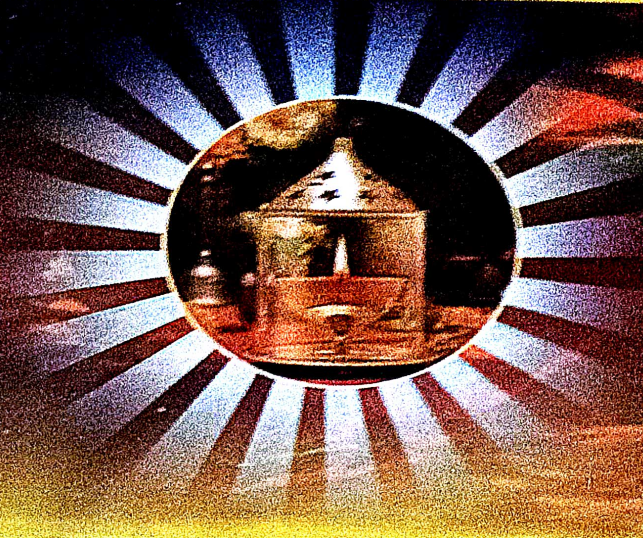
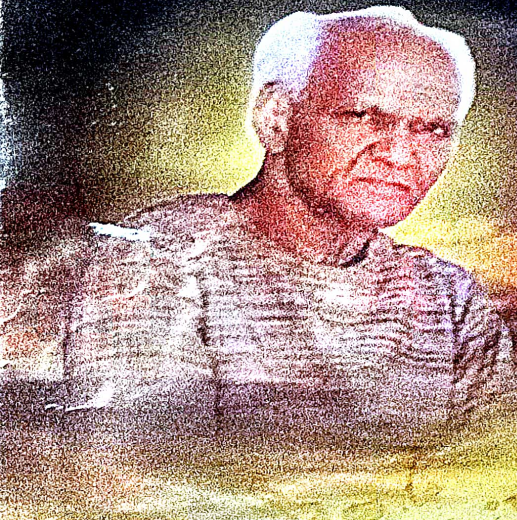


# युग निर्माण यांजना

जनवरी - 2026

₹ 13 - एक प्रति । ₹ 150 - वार्षिक । वर्ष - 82 - अंक - 7



यह पत्रिका आम रसदों पर है। कम से कम दस अन्य परिवर्तनों की प्रतीति, ताकि ज्ञान का आत्मिक जन-जन तक पहुंच सके।

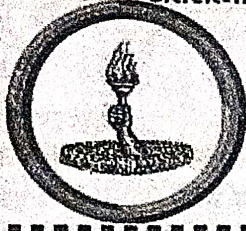
7-शून्य से शिखर यात्रा का साक्षी: अखंड दीप 10-दांपत्य जीवन को सुखद बनाए  
35-सार्थक बोलचाल, सरस्वती साधना 38-युग परिवर्तन का मर्म

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



युवा चेतना शिविर

ॐ शुभ्रुवः 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

जैतिक 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

जनवरी — 2026

प्रकाशन तिथि : 17.12.2025

वर्ष : 62 अंक : 7

वार्षिक शुल्क : 150 रु०

वार्षिक शुल्क रजिस्टर्ड डाक से 390 रु०

आजीवन (बीसवर्षीय) 3000 रु०

+ 240 रु० (वार्षिक, रजिस्टर्ड डाक से)

वार्षिक विदेश : 2200 रु०

## वासंती उमंग

वसंत आ गया है। इसमें उमंग है, रंग है, स्वर है, सुगंध है। उमंग समूची प्रकृति में है। रंग फूलों में है, स्वर कोयल की कूजन में है और सुगंध आम्र की मंजरी व पेड़-पौधों की डालियों पर इठलाते-खिलखिलाते पुष्प मिलकर बिखेर रहे हैं। इन सबको अपने साथ लेकर वसंत ने छवि-छटा बिखेरी है, बहार व बयार बहाई है; फिर भी न जाने क्यों अभी तक धरती में धुआँ छाया है, गगन में कुहासा है और मानव-मन उदास है। संभवतः इसलिए; क्योंकि अंतःप्रकृति की ऊर्जा अभी भी कहीं अवरुद्ध है।

जब तक ऐसा न हो जाएगा, वसंत पूर्ण न होगा। एक अधूरापन, एक अपूर्णता समूचे वातावरण को विषाक्त व विषादग्रस्त बनाए रखेगी। रक्त के छींटे यों ही उड़ते रहेंगे; प्रकृति यों ही रूठी रहेगी। आचरण के दोष, विचारों के विकार हममें से किसी को भी वसंत की बहार व बयार में आनंदित न होने देंगे।

वसंत तो आया है—हमें हमारी खुशियाँ लौटाने, पर इन्हें लेना तो हमें ही है। इन्हें पाने की पात्रता तो हमको ही पूरी करनी है। बाह्यप्रकृति के साथ अंतःप्रकृति को हमें ही संतुलित व संपूर्ण करना है। कैसे? अपनी जीवनशैली के दोष मिटाकर। स्वार्थ नहीं, स्नेह; घृणा नहीं, प्रेम; विद्वेष नहीं, अनुराग; जीवननाशी रक्तपात नहीं, जीवनदायी रक्तदान। हाँ! तभी जीवन मधुमय होगा, रूठी हुई प्रकृति हँस पड़ेगी व पूर्ण होगी। साथ ही वसंत का आगमन सार्थक होगा। हम सबकी खोई खुशियाँ एक साथ लौट सकेंगी।

## अनुक्रमणिका

<p>❖ आवरण पृष्ठ—1</p> <p>❖ आवरण पृष्ठ—2</p> <p>❖ वासंती उमंग</p> <p>❖ राष्ट्रीय युवा दिवस पर विशेष स्वामी विवेकानंद के संस्मरण</p> <p>❖ अखंड दीप शताब्दी वर्ष पर शून्य से शिखर यात्रा का साक्षी अखंड दीप</p> <p>❖ दांपत्य जीवन को सुखद बनाएँ</p> <p>❖ खजूर और स्वास्थ्य</p> <p>❖ प्राकृतिक स्वाद और स्वास्थ्यकारक व्यंजन</p> <p>❖ आत्मीय अनुरोध परम वंदनीया माताजी को समर्पित—सन 2026</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>10</p> <p>13</p> <p>16</p> <p>19</p>	<p>❖ मंगलकामना</p> <p>❖ ज्ञातव्य</p> <p>❖ नेताजी जयंती पर श्री सुभाष चंद्र बोस एक सफल साधक</p> <p>❖ कब्ज क्यों? निवारण कैसे?</p> <p>❖ एक महान मनीषी—श्रीपाद दामोदर सातवलेकर</p> <p>❖ सार्थक बोलचाल है, सरस्वती साधना</p> <p>❖ गुरुसत्ता की लेखनी से युग परिवर्तन का मर्म</p> <p>❖ गायत्री तपोभूमि के बैंक खातों का विवरण</p> <p>❖ वसंती बहारे (कविता)</p> <p>❖ आवरण पृष्ठ—3</p> <p>❖ आवरण पृष्ठ—4</p>	<p>21</p> <p>25</p> <p>27</p> <p>30</p> <p>32</p> <p>35</p> <p>38</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p>
---	--	---	---

## जनवरी-फरवरी, 2026 के पर्व-त्योहार

शनिवार	03 जनवरी	पूर्णमा व्रत	सोमवार	26 जनवरी	गणतंत्र दिवस
मंगलवार	06 जनवरी	संकष्ट चतुर्थी	गुरुवार	29 जनवरी	जया एकादशी
सोमवार	12 जनवरी	स्वामी विवेकानंद जयंती/युवा दिवस	शुक्रवार	30 जनवरी	शहीद दिवस
बुधवार	14 जनवरी	षट्तिहा एकादशी/मकर संक्रांति	रविवार	01 फरवरी	संत रविदास जयंती
शुक्रवार	23 जनवरी	वसंत पंचमी/नेताजी जयंती	शुक्रवार	13 फरवरी	विजया एकादशी
रविवार	25 जनवरी	सूर्य सप्तमी	रविवार	15 फरवरी	महाशिवरात्रि
			गुरुवार	19 फरवरी	रामकृष्ण परमहंस जयंती
			शुक्रवार	27 फरवरी	आमलकी एकादशी

## स्वामी विवेकानंद के संस्मरण



### स्पष्टवादी

किशोरावस्था में ही विवेकानंद जिज्ञासु प्रकृति के थे। वे जिस साधु-संत को देखते, उसी से प्रश्न करते—“क्या आपने भगवान को देखा है?”

एक बार उन्हें रामकृष्ण परमहंस के दर्शन हुए। उनके व्यक्तित्व और प्रवचनों से विवेकानंद जी बहुत प्रभावित हुए। रामकृष्ण परमहंस ने दक्षिणेश्वर के काली मंदिर में उन्हें मिलने के लिए बुलाया।

विवेकानंद उनसे मिलने गए, तो देखा कि एक-से-एक बड़े आदमी उनकी सेवा में तत्पर हैं। वे उन्हें ईश्वर संबंधी उपदेश दे रहे हैं। बालक विवेकानंद उस प्रभावपूर्ण वातावरण में जरा भी नहीं झिझके और श्री रामकृष्ण परमहंस से प्रश्न कर दिया—“क्या आपने भगवान को देखा है?”

बालक का यह दुस्साहस देखकर श्री रामकृष्ण के भक्तों ने बुरा माना और कहा—“बालक! तुम्हें भगवान से ऐसा प्रश्न नहीं करना चाहिए; परमहंस जी तो स्वयं भगवान स्वरूप हैं।”

बालक विवेकानंद ने दृढ़तापूर्वक उत्तर दिया—“मैं बिना ठीक से समझे, किसी बात पर अंधविश्वास नहीं करता।” श्री रामकृष्ण उनकी उस स्पष्टवादिता से बहुत प्रसन्न हुए।

### सहज शालीनता

स्वामी विवेकानंद रेल के जिस डिब्बे में सफर कर रहे थे; उसी डिब्बे में कुछ अँगरेज

यात्री भी थे। उन अँगरेजों को साधुओं से बहुत चिढ़ थी। वे साधुओं की भरपेट निंदा कर रहे थे। साथ वाले साधु-यात्री को गाली भी दे रहे थे। उनका विचार था कि वह साधु अँगरेजी नहीं जानता होगा। उन दिनों अँगरेजी जानने वाले साधु होते भी नहीं थे।

बड़े स्टेशन पर हजारों स्वागतार्थी उपस्थित थे; जिनमें विद्वान एवं अधिकारी भी थे। अँगरेजी में पूछे गए प्रश्नों का उत्तर स्वामी जी अँगरेजी में ही दे रहे थे। ऐसी अच्छी अँगरेजी बोलते देखकर अँगरेज यात्री स्तब्ध रह गए और अवसर मिलने पर नम्रतापूर्वक पूछने लगे—“आपने हम लोगों की बातें सुनीं और बुरा माना होगा।” स्वामी जी ने अपनी सहज शालीनता से कहा—

“मेरा मस्तिष्क अपने ही कार्यों में इतना अधिक उलझा हुआ था कि आप लोगों की बातें सुनते हुए भी उन पर ध्यान देने और उनका बुरा मानने का अवसर ही नहीं मिला।”

### मनुष्य की पहचान

गेरुआ वस्त्रधारी स्वामी विवेकानंद न्यूयार्क की सड़क पर चले, तो पीछे कुतूहलप्रिय भीड़ चलने लगी। लोग उनका हँसी-मजाक बनाते और उनकी वेशभूषा पर टिप्पणी करते जा रहे थे। थोड़ा चलने के बाद स्वामी जी रुके। भीड़ की ओर मुँह किया और बोले—“सज्जनो! आपके देश में संभवतः सभ्य होने की परख वेशभूषा से की जाती है, किंतु जिस देश से मैं आ रहा हूँ; वहाँ मनुष्य की पहचान उसके कपड़ों से नहीं, चरित्र से होती है।”

उन तेजस्वी के वचनों को सुनकर भीड़ स्तब्ध-सी रह गई। स्वामी जी आगे बढ़ गए।  
**धर्म की महत्ता आचरण में**

स्वामी विवेकानंद विश्व-भ्रमण पर थे। वे अपने उपदेशों से भारतीय संस्कृति व धर्म की श्रेष्ठता का शंखनाद कर रहे थे। इसी बीच जापान के एक विद्वान ने उनसे पूछा—“भारत में गीता, रामायण, वेद, उपनिषद् आदि का इतना उच्च ज्ञान व दर्शन उपलब्ध है; फिर भी

भारतवासी पराधीन और निर्धन क्यों बने हुए हैं?” इस पर स्वामी विवेकानंद ने उत्तर दिया—“सर्वश्रेष्ठ व शक्तिशाली बंदूक होते हुए भी उसके उपयोग की विधि उसका मालिक न जाने तो बंदूक से वह अपनी रक्षा नहीं कर सकता। यही विडंबना है कि अपने श्रेष्ठ धर्म व संस्कृति के होते हुए भी भारतवासी तदनुरूप उसका आचरण नहीं करते। धर्म की महत्ता उसके आचरण में निहित है।” □

एक नवयुवक, एक सिद्ध महात्मा के आश्रम में जाया करता था। महात्मा उसकी सेवा से प्रसन्न हो बोले—“बेटा! आत्मकल्याण ही मनुष्य जीवन का सच्चा लक्ष्य है, इसे ही पूरा करना चाहिए।” यह सुन युवक ने कहा—“महाराज! वैराग्य धारण करने पर मेरे माता-पिता कैसे जीवित रहेंगे? साथ ही मेरी युवा पत्नी मुझ पर प्राण देती है, वह मेरे वियोग में मर जाएगी।” महात्मा बोले—“कोई नहीं मरेगा बेटा! यह सब दिखावटी प्रेम है। तू नहीं मानता तो परीक्षा कर ले।” युवक राजी हो गया तो महात्मा ने उसे प्राणायाम करना सिखाया और बीमार बनकर साँस रोक लेने का आदेश दिया। युवक ने घर जाकर वही किया। बड़े-बड़े वैद्यों की चिकित्सा हुई, परंतु दूसरे दिन ही उसने साँस रोक ली। घरवाले उसे मरा समझ हो-हल्ला मचाने और पछाड़ें खाने लगे। पड़ोस के बहुत-से लोग इकट्ठे हो गए।

तभी महात्मा भी वहाँ जा पहुँचे और युवक को देखकर उसकी गुण-गरिमा का बखान करते हुए बोले कि ‘हम इस लड़के को जीवित कर देंगे, परंतु तुम्हें कुछ त्याग करना पड़ेगा।’ घर वाले बोले कि ‘आप हमारा सारा धन, घर-बार, यहाँ तक कि प्राण भी ले लें, परंतु इसे जीवित कर दें।’ महात्मा बोले—“एक कटोरा दूध लाओ।” तुरंत आज्ञा का पालन किया गया। महात्मा ने उसमें एक चुटकी राख डालकर कुछ मंत्र-सा पढ़ा और बोले—“जो कोई इस दूध को पी लेगा, वह मर जाएगा और यह लड़का जीवित हो जाएगा।” अब समस्या यह थी कि दूध को कौन पीवे? माता-पिता बोले—“कहीं न जिया तो एक जान और गई। यदि हम रहेंगे तो पुत्र और हो जाएगा।” पत्नी बोली—“इस बार जीवित हो जाएँगे तो क्या है, फिर कभी मरेंगे। मरना तो पड़ेगा ही। इनके न रहने पर मायके में सुख से जिंदगी काट लूँगी।” रिश्तेदार बगलें झाँकने लगे और पड़ोसी तो पहले ही नदारद हो गए। तब महात्मा ने कहा—“अच्छा, मैं ही इस दूध को पिए लेता हूँ।” तो सभी प्रसन्न होकर बोले—“हाँ महाराज! आप धन्य हैं। साधु-संतों का जीवन ही परोपकार के लिए है।” महात्मा ने दूध पी लिया और युवक को झकझोरते हुए बोले—“उठ बेटा! अब तो तुझे पूरी तरह ज्ञान हो गया कि कौन तेरे लिए प्राण देता है?” युवक तुरंत उठ पड़ा और महात्मा के चरणों में गिर पड़ा। घरवालों के बहुत रोकने पर भी वह महात्मा के साथ चला गया और सांसारिक मोह त्यागकर आत्मकल्याण की साधना करने लगा।

## शून्य से शिखर यात्रा का साक्षी: अखंड दीप



वसंत पर्व—1926—मार्गदर्शक का सर्वप्रथम अनुग्रह जो पहले दिन मिला, उसने पूज्य गुरुदेव से संपूर्ण समर्पण माँगा और पूज्य गुरुवर ने उसे पूर्ण करके दिखाया। सन् 1926 वसंत पंचमी के दिन पहला आदेश था—चौबीस-चौबीस लाख के महापुरश्चरण। अखंड दीप के समक्ष पूजा-उपासना करने तथा उसे निरंतर प्रज्वलित रखने का आदेश मिला; जो आँवलखेड़ा से आगरा फिर मथुरा आया तथा वही अखंड दीपक शांतिकुंज में गुरुदेव की साधना स्थली में निरंतर प्रकाश दे रहा है। उसी वसंत पंचमी से दादा गुरु के आदेशानुसार ज्योति के समक्ष पूज्यवर ने अपना पुरश्चरण आरंभ किया।

