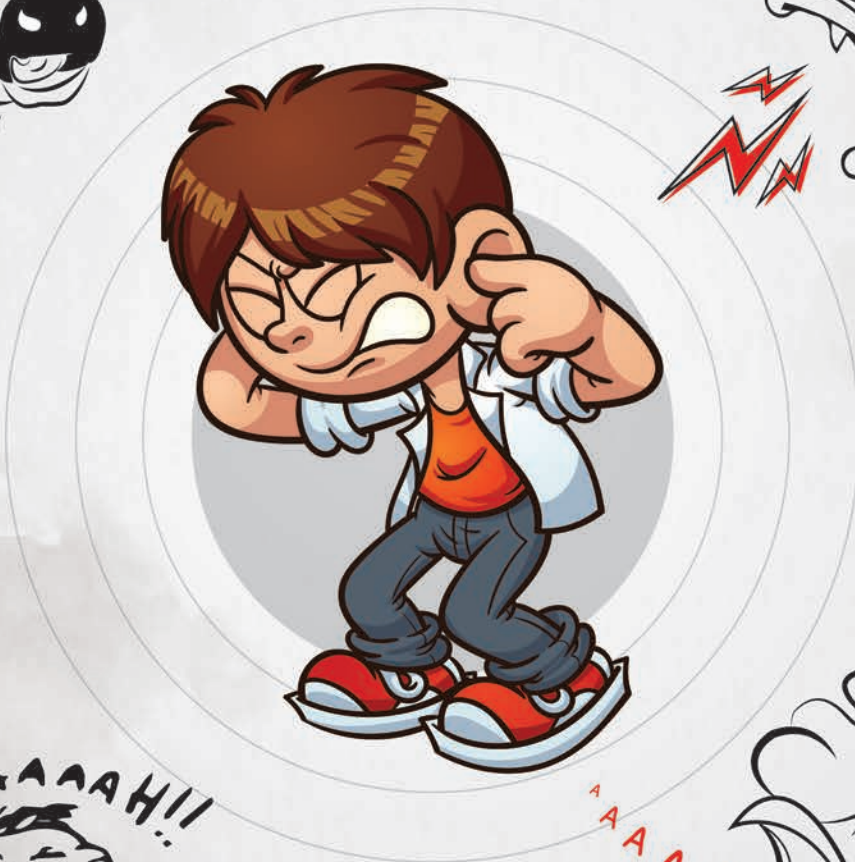
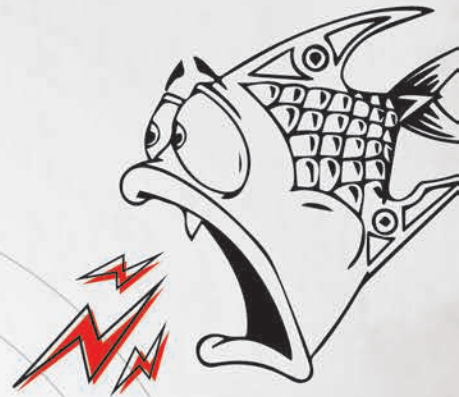


दादा भगतान परिवार का

जुलाई २०२०

शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

# अक्रम एकरापेरा



# क्या आपके चीख सुनाई दे रही है?



## संपादकीय

बालमित्रों,

मुझे पूरा विश्वास है कि हममें से कोई मांसाहार नहीं करता होगा। अरे..अंडा भी नहीं खाता होगा। हम शाकाहारी हैं और हमें शाकाहारी होने पर गर्व है। सही है न?

लेकिन, आज भी नहीं और भविष्य में भी कभी किसी को देखकर भी मांसाहार करने का मन न हो उसके लिए यह अंक जरूर पढ़ें। यदि पढ़ने से ही रोंगटे खड़े हो जाते हैं तो उसे कैसे खाया जा सकता है? यह पढ़कर हममें इतनी मज़बूती तो आ ही जानी चाहिए कि...

मांसाहार? कभी नहीं.....

मांसाहार? विचार में भी नहीं....

मांसाहार? स्वप्न में भी नहीं....

-डिम्पल मेहता

## अक्रम एक्सप्रेस

वर्ष : ८ अंक : ३  
अखंड क्रमांक : ८८  
जुलाई २०२०

संपर्क सूत्र  
बालविज्ञान विभाग  
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,  
अहमदाबाद - कलाल हाइवे,  
मु.पो. - अडालज,  
जिला - गांधीनगर - ३८२४२९, गुजरात  
फोन : (०७९) ३९८३०९००  
email: akramexpress@dadabhagwan.org  
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor : Dimple Mehta  
Printer & Published by  
Dimple Mehta on behalf of  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj - 382421,  
Ta & Dist - Gandhinagar.

Owned by  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj - 382421,  
Ta & Dist - Gandhinagar.

Printed at  
Amba Offset  
B-99, GIDC, Sector-25,  
Gandhinagar - 382025.

Published at  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj - 382421,  
Ta & Dist-Gandhinagar.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation  
All Rights Reserved



# ज्ञानी कहते हैं...



प्रश्नकर्ता : मांसाहार को क्यों इतना जोखिमकारक कहा है कि दादा उसकी गारंटी नहीं लेते?

