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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 19-06-2016 ● अंक- 560 ● तारीख - 20 जून 2016, ज्येष्ठ शुक्ल 15 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई -अनमोल वचन

धर्म – भगवान धर्म से अत्यन्त प्रसन्न होते हैं। धर्म की रक्षा करने के लिए तथा धर्म की प्राचीन निर्मलता और शुद्धता स्थापित करने के लिए भगवान मनुष्य का रूप धारण करते हैं और मनुष्यों के बीच विचरण की कृपा करते हैं, मानों वह उनमें से ही एक हो। इसलिए यदि तुम ईश्वर का अनुग्रह चाहते हो तो तुम्हारा प्रत्येक वचन, कर्म और विचार धर्म से प्रेरित होना चाहिए। **–श्री सत्य सांई बाबा**

पाने का प्रलोभन

पाने के प्रलोभन में पराधीनता और जीने के प्रलोभन में मृत्यु का भय विद्यमान है। यदि इन दोनों प्रकार के प्रलोभनों का अन्त कर दिया जाए, तो स्वाधीन–अमर जीवन प्राप्त हो जाता है। यह जानते हुए भी कि कोई भी वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति, अवस्था आदि में स्थायित्व नहीं है, फिर भी इनके पाने का प्रलोभन रखते हैं और यह जानते हुए भी कि शरीर हमेशा नहीं रहेगा, इसे सदैव बनाये रखने की सोचते हैं। क्या यह अपनी जानकारी का सरासर अनादर नहीं हैं ? इस पर साधक महानुभावों को भली प्रकार मनन करना चाहिए।

अपने कल्याण का अर्थ क्या है ? अपनी प्रसन्न्ता के लिए अपने से भिन्न की आवश्यकता न रहे। अर्थात् हमें अपने लिए किसी भी वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति आदि की आवश्यकता नहीं है। हम स्वयं में आनन्दित रहें। **–स्वामी शराणानन्द जी**

28 जून से शुरु होगी सबसे सस्ते स्मार्टफोन फ्रीडम 251 की डिलीवरी

विश्व के सबसे सस्ते स्मार्टफोन फ्रीडम 251 का इंतजार कर रहे लोगों के लिए एक गुडन्यूज है। मोबाइल हैंडसेट निर्माता कंपनी रिंगिंग बेल्स ने ऐलान किया है कि 28 जून से मोबाइल की डिलीवरी शुरु हो जाएगी। कंपनी उन ग्राहकों को स्मार्टफोन डिलीवर्ड करेगी जिन्होंने पहले से इसके लिए कैश ऑन डिलीवरी के तहत रजिस्ट्रेशन कराया था।

वारंटी की सुविधा–नोएडा की मोबाइल हैंडसेट निर्माता कंपनी रिंगिंग बेल्स के निदेशक मोहित गोयल का कहना है कि 28 जून से उसके कस्टमर्स के हाथ में फ्रीडम 251 स्मार्टफोन होगा। उन्हें उम्मीद है कि विश्व का सबसे सस्ता फोन फ्रीडम 251 लोगों को पसंद आएगा। इसमें मोबाइल यूजर्स के शौक और सुविधाओं का विशेष ध्यान रखा गया है। इस दौरान यह भी बताया कि इन स्मार्टफोन की डिलीवरी सिर्फ उन्हीं कर्स्टमर्स को होगी जो 'ब्व (कैश ऑन डिलीवरी)' के तहत रजिस्टर्ड हैं। कंपनी इस फोन में 1 साल की वारंटी की भी सुविधा दे रही है।

ये हैं फीचर्स–ये फोन 4 इंच क्यूएचडी आईपीएस डिस्पले संग डुअल सिम सपोर्टर है। एंड्रायड 5.1 लॉलीपॉप बेस्ड यह फोन 3 जी नेटवर्क पर काम करता है। इसमें 251 1.3 गीगाहटर्ज क्वॉडकोर प्रोसेसर

और 1 जीबी रैम भी दी गई है। इस फोन में व्हाट्सएप, फेसबुक ट्विटर आदि चलाने की भी सुविधा दी गई है। फोन में 8 जीबी की इंटरनल मेमोरी दी गई है जिसे 32 जीबी के माइक्रोएसडी कार्ड के जरिए बढ़ाया जा सकता है। इसमें 3. 2 मेगापिक्सल रियर कैमरा और 0.3 मेगापिक्सल फ्रंट कैमरा दिया गया है। 1450 एमएएच की बैटरी है।

