

मन के जीते जीत सदा

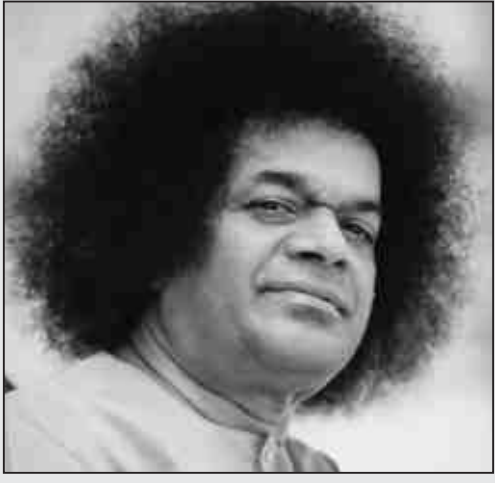
दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 27.07.2016)

■ अंक-598 ■ तारीख- 28 जुलाई 2016, श्रावण कृष्ण पक्ष - 9 ■ गुरुवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-4 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



Hkoku dk foj kV : i

भगवान के विराट रूप के दर्शन के वही व्यक्ति अधिकारी हैं जो अपने अहम् को ईश्वरार्पण कर, ईश्वर की ही शरण लेते हैं (जैसे अर्जुन ने किया) तथा जो मोन भाव में ईश्वर द्वारा कही गई गीता को ध्यानपूर्वक ग्रहण करते हैं। ईश्वर सर्वव्यापक है, वह विश्व के प्रत्येक प्राणी का अन्तःप्रेरक है। & R | kZckck

चौपाई

çHe t kb ft lq cpu l qk A
HKku clu HKjv fr lq ik A
çs igfd ru eu vujkxkA
eay dyl ltu lc ykxkA

भावार्थ-सबसे पहले (रनिवास में) जाकर जिन्होंने ये वचन (समाचार) सुनाए, उन्होंने बहुत से आभूषण और वस्त्र पाए। रानियों का शरीर प्रेम से पुलकित हो उठा और मन प्रेम में मग्न हो गया। वे सब मंगल कलश सजाने लगीं।

दुनिया चले ना श्रीराम के बिना

nkqk & हनुमत तेरी धाक से,
तो रूजे लंका कोट।

काज सँवारे राम के, तो धारे लाल लंगोट।।

दुनिया चले ना श्रीराम के बिना,

रामजी चले ना हनुमान के बिना।।

जबसे रामायण पढ़ ली है,

एक बात मैंने समझ ली है।

रावण मरे ना श्रीराम के बिना,

लंका जले ना हनुमान के बिना।।

दुनिया चले ना.....।।

लक्ष्मण का बचना मुश्किल था,

कौन बूटी लाने के काबिल था।

लक्ष्मण बचे ना श्रीराम के बिना,

बूटी मिले ना हनुमान के बिना।।

दुनिया चले ना.....।।

बैठे सिंहासन पर श्रीराम जी,

चरणों में बैठे है हनुमानजी।

मुक्ति मिले ना श्रीराम के बिना,

भक्ति मिले ना हनुमान के बिना।।

दुनिया चले ना....।।

सीताहरण की कहानी सुनों,

बनवारी मेरी जुबानी सुनों।

वापस मिले ना श्रीराम के बिना,

पता चले ना हनुमान के बिना।।

दुनिया चले ना.....।।

यदि आप नौकरी के लिए आवेदन देने जा रहे हैं तो जरूर पढ़ें यह स्वर



किसी कंपनी में नौकरी के लिए आवेदन करते समय अपनी जानकारी न छुपाएं। अगर कोई ऐसा करता है तो कंपनी को बर्खास्त करने का अधिकार है। सुप्रीम कोर्ट की बड़ी पीठ ने इस संबंध में आदेश जारी किया है।

जस्टिस रंजन गोगोई, जस्टिस अरुण मिश्रा और जस्टिस पीसी पंत की बेंच ने यह आदेश सत्यापन फॉर्म में आपराधिक मामलों के लंबन, दंडित होने, बरी होने से जुड़ी सूचनाएं छिपाने के संदर्भ में दिया है। हालांकि, वे सूचनाएं

जो मांगी ही नहीं गई हों, पर बाद में वह नौकरी के मामले में प्रासंगिक पाई जाएं, तो उन्हें छिपाने पर नियोक्ता कार्रवाई नहीं कर सकता।

अदालत ने कहा कि युवावस्था में लोग राजनीतिक नारेबाजी और धरना-प्रदर्शनों में जाते हैं। इस दौरान उन पर केस दर्ज हो जाते हैं। उचित मामलों में सुधारने का मौका देना चाहिए।

नीम की पत्तियों से उपचार

पेट में कीड़े होने पर नीम की नई और ताजा पत्तियों का उपयोग करना चाहिए। नीम का पेड़ अनेक रोगों में फायदेमंद माना गया है। रोजाना नीम की चार-पांच कोमल पत्तियां चबाकर खाने से खून साफ होता है और कई बीमारियों से बचाव होता है।



1. चेचक का इंफेक्शन होने पर नीम के पत्तों को पानी में उबालकर नहाने से लाभ होता है।
2. फोड़े-फुंसियों पर भी नीम के पत्तों का लेप लगाने से फायदा होता है।
3. नीम के पत्तों को पीसकर इसकी गोली सुबह-शाम शहद के साथ लेने से खून साफ होता है।

4. डायबिटीज के रोगी को नीम के पत्तों का रस पीने से लाभ होता है।
5. पेट में कीड़े होने पर नीम की नई व ताजा पत्तियों के रस में शहद मिलाकर चाटें।
6. दमे के मरीज को नीम के तेल की 20-25 बूंदें पान में डालकर खाने से राहत मिलती है।
7. नीम की सूखी पत्तियों का धुआं करने से घर में मौजूद बैक्टीरिया नष्ट होते हैं।
8. शरीर पर होने वाली खुजली, खाज और सोरायसिस में राहत के लिए नीम के पत्तों को उबालकर उससे नहाएं।

जयगढ़ दुर्ग



आमेर के खास ऐतिहासिक स्थलों में से एक है जयगढ़ किला। अरावली की पहाड़ियों में चील का टीला पर स्थित यह दुर्ग आमेर शहर की सुरक्षा को पुख्ता करने के लिए 1726 में महाराजा जयसिंह द्वितीय ने बनवाया था। बाद में उन्हीं

के नाम पर इस किले का नाम जयगढ़ पड़ा। मराठों पर विजय के कारण भी यह किला जय के प्रतीक के रूप में बनाया गया। सुरक्षा के लिए किले पर तैनात जयबाण तोप दुनिया की सबसे बड़ी पहियों वाली तोप है। हालांकि इस तोप का

इस्तेमाल कभी भी किसी युद्ध के लिए नहीं किया गया। लगभग पचास टन भारी और सवा छह मीटर लम्बाई की इस विशेष तोप को इसी दुर्ग परिसर में ही निर्मित किया गया था। तोप 50 किमी तक की दूरी पर निशाना साध सकती थी।

यहां लक्ष्मी विलास, ललितमंदिर, विलास मंदिर और आराम मंदिर आदि सभी राजपरिवार के लोगों के लिए अवकाश का समय बिताने के बेहतरीन स्थल थे। इसके साथ ही महत्वपूर्ण बैठकों के लिए एक असेंबली हॉल सुभ्रत निवास भी था। जयगढ़ किला जयपुर की सबसे ऊंची पहाड़ी पर स्थित है। जयगढ़ दुर्ग का रास्ता भी आमेर घाटी से होते हुए नाहरगढ़ जाने वाले रास्ते पर है। इतिहास और शोध के विद्यार्थियों के लिए यह दुर्ग अहम है।

मानव मन के बोल



बताक से आगे...

