

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 18-06-2016 ● अंक- 559 ● तारीख - 19 जून 2016, ज्येष्ठ शुक्ल 14 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई -अनमोल वचन



वही सच्चा भक्त है, जो भगवान की खुशी को अपनी खुशी मानता है। वह हमेशा भगवान को खुशी देना चाहता है, उनके लिए किसी असुविधा का कारण बनना नहीं चाहता। यह मानकर चलना चाहिए कि भगवान की खुशी में ही आपकी खुशी है और आपकी खुशी में भगवान की। एकता की इस भावना को आत्मसात कीजिए।

स्नान विधि



**दीपनं वृष्यमायुष्ये स्नानमूर्जाबल प्रदम।
कण्डूमल श्रमस्वेदतन्द्रातृड् दाह पाषाजित्।।**
नित्यप्रति स्नान करने की महर्षियों ने आज्ञा की है। स्नान करने से मनोवृत्ति प्रसन्न होती है, अग्नि प्रदीप्त होती है, आयु, उत्साह, बल और अग्नि की वृद्धि होती है तथा खुजली, मैल, पसीना, परिश्रम, आलस्य, तथा दाह, त्वचा और रक्त विकार नष्ट होते हैं। वर्ण, तेज, बल-वीर्य की वृद्धि एवं त्वचा की शुद्धि, दुर्गन्ध का नाश, उत्तम, पवित्र विचार, प्राप्त होते हैं।

श्लोक - रामचरितमानस

**चौकें वारु सुभिन्नौ पूरी। मनियय विविध भौति अति रती।
आनंद मगन राम महासी। दिय दान बहु विप्र हँकारी।।**
भावार्थ-सुमित्राजी ने मणियों (रत्नों) के बहुत प्रकार के अत्यन्त सुंदर और मनोहर चौक पूरे। आनंद में मगन हुई श्री रामचन्द्रजी की माता कौशल्याजी ने ब्राह्मणों को बुलाकर बहुत दान दिए।

जल्द शुरु होगी "भारत बिल पेमेंट" सर्विस

एक ही जगह जमा हो सकेंगे सभी तरह के बिल

आपके लिए स्कूल फीस, पानी का बिल, म्युनिसिपैलिटी बिल, टेलिफोन बिल, मोबाइल बिल, क्रेडिट कार्ड बिल का पेमेंट करना बहुत आसान होने वाला है। कंज्यूमर को अपने सभी तरह के यूटिलिटी बिल पेमेंट करने की सुविधा ऑनलाइन के साथ-साथ एटीएम, बिजनेस कॉरस्पॉन्डेंट सहित भारत बिल पेमेंट आउटलेट पर भी मिलेगी। यानी आप को अपने यूटिलिटी बिल का पेमेंट करने के लिए अलग-अलग कंपनियों की वेबसाइट और उनके आउटलेट पर नहीं जाना होगा। एनपीएसीआई (नेशनल पेमेंट कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड) जल्द ही भारत बिल पेमेंट शुरू करने जा रहा है।
- एनपीसीआई से मिली जानकारी के मुताबिक, भारत बिल पेमेंट सिस्टम को जुलाई के महीने में लॉन्च करने की तैयारी है।
- इसके लिए 38 बैंकों और 7 कंपनियों को पेमेंट लेने की मंजूरी मिल गई है। आरबीआई ने इन्हें मंजूरी दी है।
- सभी प्रमुख बैंकों के साथ-साथ बिल डेस्क, टेक प्रॉसेस, ऑक्सीकैश जैसी कंपनियां भारत बिल पेमेंट आउटलेट खोलेंगी। कभी भी, कहीं भी पेमेंट की सुविधा
- भारत बिल पेमेंट सिस्टम के लिए आरबीआई ने नवंबर 2014 में गाइडलाइन जारी की थी।
- नए पेमेंट सिस्टम में कंज्यूमर कभी भी किसी भी सर्विस के लिए कहीं भी पेमेंट कर सकेगा।