रहने वाले तो -केवल परमात्मा

जिसका वियोग हो जायेगा, उसका सहारा आप क्यों लेते हैं ? आपने पहले उसका सहारा लिया और उसका वियोग होने से आपको दुःख भी हुआ, फिर भी आप उसी का सहारा लेते हैं और बार–बार दुःख पाते हैं। अगर आप उत्पत्ति–विनाशशील वस्तु से राजी–नाराज न हों तो आपको अनुत्पन्न परमात्मक तत्त्व मिल जाएगा। जो उत्पत्ति विनाशशील है, जिसके आदि और अन्त आप जानते है, उसकी इच्छा करना तथा उसके मिलने से राजी होना ही उलझन है। इसके सिवाय आपकी उलझन कोई है ही नहीं। इस उलझन को आप मिटा दो तो आपको परमात्म तत्त्व मिल जाएगा। उस परमात्मतत्त्व का कभी नाश (वियोग) नहीं होता। वह सदा ज्यों–का–त्यों रहता है, क्योंकि वह सत् है। सत् का कभी अभाव नहीं होता–'नाभावो विद्यते सतः।' **–स्वामी रामसुख दास**

रुद्रमहालय का प्रवेशद्वार -रुद्रप्रयाग

अलकनन्दा और मन्दाकिनी का पवित्र और सुन्दरतम संगम पर यह नगर स्थित है। यहां पर भगवान शंकर ने देवर्षि नारद को संगीत की शिक्षा दी थी। यहीं से रुद्रमहालय का प्रारम्भ हो जाता है। वास्तव में जिसे हम देवभूमि कहते हैं वह इसी अलकनन्दा एवं मन्दाकिनी के बीच का भाग है। केदारनाथ से बदरीनाथ पर्यन्त सारे पंच प्रयाग और पंच बदरी इसी भू भाग में स्थित हैं। इसलिए यह पुण्य भूमि ही दिव्य भूमि है। इसी के बीच सतोपंथ स्वर्गारोहिणी, श्रीमुख, व गन्धमादन पर्वत तथा दिव्य श्वेत द्वीप विद्यमान हैं। रुद्रप्रयाग के समीप कोटेश्वर तीर्थ शिव उपासना हेतु उपयुक्त है। उमरानारायण में कभी समृद्ध देवालय समूह रहा होगा इस बात के पुरातात्विक साक्ष्य प्रर्याप्त मात्रा में विद्यमान हैं।

सत्य से ही परमात्मा मिलता है

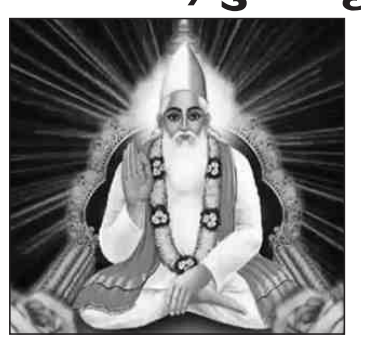
लोग पूछते हैं परमात्मा को कैसे पाएं, लोगों को पूछना चाहिए सच्चे कैसे हों। लोग पूछते हैं परमात्मा क्यों नहीं दिखाई पड़ता। झूठी आंखें उसे नहीं देख सकती, सत्य को देखना हो तो सच्ची आंखें चाहिए।

सत्य को अनुभव करना हो तो सत्य हृदय चाहिए। सत्य को पहचानना हो तो तुम्हें भी सत्य होना पड़ेगा। तुम जहां खड़े हो, जैसे खड़े हो, बिल्कुल झूठ हो। झूठ का अर्थ इतना ही नहीं कि तुम झूठ बोलते हो, तुम्हारा होना ही झूठ है। तुम कहते कुछ हो, करते कुछ हो, तुम्हारी बातों का, तुम्हारे होने का कोई भरोसा नहीं है।

देखना ही चाहते हो तो

पीना चाहते हो तो ईश्वर चिन्तन का रस पिओ।
पहनना चाहते हो तो नेकी का जामा पहनो।
करना चाहते हो तो दीन-दुखियों की सहायता करो।
छोड़ना चाहते हो तो झूठ बोलना छोड़ो।
बोलना चाहते हो तो मीठे वचन बोलो।
तोलना चाहते हो तो अपनी वाणी को तोलो।
देखना चाहते हो तो अपने अवगुणों को देखो।

यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान (कबीर जयंति पर विशेष)



एक बार किसी ने बताया कि संत रामानंद स्वामी ने सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ लडाई छेड रखी है। कबीर उनसे मिलने निकल पडे किन्तु उनके आश्रम पहुँचकर पता चला कि वे मुसलमानों से नही मिलते। कबीर ने हार नही मानी और पंचगंगा घाट पर रात के अंतिम पहर पर पहुँच गये और सीढी पर लेट गये। उन्हे पता था कि संत रामानंद प्रातः गंगा स्नान को आते हैं। प्रातः जब स्वामी जी जैसे ही स्नान के लिये सीढी उतर रहे थे उनका पैर कबीर के सीने से टकरा गया। राम–राम कहकर स्वामी जी अपना पैर पीछे खींच लिये तब कबीर खडे होकर उन्हे प्रणाम किये। संत ने पूछा आप कौन? कबीर ने उत्तर दिया आपका शिष्य कबीर। संत ने पुनः प्रश्न किया कि मैने कब शिष्य बनाया? कबीर ने विनम्रता से उत्तर दिया कि अभी–अभी जब आपने राम–राम कहा मैने उसे अपना गुरुमंत्र बना लिया। संत रामदास कबीर की विनम्रता से बहुत प्रभावित हुए और उन्हे अपना शिष्य बना लिये। कबीर को स्वामी जी ने सभी संस्कारों का बोध कराया और ज्ञान की गंगा में डुबकी लगवा दी।

कबीर पर गुरू का रंग इस तरह चढा कि उन्होने गुरू के सम्मान में कहा है

सब धरती कागज करू, लेखनी सब वनराज।
सात समुंद्र की मसि करु, गुरु गुंण लिखा न जाए।।
यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान।
शीश दियो जो गुरु मिले, तो भी सस्ता जान।।

मानव मन के बोल

सेवा के शुरूआती साथी

गतांक से आगे.....

मैं तो रेल्वे स्टेशन भी जाता हूँ, तो बच्चों को कहता हूँ प्लेटफॉर्म का टिकट पहले खरीदो, यदि हम किसी को लेने जा रहे हैं तो भी और यात्रा कर रहे हैं तब भी यात्रा का टिकट जेब में रखो।

लन्च होते ही साईकिल से दौड़ लगाना, अम्बा माता कार्यालय से हॉस्पीटल तक की। आज भी मुझे याद है, पुराना आउटडोर जहाँ हुआ करता था महाराणा भूपाल हॉस्पीटल में। ये बात में आपको 1980 की बता रहा हूँ, आज से 35 साल पहले की, पुराना आउटडोर जब हुआ करता था, आज कल भी कोरी–डोर बना हुआ है। आगे एक बॉल्कनी बनी हुई है, एकदम गेट के सामने की साईड में, वहाँ जब अन्दर जाते थे तो सीढ़ियों पर चढ़ने से पूर्व कुछ लॉकर बॉक्स रखे हुए थे।

एक–एक लॉकर बॉक्स में 16–16 लॉकर होते थे। दो लॉकर मैंने प्राप्त किये, उसमें अपना बैग रख देता था। जब मैं हॉस्पीटल में रोगी भाईयों से राम–राम करने, उनको गले लगाने, उनसे सद्भावना व्यक्त करने, उनके किसी काम आने, क्योंकि जो लड़खड़ाते को सम्भाल ले, वो ही तो इन्सान है महाराज।

तो उस बेग में, मेरे पास चाबी रहती थी, चाबी से लॉकर खोलता था और वो झोला मैं लटका लेता था। दो–तीन रूपये में दर्जन भर मौसम्बी आ जाती थी, एक रूपये में बिस्कुट का पैकेट आ जाता था। गीता प्रेस से पुस्तकें मँगवाया ही करता था, आनन्द की लहरें, सत्य कथा, सीताराम–सीताराम, संक्षिप्त रामचरितमानस, संक्षिप्त गीता, वो झोला लटकाया और डॉपेन्डसे के वार्ड में, डॉ. आर.केअग्रवाल साहब के वार्ड में पहुँच गये।

एक बार तो बहुत अद्भुत हुआ। मेरी प्रकृति थी, कि वहाँ के सुपरवाईजर साहब ,जो वहाँ वार्ड में कुर्सी पर बैठते थे, उनसे कहकर मैं अन्दर जाता था कि साहब मैं रोगियों से मिलने जा रहा हूँ। अच्छा–अच्छा आप जाईये।

क्रमश अगले अंक में ...