पूज्यश्री : हमें अपने हाथ पर ज़रा ब्लेड लगानी हो या पिन चुभानी हो तो हिम्मत होगी?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : तो फिर, यहाँ तो एक पूरे जीव को काटा जाता है। जब बकरे का गर्दन काटते हैं तब कितना खून निकलता है? तड़पता है वह। चीखने लगता है। किसी जीव को दुःख देकर, हमारा मोक्ष नहीं

हो सकता। उस जीव को मारकर, उसके शरीर को टुकड़े करकेमें कैसे सुख माना जा सकता है? बल्कि उस जीव के साथ हिसाब बंध जाता है। वैर बंधता है। वह भटकेंगा और फिर हमें भी खींचेंगा। वह जहाँ भटकेंगा वहाँ हमें भी भटकना पड़ेगा, इसलिए किसी को दुःख नहीं देना चाहिए। भूख के लिए, पेट का गड्ढा भरने के लिए



किसी की हिंसा नहीं करनी चाहिए।

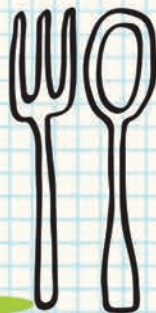
जब चिकन, अंडे में से बाहर निकलता है तब उसे छूने जाओ तो वह भागता है। उसे पता चलता है कि यह त्रास है। उन्हें त्रासकाय जीव कहा जाता है। त्रास होता है। त्रासित जीव का रक्षण करना चाहिए या मारकर खा लेना चाहिए?

प्रश्नकर्ता : रक्षण करना चाहिए।

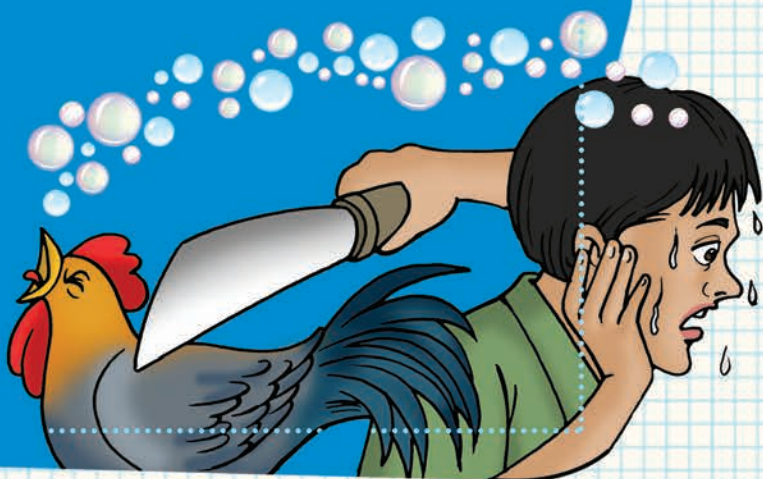
पूज्यश्री : उसके बजाय उसे खाते हैं। ये हिंसा वाले परमाणुओं को खाते हैं। पाशवता कहा जाता है। किसी जीव का नुकसान करके हम सुखी नहीं होंगे।

★ त्रासकाय जीव - जिन जीवों को भय लगता है उसे त्रासकाय जीव कहते हैं।

# यह तो नई ही छात है!



जब त्रसित जीव को खाते  
हैं तो भय के और वेदना  
के परमाणु हमारे शरीर में  
जाते हैं और डिप्रेशन  
आता है फिर।

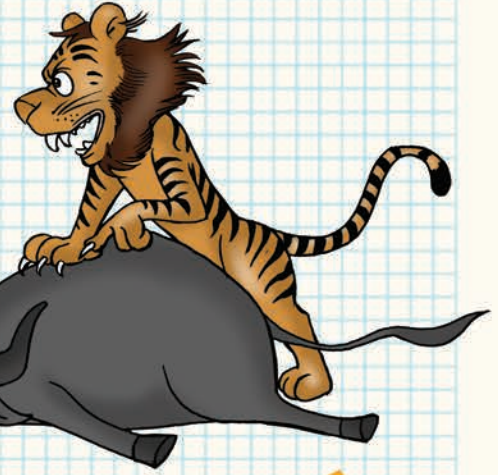


वहाँ जंगल में सिंह भैंसे को खा  
जाता है, वह भूख की वजह से खाता  
है। खाने के बाद उसे मज़ा आए कि  
'फिर खाऊँगा,' ऐसा कुछ नहीं है। और  
मनुष्य तो शौक के लिए खाते हैं।  
इसलिए गुनाह लगता है। एक तो दूसरों  
का नुकसान करना, वह रौद्रध्यान  
(भयंकर गुना) कहा जाता है और ऊपर  
से खाकर खुश होता है। यह सब बहुत  
नुकसान करता है।

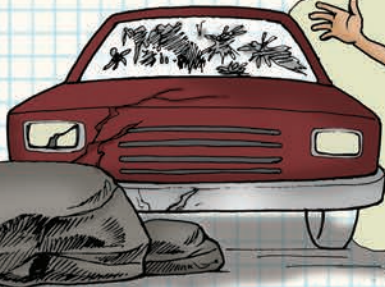
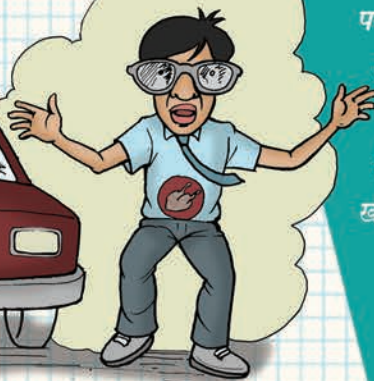




