए राजतंत्र के स्थान पर प्रजातंत्र को पसंद किया गया है। इंग्लैंड आदि देशों में जहाँ संवैधानिक राजतंत्र कायम है, वहाँ भी प्रजा का हित ही प्रधान है। प्रजातंत्र के तीन प्रमुख सिद्धांत हैं—(1) जनता द्वारा शासन,

(2) जनता के हित के लिए शासन, (3) हर नागरिक के अधिकार की रक्षा। इसी आधार पर हमें पारिवारिक प्रजातंत्र की स्थापना करनी चाहिए। वैधानिक रीति से प्रधान घर का मुखिया रहेगा, पर गृहनीति के संचालन में परिवार के सदस्यों का समुचित हाथ रहना चाहिए।

संगठन के सूत्र

घर के लोगों की नित्य नहीं तो प्रति सप्ताह एक बैठक अवश्य होनी चाहिए, जिसमें विचार-विनिमय के लिए सबको अवसर मिले। इस बैठक में निम्न विषयों की चर्चा की जाए। (1) हर सदस्य अपनी कठिनाई, इच्छा तथा आवश्यकता बताए, (2) गृहनीति में जो दोष हों या दूसरे सदस्य जो भूल कर रहे हों, उन्हें बताएँ, (3) पारिवारिक उन्नति के लिए जो सुझाव हों, उन्हें रखें, (4) घर से बाहर की व्यापारिक, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक समस्याओं पर विचार प्रकट करें। बैठक में घर का प्रधान एक-एक करके घर के हर सदस्य से ये चारों प्रश्न पूछे और बिना किसी संकोच के निर्भयतापूर्वक किंतु नम्रता और प्रेममिश्रित वाणी में अपनी-अपनी बात विस्तारपूर्वक कहने के लिए हर सदस्य को अवसर दिया जाए। नव-वधुएँ यदि अपने विचार खुद नहीं प्रकट करना चाहती हैं, वे किसी दूसरे के द्वारा अपनी बात कहला सकती हैं।

फूट और लड़ाई का अधिक आधार गलत-फहमी पर निर्भर रहता है। जब आपस में विचारों का आदान-प्रदान होता रहता है तो बहुत-सी गलतफहमियाँ दूर होती जाती हैं और किसी ने जो भूल की थी, वह सुधार लेता है। इस प्रकार इन बैठकों से लड़ाई का आधा भाग तो अपने आप नष्ट हो जाता है। शेष बातों के संबंध में आपसी विचार-विनिमय से ऐसे मार्ग ढूँढ़े जा सकते हैं, जिनसे कठिनाइयाँ कम हों और सुविधाएँ बढ़ें।

समानता और सम्मान

जब घर का हर सदस्य यह समझता है कि गृह-व्यवस्था में मेरा भी हाथ तथा अधिकार है, मेरे स्वार्थ भी समान रूप से सुरक्षित हैं तो फिर कोई कारण नहीं कि वह सम्मिलित रहने के इतने लाभों को छोड़कर पृथकता की कठिनाई और जिम्मेदारी को अपने ऊपर लादना चाहे। यदि समानता, सम्मान, सुहृदयता और स्वार्थ रक्षा की चतुर्विध व्यवस्था हर सदस्य के लिए बरती जाए तो परिवार सुदृढ़ आधार पर खड़े रहेंगे और अलग होने की आवश्यकता न पड़ेगी।

घर में सब लोग एकदूसरे का उचित सम्मान करें। कोई किसी के स्वाभिमान पर चोट न पहुँचाए। रोगी, बालक, वृद्ध या किसी विशेष स्थिति की बात छोड़कर भोजन के संबंध में समानता बरती जाए। स्वास्थ्य, आयु और योग्यता के अनुसार सबके काम बँटे हुए हों। न कोई निठल्ला रहे और न किसी को अत्यधिक श्रम करना पड़े। अपनी स्थिति के अनुसार थोड़ा-थोड़ा जेबखरच भी हरेक को मिलता रहे, जिसे वे स्वेच्छापूर्वक खरच कर सकें। एकदूसरे की गतिविधि पर ध्यान रखें। समानता का अर्थ बालक और वृद्ध को समान मात्रा में भोजन देना या लड़की और नव वधू को बराबर कपड़े-

जेवर बनवाना नहीं है। अपनी-अपनी स्थिति और आवश्यकता के अनुरूप सबको चीजें दी जाएँ। आवश्यकता के अनुकूल वस्तुएँ देना ही समानता का वास्तविक तात्पर्य है। यदि रोगी को फल मिलते हैं तो निरोगी का भी वही माँगना, यह समानता नहीं है। घर की आर्थिक स्थिति का, आय-व्यय का ब्योरा घर के समस्त व्यक्तियों को मालूम रहना चाहिए।