सुख-सौभाग्य दिलाता है वट सावित्री पूर्णिमा का व्रत

भारत के पूज्यनीय वृक्षों में वट यानी बरगद का महत्वपूर्ण स्थान है। वैदिक धर्म के साथ–साथ जैन तथा बौद्घ धर्मों में भी वट वृक्ष का काफी महत्व माना गया है। इसे अमरता का प्रतीक भी माना जाता है। हमारे देश की संस्कृति, सभ्यता और धर्म से वट का गहरा नाता है। वट वृक्ष एक ओर भगवान शिव का रूप माना गया है तो दूसरी ओर पद्म पुराण में इसे भगवान विष्णु का अवतार कहा गया है। अतः सौभाग्यवती स्त्रियां ज्येष्ठ मास की पूर्णिमा को व्रत रखकर वट वृक्ष की पूजा करती हैं, जिसे वट सावित्री व्रत कहते हैं।

स्कंद पुराण के अनुसार वट सावित्री व्रत ज्येष्ठ मास की पूर्णिमा के दिन करना चाहिए। अतः गुजरात, महाराष्ट्र और दक्षिण भारत की स्त्रियां ज्येष्ठ पूर्णिमा को यह व्रत करती हैं। इस दिन महिलाएं वट की पूजा–अर्चना तथा परिक्रमा पुत्र कामना तथा सुख–शांति के लिए भी करती हैं। इस दिन वटवृक्ष को जल से सींचकर उसमें सूत लपेटते हुए उसकी 108 बार परिक्रमा की जाती है।

पुराणों में लिखा है कि वटवृक्ष के मूल में भगवान ब्रह्मा, मध्य में विष्णु तथा अग्रभाग में महादेव का वास होता है। इस प्रकार इस पवित्र वृक्ष में सृष्टि के सृजन, पालन और संहार करने वाले त्रिदेवों की दिव्य ऊर्जा का अक्षय भंडार उपलब्ध होता है। ऐसी मान्यता है कि वट सावित्री पूर्णिमा के दिन पूजा–अर्चना करने से सुख–सौभाग्य में वृद्धि होती है।

प्राचीन ग्रंथ वृक्षायुर्वेद में बताया गया है कि जो यथोचित रूप से बरगद के वृक्ष लगाता है, वह शिव धाम को प्राप्त होता है। धार्मिक दृष्टि से तो वट का महत्व है ही, चिकित्सा की दृष्टि से भी बरगद बहुत उपयोगी है। आयुर्वेदिक मत से वट वृक्ष के सभी हिस्से कसैले, मधुर, शीतल तथा आंतों का संकुचन करने वाले होते हैं। कफ, पित्त आदि विकार को नष्ट करने के लिए इसका प्रयोग होता है। वमन, ज्वर, मूर्च्छा आदि में इसका प्रयोग लाभदायक है। यह कांति बढ़ाता है।

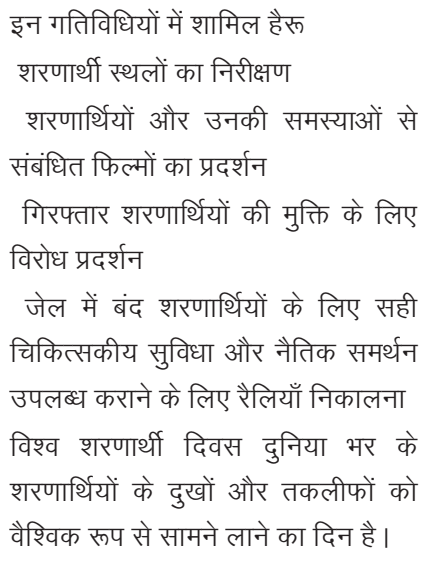
विश्व शरणार्थी दिवस - 20 जून

विश्व भर के शरणार्थियों की शक्ति, हिम्मत और दृढ़ निश्चय को स्वीकृति देने के लिए संयुक्त राष्ट्र 20 जून को विश्व शरणार्थी दिवस के रूप में मनाता है।

प्रत्येक वर्ष विश्व शरणार्थी दिवस उन शरणार्थी पुरुषों, स्त्रियों और बच्चों की शक्ति और साहस को सलाम करता है जिन्हें सतत हिंसा और अत्याचार के डर के कारण अपनी जमीन, अपना देश छोड़कर जाने को मजबूर होना पड़ा है।