हमारा शरीर नॉन वेज  
खाने लायक ही नहीं है। उनके दाँत  
अलग होते हैं, नाखून अलग होते हैं,  
उनका खाने का तरीका अलग होता है।  
क्या सिंह को कभी दाल-चावल खाते देखा  
है? वाघ कभी पीज़ा और रोटी खाता  
होगा? वे खाएँगे ही नहीं। वे  
नॉन-वेज़िटेरियन अलग होते हैं।



कार चलाते समय  
और आगे के काँच पर बहुत धूल चि  
पकी हो तो ठीक से दिखाई नहीं है  
और गाड़ी टकरा जाती है। वैसे ही  
मांसाहार करने से आवरण आता  
है। उसकी वजह से ग्रास्पिंग पावर  
खत्म हो जाता है। आध्यात्मिक सूझ  
खत्म हो जाती है। हिताहित का  
भान चला जाता है।





“नकुल, जल्दी उठा स्कूल के पहले दिन ही तुझे लेट पहुँचना है?” मम्मी किचन से आवाज़ लगाई।

“ओहो... अब तो मुझे उठना ही पड़ेगा।” नकुल मन ही मन बड़बड़ाया और बेड से बाहर निकला। फटाफट तैयार होकर वह किचन में आया।

वह दूध पी रहा था, तभी मम्मी ने उसका टिफिन, बैग में रखते हुए कहा, “आज तेरा मनपसंद व्यंजन बनाया है।”

“ओह रियली?” वह खुश होकर बोला, “ओके, मम्मी, बाय।”

नकुल ने अपनी बैग ली और निकल गया। क्लास में उसने एक नए लड़के को देखा। रिसेस में वह उसके पास गया, “हाय, मेरा नाम नकुल है।”

“हाय, मेरा नाम मेघ है।” सामने से लड़के ने मुस्कराते हुए जवाब दिया।

“चल, मेरे साथ नास्ता करने।” नकुल ने उत्साह से अपना लंच बॉक्स खोला। “ले... यह मेरी मम्मी का खास व्यंजन

## उल्टा-पुल्टा २।हर है।”

मेघ ने एक टुकड़ा मुँह में रखा, “यह क्या है?”

“एग आमलेट की सैंडविच,” नकुल ने



हँसते हुए कहा।

“अंडा?” यह सुनते ही मेघ तुरंत उठ और बाथरूम की ओर भागा।

नकुल को आश्चर्य हुआ। मेघ आया तब उसने मेघ से पूछा, “क्या हुआ?”

“मैं वेज़ीटेरियन हूँ। मैं अंडा या मांस नहीं खाता।” मेघ ने रूमाल से अपना मुँह पोंछा।

“लेकिन इसमें गलत क्या है?” नकुल ने बेमन से पूछा।

“मेरी मम्मी कहती हैं कि उसके अंदर भी जीव होता है। हम मारते हैं तो उसे दुःख होता है और वह फिर हमारे साथ बैर बाँधता है।” मेघ ने समझाया।

“क्या बात करता है! मेरा तो पूरा परिवार नोनवेज खाता है। और मेरे पापा कहते हैं कि प्राणियों को तो खाने के लिए ही बनाया गया है।” नकुल की आवाज़ में असहमती थी।

तभी स्कूल की घंटी बज गई और उनकी बातचीत रुक गई। लेकिन नकुल के मन में से यह बात निकल नहीं पाई। ‘वे जीव हमारे साथ बैर किस तरह बाँधते हैं? एग आमलेट तो मेरा प्रिय व्यंजन है। मैं उसे खाना बंद नहीं करूँगा,’ उसने अपने आप से कहा।

दो दिन बाद, नकुल स्कूल से घर जाने के लिए बस का इंतज़ार कर रहा था। वह इधर-उधर देख रहा था, तभी उसकी नज़र दूर एक रंगीन मटके पर पड़ी जो लुढ़कता हुआ उसकी ओर आ रहा था।

“हअअअ...” उसने सोचा, “हवा तो नहीं चल रही तो यह क्यों लुढ़क रहा है?”

वह मटके के नज़दीक गया। वह अभी भी लुढ़क ही रहा था। अंदर क्या है, उसे देखने के लिए उसने अंदर झाँका। और उसकी आँखें आश्चर्य से बड़ी हो गईं। उसे मटके के तले में आकाश दिखाई दे रहा था। जिसमें मछलियाँ उड़ रही थीं। फिर उसे एक कुत्ते का मुँह अपनी ओर आते हुए दिखा। वह डर से पीछे तो हट गया, लेकिन उसकी जिज्ञासा बढ़ गई। यह सब क्या है, वह देखने के लिए उसने मटके को छुआ।

तभी झूममम् करते हुए वह अंदर खिंच गया और धड़... जमीन पर गिर पड़ा। वह मटके में दिख रही, एक अलग ही दुनिया में आ गिरा था। जिस कुत्ते को उसने देखा था, वह सामान्य कुत्ते से पाँच गुना बड़ा था।

“बाप रे... यह क्या?” उसने सोचा, “हममम....जगह तो इंट्रेस्टिंग है। चलो आगे देखते हैं...”