इस प्रकार पारिवारिक प्रजातंत्र की स्थापना से गृह-शासन भली प्रकार चल सकता है। सबकी विचारधारा का समन्वय होने से उत्तम गृहनीति बन सकती है। जब परिवार अधिक बढ़ने लगे या स्वभावों में असाधारण अंतर होने से किसी की पटरी न बैठती हो तो 'प्रांतीय स्वाधीनता' दी जानी चाहिए। केंद्रीय सरकार के अधीन, गृहस्वामी की देख-रेख में, अलग छोटे उप-परिवार भी बनाए जा सकते हैं। लड़-झगड़कर अलग होने की अपेक्षा सहमति, स्वीकृति और संरक्षता में पृथक होना कहीं अच्छा है। स्त्रियों का संघर्ष चौका-चूल्हा अलग कर देने या काम बाँट देने से दूर हो जाता है। पुरुषों का संघर्ष कार्यक्षेत्र की पृथकता से मिट जाता है।

संकीर्णता, अनुदार, तुच्छ दृष्टिकोण के कारण घर में संघर्ष होते हैं। अपने निजी स्वार्थों की परवाह न करके घर के अन्य सदस्यों के हित का समुचित ध्यान रखा जाए। आपस में प्रेम, सहानुभूति, सेवा, सहायता एवं समानता का उदार धार्मिक दृष्टिकोण रखा जाए तो परिवार का प्रजातंत्र बड़ी अच्छी तरह चल सकता है। यह प्रजातंत्र घर में शांति रख सकता है, सुव्यवस्था रख सकता है। शत्रुओं को परास्त कर सकता है, अपनी प्रतिष्ठा बढ़ा सकता है और घर के हरेक व्यक्ति को सुरक्षा, सुविधा, निश्चिंतता, प्रसन्नता तथा संपन्नता प्रदान कर सकता है। ऐसे प्रजातंत्र की प्रजा अपनी-अपनी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, धार्मिक और आध्यात्मिक उन्नति की ओर निरंतर अग्रसर हो सकती है।

आइए! हम लोग अपने घरों में पारिवारिक प्रजातंत्र की स्थापना करके, गृह-स्वराज्य का उपभोग करें। ❐

अवतार तत्त्व की चर्चा करते हुए श्री रामकृष्ण देव परमहंस अपने शिष्यों से कहते हैं— "घर के अंदर से सूर्य देखना हो, सभी दरवाजे बंद हों, खिड़कियाँ भी न हों तो छत को गिराए बिना उस दशा में सूर्य देखना मुश्किल है। कामिनी-कांचन छत है। सभी संसारी आदमी घरों में कैद रहते हैं। अवतार आदि ईश्वरकोटि के होते हैं। वे खुली जगहों में घूमते हैं। वे कभी संसार में नहीं बँधते।"

अवतारी पुरुषों का 'मैं' बारीक मैं है। इस 'मैं' के भीतर से सदा ही ईश्वर दिखलाई पड़ता है। जैसे एक आदमी चहारदीवारी के एक किनारे खड़ा हो और उसमें एक छेद हो, जिसमें से मैदान साफ दीख रहा हो। छेद बड़ा हुआ तो आना-जाना भी हो सकता है। अवतारी पुरुषों का 'मैं' यही छेद वाली दीवार है। शरीर धारण करने पर भी वे सदा योग की स्थिति में रहते हैं।

माँ का दूध सर्वाधिक स्वास्थ्यप्रद आहार

नवजात शिशुओं के निर्माण एवं विकास पर किसी भी समाज अथवा देश का भविष्य अवलंबित होता है। जन्मते ही शिशु की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति माँ के दूध द्वारा होती है। पोषण का एकमात्र आधार बनता है—माँ का अमृततुल्य दूध। माँ का दूध एकमात्र शरीर को ही पोषण नहीं देता, वरन मानसिक एवं भावनात्मक विकास की भी भूमिका संपन्न करता है। दुर्भाग्यवश जिन बच्चों को जन्म लेने के बाद माँ की छत्रछाया नहीं मिल पाती, उनमें से अधिकांश जीवित नहीं रह पाते। असमय दम तोड़े देते हैं। किसी तरह जो जीवित बचते भी हैं, उनका समग्र रूप से शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास नहीं हो पाता।

माँ का दूध शिशु के लिए सदा से एक सर्वोत्तम और परिपूर्ण आहार समझा जाता रहा है। आधुनिकता के परिवेश में पली कितनी ही नारियों के मन में यह डर आरंभ से ही बैठ जाता है कि अधिक दिनों तक बच्चे को दूध पिलाना खतरे से खाली नहीं है—अपना स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों ही गँवाना होगा। फलत: वास्तविकता से अपरिचित नारियाँ शिशु के जन्म लेने के कुछ ही माह बाद अपने वक्ष का दुग्धपान कराना छुड़ा देती हैं तथा डिब्बे, बोतल आदि के कृत्रिम दूध का पान बच्चे को कराने लगती हैं। अज्ञानतावश ऐसी नारियाँ अपने स्वास्थ्य तथा बच्चे के स्वास्थ्य के साथ भारी अहित करती हैं।

विशेषज्ञों का मत है कि बच्चे को स्तनपान न कराने से माँ के स्वास्थ्य एवं सौंदर्य, दोनों ही के ऊपर उलटा प्रभाव पड़ता है। विश्व के मूर्द्धन्य चिकित्साशास्त्रियों ने चौकाने वाले निष्कर्ष प्रस्तुत किए हैं, जो इस मान्यता को निराधार साबित करते हैं कि स्तनपान से माँ का स्वास्थ्य एवं सौंदर्य नष्ट होता है। अमेरिका के स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग की रिपोर्ट के अनुसार अमेरिका में आठ प्रतिशत महिलाएँ वक्ष कैंसर से इसलिए ग्रस्त होती हैं कि वे अपने नवजात शिशुओं को अपना दुग्धपान नहीं कराती हैं।

