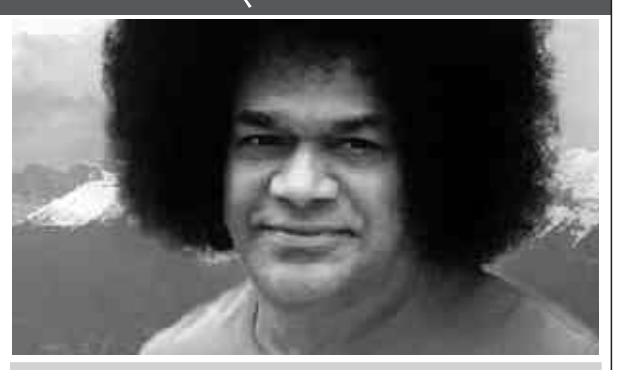
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 03-04-2016 ● अंक-483 ● तारीख - 04 अप्रैल 2016, चैत्र कृष्ण - 12 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई -अनमोल वचन



सतर्कता

सतर्कता ही जीवन है; निज अन्तःशक्ति तथा तेज के प्रति सावधान व सजग रहो। समाज के प्रति प्रेमपूर्ण सेवा द्वारा वह तेज अभिव्यक्त करो। —**सत्य साई बाबा**

अनमोल वचन

जो व्यक्ति अपने सामने ऊंचा उद्देश्य रखता है, वह अवश्य ही एक दिन उसे पूर्ण करने में सफल होता है, लेकिन इसके लिए आवश्यक है कि वह अपने लक्ष्य पर तीव्र गति से निरंतर बढ़ता जाए। इसके विपरीत, जो व्यक्ति अपने सामने कोई लक्ष्य नहीं रखता, वह जीवन भर केंचुए के समान ही रेंगता रह जाता है।—**इमर्सन**

लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करें, तो कोई वजह नहीं कि निर्धारित समय में अपने लक्ष्य की प्राप्ति न हो। मनुष्य में केवल शक्तिशाली आकांक्षा और कार्य के प्रति समर्पण होना चाहिए।—**स्वेट मार्डेन**

अपने सामने एक ही लक्ष्य रखना चाहिए। उस लक्ष्य के सिद्ध होने तक दूसरी किसी बात की ओर ध्यान नहीं देना चाहिए। रात-दिन सपने तक में उसी की धुन रहे, तभी सफलता मिलती है।—**स्वामी विवेकानंद**

लक्ष्य को पकड़ने (पाने) के लिए सहस्त्र बार आगे बढ़ो और यदि असफल हो जाओ, फिर भी एक बार नया प्रयास अवश्य करो।—**स्वामी विवेकानंद**

यदि कोई लक्ष्य सामने नहीं है, तो भी चलना शुरू करो.... दोराहे पर खड़े रहने से क्या लाभ? चलने वाले कहीं न कहीं अवश्य पहुंचते हैं।—**शब्दप्रकाश**

इस जीवन को खोए हुए अवसरों की कहानी मत बनने दो। जहां अवसर दिखे तुरंत छलांग लगाओ। पीछे मुड़ कर मत देखो।—**स्वामी रामतीर्थ**

एक हाथ न होने के बावजूद जयपुर के सुंदर ने तोड़ दिए कई रिकॉर्ड

एक साल पहले एक हादसे में सुंदर अपना हाथ जरूर गंवा बैठे, लेकिन हौसला नहीं गंवाया। नतीजा सामने है कि सुंदर दिव्यांग हैं, लेकिन वह रिकार्ड तोड़ प्रदर्शन करते हैं। सुंदर ने अपने इसी हौसले के दम पर पैरा ओलंपिक में बनाए गए जेवलिन थ्रो का रिकार्ड पैरा नेशनल एथलेटिक मीट के दौरान ही तोड़ दिया।

जयपुर (राजस्थान) के रहने वाले सुंदर हमेशा से ऐसे नहीं थे। वह तो एक जेवलिन थ्रोअर रहे हैं। छह महीने पहले की ही बात है कि उनका कैरियर का ग्राफ तेजी से आगे बढ़ रहा था। वह जयपुर के जाने माने जेवलिन थ्रोअर में गिने जाते थे।