अफ्रीकी देशों की एकता को अभिव्यक्त करने के लिए, 4 दिसंबर 2000 को संयुक्त राष्ट्र परिषद द्वारा एक प्रस्ताव पारित किया गया था।

'इस प्रस्ताव में वर्ष 2001 को शरणार्थियों की स्थिति से संबंधित 1951 संधि के 50वें वर्षगाँठ के रूप में चिह्नित किया गया, और ऑर्गनाइजेशन ऑफ अफ्रीकन यूनिटी (ओएयू) अंतर्राष्ट्रीय शरणार्थी दिवस को अफ्रीका शरणार्थी दिवस के साथ–साथ 20 जून को मनाने के लिए सहमत हो गया। इसलिए परिषद ने सन 2001 से प्रत्येक वर्ष 20 जून को विश्व शरणार्थी दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया। संयुक्त राष्ट्र उच्चायोग ने दुनिया भर के लगभग 1 करोड़ 40 लाख शरणार्थियों की



दुर्दशा की ओर ध्यान आकृष्ट करने के लिए यह दिन निर्धारित किया था।'

अंतर्राष्ट्रीय संगठन जैसे इंटरनेशनल रेस्क्यू कमिटी (आई आर सी) और एमनेस्टी इंटरनेशनल इस अवसर पर अनेक गतिविधियाँ आयोजित करता है। इन गतिविधियों में शामिल हैरू

शरणार्थी स्थलों का निरीक्षण

शरणार्थियों और उनकी समस्याओं से संबंधित फिल्मों का प्रदर्शन

गिरफ्तार शरणार्थियों की मुक्ति के लिए विरोध प्रदर्शन

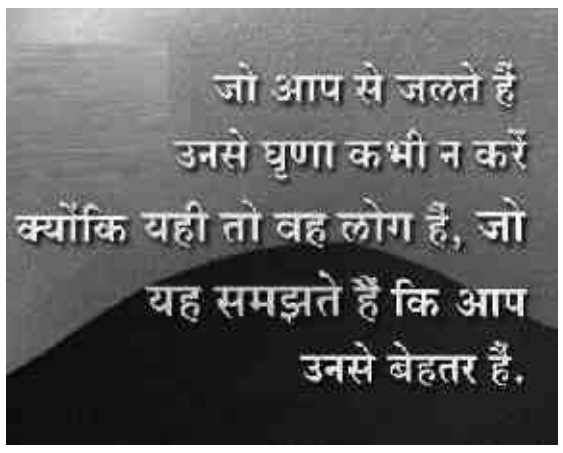
जेल में बंद शरणार्थियों के लिए सही चिकित्सकीय सुविधा और नैतिक समर्थन उपलब्ध कराने के लिए रैलियाँ निकालना

विश्व शरणार्थी दिवस दुनिया भर के शरणार्थियों के दुखों और तकलीफों को वैश्विक रूप से सामने लाने का दिन है।