❖ वाड़ फला शिविर की यादे ❖

देखो हम जब वाड़ाफला गये। हमने देखा पहाड़ी पर एक समतल जगह आ गयी। वहां पर एक नाला-वाला बह रहा है। भगवान की कैसी कृपा महाराज! पहाड़ी पर भी अन्दर से पानी आ रहा है और अन्दर से पानी आ रहा है और नाला बहता रहता है छोटा-मोटा और वहीं बरगद का बड़ा वृक्ष हां उस पानी की वजह से एकदम बड़ा हो गया और वहां 20-25 झौपड़ियाँ-हां। ऐसा वाड़ाफला, और वाड़ाफला पे 15 ता. को वही बस लेकर के महाराज! बस तो नीचे खड़ी रही। परन्तु वही बस भाड़े की। बस के 500 रुपये थे, उस समय 500 लगे कि 550 लगे और उस दिन तो एक कारण तो ऐसा हो गया भैया। क्या कहे हम तो? अब आप कहोगे महाराज हमें नहीं कहोगे तो किसका कहोगे?

हमें नहीं सुनने को मिलेगा तो किसको मिलेगा कि आपको-आपको तो सुनने का मिलना ही चाहिये। एक बस की थी भाड़े की। उनको 6 बजे का टाईम दिया था 15 ता. को। अब 6 बज गई 6:15 बज गई और बार-बार आँखें घड़ी पर जावे। सोहन जी विजयवर्गीय साईकिल लेकर आ गये। सोहनलाल जी पूर्बिया साहब ने कहा था, मुझे तो घर से ले लेना, मैंने कहा ले लूंगा। इधर हमारे हितैषी साहब उनको टाईम दे रखा था। 6:45 का कि हम आपको झींपीरेत से लेंगे। एक हमारे सुभाष जी गदिया साहब चला करते थे, एक उनको ले गये। एक हमारे गुप्ता जी उस समय युनिवार्ता में थे, वो बच्चे के लिए बोलते थे, बालक बड़ा अच्छा लगता था, तो उनको लेना था और हमारे घासीराम जी अग्रवाल साहब 'घनश्याम' उपनाम लगाते थे। घासीराम जी 'घनश्याम' हां स्वर्गवासी। जो थानेदार साहब थे। थानेदार साहब के पद पर रहे और बहुत बड़े कवि रहे-महाराज। हां! उनका बच्चा हैं, नवीन अरे भैया दत्तक पुत्र अच्छा सब अच्छे दुनिया में कोई खराब नहीं, बस चश्मे का रंग बदल दो बस। काला चश्मा लगाते थे, साहब। ये काले लोग, ये पीले लोग, ये हरे लोग। अरे भैया हां! तो मैं निवेदन कर रहा था। बीच में एक आध्यात्मिक प्रसंग पढ़ा था कि, किसी ने कहा कि, पीले फूल थे, किसी ने कहा कि लाल फूल थे, मैंने कहा कि सफेद फूल थे। अरे! हनुमान जी ने कहा पीले फूल थे। हनुमान जी की आँखों में उस समय रावण के प्रति क्रोध था तो उनको सफेद फूल पीले लगे। कथाकार, कथावाचक जी हमारे बड़े रस लेकर के सुनाते हैं, भई! श्रोता भी आनन्द लेकर कहे भई! महाराज कहानी कह रहे हैं। तो मैं आपको निवेदन करू बाबू-उस दिन बस का 6 बजे इन्तजार कर रहे, 6:15 बजे इन्तजार कर रहे हैं, 6:50 बज गयी, 6:45 साल हो गयी। अरे राम! एक-एक मिनट भारी पड़ता है। एक-एक मिनट इतने लोग प्रतीक्षा कर रहे हैं मैंने टाईम दिया उनको, और बस नहीं आयी। जल्दी फोन करो-उसको। फोन किया सामने बस वाला पहले तो नींद में था। बड़ी मुश्किल से नींद खुली उसकी-बोला हलो.....। अरे! भाई साहब आपकी बस नहीं आयी, आपने फरमाया था आपकी बस 6 बजे आयेगी। मैं पी.एन.टी. कॉलोनी से कैलाश बोल रहा हूँ, अच्छा नारायण सेवा वाले। अरे! अच्छा अरे! भैया वा क्या हुआ था कि बस तो आपने ले कर रखी थी। लेकिन परसों क्या कि बद्दीनाथ यात्रा के लोग, बद्दीनाथ की यात्रा पे जाना था। मैंने तो लम्बी यात्रा पर भेज दी। बस तो लम्बी यात्रा बद्दीनाथ जी चली गयी। तो बस तो नहीं आ पायेगी, ओ गजब-गजब-गजब भाई साहब! अब क्या कहूँ भई भेज दी तो भेज दी। फोन बन्द कर दिया।

अब तो हमारे राम जी जैसे सौ घड़े पानी के माथे पे गिर पड़े हो। क्या करे? वाड़ाफला में तो लोग इन्तजार कर रहे होंगे। अरे! सोहन जी क्या करे? अरे! भाई साहब बड़ी मुश्किल हो गयी। एक दम ध्यान आया आलोक विद्यालय का, आलोक विद्यालय के पास तो बहुत बसे हैं! श्याम जी भाई साहब, अब मेरे पास फोन नम्बर भी नहीं थे। उस समय कहीं मोबाईल चले थे बेटा। 85 में मोबाईल भी नहीं चले थे-भैया।

अनन्नास करें रोगों का नाश

खट्टे-मीठे स्वाद वाला फल अनन्नास सेहत के लिए बेहद गुणकारी माना गया है। इसमें कई फलों के गुण मौजूद होते हैं। अनन्नास में विटामिन ए और सी, फाइबर, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। अनन्नास के नियमित सेवन से कई फायदे उठाए जा सकते हैं।

दकककक dh {kr ij jkfkke& अनन्नास एंटीऑक्सीडेंट का समृद्ध स्रोत माने गए हैं। ये फ्री रेडिकल्स का खात्मा करके सेल्स को डैमेज होने से रोकते हैं। इससे कई प्रकार के कैंसर, हार्ट डिजीज और आर्थराइटिस आदि से बचाव होता है।