वह आगे बढ़ा। उसे एक बड़ा मुर्गा दिखा। वह लंगड़ा रहा था। नकुल तो सिर्फ उसके पैर की उँचाई तक ही पहुँचा था। वह घबरा गया और तुरंत ही झाड़ी के पीछे छुप गया। तभी उसने एक बड़ी बकरी को मुर्गे के पास आते देखा। उसने मनुष्य के जैसा ग्रे कलर का कोट पहना था।

“ओ गोटी, यहाँ आ। आज कुछ अच्छा भोजन लाई है या नहीं?” कोकी ने मुर्गे से पूछा।

“नहीं मास्टर, कुछ नहीं मिला।” गोटी का चेहरा मुरझा गया।

कोकी ने ज़ोर से कहा, “हमारे मास्टर के लिए अभी भी एक व्यक्ति की कमी है। यदि शाम तक हम वह नहीं पहुँचाएँगे तो वह हम सभी को भट्टी में भून देंगे!”

नकुल का तो खून ही जम गया। वह काँपने लगा। तभी हवा से झाड़ी की डाली का एक पत्ता हिला और उसकी नाक में गुदगुदी की...और....हॉ...छी...

“यह क्या सुनाई दिया?” गोटी ने पूछा। दोनों प्राणियों ने आवाज़ की दिशा में देखा, “जल्दी कर, पकड़ उसे!” कोकी चिल्लाई।

और दोनों ने दौड़कर नकुल को पकड़ लिया। दोनों खुश होकर उसे मास्टर के पास ले जा रहे थे। जब नकुल जंगल में से गुजर रहा था तब पक्षियों को तैरते हुए, पेड़ों को चलते हुए और पत्तों को फूलों में से उगते देखा। फिर उसने कसाई की दुकान में मुर्गी को मनुष्यों का कत्ल करते देखा।

“ओ..माँ!” नकुल काँप उठा। उसे अपने दोस्त मेघ के शब्द याद आ गए। “प्राणी हमारे साथ बैर बाँधते हैं।” वह डर से काँप ने लगा।

दोनों प्राणी एक बड़े महल के सामने रुक गए। दरवाज़ा खुलते ही नकुल ने देखा कि एक गोल्ड फिश

सिंहासन पर बैठी हुई है, जिसके हाथ-पैर बड़े-बड़े हैं।

“महाराज की जय हो... आपके लिए एक ताज़ा स्वादिष्ट लड़का लाए हैं।” गोटी ने नकुल को ज़मीन पर रखा।

“बहुत ही अच्छा, मेरे प्राणियों।” वह नकुल के पास आई।

“तुम मनुष्यों ने हमेशा हमें बहुत मज़े से खाया

है। अब तुझे काटकर हम मज़े से खाएँगे तब तुम देखना

कैसा लगता है।” वह ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगी।

उसने अपने कमर के पट्टे में से चाकू निकाला और उसे मारने जा ही रही थी, तभी नकुल जान बचाने के लिए भागा। किस्मत अच्छी थी कि महल का दरवाज़ा खुला था और वह उसमें से भाग निकला। गोटी और कोकी

उसके पीछे भागे।





“पकड़ो, पकड़ो यह मुझे चाहिए ही।” गोल्ड फिश चिल्लाई।

वह गलियों में दौड़ने लगा। मुड़कर देखा तो प्राणी उसके पीछे आ रहे थे। वह तुरंत ही एक पेड़ के पीछे छुप गया।

वह ज़ोर-ज़ोर से हाँफने और काँपने लगा। ‘हे भगवान....मैं वचन देता हूँ कि अपनी पूरी ज़िंदगी में मैं कभी भी मांसाहार नहीं करूँगा। प्लीज़, मेरी मदद कीजिए। प्लीज़, मुझे बचाइए।’

तभी उसकी नज़र उस मटके पर पड़ी जिसमें से वह यहाँ आया था। वह तेज़ी से दौड़ा और उस मटके के पास पहुँच गया।

जैसे ही उसे छुआ कि झूमम्म...मटके ने उसे खींच लिया और बाहर जमीन पर फेंक दिया। उसने आसपास नज़र की तो रास्ते पर अपने से छोटी साइज़ का कुत्ता दिखा।

“हाश...” उसने अपने आप से कहा। “विश्वास नहीं होता कि मैं वापस आ गया हूँ।” उसने एक रिक्शा आते हुए देखा। बड़ी मुश्किल से उसे रुकवाकर वह घर पहुँचा।

दिन बीतते गए। नकुल ने अपना अनुभव किसी से कहा नहीं। एक दिन नकुल और मेघ बस स्टॉप पर बस का इंतज़ार करते हुए खड़े थे।

“अरे, यह क्या है?” हवा के बिना हिलते हुए मटके को देखकर मेघ ने कहा। नकुल उसे रोके उससे

पहले तो मेघ मटके के पास पहुँच गया। नकुल उसके पीछे दौड़ा और आवाज़ लगाई,

“उसे....छूना मत। लेकिन तब तक तो मेघ उसे छू चुका था। एय, तु अभी यहीं है?” पता लगाने नकुल ने मटके को पकड़ा।

“हाँ...मैं और कहाँ जाऊँगा?” कंधे उचकाकर मेघ ने कहा।

“नहीं, नहीं, कुछ नहीं।” दूसरे सभी मटकों की तरह ही इस मटके को अंदर से खाली देखकर नकुल को शांति हुई।