सम्पादकीय

महात्मा बुद्ध के एक शिष्य ने राह चलते एक भिखारी को अपने पास बुलाकर उसे जीवन की निस्सारता का उपदेश दिया। परन्तु भिखारी कभी इधर देखता तो कभी उधर। जब शिष्य का उपदेश समाप्त हुआ तो वह भी अपनी राह चल पड़ा। शिष्य को बुरा लगा कि मधुर और प्रेरक उपदेश के बदले इस मूर्ख ने उसका आभार तक नहीं माना। शिष्य ने महात्मा बुद्ध से भी इस प्रसंग की चर्चा की और भिखारी को मूर्ख कह दिया। बुद्ध ने शिष्य से उस भिखारी को तुरन्त बुलाने को कहा। कुछ ही देर में शिष्य दीन–हीन भिखारी को ले आया। बुद्ध ने सबसे पहले उसके सिर पर हाथ फेरा और अपने पास बिठाकर प्रेमपूर्वक भोजन करवाया और विदा कर दिया। शिष्य हैरान था कि गुरुदेव ने बिना उसे कुछ कहे ही क्यों भेज दिया ? बुद्ध हैरान, शिष्य की ओर देख मुस्कराए और बोले उसके लिए उपदेश से ज्यादा जरूरी भोजन था। शिष्य यह सुन निरूत्तर हो गया। वह भिखारी की नहीं अपनी मूर्खता पर शर्मिन्दा था। तात्पर्य यह कि समाज के सुखी होने में ही व्यक्ति का सुख निहित है। जब तक समाज में एक भी अशक्त, दीन–हीन और पीड़ित है, तब तक किसी को अपने इर्द–गिर्द सुख का अम्बार जुटा लेने का भ्रम भी नहीं पालना चाहिए। सुख–शांति इसी में है कि प्रभु प्रदत्त इस जीवन और जगत में अपने कर्त्तव्यों का ईमानदारी से पालन करते हुए दीन–दुःखी, पीड़ित और निराश्रितों के लिए भी कुछ करें। अपेक्षाओं से निकटता कटुता का कारण बनती है। जब हम अपने से कमजोर के लिए सेवा का भाव लेकर आगे बढ़ेंगे तो प्रभु कृपा से सुख–समृद्धि ही हमारे द्वार पर दस्तक देने लगेगी। जैसे लकड़ी में व्याप्त अग्नि नहीं दिखाई पड़ती, वैसे ही परमात्मा दिखाई नहीं देता। जबकि परमात्मा ही इस समस्त जगत को लीला से प्रकट कर स्वयं दृष्टि रूप से देखता है। इसीलिए श्रुति का भी यही कहना है कि 'न दृष्टे दृष्टार पश्ये' अर्थात्–दृष्टि या दृश्य को नहीं, बल्कि दृष्टा को ही देखो, उसको जानो–समझो। वही आत्मा है, जो भीतर भी है और बाहर भी है। इस सूत्र के माध्यम से हमें अपनी श्रद्धा व साधना को सशक्त बना अपने आत्मबल का निर्माण करके उसे अन्तस में आत्मसात करना होगा जो सामाजिक सुख, शान्ति एवं सफलता का मूलमंत्र है। अतएव भीतर के मंथन से जो कुछ प्राप्त हो, उससे प्रेरित होते हुए बाहरी जगत में जीएं। परम सन्तोष मिलेगा और जीवन का कल्याण सुगम हो जायेगा।

सुविचार



23 महिलाओं को राशन किट

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान द्वारा शहर व आसपास के क्षेत्रों की गरीब व असहाय 23 महिलाओं को निःशुल्क राशन वितरण किया गया। निदेशक वन्दना अग्रवाल ने बताया कि राशन किट में परिवार के सदस्यों के अनुपात में आटा, दाल, चावल, तेल, मिर्च–मसाला, शक्कर, चाय पत्ती आदि शामिल है।

फूलों की गंध -जीवन में सुगंध

आज फूलों का प्रयोग हम केवल माला बनाने पहनने व पहनाने के लिए औपचारिकता समझ कर काम मे लेते है लेकिन इन फूलों में अनेक गुण है।

गुलाब के फूल – फूलों को सूंघने से प्रेम की बढ़ोतरी होती है।

कमल के फूल – फूलों से आध्यात्मिक व मानसिक उन्नति होती है तथा अवसाद को दूर कर विचारों की शुद्धता व वाणी को सिद्ध करने में मदद मिलती है।

केसर की गंध से – बुद्धि, स्मरण शक्ति नेत्र ज्योति व शांति की वृद्धि होती है।

प्याज की सुगंध से – नकसीर ठीक होती है तथा गर्मियों में लू से मुक्ति मिलती है।

बिल्वपत्र के फूलों से – देवता और सूक्ष्म अज्ञात शक्तियां प्रसन्न होती है व आकर्षित होती है।

हजारा के फूल – सूंघने से नाक की फुंसियाँ दूर होती है।

चमेली के फूल से – मस्तिष्क शीतल होता है व डिप्रेशन में आराम मिलता है।

गुलमोहर के फूल से – लक्ष्मी की कृपा होती है तथा शरीर से थकान उदासी, कमजोरी व निर्बलता का नाश होता है।

चंपा के फूलों से – देखने मात्र से मन में प्रसन्नता होती है, क्रोध का नाश होता है व नकारात्मक सोच सकारात्मक हो जाती है।

सरसों के फूल – देखने मात्र से उच्च रक्तचाप में आराम मिलता है।

मिर्ची के फूल – बच्चों की नजर उतारने में काम आते है।

नीम के फूल – मधुमेह, मोटापा व पाइल्स को दूर करते है। इस तरह फूल चिकित्सा में बहुत उपयोगी होते है और आम रुप में उपयोग में लाए जाते है।