जनवरी, 1937 में अखण्ड ज्योति का पहला अंक बनकर तैयार हुआ, जिसे वसंत पंचमी के दिन वेदमाता गायत्री के चरणों में ताईजी के हाथों से अखंड दीपक के पास स्थापित कराया गया। दूसरा अंक समय पर न निकल सका। व्यवस्था बनाते-बनाते 1939 जून तक दो सौ सदस्यों का शुल्क जुटाकर 12 महीनों के लिए पर्याप्त लेख तैयार किए। नवंबर, 1939 में घोषणा की कि आगामी वसंत वर्ष (1940) पर अखण्ड ज्योति पत्रिका पुनः प्रकाशित होने जा रही है। तब से अखण्ड ज्योति निरंतर प्रकाशित होती आ रही है। पहले अंक जनवरी, 1940 की पत्रिका पर सुदर्शन चक्र धारण किए भगवान श्रीकृष्ण का रंगीन चित्र छापा गया था। यह प्रति ताईजी के हाथों से आगरा में उपास्य गायत्री के

विग्रह के सामने रोली-अक्षत से पूजा कराकर समर्पित कराई। ताईजी ने कहा—“इस पर सुदर्शन चक्र है, यदि यह उन्हीं के धाम मथुरा से निकलती तो कितना अच्छा रहता।” गुरुदेव तो प्रकाशन का कार्य मथुरा से करना ही चाहते थे और ताईजी ने उनके मन की ही बात कह दी।

ताईजी की भावना एवं तीर्थस्थल की महत्ता गुरुदेव को मथुरा खींचकर ले आई। इसके बाद पूज्य गुरुदेव कई बार मथुरा में निवास स्थान देखने आए। अखण्ड ज्योति का पहला पड़ाव होली गेट के पास, फिर कुछ समय बाद घीयामंडी, चौक बाजार के पास में निवास बनाया, जो आज ‘अखण्ड ज्योति संस्थान’ के नाम से जाना जाता है।

सन् 1944 की वसंत पंचमी को इस मकान में हवन कराकर स्थायी निवास बनाया। आवास और प्रेस दोनों की व्यवस्था इसी स्थान पर सबसे पहले बनी।

गुरुदेव के पास आने वाले गायत्री परिवार के परिजनों की संख्या बढ़ती जा रही थी। घीयामंडी के मकान में आवास की व्यवस्था नहीं हो पाती थी। इस कारण अन्य स्थान पर कुछ जमीन देखकर व्यवस्था बनाने का विचार किया गया। गायत्री मंदिर के लिए भूमि का चयन पूरा हुआ, चामुंडा देवी मंदिर के सामने की सड़क पर एक भूमि की लिखा-पढ़ी गीता जयंती संवत् 2009 (सन् 1952) में हुई। आदरणीया शैल दीदी का जन्म भी गीता जयंती के दिन ही हुआ।

जिस दिन जमीन देखकर आए, उस दिन माताजी, गुरुदेव एवं ताईजी ने रात में बैठकर मंदिर ट्रस्ट की रूपरेखा बनाई। यह निश्चित किया कि आगामी वसंत पर्व को गायत्री ट्रस्ट की विधिवत् रूप से स्थापना हो जाए और तपोभूमि के निर्माण की पहल कर दी जाए। चयन की गई भूमि प्रचंड तप करने वाले दुर्वासा ऋषि की तपस्थली रही थी। सन् 1926 से आरंभ की गई महापुरश्चरण साधना 1949-50 में पूरी हो जानी थी, परंतु स्वतंत्रता संग्राम में तथा और दूसरे रचनात्मक कार्यों में लगे होने के कारण समय खिंचता चला गया। पुरश्चरण की महापूर्णाहुति के लिए 1953 में विराट 108 कुंडीय यज्ञ-आयोजन संपन्न हुआ।

गुरुदेव की कल्पना में था कि यही भूमि आगे चलकर साधना, स्वाध्याय, संयम, सेवा का केंद्र बने। अखंड दीपक, अखण्ड ज्योति कार्यालय में स्थापित रखा गया, क्योंकि उसकी व्यवस्था माताजी को करनी होती थी।

वसंत पर्व के संक्षिप्त कार्यक्रम प्रतिवर्ष घीयामंडी आवास पर ही होते थे। संवत् 2009 (सन् 1953) को वसंत पर्व के दिन का कार्यक्रम तपोभूमि में ही रखने का निर्णय किया गया।

1959 गुरुदेव का आध्यात्मिक दिवस वसंत पर्व पर तपोभूमि में 48 दीपक जलाए गए एवं वसंत पर्व के कार्यक्रम संपन्न हुए। उस दिन परमपूज्य गुरुदेव ने मंदिर में प्रणाम आदि के बाद कहा—“लोकोत्तर वस्तुओं को जानने के लिए वेदों की आवश्यकता होती है। हमारे गुरुदेव ने इस वर्ष वैदिक वाङ्मय को जनसुलभ कराने का निर्देश दिया है, जो दो वर्ष में संपन्न हो जाएगा।”

वसंत पर्व पर गुरुदेव के द्वारा नए-निर्धारण घोषित किए जाने के बाद उसी शाम को गायत्री

तपोभूमि से आरती के बाद लौटकर पू. गुरुदेव ने माता जी को परामर्श कक्ष में बुलाया और कहा—“अब दो वर्ष के लिए संपादन तथा गायत्री तपोभूमि की व्यवस्था तुम्हें ही सँभालनी है। हम आगामी वसंत तक चले जाएँगे। मार्गसत्ता का निर्देश है। उन्हीं के मार्गदर्शन में एक वर्ष तक रहना है। उन्हीं की तपःस्थली में रहना है, क्या करना है, हमें भी नहीं मालूम।”

वसंत पर्व 1961 अज्ञातवास से आने के बाद 3 फरवरी, 1961 वसंत पर्व पर संदेश दिया कि साधकों को जप-तप अनुष्ठान तक सीमित न रहकर, साधना, स्वाध्याय, संयम और सेवा का लक्ष्य लेकर भी चलना है। उसी वसंत पर्व पर युग निर्माण योजना नाम का भी विशेष उल्लेख किया। सही ढंग से उसे परिभाषित किया तथा अखण्ड ज्योति पत्रिका में निरंतर युग निर्माण योजना का उद्देश्य समझाते रहे।

सन् 1964 वसंत पर्व अखण्ड ज्योति का 25वाँ वर्ष रजत जयंती वर्ष। इस पर्व पर उद्बोधन में पंचकोशी साधना का समन्वित रूप साधकों के सामने रखा तथा पत्राचार द्वारा सभी को जानकारी देते रहने की उद्घोषणा की। 15 से 24 जून, 1964 शिविर के अंत में युग निर्माण योजना पाक्षिक निकालने की घोषणा की तथा इसे समृद्ध बनाने के लिए पाठ्य सामग्री की प्रचुर आवश्यकता होगी, जिसे पाक्षिक में देते रहने का आश्वासन दिया। युग निर्माण योजना आंदोलन के कार्यक्रम को अपनाना, क्रियान्वित करना आदि की जानकारी अपने प्रवचन में संक्षेप में बताई। निम्नलिखित घोषणाएँ भी की गई—

(1) 16 वर्ष के बच्चों को एक वर्ष की अवधि में लोक-शिक्षण देना (स्वावलंबन विद्यालय) की स्थापना।

(2) दंपतियों को 1 माह का प्रशिक्षण देने का आमंत्रण।

(3) युग निर्माण योजना पत्रिका, पाक्षिक निकालना।

**1979 वसंत पर्व**—अंतराल की सद्भावनाओं को जगाने के लिए एक विशाल ज्ञानयज्ञ की आवश्यकता को समझते हुए पहले गुरुदेव ने चौबीस एवं फिर चौबीस सौ स्थानों पर प्रज्ञा संस्थान, शक्तिपीठ या गायत्री तीर्थ स्थापित करने का निश्चय कर लिया। पूज्यवर चाहते थे कि गायत्री का तत्त्वज्ञान जन-जन तक पहुँचे। मत्स्यावतार की तरह से शक्तिपीठ संकल्प ने विस्तार किया। सत्साहित्य के प्रचार-केंद्र खोलने तथा गायत्री प्रतिमाओं की स्थापना हेतु स्वीकृति दी गई। 1958 के सहस्रकुंडीय यज्ञ से उस अवधि तक जिन्होंने महत्त्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाई थीं उन्हीं को यह श्रेय मिला। कुछ महत्त्वपूर्ण व्यक्ति भी आ मिले, जिन्होंने बाद में महत्त्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाईं। पूज्यवर ने कहा—“निर्माण तब तक प्राणहीन है, जब तक वहाँ क्रियाकलाप नहीं चलते।” गुरुदेव शक्तिपीठों पर पूजा, आरती आदि ही नहीं साहित्य संजीवनी से परिचय, रामायण, गीता आदि से प्रेरणा, स्वाध्याय मंडल, चल पुस्तकालय, बाल संस्कारशाला, प्रौढ़ शिक्षा, वृक्षारोपण, हरीतिमा संवर्द्धन, महिला जागरण, झोला पुस्तकालय, सामूहिक यज्ञ आदि पर जोर देते रहे।

**1984 की वसंत पंचमी** में उन्होंने बच्चों जैसी मनःस्थिति वालों को अपनी स्थूल काया का दर्शन देने के बजाय सुपात्रों को सूक्ष्मरूप में आत्मबल का दैवी अनुदान देने का निश्चय किया। यह उनके सूक्ष्मीकरण साधना में जाने से पूर्व निर्धारण था, जो चैत्र नवरात्र 1984 से

आरंभ कर दिया गया, जिसका समापन वसंत पर्व 1986 पर हुआ। 1986 से 1990 तक सूक्ष्मसत्ता के निर्देशानुसार उन्होंने तप-साधना तो जारी रखी, पर परिजनों से सीमित ही मिलने का क्रम बनाया। यह क्रम 1990 के वसंत पर्व तक चलता रहा। इन चार वर्षों में चालीस वर्ष का काम एवं मार्गदर्शन गुरुदेव करके गए।

**1986 में परमपूज्य गुरुदेव** की हीरक जयंती मनाई गई, वसंत पर्व से पूरे देश में 24 कुंडीय एवं 108 कुंडीय यज्ञ आयोजनों के साथ राष्ट्रीय एकता सम्मेलनों के कार्यक्रम संपन्न किए गए, इसी समय कुंडलिनी जागरण साधना की पूर्णाहुति भी हुई।

**1988 वसंत पर्व** पर नया निर्धारण हुआ, यज्ञकुंडों के स्थान पर ज्ञानयज्ञ के प्रतीक **दीप प्रज्वलित** किए जाएँ और प्रत्येक स्थान पर **दीपयज्ञ** हो। जन्मोत्सव से लेकर हर कार्य के शुभारंभ का स्वरूप दीपयज्ञमय बना दिया गया। इन **दीपयज्ञों** में पदार्थों की आहुति नाममात्र की होने से वे सर्वसुलभ बन गए व लोक-कल्याण की प्रखर भावना एवं विचारणा साथ जुड़ी होने के कारण सूक्ष्मजगत् को व्यापक स्तर पर प्रभावित करते चले गए। पूज्य गुरुदेव के कर्तृत्व के बहुमुखी पक्षों में संगठन को विशाल रूप देने वाला वह पक्ष भी दिखाई देता है, जो प्रायः हर वसंत पर्व पर निर्धारित किया और उसको पूरा किया गया।

आज **वसंत पंचमी, 1926** से प्रज्वलित अखंड दीप जो मिशन की हर गतिविधियों का साक्षी रहा, उसी अखंड दीप का शताब्दी वर्ष मनाया जा रहा है। प्रस्तुत समय एक विराट चेतना के साथ पूर्णता से जुड़ने की स्वर्णिम वेला है। सौभाग्य और सुयश का सुअवसर भी है। □

## दांपत्य जीवन को सुखद बनाएँ



पति-पत्नी का संबंध शासक-शासित के रूप में समझने वाला अगर एक आँख का अंधा होता है तो उसको कांटेक्ट समझ महज छोटी बातों पर, पारस्परिक उदारता के अभाव में, संबंध-विच्छेद का समर्थन करने वाला दोनों आँखों का। पहले में पत्नी केवल भोग-विलास की वस्तु समझी जाकर यंत्रवत संचालित होती है; उसका कोई पृथक व्यक्तित्व नहीं रह जाता, तो दूसरे में पति-पत्नी, दोनों केवल अपनी पाशविक वृत्ति की पूर्ति की मृगमरीचिका में फँसकर जीवन की शांति को खो ही बैठते हैं; उस उद्देश्य को भी भूल जाते हैं, जिसके लिए यह शरीर मिला है। छोटी-छोटी बातों के लिए हमें जिन लोगों पर निर्भर रहना पड़ता है; उनके साथ भी हमें उदारतापूर्वक व्यवहार करना पड़ता है। फिर जिसके साथ हम जीवन बिताते हैं; सुख-दुःख की परस्पर की अनुभूति से हम अपने कार्य में स्फूर्ति और उत्साह प्राप्त करते हैं; उसके साथ तो हमें कहीं अधिक उदारता का व्यवहार करना ही पड़ेगा।

कई व्यक्ति, दांपत्य जीवन सफल हो; इसके लिए प्रेम विवाह को प्रोत्साहन देना चाहते हैं; किंतु वे भूल जाते हैं कि जहाँ आजकल प्रेम विवाह का बाजार गरम है; वहाँ की अवस्था और भी दरदनाक है। थोड़ी-सी मनमुटाव की कोई बात हुई नहीं कि झट से तलाक की दरखास्त पेश कर दी जाती है और सदैव के लिए छुटकारा मिल जाता है। टॉल्स्टॉय, अब्राहम लिंकन आदि ने भी तो प्रेम विवाह किया था; उनका दांपत्य जीवन कितना कटु बीता! कहा जाता है कि

टॉल्स्टॉय अपनी पत्नी के व्यवहार से बड़े खिन्न रहते थे। पत्नी कभी-कभी उनके घुटनों पर सिर टेककर उनको उन सुनहले दिनों की याद दिलाती थी; जब वे यौवन के उफान-काल में एकदूसरे से संयुक्त रहते थे, किंतु इन बातों का उनके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता था; यहाँ तक कि पत्नी की मृत्यु के समय भी वे उसके निकट नहीं थे और उनकी पत्नी ने प्रेमियों से अपनी की हुई गलतियाँ चिल्ला-चिल्लाकर स्वीकार की थीं। कारण क्या था? जब उन्होंने प्रेम होने पर ही विवाह किया तो उनका जीवन और भी प्रेमपूर्ण और शांतिमय होना चाहिए था।

स्पष्ट है कि युवा अवस्था में बहुत कम लोगों की दृष्टि आंतरिक सौंदर्य की ओर आकर्षित होती है, वह तो बाह्य सौंदर्य तक ही सीमित रह जाती है। यह उस अवस्था का स्वाभाविक गुण है। अवस्था के साथ-साथ विचार और दृष्टि भी बदलते रहते हैं। जिन गुणों के कारण एक युवती किसी युवक की दृष्टि में आकर्षण का केंद्र प्रतीत होती है; पीछे चलकर जब युवक को संसार की यथार्थता का पता चलता है तो वे ही गुण उसकी दृष्टि से अवगुण प्रतीत होने लगते हैं। एक युवक एक लड़की की चपलता पर मुग्ध था। संयोगवश उसी से उसका गठबंधन भी हुआ। तत्पश्चात् जब वह लड़की अपने पूर्व परिचितों के साथ ससुराल में उस चपलता से व्यवहार करती तो पति महोदय को यह बात अखरती।

विवाह एक ऐसा कृत्य है, जो पति-पत्नी के जीवन में, अगर उनके हितेच्छुओं का सुंदर

व्यवहार रहा तो एक महान परिवर्तन उपस्थित कर देता है। ऐसे अनेक उदाहरण मिलेंगे; जहाँ विवाह के पहले जो लड़की अपने माँ-बाप के घर में नटखट और उच्छृंखल समझी जाती थी; विवाहोपरांत गंभीर विचार वाली, शांतिप्रिय कुलवधू बन गई। आवश्यकता है कि उसके अभिभावक जरा उदारता से काम लें। उन्हें देखना चाहिए कि जो लड़की कल ही नैहर में इतनी स्वतंत्र थी; केवल कुछ घंटों की रस्म पूरी कर देने से ही तो शांत और गंभीर नहीं बन जाएगी।

