

मन के जीते जीत सवा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 01.01.2016)

■ अंक-390 ■ तारीख- 02 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 08 ■ शनिवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



आजकल ज्यादातर भक्त स्वार्थी हैं। उनमें केवल स्वार्थ भक्ति (लाभ के लिए भक्ति करना) होती है। वे सिर्फ अपनी खुशी के लिए ही चिंतित होते हैं, न कि परमेश्वर के लिए! जबकि प्यार हमेशा शुद्ध हो! भगवान प्रेम के प्रतीक हैं, ऐसा दिव्य प्रेम सभी में मौजूद है। सभी के साथ अपना प्रेम बांटें। प्रभु आपसे यही उम्मीद करते हैं।

गायत्री मंत्र तत्वज्ञान



गायत्री को वेदमाता इसलिए कहा गया कि उसके 24 अक्षरों की व्याख्या के लिए चारों वेद बने। ब्रह्माजी को आकाशवाणी द्वारा गायत्री मंत्र की ब्रह्म दीक्षा मिली। उन्हें अपना उद्देश्य पूरा करने के लिए सामर्थ्य, ज्ञान और विज्ञान की शक्ति और साधनों की आवश्यकता पड़ी। इसके लिए अभीष्ट क्षमता प्राप्त करने के लिए उन्होंने गायत्री का तप किया। तप-बल से सृष्टि बनाई। सृष्टि के सम्पर्क, उपयोग एवं रहस्य से लाभान्वित होने की एक सुनियोजित विधि-व्यवस्था बनाई। उसका नाम वेद रखा। वेद की संरचना की मनःस्थिति और परिस्थिति उत्पन्न करना गायत्री महाशक्ति के सहारे ही उपलब्ध हो सका। इसलिए उस आद्यशक्ति का नाम "वेदमाता" रखा गया।

वेद सुविस्तृत हैं। उसे जन साधारण के लिए समझने योग्य बनाने के लिए और भी अधिक विस्तार की आवश्यकता पड़ी। पुराण-कथा के अनुसार ब्रह्मा जी ने चार मुखों से गायत्री के चार चरणों की व्याख्या करके चार वेद बनाये।

"ऊँ भूर्भुवः स्वः" के शीर्ष भाग की व्याख्या से "ऋग्वेद" बना। "तत्सवितुर्वरेण्यं" का रहस्योद्घाटन "यजुर्वेद" में है। "भर्गो देवस्य धीमहि" का तत्त्वज्ञान विमर्श "सामवेद" में है। "धियो यो नः प्रचोदयात्" की प्रेरणाओं और शक्तियों का रहस्य "अथर्ववेद" में भरा पड़ा है।

ऊँ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

भोजन ग्रहण करने से पूर्व बोला जाने वाला मंत्र

ओऽम् सह नाववतु,
सह नौ भुनक्तु
सह वीर्यम् करवावहै,
तेजस्विनावधीतमस्तु,
मा विद्विषावहै...
ओऽम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ :- हे प्रभु, हम दोनों को एक-दूसरे की रक्षा करने की सामर्थ्य दे... हम परस्पर मिलकर अपनी जाति, भाषा व संस्कृति की रक्षा करें... किसी भी शत्रु से भयभीत न हों... हमारी शिक्षा हमें एकता के सूत्र में बांधें, बुराईयों से मुक्त करें... हम एक-दूसरे पर विश्वास रखें...



देश को मिल सकता है नया संसद भवन

भारत को अत्याधुनिक प्रौद्योगिकी से लैस संसद भवन के लिए एक नयी इमारत मिल सकती है, जिसका प्रस्ताव लोकसभा अध्यक्ष सुमित्रा महाजन ने दिया है। अध्यक्ष ने कहा है कि वर्तमान 88 साल पुरानी इमारत पर बढ़ती उम्र का असर दिखने लगा है और यह अधिक जगह की बढ़ती मांग को पूरा करने में अब सक्षम नहीं है। सूत्रों के अनुसार महाजन ने इस बारे में शहरी विकास मंत्री एम वेंकैया नायडू को पत्र लिखा है और उनसे नए संसद भवन परिसर के निर्माण के कार्य को शुरू करने पर विचार करने को