अपने देश में भी अब अबोध शिशुओं को वक्ष से पयपान न कराने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। मद्रास कैंसर इन्स्टीट्यूट के विशेषज्ञों ने इस प्रवृत्ति को घातक बताया है। उनके अनुसार भारत में भी वक्ष कैंसर की रोगी महिलाओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इस इन्स्टीट्यूट में किए गए शोध एवं अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि महिलाओं में वक्ष कैंसर से ग्रस्त रोगियों के हॉर्मोन संबंधी दोष ही अधिकांशत: वक्ष कैंसर का कारण बनते हैं। यह दोष अधिकतर महिलाओं में शिशुओं को स्तनपान न कराने से उत्पन्न होता है।

स्तन पान न कराने से माँ के ऊपर कुप्रभाव तो पड़ता ही है, उससे भी अधिक दुष्प्रभाव बच्चे के ऊपर देखा जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के एक सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार छह माह से कम समय तक स्तनपान करने वाले बच्चों की मृत्यु दर उन बच्चों से पाँच से दस गुना तक अधिक होती है, जो छह महीने से अधिक समय तक माँ का स्तनपान करते हैं। विशद अध्ययन एवं विश्लेषण के उपरांत विश्व के मूर्द्धन्य वैज्ञानिकों ने माँ के दूध को सर्वाधिक पौष्टिक, निरापद और समग्र आहार माना है। एक ऐसा आहार, जिसके पोषक तत्त्वों की पूर्ति अन्य किसी भी माध्यमों से नहीं हो सकती। भैंस, गाय आदि के दूध में वे जीवन-तत्त्व नहीं पाए जाते, जो माँ के दूध में होते हैं। उनका मत है कि माँ के दूध में पाए जाने वाले लैक्टोज की मात्रा अत्यधिक होती है, जिसे मस्तिष्क के विकास के लिए विशेष रूप से आवश्यक माना गया है। लैक्टोज से बनने वाला गैलक्टोज मस्तिष्क को पोषण देता है।

माँ के दूध में पाए जाने वाले लैक्टिक एसिड, वैक्टीरिया स्तनपान करने वाले शिशुओं की आँत की हर तरह से सुरक्षा करते हैं। आँत के कितने ही रोगों में इनकी भूमिका एन्टीबायोटिक जैसी होती है। माँ के दुग्ध में पाए जाने वाले कुछ विशेष फेक्टर्स उन्हें शीघ्रातिशीघ्र आँत में दुग्धपान के समय प्रविष्ट करने में मदद करते हैं। दुग्ध में विद्यमान ये विशिष्ट तत्त्व लाभकारी वैक्टीरिया की संख्या वृद्धि की गति बढ़ा देते हैं, साथ ही आँत से 'इम्यूनोग्लोबुलिन्स' जीवनशक्ति के लिए उत्तरदायी कण एंजाइम्स उत्सर्जन पित्त रस आदि की गतिविधियों को भी तीव्र कर देते हैं, जो शिशु के आरोग्य के लिए लाभकारी हैं।

मातृ-दुग्ध की प्रमुख विशेषता है— जीवनीशक्ति के लिए उत्तरदायी कण बनना, जो अन्य किसी भी कृत्रिम दूध तथा पशुओं के दूध में नहीं पाए जाते हैं। अस्तु, ऐसे बच्चे जो अधिक दिनों तक माँ का दूध पीते रहते हैं, उनकी आँत के रोगों से ग्रस्त होने की संभावना कम रहती है।

यों तो माँ के दूध की कीमत नहीं लगाई जा सकती; क्योंकि दूध के साथ-साथ माँ बच्चे को अपनी भावनाओं एवं प्राणों का जो पान कराती रहती है, उसका मूल्य भला कैसे आँका जा सकता है ? पर चर्चा चल ही पड़ी तो 'इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च' के महानिदेशक डॉ० सी० गोपालन का माँ के दूध के आर्थिक मूल्यांकन का निष्कर्ष देना अप्रासंगिक नहीं होगा। डॉ० गोपालन के अनुसार, "भारत में माँ के स्तनों से बच्चों को लाखों टन दूध प्रतिवर्ष प्राप्त होता है। यदि अधिक समय तक माताएँ बच्चों को स्तनपान कराएँ तो वह मात्रा दुगनी हो सकती है। 45 रुपये प्रति किलो का भी न्यूतम हिसाब लगाया जाए, तो लाखों टन दूध की कीमत अरबों रुपये होती है। पूरे समय तक माताएँ बच्चे को दूध पिलाएँ तो उपरोक्त संख्या आठ गुनी हो सकती है। यदि इस मूल्य में कृत्रिम दूध से पैदा होने वाली बीमारियों पर होने वाले खरच को भी जोड़ दिया जाए, तो

उपरोक्त राशि कई गुनी अधिक जा पहुँचती है; क्योंकि माँ के दूध से रुग्णता की संभावना कम रहती है।