पति महोदय अपनी जन्मजात श्रेष्ठता के कारण उस पर अनुचित दबाव डालते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि या तो वह अपनी कमजोरी के कारण ऐसी दब जाती है कि अपना व्यक्तित्व खो बैठती है अथवा उग्र रूप धारण किया तो सारे परिवार की दृष्टि में गढ़ जाती है और फिर कलह का दौर-दौर आरंभ हो जाता है। अतएव यह अनुभवसिद्ध विचार है कि नवागत पत्नी के प्रति पति अथवा अन्य लोगों का व्यवहार पूरी उदारता का हो। अगर वह स्वतंत्रता चाहती है तो उसे स्वतंत्रता मिलनी चाहिए। ऐसे व्यवहार से वह समझ जाएगी कि इस परिवार के लोग मेरे अनुकूल मिले हैं; मेरा हित चाहते हैं। फिर रमणी का हृदय तो त्याग की प्रतिमूर्ति होता है; उसका हृदय तो सच्चे हृदय की खोज में रहता है। तब पति या परिवारवालों को उसे अपने अनुकूल चलाना आसान हो जाएगा।

बहुधा ऐसा होता है कि पति महोदय अपनी बहन अथवा सभी के निकट अपनी पत्नी के फूहड़पन की आलोचना करते रहते हैं। हम नहीं समझते कि इससे दांपत्य प्रेम का हितसाधन होता है। परिणाम उलटा ही होता है। यह मानव

स्वभाव है कि किसी में कुछ अवगुण हैं और अगर आप उन्हें दूर करना चाहते हैं तो उससे ही मिलकर कहिए। दूसरे के निकट कहने से चिढ़ हो जाती है और विशेषकर ऐसे व्यक्ति के मुख से आलोचना सुनकर, जिससे अपनी प्रशंसा सुननी चाहिए, पत्नी पर उलटा असर होगा ही।

अर्द्धांगिनी होने के नाते पति को अपनी पत्नी के दुःख-सुख, उसकी बीमारी, घबराहट आदि में सहायता करना चाहिए। कैसी कृतघ्नता की बात है कि जो पत्नी पति की बीमारी के समय उसका बिछावन नहीं छोड़ती, हरदम सेवा-शुश्रूषा में संलग्न रहती है; उसी के बीमार पड़ने पर बहुधा पति दाई-नौकर से उसकी सेवा करवाएँगे, स्वयं इन बातों से पृथक ही रहेंगे। यह मानव स्वभाव है कि बीमारी की हालत में जो सहानुभूति के दो शब्द कहता है, छोटा-मोटा एक-दो काम कर देता है; उसकी ओर हृदय बरबस खिंच जाता है। पति का यह कर्तव्य होना चाहिए कि वह अपनी पत्नी की असहायावस्था में सहायता करे।

पत्नी निष्कपट प्रेम की भूखी होती है। इसलिए पति महोदय यदि समय-समय पर उसके कार्यों पर अपना यह विचार प्रदर्शित करते चलें कि उसका ही उनके जीवन से संबद्ध होना स्वर्गीय सुख का कारण है तो इसका बहुत उत्तम प्रभाव पड़ेगा। इसी विचार की अभिव्यक्ति के लिए उन्हें अपनी पत्नी के जन्मदिवस को उत्सव का दिन समझकर उसे प्रसन्नतापूर्वक व्यतीत करना चाहिए।

पत्नी का पति ही हर प्रकार से निकटतम साथी है। इसी बात को तो दूसरे शब्दों में कहा जाता है कि दोनों एक ही इकाई के दो भाग हैं। अतएव अगर दोनों का यह विचार स्थिर हो जाए कि एक का गुण-अवगुण दूसरे का गुण-

अवगुण है; एक की प्रशंसा-शिकायत दूसरे की प्रशंसा-शिकायत है तो बहुत अंश में दांपत्य जीवन की बुराइयाँ मिट जाएँ। पति अगर पत्नी के साथ पूरी उदारता से बात करे तथा सहिष्णुता एवं समझदारी से काम ले और यह समझे कि उसका पद उसकी पत्नी के पद से ऊँचा अथवा नीचा नहीं है, तो दांपत्य जीवन की बहुत-सी विषमताएँ दूर हो जाएँ?

वैवाहिक जीवन को सुखी बनाने के लिए बौद्ध धर्म में पुरुषों और स्त्रियों के लिए ये पाँच-पाँच नियम बताए गए हैं—

### पुरुषों के लिए

1. अपनी पत्नी का हृदय से सम्मान करो।
2. पत्नी के व्यक्तिगत मनोभावों के कारण क्रोधित मत हो।
3. अपनी पत्नी के सिवाय किसी दूसरी स्त्री से प्रेम न करो।
4. पत्नी के भोजन-वस्त्र की सदा फिक्र रखो।

5. पत्नी को समय-समय पर उपहार लाकर दो।

### स्त्रियों के लिए

1. पति के घर में आने पर उठकर उनका स्वागत करो।
  2. इसी प्रकार उनके घर से बाहर जाने पर अभिनंदन करो। पति के लौटने तक उनके लिए भोजन तैयार करके रखो तथा घर के दूसरे काम भी समाप्त कर लो।
  3. किसी अन्य पुरुष से प्रेम न करो। पति क्रोध में हो तो तुम शांत हो जाओ।
  4. पति की आज्ञाओं का पालन करो और घर की कोई बात उनसे मत छिपाओ।
  5. पति जब आराम करते हों तो बिना बुलाए उनके पास मत जाओ।
- यदि इन बातों को दोनों पक्ष समान रूप से ध्यान में रखें तो कोई कारण नहीं कि दांपत्य जीवन में स्नेह-प्रेम की सृष्टि न हो सके। □

## विलंब सूचना

(1) डाक विभाग ने रजिस्टर्ड सेवा बंद कर दी है। अतः अब रजिस्टर्ड पैकिट नहीं भेजे जाएँगे। नई सेवा इतनी महँगी है, जिसे वहन नहीं किया जा सकता।

जिन सदस्यों को युग निर्माण योजना न मिले, वे तुरंत सूचित करें। दोबारा भेजी जाएगी।

(2) डाकघर में बैग, टैग लेबिल, डाक वाहन (मेल मोटर) एवं स्टाफ की कमी हो जाती है—जिसके कारण विलंब होता है।

अधिकारियों से निरंतर संपर्क किया जा रहा है। आशा है, कि संतोषजनक परिणाम निकलेंगे।

पाठकों को हो रही असुविधा के लिए हमें खेद है।

# खजूर और स्वास्थ्य



खजूर के वृक्ष देखने में नारियल के वृक्ष की तरह दिखाई देते हैं। खजूर को हिंदी में खजूर, छुहारा, खुर्मा, खारिक तथा पिंड खजूर के नाम से जाना जाता है। मराठी में इसे खारिक एवं पिंड खजूर तथा गुजराती में इसे खारेक कहा जाता है।

खजूर में विटामिन ए, बी, सी तथा फास्फोरस, लोहा, पोटेशियम, कैल्सियम, प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। खजूर में विद्यमान पोटेशियम हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एल. डी. एल.) को घटाता है। इस दृष्टि से खजूर उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोगी के लिए लाभप्रद होता है। लौहत्व सहित खनिज-लवणों का भंडार होने के कारण एनीमिया (खून की कमी) के रोग से बचाता है। नाडीतंत्र की निर्बलता के कारण कब्ज आज की एक बड़ी व्याधि बन गई है। जो नित्य खजूर का सेवन करते हैं; उन्हें कब्ज से मुक्ति मिलती है। इसका फाइबर अपच और कब्ज दोनों को मिटाता है।

खजूर पौष्टिक एवं शक्तिवर्द्धक होता है। गर्भावस्था में यह अनेक परेशानियों से बचाता है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी बेहद लाभदायक होता है। शिशु का स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। शिशु की इम्युनिटी पावर (जीवनीशक्ति) बढ़ाता है। लिवर और मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाता है। स्नायुतंत्र एवं मस्तिष्क के लिए टॉनिक है। इसके सेवन से सेरोटोनिन हॉर्मोन का स्त्राव बढ़ने से डिप्रेशन से बचाता है। अनिद्रा रोग दूर होता है। पाचन से

संबंधित लाभदायक बैक्टीरिया को बढ़ाता है; जिससे पाचनतंत्र सुदृढ़ होता है। दाँत-मसूढ़ों के सूजन, दरद आदि को दूर करता है। शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर होती है। विटामिन 'ए' की कमी से होने वाले रोग जैसे रतौंधी आदि के लिए खजूर लाभप्रद होता है। संधिवात, गठिया, आस्टियोपोरोसिस, (अस्थिभंगुरता) के रोगी को चीनी बंद करा दें तथा चीनी के विकल्प के रूप में खजूर का पर्याप्त सेवन कराने से अस्थियाँ मजबूत होती हैं। रक्तक्षारीय होने से अनेक रोगों से बचाव होता है।

आयुर्वेदिक मतानुसार खजूर लकवा, फेफड़ों के रोग, टी.बी., खाँसी आदि में लाभदायक है। पौष्टिक, वात-पित्तनाशक, शीतवीर्य, नाडीतंत्र के लिए बलकारक, हृदय के लिए हितकारक, कफ-निस्सारक, मस्तिष्क की दुर्बलता तथा खून की कमी मिटाता है। सायटिका, मूत्रकृच्छ्र, दस्त, उलटी, ज्वर आदि रोगों में लाभदायक। वातविकार-नाशक, कफ-निवारक, शरीर में होने वाली जलन मिटाता है। कमरदरद, संधिवात, श्वेतप्रदर, अतिसार (दस्त) में लाभदायक होता है। श्वास, दमा, एलर्जी, संरदी-जुकाम तथा तृषा मिटाता है। यह रुचिकारक और रक्तपित्त-नाशक होता है। (शर्करायुक्त होने से मधुमेह के रोगी खजूर से परहेज रखें।)

## घरेलू अचूक प्रयोग

\* कफ सूखने पर—7-8 खजूर खाने के बाद पाँच घूँट गरम पानी पीने से कफ पतला होकर निकलने लगता है।

\* धातु-पुष्टि के लिए—नित्य 5-7 खजूर की गुठली हटाकर खजूर को घृत में सेंककर खाना चाहिए तथा दूध में इलायची व देशी खाँड़ स्वादानुसार मिलाकर, दूध उबालकर पीना चाहिए।

\* चोट से खून बहने पर—चोट लगने से खून बहने पर खून की कमी दूर करने के लिए नित्य एक गिलास दूध में 8-10 खजूर डालकर उबालें तथा 5 ग्राम घृत मिलाकर एवं 1 ग्राम हलदी डालकर पीने से खून की क्षतिपूर्ति होने लगती है।

\* शराब का नशा उतारने के लिए—नशे का दुष्प्रभाव मिटाने के लिए 7-8 खजूर पानी में भिगोकर मसल-छानकर पिलाने से शराब का नशा उतरता है।

\* वजन बढ़ाने के लिए—खजूर को गुठली हटाकर खजूर को घृत में सेंककर दोपहर के भोजन में चावल के भात के साथ खिलाने से वजन बढ़ता है।

\* रक्तपित्त में—3-4 खजूर के साथ 5 ग्राम शहद मिलाकर खाने से रक्तपित्त मिटता है।

\* पुराने ज्वर में—खजूर 4-5 तथा सोंठ 1 ग्राम, मुनक्का 8-10 नग, 5 ग्राम घृत सहित एक गिलास दूध में उबालकर पीने से जीर्ण ज्वर दूर होता है।

\* हिस्टीरिया में—हिस्टीरिया रोग से ग्रसित स्त्री को नियमित खजूर का सेवन कराने से लाभ होता है।

\* यकृत वृद्धि होने पर—शाम को 8-10 खजूर एक गिलास पानी में भिगोकर 10 घंटे तक रखें; प्रातः मसल-छानकर, थोड़ा शहद मिलाकर पीने से यकृत एवं तिल्ली (स्प्लीन) की वृद्धि रुकती है तथा जलन मिटती है। कब्ज भी दूर होता है।

\* पौष्टिकता हेतु खजूर पाक—  
1 किलो खजूर के बीज निकाल दें तथा खजूर के गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों के रूप में काटकर कूट लें। इसे 4 किलो दूध में पकाएँ। 150 ग्राम पीपली पीसकर दूध में डाल दें। जब मावा जैसा हो जाए; तब आधा किलो घृत में भूनें तथा दोगुनी मात्रा में देशी खाँड़ या मिसरी की चाशनी बनाकर उसमें यह मावा तथा लौंग, अश्वगंधा, सफेद तथा काली मूसली, जायफल, जावित्री, तेजपत्र, खरेंटी के बीज, 2-2 तोला तथा केशर, बंग भस्म, लौह भस्म, अभ्रक भस्म एक-एक तोला और बादाम, पिस्ता, चिरौंजी, अखरोट की गिरी इत्यादि इच्छानुसार मिलाकर पाक जमा दें।

मात्रा—नित्य 20 ग्राम पाक सेवन करने से शारीरिक बल-ओज में वृद्धि होती है। रक्तपित्तादि दोष नष्ट होते हैं। यह पाक शीतऋतु में अधिक लाभप्रद होता है।

\* अतिसार (दस्त) में—4-5 खजूर खाकर एक घंटा बाद पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार पीएँ। ढाई-ढाई घंटे बाद उपरोक्तानुसार खजूर खाकर एक घंटा बाद पानी पीएँ। इससे मल बंधने लगता है।

\* सूखी खाँसी में—खजूर 4-5 ग्राम 1 गिलास दूध में 3 ग्राम शतावर तथा स्वादानुसार मिसरी मिलाकर, औटाकर नित्य पीने से लाभ होता है।

\* शारीरिक दुर्बलता में—4-5 खजूर एक गिलास दूध में उबालकर पीने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है।

\* श्वास, दमा, खाँसी, एलर्जी में—  
नित्य प्रातः 7-8 खजूर खाकर गरम पानी पीने से लाभ होता है।

✽ कमरदर्द में—दूध में 8-10 खजूर उवालकर पिएँ। अंकुरित मेथी 20 ग्राम चवा-चवाकर खाएँ।

✽ कब्ज में—5-6 खजूर एवं 4-5 मुनक्का तथा एक अंजीर दूध में उवालकर पीने से लाभ होता है।

### खजूर की गुठली के घरेलू प्रयोग

✽ दुष्ट व्रणों पर—खजूर की गुठलियों को जलाकर उसकी भस्म पीसकर दुष्ट व्रणों पर बुरकने से लाभ होता है।

✽ पलकों के बाल गिरने पर—खजूर की गुठलियों की भस्म को पानी में मिलाकर पलकों पर लगाते हैं।

✽ नेत्रस्त्राव में—नेत्रस्त्राव में भी भस्म को पानी में मिलाकर लगाते हैं।

✽ सिरदर्द में—खजूर के बीजों को पत्थर पर घिसकर मस्तक पर लेप करने से लाभ होता है।

✽ नेत्रों की पैत्तिक सूजन में—खजूर के बीजों को घिसकर पलकों पर लेप करने से लाभ होता है।

उपरोक्त प्रयोगों को आजमाएँ तथा खजूर का भरपूर लाभ उठाएँ। खजूर प्रकृति का दिया गया विशिष्ट वरदान है, जो कम मूल्य में बहुमूल्य स्वास्थ्य प्रदान करता है। फास्टफूड, जंकफूड इत्यादि रोग पैदा करने वाले कृत्रिम खाद्यों को त्यागकर ईश्वरीय उपहारस्वरूप फलों से अपनी स्वास्थ्य-रक्षा कीजिए। □

महाकवि माघ प्रसिद्ध कवि होने के अतिरिक्त एक उदारचेता महामानव भी थे। उनके साथ उनके परिवार के हर सदस्य के अंदर भी उदारता की यह भावना कूट-कूटकर भरी हुई थी। एक बार एक निर्धन व्यक्ति उनसे सहायता माँगने पहुँचा। उसको अपनी पुत्री का विवाह करना था, पर उसके पास अपेक्षित धनराशि का अभाव था। उसकी व्यथा सुनकर माघ चिंतित हो गए; क्योंकि उनके पास भी इतना धन नहीं था, जिससे वे उस व्यक्ति की सहायता कर पाते। माघ को चिंतित देख उनकी माँ ने अपने कान के कुंडल उतारकर उनके हाथ पर रख दिए, ताकि उनका उपयोग कर माघ उस व्यक्ति की आर्थिक सहायता कर सकें। माघ उन कुंडलों को अपने हाथ में ले पाते कि तब तक उनकी पत्नी ने भी अपने हाथ के कड़े उतारकर माघ के हाथों में रख दिए और बोलीं—“माँ के कुंडल इतने बड़े कार्य के लिए पर्याप्त न होंगे, आप मेरे कड़े भी ले लें।” घर आया निर्धन व्यक्ति माघ एवं उनके परिवार की उदारता के आगे नतमस्तक हो गया।