कहा है। इसके लिए दो वैकल्पिक स्थल सुझाए हैं, एक संसद भवन परिसर में ही और दूसरा समीप ही राजपथ के उस स्थान पर जहां रक्षा और दिल्ली पुलिस के कुछ बैरक स्थित हैं। अपने पत्र में सुमित्रा महाजन ने लिखा है कि साल 2026 के बाद लोकसभा के सीटों की संख्या बढ़ने की संभावना है और यह संविधान के अनुच्छेद 81 के उपबंध 3 के तहत हो सकता है। अभी लोकसभा में बैठने की क्षमता

संसद में कामकाज देखने आने वाले लोगों की संख्या सीमित थी लेकिन इन वर्षों में यहां आने वाले लोगों की संख्या कई गुणा बढ़ गई है। वेंकैया नायडू को लिखे पत्र में सुमित्रा महाजन ने कहा, 'संसद के वर्तमान भवन की उम्र और कार्य एवं कर्मचारियों की संख्या बढ़ने और उसके ज्यादा इस्तेमाल की वजह से इस पर असर पड़ रहा है।' स्पीकर ने लिखा, 'इन परिस्थितियों में संसद के नये अत्याधुनिक इमारत के निर्माण की जरूरत है।' उन्होंने यह भी कहा कि संसद का वर्तमान भवन 88 वर्ष पुराना हो गया है।

पूज्य माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के द्वितीय सरसंघचालक। सन् 1940 से 1973 इन 33 वर्षों में श्रीगुरुजी ने संघ को अखिल भारतीय स्वरूप प्रदान किया। इस कार्यकाल में उन्होंने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की विचारप्रणाली को सूत्रबद्ध किया। श्रीगुरुजी, अपनी विचार शक्ति व कार्यशक्ति से विभिन्न क्षेत्रों एवम् संगठनों के कार्यकर्ताओं के लिए प्रेरणास्रोत बने। श्रीगुरुजी का जीवन अलौकिक था,



जनमानस के मस्तिष्क से कभी विस्मृत नहीं होंगे। वैसे तो

राष्ट्र जीवन के विभिन्न पहलुओं पर उन्होंने मूलभूत एवम् क्रियाशील मार्गदर्शन किया। "स च मु च ही श्रीगुरुजी का जीवन ऋषि - समान था।" भारतवर्ष की अलौकिक दैदिप्यमान विभूतियों की श्रृंखला में श्री माधवराव सदाशिवराव गोलवलकर का राष्ट्रहित, राष्ट्रोत्थान तथा हिन्दुत्व की सुरक्षा के लिए किये गये सतत कार्यों तथा उनकी राष्ट्रीय विचारधारा के लिए वे

आत्मीकी किसे कहते हैं ?

मानवी गरिमा के अनुरूप व्यक्तित्व कैसे ढले- इस विधा को ही आत्मीकी कहते हैं। इस विद्या का अनुशासन व्यक्ति को अपने अपने जन्म-जन्मांतरों के संचित कुसंस्कारों हठीले अभ्यासों को छोड़ने हेतु विवश करता है, निपटने हेतु समुचित मनोबल जुटाता है, कष्ट सहकर भी प्रगति की दिशा में अग्रगमन की प्रेरणा देता है। उस प्रसंग में कदम जो उठाने पड़ते हैं, वे उच्च स्तरीय होते हैं। प्रसुप्त की जागृति इससे कम में सम्भव नहीं। बहुमूल्य पौध उगाने-फसलें प्राप्त करने के लिए भूमि को भी परिशोधित कर विशिष्ट रूप से तैयार किया जाता है। उच्च स्तर का आत्मबल यदि अभीष्ट है तो परिष्कृत व्यक्तित्व का उपार्जन करना होता है ताकि विभूतियों को सम्भाल कर रखा जा सके- उनका दुरुपयोग न होने पाए। वाल्मीकि को भौतिकी के अनुरूप बनाने उसकी प्रामाणिकता का तर्क, प्रमाणों के आधार पर सिद्ध करने के लिए मानवी काया को ही प्रयोगशाला बनाकर साधक की व्यक्ति सत्ता को प्रखर-परिमार्जित करना होगा। साधना के अनेकानेक पक्षों