एक हादसा हुआ और वह हाथ गंवा बैठे। पंचकूला के ताऊ देवीलाल स्पोर्ट्स काम्प्लेक्स में आयोजित नेशनल पैरा एथलेटिक मीट के दौरान सुंदर ने बताया कि उनका बायां हाथ दोस्त के घर में एक लोहे की शीट उतारते वक्त कटकर अलग हो गया था। उनके दोस्तों ने हाथ को जुड़वाने की कोशिश भी की। लेकिन देर हो चुकी थी। एक पल तो सुंदर को लगा कि सारा कैरियर तबाह हो गया। उनकी उम्मीद जवाब देने लगी थी कि उनकी मुलाकात हो गई एक द्रोणाचार्य अवार्डी आरडी सिंह से। जिन्होंने एक बार फिर से उनके जीवन में रोशनी की किरण बिखेर दी।

सुंदर बताते हैं कि द्रोणाचार्य अवार्डी आरडी सिंह ने उनको जैवलिन थ्रो में माहिर किया। शुरूआत में उनको अटपटा लगता था, फिर आदत बनती गई। वह तीन घंटे जयपुर के सवाईं मानसिंह स्टेडियम में प्रेक्टिस करने लगे। जब पैरा नेशनल एथलेटिक मीट में उतरे तो अपने ही राज्य दिव्यांग देवेंद्र झामड़िया द्वारा एथेंस में 2004 के दौरान बनाया गया 62.15 मीटर का रिकार्ड तोड़ डाला। सुंदर ने नया रिकार्ड 68.42 मीटर का बनाया है। यह पैरा नेशनल एथलेटिक मीट का भी 46 कैटेगरी (दिव्यांगों की खास कैटेगरी अंग के आधार पर) में नया रिकार्ड है।

गुरु अष्टकम्

श्रीमद् आद्य शंकराचार्यविरचितम् (हिन्दी रुपांतरण)

1. यदि शरीर रुपवान हो, पत्नी भी रूपसी हो और सत्कीर्ति चारों दिशाओं में विस्तरित हो, मेरु पर्वत के तुल्य अपार धन हो, किंतु गुरु के श्रीचरणों में यदि मन आसक्त न हो तो इन सारी उपलब्धियों से क्या लाभ ।

2. सुन्दरी पत्नी, धन, पुत्र-पौत्र, घर एवं स्वजन आदि प्रारब्ध से सर्व सुलभ हो किंतु गुरु के श्रीचरणों में मन की आसक्ति न हो तो इस प्रारब्ध-सुख से क्या लाभ?

3. वेद एवं षटवेदांगादि शास्त्र जिन्हें कंठस्थ हों, जिनमें सुन्दर काव्य-निर्माण की प्रतिभा हो, किंतु उसका मन यदि गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न हो तो इन सदगुणों से क्या लाभ?

4. जिन्हें विदेशों में समादर मिलता हो, अपने देश में जिनका नित्य जय-जयकार से स्वागत किया जाता हो और जो सदाचार-पालन में भी अनन्य स्थान रखता हो, यदि उसका भी मन गुरु के श्रीचरणों के प्रति अनासक्त हो तो इन सदगुणों से क्या लाभ?

5. जिन महानुभाव के चरणकमल पृथ्वीमण्डल के राजा-महाराजाओं से नित्य पूजित रहा करते हों, किंतु उनका मन यदि गुरु के श्री चरणों में आसक्त न हो तो इसे सदभाग्य से क्या लाभ?

6. दानवृत्ति के प्रताप से जिनकी कीर्ति दिगदिगान्तरों में व्याप्त हो, अति उदार गुरु की सहज कृपादृष्टि से जिन्हें संसार के सारे सुख-ऐश्वर्य हस्तगत हों, किंतु उनका मन यदि गुरु के श्रीचरणों में आसक्तिभाव न रखता हो तो इन सारे ऐश्वर्यों से क्या लाभ?

7. जिनका मन भोग, योग, अश्व, राज्य, धनोपभोग और स्त्रीसुख से कभी विचलित न हुआ हो, फिर भी गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न बन पाया हो तो इस मन की अटलता से क्या लाभ?

8. जिनका मन वन या अपने विशाल भवन में, अपने कार्य या शरीर में तथा अमूल्य भंडार में आसक्त न हो, पर गुरु के श्रीचरणों में भी यदि वह मन आसक्त न हो पाये तो उसकी सारी अनासक्तियों का क्या लाभ?