सर्दी जुकाम से रक्षा- विटामिन सी और ब्रोमेलिन की प्रचुर मात्रा मौजूद होने के कारण अनन्नास के सेवन से माइकोबियल इंफेक्शन तेजी से ठीक होती है। दवा के



साथ-साथ अनन्नास का सेवन करने से सर्दी-जुकाम जल्दी ठीक हो सकता है। साइनस, गले की खराश, सूजन व गठिया में इसके सेवन से राहत मिलती है।

gfM kad kset cwr& एक कप पाइनैपल ज्यूस रोज

पीने पर किसी वयस्क की दैनिक जरूरत का 73 फीसदी मैंगनीज मिल जाता है।

nrV nkK eal qk & पाइनैपल में मौजूद बीटाकैरोटीन आँखों की रोशनी बढ़ाता है।

एंटी इफ्लेमेशन का काम- आर्थराइटिस के दर्द से परेशान लोगों को नियमित अनन्नास का सेवन करने पर दर्द से राहत मिल सकती है।

jDrpk dhjkfkke & पोटेशियम की उच्च मात्रा एवं सोडियम की कम मौजूदगी अनन्नास को रक्तचाप के मरीजों के लिए फायदे वाला फल बनाती है।

is dsdtk & पाइनैपल में पाचक एंजाइम ब्रोमेलिन आँतों के कीड़ों का खात्मा करता है।

t hfepykuk& जी घबराने या जी मिचलाने की समस्या हो, तो उन्हें अनन्नास का रस पीना चाहिए।

गुणकारी बेल फल



गर्मियों में हमारे शरीर को पानी की सख्त जरूरत होती है क्योंकि शरीर से काफी मात्रा में पानी और तरल हमारे शरीर से पसीने के रूप में बाहर निकलता है और यह हमारे शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का ही एक जरिया है इसलिए गर्मी का एक फायदा भी है कि हमें चूँकि तरल पदार्थों की जरूरत होती है इसलिए हम फलों के जूस और अन्य तरल माध्यमों से अपने शरीर को सभी तरह के पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकते हैं इसमें से बेल के फल भी एक गुणकारी माध्यम है और इसके लाभ कुछ इस तरह हैं।

गर्मी में हम लू के प्रभाव में आ जाते हैं तो बेल का शरबत बनाकर पीने से बहुत लाभ होता है और इस से हमारे शरीर के तापमान को भी नियंत्रित करने में आसानी से होती है।

पीलिया रोग होने पर आयुर्वेद के अनुसार बेल की कोपलों का पचास ग्राम रस और थोड़ी सी पिप्पी हुई काली मिर्च मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है और इसे सुबह शाम दोनों समय पीना चाहिए। मुंह के छाले होने की दशा में भी अगर आप बेल को पानी में उबालकर उस से कुल्ला करते हैं तो मुंह के छालों में लाभ होता है। मोच या अंदरूनी चोट होने पर बेल पत्रों को पीस कर गुड़ में पकाएं और पुट्टिस बनाकर प्रभावित अंग पर लगाने से तीन चार दिन में बदलते रहे इस से अंदरूनी चोट में बड़ी राहत मिलती है।

अगर पुराना आन्वरोग है तो आधे कच्चे बेल के फल का प्रतिदिन सेवन करें जल्दी ही आपको इस रोग से मुक्ति मिल जाएगी।

यह फल सुपाच्य होता है और उर्जा से भरपूर भी होता है इसलिए इसका सेवन डायरिया में भी लाभप्रद होता है और आयुर्वेद के अनुसार पके हुए फल के सेवन से वात और काफ से मुक्ति मिलती है।



प्रोत्साहन की शक्ति

एक दिन थॉमस अल्वा एडिसन जो कि प्रायमरी स्कूल का विद्यार्थी था, अपने घर आया और एक कागज अपनी माताजी को दिया और बताया— “मेरे शिक्षक ने इसे दिया है और कहा है कि इसे अपनी माताजी को ही देना..!” उक्त कागज को देखकर माँ की आँखों में आँसू आ गये और वो जोर-जोर से रो पड़ीं, जब एडीसन ने पूछा कि “इसमें क्या लिखा है..?” तो सुबकते हुए आँसू पोंछ कर बोलीं— इसमें लिखा है.. आपका बच्चा जीनियस है हमारा स्कूल छोटे स्तर का है और शिक्षक बहुत प्रशिक्षित नहीं है, इसे आप स्वयं शिक्षा दें।

कई वर्षों के बाद उसकी माँ का स्वर्गवास हो गया। थॉमस एल्वा एडिसन जग प्रसिद्ध वैज्ञानिक बन

गये। उन्होंने कई महान अविष्कार किये, एक दिन वह अपनी पारिवारिक वस्तुओं को देख रहे थे। आलमारी के एक कोने में उन्होंने कागज का एक टुकड़ा पाया उत्सुकतावश उसे खोलकर देखा और पढ़ने लगा। वो वही कागज था.. उस कागज में लिखा था— आपका बच्चा बौद्धिक तौर पर कमजोर है और उसे अब और इस स्कूल में नहीं आना है। एडिसन अवाक् रह गये और घण्टों रोते रहे, फिर अपनी डायरी में लिखा एक महान माँ ने बौद्धिक तौर पर कमजोर बच्चे को सदी का महान वैज्ञानिक बना दिया, यही सकारात्मकता और सकारात्मक पालक (माता-पिता) की शक्ति है।

भगवान भी उनकी सहायता करते हैं जो अपनी सहायता आप करते हैं

तीन यात्री पहाड़ की यात्रा पर निकले। मार्ग दुश्वार था, रास्ते में धूप व थकान से उनका गला सूखने लगा। प्यासे यात्रियों की दृष्टि दूर बहते एक झरने पर पड़ी। एक यात्री ने आसमान की ओर मुख किया और भगवान से प्रार्थना करने लगा कि वह बिना किसी प्रयास के झरने तक पहुँच जाए। दूसरे ने मेघों को प्रसन्न करने के लिए स्तोत्र पढ़ना प्रारंभ कर दिया। तीसरा चुपचाप झरने की तरफ चल पड़ा और कुछ समय की यात्रा के बाद झरने तक पहुँच गया। वहाँ उसने अपनी प्यास बुझाई और आगे की यात्रा पर निकल पड़ा। भगवान भी उनकी ही सहायता करते हैं, जो अपनी सहायता आप करने को तत्पर रहते हैं।