की चर्चा इसी संदर्भ में होती रही है। योग और तप, साधना के दो महत्वपूर्ण अंग हैं। 'योग' जहाँ शरणागति एकत्व की स्थिति है, वहाँ 'तप' शोधन की अग्नि-संस्कार वाली प्रक्रिया है। आत्म-सम्पादन हेतु वॉछित ऊर्जा इसी काया से 'तप' प्रक्रिया के माध्यम से ही उद्भूत होती है। ऊर्जा जहाँ भौतिकी की सर्वाधिक महत्वपूर्ण- बलशाली शक्ति है, वहाँ अध्यात्म क्षेत्र में भी सामर्थ्य उपार्जन का यही एक मात्र आधार है। चेतना को निकृष्टता से विरत कर उत्कृष्टता के साथ जोड़ देना 'योग' और शरीरगत अस्त-व्यस्तता को सुसंस्कारिता के अनुशासन में जकड़ देना 'तप' है। दोनों ही परस्पर अन्योन्याश्रित हैं। दोनों पैरों को उठाते बढ़ते रहने पर ही यात्रा क्रम चलता है। दो पहियों से ही गाड़ी लुढ़कती है। दोनों हाथों से ही ताली बजती है। योग और तप को- शरीर और मन को, चिन्तन और कर्म को उत्कृष्टता का अभ्यास कराने के लिए अनिवार्य रूप से आवश्यकता पड़ती है- यह समझना और समझाना आत्मीकी के पुनर्जागरण में शुभारम्भ की तरह आवश्यक माना जाना चाहिए और इसके लिए गम्भीरता से प्रयास चलना चाहिए।-आचार्य श्रीराम शर्मा

सच्ची अमरता

राजा प्रतापराय का एक ही ध्येय था कि उसके राज्य में कोई भी दुःखी न रहे। अपनी प्रजा की देखभाल में कोई भी कसर नहीं छोड़ता। प्रजा भी राजा के प्रति आभार प्रकट करने में कोई भी कसर नहीं छोड़ती। एक बार नगर में साधुओं की एक मण्डली आयी। राजा की सहृदयता से प्रभावित होकर मण्डली के प्रधान साधु ने तप किया कि वह इक्कीस दिवसीय यज्ञ करेंगे, जिससे राजा अमर हो जायेंगे। यज्ञ में सभी प्रजाजनों को आहुतियाँ देनी थी। इक्कीसवें दिन यज्ञ में आहुति देने के लिए राजा को स्वयं आना था। राजा से अनुमति लेने के बाद बड़ी निष्ठा और धूमधाम से यज्ञवेदियां बना ली गयी और यज्ञ आरम्भ हुआ।

चूंकि ऐसा यज्ञ एक बार ही हो सकता था। इसलिए इस पुनीत कार्य में योगदान देने से कोई पीछे नहीं हटना चाहता था। सभी प्रजाजनों ने बड़ी श्रद्धा से अपनी आहुति दी। अन्तिम दिन भी आया, सभी को राजा प्रतापराय का इंतजार था, जिसकी अंतिम आहुति देने के साथ ही वे अमर हो जाते। राजा पहुंचे भी लेकिन तब तक मुहूर्त को टले काफी समय हो चुका था। राजा ने प्रजा से क्षमायाचना करते हुए कहा, 'अचानक पड़ोसी राज्य ने आक्रमण कर दिया था। मुझे शत्रु को पराजित करने युद्ध में जाना पड़ा। अपनी अमरता के लोभ से मैं अपनी प्रजा के प्राणों को संकट में नहीं डाल सकता था। राजा की जयध्वनि से आकाश गूँजने लगा। प्रजा के हितैशी ऐसे शासकों की कीर्ति हमेशा अमर रहती है।