9. अमूल्य मणि-मुक्तादि रत्न उपलब्ध हो, फिर भी मन गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न बन पाये तो इन सारे ऐश्वर्य-भोगादि सुखों से क्या लाभ?

10. जो यती, राजा, ब्रह्मचारी एवं गृहस्थ इस गुरु-अष्टक का पठन-पाठन करता है और जिसका मन गुरु के वचन में आसक्त है, वह पुण्यशाली शरीरधारी अपने इच्छितार्थ एवं ब्रह्मपद इन दोनों को सम्प्राप्त कर लेता है यह निश्चित है।

ऊँ गुरु ऊँ गुरु

मनःशक्ति

मन की शक्ति असीम है। उसका उपयोग जीवन में सम्बन्धित कृत्यों और चिन्तनों में होता है। फलतः बिखराव की स्थिति बनी रहना स्वाभाविक है। अनेकानेक पक्षों की मस्तिष्कीय क्षमता का थोड़ा-थोड़ा अंश मिलता है और उन सभी का ढर्रा किसी न किसी प्रकार लुढ़कता रहता है। इस आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए सृष्टा ने मनःशक्ति की संरचना इस प्रकार की है जिससे वह जीवन के हर क्षेत्र का परिपोषण करती रहे और कहीं भी अभावग्रस्त की स्थिति उत्पन्न न होने पाये। इसी व्यवस्था को चंचलता कहते हैं। मन की वानर वृत्ति प्रसिद्ध है वह हर घड़ी उचकता मचकता रहता है। इस डाली से उस डाली पर फुदकते रहने की उसकी चंचल प्रवृत्ति का परिचय प्रायः सभी को है।

इस स्वाभाविकता पर सन्तोष तभी किया जा सकता है जब जीवन की गतिशीलता मात्र निर्वाह व्यवस्था तक ही सीमित रही होती। पक्षी इसी प्रकार के विनोद कौतुक में निरत रहते हैं। उनकी फुदकन देखते ही बनती है। इस प्रवृत्ति का सूत्र संचालन निश्चय ही उनकी मानसिक चंचलता करती होगी। यदि उसमें कमी रही होती तो मगरमच्छ, वराह और भैंसे की तरह वे भी आलसी जीवन जी रहे होते और पेट भरने के उपरान्त चादर तान कर सोया करते।

मानवी प्रगति में उसकी कल्पना शक्ति का बड़ा योगदान है। बुद्धिमत्ता तो बाद की चीज है। मस्तिष्क अनगढ़ कल्पना चित्र बनाता रहता है। बुद्धि उनमें से उचित अनुचित, शक्य अशक्य का विश्लेषण करती है और जो उपयोगी प्रतीत होते हैं उन्हें विचारपूर्वक किसी निष्कर्ष पर पहुँचने तक के लिए मान्यता देकर शेष को उपहासपूर्वक उपेक्षित एवं बहिष्कृत करती रहती है। —**पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य**

मानव मन के बोल

समानता के भाव

गतांक से आगे.....

क्या इन्तजार करते हो, नौकर का। सेठ साहब ने पानी भी भर रखा, सब कर रखा। और जब प्यासा आदमी आया बोला सेठ साहब पानी पिला दीजिये। बोले ठहरो साहब आदमी अन्दर गया (मुनीम जी) है। आदमी आया नहीं, उसने कहा सेठ साहब 'घणीस तरस लागी' कहते है ठहरना आदमी आता है। बोले सेठजी थोड़ी देर के लिये आप आदमी नहीं बन सकते क्या? आप ही आदमी बन जाओ। कौनसे आदमी को ढूंढ रहे हो।

मत किसी को दर्द का सैलाब दो।
मत किसी को छलावों का उपहार दो।।
देना ही चाहते तुम अगर दोस्त मेरे।
आदमी को आदमी का प्यार दो।।

इस दुनिया में अपन ना तो सेठजी बनकर आये, ना गाय बैल बनकर आये, ना कुत्ते जी बनकर के आये। अपन इंसान बनकर के आये है। इसलिये इंसानियत सीखनी चाहिये। सन्त एकनाथ जी महाराज ने गधे को पानी पिला दिया, प्यासे गधे में शंकर भगवान के दर्शन हो गये। सन्त ज्ञानेश्वर जी को भूखे और थके हुए भैंसे में ईश्वर की अनुभूती हो गई-दर्शन हो गये। ये हमारा धर्म है। कलकत्ता के सेठ साहब पैसा बहुत था लेकिन किडनी की किसी बीमारी की वजह से द्रव्य पदार्थ पर रखा था। उन्होंने दुःखियों को भोजन कराया, उसमें उनको तृप्ति मिल गई। आज के युग में भी देखिये हमारे जैन परिवारों में, हमारे वदरीचंद जी कोठारी साहब थे। अब तो उनका शरीर भी नहीं रहा। वो 40-40 दिन का उपवास करते थे।