नकुल ने आह भरी, ‘उल्टा-पुल्टा शहर वास्तव में सच्चा था या मेरी कल्पना थी, उसका तो मुझे पता नहीं है। लेकिन उसने मुझे अवश्य एक सच्चा पाठ पढ़ाया है।’ ऐसा कहते हुए नकुल ने मेघ के हाथ में से मटका लेकर जहाँ था वहीं रख दिया।



# THE Little Chef



## आवश्यक सामग्री :

- १ कप- बारीक सूजी
- १ कप- दही
- ३/४ कप- चीनी
- वेनीला एसेंस- ४ से ५ बूँद
- १ टी स्पून- बेकिंग पाउडर
- आधा चम्मच बेकिंग सोडा
- २ टेबल स्पून- मक्खन
- आवश्यकता अनुसार दूध
- टूटीफ्रुटी



## बनाने का तरीका:

- सूजी, चीनी और दही मिलाकर एक घंटे भिगोकर रखें।
- एक घंटे के बाद उसमें वेनीला एसेंस, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, बटर और आवश्यकता अनुसार दूध डालकर पाँच मिनट तक मिलाएँ।
- कुकर में एक कप नमक डाल के तले में फैलाकर गैस पर १० से १५ मिनट गरम करने रखें।
- कुकर के ढक्कन की रिंग और सीटी निकाल लें।
- केक टीन या एल्युमिनियम के बर्तन में घी लगाकर गेहूँ का आटा छिड़ककर तैयार कर लें।
- तैयार किया हुआ मिश्रण केक टीन में डालें और ऊपर टूटी-फ्रुटी से सजाकर कुकर में रखकर ढक्कन बंद करके ४०-४५ मिनट धीमी आँच पर पकने दें।
- चाकू केक में डालकर चेक करें। चाकू पर केक नहीं चिपके तो समझ जाना कि केक पक चुका है।
- गैस बंद करने के बाद ५ मिनट तक कुकर में रहने दें।
- केक बाहर निकालकर जल्दबाजी न करें, थोड़ा ठंडा हो जाए फिर टीन में से केक बाहर निकालें।

Yummy...

रेडी है आपके लिए बिना अंडे की  
Delicious केक।



# काँच वाली दुकानें

तक्ष नामक एक बहादुर और प्रेमालु राजा थे। उनका विवाह आरुषि नामक बुद्धिशाली और कोमल हृदय वाली रानी से हुआ था।



प्रिये, आज तुम्हें जो माँगना हो वह माँगो।

क्या हमारे राज्य की सभी दुकानें काँच वाली बनाई जा सकती हैं?



यह कैसी विचित्र माँग है? लेकिन मैं उन्हें मना नहीं करूँगा।

ठीक है प्रिये, थोड़े दिन में तुम ऐसा देख सकोगी।

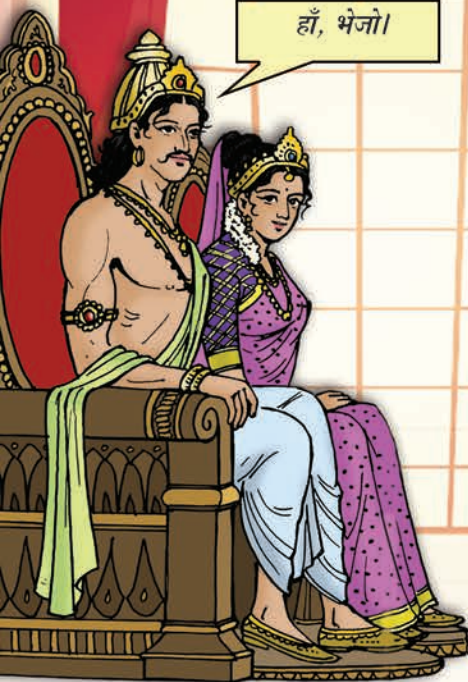


रानी की इच्छा तुरंत ही पूरी की गई।

थोड़े दिन बाद....

महाराजा, कुछ दुकानदार  
शिकायत लेकर आए हैं। क्या  
उन्हें अंदर आने दें?

हाँ, भेजो।



सरकार, हम मांस काटकर और बेचकर जीवन  
चलाते हैं। कुछ दिनों से हमारा व्यापार बहुत कम  
हो गया है।



अच्छा? आपने कारण का पता लगाया? आपके मांस  
की गुणवत्ता कम हो गई होगी।

नहीं सरकार, हमें पता चला  
है कि गाँव के लोग शाकाहारी बनते जा रहे हैं।



ऐसा  
कैसे हो  
सकता  
है?  
आपको  
पता है  
न, कि  
हमारा  
राज्य  
मांस  
पर ही  
जीता  
है?

मंत्रीजी इसका गहराई से पता लगाइए। क्या हुआ है यह हमें जानना है।



जो हुक्म  
सरकार।

मंत्री अलग-अलग लोगों से मिले।



एक दिन मैंने मुर्गी को तड़पते हुए देखा, जब कसाई उसे चाकू से काट रहा था।



जब गाय को अपने सामने मरते हुए देखा तब मुझे लगा कि जिस गाय का दूध मैं रोज पीता हूँ उसे किस तरह मार सकते हैं?



मैंने बकरी के शरीर में से खून की धारा बहती हुई देखी। मैं हिल गया। मैं नहीं चाहता कि मैं किसी की मृत्यु का कारण बनूँ।



मंत्री ने राजा से, गाँव के लोगों पर काँच वाली दुकान की जो असर हुआ, उस बारे में बात की।



लेकिन महाराज, असहाय प्राणियों को खाने में तो बहादुरी नहीं है न।

यह तो मूर्खता है। लोग डरपोक क्यों हो गए हैं? क्या वे भूल गए हैं कि वे बहादुर राजा तक्ष की प्रजा हैं?