इन दिनों जनसंख्या वृद्धि की विभीषिका मुँह फाड़े विश्व के समक्ष खड़ी है। ऐसे में वैज्ञानिकों ने एक सरल उपाय जनसंख्या नियंत्रण का यह बताया है कि यदि महिलाएँ अधिक समय तक बच्चों को स्तनपान कराएँ तो गर्भधारण करने की संभावना कम रहती है, क्योंकि स्तनपान की अवधि में डिंब निर्माण की प्रक्रिया थोड़ी देर से आरंभ होती है और एक सीमा तक स्तनपान की प्रक्रिया गर्भ निरोधक का भी कार्य करती है। प्राचीनकाल में लंबी अवधि तक महिलाएँ स्तनपान कराती थीं। फलत: डिंब निर्माण-प्रक्रिया उस अवधि तक रुकी रहती थी; जबकि वर्तमान समय में महिलाएँ कुछ ही माह तक बच्चों को दुग्धपान कराती हैं अथवा बिलकुल ही नहीं करातीं, जिससे डिंब बनने की प्रक्रिया शीघ्र ही आरंभ हो जाती है। ऐसी स्थिति में जनसंख्या-वृद्धि को प्रश्रय मिलता है।

इस प्रकार स्तनपान हर दृष्टि से लाभकारी ही सिद्ध होता है। अत: इसे हतोत्साहित नहीं, प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। ❐

ईश्वरचंद्र विद्यासागर कलकत्ता में अध्यापन कार्य करते थे। वेतन का उतना ही अंश घर-परिवार के लिए खरच करते, जितने में कि औसत नागरिक स्तर का गुजारा चल जाता। शेष भाग वे दूसरे जरूरतमंदों की, विशेषतया छात्रों की सहायता में खरच कर देते थे। एक हताश युवक ने भिखारी की तरह उनसे एक पैसा माँगा। उन्होंने युवक से जवानी में हट्टे-कट्टे होते हुए भी भीख माँगने का कारण पूछा। सारी स्थिति जानने पर माँगने का औचित्य लगा। सो एक पैसा तो दे दिया, पर उसे रोककर उससे पूछा कि यदि अधिक मिल जाए तो क्या करोगे ? युवक ने कहा कि यदि एक रुपया मिल जाए तो उसका सौदा लेकर गलियों में फेरी लगाने लगूँगा और अपने परिवार का पोषण करने में स्वावलंबी हो जाऊँगा।

विद्यासागर ने एक रुपया उसे और दे दिया। उसे लेकर उसने छोटा व्यापार आरंभ कर दिया। कुछ दिन में वह एक बड़ा व्यापारी बन गया।

एक दिन विद्यासागर उस रास्ते से निकल रहे थे कि व्यापारी दुकान से उतरा उनके चरणों में पड़ा तथा दुकान दिखाने ले गया और कहा—"यह आपका दिया एक रुपया पूँजी का चमत्कार है।" विद्यासागर प्रसन्न हुए और कहा—"जिस प्रकार तुमने सहायता प्राप्त करके उन्नति की उसी प्रकार का लाभ अन्य जरूरतमंदों को भी देते रहना।"

पतन-निवारण के उपाय

शारीरिक स्वस्थता के तीन चिह्न हैं—(1) खुलकर भूख, (2) गहरी नींद (3) काम करने के लिए स्फूर्ति। आत्मिक समर्थता के भी तीन चिह्न हैं—(1) चिंतन में उत्कृष्टता का समावेश, (2) चरित्र में निष्ठा और (3) व्यवहार में पुण्य-परमार्थ के पुरुषार्थ की प्रचुरता। इन्हीं को उपासना, साधना और आराधना कहते हैं। आत्मिक प्रगति का लक्षण है—मनुष्य में देवत्व का अभिवर्द्धन। देवता देने वाले को कहते हैं। दूसरे शब्दों में इसे धर्मधारणा या सेवा-साधना भी कह सकते हैं। व्यक्तित्व में शालीनता उभरेगी तो निश्चित रूप से सेवा की ललक उठेगी। सेवा साधना से गुण, कर्म, स्वभाव में सदाशयता भरती है। इसे यों भी कह सकते हैं कि जब शालीनता उभरेगी तो परमार्थरत हुए बिना रहा नहीं जा सकेगा।

पृथ्वी पर मनुष्य शरीर में निवास करने वाले देवताओं को भूसुर कहते हैं। यह साधु और ब्राह्मण वर्ग के लिए प्रयुक्त होता है। ब्राह्मण एक सीमित क्षेत्र में परमार्थरत रहते हैं और साधु परिव्राजक के रूप में सत्प्रवृत्ति संवर्द्धन का उद्देश्य लेकर जहाँ आवश्यकता है वहाँ पहुँचते रहते हैं। उनकी गतिविधियाँ पवन की तरह प्राण-प्रवाह बिखेरती हैं। बादलों की तरह बरसकर हरीतिमा उत्पन करती हैं। आत्मिक प्रगति से कोई लाभान्वित हुआ या नहीं, इसकी पहचान इन्हीं दो कसौटियों पर होती है कि चिंतन और चरित्र में मानवीय गरिमा के अनुरूप उत्कृष्टता दृष्टिगोचर होती है या नहीं। साथ ही परमार्थपरायणता की ललक कार्यान्वित होती है या नहीं।