मुंह के छाले दूर करने के आयुर्वेदिक उपचार

- ✓ अरहर दाल को एकदम बारीक पीस कर मुंह में पड़े छालों पर लगाया जाए तो दर्द में तुरंत राहत मिलेगी और कुछ दिन में मुंह के छाले ठीक भी हो जाएंगे। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करना चाहिए।
- ✓ गुनगुने पानी में एक चम्मच शुद्ध नमक मिला कर घोल बना लें। और फिर उस को थोड़ा थोड़ा कर के मुंह में घुमाये, और फिर बाहर उगल दें। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करें।
- ✓ नीम का दातुन करने से भी मुंह के छालों में राहत मिल जाती है। नीम के पत्तों का रस भी मुंह के छालों पर लगाया जा सकता है। (कड़वा नीम ईस्त्माल करें)
- ✓ बेर के पत्तों का काढ़ा बना कर उस से कुल्ला करने से मुंह की गर्मी दूर हो जाती है।
- ✓ शहद को मुंह के छालों में लगाने से भी मुंह को ठंडक मिलेगी और छाले दूर होंगे।
- ✓ नीम के पत्तों का रस मुंह के छालों पर लगाने से भी आराम मिलेगा।
- ✓ हरे धनिये को पीस कर उसका रस निकाल कर उसे मुंह के छालों पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- ✓ इलायची को पीस कर उसमे शहद मिला कर, मिश्रण तैयार कर के, उसे छालों पर लगाने से मुंह को आराम मिलता है।
- ✓ रात को सोते वक्त देसी घी मुंह के छालों पर लगा देने से सुबह तक उसमे राहत मिल जाती है।
- ✓ चमेली के पत्तों को पीस कर उसका रस निकाल कर मुंह के छालों पर लगाने से मुंह के छाले मिट जाते हैं।
- ✓ अमरूद के ताजे मुलायम पत्तों को पीस कर उसका रस मुंह के छालों पर लगाने से भी मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।
- ✓ नारियेल पानी पीने से भी पेट की गर्मी मिट जाती है। और मुंह के छाले दूर होते हैं। नारियेल का दूध मुंह के छालों पर लगाने से मुंह को आराम मिल जाता है।
- ✓ नारियेल का दूध और शहद मिला कर भी छालों पर लगाया जा सकता है।
- ✓ तुलसी के पत्तों का रस निकाल कर उसे मुंह के छालों पर लगाने से मुंह को आराम मिल जाता है।
- ✓ संतरे का रस विटामिन सी से भरपूर होता है। अगर शरीर में विटामिन "सी" की कमी हो तो भी मुंह में छाले पड़ सकते हैं। इस किए संतरे का रस ६ जूस पियें।
- ✓ गुलकंद खाने से मुंह को ठंडक मिलती है, और मुंह के छाले मिट जाते हैं।

क्या नाम देवें इस दान को ?

एक गरीब एक दुकान के सामने बैठा भीख के लिए गुहार लगा रहा था। तभी एक स्त्री अपने तीन छोटे–छोटे बच्चों के साथ दुकान के सामने से गुजरी। उसके कपड़े फटे तथा काफी मैले थे। तीनों बच्चों के शरीर पर सिर्फ एक–एक मैली कमीज थी। नीचे कुछ नहीं था। वह स्त्री भी नंगे पैर थी। बहरहाल वह उस व्यक्ति के पास से गुजरती हुई करीब 10–12 कदम आगे बढ़ गई। अचानक वह ठिठकी, वापिस हुई।

फिर उस स्त्री ने अपने पल्लू से बन्धे हुए पैसे निकाल कर एक 1 रुपये का एक सिक्का उस फकीर को दे दिया। उस औरत के पास मुश्किल से 1–1 रुपये के चार या पाँच सिक्के ही थे।

उसका यह दान भारत की उस महान परम्परा का प्रतीक था, जिसके लिए राजा हरिश्चन्द्र ने अपना राज्य छोड़ कर श्मशान की चौकीदारी करना स्वीकार किया था। उस महान दानी स्त्री को शत–शत प्रणाम। भगवान बुद्ध ने कहा कि मांगने वाले को कुछ न कुछ अवश्य दें। (कल्याण से)

मुस्कान मानवता की

(मानव धर्म श्रृंखला का षष्टम् (6) पुष्प)