गर्मी में लू से बचने के आसान घरेलू उपाय

गर्मी का मौसम लगभग शुरू हो चुका है इस मौसम में गर्म हवा और बढ़े हुए तापमान से लू लगने का खतरा बढ़ जाता है। चिलचिलाती गर्मी में लू से बचने के लिए घरेलू उपाय काफी कारगर साबित होते हैं।

t kfu, y wscpusd s d t j y w i k

1. धूप में निकलते वक्त छाते का इस्तेमाल करना चाहिए। सिर ढक कर धूप में निकलने से भी लू से बचा जा सकता है।
2. घर से पानी या कोई ठंडा शरबत पीकर बाहर निकलें। जैसे आम पना, शिकंजी, खस का शर्बत ज्यादा फायदेमंद है।
3. तेज धूप से आते ही और ज्यादा पसीना आने पर फौरन ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए।
4. गर्मी के दिनों में बार-बार पानी पीते रहना चाहिए ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।
5. पानी में नींबू और नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार पीते रहने से लू लगने का खतरा कम रहता है।
6. धूप में बाहर जाते वक्त खाली पेट नहीं जाना चाहिए।
7. सब्जियों के सूप का सेवन करने से भी लू से बचा जा सकता है।
8. गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करना चाहिए। भोजन में दही को अवश्य शामिल करना चाहिए।

9. नहाने से पहले जौ के आटे को पानी में मिलाकर पेस्ट बनाकर बॉडी पर लगाकर कुछ देर बाद ठंडे पानी से नहाने से लू का असर कम होता है।
10. लू से बचने के लिए कच्चे आम का लेप बनाकर पैरों के तलवों पर मालिश करनी चाहिए।
11. लू लगने और ज्यादा गर्मी में शरीर पर घमौरियां हो जाती हैं। बेसन को पानी में घोलकर घमौरियों पर लगाने से फायदा होता है।
12. लू लगने पर जौ के आटे और प्याज को पीसकर पेस्ट बनाएं और उसे शरीर पर लगाएं। जरूर राहत मिलेगी।
13. धूप में निकलने से पहले नाखून पर प्याज घिसकर लगाने से लू नहीं लगती। यही नहीं धूप में बाहर निकलते वक्त अगर आप छिला हुआ प्याज लेकर साथ चलेंगे तो भी आपको लू नहीं लगेगी।
14. धूप से आने के बाद थोड़ा सा प्याज का रस शहद में मिलाकर चाटने से लू लगने का खतरा कम होता है।
15. गर्मी के मौसम में खाने के बाद गुड़ खाने से भी लू लगने का डर कम होता है।
16. टमाटर की चटनी, नारियल और पेठा खाने से भी लू नहीं लगती।



प्राण फूलों में नहीं, उनकी जड़ों में होते हैं

चीन के महान् नेता माओत्से तुंग ने अपनी जीवनी में लिखा कि मेरे घर में एक बगीचा था। वह इतना सुन्दर था कि लोग देखने आते थे। एक बार माँ बीमार पड़ गईं। बीमारी में भी अपने से ज्यादा माँ को बगीचे की चिन्ता थी कि खिले फूल मुरझा न जायें। माओत्से तुंग ने माँ से कहा— तू चिन्ता मत कर, मैं बगीचे की देखभाल कर लूँगा। माँ के स्वस्थ होने तक माओ ने बगीचे की पूरी देखभाल की लेकिन न जाने कैसे फूल मुरझाते गए और सारा बगीचा सूखने लगा।

ठीक होने पर बूढ़ी माँ बगीचे में आई तो यह देख कर निराश हुई कि बगीचा तो उजड़ गया। माओ से माँ ने पूछा—तू क्या करता रहा पन्द्रह दिनों तक ? तूने खाने-पीने की फिक्र भी नहीं रखी, फिर यह कैसे हुआ ? माओ ने कहा— मैंने बहुत फिक्र की। एक-एक पत्ते की धूल झाड़ी और एक-एक फूल पर पानी छिड़का। फिर भी न जाने कैसे..? माओ ने लिखा— बगीचे को देखकर उदास माँ मेरी हालत पर हँसने लगी और प्यार से गले लगा कर

कहा—पागल! फलों के प्राण फूलों में नहीं, उनकी जड़ों में होते हैं। फिक्र जड़ों की करनी पड़ती है, पत्तियों और शाखाओं की नहीं। माओ ने जिज्ञासावश पूछा—लेकिन माँ जड़ें हैं कहाँ ? वे तो दिखाई नहीं पड़ीं। इसी प्रकार हम सभी पूछते हैं कि जीवन कहाँ है ? वह दिखाई तो नहीं पड़ता। असल में जीवन बाहर नहीं है। वह अपने ही भीतर है। जरूरत केवल अन्तर्गता की है।



चंद्रमा मनसो जायते

अकसर यह सवाल सबके मन में आता है कि भगवान श्रीकृष्ण के भांजे और अर्जुन के पुत्र अभिमन्यु महाभारत के युद्ध में सबसे पहले वीरगति को क्यों प्राप्त हुए ? इसके पीछे एक रोचक कथा है। इसी कथा में यह भी पता लगता है कि किन देवताओं और राक्षसों ने नया जन्म लेकर महाभारत का युद्ध लड़ा। जब भगवान विष्णु ने पृथ्वी



लिया। बृहस्पति के अंश से द्रोणाचार्य तो रुद्र के एक गण ने कृपाचार्य के रूप में जन्म लिया। कलियुग के अंश के रूप में जन्म लिया। दुर्योधन ने तो शकुनि द्वारपर युग के अंश के रूप में जन्मा। पुलस्त्य वंश के राक्षसों ने ही उसके भाइयों के रूप में जन्म लिया। अश्वत्थामा तो महादेव, यम, काल और

क्रोध के मिश्रण अंश से पैदा हुआ था। वसु गंगापुत्र भीष्म के रूप में पैदा हुए थे। ऐसे ही धर्म के अवतार रूप में युधिष्ठिर, भीम देव, अर्जुन इंद्र, कर्ण सूर्य और नकुल-सहदेव अश्विनी कुमारों के अंश से पैदा हुए तो अग्निदेव धृष्टद्युम्न के रूप में धरती पर आए। लेकिन जब चंद्रमा से कृष्णावतार में मदद करने

को कहा गया तो उन्होंने निराशा से कहा—मैं अपने प्राणों से प्यारे पुत्र वर्चा को भूलोक नहीं भेजना चाहता। लेकिन वर्चा मनुष्य बनेगा तो सही, पर अधिक दिनों तक वहां नहीं रहेगा। इंद्र के अंश से पैदा हुए अर्जुन ही वर्चा के पिता होंगे। नर नारायण के मौजूद न रहने पर मेरा पुत्र चक्रव्यूह का भेदन कर सायंकाल में मुझ से आ मिलेगा। साथ ही इसकी पत्नी से जो पुत्र होगा, वही कुरुकुल का वंशधर होगा। चंद्रमा की इन सभी बातों को देवताओं ने स्वीकार कर लिया। चंद्रमा के पुत्र वर्चा ने अभिमन्यु रूप में गर्भ में युद्ध विद्या की शिक्षा प्राप्त की। चंद्रमा मनसो जायते अर्थात् चंद्रमा मन है। यही बात उनके पुत्र वर्चा अर्थात् अभिमन्यु में भी देखी जा सकती है।



कमला गाम परम पूजा कलाज्ञानी 'मानव'



'सेवक' प्रशाना अग्रवाल अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

नारायण सेवा संस्थान
सादर आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विपन्दिताओं की सेवा में सतत् संवसार