उपवास में केवल गर्म पानी पीना, पानी को उबालना, परात में उसको ठण्डा करना, उसमें नीम के दो-चार पते डालने, बस वो पानी दिन में दो-तीन बार पीना। चाय नहीं, दूध नहीं, रोटी नहीं, केवल गर्म पानी। 40 दिन के बाद लोगों को बुलाते थे। बहुत अच्छा परिवार है।

क्रमश अगले अंक में ...

नकल की सजा (प्रेरक प्रसंग)

चूड़ामणि नाम का एक भोलाभाला गरीब आदमी था जो खुद के लिए बड़ी मुश्किल से पेट भरने के लिए दो जून की रोटी जुटा पाता था . एक दिन चूड़ामणि ने विचार किया की उसे अब जंगल में जाकर तप करना चाहिए शायद उसकी भक्ति से प्रसन्न होकर भगवान उसे खूब सारा धन दे देंगें . वह घनघोर जगल में गया और घोर तपस्या करने लगा।

एक रात सोते समय उसे भगवान ने स्वप्न में कहा बेटा मैं तुम्हारी भक्ति से बहुत ही प्रसन्न हूँ । तुम जो तपस्या कर रहे हो किसलिए कर रहे हो मैं अच्छी तरह से जानता हूँ । अब तुम तपस्या छोड़कर अपने घर लौट जाओ । घर जाते समय रास्ते में तुम्हें एक बड़ का विशाल वृक्ष मिलेगा । वहां तुम पहिले अपना मुंडन कराना फिर उस पेड़ के पास जाना । उस पेड़ के नीचे तुम्हें एक साधु बाबा तपस्या करते हुए मिलेंगें । उनकी डंडे से पहिले खूब पूजा अर्चना करना और इतनी धुनाई करना की वे बेहोश हो जाएँ . तुम्हारी सारी मनोकामना पूर्ण हो जाएगी और तुम खूब धनवान व्यक्ति हो जाओगे इतना सुनते ही चूड़ामणि की नींद खुल गई और वह बहुत ही बेसब्री के साथ सुबह होने का इंतजार करने लगा .

चूड़ामणि ने ठीक वैसे ही किया जो उससे भगवान ने स्वप्न में कहा था . वह अपने घर वापिस लौट गया और उस पेड़ के नीचे उसे तपस्या करता हुआ एक साधु दिखा और उसने डंडे से उस साधु की खूब धुनाई की . देखते ही देखते वह साधु एक सोने के कलश के रूप में बदल गया .

चूड़ामणि की यह सारी क्रिया दूर से मोहल्ले का हरिराम नाई देख रहा था . उसने भी सोचा की वह किसी साधु की डंडे से खूब धुनाई करेगा और वह साधु भी सोने के कलश के रूप में बदल जायेगा और देखते ही देखते वह भी चूड़ामणि की तरह धनवान व्यक्ति बन जायेगा . उसने ताऊ जी का लठ्ठ खरीदा .

रास्ते में उसे एक साधु दिख गया तो हरिराम नाई ने लठ्ठ से उस साधु की बड़ी जोरदार धुनाई की उस साधु के प्राण पखेरू उड़ गए . राज्य के सैनिकों ने हरिराम नाई को हत्या के जुर्म में बंदी बनाकर जेल में पहुंचा दिया . राजा ने हरिराम नाई को साधु की हत्या करने के आरोप में फांसी की सजा सुना दी।