शिक्षा : सच्ची अमरता लोगों की भलाई और उपकार से मिलती है।

अधिकार और कर्तव्य

राजा यशोवर्मन खुद को वेश बदल कर प्रजा का हालचाल जानने निकलता था। कई दिन बाद राजा बहुरूपिया बनकर राज्य में भ्रमण करने निकला। बाजार में उसने देखा कि एक व्यक्ति को कुछ लोग पीटते हुए ले जा रहे थे। राजा ने किसी को रोककर पूछा कि इस व्यक्ति की पीटाई क्यों की जा रही है? जवाब मिला कि उसने चोरी की है और उसे उसकी सजा दी जा रही है। राजा ने फिर पूछा, चोरी किस चीज की हुई है और सजा देने वाले कौन हैं? उससे बताया गया कि पीटने वाला गरीब व्यक्ति है, जिसने एक दुकान से खाने की वस्तु बिना दाम चुकाये उठाकर खा ली थी और उसे पीटने वाले दुकानदार ही हैं। राजा का अगला सवाल था कि उसे कि उसे कहां ले जाया जा रहा है? उसक बताया गया कि उसे शहर के कोतवाल के पास ले जाया जा रहा है, जो कोतवाली में आराम कर रहे हैं। इतना सुनने के बाद राजा ने अपना साधारण वेश छोड़ा और अपने असली रूप में आ गया। राजा को पहचानते ही पीटने वालों के हाथ रुक गये और वह गरीब राजा के चरणों में आ गिरा। राजा ने उसे उठाया और कहा, मित्र! तुमने गरीबी के कारण चोरी की, इसका मतलब मैं तुम्हारा ख्याल नहीं रख पाया, कोतवाल गश्त के बजाय आराम कर रहा था, इसका मतलब यह है कि मैं तुम्हें सुरक्षा देने में असफल रहा। दुकानदारों ने पीटा इसका मतलब यह कि वे न्याय को हाथ में ले रहे थे। मैं अपनी सभी भूलों के लिए तुमसे क्षमा-याचना करता हूँ।

शिक्षा : अधिकार के साथ कर्तव्य का भी मान रखने वाले ही सच्चे शासक होते हैं।

खुशी से बीते हर दिन,
हर सुहानी रात हो,
जिस तरफ आपके कदम पड़ें,
वहाँ फूलों की बरसात हो।
जन्मदिन की आपको
हार्दिक शुभकामनाएँ

परम पुज्य श्री कैलाश 'मानव'
(संस्थापक चैयरमैन, नारायण सेवा संस्थान)
को जन्मदिन (2 जनवरी)
की हार्दिक शुभकामनाएँ।

गुरु-शिष्य को ज्ञान नहीं देता बल्कि शिष्य की श्रद्धा ज्ञान प्राप्त करती है

यज्ञ ज्ञात्वा न पुनर्मोहमेवं यास्यसि पाण्डव, येन भूतान्यशेषाणि दृक्षस्यात्म न्यथो मयि गीता 4/35



अर्थात: हे पांडव! जिस ज्ञान को जानकर फिर तुम मोह में नहीं पड़ोगे, उस ज्ञान से तुम यह जान सकोगे कि जो कुछ भी है वह उसी परमात्मा की वजह से ही है। गुरु, शिष्य को ज्ञान नहीं देता, बल्कि शिष्य की श्रद्धा गुरु से ज्ञान लेती है, उस ज्ञान से साधक का नजरिया बदलने लगता है। उसमें काम, क्रोध, लोभ, मोह जैसी बुराइयां कमजोर पड़ने लगती हैं। ज्ञान बढ़ता जाता है और अज्ञान खत्म होता जाता है। धीरे-धीरे शिष्य की सभी बुराइयां खत्म होने लगती हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि ज्ञान की अग्नि मन में पड़े संस्कारों के बीज भी जला डालती है और मोह आदि विकार भस्म हो जाते हैं। इसलिए आत्मज्ञान हो जाने के बाद इंसान को मोह परेशान नहीं करता, क्योंकि यह मोह ही था, जिसके कारण अर्जुन कोरव सेना से युद्ध नहीं कर रहे थे।

आगे भगवान कहते हैं कि इस आत्मज्ञान को पाकर पहले तुम अपने में सभी पुराने कर्मों को देखोगे और फिर उनको मुझ में देखोगे। यानी ज्ञान हो जाने के बाद साधक को पहले भगवान अपने भीतर दिखता है, फिर वही भगवान सब जगह दिखाई पड़ने लगता है। वरना हम मूर्तियों में तो भगवान को देख लेते हैं, लेकिन अपने भीतर नहीं देख पाते, जबकि प्रक्रिया बिल्कुल उल्टी है। पहले अपने में भगवान का दर्शन करो, फिर सब में उसी को ही देखो।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