मोटेतौर पर दान-पुण्य को परमार्थ कहते हैं। पर इसमें विचारशीलता का गहरा पुट रहना आवश्यक है। दुर्घटना ग्रस्त, आकस्मिक संकटों में फँसे हुओं को तात्कालिक सहायता आवश्यक होती है। इसी प्रकार अपंग, असमर्थों को भी निर्वाह मिलना चाहिए। इसके अतिरिक्त अभाव्र-ग्रस्तों, पिछड़े हुओं की ऐसी परोक्ष सहायता की जानी चाहिए, जिसके सहारे वे स्वावलंबी बन सकें। उन्हें श्रम दिया जाए, साथ ही श्रम का इतना मूल्य भी, जिससे मानवोचित निर्वाह संभव हो सके।

गांधी जी ने खादी को इसी दृष्टि से महत्त्व दिया था कि उसे अपनाने पर बेकारों को काम मिलता है। अन्य कुटीर उद्योग भी इसी श्रेणी में आते हैं। बेरोजगारी दूर करने के साधन खड़े करना प्रकारांतर से अभावग्रस्तों की सहायता ही है। मुफ्तखोरी को बढ़ावा देना दान नहीं है। इसमें निठल्लेपन की आदत पड़ती है। प्रमाद और व्यसन पनपते हैं। लेने वाले को हीनता की अनुभूति

होती है और देने वाले का अहंकार बढ़ता है। ये दोनों ही प्रवृत्तियाँ दोनों ही पक्षों के लिए अहितकर हैं। इसलिए औचित्य और सही परिणाम को दृष्टि में रखते हुए ही दान किया जाना चाहिए; अन्यथा दान के नाम पर धन का दुरुपयोग ही होता है और उससे स्वावलंबन का उत्साह घटता है।

दानों में सर्वोपरि ज्ञानदान को माना जाता है। इसे ब्रह्मयज्ञ भी कहते हैं। सद्भावनाएँ और सत्प्रवृत्तियाँ जिन प्रयत्नों से बढ़ सकें, उसी को सच्चा परमार्थ कहना चाहिए। सच्चिंतन के अभाव में ही लोग अनेकों दुर्गुण अपनाते और पतन-पराभव के गर्त में गिरते हैं। यदि सही चिंतन कर सकने का पथ प्रशस्त हो सके तो समझना चाहिए कि सर्वसमर्थ मनुष्य को अपनी समस्याएँ आप हल करने का मार्ग मिल गया। अपंगों-असमर्थों या दुर्घटनाग्रस्तों को छोड़कर कोई ऐसा नहीं है, जो सही चिंतन करने का मार्ग मिल जाने पर ऊँचा उठ न सके; आगे न बढ़ सके; अपनी समस्याओं का आप हल न कर सके। इसलिए आत्मिक प्रगति के लिए प्रधानतया यही नीति अपनानी चाहिए कि लोकमानस के परिष्कार के लिए, सत्प्रवृत्ति-संवर्द्धन के लिए अपनी योग्यता और परिस्थिति के अनुसार भरसक प्रयत्न किया जाए।

समय की अपनी समस्याएँ हुआ करती हैं और परिस्थितियों के अनुरूप उनके समाधान भी खोजने पड़ते हैं। प्राचीन कथा, पुराणों और धर्मशास्त्रों से युगधर्म का निरूपण नहीं हो सकता। उसके लिए आज के प्रवाह, प्रचलन और वातावरण को ध्यान में रखना होगा। इस हेतु युग मनीषियों को ही सदा से मान्यता मिलती रही है। इन दिनों भी इसी प्रक्रिया को अपनाना होगा। इसके लिए युगचेतना का आश्रय लेना होगा। युग मनीषियों के प्रतिपादनों पर ध्यान देना होगा। सद्ज्ञान संवर्द्धन का सही तरीका यही हो सकता है। साक्षरता की तरह ऐसे सद्ज्ञान संवर्द्धन की भी आवश्यकता है, जो व्यक्ति और समाज के सम्मुख उपस्थित समस्याओं के संदर्भ में समाधान-कारक सिद्ध हो सके। आत्मोत्कर्ष के लिए आराधना का सेवा-साधन का उपाय इसी आधार पर खोजना होगा। लोकमानस का परिष्कार और सत्प्रवृत्ति-संवर्द्धन को सर्वोच्च स्तर का आधार मानते हुए बौद्धिक, नैतिक और सामाजिक क्षेत्रों में युगधर्म की प्रतिष्ठापना की जानी चाहिए।

कहा जाता रहा है कि विचार-क्रांति की, ज्ञानयज्ञ की साधना में सभी दूरदर्शी विवेकवानों को लगना चाहिए। इसी निमित्त लेखनी, वाणी तथा दृश्य-श्रव्य आधारों का ऐसा प्रयोग करना चाहिए, जिससे सर्वसाधारण को युगधर्म पहचानने और कार्यान्वित करने की प्रेरणा मिल सके। सर्वजनीन और सार्वभौम ज्ञानयज्ञ ही आज का सर्वश्रेष्ठ परमार्थ है। इसकी उपेक्षा करके, सस्ती वाहवाही पाने के लिए कुछ भी देते, बखेरते और कहते, लिखते रहने से कुछ वास्तविक प्रयोजन सिद्ध होने वाला नहीं है।