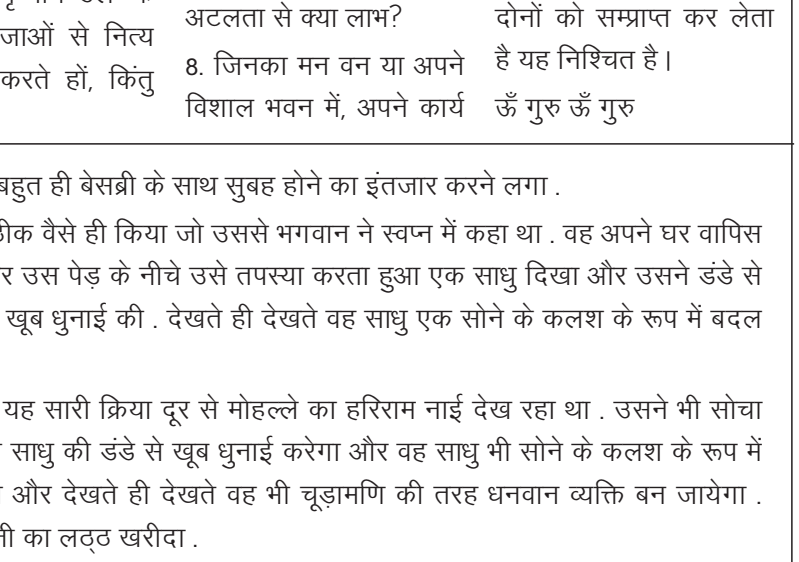
शिक्षा – इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि कभी किसी की नकल नहीं करना चाहिए . हमें सोच विचार कर कार्य करना चाहिए ।

पवित्र है – पूरा जीवन

एक बार ऐसा हुआ, बुद्ध ने अपने शिष्यों से पूछा-''क्या तुम कोई ऐसी चीज खोज सकते हो जो जीवन में पूरी तरह व्यर्थ हो? यदि ढूंढ सकते हो तो उसे अपने साथ ले आना।'' शिष्य कई दिनों तक सोचते रहे और बुद्ध उनसे प्रतिदिन पूछते -''क्या हो रहा है? क्या तुम अभी तक पूरी तरह व्यर्थ कोई चीज नहीं खोज पाएं?'' एक या दो महीने बाद एक शिष्य उनके पास आकर बोला-''भगवान मुझे खेद है। मैंने चारों ओर देखा, बहुत सख्ती और सावधानी से देखा। मैं ठीक से भी नहीं देख सका क्योंकि आपने जो प्रश्न हल करने को दिया था, मुझे उसका उत्तर खोजना था।

लेकिन मैं पूरी तरह से व्यर्थ कोई चीज खोज न सका।'' तब बुद्ध ने कहा – अब एक दूसरी बात है। कोई भी ऐसी चीज खोजो, जो कीमत रखती हो, तुम्हें इसे खोजने के लिए कितने दिन चाहिए? पहली चीज को खोजने में तो तुम्हें महिनों लग गए। वह शिष्य हस पड़ा। उसने कहा- ''अब समय लेने की आवश्यकता ही नहीं है।'' उसने भूमि से एक तिनका उठाया और उसे बुद्ध को देकर कहा-''यह ही पर्याप्त प्रमाण है। इसकी भी कीमत है।'' बुद्ध ने उस शिष्य को आशीर्वाद देते हुए कहा-''इसी तरह प्रत्येक व्यक्ति को यह जीवन देखना चाहिए।

यही ठीक दृष्टिकोण है- सम्यक् दृष्टि'' और बुद्ध ने कहा-''मैं तुमसे बहुत प्रसन्न हूं कि तुमने दो महिने के लिए और फिर भी तुम कोई भी व्यर्थ या मूल्यहीन वस्तु न खोज सके। तुम्हें ऐसा एक उदाहरण न मिला जिससे किसी चीज की अर्थहीनता प्रकट होती। ओर सब अर्थपूर्ण के लिए, उसके लिए जिसकी कुछ कीमत हो, तुमने एक क्षण भी नहीं लिया। हां, जितना भी जो कुछ है, वह यही है। यह पूरा जीवन की पवित्र और धार्मिक है।''