स्वयं को पहचानें

मनक बढ़ गया.... पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियां

मूक होइ वाचाल पंगु चढ़ई गिरिवर गहन।
जासु कृपा सो दयाल द्रवउ सकल कलिमल दहन।।(1)

आपकी–हमारी पुकार ठाकुर जी ने सुन ली भैय्या, इसीलिए मनुज बनाया, मानव बनाया, इन्सान बनाया। देवी और देवता के रूप में नर और नारी बनाया। मैं जब–जब आपसे मिलता हूँ, मन मयूर नाच उठता है, लगता है मेरे शरीर में, एक–एक रोमावली नृत्य कर उठी, लगता है नृसिंह भगवान की कृपा बरस गई और जब नृसिंह भगवान की कृपा बरसती है, तो प्रहलाद के साथ पूरा विश्व धन्य–धन्य हो उठता है। बोलिए नृसिंह भगवान की जय, बोलिए भक्तराज प्रहलाद की जय, मार्कण्डेय महाऋषि महाराज की जय,

मार्कण्डेय ऋषि जी अजर–अमर हैं और भक्तराज प्रहलाद जी की कृपा से, पूरे विश्व में –

दोहा :– कबीर वाणी

मानव धर्म उच्चतर सबसे।
मानव को मन से कर प्यार।।
सेवा करना मनुज मात्र की।
सब धर्मों का यही है सार।।(2)

तर्ज :– तेरे दर्शन को भगवान बना मन मंदिर आलीशान

नृसिंह प्रभु प्रहलाद को सिखा रहे हैं– ज्ञान।(3)

ये ज्ञान आपमें है भाई साहब, तब तो आप मानव धर्म की बात सुनने के लिए कृपा करके आसाम से, कन्याकुमारी से, सिलीगुड़ी से, अभी मैं आ रहा था नेपाल के काठमांडू से, आप कृपा करके पधारे हैं। आप रूपवान हैं, बहुत अच्छी बात है, ये नेत्र जो हमारी ज्ञानेन्द्री है ना भैय्या, पाँच ज्ञान की इन्द्रियाँ, बार–बार समझे, भगवान ने कितनी कृपा करके ज्ञान की पाँच इन्द्रियाँ दी, उसमें एक नेत्र भी, आपके रूप नवाजी के लिए भगवान को भी धन्यवाद। आपके प्रति भी प्रसन्न होते हैं क्योंकि आपको देखते हैं, तो मन प्रसन्न हो जाता है, परन्तु आप गुणवान बनें, आप मीठा बोलें, आप स्तुति भगवान की करें, अच्छा–अच्छा कार्य करें, 'करने को हरिनाम, देने को दान' हमारे मेवाड़ में बावजी चतुरसिंह जी महाराज हुए, उन्होंने कहा अरे इन्सान बनिये।

तर्जः–दोहा, चतुर चिन्तामणी

मनक बढ़ गया मौकळा, मिट गयो मनका चार।
लाख दो लाख री भीड़ में, मनक मिले दो चार।।(4)

आप अपनी गणना दो–चार मनुष्यों में करा दें, आप रूपवान के साथ ज्ञानवान भी हो जायें और जब ऐसा होगा, ज्ञानेन्द्रियाँ आपको धन्यवाद देंगी। आपके नेत्र, आपके कान, आपकी जीव्हा, आपकी रसना, आपकी साँस की इन्द्रियाँ, आपकी त्वचा की इन्द्रियाँ बार–बार कहेगी, धन्य–धन्य है कि मैं एक अच्छे इन्सान के शरीर में हूँ। इन्सान बनना है बाबू, यही भक्तराज प्रहलाद, मार्कण्डेय ऋषि जी आपको – हमें कह रहे हैं। आप अपनी इन्द्रियों का सदुपयोग कर लेना। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, फिर मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार चार ये हो गये महाराज, पाँच महाभूत हो गये, जिनसे हमारा जन्म हुआ है। पृथ्वी माता की कृपा को प्रणाम, ऐसा धैर्य हम धारण करें, आकाश जैसी उदारता आ जाये लाला, अग्नि जैसा तेज आ जावे, वायु जैसी चपलता आ जावे, चरैवेती–चरैवेती। हमारा सिर ठण्डा रहे, हमारा पेट नरम रहे और पैर गर्म रहें तो आनन्द की बात है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–रोहन 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/2014६59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000, 09928022275, 09214657807, 09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com