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (ट्रस्ट), उदयपुर

सहायतार्थ

भजन सत्संग एवं मानव मन के क्रान्ति बोल

दिनांक- 1 से 3 अगस्त, 2016
समय - दोपहर 3.00 से सायं 6.30 बजे तक

स्थान - सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, बड़ी, उदयपुर (राज.)
संपर्क सूत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999
www.narayanseva.org

निवेदक

कमला देवी सहस्रस्थापिका
वंदना अग्रवाल निदेशक
जगदीश आर्य, ट्रस्टी एवं निदेशक
देवेन्द्र चौबीसा, ट्रस्टी एवं निदेशक

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आर्हुति आपकी भी, कृपया सपरिवार पधारें।

वैष्णव संप्रदायों में चाददाशत कमजोर कर सकता है देर तक काम करना

तिलक लगाने की परम्परा



वैष्णव संप्रदायों में तिलक का एक विशेष महत्व और परिपाटी है। इससे उनकी अलग-अलग पहचान भी हो जाती है और उनके दर्शन का भी

आभास हो जाता है। वैष्णव संप्रदाय में चार संप्रदाय मुख्य हैं : वैष्णव संप्रदाय अर्थात् रामानुज संप्रदाय, मध्व (माधव) संप्रदाय, निम्बार्क संप्रदाय और वल्लभ संप्रदाय। इसमें दर्शन और पूजन की भिन्न परिपाटियों के साथ-साथ थोड़े-बहुत अंतरों के साथ तिलकों का भी पृथक अस्तित्व है। वैष्णव संप्रदाय में तिलक लगाने की परम्परा के पीछे यह दर्शन बताया जाता है कि वैष्णव लोग तो श्रीहरि के पदचिह्नों को अपने मस्तक पर धारण करते हैं। उनके मत में तिलक और कुछ नहीं, श्रीविष्णु के चरण चिह्न ही हैं। तिलक का आकार अलग-अलग संप्रदायों ने अलग-अलग ढंग से प्रकट किया है।

लंबी पारी में काम करने से आप ज्यादा पैसे जरूर कमा सकते हैं, पर यह आपके दिमाग पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इससे आपके दिमाग के काम करने की भाक्ति कम हो सकती है और आपकी याददा त कमजोर हो सकती है यह बात एक भोध में सामने आई है। भोधकर्ताओं ने बताया कि लंबी पारी में काम करने से शरीर की गतिविधि में रूकावट आती है जो भारीरक तनाव पैदा कर सकता है, जो आपके दिमाग की गतिविधि को प्रभावित कर सकता है। शोधकर्ताओं ने चेताया कि भारी जोखिम भरी स्थितियों में रात में नौकरियों की बढ़ती हुई संख्या न केवल व्यक्ति की सुरक्षा, बल्कि पूरे समाज की सुरक्षा को प्रभावित कर सकती है। इस शोध में पाया गया कि एक बार अगर लोगों ने पारी में काम करना बंद कर दिया तो वे कमजोर याददा त की समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। लेकिन इसमें पाँच साल तक का लंबा समय लग सकता है।

शोधकर्ताओं ने इस शोध प्रक्रिया में 1996, 2001 और 2006 में 3000 से अधिक ऐसे लोगों से जो विभिन्न क्षेत्रों में या तो काम कर रहे थे या फिर सेवानिवृत्त हो चुके थे, की ज्ञानात्मक क्षमता पर नजर रखी। बताया गया है कि वे लोग जो या तो

पाली में काम कर रहे थे या फिर जिन्होंने पारी में काम किया था, उनकी याददा त और दिमाग के कार्य करने की क्षमता उन लोगों की समग्र मस्तिष्क शक्ति से कम थी, जिन्होंने सामान्य दफ्तर समय में काम किया था। विश्लेषण के दूसरे संग्रह में पता चला कि वे लोग जो आवर्ती पारी प्रणाली में काम करते हैं और जिन्होंने 10 या उससे अधिक वर्षों तक इस प्रणाली में काम किया है, उनकी ज्ञानात्मक क्षमता उन लोगों से कम पाई गई, जिन्होंने इस प्रकार की प्रणाली में कभी काम नहीं किया।



पौष्टिक खुराक से बालों को रखें सेहतमंद



खूबसूरत और हैंडसम दिखने के लिए आज के नौजवान अपने बालों पर कई तरह के प्रयोग करते रहते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाएं। इससे आपके बालों को नुकसान पहुंच सकता है।

बालों की समस्या आजकल आम होती जा रही है, लेकिन कुछ बातों और हेयर स्पा को अपना कर बालों को सहतमंद रखा जा सकता है।

खूबसूरत और हैंडसम दिखने के लिए आज के नौजवान अपने बालों पर कई तरह के प्रयोग करते रहते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो सावधान हो जाएं। इससे आपके

बालों को नुकसान पहुंच सकता है। तरह-तरह के हेयर कट, हेयर जैल और हेयर कलिरंग इत्यादि से प्रारंभ में बाल खूबसूरत जरूर दिखते हैं, लेकिन बाद में बालों को संवारने के लिए किया गया यही जतन उनकी सेहत के लिए मंहंगा साबित हो सकता है। बदलता मौसम आप के बालों के लिए सबसे खराब समय होता है।

इस दौरान रूसी, बालों के उलझाव, टूटने, कठोर होने तथा जड़ों से उखड़ने जैसी अनेक समस्याओं से आपके बालों को जूझना पड़ता है।

बालों के लिए नुकसानदेह :- असंतुलित भोजन, शारीरिक स्वास्थ्य में खरीबी, अनियमित जीवनशैली, सौंदर्य प्रसाधनों का अनुचित इस्तेमाल और गलत हेयर स्टाइल का चयन करने से बाल झड़ने लगते हैं। उपरोक्त अनियमितताएं बालों की समस्याओं के लिए मुख्य कारण हो सकती हैं।

स्नान-पान में शामिल करें :- बालों को सेहतमंद रखने के लिए ज्यादा पौष्टिक खुराक लेनी चाहिए। जितना हो सके होलग्रेन और ड्राई फ्रूट का सेवन करें, क्योंकि इनमें बायोटीन की मात्रा अधिक होती है। आप प्रोटीन युक्त हेयर पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं।



चाणक्य नीति

आचार्य चाणक्य सुखद गृहस्थी का नुस्का बताते हुए कहते हैं कि परिवार का सुख व समृद्धि इस बात पर निर्भर करती है परिवार का स्वरूप कैसा है, जिस परिवार में पिता – भक्त पुत्र होता है अर्थात् जो पिता व माता का सहायक होता है वही सच्चा पुत्र कहलाता है। जो पिता, पुत्र

का हर प्रकार से उचित भरण – पोषण करता है और उसके सुख – दुःख का ध्यान रखता है, वही सच्चा पिता कहलाता है। प्रत्येक व्यक्ति पर विश्वास नहीं किया जा सकता। जिस व्यक्ति पर विश्वास किया जा सके वही सच्चे अर्था में मित्र कहलाने योग्य होता है।