## प्राकृतिक स्वाद और स्वास्थ्यकारक व्यंजन



आटा अम्लीय होता है, मात्र चोकर वाला अंश ही क्षारीय होता है। मानवीय स्वास्थ्य के लिए रोटी को प्राकृतिक गुणों से भरपूर बनाने का तरीका यह है कि रोटी बनाने वाले आटे में शाक-सब्जियों को पीसकर या उनका रस मिलाकर रोटी बनाएँ।

(1) मूली की रोटी—मूली को कसकर आटे में मिला दें, स्वाद के अनुसार सेंधानमक, काली मिर्च, अजवायन, जीरा, हलदी मिलाकर आटा गूँधकर रखें। आधा घंटा पश्चात रोटी बना लें।

लाभ—बवासीर, कब्ज दूर करता है। यकृत (लिवर) को बल मिलता है।

(2) बथुआ की रोटी—बथुआ की पत्तियों को धोकर, पीसकर आटे में मिलाकर रोटी बनाएँ। स्वादानुसार क्र. 1 के अनुसार खाद्य मसाले डालें।

लाभ—रक्तवृद्धि, रक्तशुद्धि, वातदोष-नाशक, जीवनी शक्तिर्द्धक।

(3) पालक की रोटी—पालक के पत्ते साफ पानी से धोकर पीस लें तथा इसमें नमक, अजवायन, जीरा, सेंधानमक मिलाकर रोटी बनाकर खाएँ।

लाभ—कब्ज-निवृत्ति तथा एनीमिया में लाभप्रद।

(4) लौकी की रोटी—आटे में लौकी का रस मिलाकर उपरोक्त विधि के अनुसार जीरा, सेंधानमक मिलाकर आटे को गूँधकर रोटी बनाकर खाएँ।

लाभ—यह रोटी उच्च रक्तचाप, हृदयरोग से तथा अम्लता से बचाती है।

(5) मेथी की रोटी—मेथी के हरे पत्ते धोकर-पीसकर आटे में गूँधकर रोटी बनाएँ। स्वाद के लिए आटे में सेंधानमक, जीरा, अजवायन, काली मिर्च मिलाएँ।

लाभ—रक्तशोधक, वातरोग-नाशक, कब्ज-नाशक।

(6) एलोवेरा (ग्वारपाठा) की रोटी—एलोवेरा के पत्ते को पानी से धोकर, चाकू से ऊपर का छिलका हटा दें; पत्ते के गूदे को चाकू से खुरच-खुरचकर निकाल लें तथा रस निकालकर छान लें। इसमें धनिया, जीरा, अजवायन, सेंधानमक, काली मिर्च, हलदी मिला लें। इस रस को आटे में मिलाकर रोटी बनाएँ।

लाभ—संधिवात, गठिया इत्यादि वातरोगों में लाभप्रद। यकृत, आमाशय एवं आँतों के रोग से बचाव। यह रोटी आँतों के कैंसर रोग होने से बचाने में मददगार है।

(7) आलू की रोटी—आलू को कद्दू-कस कर लें। इसे कपड़े में रखकर, दबाकर रस निचोड़कर आटे में मिला लें तथा स्वादानुसार नमक, जीरा, अजवायन, धनिया, हलदी मिलाकर रोटी बनाएँ।

लाभ—यह रोटी नेत्र ज्योति बढ़ाती है तथा रक्तशोधक है। सूजन घटाने में लाभप्रद।

घृत या तेल के पराँठे—यकृत के लिए हानिकारक होते हैं। अतः पराँठों के स्थान पर

उपरोक्तानुसार रोटियाँ बनाकर खाएँ तथा रोटी बनने के पश्चात् घृत लगाकर रोटी का सेवन कर सकते हैं, परंतु हृदय रोगी को घृत का सेवन कम करना चाहिए।

### **प्राकृतिक, सात्त्विक, स्वादिष्ट चटनियाँ खाएँ**

भोजन में रुचि जगाने के लिए प्राकृतिक तरीके से चटनियाँ बनाएँ। इनमें स्वाद तो होता ही है; सभी पोषक तत्त्व भी अपक्वाहार होने से सुरक्षित रहते हैं, जो हमारी सेहत के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। सभी विटामिन्स एवं खनिज लवणों से युक्त चटनियाँ अपने भोजन में सम्मिलित कर भोजन का जायका बढ़ाएँ।

( 1 ) अमरूद की चटनी—100 ग्राम अमरूद, 50 ग्राम अनारदाना तथा 1-2 हरी मिर्च, कालानमक, सेंधानमक स्वादानुसार मिलाकर पीस लें। यह चटनी कब्ज-निवारक होती है।

( 2 ) पुदीने की चटनी—पुदीने की पत्तियाँ 100 ग्राम तथा 50 ग्राम धनिया पत्ती, 100 ग्राम दही, 1-2 हरी मिर्च स्वादानुसार नमक मिलाकर पीस लें। यह चटनी गैस, अपच को दूर करती है। हृदय रोग में लाभप्रद।

( 3 ) टमाटर की चटनी—100 ग्राम टमाटर, 50 ग्राम धनिया पत्ती, दो हरी मिर्च, 20 ग्राम अदरक तथा स्वादानुसार नमक, जीरा, भुनी हींग मिलाकर पीस लें। यह चटपटी चटनी भूख बढ़ाती है। इससे जठराग्नि तेज होती है।

( 4 ) नारियल की चटनी—कच्चा नारियल 100 ग्राम, धनिया पत्ती 50 ग्राम, दो हरी मिर्च, नमक तथा भुना जीरा, अजवायन स्वादानुसार मिलाकर थोड़ा-सा पानी भी मिला लें, जिससे पीसने में आसानी हो। यह चटनी स्वाद बढ़ाने के लिए तथा संधिवात में लाभदायक है। हड्डी को मजबूती देती है।

( 5 ) मूँगफली की चटनी—मूँगफली के दाने 50 ग्राम लेकर 200 ग्राम पानी में 8 घंटे भिगोकर रखें, तत्पश्चात् उसे 50 ग्राम दही, 50 ग्राम धनिया पत्ती, 2 हरी मिर्च तथा भुने जीरा, अजवायन, हींग के साथ पीस लें। चटनी तैयार है।

( 6 ) आँवला की चटनी—100 ग्राम आँवला (गुठली हटाकर), उसमें धनिया की पत्ती 100 ग्राम, अदरक, हरी मिर्च, नमक, जीरा, अजवायन मिलाकर पीस लें। यह चटनी विटामिन 'सी' से भरपूर है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है। नेत्र रोगों में लाभप्रद।

( 7 ) धनिया की चटनी—धनिया पत्ती 100 ग्राम, मुनक्का 20 ग्राम, खजूर 20 ग्राम, अदरक 10 ग्राम, हरी मिर्च, काला नमक, दही, जीरा, काली मिर्च, अजवायन को स्वादानुसार मिलाकर, पीसकर नीबू का रस मिला दें। यदि आँवला उपलब्ध हो तो आँवला पीसकर मिला दें। यह चटनी पाचक, स्वादिष्ट एवं पित्तनाशक है।

( 8 ) पालक की चटनी—पालक 100 ग्राम, मूली-धनिया 50-50 ग्राम, हरी मिर्च, अदरक, गुड़, काला नमक, सेंधा नमक तथा आँवला, अजवायन स्वादानुसार मिलाएँ, चटनी तैयार है। यह चटनी बहुमूत्र विकार दूर करती है।

( 9 ) इमली की चटनी—50 ग्राम पकी हुई इमली को गरम पानी में आधा घंटा भिगो दें, तत्पश्चात् खूब मसलकर छान लें। इसमें हरी मिर्च, हींग, जीरा, अजवायन, हरा पुदीना, अदरक एवं गुड़ अपनी रुचि के अनुसार मिला लें। यह चटनी पेचिस के रोगी के लिए बड़ी लाभप्रद होती है।

( 10 ) किशमिश की चटनी—50 ग्राम किशमिश, 50 ग्राम अनारदाना तथा छुहारा

50 ग्राम 8 घंटे पानी में भिगोकर रखें। छुहारे की गुठली निकाल दें। नारियल 50 ग्राम तथा पुदीना, धनिया, अदरक, काली मिर्च या हरी मिर्च तथा नमक स्वादानुसार मिलाकर पीस लें, थोड़ा-सा नीबू का रस मिलाकर चटनी खाइए। यह चटनी एनीमिया दूर करती है, खून बढ़ाती है।

( 11 ) तिल की चटनी— 100 ग्राम तिल ( काले या सफेद ), सौंफ 10 ग्राम, 10 ग्राम मुनक्का, 2 अंजीर सभी को 8-10 घंटे पानी में भिगोकर रखें; तत्पश्चात नमक, हरी मिर्च, जीरा-अजवायन भुने हुए इत्यादि स्वादानुसार मिलाकर चटनी बनाइए। यह चटनी लिवर ( यकृत ) के रोगों में लाभकारी, पौष्टिक है। हड्डी मजबूत करती है। कैल्सियम की पूर्ति करने वाली चटनी है।

( 12 ) खजूर की चटनी— खजूर 100 ग्राम, लौकी 50 ग्राम, बंदगोभी 50 ग्राम, अमरूद का गूदा 50 ग्राम ( बीज निकाल दें )। जीरा, अजवायन, हरी मिर्च, धनिया, अदरक, नीबू का रस, सेंधा नमक स्वादानुसार मिलाकर पीस लें। यह चटनी कब्ज दूर करती है, रक्तचाप संतुलित करती है तथा हीमोग्लोबिन बढ़ाती है।

( 13 ) सेब की चटनी— 100 ग्राम सेब, 50 ग्राम पत्तागोभी, 50 ग्राम गाजर, 50 ग्राम टमाटर, 50 ग्राम खजूर तथा अदरक, सेंधा नमक, हरी मिर्च और भुने हुए जीरा, अजवायन स्वाद के अनुसार मिलाएँ। यह चटनी हृदय रोग, उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए फायदेमंद है।

( 14 ) कच्चे आम की चटनी— कच्चा आम 100 ग्राम, धनिया पत्ती 100 ग्राम, हरा पुदीना 100 ग्राम, अदरक 5 ग्राम, गुड़ 50 ग्राम तथा हरी मिर्च, नमक, जीरा, अजवायन, हींग आदि स्वादानुसार मिलाकर चटनी बनाएँ। गरमी के दिनों में यह चटनी लाभप्रद है।

कब्ज से दूर रहने के लिए क्या करें— हमारे भोजन में रेशे की मात्रा न होने से कब्ज होता है। इसका सरल उपाय है कि हम भोजन के साथ छिलकायुक्त हरी सब्जियों का प्रयोग अवश्य करें। मैदा, चीनी, बेसन के व्यंजन तथा फास्ट फूड कब्ज पैदा करते हैं। सलाद अर्थात् जिन सब्जियों को कच्चा खाया जा सकता है, जैसे—मूली, गाजर, टमाटर, पत्तागोभी, खीरा, ककड़ी आदि, इन्हें प्राकृतिक रूप में अवश्य खाएँ। इनसे रेशे की पूर्ति तो होती ही है; शरीर की अनावश्यक गरमी भी बाहर निकलती है।

□

विजयी सिकंदर की सेनाएँ एक जंगल के रास्ते से वापस लौट रही थीं। रास्ते में एक अलमस्त फकीर को देखा, जो मस्ती में ढपली बजाने और गीत गाने में निमग्न था। ऐसी अभावग्रस्त परिस्थितियों में इतनी मस्ती देखकर सिकंदर रुका और उस अलमस्त का परिचय पूछा। उसने कहा—“मैं बादशाह हूँ।” चकित होकर सिकंदर ने पूछा—“भला किस राज्य के बादशाह हो? आपका माल-खजाना कहाँ है?” अलमस्त ने कहा—“मन को जीतकर बना हुआ बादशाह। इस सारी दुनिया में मेरे बाप परम पिता की ही तो दौलत भरी पड़ी है, फिर मैं अलग से छोटा खजाना कहाँ बनाता फिरूँ।” सिकंदर को मस्ती का कारण विदित हुआ और उसे सच्ची बादशाहत का उस दिन पहली बार आभास मिला।

## परमवंदनीया माताजी को समर्पित—वर्ष 2026



परमपूज्य गुरुदेव वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी को सन् 1926 के वसंत पर्व की ब्रह्मवेला में उनके गुरु के दर्शन हुए। अपने गुरुदेव के निर्देशानुसार पंद्रहवर्षीय बालक श्रीराम ने अखंड ज्योति के सान्निध्य में गायत्री महामंत्र के चौबीस-चौबीस लाख के चौबीस महापुरश्चरण संपन्न किए। यह विधि की व्यवस्था थी कि उसी वर्ष परमवंदनीया माता भगवती देवी शर्मा जी का भी जन्म हुआ। इस प्रकार वर्ष—2026 में निम्नलिखित रूप से हम शताब्दी वर्ष मनाने जा रहे हैं—

1. परमवंदनीया माताजी की
2. अखंड ज्योति प्राकट्य की
3. परमपूज्य गुरुदेव के आत्म-साक्षात्कार एवं साधना की

सन् 2011 में हम लोगों ने परमपूज्य गुरुदेव की जन्म शताब्दी मनाई और अब 2026 में परम वंदनीया माताजी की जन्म शताब्दी मना रहे हैं। वर्ष—2025 से ही ज्योति-कलश यात्राओं के द्वारा पूरे भारत और विश्व में सघन प्रचार-प्रसार हुआ है। अब 20 से 23 जनवरी, 2026 की अवधि में हरिद्वार के बैरागी द्वीप पर कुछ विशिष्ट कार्यक्रम होंगे। अत्यधिक भीड़ से बचने का प्रयास किया जा रहा है।

गुरुदेव चाहते थे कि अखंड ज्योति के सान्निध्य में रहकर जो लाभ उन्हें मिला, वही

उनकी पत्रिका के पाठकों को मिले। इसी सूत्र को ध्यान में रखकर उन्होंने अपनी पत्रिका का नाम 'अखण्ड ज्योति' रखा। सन् 1926 वसंत पर्व की ब्राह्मी वेला में उनके गुरुदेव के अंतर्धान होने के बाद जो दैनिक पूजा की ज्योति जल रही थी, वही अखंड ज्योति में परिवर्तित हो गई थी। उसकी शताब्दी मनाते हुए 'अखण्ड ज्योति' एवं उसकी सहयोगी 'युग निर्माण योजना' आदि पत्रिकाओं के विस्तार पर भी हम परिजनों की शक्ति लगानी चाहिए।

ये पत्रिकाएँ परमपूज्य गुरुदेव की प्राण-चेतना की संवाहिका हैं। युग निर्माण मिशन के आरंभ के समय अखण्ड ज्योति पत्रिका हाथ से बने कागज पर हाथ से चलने वाली मशीन की श्रमसाध्य प्रक्रिया से घीयामंडी, मथुरा में छपी गई थी। यह अपनी लंबी यात्रा अनेकानेक व्यवधानों के बावजूद पूरी करती रही है। उल्लेखनीय है कि इसके पीछे, इसके प्रति गायत्री साधकों का श्रद्धाभाव जुड़ा रहा। युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा कठोर तप के नवनीत द्वारा आत्ममंथन के माध्यम से जो भी सार निकला, वह अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना आदि पत्रिकाओं में प्रकाशित होता रहता है। चूँकि यह पत्रिकाएँ परोक्ष जगत् से संचालित प्राणशक्ति का पुंज हैं, परमपूज्य गुरुदेव तथा परमवंदनीया माताजी के

महाप्रयाण के बाद भी इनके पाठकों में निरंतर वृद्धि होती रही है। गुरुसत्ता की प्राणचेतना जिनमें गुंथी है, उन जीवंत लोक शिक्षक की भूमिका निभाने वाली पत्रिकाओं की पाठक संख्या को दुगना करने के प्रयास में सभी शिष्यों को लग जाना है।

हर शुभ कार्य में बाधाएँ आती हैं। पाठकगण जानते हैं कि परमपूज्य गुरुदेव को इतने बड़े इस मिशन को खड़ा करने में पग-पग पर तमाम सारे विरोधी विचार वालों, परंपरागत सोच वालों के विरोध का सामना करना पड़ा, फिर भी वे अपने अभियान में सफल हुए। उनके शिष्यों को (हम सभी को) भी विपरीत परिस्थितियों में घबराना नहीं है। अंततः हम सफल होंगे।

परमपूज्य गुरुदेव ने माताजी के सक्रिय सहयोग से मथुरा में महिला जाग्रति अभियान का शुभारंभ किया और इस संबंध में पत्रिका तथा उपयोगी साहित्य का भी प्रकाशन किया। जब वे जून, 1971 में हरिद्वार गए और शांतिकुंज में वं. माताजी को वहाँ की जिम्मेदारी सौंपकर हिमालय चले गए। वंदनीया माताजी के साथ कन्याएँ शांतिकुंज में विशेष साधना करने लग गईं, इससे उनके व्यक्तित्व का परिष्कार हुआ। कुछ समय बाद वहाँ पर देव कन्याओं का प्रशिक्षण किया गया और उन्हें क्षेत्रों में यज्ञ, संस्कार, प्रवचन आदि के लिए भेजा गया।