जब मैं ठगी का शिकार हुआ



1969 में परिचय हुआ और पार्टनरशीप की गई और उसके थोड़े समय पहले मैं भी टगाया। होटल के सामने एक सज्जन कभी-कभी पुस्तकों की गली भी आते थे। एक दिन बोले, कैलाश जी आपको बहुत कमाई का रास्ता बताता हूँ, बहुत अच्छी कमाई होगी, आप सम्पन्न हो जायेंगे।

मैं कुछ आकर्षण में आ गया, बोले हमें थोक में स्याही सप्लाई करते हैं, एक बोतल तीन रुपये की होती है, हम 100 रुपये में सप्लाई करते हैं। आप मेरे साथ दिल्ली चलो। मैं आपको उसका फॉर्मूला सीखा दूंगा। कैमिकल भी दिला दूंगा। आप स्याही बनाओ। आपको बहुत पैसा मिलेगा। स्टेशनरी का और पुस्तकों का व्यापार तो था ही, सोचा यह बात भी अच्छी बात है। अच्छा परसों चलेंगे जयपुर एक जगह रुक कर आये, बोले मैं वापस आता हूँ, आये तो रोते हुए आये, बोले कुछ गड़बड़ हो गया, मेरी स्याही में कुछ रिएक्शन हो गया तो पुलिस वालों ने घड़ी भी खुलवा दी, मेरा पर्स भी ले लिया। क्या करूँ?

मैंने कहा कोई बात नहीं भाई साहब, पैसा मेरे पास है। घड़ी मेरे पास है अच्छा बताओ कैलाश जी क्या समय हुआ। घड़ी उन्होंने अपने हाथ में लगा दी कोई बात नहीं, मेरे हाथ में नहीं तो उनके हाथ में सही।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमारा सर्वप्रथम कर्तव्य है। शरीर को निरोग रखिए। इसकी शक्ति तथा सहन सामर्थ्य बढ़ाइए। जहाँ तक हो सके, इसे सुन्दर से सुन्दर बनाने का प्रयत्न कीजिए। अपने कमरे में अपोलो की अथवा वीनस की एक छोटी सी मूर्ति प्रेरणा हेतु रखिए। प्रत्येक व्यक्ति में पैतृक दुर्बलताएँ तथा कालिदास ने कहा 'शरीर ही कर्तव्य पालन का सबसे प्रधान साधन है' (शरीरमाद्य खलु धर्मसा धनम्)। यदि हम सुन्दरता का वरदान पाकर उत्पन्न नहीं हुए, तो भी हम अपने शरीर को स्वस्थ बनाकर रोगों से दूर रखकर, उदात्तमन तथा शान्त मस्तिष्क द्वारा आकर्षक बना सकते हैं। सौन्दर्य केवल त्वचा तक ही सीमित नहीं होता, इसकी गहराई आत्मा तक होती है।

उत्तम स्वास्थ्य के बिना जीवन एक बोझ के समान है। जीवन में कष्ट साध्य तथा परिश्रम जन्य कार्यों के लिए हमको शारीरिक शक्ति तथा सहन सामर्थ्य की आवश्यकता होती है। हमें ऐसी अनुभूति होनी चाहिए जिसे फ्रेंच लोग 'जीवन का हर्ष' कहते हैं। यह अनुभूति हमारे शरीर की प्रत्येक नस-नाड़ी और प्रत्येक अणु को होनी चाहिए। तब निराशा और चिन्ता का अन्धकार हमारे मन को आक्रांत नहीं करेगा। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए आशावाद उतना ही आवश्यक है जितनी श्वासोच्छ्वास क्रिया तथा निद्रा। हमें सुखद निद्रा आनी चाहिए। अनिद्रा से निराशा का जन्म होता है जो सफलता प्राप्ति में बाधक है।