श्री कृष्ण ही आकर्षण का केन्द्र

‘कृष्ण’ का मतलब जो सबसे अधिक आकर्षक है – वह शक्ति जो सब कुछ अपनी ओर खींचती है। कृष्ण वह निराकार केन्द्र है जो सर्वव्यापी है। कोई भी आकर्षण, कहीं से भी हो, कृष्ण से ही है। प्रायः व्यक्ति आकर्षण के मूल सत्व को नहीं देख पाते और बाहरी आवरण में उलझे रहते हैं। और जब तुम बाहरी आवरण को प्राप्त करने की चेष्टा करते हो, कृष्ण तुम्हें चकमा देते हैं और तुम्हारे हाथों में रह जाता है खोखला आवरण और आखों में आँसू। राधा की तरह चतुर बनो, कृष्ण की छल में मत आओ। कृष्ण राधा से दूर हो ही नहीं सके क्योंकि राधा की पूरी सृष्टि ही कृष्णमय थी। अगर तुम हर आकर्षण में कृष्ण को देख सको, तब तुम राधा ही हो, अपने आप में केन्द्रित हो। मन सौन्दर्य, आनन्द व सत्य की ओर बढ़ता है। कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, “मैं सुन्दरता में सौन्दर्य हूँ, सशक्त में शक्ति हूँ और ज्ञानी में ज्ञान हूँ।” इस प्रकार वे मन को अपने से दूर भटकने से रोकते हैं।



& J h hj fo' k l j t h

गले के रोग होने पर करें ये घरेलू उपचार

हकलाना, तुतलाना – बच्चों का हकलाना, आँवला चबाने से ठीक हो जाता है, जीभ पतली होकर आवाज साफ आने लगती है, एक चम्मच पिसा हुआ आँवला घी में मिलाकर नित्य चाटते रहें। तुतलाना ठीक हो जाएगा। नित्य 2 बादाम भिगोकर, छीलकर, पीसकर, आधी छटाँक (31ग्राम) मक्खन में कुछ दिन तक खाने से लाभ होता है, सोते समय छुहारा दूध में उबाल कर लें। इसे लेने के दो घंटे बाद तक पानी न पीयें। इससे तीखी, मोटी आवाज साफ हो

जाएगी। टांसिल होने पर – अनन्नास का ज्यूस गर्म करके पीयें, टांसिल के रोगी को अनन्नास के टुकड़े पर नीबू का रस निचोड़ कर खिलाना चाहिए, टांसिल का रोग नष्ट हो जायेगा और पानी से कुल्ला करें, लाभ होगा। थोड़ी वेदना होगी, डरे नहीं। जिन लोगों को छाले होते रहते हैं वे खाने के बाद थोड़ी सौंफ लिया करें। छालें नहीं होंगे। देशी घी में कपूर मिलाकर नित्य चार बार लगायें और लार गिराएं। फिर कुल्ला कर लें।



पान में चना के बराबर कपूर और सेंधा नमक समान भाग का टुकड़ा रखकर चबाएं पीसकर, छानकर मसूड़े पर रगड़ें और लार टपका दें। ध्यान रहे पीक पेट में न जाए। मसूड़े फूलना, दर्द होना, टीस उठना आदि होने पर भुना हुआ जीरा

अनन्नास खाने से लाभ होता है। सिंघाड़े में आयोडीन अधिक होता है अतः इसका सेवन करना चाहिए। गरम पानी में फिटकरी डालकर गरारें करे। लाभ होगा। गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से टॉन्सिल, गले में सूजन, दर्द में लाभ होता है। टॉन्सिल में जब तक दर्द हो गरारे करते रहे। गर्म पानी में ग्लिसरीन मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है। चाय की पत्तियों को उबालकर छानें और उस पानी से गरारें करें,

लाभ होगा। गला बैठना, स्वर भंग – गरम पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर कुल्ले करना चाहिए। यह सुबह तथा रात को सोते समय करना चाहिए। मुलहठी को मुंह में रखकर चूसना चाहिए। मुलहठी का सत्व थोड़ा-थोड़ा मुंह में रखकर चूसने से भी लाभ होता है। गला बैठ जाए, गले में ललाई या सूजन हो जाए तो ताजा पानी या गर्म पानी में नीबू निचोड़कर नमक डालकर तीन चार गरारे करने से लाभ होता है।



भोजन की थाली परोसने की कला

कहा जाता है कि आदमी को खुश करने का रास्ता उसके पेट में से जाता है। अतः हर गृहणी को 'भोजन की थाली कैसे पेश की जाए' इस बात का समुचित ज्ञान होना जरूरी है। आइए देखते हैं कि भोजन की थाली कैसे पेश की जानी चाहिए। यह बात कदापि जरूरी नहीं है कि जब तक भोजन की थाली में विविध प्रकार सुस्वादित व्यंजन नहीं होंगे तब तक भोजन की उस थाली को कोई पसंद नहीं करेगा। साधारण-सा भोजन भी यदि घर के सदस्यों को प्रतिदिन मधुर मुस्कान व सलीकें के साथ पेश किया जाए और साथ में बिन मांगे गिलास व पानी का जग जैसी जरूरी चीजें रख दी जाएं और सलाद, अचार, पापड़, दही में से कोई एक, दो या तीन अथवा सभी चीजें अपने बजट व खाने वाली की इच्छा के अनुरूप उपलब्ध करा दी जाएं तो भोजन करने वाला आपसे प्रसन्न और प्रभावित हुए बिना नहीं रहेगा। इसके ठीक विपरीत आपने खाना तो सुस्वादित व विविध प्रकार का बनाया है, पर आपने अप्रसन्न भाव से व अव्यवस्थित रूप से भोजन की थाली पेश की है तो आपकी मेहनत पर निश्चय ही पानी फिर जाएगा। मान लीजिए कि आप पानी का जग, गिलास, खाने वाले की आदत के अनुसार सलाद, अचार, पापड़ और दही में से कोई भी एक चीज भूल कर दूसरे कामों में व्यस्त हो गईं और खाना खाने वाले को स्वयं इन चीजों के लिए खाना छोड़कर उठना पड़ा तो वह क्रोधित भी हो सकता है, इसलिए गृहिणियों को सुस्वादित व विविध प्रकार के व्यंजन हों या साधारण-सा खाना, इन छोटी-छोटी बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए।

मन तो प्रभु की याद में डूबा रहे

तिरिया जिमी पीहर बसत है, सुस्त पिचा के माहीं,

ऐसे जन जग में रहे, हरी को भूलें नाहीं।

- स्वामी चरण दास जी

स्वामी चरण दास जी महाराज की उपरोक्त, वाणी बड़ी ही सार गर्भित तथा व्यावहारिक है। किसी बहन की नयी-2 शादी हुई है। विवाह के पश्चात वह पहली बार मायके आई है। माता-पिता तथा भाई-बहनों का काम करते समय भी उनका मन अपने पति की याद में ही डूबा रहता। जिसको वह अपना दिल दे आई है। संत जी फरमा रहे हैं कि इस नव-विवाहित वधू की तरह ही हमें संसार में रहना चाहिए। मन तो प्रभु की याद में डूबा रहे और हाथों से जगत के काम होते रहे।