— इस के लिए आरबीआई ने एनीटाइम एनीवेयर की बात कही थी।
— यानी कंज्यूमर को हर तरह के बिल पेमेंट सुविधा कभी भी और कहीं भी मिलेगी।
कैसे काम करेगा सिस्टम
1. अभी आपके पास पेमेंट करने के दो ऑप्शन होते हैं, पहला सरकारी डिपार्टमेंट या प्राइवेट कंपनियों की अलग-अलग वेबसाइट पर जाकर, दूसरा उनके आउटलेट पर जाकर पेमेंट कर सकते हैं।
2. नए सिस्टम में आप भारत बिल पेमेंट सिस्टम पर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करा सकेंगे। यहां पर आपको कस्टमर आईडी मिल जाएगी। इसके लिए आपको ई-मेल आईडी, मोबाइल नंबर और एक पर्सनल आईडी की जानकारी देनी होगी।
3. रजिस्ट्रेशन के बाद आप अपने सभी तरह के बिल का पेमेंट भारत बिल रिटेल आउटलेट और वेबसाइट पर कर सकेंगे।
4. खास बात यह है कि ये पेमेंट आप रिटेल आउटलेट पर डेबिट, क्रेडिट कार्ड, मोबाइल वॉलेट, मोबाइल बैंकिंग, नेट बैंकिंग से कर सकेंगे।

कम नहीं है जीवन में पिता का महत्व

कहते हैं कि मां दुनिया की अनोखी और अदभुत देन हैं। वह अपने बच्चे को नौ महिने तक अपनी कोख में पाल-पोस कर उसे जन्म देने का नायाब काम करती है। अपना दूध पिलाकर उस नींव को सींचती और संवारती है। जैसा कि मां का स्थान दुनिया सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। वैसे भी पिता का स्थान भी बहुत महत्वपूर्ण होता है।
भले ही पिता एक मां की तरह अपने कोख से बच्चे को जन्म न दे पाएं। अपना दूध न पिला पाएं, लेकिन सच तो यह है कि एक बच्चे के जीवन में अपने पिता का बहुत बड़ा और सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण स्थान होता है।
ऐसा कहा जाता है कि अगर किसी के घर में मां नहीं है तो बच्चों की देखरेख ठीक से नहीं हो पाती। ठीक उसी तरह पिता के न होने पर भी बच्चों का वहीं हाल होता है। अपने बच्चे को वो सारे लाड़-प्यार, वो गाड़ी पर घुमाना, खाने-पीने की चीजें दिलाकर लाना। बात-बात पर उन्हें टॉफी-आइस्क्रीम दिलाकर खिलाना और उनकी घर जरूरतों को समयानुसार पूरे करते रहना यह एक पिता के बिना कतई संभव नहीं है।
बच्चों से लेकर बड़े बुजुर्गों तक सभी को पिता के साथ की जरूरत होती है। हम सभी सिर्फ एक दिन "फादर्स डे" मना कर इस दिन से इतिश्री नहीं कर सकते। माता-पिता ही दुनिया की सबसे गहरी छाया होते हैं, जिनके सहारे जीवन जीने का सौभाग्य हर किसी के बस में नहीं होता। इसलिए हम अपने माता-पिता का आशीर्वाद लेकर सिर्फ एक दिन ही उन्हें याद न करते हुए प्रतिदिन उन्हें नमन कर अपना जीवन सार्थक बनाएं क्योंकि माता और पिता दोनों की सहायता से ही जीवन की नैय्या चलती है। अकेले से नहीं...!



स्वर्णमृग रुपी मारीच

(रामायण का प्रसंग)