यदि हम अपने शरीर को स्वस्थ अवस्था में नहीं रखते, तो बीमारी में हमारा समय नष्ट होगा। समय कभी-कभी धन है, किन्तु समय प्रत्येक काल में जीवन है। जीवन के लघुत्तम समय को भी रूग्णावस्था में नहीं व्यतीत होने देना चाहिए। हमें माँसपेशियों को असाधारण रूप से बलशाली बनाने की आवश्यकता नहीं, इस प्रकार का प्रयास तो उन्हें करना है जिन्हें शारीरिक प्रदर्शन की विद्या अपनानी हो, पहलवान या मुक्केबाज बनना हो। हमें सामान्य स्वास्थ्य, शक्ति, कुशलता तथा स्फूर्ति प्राप्त करनी है। हमें यह उचित अधिकार है कि हमें स्वस्थता का आनन्द प्राप्त करने की इच्छा रखें और दीर्घ आयु प्राप्त करने की कामना करें। शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान का अध्ययन करके अपने शरीर के बारे में पर्याप्त ज्ञान प्राप्त कीजिए।

हमें कुछ एक ऐसी पुस्तकें भी पढ़नी चाहिये, जो विशेषज्ञों द्वारा लिखित हों। अपने सामान्य सूझ-बूझ के द्वारा हमको उन्हें व्यवहार में उतारने का प्रयास करना चाहिए। स्वास्थ्य केवल एक उच्चतर लक्ष्य प्राप्ति का साधन है। हर समय सेहत बनाने के ध्यान में डूबे रहना ठीक नहीं हमें उनका अनुकरण करने का प्रयत्न मत कीजिए जो हर समय कैलोरीज, विटामिन तथा टॉक्सिन की ही रट लगाकर उबा देते हैं। स्वास्थ्य के लिए इस प्रकार की सनक भी एक रोग ही है। अपने शरीर का उचित ध्यान रखिए, किन्तु उचित से अधिक नहीं।

जिन्दगी कोई ड्रेस रिहर्सल नहीं है। हम किसी भी दर्शन में विश्वास करते हों, पर हमें जिंदगी का खेल खेलने का मौका केवल एक ही बार मिलता है। दाँव पर इतनी कीमती चीजें लगी होती हैं कि आप जिंदगी यूँ ही बरबाद नहीं कर सकते। दाँव पर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य लगा होता है। हम कहीं हैं और किस दौर में हैं? जवाब है कि इसी दौर में हैं, और यहीं हैं। इसलिए हम आज को बेहतर बनाएँ और इसका भरपूर आनंद लें। इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, बल्कि पैगाम यह है कि हमें आगे की योजना बनाने की ही जरूरत है और अगर हम



उदयपुर। श्री उदय विहार विकास समिति, उदय विहार युवा मण्डल व नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में गत दिनों प्रातः 9 से दोपहर 1 बजे तक मादड़ी इण्डस्ट्रीयल एरिया स्थित उदय विहार कॉलोनी

में 'निःशुल्क' स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। श्री उदय विहार विकास समिति के अध्यक्ष श्री कमल साहु ने बताया कि पेसिफिक मेडिकल कॉलेज टीम की डॉ. अनुकृति सिंह ने मौसमी बीमारियों एवं दन्त

सम्बन्धी रोगों की जाँच की। उदय विहार युवा मण्डल के कोषाध्यक्ष श्री मनीष गोलछा ने बताया कि शिविर में 170 रोगियों का पंजीयन हुआ। इस दौरान सरल ब्लड बैंक की टीम के सहयोग से 16 यूनिट रक्त भी संग्रहित

किया गया। 'नारायण सेवा संस्थान' के अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि शिविर के दौरान संस्थान के डॉ. निमेश कुमार जैन, डॉ. धर्मेन्द्र मीणा आदि ने अस्थि रोग सम्बन्धी जाँच की। इस अवसर पर संस्थान

की ओर से दवाइयों का वितरण भी किया गया। समाजसेवी श्री इन्द्र सिंह राठौड़, श्री बाबूलाल, श्री गोपालदास वैष्णव, श्री अंशुमान, श्री केशुलाल डांगी, श्री मुकेश गोलछा, श्री जगदीश