समग्र कर्म का महत्व

किसी वृद्ध और किसी युवा में कोई मौलिक अंतर नहीं होता, क्योंकि दोनों अपनी ही आकांक्षाओं और परितुष्टियों के दास होते हैं। परिपक्वता का आयु से कुछ लेना-देना नहीं होता है। वह तो सूझबूझ से आती है। युवाओं में जिज्ञासा की उत्कंठ भावना शायद बहुत सहज रूप में होती है, क्योंकि वयोवृद्ध लोगों का तो जीवन चूर-चूर कर चूका होता है, द्वंद्वों के कारण वे चूक गए होते हैं। कितने ही वयस्क लोग अपरिपक्व, बल्कि बचकाने होते हैं और यह बात विश्वव्याप्त विभ्रम और दुख को बढ़ाने वाले कारणों में से एक है। वयस्क लोग ही हैं, जो आर्थिक और नैतिक अव्यवस्था के हावी रहने के लिए जिम्मेदार हैं। हमारी दुर्भाग्यपूर्ण दुर्बलताओं में से एक यह है कि हम चाहते हैं कि हमारे लिए कोई और हमारे जीवन की दिशा व दशा बदल दें। ये सुरक्षा और सफलता ही हैं, जिनके पीछे हमसे से अधिकतर लोग पड़े रहते हैं। वह मन जो सुरक्षा चाहता है, सफलता का दीवाना है, वह प्रज्ञाशील नहीं होता और इसीलिए वह कोई भी कर्म समग्र रूप से करने में अक्षम रहता है।



अनमोल

वचन

मन-वाणी-कर्म से बुराई रहित होकर हम विश्व की सेवा कर सकते हैं यथाशक्ति भलाई के द्वारा निकटवर्ती जन-समाज कीय भलाई के फल और अभिमान को छोड़कर अपनी सेवा तथा सोई हुई स्मृति और प्रियता जगाकर प्रभु की सेवा कर सकते हैं। करुणा का रस जब तक नहीं आएगा तब तक सुख-भोग की रूचि नष्ट होगी नहीं। प्रसन्नता का रस जब तक नहीं आएगा तब तक कामनाएं नष्ट होगी नहीं। जो सुख-दुःख का भोग करें वह प्राणी और सुख-दुःख का सदुपयोग करे वह मानव।

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 निरुत्तर 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 कर्तव्यों 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 भी 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 अन्तः 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 जाएं। परम सन्तोष मिलेगा और जीवन का कल्याण सुगम हो जायेगा।

उत्तरप्रदेश, हरियाणा, बिहार के दिव्यांग भाईयों के ऑपरेशन हुए

उदयपुर। आज नारायण सेवा संस्थान में हिरणमगरी सेक्टर नं. 4 में एवं सेवातीर्थ बड़ी में उत्तरप्रदेश, हरियाणा, बिहार, पंजाब, झारखण्ड, महाराष्ट्र तथा उत्तराखण्ड, राज्य के विभिन्न जिलों के 62 व पूर्व पोलियो ग्रसित दिव्यांग भाई बंधुओं का बुधवार को ऑपरेशन किया गया। संस्थान के संस्थापक कैलाश 'मानव' जी ने सभी रोगियों की कुशलक्षेम पूछी एवं उन्होंने बताया कि इसी क्रम में दिनांक 24 जुलाई को अनेक राज्यों के जिलों से आये हुये दिव्यांगों का ऑपरेशन किया जायेगा।



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

xgk d sQw & फूलों को सूंघने से प्रेम की बढ़ोतरी होती है।

d e y d s Q w & 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।

d s j d h x a k l s & बुद्धि, स्मरण शक्ति नेत्र ज्योति व शांति की वृद्धि होती है।

फूलों की गंध -जीवन में सुगंध

l ; k t d h l b a k l s & नकसीर ठीक होती है तथा गर्मियों में लू से मुक्ति मिलती है।

f i Y o i = d s Q w k l s & देवता और सूक्ष्म अज्ञात शक्तियां प्रसन्न होती हैं व आकर्षित होती हैं।

g t k j k d s Q w & सूंघने से नाक की फुंसियाँ दूर होती हैं।

p e y h d s Q w l s & मस्तिष्क शीतल होता है व डिप्रेशन में आराम मिलता है।

x g e k s j d s Q w l s & लक्ष्मी की कृपा होती है तथा शरीर से थकान उदासी, कमजोरी व निर्बलता का नाश होता है।

p a k d s Q w k l s & देखने मात्र से मन में प्रसन्नता होती है, क्रोध का नाश होता है व नकारात्मक सोच सकारात्मक हो जाती है।

l j l k a d s Q w & देखने मात्र से उच्च रक्तचाप में आराम मिलता है।

f e p h z d s Q w & बच्चों की नजर उतारने में काम आते हैं।

u l e d s Q w & मधुमेह, मोटापा व पाइल्स को दूर करते हैं। इस तरह फूल चिकित्सा में बहुत उपयोगी होते हैं और आम रूप में उपयोग में लाए जाते हैं।

सम्राट ने किया शिल्पी की श्रमशीलता का सम्मान

सम्राट हर्षवर्धन के समक्ष एक वृद्ध को अभियुक्त की तरह पेश करते हुए दंडनायक ने कहा - महाराज, इसने आपकी शान में गुस्ताखी करते हुए राजकीय मर्यादाओं की अवहेलना की है।" यह सुन सम्राट ने पूछा- "क्या किया है इसने?" दंडनायक ने कहा - "जब सम्राट की सवारी इसके दरवाजे के सामने से गुजरी, तब भी यह खड़ा नहीं हुआ। इसने महाराज की अभ्यर्थना और स्वागत - सत्कार तो दूर की बात, आंखें उठाकर तक नहीं देखा।"

यह सुनकर सम्राट हर्ष हल्के - से हंसे और बोले - 'तुम जिसे स्वागत - अगवानी, राजकीय- मर्यादा कहते हो, हो सकता है कि इस साधरणजन को उसका कोई बोध ही न हो।' फिर उन्होंने वृद्ध को संबोधित करते हुए कहा - 'कहो भाई, तुम इस बारे में क्या कहते हो? क्या



तुमको मैंने कोई हानि पहुंचाई है? क्या तुम्हें मेरी किसी नीति से विरोध है?"

वृद्ध हाथ जोड़कर बोला- 'नहीं महाराज, ऐसा कुछ भी नहीं है। आपकी छत्रछाया में हमारा पूरा गांव प्रसन्न है। दंडनायक का कहना सच है। मुझसे अपनाध हुआ है, किन्तु मैंने यह जान-बूझकर नहीं किया।' सम्राट हर्ष उसकी बात सुन स्नेहपूर्ण स्वर में बोले - तुम्हारे जैसे वृद्ध हर्षवर्धन के स्वागत में खड़े रहें, इसका कोई औचित्य नहीं। वैसे काका, उस समय तुम कर क्या रहे थे?