**कन्याओं द्वारा पूरे वर्ष मंत्र-साधना**

पूज्यवर की साधना शताब्दी के अवसर पर साधना को महिला जाग्रति में नियोजित करने के उद्देश्य से यहाँ गायत्री तपोभूमि में

वसंत पर्व (23 जनवरी, 2026) से कन्याओं के शिविर लगाए जाएँगे, जिनमें वे गायत्री मंत्र जप, मंत्र लेखन, गायत्री साहित्य का स्वाध्याय मुख्य रूप से करेंगी। यहाँ के नियमित कार्यक्रम आरती, ध्यान, गायत्री चालीसा पाठ, गुरुदेव द्वारा साधना, यज्ञ, संस्कार, नादयोग, अमृतवाणी आदि में भी वे भाग लेंगी। यही तपशील कन्याएँ अपने परिवारों तथा मित्रों में पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी के संदेशों को फैलाएँगी। इससे उनके व्यक्तित्व का विकास द्रुत गति से होगा और परिवारों में आनंद की वृद्धि होगी। उनके साथ आने वाले तथा अन्य लोग भी इस साधना में भाग ले सकेंगे।

**युग-परिवर्तन महापुरश्चरण साधना**

अभी तक मथुरा में दिनांक 5 से 13 तथा 20 से 28 की अवधि में प्रतिमाह युग-परिवर्तन महापुरश्चरण साधना अभियान के अंतर्गत शिविर लगते थे। अब निर्णय लिया गया है, कि अप्रैल, 2026 से प्रतिमाह 1-9, 11-19, 21-29 तारीखों की अवधि में नौ दिवसीय अनुष्ठान संपन्न होंगे। पूर्व में होली-दीपावली आदि पर्वों पर शिविर नहीं लगते थे, पर अब ये बंधन नहीं रहेंगे। शिविरार्थी यहाँ पर ही ऐसे पर्वों का आनंद लेंगे।

मकर संक्रांति (14 जनवरी) पर सूर्य मकर राशि में प्रवेश करेगा। सूर्य की दिव्य किरणें सभी साधकों का पूरे वर्ष उत्साह बनाए रखेंगी, प्राणतत्त्व का अभिवर्द्धन करती रहेंगी—इस विश्वास के साथ सभी पाठक उपरोक्त अभियानों में अग्रसर होते रहेंगे, ऐसी अपेक्षा है। □

# नववर्ष की मंगलकामना

नववर्ष में हम सबका जीवन प्रकाश,  
उल्लास एवं आध्यात्मिक ऊर्जा से संपन्न  
हो। सभी सुखी, सानंद रहें-ऐसी आराध्य  
सत्ता से हार्दिक कामना है।

\* अखण्ड ज्योति संस्थान  
मथुरा

\* युग निर्माण योजना  
मथुरा

\* शांतिकुंज  
हरिद्वार



12	जनवरी	विधेकानंद जयंती / राष्ट्रीय युवा दिवस	15	अगस्त	स्वतंत्रता दिवस
14	जनवरी	मकर संक्रांति	28	अगस्त	रक्षाबंधन
23	जनवरी	वसंत पंचमी / नेताजी सुभाष चंद्र बोस जयंती	04	सितंबर	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
26	जनवरी	गणतंत्र दिवस	14	सितंबर	गणेश चतुर्थी
30	जनवरी	शहीद दिवस	15	सितंबर	ऋषि पंचमी
01	फरवरी	संत रविदास जयंती	19	सितंबर	राधाष्टमी
15	फरवरी	महाशिवरात्रि	23	सितंबर	वामन जयंती
19	फरवरी	रामकृष्ण परमहंस जयंती	26	सितंबर	महालयारंभ/महाप्रयाण दिवस वंदनीया माताजी
02	मार्च	होलिका दहन	30	सितंबर	माता भगवती देवी शर्मा जयंती
03	मार्च	होली, धूलिवंदन	02	अक्टूबर	गांधी/शास्त्री जयंती
19	मार्च	चैत्र नवरात्रारंभ/संवत्सरारंभ	08	अक्टूबर	पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जयंती
21	मार्च	ईदुलफित्र*	10	अक्टूबर	पितृमोक्ष अमावस्या
26	मार्च	श्रीराम नवमी	11	अक्टूबर	शारदीय नवरात्रारंभ
31	मार्च	महावीर स्वामी जयंती	21	अक्टूबर	विजयादशमी
02	अप्रैल	हनुमज्जयंती/चैत्र पूर्णिमा	25	अक्टूबर	शरद पूर्णिमा/वाल्मीकि जयंती
14	अप्रैल	आंबेडकर जयंती	29	अक्टूबर	करवा चौथ
19	अप्रैल	परशुराम जयंती	06	नवंबर	धन्वंतरि जयंती/धनतेरस
20	अप्रैल	अक्षय तृतीया	08	नवंबर	दीपावली
01	मई	बुद्ध पूर्णिमा	09	नवंबर	अन्नकूट/गोवर्धन पूजा
16	मई	वट सावित्री व्रत	11	नवंबर	भाईदूज/यमद्वितीया
28	मई	ईदुज्जुहा*	14	नवंबर	बाल दिवस
17	जून	महाराणा प्रताप जयंती	15	नवंबर	सूर्य षष्ठी
24	जून	गायत्री जयंती/महाप्रयाण दिवस पूज्य गुरुदेव/गंगा दशहरा	18	नवंबर	अक्षय नवमी/आँवला नवमी
25	जून	निर्जला एकादशी (भीमसेनी एकादशी)	20	नवंबर	देव प्रबोधिनी एकादशी/ देवठान
29	जून	कबीर जयंती/ज्येष्ठ पूर्णिमा	24	नवंबर	गुरुनानक जयंती/ देव दीपावली
16	जुलाई	रथयात्रा	20	दिसंबर	गीता जयंती/मोक्षदा एकादशी
25	जुलाई	देवशयनी एकादशी	23	दिसंबर	दत्तात्रेय जयंती
29	जुलाई	गुरु पूर्णिमा	25	दिसंबर	क्रिसमस

\* चंद्रदर्शन के अनुसार परिवर्तनीय



# मंगलवर्ष- 2026

## जनवरी

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## फरवरी

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## मार्च

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## अप्रैल

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	
				01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

## मई

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
31					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## जून

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि				
					01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13				
14	15	16	17	18	19	20				
21	22	23	24	25	26	27				
28	29	30								

## जुलाई

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि		
					01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11		
12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30	31			

## अगस्त

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## सितंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि				
						01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12				
13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30							

## अक्टूबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	
					01	02	03
04	05	06	07	08	09	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

## नवंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## दिसंबर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि				
						01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12				
13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30	31						

# शुभकामना

शिवमस्तु सर्वजगतां परहितनिरता भवन्तु भूतगणाः।  
दोषाः प्रयान्तु शान्तिं सर्वत्र सुखी भवतु लोकः॥

सबका कल्याण हो, सभी बिना किसी  
द्वेषभाव के एकदूसरे का हित साधन करें। सभी  
प्रकार के कायिक, वाचिक, मानसिक दोष शांत  
हों—सभी सुखी रहें।

# ज्ञातव्य

## परिजन कृपया ध्यान दें

- ★ शिविरों में भाग लेने के लिए एक दिन पूर्व पधारें।
- ★ कृपया बिना स्वीकृति के न आएं।
- ★ 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 आएं।

## आगामी नौ दिवसीय अनुष्ठान साधना सत्र

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

जनवरी, 2026	फरवरी, 2026	मार्च, 2026	अप्रैल, 2026
23 से 31	8 से 16	19 से 27 (चैत्र नवरात्र)	1 से 9
	19 से 27		11 से 19
			21-29

नोट : वही परिजन आवेदन करें, जो प्रतिदिन 30 माला गायत्री मंत्र जप कर सकें। अप्रैल, 2026 से प्रत्येक माह 1-9, 11-19 तथा 21 से 29 तारीखों की अवधि में अनुष्ठान साधना शिविर चलेगा। परिजन इस व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए अप्रैल, 2026 एवं आगे के शिविरों के लिए स्वीकृति मँगाएँ।

## पुस्तक मेला समाचार

बाराबंकी—स्थानीय जेब्रा पार्क में दिनांक 26 से 29 नवंबर, 2025 की तिथियों में 251 कुंडीय गायत्री महायज्ञ के साथ गायत्री शक्तिपीठ, रायबरेली द्वारा एक विराट एवं भव्य पुस्तक मेला का आयोजन संपन्न किया गया। युगत्रय रचित समस्त युग साहित्य ब्रह्मभोज में आधे मूल्य पर उपलब्ध कराया गया। गायत्री तपोभूमि, मथुरा के पुस्तक मेला प्रभारी श्री राम मुरारी गुप्ता के दिशा-निर्देशन में मेले का संयोजन किया गया था। साहित्य एवं प्रचार-सामग्री का लगभग सात लाख रुपये का विक्रय हुआ।

जीवन में सफलता पाने का एक ही राजमार्ग है—विवेकपूर्वक अभीष्ट पुरुषार्थ करना।

(25)

# युवा जागरण शिविर

7 से 9 फरवरी, 2026 एवं 14 से 16 मार्च, 2026

युवावस्था में यदि जीवन निर्माण का सही मार्गदर्शन मिल जाए तो जीवन के उपवन में अनेकानेक उपलब्धियों के पुष्प खिलते चले जाते हैं। इस काल में उचित और श्रेष्ठ मार्गदर्शन का मिलना किसी के लिए भी सौभाग्य की बात हो सकती है। इसी उद्देश्य से युवा जागरण शिविरों का आयोजन गायत्री तपोभूमि, मथुरा में आरंभ किया जा रहा है। व्यक्तित्व निर्माण के क्षेत्र में ऋषियों के शोधों के आधार पर उनकी प्रभावशाली कठोर साधना से उत्पन्न कल्याणकारी चिंतन को इन शिविरों में युगऋषि के संदेश के रूप में प्रस्तुत किया जाएगा। युवा वर्ग के लिए यह शिविर उनके श्रेष्ठ व्यक्तित्व के निर्माण में संजीवनी का कार्य करेगा। इन शिविरों के आयोजन में हमारी यही भावना और कामना है कि इन शिविरों से श्रेष्ठ युवाओं का निर्माण होगा। वेदमूर्ति तपोनिष्ठ युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी की तपश्चर्या एवं उच्चस्तरीय साधनाओं की शक्ति से निस्सृत चिंतन से युवा वर्ग लाभान्वित होगा ही, साथ ही उनके आशीर्वाद से युवाओं का जीवन श्रेष्ठ मार्ग पर चल पड़ेगा।

## प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर-शोधन शिविर

यहाँ शरीर-शोधन शिविर रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए तथा सामान्य शारीरिक एवं मानसिक कष्ट-कठिनाइयों 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—

जनवरी, 2026

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

फरवरी, 2026

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

मार्च, 2026

दि. 7 से 13

दि. 15 से 21

दि. 23 से 29

अप्रैल, 2026

दि. 1 से 7

दि. 11 से 17

दि. 21 से 27

स्वास्थ्यार्थी को जो शुल्क जमा करना है, वह 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

## श्री सुभाष चंद्र बोस एक सफल साधक



कटक उड़ीसा के एक संपन्न वकील की पत्नी ने जब यह देखा कि उनका बेटा सुभाष एक धोती लपेटे जमीन पर सो रहा है; तब सहज वत्सल मातृहृदय ने चिंता उत्पन्न कर दी कि कहीं लड़के को कुछ हो न जाए तो प्यार से डाँटते हुए कहा—“क्या पागल हो गए हो सुभाष, जमीन पर क्यों सो रहे हो?”

“माँ हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि भी तो जमीन पर ही सोया करते थे। क्या उन्हें भी पागल समझती हो।” बालक ने सरलतापूर्वक कह दिया।

“नहीं बेटा! वे पागल थोड़े ही थे; वे तो महान थे, परंतु तेरी उम्र भी अभी क्या है; तू जमीन का कड़ापन नहीं सह सकेगा, बेटे! मेरी बात मान, आ पलंग पर सो जा।” माँ ने कहा और बिस्तर पर सोने का आग्रह करने लगी।

माँ-बेटे की बातचीत सुनकर पास ही सो रहे जानकी नाथ बोस भी जग गए। वे पूछने लगे—“क्या बात है?”

“अरे यह अपना सूभ है न” माँ ने कहा—“पता नहीं कब से पलंग पर से उठकर जमीन पर सो रहा है? मैं उसे पुकार रही हूँ।”

पिता ने पूछा—“यह किसने सिखाया बेटा जमीन पर सोना।”

“सिखाया किसने पिताजी! गुरुजी कह रहे थे कि हमारे ऋषि-मुनि महापुरुष थे; वे जमीन पर ही सोया करते थे; मैं भी महान बनूँगा पिताजी! इसलिए जमीन पर सोता हूँ।”

“ठीक है, ठीक है। जमीन पर फिर सोया करना—पहले माँ का कहना मान लो।” वकील साहब ने कहा और बालक सुभाष उठकर माँ के आँचल में जाकर सो गया। जानकी नाथ बोस नींद की खुमारी में बालक की कोमल भावनाओं को नहीं पकड़ सके। जब सुबह हुई तो उन्होंने अपने बेटे को समझाया—“जमीन पर सोने से कोई महान नहीं बन जाता; बेटा महान बनने का एक ही मार्ग है—कठोर तप-साधना और दुःखी-दरिद्रों की सेवा करना।” जानकी नाथ जी अच्छे पढ़े-लिखे और आधुनिक विचारों के होने से भारतीय संस्कृति के मूल तथ्यों को भी उपेक्षित करने में नहीं चूकते। इसे अंधभक्ति का रूपांतरण कहें या चकाचौंध और ऐश्वर्य-वैभव से भरी पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव कि उन्होंने अपने पुत्र को भारत की सांस्कृतिक धारा से काटकर पश्चिमी सभ्यता के वातावरण में पालना-पोसना चाहा। लेकिन उसे संयोग ही कहना चाहिए कि सुभाष को रेवेनशा कालेजियल स्कूल में एक ऐसे अध्यापक मिले, जो भारतीय संस्कृति के अनन्य भक्त थे। कुशाग्र बुद्धि सुभाष की अंतर्निहित प्रतिभा उनसे छिपी न रही और वे समय-समय पर उन्हें सांस्कृतिक या ऐतिहासिक गौरव-गाथाएँ सुनाने लगे।

सुभाष चंद्र बोस पर अपने इन अध्यापक का ऐसा प्रभाव पड़ा कि जब भी कभी वे सुनते शहर में कोई साधु-महात्मा पधारे हैं, तुरंत उनका दर्शन करने के लिए दौड़ पड़ते। उन्हीं दिनों

कटक में पधारि स्वामी विवेकानंद। सुभाष चंद्र बोस भी पहुँचे; उनके दर्शन को। प्रथम भेंट ने ही अध्यात्म का महानतम तथ्य उद्घाटित कर दिया। उन्होंने स्वामी विवेकानंद का साहित्य पढ़ा। अध्ययन के बाद वे इस सत्य से परिचित हुए कि साधक का सच्चा गुरु और विश्वस्त पथप्रदर्शक तो उसका अंतःकरण है; उसकी अंतःप्रज्ञा है; उसी की शरण में जाना चाहिए। अंतःप्रज्ञा का प्रकाश पाने के लिए स्वाध्याय भी एक साधन है। गीता, रामायण आदि ग्रंथ, साधना के मार्ग पर आरूढ़ साधकों की अनुभूतियाँ ही हैं। स्वामी विवेकानंद की प्रेरणा पाकर ही वे सेवा-साधना में प्रवृत्त हुए थे और उन्हीं की प्रेरणा से उन्होंने सच्चा गुरु भी पाया।

गीताध्ययन उनका नित्य कृत्य बन गया। इस ग्रंथ का अध्ययन करते ही वे घर लौट पड़े। परिवार में रहकर, कर्तव्यों का पालन करते हुए भी आत्मा का ज्योतिर्मय प्रकाश पाया जा सकता है। बाद में गीता को सदैव अपने पास रखते। आजाद हिंद सेना के अभियानों का नेतृत्व करते हुए भी उन्होंने गीता की प्रति अपने पास रखी और विश्वासपूर्वक कई अवसरों पर कहा कि मेरी प्रेरणा और शक्ति इस ग्रंथ से निस्सृत होकर मुझ तक पहुँचती है।

सुभाष बोस का भटकाव समाप्त हुआ। अपना इष्ट और उपास्य बाहर खोजने के बाद वे वहाँ से निराश हो अंतर्जगत् की ओर मुड़े। घर लौटने पर माँ को बड़ा दुःखी पाया। बिना कुछ कहे घर से चले जाने के शोक में वे बीमार हो गई थीं। बड़े क्षुब्ध मन से माँ ने कहा—  
“सुभाष! तूने मेरी मृत्यु के लिए जन्म लिया है।”