पंचवटी में रावण की बहन शूर्पणखा ने आकर राम से प्रणय निवेदन किया। श्री राम ने यह कह कर कि वे अपनी पत्नी के साथ हैं और उनका छोटा भाई अकेला है, उसे लक्ष्मण के पास भेज दिया। लक्ष्मण ने उसके प्रणय निवेदन को अस्वीकार करते हुए शत्रु की बहन जानकर उसके नाक और कान काट लिये। शूर्पणखा ने खर-दूषण से सहायता की मांग की और वह अपनी सेना के साथ लड़ने के लिये आ गया। लड़ाई में श्री राम ने खर-दूषण और उसकी सेना का संहार कर डाला। शूर्पणखा ने जाकर अपने भाई रावण से शिकायत की। रावण ने बदला लेने के लिये मारीच को स्वर्णमृग बना कर भेजा, जिसकी छाल की मांग सीता ने राम से की। लक्ष्मण को सीता करने रक्षा की आज्ञा देकर श्री राम स्वर्णमृग रुपी मारीच को मारने के लिये उसके पीछे चले गये। मारीच श्री राम के हाथों मारा गया पर मरते मरते मारीच ने राम की आवाज बना कर 'हे लक्ष्मण' का क्रन्दन किया, जिसे सुन कर सीता ने आशंकावश होकर लक्ष्मण को श्री राम के पास भेज दिया। लक्ष्मण के जाने के बाद अकेली सीता का रावण ने छलपूर्वक हरण कर लिया और अपने साथ लंका ले गया। रास्ते में जटायु ने सीता माता को बचाने के लिये रावण से युद्ध किया और रावण ने उसके पंख काटकर उसे अधमरा कर दिया।



मानव मन के बोल

सेवा के शुरूआती साथी



गतांक से आगे.....

बारिश के दिनों में भी जब बाद आ जाती थी, गमेरा का तालाब से भीण्डरेश्वर महादेव जी मन्दिर के पास की सड़क पर जब पानी आ जाता था, तब भी पूज्य पिता जी उसमें तैरकर भी जाते थे। कई बार तो हमने सुना और पाया, जल के सॉप और जल के अन्य जीव पिताजी की तरफ बढ़ते थे, तो पिता जी पानी के छींटे डालकर उनको भगाते थे। वे कहते-हे सॉप! मैं तेरे कर्पूर गौरम करुणा अवतार की तरफ ही जा रहा हूँ, तू जिनके गले में विश्राम पाता है, उन्हीं के दर्शन करने जा रहा हूँ, तू मेरे रास्ते में रुकावट मत डाल। जैसे सुरसा ने कितना रास्ता रोका हनुमान जी का ?

**"आजु सुरन्ह मोहि दीन्ह अहारा,
सुनत बचन कह पवन कुमारा।
राम काजु करि फिरि मैं आवौ।**

सीता कइ सुधि प्रभुहि सुनावौ ।।"

माई में इतना विश्वास दिलाता हूँ कि राम काज करने के बाद, सीता माता जी को प्रणाम करने के बाद और भगवान श्रीराम जी की उनको पहचान देने के बाद, वो कहाँ हैं, ये बताने के बाद मैं तुम्हारे पास आ जाऊँगा। उस समय तू मेरा भोग लगा लेना, मुझे खा जाना। बल-बुद्धि के निधान हनुमान जी ने सुरसा माता को प्रणाम करके कहा - ऐसे ही, बाधाएँ तो आयेगी, रास्ते अवरुद्ध तो होंगे - देख एक-दो विघ्न बीच में, हुआ मुझे उल्टा विश्वास, बाधाओं के भीतर ही तो, कार्य सिद्धी करती है वास।।-2 उरना मत, घबराना मत, मैं अपने आप को कहता हूँ-कैलाश! जब मेरे, स्वर्गीय राधेश्याम अग्रवाल साहब के, जगदीश आकाश के, कमला देवी जी गर्ग के, स्वर्गीय सुशीला देवी जी के, सत्यनारायण भैया के पूज्य पिताश्री सांपों के बीच भी शंकर भगवान के दर्शन करने चले जाते थे, डरते नहीं थे। हम किस बात से डरें? क्यों डरें? क्यों भयभीत होवें? हमें सच्चाई का रास्ता कभी नहीं छोड़ना है।

क्रमशः अगले अंक में ...