वृद्ध बोला - मैं काष्ठ पट्टिका में शिव का चित्र उकेर रहा था। मुझे भान ही नहीं हुआ कि आपका आगमन हो रहा है। यह सुनकर सम्राट हर्ष ने कहा - ओह, तो तुम शिल्पी हो। तुम इस दर्जे के कलाकर हो कि काम की तन्मयता में बहिर्जगत को भूल जाते हो। बाहर की हलचलें तुम्हारा ध्यान भंग नहीं कर पाती। श्रम - साधना की यही तो खासियत है और तुम इससे भूषित हो। क्या नाम है तुम्हारा? वृद्ध ने बेहद संकोच के साथ कहा - दीनू!

यह सुनते ही सम्राट हर्ष बोले - 'ओह, तो आप हैं शिल्पी दीनू। आर्य, अपराध तो आपसे नहीं राज- कर्मचारियों से हुआ है।' सम्राट के इस कथन से कभी अचरज में थे, लेकिन सम्राट कहे जा रहे थे - 'राज्यसत्ता की मर्यादा से श्रम की मर्यादा कहीं अधिक है। सम्राट राज्य का सेवक और रक्षक भर हैं, लेकिन श्रम साधक उसका निर्माता है।' इसके बाद उन्होंने शिल्पी दीनू को उचित पुरस्कार व सम्मान देकर वहां से विदा किया।

अमृत-बिन्दु

- 'कुछ लोग प्रतिभा और ज्ञान की कमी से कभी नहीं हारते, बल्कि जीतने से पहले ही हार स्वीकार कर लेते हैं।'
- "इस पथ का उद्देश्य नहीं है, शान्त भवन में टिक रहना। लेकिन पहुँचना उस सीमा पर, जिसके आगे राह न हो" ।
- "जितना समय हम किसी कार्य की चिंता में लगाते हैं, यदि उतना ही समय हम उस कार्य को करने में लगाएं तो चिंता जैसी कोई चीज ही नहीं रह जाएगी।"
- "जीवन एक गणित है। जिसमें दोस्तों को जोड़ा जाता है दुश्मनों को घटाया जाता है और दुःखों का भगा दिया जाता है।"

मुस्कान मानवता की

1/kuo /eZUkky kdk "KVe-16/3 q 1/2

कर्म ही पूजा है

सरकार ने उसे कानून बनाया, अन्यथा अब तक निजी कानून लाते थे तो सरकार कहती थी कि आप इस प्रस्ताव को वापस ले लीजिये, हम इस पर विचार करके आगे बढ़ेंगे, वो कोई आगे बढ़ते नहीं थे। इस बार एम. पी. साहब ने कहा-नहीं, मेरे इस कानून पर मतदान कराइय। आप उसमें हैं, जैसे ना पुरुष, और ना नारी होते हैं, जिनको नपुंसक कहते हैं या हिंजड़े बोलते हैं, उनका भी एक वर्ग होना चाहिये। वो भी हमारे भारत में बहुत हैं, उनको भी कानूनी अधिकार सब मिलने चाहिये। उनका भी कानून पास हुआ है, अब आगे कहते हैं ना नाम, स्त्री, पुरुष, आगे नपुंसक वो भी लिखा जायेगा। अरे! वो भी ईश्वर के बनाये हुए हैं। एक जमाना तो हमने भी सुना था कि रनवासों में उन्हीं को पोस्टिंग मिलती थी, रानियों के रनवासों में दो दरबान रहते थे, रक्षा करते थे।

मैं आपको निवेदन कर रहा था पाली-मारवाड़ बहुत अच्छा जीवन, खेरवा की भी बड़ी याद आती है। 12 दिन के लिये खेरवा में गये, 72 रुपये मिलेंगे। एक-एक रुपये का महत्त्व, कितना भी आपके पास पैसा हो गया हो, फिर भी समझना चाहिये, कभी लक्ष्मी जी का अपमान मत कीजिये।

समानता के भाव

भोजन जूटा छोड़ना तो लक्ष्मी माता का अपमान है, अन्न देवता का अपमान है। पाली मारवाड़ में हमारे कश्यप साहब रहे। उस समय एक एम.एल. शर्मा साहब हमारे सुपरिटेण्डेंट साहब हुआ करते थे। डिवीजनल सुपरिटेण्डेंट ऑफ पोस्ट ऑफिस। ये एक कार्यालय होता था, जिसके अन्तर्गत पाली जिले के जितने भी पोस्ट ऑफिस हैं, उन सब के वो एडमिनिस्ट्रेटिव इंचार्ज होते थे। इंस्पेक्शन पर भी जाते थे।

रामचरित मानस में एक दोहा, जब रावण बहुत प्रलाप कर रहा था। रावण कह रहा था-हे तपस्वी! तुम दोनों भाइयों का मैं वध कर दूंगा। भगवान श्री राम जी ने कहा था -

l j l e j d j u h d j g h

d g h a u k t u k o s v k i

f o l e k u j u i k b z f i

d k j d j g h i y k i

कायर नहीं बनना है। कायर का अर्थ है कॉन्फिडेंस की कमी, ईश्वर को हाजिर-नाजिर नहीं समझना। हर समय भयभीत रहना महापाप है। भयभीत रहने से भी बहुत बीमारियाँ हो जाती हैं। भारत में मैंने देखा, कई नारियों को पति भयभीत करके रखते हैं। भाई! उनमें भी ईश्वर है, इसकी अनुभूति करनी चाहिये। सत्यता तो यही है यदि उनमें ईश्वर नहीं होता तो उनके हाथ-पैर नहीं चलते, धड़कनें बन्द हो जाती हैं। कहते हैं राम निकल गया।

सन् 1973 में जब मैं पाली में था, तब कुछ काम से पाली से जोधपुर जा रहा था। जोधपुर से पाली पास में ही पड़ता है, तो रास्ते में एक सज्जन गुनगुना रहे थे -

एक सेठ बैठे दुकान पर, जमा खर्च खुद जोड़ रहे। कितना लेना, कितना देना, बड़े गौर से खोज रहे।

d k y c y h d h p k y x h j

t c d y e d k u i j V d h j g h

i j n s k h r k s g a k j o k u j

l ; k j h d k k i M h j g h A

इस प्यारी काया का सदुपयोग करें। सेवा में, मीठा बोलने में, हरि दर्शन करने में, ये कान हमारे सौंप के बिल जैसे नहीं होने चाहिये। कान की आकृति ही ऐसी है, कान का छेद जो है, सीधा जाता ही नहीं है। सीधा जाते ही एक तरफ चमड़ी है, पर्दा है तो कान की बाँबी, कान सौंप की बाँबी जैसा नहीं होना चाहिये।

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 राठीड़