“नहीं माँ!” सुभाष बाबू ने अपनी माँ को आश्वासन देते हुए कहा—“मैं अपनी गलती पर था। अब तुम्हें छोड़कर कहीं नहीं जाऊँगा।”

लंबी यात्रा में उन्हें कई दुःख, तकलीफ भी सहने पड़े। कभी भूखे भी रहना पड़ा; कभी पीने को पानी भी नहीं मिलता। इस प्रकार भूखे-प्यासे रहने के कारण उनका शरीर दुर्बल हो गया था। घर लौटते ही वे बीमार हो गए। कई माह तक बीमार पड़े रहे। धीरे-धीरे स्वस्थ हुए तो पढ़ाई आरंभ कर दी। अध्ययन और अभ्यास के लिए उन्हें बहुत कम समय मिला था, फिर भी उन्होंने सन् 1915 ई० में एफ.ए. की परीक्षा प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की।

अध्यात्म-साधना के साथ-साथ दैवी गुणों, आध्यात्मिक विशिष्टताओं का विकास भी होता चल रहा था। उन दिनों प्रेसीडेंसी कॉलेज में प्रोफेसर ऊटन नाम के एक अँगरेज अध्यापक थे। वात-वात में भारतवासियों का अपमान उनका स्वभाव बन गया था। कई भारतीय छात्रों को उनके मुख से निकले व्यंग्य बाण चुपचाप सुन लेने पड़ रहे थे। एक दिन सुभाष बाबू के सामने उन्होंने भारतीय संस्कृति और धर्म पर गंदगी उछाली। सुभाष बाबू से यह सहन नहीं हुआ, वे बहस करने लगे और ऊटन से अपने शब्द वापस लेने के लिए कहने लगे, परंतु प्रोफेसर और नीचता पर उतर आया। सुभाष बाबू ने कसकर एक थप्पड़ लगा दिया। बलिष्ठ और शक्तिशाली हाथों से पड़ा करारा तमाचा गाल की अपेक्षा अहं पर अधिक चोट कर गया। इस अपराध में सुभाष बाबू और उनके कुछ समर्थकों को कॉलेज से निकाल दिया गया। स्वाभिमानी सुभाष ने कॉलेज छोड़ना मंजूर कर लिया, पर अनीति के सम्मुख सिर न झुकाया।

सन् 1919 ई० में उन्होंने बी० ए० की परीक्षा पास की। अब तक उन्होंने अँगरेजी शासन की अत्याचारी, आततायी गतिविधियों

का सजग अध्ययन कर लिया था और यह संकल्प किया कि अँगरेजी शासन को भारत से खदेड़कर ही दम लूँगा। यही मेरा जीवनलक्ष्य है। पिताजी चाहते थे कि सुभाष बाबू विलायत जाकर पढ़ें और अच्छे पद पर आराम का जीवन बिताएँ, परंतु स्वामी विवेकानंद के कथनानुसार उनकी सेवा-साधना अगले क्रम पर विकसित हो रही थी। सामाजिक सेवा का कर्तव्यभाव उन्हें पुकार रहा था। पिता से दृढ़तापूर्वक इनकार करने के बाद भी वे इंग्लैंड गए, वहाँ से आई० सी० एस० होकर लौटे। जब नौकरी का प्रश्न उठा तो उन्होंने दृढ़तापूर्वक इनकार कर दिया कि मैं नौकरी नहीं करूँगा। वह शासनतंत्र, जो मेरी मातृभूमि के पैरों में जंजीर बना है, का पुरजा बनना उन्हें स्वीकार

नहीं। इसके बाद का उनका जीवन, देश की एक लंबी कहानी है। जिसका क्रमवार विवरण देने के लिए कई ग्रंथ लिखे जा चुके हैं; फिर भी यह माना जाता है कि लिखी और प्रकाशित सामग्री पर्याप्त नहीं है।

आजाद हिंद सरकार के सूचना मंत्री एस० ए० अय्यर ने यह स्वीकार किया है कि उनका जीवन और पूरी दिनचर्या ईश्वर के प्रति अडिग निष्ठा तथा कर्मयोग के अनुसार संचालित हुआ करती थी। नेताजी ने पच्चीस माह तक पूरबी एशिया में भारतीय मुक्ति आंदोलन का नेतृत्व किया। उस दौरान श्री अय्यर को दिन-रात उनके साथ रहने का मौका मिला। उनकी दृढ़ मान्यता है कि वे अपनी आस्थाओं को अडिग बनाते चलते। □

भारत के प्रसिद्ध संगीतशास्त्री श्री विष्णु दिगंबर पलुस्कर तब इतने विख्यात नहीं थे। लाहौर में उनका एक कार्यक्रम रखा गया। कुछ उन्हें बहुत कम लोग जानते थे, इस कारण तथा कुछ प्रचार की कमी के कारण—जब सभा प्रारंभ हुई तो श्रोता केवल पाँच ही थे।

आयोजन कर्त्ताओं ने उन पाँचों का पैसा लौटाकर आयोजन रद्द करने का निश्चय प्रगट किया। किंतु श्री पलुस्कर जी अपने सिद्धांत के पक्के थे। वे बोले—“भले ही पाँच श्रोता हों मैं तो अपना कार्यक्रम प्रस्तुत करूँगा ही। इनका क्या दोष है, जो इन्हें निराश किया जाए?” और तब पूरे तीन घंटे उन्होंने अपना पूर्व निर्धारित कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

श्रोता मुग्ध थे और विस्मय-विस्फारित नेत्रों से आयोजन देख रहे थे। वे समझ नहीं पा रहे थे कि वे किसी मनुष्य का संगीत सुन रहे हैं या किसी फरिश्ते का। कार्यक्रम के अंत में श्रोता गण घर लौटे तो उनके संगीत की दर-दर भूरि-भूरि प्रशंसा की। उनके कानों में दिगंबर पलुस्कर के संगीत के अतिरिक्त कुछ था ही नहीं, सो जो भी मिला उससे केवल उस संगीत की ही चर्चा की। दूसरे दिन जब लाहौर के संगीत-रसिकों को इस घटना का पता चला तो बड़ी संख्या में लोग पलुस्कर जी को सुनने के लिए उमड़ पड़े। अब हालत यह थी कि टिकिट प्राप्त करने के लिए लाइनें लगीं, कितनों को तो केवल इसलिए निराश लौट जाना पड़ा कि हॉल में जितने लोगों के बैठने की जगह थी, आगंतुक उससे बहुत अधिक थे।

# कब्ज क्यों? निवारण कैसे?



“सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपितामलाः।”

अर्थात् सभी रोगों का मूल कारण कब्ज ही है। कब्ज समझदारों की ना समझी के कारण पनपने लगा है। इससे लड़ने के लिए हमें अपने शरीर की प्रकृति, बनावट पर भी विचार करने की आवश्यकता है।

वस्तुतः हमारा शरीर प्रकृति और विज्ञान की दृष्टि से शाकाहारी बनाया है। शाकाहारी होने से ही मनुष्य की आँतें 28 से 32 फीट लंबी होती हैं; जबकि मांसाहारी की आँतें 6 से 8 फीट ही लंबी होती हैं। शाकाहारी प्राणियों की आँतों की भाँति ही मनुष्य की आँते भी घुमावदार होती हैं। यदि भोजन में रेशा की मात्रा नहीं होगी, तो कब्ज होगा। स्मरण रहे कि रेशा की भोजन के पाचन और निष्कासन (मल निष्कासन) में बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। फल, हरी सब्जी तथा सलाद (कचूबर) में भरपूर रेशा होता है तथा चोकर एवं अनाजों का छिलका भी रेशा से भरपूर होता है।

जबसे हम अपने को अधिक सभ्य मानकर बिना छिलका के अनाज, पॉलिश की हुई दालें, पॉलिश चावल तथा चोकर-विहीन आटा तथा मैदा के विभिन्न व्यंजन जैसे—ब्रेड, पाव, समोसा, कचौड़ी, पूड़ी, मठरी, मैदा की मिठाइयाँ, मैदा के नूडल्स, चाउमीन, मैगी, पास्ता, बिस्कुट आदि का सेवन करने लगे हैं, तभी से कब्ज नामक व्याधि से ग्रस्त लोगों की संख्या में वृद्धि होती रही है। कब्ज से नाड़ी-तंत्र की निर्बलता से आँतों की ताकत की कमी होने से

भी दिनोंदिन कब्ज, जीर्ण, कब्ज में बदल जाता है, उसके बाद बवासीर, भगंदर, कोलायटिस, गैस, रक्त-विकार, चर्मरोग आदि अनेक प्रकार का समस्याएँ जन्म लेती हैं।

यदि कब्ज से बचना चाहते हैं, तो निम्न प्राकृतिक उपायों को अपनाएँ।

(1) वर्ष में एक बार पूर्ण प्राकृतिक उपचार द्वारा शरीर का शोधन कर जीवनीशक्ति की अभिवृद्धि करना।

(2) प्रातः आधा से एक लीटर पानी पीना।

(3) तनाव, चिंता, भय से मुक्त रहकर पर्याप्त गहरी नींद का रात के 8.30 से 4.30 बजे तक सेवन करना।

(4) अपने प्रातःकालीन स्वल्पाहार में अंकुरित अनाज/ताजा फल/ताजा दूध या दही का सेवन।

(5) अमरूद, सेव, नासपाती, बग्गूगोसा, पपीता, सीताफल (शरीफा), चीकू, आम, अनार आदि का सेवन करना।

(6) खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, टमाटर, धनिया, पत्तागोभी, चुकंदर का सेवन करना।

(7) आटा मल्टीग्रेन हो तथा चोकरयुक्त मोटा आटा हो।

(8) तंदूरी रोटी, नॉन (कुलचे), पैकेट बंद आटा का प्रयोग न करें। चक्की से मोटा आटा पिसवाकर चोकर बिलकुल न निकालें।

(9) हरे पत्तेदार शाक तथा हरी सब्जियों का नियमित सेवन करें।

(10) चाय, कॉफी, तंबाकू, धुम्रपान, गुटखा आदि नशीले पेय या खाद्य का सेवन न करें। यह नाड़ियों को निर्बल बनाते हैं। इनके स्थान पर—मुलैठी, तुलसी, दालचीनी, सौंफ, इलायची, अदरक, अर्जुन आदि का स्वास्थ्यकारक पेय सेवन करें। प्रज्ञापेय का सेवन, सफेद चीनी के स्थान पर गुड़ या खाँड़ का सेवन करें।

(11) चीनी, मैदा, बेशन और तले खाद्य कब्जकारक होते हैं। इनको छोड़ें तथा प्राकृतिक आहार-विहार अपनाएँ।

(12) दैनिक जीवन में टहलना, योगासन, प्राणायाम तथा पर्याप्त श्रम भी आवश्यक है।

(13) धीरे-धीरे चबा-चबाकर भोजन करना चाहिए।

(14) भोजन के साथ पानी पीने से पाचन बिगड़ता है, भोजन के 1 घंटे बाद ही पानी पिएँ।

(15) अधिक गरम मसालों से भरपूर सब्जी, अधिक मिर्च-मसाला, चाट, तले खाद्य, फास्टफूड, जंग फूड-कब्ज, कैसर, कोलायटिस, फैटीलिवर जैसी गंभीर बीमारी का प्रमुख कारण हैं। अतः सादा, सात्त्विक, प्राकृतिक आहार ही लें।

**कब्ज होने पर यह उपाय करें—**

(1) भोजन के पश्चात् भूनी हुई छोटी हरड़ को मुख में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहें।

(2) सौंफ भूनकर, पीसकर चूर्ण बना लें। 5 ग्राम की मात्रा नित्य सेवन करें।

(3) 5 ग्राम गुलकंद सोते समय सेवन करें।

(4) 10 ग्राम कैस्टर ऑयल जीर्ण कब्ज हो तो नित्य गरम पानी से मिलाकर सोते समय सेवन करें।

(5) अनारदाना वटी—1, 2 या चित्रकादि वटी 1, 2 भोजन के बाद मुख में रखकर चूसें।

(6) पंचसकार चूर्ण 2 ग्राम भोजन के बाद आधा कप पानी के साथ सेवन करें।

(7) ईसबगोल की भूसी 1 ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करें।

(8) लघु हरीतकी चूर्ण 2 ग्राम या वटी 1 या 2 बार गरम पानी से सोते समय सेवन करें।

(9) प्रातः 1 लीटर पानी में आधा नीबू निचोड़कर एनिमा लेने से बड़ी आँत की शुद्धि में मदद मिलती है।

(10) मिट्टी की पट्टी पेट पर 30-40 मिनट रखकर उसके बाद एनिमा लेना लाभप्रद होता है।

(11) भोजन के पूर्व या भोजन के 3 घंटे बाद पेट की गरम-ठंडी सेंक द्वारा आँतों की शक्ति बढ़ाई जाए।

(12) 50 ग्राम मेथी-दाना अंकुरित कर चने की दाल के साथ पकाकर खाएँ।

(13) हर घंटे में एक गिलास पानी पीना न भूलें।

उपरोक्त सभी नियमों का पालन करते हुए उपायों को अपनाने से निरापद लाभ मिलेगा। □

**सूचना—** सभी भाइयों/बहनों से निवेदन है कि पत्र-व्यवहार में ई-मेल व व्हाट्सएप भेजने में अपने मोबाइल नंबर, व्हाट्सएप नं., ई-मेल, पिनकोड का उल्लेख अवश्य करें, ताकि समय से सूचना का आदान-प्रदान हो सके।

# एक महान मनीषी-श्रीपाद दामोदर सातवलेकर



एक दिन सातवलेकर जी के हाथों में महर्षि दयानंद की कुछ प्राणवान कृतियाँ आ गईं। सुन रखा था कि इन ग्रंथों ने भारतीय समाज को एक नई ही दिशा दी है। एक ही बैठक में पढ़ डालीं और हृदय पर लिया उनका प्रभाव। सातवलेकर जी यहीं से वेदाध्ययन की ओर आकृष्ट हुए। उन्होंने 'सत्यार्थ प्रकाश' और 'ऋग्वेदादि भाष्य-भूमिका' का मराठी भाषा में अनुवाद किया। ये ग्रंथ बड़ौदा के महाराजा सय्याजीराव की दृष्टि में आए। सय्याजीराव बड़े प्रभावित हुए और उन्होंने इनके प्रकाशन की योजना बनाकर उसे मूर्तरूप दे डाला।

अनुवाद के प्रकाशन ने उन्हें आर्यसमाज के बहुत निकट ला दिया। वे आर्यसमाज के सक्रिय सदस्य भी बन गए और वेदों के विषय पर लिखने भी लगे। हैदराबाद में ही थियोसोफिकल सोसाइटी के संपर्क में भी आए और उसके भी सदस्य बने। इस प्रकार दोनों संस्थाओं की विचारधाराओं का उन पर प्रभाव पड़ा। सातवलेकर जी ने इसी अवधि में भारतीय संस्कृति के वाङ्मय ग्रंथों का अध्ययन किया। तभी उनका परिचय हैदराबाद के क्रांतिकारी नेताओं तथा कांग्रेसी कार्यकर्ताओं से हुआ। यह अवधि उनके भावी जीवन-विकास के सुदृढ़ आधार-निर्माण की प्रसव-घड़ियाँ कही जा सकती हैं। राजनीति के क्षेत्र में लोकमान्य तिलक उनके आदर्श बने। तिलक ने स्वातंत्र्य भावना को जाग्रत करने के लिए धर्म और अध्यात्म का सहारा लिया तो सातवलेकर जी ने भी वही मार्ग अपनाया।

'वैदिक राष्ट्रगीत' कांड के कारण उन्हें हैदराबाद छोड़ देना पड़ा। स्वामी श्रद्धानंद के सान्निध्य में रहकर उन्होंने देशप्रेम की परीक्षा उत्तीर्ण की। इस प्रकार वे भारतीय पुनर्जागरण के क्षेत्र में पूरी तरह पदार्पण कर चुके थे। लोग उन्हें वैदिक विषयों पर ही अधिक लिखते रहने के कारण 'पंडित जी' कहने लगे, परंतु पांडित्य का गर्व उन्हें अंत तक छू भी नहीं पाया। पंडित जी के रूप में उन पर संस्कृत का वह श्लोक खरा उतरता है, जिसमें कहा गया है—

**मातृवत् परदारेषु, परद्रव्येषु लोष्टवत्।  
आत्मवत् सर्वभूतेषु, यः पश्यति स पण्डितः ॥**

गुरुकुल काँगड़ी में छिपे रहना अधिक समय तक संभव नहीं रह सका। कुछ समय के लिए वे इस बीच पूना, वेलगाँव और अनगोल आदि स्थानों पर गए। उन्होंने अब और उग्र विचारों का प्रचार आरंभ कर दिया था। छद्म नाम से अज्ञात रहकर वे राष्ट्रवादी सांस्कृतिक मान्यताओं पर आधारित विचारों का प्रकाशन व प्रसार करते रहे। यह सक्रियता ही उनकी निर्भय मनःस्थिति और साहसपूर्ण भावभूमि का परिचय देती है। वे अँगरेजी शासन से भीतिग्रस्त होकर नहीं, अपने विचार-प्रचार-अभियान को गतिशील बनाए रहने के लिए ही भूमिगत हुए थे।