इस चेतना को प्रखर प्रज्वलित करने के लिए युगसाहित्य की प्राथमिक आवश्यकता है। उसी के आधार पर पढ़ने-पढ़ाने, सुनने-सुनाने की बात बनती है। शिक्षितों को पढ़ाया और

अशिक्षितों को सुनाया जाए तो लोक-प्रवाह को सही दिशा दी जा सकती है। इसके लिए प्रज्ञायुग के साधकों को झोला पुस्तकालय चलाने के लिए अपना समय और पैसा लगाना चाहिए। सत्साहित्य खरीदना सभी के लिए कठिन है, विशेषतया ऐसे समय में जब कि लोगों को भौतिक स्वार्थ-साधनों के अतिरिक्त और कुछ सूझता ही नहीं। आदर्शों की बात सुनने-पढ़ने की अभिरुचि है ही नहीं। ऐसे समय में युगसाहित्य पढ़ाने, वापस लेने के लिए शिक्षितों के घर जाया जाए, उन्हें पढ़ने योग्य सामग्री दी जाती और वापस ली जाती रहे, तो इतने से सामान्य कार्य से ज्ञानयज्ञ का महत्त्वपूर्ण प्रयोजन हर क्षेत्र में पूरा होने लगेगा। अशिक्षितों को सुनाने की बात भी इसी के साथ जोड़कर रखनी चाहिए।

विचार-गोष्ठियों, सभा-सम्मेलनों, कथा- प्रवचनों का अपना महत्त्व है। इसे सत्संग कहा जा सकता है। लेखनी और वाणी के माध्यम से ये दोनों कार्य किसी रूप में हर कहीं चलते रह सकते हैं। अपना उदाहरण प्रस्तुत करना सबसे अधिक प्रभावोत्पादक होता है। लोग समझने लगे हैं कि आदर्शों की बात सिर्फ कहने-सुनने के लिए होती है। उन्हें व्यावहारिक जीवन में नहीं उतारा जा सकता। इस भ्रांति का निराकरण इसी प्रकार हो सकता है कि ज्ञानयज्ञ के अध्वर्यु-विचार-क्रांति के प्रस्तोता जो कहते हैं—दूसरों से जो कराने की अपेक्षा है, उसे सवयं अपने व्यवहार में उतारकर दिखाएँ। अपने को समझाना, ढालना दूसरों को सुधारने की अपेक्षा अधिक सरल है। उपदेष्टाओं को—आत्मिक प्रगति के लिए आराधनारत होने वालों को, अपनी कथनी और करनी एक करके दिखानी चाहिए। वाणी से नहीं, आचरण से शिक्षा एवं प्रेरणा देना चाहिए। ❒

एक खरगोश ने बहुत-से जानवरों से मित्रता की और आशा की कि वक्त पड़ने पर मेरे काम आएँगे। एक दिन शिकारी कुत्तों ने उसका पीछा किया। वह दौड़ा हुआ गाय के पास पहुँचा और कहा—"आप हमारी मित्र हैं, कृपा कर अपने पैने सींगों से इन कुत्तों को मार दीजिए।" गाय ने उपेक्षा से कहा—"मेरा घर जाने का समय हो गया।" तब वह घोड़े के पास पहुँचा और कहा—"मित्र घोड़े! मुझे अपनी पीठ पर बिठाकर इन कुत्तों से बचा लो।" घोड़े ने कहा—"मैं बैठना भूल गया हूँ, तुम मेरी ऊँची पीठ पर चढ़ कैसे पाओगे?" अब वह गधे के पास पहुँचा और कहा—"भाई! मैं मुसीबत में हूँ, इन कुत्तों को दुलत्ती मारकर भगा दो।" गधे ने कहा—"घर पहुँचने में देरी हो जाने से मेरा मालिक मुझे मारेगा।" अब वह बकरी के पास पहुँचा और उससे भी प्रार्थना की। बकरी ने कहा—"जल्दी भाग यहाँ से मैं भी मुसीबत में फँस जाऊँगी।" तब खरगोश ने समझा कि दूसरों का आसरा ताकने से नहीं, अपने बलबूते से ही अपनी मुसीबत पार होती है। तब वह पूरी तेजी से दौड़ा और एक घनी झाड़ी में छिपकर अपने प्राण बचाए।