तो इसके पीछे आपका यही इरादा था?



राजन, हमारे राज्य पर पड़ोस के राजा  
ने हमला कर दिया है।



क्या? युद्ध  
की तैयारी  
करो।



दुश्मनों  
को  
हराकर  
राजा  
वापस  
लौटते हैं।  
वे घायल  
हो गए हैं।



आह...धीरे...रानी...बहुत  
पीड़ा है।

इतने में क्या महाराज?...  
आप तो बहादुर हो।



रानी, यह मरणतुल्य वेदना है।  
आपको समझ में नहीं आएगा।



यह सुनकर राजा की आँखें खुल गईं। अपनी भूख के  
लिए प्राणियों की हत्या कभी भी नहीं करने का निश्चय  
किया। वे राजवंश के होते हुए भी मांसाहार भोजन  
छोड़कर शाकाहारी बन गए।



महाराज, मरणतुल्य वेदना यदि इतनी असहनीय है तो जब  
जीवित प्राणियों का कत्ल किया जाता है तब उन्हें कितनी  
पीड़ा होती होगी?

# क्या आप जानते हैं?

वेजीटेरियन  
प्रोटीन

नोन-वेजीटेरियन  
प्रोटीन

ब्रोकली  
११.१ ग्राम



बीफ  
८ ग्राम

बादाम  
२९ ग्राम



चिकन बोस्ट  
२५ ग्राम

मूँगफली  
२८ ग्राम



प्रॉस  
१८ ग्राम

काजू  
१८ ग्राम



चिकन कटलेट  
९ ग्राम

अखरोट  
१५ ग्राम



स्लाइस बेकॉन  
३ ग्राम

पिस्ता  
२१ ग्राम



सालमन फिश  
२१ ग्राम

हरी मटर की  
फली ९ ग्राम



१/४ कप एग  
व्हाइट  
५ ग्राम

दाने राजमा  
९ ग्राम



एक एग  
६ ग्राम

एनर्जी लेवल को बनाए रखने के लिए आहार में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। शरीर के विकास और वृद्धि के लिए प्रोटीन बहुत ही ज़रूरी है। जैसे मकान के लिए ईंट वैसे ही शरीर के लिए प्रोटीन। सामान्यतः ऐसी मान्यता है कि सबसे ज्यादा प्रोटीन नोन-वेजीटेरियन फूड में से मिलती है। क्या यह बात सही है? चलिए, वेजीटेरियन और नोन-वेजीटेरियन फूड में से मिलने वाली प्रोटीन की मात्रा की तुलना करके खुद ही डिसाइड करते हैं!



# ऐतिहासिक गौरवगाथा

पिछले अंक में हमने पढ़ा कि मारिदत्त राजा को पूजा में बलि चढ़ाने के लिए बत्तीस लक्षण वाले युगल की जरूरत थी। सैनिक, राजा के हुक्म के अनुसार मुनि अभयरुचि और अभयमति साध्वी को ले आए। लेकिन उनकी हत्या करने से पहले वातावरण में भयंकर परिवर्तन आया। बड़ा तुफान आया। सभी घबरा कर भागने लगे। तब राजा ने मुनि को दैवी आत्मा समझकर उनसे क्षमा मांगी। मुनि ने खुद अपने पिछले जन्म में जो ऐसे पाप किए थे, उसका दंड कह सुनाया। राजा ने मुनि से अपने पिछले जन्म को विस्तारपूर्वक बताने की विनती की। अब आगे पढ़िए...

मुनि बोले, राजा! कई जन्म पहले की बात है। मैं यशोधर नामक राजा था। मेरी रानी का नाम नयनावलि था।

एक दिन मैं रानी के साथ झरोखे में बैठा था। रानी मेरे बाल गूँथ रही थीं। ऐसे में उनके हाथ में सफेद बाल आया। उस बाल को तोड़कर उन्होंने मेरे हाथ में दिया। सफेद बाल हाथ में आते ही मेरा मन सोचने लगा, 'मैं कितने सालों से भौतिक सुख भोग रहा हूँ। फिर भी मुझे संतोष नहीं हुआ। मैं इन सुखों को समझपूर्वक छोड़ दूँ तो अच्छा है। वरना यह सफेद बाल मुझसे कह रहा है कि थोड़े दिन में यम आकर तुझे ले जाएँगे। इसलिए मुझे जल्दी दीक्षा लेकर आत्म कल्याण साधना करना चाहिए।'

यह सोचते-सोचते मैं सो गया। रात में एक खराब स्वप्न देखा। वह देखते ही मैं जाग गया। सुबह मेरी चिंतातुर हालत देखकर माता ने स्वप्न जानने का आग्रह किया। मैंने अपनी माता को स्वप्न सुना दिया। माता की आँखों में आँसू आ गए। उन्होंने कहा, पहले इस दुःस्वप्न को रोकने के लिए अपनी कुलदेवी के पास पशु-पक्षी के युगल का बलिदान देते हैं, जिससे वे प्रसन्न हो जाएँ। मैंने कहा, दुःस्वप्न से मृत्यु होता हो तो भले हो जाए, लेकिन मैं निर्दोष जीवों की हिंसा नहीं करूँगा।

माता ने कहा, पुत्र! देवी के बलिदान में जीव हिंसा, वह जीव हिंसा नहीं है। फिर भी यदि तुझे जीव हिंसा लगती हो तो किसी जीव की आटे की



आकृति बनाकर उसका बलिदान करके देवी को प्रसन्न करें तो क्या हर्ज है?