वर्षभर तक पूना तथा महाराष्ट्र के अन्य कई नगर-ग्रामों में रहकर 'पंडित जी' पुनः काँगड़ी चले आए। प्रशासन के अधिकारियों को इसका पता नहीं था। गुरुकुल के डाकिये को जब यह पता चला कि राजद्रोही घोषित

किए गए 'पंडित जी' गुरुकुल में रह रहे हैं, तो उसने पुलिस को सूचना दे दी। तत्काल प्रशासन की मशीनरी सक्रिय हुई और 'पंडित जी' के नाम कलकटर द्वारा चारंट जारी करवा दिया गया। एक साधारण से व्यक्ति को गिरफ्तार करने के लिए चार सौ सिपाहियों की टुकड़ी रवाना हुई। गुरुकुल के विद्यार्थियों ने अंदर जाने से रोका, 'पंडित जी' को सूचित करने से भी मना कर दिया तो हाथापाई की नीबट आ गई। ये सब सूचनाएँ 'पंडित जी' तक पहुँचीं तो ये अपने निवासगृह से बाहर आ गए और अपने आप को पुलिस के हवाले कर दिया। एक अपने बचाव के लिए इतने सारे विद्यार्थियों और संपूर्ण आश्रम को खतरे में डालना उन्हें बिल्कुल उचित नहीं लगा। महामानव अपनी रक्षा या हित के लिए कभी किसी को खतरे में नहीं डालते, फिर इतने सारे जीवनशाला के छात्रों के लिए तो बात ही क्या है।

सातबलेकर जी पर दो गंभीर अभियोग लगाए गए—खून और राजद्रोह के, परंतु उनमें से एक भी प्रमाणित न हो सका। जिस न्यायालय में उन पर मुकदमा चला, उसका न्यायाधीश भी संयोग से भारत के प्रति सहानुभूति रखने वाला व्यक्ति था। परिणामस्वरूप 'पंडित जी' ससम्मान मुक्त कर दिए गए। सरकार के इशारों पर न चलने के कारण बाद में उस न्यायाधीश को भी पदमुक्त कर दिया गया। सरकार ने बाद में भी उनका पीछा नहीं छोड़ा। यह उन्हें किसी-न-किसी मामले में फँसाने के षड्यंत्र रचती ही रही। फिर भी उन्होंने अपने प्रयत्नों में किसी प्रकार की शिथिलता न आने दी। झंझावातों और आँधी-तूफानों में भी निरापद जीवनयात्रा तय करने वालों को अविराम चलते रहने के लिए साहसी और धैर्यवान होना ही पड़ता है।

'पंडित जी' ने कार्यक्षेत्र के रूप में जाहीर चुना, परंतु किन्हीं विवशताओं के कारण उन्हें शीघ्र ही वह स्थान छोड़ देना पड़ा। ये विवशताएँ इस प्रतिकूल वातावरण और परिस्थितियों से संबंधित थीं; जिनके कारण 'पंडित जी' अपना ध्येय ही भूमिल होता देखने लगे थे। तभी आँध (महाराष्ट्र) महाराजा ने सन् 1918 ई० में वहाँ रहने और कार्य करने के लिए आमंत्रित किया। 'पंडित जी' वहाँ चले गए और भावी कार्यक्रम की रूपरेखा निर्धारित करने लगे। मूलतः उनका उद्देश्य वैदिक संस्कृति का पुनरुद्धार तथा उसके आधार पर सशक्त भारतीय समाज का पुनर्गठन था। आँध नरेरा के सहयोग से उन्होंने सन् 1918 ई० में स्वाध्याय मंडल वैदिक अुसंधान केंद्र की नींव रखी। महाराजा ने उन्हें सभी प्रकार की सहायता दी।

पुण्यकार्यों के लिए सहयोग-अनुदान देने के लिए आगे आने वालों की संख्या कम नहीं है। आवश्यकता ऐसे लोगों की है, जो इस काम में हाथ डालने का साहस कर सकें। आँध महाराजा के सहयोग से वैदिक ग्रंथों का प्रथम प्रकाशन तो हुआ, परंतु कार्य इतना सफल होता नहीं दिखाई दिया कि उसे आगे जारी रखा जा सके। 'पंडित जी' ने प्रथम प्रयास की असफलता को आगामी सफलताओं का संदेशवाहक समझा। कुछ समय बाद यह विश्वास सत्य सिद्ध भी हुआ। असफलताएँ निराश करती हैं तो यह दुर्भाग्य और गतिरोध है। इसके विपरीत पुरुषार्थ द्वारा उत्साह बढ़ाती हैं तो निरसंदेह सौभाग्य का आधार बन जाती हैं।

'पंडित जी' ने चारों वेदों की शुद्ध संहिताओं का प्रकाशन किया और सस्ते मूल्य पर उपलब्ध कराया। इसके साथ-ही-साथ संस्कृत-अध्ययन की प्रवृत्ति जगाने के लिए उन्होंने कई महत्त्वपूर्ण

ग्रंथ भी लिखे। इस प्रकार की कृतियों में उनकी पुस्तक 'संस्कृत स्वयं शिक्षक' को इस मार्ग का प्रकाशदीप माना जाता है। इस ग्रंथ की सहायता से कई साधारण पढ़े-लिखे व्यक्ति भी संस्कृत ग्रंथों के सफल अध्येता बन गए हैं। निस्संदेह यह उनके ज्ञान और गहन अध्ययन का ही परिणाम है। कोई भी कार्य इतनी गहनता, श्रम और लगन के साथ तब तक नहीं किया जा सकता, जब तक कि उसके पीछे महान उद्देश्य और प्रगाढ़ निष्ठा न हो।

सन् 1948 में वे स्वाध्याय मंडल को औंध से पारडी (गुजरात) ले आए। इस समय उनकी आयु 82 वर्ष थी। इतनी दूर मंडल को स्थानांतरित करने में उन्हें जितना परिश्रम करना

पड़ा, वह इस वय के अन्य व्यक्तियों द्वारा लगभग असंभव ही है। अंत तक वे कभी बीमार नहीं हुए। 'पंडित जी' ने इस सशक्त जीवन का श्रेय भारतीय जीवन-पद्धति और योग-साधनाओं की वैज्ञानिकता को ही दिया है।

9 जून, 1968 को उनका स्वास्थ्य अचानक खराब हुआ। कभी बीमार न पड़ने वाले सातवलेकर जी के रोग का यह पहला आक्रमण मरण का कारण बना। उस समय उनकी आयु 101 वर्ष थी। बिना किसी प्रकार परेशान हुए वे शांतिपूर्वक मृत्यु की गोद में चले गए। पार्थिव शरीर से भले ही वे इस संसार से विदा हो गए हों, परंतु यश-शरीर और आदर्श जीवन द्वारा वे सदा भारतीय समाज के लिए जीवित रहेंगे। □

पुन्नाग अपराध का पर्याय बन चुका था। प्राणियों को पीड़ित देखना ही मानो पुन्नाग का अभीष्ट था। उसे अपनी मातृविहीन पुत्री विपाशा से अत्यधिक स्नेह था। कुछ बड़ी होने पर विपाशा को अपने पिता के इन कुकृत्यों का पता लगा। एक दिन उसने अपने प्रिय मृगशावक को चोट के दरद से तड़पते देखा तो उसे एहसास हुआ कि उसके पिता ने अब तक न जाने कितनों को ऐसी अनगिनत पीड़ाओं के गह्वर में झोंका होगा।

पीड़ा को और भी गहराई से अनुभूत करने के लिए उसने पत्थर से अपने पैर को चोटिल कर लिया, हड्डी टूटते ही वह कराहने लगी। पुत्री के कष्ट की बात पता चलते ही पुन्नाग तुरंत आया और चीत्कारते हुए कहने लगा— "पुत्री! यह कैसे हो गया?" विपाशा ने उत्तर दिया— "पिताश्री! मैं देखना चाहती थी कि पीड़ा कैसी होती है? सुना है आप भी लोगों को कष्ट, पीड़ा दिया करते हैं।" इतना कहकर वह मौन हो गई और उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। आज पुन्नाग को दुःख, पीड़ा का एहसास हुआ। उसने उसी दिन से लोगों को सताना बंद कर दिया और शेष जीवन पीड़ितों की पीड़ा को दूर करने में लगाया।

## साथक बोलचाल है, सरस्वती साधना



मन की स्थिति का प्रभाव सारी देह पर पड़ता है; इस प्रभाव को यदि सूक्ष्म रूप में देखना हो, तो उसे वाणी के साथ जुड़े हुए रहस्यमय कंपनों के साथ आसानी से देखा-समझा जा सकता है। सूक्ष्मबुद्धि और प्रखर-आत्मचेतना की कसौटी पर कसने की क्षमता विकसित कर ली जाए, तो किसी की भी वाणी सुनकर, उसके साथ जुड़े हुए प्रभाव एवं व्यक्तित्व को आसानी से समझा जा सकता है।

वाणी में जानकारी का ही आदान-प्रदान नहीं होता, व्यक्तित्वों की विशेषताओं का भी परस्पर परिवर्तन होता है। सद्भाव-संपन्न व्यक्ति भले ही किसी को उपदेश न दें, उनके साधारण शब्दोच्चारण में भी जो मिठास, सौजन्य और सदुद्देश्य घुला रहता है, वह ऐसा हृदयस्पर्शी होता है कि सुनने वाले उससे बहुत कुछ प्राप्त करते जाते हैं और वह ऐसा होता है, जिससे उद्वेगों के समाधान में भारी योगदान मिल सके। यों उत्कृष्ट स्तर के व्यक्तित्व बिना वाणी-के भी अपने समीपवर्ती क्षेत्र को प्रभावित करते हैं। उनके नेत्रों की ज्योति एवं चेहरे पर बनने वाली भाव-भंगिमा एवं समस्त शरीर से निकलने वाली तेजोवलय ऊष्मा, सहज ही अपना काम करती रहती है और संबद्ध वातावरण को प्रभावित करती है। इस प्रभावशीलता का अधिक प्रसारण वाणी द्वारा होता है। सद्भावसंपन्न वाणी जिनके लिए बोली गई है, उन्हीं पर नहीं, वरन विराट् ब्रह्मांड में सुविस्तृत होकर अपना प्रभाव जड़-चेतन पर छोड़ती है।

इस दृष्टि से गंभीरतापूर्वक विचार किया जाए, तो प्रतीत होगा कि कोई प्रत्यक्षतः कुछ अधिक काम करते हुए न दिखाई पड़ने वाले व्यक्ति भी इस संसार में व्यापक क्षेत्र तक अपना प्रभाव छोड़ते हैं और यदि वे सद्भावसंपन्न हैं, तो वाणी मात्र से संसार की महती सेवा-सहायता करते हैं। इसके विपरीत दुर्भावग्रस्त मन अपने वाणीरूपी तीर-तरकस से प्रहार करते हुए लोकमानस को क्षत-विक्षत करता है और संसार को भारी हानि पहुँचाता है। पानी में फेंका हुआ एक ढेला हजारों लहरें उत्पन्न करता है, इसी प्रकार शब्दोच्चारण के साथ अंतरिक्ष में प्रवाहित होता हुआ व्यक्तित्व अपनी सुगंध, दुर्गंध से व्यापक क्षेत्र को प्रभावित करता है।

कटु-कर्कश शब्दों के साथ जुड़ी हुई दुर्भावना सबसे पहली हानि वक्ता की ही करती है। उग्र मनःस्थिति काया का सारा ढाँचा ही लड़खड़ाकर रख देती है। वाणी के साथ जब वह भूकंप विस्फोट की तरह बाहर निकलती है, तो उससे बाहरी क्षेत्र ही धूल-धूमयुक्त नहीं होता, वरन वह विस्फोट-स्थल भी क्षत-विक्षत होता है। क्रोधी, ईर्ष्यालु, निन्दक, छिद्रान्वेषी, निराश एवं पलायनवादी प्रकृति के मनुष्य दूसरों को भी चोट पहुँचाते हैं और खिन्न-उद्विग्न करते हैं, पर सबसे अधिक हानि वे अपनी ही करते हैं। दुर्भावग्रस्त मनःस्थिति वाले व्यक्ति को देर-सबेर में शारीरिक और मानसिक रोगों का शिकार बनना ही पड़ता है। कहना न होगा कि व्यक्ति अपने और

अपने समीपवर्ती लोगों के लिए अभिशाप ही सिद्ध होता है।

पिछड़े वर्गों की उनकी अपनी त्रुटियों में गंदगी और व्यसनग्रस्तता को मुख्य माना जाता है, पर यदि गहराई से विचार किया जाए, तो प्रतीत होगा कि गाली-गलौज, कलह-तिरस्कार, असभ्य और अस्त-व्यस्त शब्दोच्चारण भी उन्हें गई-गुजरी स्थिति में डाले रहने के लिए कम जिम्मेदार नहीं हैं। बालकों पर पारिवारिक वार्त्तालाप असाधारण प्रभाव डालता है और उन परिवारों की पीढ़ियाँ उसी स्तर की ढलती चली जाती हैं। दूरदर्शी लोग व्यक्ति के विकास की विधि बताते हुए प्रथम चरण वाणी के परिष्कार को बताते हैं। सभ्यता और संस्कृति का प्रथम सोपान शिष्ट, सौम्य, संतुलित और सद्भाव-संपन्न वाणी के उच्चारण से ही आरंभ होता है। असंबद्ध और असंतुलित वचन बोलने वाले कभी सम्मानास्पद नहीं बन सकते, उन्हें ओछा, पिछड़ा और अनुत्तरदायी ही कहा जाता रहेगा।

मनःस्थिति का चुंबकत्व वाणी द्वारा अपना प्रभाव बाहरी क्षेत्र पर छोड़ता है और अपने स्तर के व्यक्ति तथा वातावरण को समेटकर सहज ही इर्द-गिर्द जमा करता रहता है। कटुभाषी की आंतरिक दक्षता कभी भी उसे सरस और उल्लास भरे जीवन का आनंद नहीं लेने देती। दुर्भावनाओं की प्रतिक्रिया विरोध, विग्रह, निंदा, असहयोग एवं अविश्वास आदि के रूप में भी सामने आ सकती है और उनके कारण प्रगति-पथ में पग-पग पर अवरोध उत्पन्न हो सकते हैं।

उपनिषद् के ऋषि ने परब्रह्म के सम्मुख अपनी अतिमहत्त्वपूर्ण आकांक्षा व्यक्त करते हुए कहा है—“जिह्वा मे मधुमत्तमा” मेरी वाणी मिठास से भरी हुई हो। सचमुच यदि कोई मधुर वचन बोलने का अभ्यास कर ले, तो प्रगति-

पथ के अनेक अवरोधों का सहज ही समाधान हो सकता है। प्रशंसापरक और उत्साहवर्द्धक शब्द बोलकर यदि किसी में नवजीवन संचार किया जा सके, तो निस्संदेह यह सहायता बड़े-से-बड़े धन-सहयोग की अपेक्षा कहीं अधिक मूल्यवान सिद्ध हो सकती है। खोए हुए आत्मविश्वास को यदि जगाया, जमाया और बढ़ाया जा सके, तो इससे बढ़कर और कोई उपलब्धि नहीं हो सकती। सद्भाव-संपन्न व्यक्ति अपने स्तर के अनुरूप ऐसे ही परामर्श देते हैं, जिन्हें यदि आंशिक रूप से भी समझा-अपनाया जा सके, तो उत्कर्ष की दिशा में तेजी से बढ़ा जा सकता है।

ऋग्वेद में एक आर्षवचन आता है, जिसमें कहा गया है कि जहाँ वाणी छानकर बोली जाती है, वहाँ विभूतियाँ दौड़ती हुई चली आती हैं। जहाँ शहद रहता है, वहाँ मक्खियाँ सहज ही खिंचती चली आती हैं। वाणी का यह प्रभाव होना ही चाहिए कि उच्चारणकर्ता के समीप सफलताओं का पर्वत इकट्ठा होता चला जाए। छानकर वाणी बोलने का अर्थ है—सोच-समझकर प्रभाव-परिणाम पर विचार करते हुए विवेकपूर्वक सद्बुद्देश्ययुक्त बोलना। वस्तुतः ऐसा बोलना ही सार्थक है। कटु और विद्वेषयुक्त भाषण से तो मौन रहना अथवा मूक होना अधिक उपयुक्त है।