सम्पादकीय

एक महात्मा जी थे–बड़े भले–बड़े अच्छे। नाम के ही साधु नहीं, हृदय से भी भक्त थे। आमतौर पर उनके श्री मुख से निकलता था –"जगदीश जगत का भला ही करता हैं।" एक दिन एक मैय्या दुःखी अवस्था में तो आयी ही– उन्हें महात्मा जी पर गुस्सा भी था। शोक पूर्ण अवस्था में वह बोली–"महाराज आपकी सब बातें तो मैं मान सकती हूँ–पर बताइए, मेरी बहिन के इकलौते तीस वर्षीय बच्चे को भगवान ने उठा लिया, क्या भला किया है – इसने ? महाराज श्री विचार मग्न हुए, बोले," मांई, मैं तुम्हारी बहिन का दुःख समझता हूँ। ज्ञान से यों समझो कि किसी बड़े सेठ की पच्चीस शहरों में दुकानें हैं– ब्रांचें हैं। अब सेठ का आदेश उदयपुर की ब्रांच में आया कि 100 थान कपड़े के जोधपुर ब्रांच में भेज दो– उदयपुर का ब्रांच मैनेजर यदि स्वामी भक्त हुआ तो क्या करेगा वह ? तुरन्त रवाना ही करके उत्तर देगा न, कि जी, साहब भेज दिए। और दूसरी तरफ, यदि मैनेजर ने सोचा कि सेठ जी तो कुछ समझते ही नहीं, यह कपड़ा तो मेरे अत्यन्त प्रिय है– इसे न भेजू! बोलो, मांई–पहले वाला मैनेजर अच्छा या दूसरा ? दोनों में से किससे ज्यादा सेठ राजी रहेगा।

महात्माजी ने आगे व्याख्या की "ठीक इसी तरह हम सभी भगवान के ब्रांच मैनेजर ही तो है न" ? तो आपकी बहिन को परमात्मा ने बेटा सौंपा अब दूसरी जगह उसकी जरूरत पड़ गई – सो भगवान ने ट्रांसफर कर दिया।

ज्ञानी काटे ज्ञान से, मूरख काटे रोय।

इतने दयालु है परमात्मा कि हमें सर्व श्रेष्ठ मनुष्य योनि दी, प्रतिभा, बुद्धि एवं अवसर सभी दिये। सन्तवाणी का श्रवण भी करने को मौका दिया। अच्छी लगती है न ये पंक्तियाँ –

"मुख में हो रामनाम, राम सेवा हाथ मे।
तूं अकेला नाहीं प्यारे, राम तेरे साथ मे"।।

यह मनड़ा कहीं न कहीं तो लगेगा ही ? तो क्यों न इसे प्रभु स्मरण में लगावें एवं अपने को मालिक न समझकर मैनेजर समझे, और यथा साध्य "परहितरत् रहते हुए भगवद् सेवा के भाव से" सभी कार्य करते रहें–दुःखी–गरीब, भाई–बहिनों के साथ विशेष प्रेम और सरलता का बर्ताव करें। "मानव सेवा ही माधव सेवा है" – सावधानी ही साधना है, नर ही नारायण है– इसका रखें सतत ध्यान।

जिंदगी में अच्छे लोगों की तलाश मत करों, खुद अच्छे बन जाओं आपसे मिलकर शायद किसी की तलाश पूरी हो जाये।

समर्पण से सफलता – कैलाश 'मानव'

उदयपुर, नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ, बड़ी में त्रिदिवसीय 'मानव मन के बोल' भजन, सत्संग के प्रथम दिन संस्थान संस्थापक आचार्य महामंडलेश्वर कैलाश 'मानव' ने कहा कि जीवन में हर कोई सफलता पाना चाहता है, लेकिन सफलता समर्पण चाहती है। व्यक्ति की निष्ठा और लगन से ही सफलता पाई जा सकती है। मनुष्य की कर्तव्य परायणता, उसका चरित्र बल, आचार–विचार, उसकी समाजिक व्यावहारिकता यह सब मिलकर व्यक्ति को सफल बनाते हैं। जीवन में इसी से शान्ति भी मिलती है और शान्ति के बिना जीवन व्यर्थ है। उन्होंने किसी भी काम में सफलता के लिए ईश स्मरण को भी आवश्यक बताया। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण सत्संग चैनल पर किया गया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि देशभर से आए दिव्यांग भाई–बहनों तथा उनके परिजनों ने सत्संग का खूब आनंद उठाया। संचालन महिम जैन ने किया।