सबके प्रति मन में रखें सम्मान भाव

प्रत्येक व्यक्ति के मन में सम्मान प्राप्त करने की लालसा होती है। सम्मान न भी मिले तो भी कोई अपमान तो नहीं ही सहना चाहता है। छोटे बच्चों का भी यदि बार-बार अपमान होता है, तो वे भी अत्यंत दु:खी हो जाते हैं, फिर बड़े एवं समझदार लोगों की बात ही क्या है ? यदि किसी कारणवश या भूलवश व्यक्ति का अपमान हो जाता है, तो उसके मन में जो दु:ख पैदा होता है, वह उसे हमेशा बिच्छू के डंक की तरह चुभता रहता है। अत: सच्चा सम्मान प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को शिष्टाचार के कुछ नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए, इसके बाद भी यदि अपमान मिलता है, तो उसे भगवान की कृपा-प्रसाद समझकर ग्रहण करना चाहिए; क्योंकि उससे व्यक्ति का कोई अहित नहीं होगा, बल्कि उसमें भी कोई-न-कोई हित छिपा होगा। हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हमारा केवल कर्म पर अधिकार है, जो हमें मिल रहा है उस पर नहीं। हमारे जैसे पूर्व कर्म होंगे, उनका ही परिणाम हमें भुगतना पड़ता है। अत: पूरे विश्वास के साथ सत्कर्म करना चाहिए।

दूसरों से सम्मान प्राप्त करने के लिए सबसे पहले बिना किसी कारण के ही सबके प्रति मन में सम्मान का भाव रखना चाहिए। किसी का कभी अपमान या तिरस्कार नहीं करना चाहिए, सबसे मीठा बोलना चाहिए। जो भी व्यक्ति स्वयं से उम्र, पद या अधिकार में छोटे हों, उनके साथ व्यवहार करने में भी उनके सम्मान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

हमेशा सत्य बोलना चाहिए, लेकिन अप्रिय सत्य एवं प्रिय झूठ नहीं बोलना चाहिए और ऐसा सत्य भी नहीं बोलना चाहिए, जिससे किसी का अहित हो। अनावश्यक झूठ तो कदापि नहीं बोलना चाहिए, लेकिन सामूहिक हित या किसी के गंभीर संकट को टालने के लिए बोला गया झूठ गलत नहीं होता। बोलते समय सोच-समझकर ही बोलना चाहिए या चुप रहना चाहिए। जब ऐसा प्रतीत हो कि परिस्थिति हमारे पक्ष में या हमारे हित में नहीं है, तो यथासंभव मौन रहना चाहिए। पलटकर जवाब देने से बात बिगड़ने की संभावना ज्यादा होती है। प्राय: ऐसी परिस्थिति में व्यक्ति का अपने ऊपर से नियंत्रण समाप्त हो जाता है और वह कुछ भी बोलने लगता है। अत: सावधानी रखनी चाहिए।

जहाँ तक संभव हो, वहाँ तक अपने वचन का पक्का होना चाहिए। इसलिए जिस किसी भी व्यक्ति से जो भी कहें, उसमें पूरी सतर्कता बरतें और जो कहें, उसका पालन करें। यदि किसी कारणवश अपनी कही गई बात को पूरा न कर सकें, तो उसे समय पर सूचित कर दें, क्योंकि इसी वचनबद्धता के माध्यम से दूसरे व्यक्तियों पर या स्वयं पर विश्वास पनपता है। बातचीत में एक बात यह भी ध्यान रखनी चाहिए कि जो कार्य करने की सामर्थ्य व्यक्ति में न हो, उसे पूरा करने का वचन नहीं देना चाहिए; विनम्रतापूर्वक उसके लिए अपनी असमर्थता स्वीकार कर लेनी चाहिए।

अपने व्यवहार के प्रति बहुत सचेत होना चाहिए। ऐसा व्यवहार कदापि नहीं करना चाहिए, जिससे किसी को कष्ट हो या मन में दुःख महसूस हो। यदि भूलवश ऐसी गलती हो जाए तो क्षमा अवश्य माँगनी चाहिए। व्यवहार में यह भी ध्यान रखना चाहिए कि परिस्थिति के अनुसार अपने व्यवहार में सामंजस्यता लानी चाहिए। किसी भी कार्य के प्रति बहुत ज्यादा समय की कठोरता न बरतकर अपनी व दूसरों की सुविधा का ध्यान रखते हुए कार्य करना चाहिए।

दूसरे व्यक्तियों में जो भी अच्छी बातें देखने के लिए मिलें, उन्हें अपने व्यवहार में शामिल करने का प्रयास करना चाहिए। उन्हें सीखना चाहिए, लेकिन किसी के दोषों का अनुकरण नहीं करना चाहिए और न ही किसी की निंदा करनी चाहिए। अपने व्यवहार में उत्तेजना और क्रोध को प्रश्रय नहीं देना चाहिए। यदि ये हमारी आदत में शामिल हैं तो यथासंभव इन पर नियंत्रण करने का प्रयास करना चाहिए; क्योंकि ये दोनों प्रवृत्तियाँ हमारे संबंधों को सबसे अधिक नुकसान पहुँचाती हैं और दूसरे के मन को भी दुःखी करती हैं।

अपने जीवन में स्वाध्याय का नियमित अभ्यास बनाकर रखना चाहिए। इसके माध्यम से हमारे मन में कुविचारों को प्रश्रय नहीं मिलता और अच्छे विचारों से मन व भावनाओं को पोषण मिलता रहता है। स्वाध्याय को आत्मा का भोजन कहा गया है। अत: प्रतिदिन स्वयं के लिए कुछ-न-कुछ अच्छा अवश्य पढ़ना चाहिए। ऐसा देखा गया है कि मनोरंजन के लिए व्यक्ति अपने एक दिन के समय का अधिक-से-अधिक उपयोग कर लेता है। अत: इसमें समयसीमा निर्धारित करनी चाहिए।