मैंने कहा, मैं ऐसे प्रसन्न नहीं करना चाहता। फिर भी आटे का कोई जीव बनाकर बलि चढ़ानी हो तो मुझे हर्ज नहीं है।

माता ने गोहूँ के आटे में से एक सुंदर मुर्गा बनाया और फिर कुलदेवी के पास, वह सचमुच का हो इस तरह उसे काटकर, उसकी बलि चढ़ाई।

मेरा मन संसार से उठ चूका था। मैं दीक्षा लेने के लिए तैयार हो गया। यह सुनकर रानी ने, खुद को दीक्षा नहीं लेनी पड़े इसलिए भोजन में ज़हर डालकर मुझे खिला दिया। मैं दर्द से चिल्लाने लगा, क्रोध में जलता, जीने के लिए हाथ-पैर मारता, बैर में डूबा, तड़प-तड़पकर मृत्यु को प्राप्त हुआ। किसी को समझ में नहीं आया कि रानी नयनावलि ने मेरी जान ली है। मैं यह सब समझ गया लेकिन कह नहीं पाया। इस तरह द्वेष में सुलगते हुए मेरी मृत्यु हुई।

राजा! मेरी संयम की भावना ऐसी की ऐसी ही रही। और बैर की वजह से मानव जन्म गँवाकर अनेक जन्मों तक भटका। राजा! मुझे तो लगता है कि यह सारा प्रताप आटे का मुर्गा मारने का है।

मेरी माता मेरे पास पहुँची उनसे पहले मेरी मृत्यु हो चुकी थी। मेरी माता मेरी मृत्यु को देख नहीं पाई। मुझे देखते ही उनके हृदय को भयंकर आघात लगा और वे भी मृत्यु को प्राप्त हुईं।

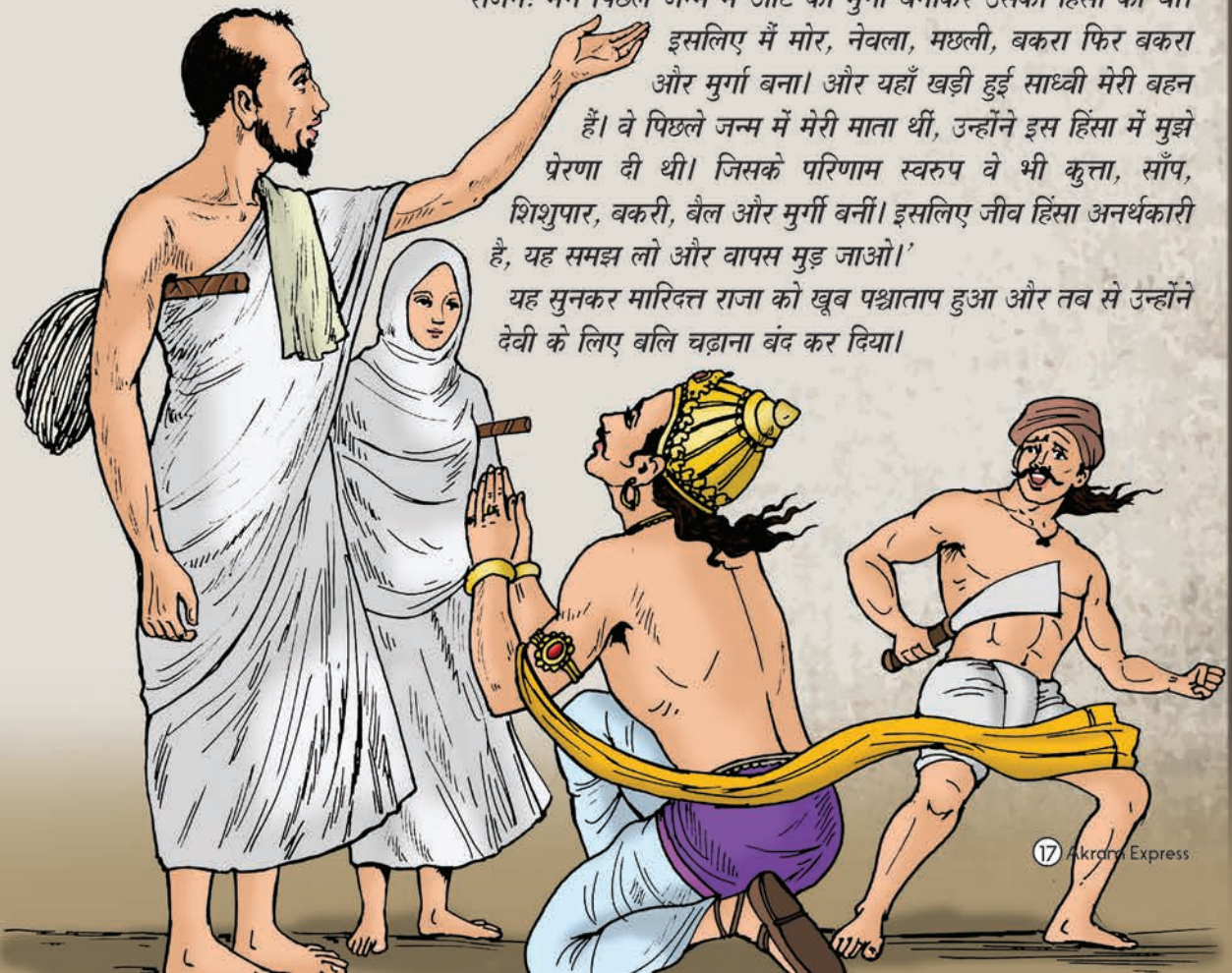
राजन! मुर्गे का वध करने वाले और प्रेरणा देने वाले हम दोनों मृत्यु को प्राप्त हुए।