भगवान ने कान दो दिए हैं और जीभ एक। इसका अर्थ है—हम सुनें अधिक, बोलें कम। भावार्थ यह है कि चिंतन-मनन, स्वाध्याय और सत्संग के आधार पर सद्भावनाओं का समुचित संग्रह अपने भीतर जमा करें और उसमें से साररूप में सर्वोत्कृष्ट प्रतीत हो, उसी को जिह्वा पर आने दें। जीभ में अमृत भी है और विष भी। विषपान करने वाले मुख के रास्ते ही

उसे भीतर ले जाते हैं। दुर्भावग्रस्त, संस्काररहित वाणी को भी विष ही कहा गया है। वह प्रथम अनर्थ वक्ता का ही करती है। उसकी गरिमा का हनन करती है और दूसरों की दृष्टि से उसका सम्मान गिरा देती है। किंतु यदि अमृतवचन बोले जाएँ, तो उसमें वक्ता को अपने आप में उल्लास का उभार दीखता है और समीपवर्ती लोग उसका रसास्वादन करके तृप्त होते हैं। विवेक, तथ्य और दूरदृष्टि एवं सदुद्देश्य के सम्मिश्रण के साथ प्रयोग किए गए शब्दों को सरस्वती कहा गया है। जिह्वा पर सरस्वती विराजती है, का अर्थ यह संकेत करता है कि सज्जनता का बहुत कुछ परिचय उनकी मधुमयी वाणी से प्राप्त होता है।

कामकाजी बातों के अतिरिक्त जहाँ भावोत्तेजक एवं विचार-परिष्कार की दृष्टि

से जो भी वार्त्तालाप किया जाता है, वह वस्तुतः जप का ही एक प्रकार है। जप का उद्देश्य है—अमुक शब्दावली को बार-बार कहते रहने के फलस्वरूप मंत्र में सन्निहित विचारधारा को हृदयगम करना, परिपक्व बनाना। धर्मग्रंथों का पाठ, भक्तिगीतों का गायन इसी दृष्टि से किया जाता है। यह प्रयोजन समय-समय पर विचार-विनिमय अथवा परामर्शपरक आदान-प्रदान से भी संभव हो सकता है। अपने और दूसरों की सद्भावनाओं को उभारने वाला, सत्प्रवृत्तियों को विकसित करने वाला, शब्दोच्चार करने वाला व्यक्ति, मौन-साधना एवं जप-उपासना का फल प्राप्त करता है। ऐसे अभिवचन उच्चारणकर्त्ता का भी कल्याण करते हैं, लोक-मंगल का प्रयोजन भी उनसे बड़ी मात्रा में पूरा होता है। □

गुरु शिष्य साथ-साथ लंबी तीर्थयात्रा पर जा रहे थे। नित्य कर्म का विषय यह बताया था कि एक शौच जाता दूसरा कुएँ पर बैठा रहता। दूसरा जब लौटकर आता तो उसे जल देता, स्नान कराता। इस प्रकार बारी-बारी दोनों निपट लेते।

जब कभी शिष्य की बारी शौच जाने की आती तो पोटली तो गुरु को सौंप जाता पर यह आगाह करना न भूलता कि चोर, उठाईगीरों से सावधान रहना चाहिए। समय बड़ा खराब है।

जब यह आगाही नित्यनियम बन गई तो गुरु के मन में खटकता हुआ कि जरूर दाल में कुछ काला है। उनने एकांत पाकर उस पोटली को धीरे-से खोला। उसमें सोने का बड़ा-सा टुकड़ा रखा था। वह उसने बड़े प्रयत्नपूर्वक जमा किया था और सदा साथ रखता था। चोर आदि का भय उसी के कारण लगा रहता था।

गुरु ने सारी परिस्थिति का अनुमान लगाया और उस सोने के टुकड़े को गहरे कुएँ में पटक दिया। जोर की आवाज हुई तो शिष्य कोई खतरा समझकर शौच कृत्य को अधूरा छोड़कर उसकी ओर भागा। गुरु से पूछा—“क्या हुआ? आवाज बहुत जोर की हुई थी।” गुरु ने कहा—“बेटा! तेरे साथ चलने वाला चोर तुझे बहुत हैरान करता था। रात को भी चैन की नींद नहीं लेने देता था। आज मैंने उसे पकड़ लिया और इतना गहरा पहुँचा दिया कि अब वापस लौटने की उम्मीद नहीं है।”

इसके बाद शिष्य निश्चित भी रहने लगा और रात को पूरी नींद सोने भी लगा। अनावश्यक धन जहाँ भी रहता है, वहाँ विपदा का कारण बनता है। डर भी उसी कारण सताता रहता है। यदि उसे संचय न करके किन्हीं उपयोगी कामों में लगाया जाए तो उससे सदा प्रसन्नता और निश्चितता बनी रह सकती है। शिष्य का निश्चित बन सकना इस उपाय से संभव हुआ।

## युग परिवर्तन का मर्म



इस लेख का एक-एक शब्द ध्यान से पढ़ें, इस पर गहन मनन-चिंतन करें। अनुभव करें कि आप परमपूज्य गुरुदेव के समक्ष बैठे हैं एवं वे आपसे कुछ कह रहे हैं।

“यह परिवर्तन का महान पर्व है। तमिस्रा के पलायन और दिनमान के ऊर्जा विस्तार का यह मध्यवर्ती प्रभात है। युगसंधि के वर्षों में मनुष्य जाति के भविष्य में असाधारण उलट-पुलट होने जा रही है। महाकाल की गलाने और ढालने वाली भट्ठी प्रचंड दावानल की तरह गगनचुंबी होती जा रही है। वर्तमान प्रचलनों की अवांछनीयता अगले दिनों ठहर न सकेगी। उसके स्थान पर आदर्शवादी उत्कृष्टता को सिंहासनारूढ़ होने का अवसर मिलेगा।”

“इस प्रभात परिवर्तन का प्रथम दर्शन पर्वत शिखरों पर दृश्यमान किरणों की तरह होना चाहिए। इन दिनों कोई जाग्रत आत्मा मूकदर्शक बनकर न रहे। अग्रिम पंक्ति में खड़ी हो और महाकाल के अनुशासन को सर्वप्रथम धारण करके मूर्द्धन्यों, वरिष्ठों की तरह श्रेयाधिकारी बने।”

“इन दिनों जिनके अंतराल में स्रष्टा के युग परिवर्तन प्रयास के प्रति उत्साह जगता हो, भागीदार बनने के लिए उमंग उठती हो, उन्हें इस हलचल को दैवी प्रेरणा एवं आत्मा की पुकार की तरह महत्त्व देना चाहिए। सोचना चाहिए कि जब असंख्यों के कान पर जूँ तक नहीं रेंगती, तो उन्हीं को यह कसक क्यों कचोटती है? पूर्वजन्मों के संचित सुसंस्कार ही आदर्शवादी प्रयासों में अग्रिम भूमिका निभाने की प्रेरणा देते हैं। पिछले अभ्यास एवं अनुभव ही परमार्थ-

प्रयोजनों का उत्तरदायित्व कंधों पर उठाने का साहस प्रदान करते हैं। जाग्रत आत्माओं को इन उठती उमंगों के आधार पर अपनी वरिष्ठता अनुभव करनी चाहिए। स्वयं को दूसरों से भिन्न मानकर चलना चाहिए। उथले परामर्श स्वीकार करने के स्थान पर अपना स्थान असंख्यों को मार्गदर्शन कर सकने वाले मूर्द्धन्यों की पंक्ति में निर्धारित करना चाहिए। मूर्द्धन्य एकाकी चलते हैं और सूर्य-चंद्र की तरह अपने बलबूते अपना मार्ग चुनते हैं। वही मनःस्थिति जाग्रतात्माओं की होनी चाहिए।”

“अपनी रीति-नीति में प्रमुख परिवर्तन यहाँ से आरंभ होना चाहिए कि आकांक्षाएँ—अभिलाषाएँ वैभव-वडप्पन से हटाकर व्यक्तित्व को महान बनाने और जीवनक्रम को अनुकरणीय, अभिनंदनीय स्तर तक ले जाने की योजना बनाई जाए। उस मार्ग को खोजें, जिस पर अपनी महानता को जाग्रत, प्रकट, परिपुष्ट और चिरस्मरणीय बनाने का अवसर मिलता है। कुछ प्राप्त करना ही हो तो ऐसा पाएँ, जिसमें आत्मतृप्ति, लोकश्रद्धा और दैवी अनुकंपा के अजस्र अनुदान प्राप्त हों। कुछ वर्चस्व ही सिद्ध करना है तो ऐसा सेतु बाँधें, कोई ऐसा जहाज बनाएँ, जिसके सहारे असंख्यों को प्रचंड जलधारा का अवरोध पार करते हुए दूसरे किनारे तक पहुँचाने का अवसर लिए, पुरुषार्थ करना हो तो उच्चस्तरीय ही करें। वैभव

उपार्जित करना हो तो ऐसा कमाएँ, जो न केवल अपने वरन दूसरों के भी काम आए। शूरवीर बधिकों और कसाइयों को नहीं कहते। योद्धा वे हैं जो निर्बलों को अनीति से बचाने में अपनी छाती अड़ा सकें।”

“बड़प्पन न संचय में है, न उपभोग में। ठाठ-बाट बनाने में नाटक वाले अधिक कुशल होते हैं। खजांची आएदिन लाखों के बारे-न्यारे करते रहते हैं। सर्प खजाने पर बैठे रहते हैं। लोगों का ध्यान आकर्षित करने में तो सड़क पर घूमने वाले पागल भी सफल हैं। इन बचकानी हरकतों को कोई विचारशील न अपनाएँ। सोचें कि बड़प्पन एक दृष्टिकोण है, जिसमें सदा ऊँचा उठने, आगे बढ़ने, रास्ता बनाने, जो श्रेष्ठ है उसी को अपनाने की उमंग उठती और हिम्मत बँधती है। राजहंसों की रीति-नीति यही है। वे निजी जीवन में मोती चुगते हैं। नीर-क्षीर विवेक को अपनाए रहते हैं और सब कुछ करने की योजना बनाते हैं, तो समुद्र पार तक उड़ जाने या माँ गायत्री, ब्रह्माजी जैसे देवाधिदेवों को अपनी पीठ पर लदे रहने की विशिष्टता प्रकट करते हैं।”

“प्रज्ञापुत्रों का चिंतन और चरित्र ऐसा ही होना चाहिए। उनकी उमंगों में, आकांक्षाओं में, गतिविधियों में, विभूतियों में, प्रशंसाओं में कुछ ऐसी विशेषता होनी चाहिए, जिनसे दूसरों को प्रेरणा मिले। दीपक की तरह प्रकाशवान रहने और वातावरण में आलोक भरे रहने का गौरव कम नहीं है। भले ही इसमें संचित संपदा चुकती हो, भले ही जलन सहनी पड़ती हो। ओलों का अनुकरण न किया जाए, जो बादलों पर घूमते हैं। सफेद ठंडे भी दिखते हैं, किंतु गतिविधियों का लेखा-जोखा लेने पर फसल को जलाने और अपने को गलाने में ही उनकी संपदा का

अंत दिखता है। ध्वंस तो माचिस भी कर सकती है। काँटा भी प्राणघातक हो सकता है। अपना पराक्रम बुहारी जैसा, सूप जैसा, साबुन जैसा, कपास जैसा सृजनात्मक रहे, तो क्या हर्ज है। घास जैसे उगें, हरीतिमा बिखेरें और दूसरों के काम आएँ, तो यह उपक्रम भी बुरा नहीं है।”

“उनकी नकल न करें, जिन्होंने अनीति पूर्वक कमाया और दुर्व्यसनों में उड़ाया। बुद्धिमान कहलाना आवश्यक नहीं, चतुरता की दृष्टि से पक्षियों में कौए को और जानवरों में चीते को प्रमुख गिना जाता है। ऐसे चतुरों और दुस्साहसियों की बिरादरी जेलखानों में बनी रहती है। ओछों की नकल न करें, व्यक्तित्व की दृष्टि से बचकाने, लालची, उद्धत, उच्छृंखल लोग अपने मार्गदर्शक न बनें। आदर्शों की स्थापना करते समय श्रेष्ठ सज्जनों को, उदार महामानवों को ही सामने रखें। पतितों की प्रशंसा करने, उन्हीं का अनुसरण करने की भूल न करें। सस्ती उपलब्धियाँ कमाने में प्रायः धूर्तता को ही सफलता मिलती है, पर स्मरण रखा जाए कि वह उपार्जन बहुत महँगा पड़ता है। संपत्तिवान होने के कारण किसी को भी श्रेय न दें और न उनकी राह पर चलने की उतावली करें। इसमें जोखिम-ही-जोखिम है।”

“युग परिवर्तन का शुभारंभ प्रज्ञा-परिजनों के दृष्टिकोण निर्धारण एवं क्रिया में आलोक भरने के रूप में होना चाहिए। इंजीनियर हों तो भवन बनें, डॉक्टर हों तो अस्पताल चलें, अध्यापक हों तो बच्चे पढ़ें, सेनापति हों तो सिपाही जैसे लड़ें। अग्रगामी रास्ता दिखाते ही नहीं, बनाते भी हैं। यदि वह सही दिशा में जाता होगा और सीधा होगा, तो उस पर चलने वाली भीड़ की कमी न रहेगी। कठिनाई तो आरंभ में

होती है। ढर्रे चल पड़ें, तो बड़े-बड़े उद्योगों को मुनीम, गुमाश्ते भी चलाते रहते हैं। युग-सृजन में प्रमुख भूमिका उनकी होगी, जो आगे चलेंगे अर्थात् अपने व्यक्तित्व और प्रयास में ऐसी आदर्शवादिता भर देंगे, जिसे देखकर उस

अनुकरण का साहस जन-जन में उभरे। युग परिवर्तन का श्रीगणेश अपने निजी क्षेत्र में प्रज्ञा परिजनों को करना है। उन्हें इस प्रकार का साँचा बनना है जिससे सटने वाले ठीक उसी तरह के बनते चले जाएँ।

## आजीवन सदस्य कृपया ध्यान दें

यह सूचना गत 12 मास से निरंतर जा रही है; इसका उत्तर नहीं मिल रहा है। समझा जा सकता है कि या तो पाठकों की इसमें रुचि नहीं है अथवा अन्य कोई कारण है। अतः आगामी मास से पुराने आजीवन सदस्यों ( जिनका संदेश नहीं आया है ) की युग निर्माण योजना भेजना बंद किया जा रहा है।

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।

# 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

## 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

## 2. पुण्यार्थ दान :

- युग निर्माण विद्यालय, सप्त क्रांति आंदोलन
- पूज्य गुरुदेव की साधनास्थली अखण्ड ज्योति संस्थान पर स्मारक निर्माण
- 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

★PNB Branch : Jawahar Inter College, Govind

Nagar, Mathura, IFSCODE-PUNB0497600

A/C No.-4976005700000053,

★SBI Branch : Vrindavan Gate, Mathura

IFSCODE-SBIN0002503

A/C No.-00000042588707132

## 4. ○ युग निर्माण योजना ( हिंदी ) मासिक, ○ युग शक्ति गायत्री ( गुजराती ) मासिक, ○ साहित्य, हवन सामग्री, प्रचार सामग्री, ○ पं० 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

मानव जीवन को बचाने के लिए स्थान-स्थान पर वृक्षारोपण करना ही चाहिए।

(41)

# वसंती बहारें



वसंती बहारें मचलने लगी हैं,  
धरा को, गगन को बदलने लगी हैं।

नया रक्त बहने लगा है रगों में,  
नया रूप तिरने लगा है दृगों में,  
नई गति मचलने लगी है मगों में,  
नई जान-सी आ गई है डगों में,  
नई चेतना प्राण में आ गई है,  
हृदय में उमंगें उछलने लगी हैं,  
वसंती बहारें मचलने लगी हैं।

सभी वृक्ष अब पल्लवित हो रहे हैं,  
लता, द्रुम सभी रस-भरे हो रहे हैं,  
सभी प्राण-पल्लव हरे हो रहे हैं,  
उदासीनता से परे हो रहे हैं,  
खिले हैं सुमन भावना के रसीले,  
हृदय से सुधा धार ढलने लगी है,  
वसंती बहारें मचलने लगी हैं।

बना वृक्ष है बीज, बलिदान होकर,  
अमर बन गया, आज वह जान खोकर,  
लहरने लगा त्याग की शान होकर,  
वसंती बहारों का भगवान होकर,  
धरा को चुनौती दी बलिदान ने जब,  
नई नित्य निधियाँ निकलने लगी हैं,  
वसंती बहारें मचलने लगी हैं।

वसंत आ गया ले नई चेतनाएँ,  
उमड़ने लगी हैं नई भावनाएँ,  
बिखरने लगी हैं मनुज-संपदाएँ,  
मधुर स्नेह, सौहार्द, सद्भावनाएँ,  
गढ़ा बीज ऐसा कि जो मानवों की,  
मनोभूमियाँ आज फलने लगी हैं,  
वसंती बहारें मचलने लगी हैं।

—मंगल विजय 'विजयवर्गीय'

# गायत्री तपोभूमि, मथुरा



कन्या कौशल शिविर