जो भी व्यक्ति हमसे आचरण-व्यवहार या ज्ञान में श्रेष्ठ हैं, उनसे पूछने में कभी संकोच नहीं करना चाहिए। अभिमान का त्याग करना चाहिए और विनम्रता अपनानी चाहिए। छोटे बच्चों द्वारा कही जाने वाली सही बात का समर्थन करना चाहिए और बड़ों द्वारा कही जाने वाली गलत या असभ्य बात की उपेक्षा करनी चाहिए, लेकिन उनका अपमान नहीं करना चाहिए।

कभी भी अपनी प्रशंसा स्वयं नहीं करनी चाहिए, स्वयं अपनी प्रशंसा करना तुच्छता की निशानी है, लेकिन दूसरों की सच्ची प्रशंसा करना उत्कृष्टता का चिह्न है, क्योंकि इससे दूसरों को प्रोत्साहन मिलता है। यदि कहीं अपनी प्रशंसा सुनने को मिल जाए, तो अहंकार नहीं करना चाहिए; क्योंकि मनुष्य से जो कुछ भी अच्छा होता है, वह परमेश्वर द्वारा दिए गए बुद्धि-विवेक व सामर्थ्य से होता है और गलती हमेशा हमारे कारण ही जाती है, उसमें भगवान का कोई दोष नहीं होता है।

बातचीत करना एक बहुत बड़ी कला है, इसलिए इसे सीखना चाहिए; व्यर्थ की बातें नहीं करना चाहिए। दूसरों को क्या सुनना पसंद है, उनकी उत्सुकता किसमें है, यह सब समझकर ही बोलना चाहिए। दूसरों की बात भी धैर्यपूर्वक सुननी चाहिए। अपनी ही बात कहते रहने वाले लोगों की बातों पर अन्य व्यक्ति विशेष ध्यान नहीं देते हैं। इसलिए दूसरों की बातों का भी सम्मान करना चाहिए। जो इन सरल उपायों को जीवन में धारण करते हैं, उन्हें सम्मान पाने के लिए भटकना नहीं पड़ता और वे स्वत: ही लोगों की श्रद्धा के पात्र बन जाते हैं। ❐

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.-14410200000003,

★**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

---

3. ० 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.-14410200002051,

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

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura , **IFSCODE**-PUNB0497600

A/C No. - 4976005700000062

2. पुण्यार्थ दान :

- **युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन**
- **पं० श्रीराम शर्मा आचार्य पारमार्थिक चिकित्सालय में नि:शुल्क 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.-14410200000002

★**PNB Branch :** Jawahar Inter College, Govind Nagar, Mathura, **IFSCODE**-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000053,

---

4. ० 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.-14410200002021

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

राष्ट्रीय एकता

सबको नई चेतना देकर, राष्ट्र-एकता लाएँगे,
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
राष्ट्र-एकता की ख़ातिर हम, अपने प्राण गवाएँगे,
वीरभूमि भारत के प्यारे, राष्ट्र-एकता लाएँगे,
घर-परिवार, समाज एक हो, शांति जगत् में लाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
जाति-धर्म हो कोई भी, हम सबको गले लगाएँगे,
भाषा-प्रांत आदि के कारण, मन में भेद न लाएँगे,
हिमगिरि से कन्याकुमारि तक, एक राष्ट्र कहलाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
गुजराती, तैलंगाना सब, भारतीय कहलाएँगे,
महाराष्ट्र, बंगाली, असमी मिलकर कदम बढ़ाएँगे,
पूरब-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण, प्रेमभाव सरसाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत वर्ग बनाएँगे।
गंगा-यमुना बहे जहाँ पर, पावन जीवन पाएँगे,
ब्रह्मपुत्र, कावेरी निर्मल नीर नर्मदा पाएँगे,
विंध्य, हिमालय पर्वत अपना, ताने सीना पाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
गुरु गोविंद सिंह और भगत सिंह, सुत सुभाष-से पाएँगे,
लक्ष्मीबाई वीर जहाँ पै, झाँसी साँची पाएँगे,
राम-कृष्ण-से महापुरुष और भ्रात भरत-से पाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
भारत की हम हैं संतानें गौरव नहीं गिराएँगे,
जिएँ मरेंगे मातृभूमि हित, अपनी जान लगाएँगे,
उग्रवाद आतंकवाद को जड़ से यहाँ मिटाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।
अरे! पराये कैसे कोई, जो ईश्वर को मानेंगे,
ईश्वर सबका परमपिता है, शांति जगत् में लाएँगे,
अरे एकता बिन क्या जीवन, सबको गले लगाएँगे।
देश न होने देंगे खंडित, भारत स्वर्ग बनाएँगे।

—बैजनाथ प्रसाद

गायत्री तपोभूमि, मथुरा

यज्ञ, संस्कार एवं गुरुपूर्णिमा पर्व पूजन

युग निर्माण योजना

(मासिक) R.N.I No. 13636/64

प्र.ति. 17.07.2025
Regd No. Mathura-024/2024-2026
Licensed to Post Without Prepayment
No. Agra/WPP-10/2024-2026

गुरुपूर्णिमा पर्व पर दीपयज्ञ

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