डांगी व संस्थान साधक श्री दल्लाराम पटेल, श्री नरेन्द्र सिंह चौहान, श्री मुकेश त्रिपाठी, श्री प्रकाश डामोर, श्री भैरूलाल जटिया, श्री सुरेन्द्र यादव, श्री गजेन्द्र पहाडिया ने भी इस आयोजन के दौरान सेवाएँ प्रदान की।

पौष्टिकता का खजाना -अंकुरित अन्न

सेहतमंद रहने के लिए अंकुरित अनाज को काफी लाभदायक माना जाता है। यही कारण है कि इसे सुबह के नाश्ते के अलावा कई लोग भोजन में भी नियमित तौर पर शामिल करते हैं। हम बताने जा रहे हैं अंकुरित आहार को लेकर कुछ आवश्यक जानकारियाँ जो अंकुरित आहार से सेहत बनाने में आपकी मदद करेंगी।

2. अंकुरित होने पर अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च-ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज शर्करा में बदल जाता है, जिससे न केवल इनका स्वाद बढ़ता है, बल्कि इसके पोषक तत्वों और पाचक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है इसलिए सादे अनाज की तुलना में अंकुरित अनाज को अधिक पौष्टिक माना जाता है।

4. खड़े अनाज व दालों के अंकुरण से पोषक तत्वों खासतौर से विटामिन-सी, बी-कॉम्प्लेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके साथ ही शरीर में विटामिन ए के निर्माण में सहायक केरोटीन की मात्रा में भी वृद्धि होती है।

शरीर स्वस्थ और लंबे समय तक युवा रहता है। यह आपको उर्जावान बनाए रखने में बेहद कारगर साबित होता है। 7. अंकुरित अनाज में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जिसे खाने के बाद आपका पेट देर तक भरा रहता है। ऐसे में आप अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं, और मोटापा भी नहीं बढ़ता। 8. त्वचा पर दिखाई देने वाले बढ़ती उम्र के निशान को भी अंकुरित आहार रोकता है। इसे रोज खाने से त्वचा पर झुर्रियाँ जल्दी नहीं पड़ती और त्वचा की चमक बनी रहती है। 9. अंकुरित भोज्य पदार्थों के

वर्तमान में जीएँ

अपने 'आज का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद-ब-खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं। क्या हम मानते हैं? अगर हम अपने नजरिए को सकारात्मक बनाना चाहते हैं, तो टालमटोल की आदत छोड़ें, और तुरंत काम करो पर अमल करना सीखें।

आशावादी बनिए

कोई आदमी आशावादी कैसे बन सकता है? नीचे लिखी लाईनों में यह बात बहुत अच्छी तरह बताई गई है -
"इतने मजबूत बनिए कि आपके मन की शांति को कोई भंग न कर सके। हर मिलने वाले आदमी से सेहत, खुशी और समृद्धि के बारे में बात करें। अपने सभी दोस्तों को अहसास कराएँ कि हम उनकी खूबियों और मजबूतियों की कद्र करते हैं। हर चीज के केवल उजले पहलू को देखें। केवल अच्छी से अच्छी बातें सोचें, केवल अच्छे से अच्छे नतीजों के लिए काम करें और केवल अच्छे से अच्छे नतीजों की उम्मीद करें। बीते दिनों की गलतियों को भूल जाएँ और आने वाले दिनों में ज्यादा बड़ी कामयाबियाँ हासिल करने के लिए आगे बढ़ें। हर आदमी का मुस्कुरा कर स्वागत करें। अपने को बेहतर बनाने में इतना वक्त ही न बचे। इतने बड़े बनें कि धिंता छू न सके और इतने अच्छे बनें की गुस्ता आए ही नहीं।"

रूप में चना, मूंग, गेहूँ, मक्का, तिल, मोठ, सोयाबीन, मूंगफली, मटर, दालों का प्रयोग होता है। इसके अलावा बाजरा, ज्वार, खजूर, किशमिश, बादाम आदि को भी अंकुरित करके खाया जाता है।

10. अंकुरित अनाज को कच्चा खाना अधिक फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसमें कुछ सब्जियों को काटकर मिला सकते हैं, और नींबू या दही के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं। पका कर खाने पर इनके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