नारायण सेवा संस्थान के अन्तर्गत किये गये नियमित निःशुल्क दिव्यांग ऑपरेशन की सूची

क्रं.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
1.	सोनम	श्यामनन्दन	21	स्त्री	पटना	बिहार
2.	सुषमा	शिलचन्द	22	स्त्री	फर्रुखाबाद	उत्तरप्रदेश
3.	नारायण	भंवरलाल	26	पुरूष	झालावाड़	राजस्थान
4.	नीतिमा	विरेन्द्रचन्द्र	28	स्त्री	बान्दा	उत्तरप्रदेश
5.	निलेश	मंशाराम	31	पुरूष	इलाहाबाद	उत्तरप्रदेश
6.	गोकुल	रकमा	1	पुरूष	बांसवाड़ा	राजस्थान
7.	यावर	मनुवर अली	3	पुरूष	शामली	उत्तरप्रदेश
8.	जिकरा	मो. ईशा	3	स्त्री	देवरीया	उत्तरप्रदेश
9.	फेजान	वकिल अंसारी	4	पुरूष	धनबाद	झारखण्ड
10.	धीरज	दिनेश	4	पुरूष	नान्देड़	महाराष्ट्र
11.	लखी	हरिओम	4	पुरूष	फिरोजाबाद	उत्तरप्रदेश
12.	राजवीर	रामकिशौर	5	पुरूष	नागौर	राजस्थान
13.	मो. शेख	हरूण	5	पुरूष	बीड	महाराष्ट्र
14.	मनीश	गुल्लु	6	पुरूष	आजमगढ़	उत्तरप्रदेश
15.	अंकुश	अजय सिंह	6	पुरूष	छपरा	बिहार
16.	प्रितम	मुकेश	6	पुरूष	बक्सर	बिहार

क्रमशः

हजारों सालो से बीमारियो से बचा रही है तुलसी

वृक्ष तथा विभिन्न वनस्पतिया धरती पर हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। भारतीय संस्कृति में भी प्राचीन समय से ही वृक्षों तथा वनस्पतियों को पूजनीय माना जाता रहा है। विभिन्न वनस्पतियां हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में भी सहायक सिद्ध होती हैं। ऐसा ही एक छोटा परन्तु बहुत महत्त्वपूर्ण पौधा होता है तुलसी का। हजारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में तुलसी का प्रयोग किया जा रहा है। आयुर्वेद में भी तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का विशेष स्थान है। आपके आंगन में लगे छोटे से तुलसी के पौधे में अनेक बीमारियों के इलाज करने के आश्चर्यजनक गुण होते हैं। सर्दी के मौसम में खासी जुकाम होना एक आम समस्या है। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की सभी पत्तियां लें और धोकर कुचल लें फिर उसे एक कप पानी में डालें। उसमें पीपरामूल, सौंठ, ईलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला ले। इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मागर्म पीना चाहिए। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को सर्दियों में बार बार चाय पीने की आदत है उनके लिए यह तुलसी की चाय बहुत लाभदायक होगी जो ना केवल उन्हें स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हारिकारक प्रभावों से भी बचाएगी।

सर्दी, ज्वर, अरूचि, सुस्ती, दाह, वायु तथा पित्त संबंधी विकारों को दूर करने के लिए भी तुलसी की औषधीय रचना का अपना महत्व है। इसके लिए तुलसी की दस पन्द्रह ग्राम ताजी धुली पत्तियों को लगभग 150 ग्राम पानी में उबाल लें। जब लगभग आधा या चौथाई पानी ही शेष रह जाए तो उसमें उतनी ही मात्रा में दूध तथा जरूरत के अनुसार मिश्री मिला लें यह अनेक रोगों को तो दूर करता ही है साथ ही क्षुधावर्धक भी होता है। इसी विधि के अनुसार, काढ़ा बनाकर उसमें एक दो इलायची का चूर्ण और दस पन्द्रह सुधामूली डालकर सर्दियों में पीना बहुत लाभकारी होता है। इसमें शारीरिक पुष्टता बढ़ती है। तुलसी के पत्ते का चूर्ण बनाकर मर्तबान में रख लें। जब भी चाय बनाएं तो दस पन्द्रह ग्राम इस चूर्ण का प्रयोग करें। यह चाय ज्वर, दमा, जुकाम, कफ तथा गले के रोगों के लिए बहुत लाभकारी है। तुलसी का काढ़ा बनाने के लिए तीन चार काली मिर्च के साथ तुलसी की सात आठ पत्तियों को रगड़ लें और अच्छी तरह मिलाकर एक गिलास द्रव तैयार करें। इक्कीस दिनों तक सुबह लगातार खाली पेट इस काढ़े का सेवन करने से मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है और शक्ति मिलती है। क्योंकि यह काढ़ा हृदयोत्तेजक होता है इसलिए यह हृदय को पुष्ट करता है और हृदय संबंधी रोगों से बचाव करता हैं।