कृत्रिम हिंसा भी कितनी अनर्थकारक है, उसका मैं जीता-जागता उदाहरण हूँ।

‘राजन! मैंने पिछले जन्म में आटे का मुर्गा बनाकर उसकी हिंसा की थी।

इसलिए मैं मोर, नेवला, मछली, बकरा फिर बकरा और मुर्गा बना। और यहाँ खड़ी हुई साध्वी मेरी बहन हैं। वे पिछले जन्म में मेरी माता थीं, उन्होंने इस हिंसा में मुझे प्रेरणा दी थी। जिसके परिणाम स्वरूप वे भी कुत्ता, साँप, शिशुपार, बकरी, बैल और मुर्गी बनीं। इसलिए जीव हिंसा अनर्थकारी है, यह समझ लो और वापस मुड़ जाओ।’

यह सुनकर मारिदत्त राजा को खूब पश्चाताप हुआ और तब से उन्होंने देवी के लिए बलि चढ़ाना बंद कर दिया।



## रियल लाइफ

अमेरिका के ४२ वें प्रेसीडेंट बिल क्लिंटन फरवरी २०१० की एक सुबह निःस्तेज और थके हुए उठे। उनके कार्डियोलॉजिस्ट उन्हें तुरंत ही न्यूयार्क की प्रेस्बिटेरियन हॉस्पिटल में ले गए। उनकी तत्काल सर्जरी की गई, दो स्टेंट लगाए गए।

लोगों को चिंता हुई कि उनके प्रेसीडेंट को क्या हो गया है और उनके बारे में पूछताछ करने लगे। एक प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाई गई, जिसमें क्लिंटन के डॉक्टरों ने मीडिया को भरोसा दिया, “यह बहुत सामान्य बात है।” यह सुनकर प्रसिद्ध डायट और हार्ट डिजीज के विशेषज्ञ तथा क्लिंटन के पुराने मित्र, डीन ओर्निश रुष्ट ने एक ईमेल भेजा जिसमें उन्होंने लिखा था...

हाँ, यह बहुत सामान्य बात है क्योंकि आपके जैसे मुख को जो खाना चाहिए, वह नहीं खाता।

उसके बाद क्लिंटन ने अलग-अलग खाने और आदतों के बारे में कई बुक्स में रिसर्च करना शुरू कर दिया। उनकी जान खतरे में है वह उन्हें समझ में आ चुका था और अब अधिक मुखता नहीं करने का उन्होंने निश्चय किया।

उन्होंने कहा, “मैं जीना चाहता हूँ।”

बस, फिर तो उन्होंने वेजिटेरियन डायट, सब्जी और फलसेम खाना शुरू कर दिया, जिससे खतरे में से बच जाने की संभावना बढ़ जाए। उन्हें अभी भी सबकुछ खाने की इच्छा होती है, लेकिन वे अपनी तबीयत के अनुकूल ही खाना पसंद करते हैं।

बिल क्लिंटन ६६ साल की उम्र में भी इतना सफर और काम करते हैं जबकि उम्र में उनसे बीस-तीस साल छोटे स्टाफ थक जाते हैं।



## यह है वेजिटेरियन फूड का कभाल।

लॉकडाउन के दौरान विभिन्न सेंटरों में आयोजित  
Digital Summer Camp 2020



Scan QR Code

<https://kids.dadabhagwan.org/stories/moral-stories/the-eggless-chocolate-cake/>

## और अंत में...

बॉलीवुड के सुपरस्टार, आमिर खान जो फिश, चिकन, मांस और अंडा मजे से खाते थे। एक दिन उनकी पत्नी किरण राव ने उन्हें एक वीडियो दिखाया जिसमें पंद्रह मुख्य रोग जिनसे इंसान की मृत्यु हो सकती है। इसके साथ ही खाने में बदलाव करने से उनसे किस तरह बचा जा सकता है, वह भी उसमें दिखाया गया था। उसे देखकर उन्होंने वेजिटेरियन फूड लेने का निर्णय किया। तब से वे वीगन बन गए।

आमिर खान कहते हैं कि 'इस वीडियो ने मुझे जीवन और अच्छे ढंग से जीना सिखाया है और इसीलिए मैं वीगन बन गया हूँ।'



अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

1. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशिप नं. के बाद # हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. **AGIA4313#** और यदि लेबल पर मेम्बरशिप नं. के बाद प्रम हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. **AGIA4313##** अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।
2. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर SMS करें।
3. कच्ची पावती नंबर या **ID No.**, २. पूरा एंड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।



Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation  
Printed at Amba offset :- B-99 GIDC, Sector - 25, Gandhinagar - 382025