सत्प्रवृत्तियों का करें, जग में पुण्य प्रसार

चाहे असफलता मिले, नीति मार्ग स्वीकार। कर अनीति होवें सफल, वह विधि अस्वीकार।। दुर्जन भी होते बहुत, योग्य सफल गुणवान। सद्विचार सत्कर्म ही, मानव ही पहचान।। हम औरों के साथ में, करें न वह व्यवहार। जिसको अपने लिए हम, कर न सकें स्वीकार।। नर नारी सब परस्पर, रखें दृष्टि पवित्र।। इससे मन निर्मल बने, उज्ज्वल बने चरित्र।। सत्प्रवृत्तियों का करें, जग में पुण्य प्रसार।। इससे होगा मनुज की, गरिमा का विस्तार।। इससे हित निज समय का, निज प्रभाव, निज ज्ञान।। निज धन, निज पुरुषार्थ का, एक अंश दें दान।। परंपराओं से अधिक, दें विवेक पर ध्यान।। तब टूटेगी रुढ़ियाँ, होगा जन कल्याण।। पूरी रूचि लें सृजन में, हो अनीति से युद्ध।। कर सज्जन को संगठित, जाग्रत और प्रबुद्ध।। प्रांत, लिंग, भाषा सहित, जाति और संप्रदाय।। सबसे सद्व्यवहार हो, भेदभाव विसराय।। रखें राष्ट्र में एकता, समता सहित अखण्ड।। रखें राष्ट्र के हित सदा, निष्ठावान प्रचण्ड।। मानव तो निज भाग्य का, निर्माता है आप।। ऐसे दृढ विश्वाससमय, हों निज क्रिया कलाप।। श्रेष्ठ बनाएँ अन्य को, बनें स्वयं उत्कृष्ट।। युग परिवर्तन के लिए, यह है सूत्र विशिष्ट।। हम बदलेंगे युग बदलेगा, हम सुधरेंगे युग सुधरेगा।। हमको है विश्वास अडिग यह, स्वर्ग धरा पर फिर उतरेगा।।

स्वास्थ्यपरक हितकारी दोहे

तुलसीदल दस लीजिए, उठकर प्रातःकाल, सेहत सुधरे आपकी, तन-मन मालामाल....। एलोवेरा-आंवला, करे खून में वृद्धि, उदर व्याधियां दूर हों, जीवन में हो सिद्धि। मुंह में बदबू हो अगर, दालचीनी मुख डाल, बने सुगन्धित, मुख महके, दुर्गंध दूर होय तत्काल। कंचन काया को कभी, पित्त अगर दे कष्ट, घृतकुमारी संग आंवला, करे उसे भी नष्ट। बीस मि.ली. रस आंवला, हल्दी हो एक ग्राम, सर्दी कफ तकलीफ में, फौरन हो आराम। मधु का सेवन जो करे, सुख पावेगा सोय, कठ सुरीला साथ में, वाणी-मधुरिम होय। पीता थोड़ी छाछ जो, भोजन करके रोज, नहीं जरूरत वैद्य की, चेहरे पर हो ओज। दही मथे माखन मिले, केसर संग मिलाय, होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय।

मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अख्यक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिंठ नरौड

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजन एवं विमन्दिनों की सेवा में सतत सेवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

समस्त रामगढ़वासी भक्तगण-रामगढ़

आयोजन तिथि 3 से 9 जनवरी 2016

स्थान: श्री कृष्ण साईदास मंदिर, यादव समाज रामगढ़, जिला-अलवर (राज.)

समय : दोपहर 12:30 से सांय 4:00 बजे तक

कथा व्यास : पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 08058593937

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कथा व्यास पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री कैलाश 'मानव' त्रैनिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

वन्दना निदेशक नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपकी भी कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।

नारायण सेवा संस्थान

अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं 'निःशुल्क' निःशक्ताजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली

अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गरीब, अरहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियाँ आने वाली हैं... 10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है बिधिन दूरस्थ क्षेत्रों के असाहयों का...

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में छिटुरते बच्चों को देगं गर्मी का अहसास

आपश्री स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें स्वीकार अनुरोध-अपील, पाएँ जरूरतमंदों की दुआ...

अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क 097849-71754