मन के जीते जीत सदा

(मानव धर्म श्रृंखला का द्वितीय (2) पुष्प)

जिन्दगी को ऐसे सजाएं

देह के प्रति दायित्व

महिम जी – आईये चलते हैं उस यात्रा में, जहाँ पर आप सभी का मंगलमय अभिवादन करने का सौभाग्य हमें प्राप्त हुआ है। वह यात्रा जिसमें मानव धर्म ग्रंथ के साथ–साथ ब्रह्माण्ड बोल उठता है, हृदय का द्वार खोल उठता है। वह यात्रा जिनके मुखारविंद से अवतरित होकर हमें कृतार्थ कर रही है, ऐसे व्यासपीठ पर विराजमान नारायण सेवा संस्थान के इस सेवा पथ के मार्गदर्शक, दिशा निर्देशक, निर्वाणी पीठाधीश्वर, आचार्य महामण्डलेश्वर, कर्मयोगी, सेवा पुरोधा, संस्थान के जनक, मृदुभाषी, सदैव प्रसन्नचित रहने वाले, सरल हृदय के धनी, पूज्य श्रद्धेय गुरूदेव साधु पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' को हम नमन करते हुए अभिवादन करते हैं।

प्यारे पाठकगणों –

इस जिंदगी का भी बड़ा अजीब फसाना है।
उम्मीदें हैं बरसों की,
एक पल का नहीं ठिकाना है।।(1)
होनी चाहिए विश्वास और उमंग की नाव।
अगर आपको भी नदिया के पार जाना है।। (2)

एक न एक दिन सब चले जाऐंगे लेकिन जाने से पहले कुछ नेकी के कार्य करने हैं और नेकी की कथा सुनकर जाना है। तो आइये चलते है भगवान नारायण का आह्वान करते हुए अद्भुत अद्वितीय कथा की ओर, बोलिये श्रीमन् नारायण भगवान की..... ....जय।

गुरूदेव जी –

वर्णानाम् अर्थसंघाणाम् रसानाम् छन्द सामपि।
मंगलाणाम् च कर्तारौ वंदे वाणीविनायकौ।।(3)
भवानी शंकरौ वंदे श्रद्धा विश्वास रूपिणौ।
याभ्याम् विना न पश्यंति सिद्धाः
स्वान्तःस्थमीश्वरम्।।(4)

आपकी पुकार तो प्रभु ने सुन ली बाबूजी। पुकार नहीं सुनी होती तो मनुष्य नहीं बनाते, पशु बना देते। बाबूजी परसों या कल की बात है, हम उत्तक की बात कर रहे थे। हजारों–हजारों, लाखों–करोड़ों, कोशिकाएँ मिल जाती हैं, तो उत्तक बन जाते हैं। आनन्द की बात यह है लाला अपने को टिश्यु, ये आपमें भी, मुझमें भी विशुद्धि चक्र, भोजन की नली नौ मीटर लम्बी और श्वास की नलियाँ, इड़ा, पिंगला, सुशुम्ना, कितनी कृपा है भगवान की। भगवान ने हजारों करोड़ों उपहार दिए हैं, आइए देह–देवालय के बारे में आगे सत्संग करें–

तर्ज–सावन का महीना पवन करे शोर

एरिया सरफेस त्वचा का, दो मीटर तक जान।
इसमें बाल और ग्रन्थियाँ और नाखुन हैं
मान।।–2(5)

बहुत अद्भुत ग्रंथियाँ हैं महाराज, स्त्राव होता है हार्मोन का, ये लम्बाई कैसे बढ़े, शरीर कैसे बढ़े। शरीर में विषैले तत्व कुछ न कुछ चले ही जाते हैं। लकड़हजम और पत्थरहजम वाले तो कोई–कोई होते होंगे, फिर भी भोजन में हमारे अशुद्धि चली जाती है। ये हमारा लसिका तंत्र, हमारी गाँठों में जो तंत्र होता है, हार्मोन होते हैं, रस प्रवाहित होता है, उससे विषैले तत्व भी समाप्त हो जाते हैं, ऐसा अद्भुत शरीर। मेरे मन में आ रहा है, एक बार हाथ ऊँचा करके बोले देह–देवालय की जय।

साढे तीन हाथ की काया, इसका सदुपयोग करेंगे और आगे की कथा का आनंद ले

क्रमशः

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.) सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com