फर्स्ट एड बॉक्स रखें हमेशा तैयार

जहाँ हम रहते हैं, काम करते हैं, वहाँ फर्स्ट-एड बॉक्स जरूर होना चाहिए। इसकी जगह फिक्स और इसे हमेशा अपडेट रखना चाहिए क्योंकि प्राथमिक उपचार के लिए ऐसा होना बेहद जरूरी है। फर्स्ट एड बॉक्स में विभिन्न आकार व प्रकार के बैंडेज, गॉज पैड्स, कैंची, प्लास्टिक का चिमटा, सामान्य पेनकिलर्स जिन पर एक्सपायरी दी हो, थर्मामीटर, टॉर्च प्लास्टिक बेग, अस्पताल,

फायर स्टेशन, डॉक्टर आदि के नंबर और यूजर गाइड होनी चाहिए। आइए जानते हैं प्राथमिक उपचार के तीन महत्वपूर्ण चरणों को।

सबसे पहले हालात को समझें। खतरा हो तो हड़बड़ी न दिखाएँ। मदद के लिए पुकारें या कॉल करें। यदि आप खुद सुरक्षित हों तो घायलों की तरफ ध्यान दें और उनकी हर संभव मदद करने का प्रयास अवश्य करें। इमरजेंसी नंबर को मोबाइल फोन में सेव करके रखें।



आपातकालीन स्थिति में मदद आने तक घायल व्यक्ति का ध्यान

रखें। उसे अकेला न छोड़ें और उसका हौसला बढ़ाएँ। चोट साधारण हो तो घायल को संभालें व प्राथमिक उपचार करें। घायल को पीठ के बल लिटा दें और उसका मुँह थोड़ा खोल दें। हड्डी या माँसपेशी में चोट हो तो घायल को बिना हिलाए-डुलाए बर्फ का सेक करें। रक्त का बहाव रोकने का प्रयास करें और सावधानी से बैंडेज लपेट दें।

सर्दी का कारगर इलाज क्यों नहीं हो पाता ?

सर्दी के कारण दुनिया भर में लोग परेशान रहते हैं। इस साधारण बीमारी का कोई कारगर इलाज अब तक नहीं खोजा जा सका है। दरअसल, वायरस की सैकड़ों नस्लों के कारण सर्दी फैलती है। ये वायरस रीनोवायरस परिवार के हैं। आमतौर पर फ्लू वायरस की केवल तीन या चार नस्ल सक्रिय रहती हैं, लेकिन रीनोवायरस की 20 से 30 नस्ल बीमारी फैलाती हैं। वायरस की अधिक संख्या के कारण सर्दी से बचाव की वैक्सीन नहीं बनाई जा सकी है। वे बदलते भी रहते हैं।



रोनोवायरस तीन कैटेगरी -ए, बी और सी के तहत आते हैं। ए और बी वायरस की दवाइयों के लिए रिसर्च आगे बढ़ रही है, लेकिन सी वायरस की रिसर्च बहुत पीछे है। एक अनुमान के मुताबिक सर्दी के कारण अमेरिकी अर्थव्यवस्था को हर वर्ष लगभग 250 अरब रुपए का नुकसान उठाना पड़ता है।

पिरामिड नीचे से बड़ा होता है और ऊपर जाकर संकरा होता है। हमारा खाना भी इसी आधार पर होना चाहिए।

खाने के पिरामिड के सबसे नीचे वाले बड़े हिस्से में तरल पदार्थ आते हैं, इसलिए खाने का बड़ा हिस्सा तरल पदार्थ का होना चाहिए।

उसके ऊपर कार्बोहाइड्रेट्स आते हैं। मसलन चपाती, चावल, नूडल्स आदि। इतनी ही मात्रा चपातियों की होनी चाहिए।

फूड पिरामिड के ऊपर के (छोटे) हिस्से में फल और सब्जियाँ आती हैं। पूरे दिन में

फूड पिरामिड

तीन- चार बार हमें फल और सब्जियाँ लेनी चाहिए।

इसके ऊपर पिरामिड और छोटा होता जाता है, जिसमें पौष्टिक चीजें आती हैं।

इसका मतलब यह है कि हमें पूरे दिन में दो - तीन कटोरी दाल लेनी चाहिए। पिरामिड का जो छोटा ऊपरी हिस्सा बचता है, उसमें हैं मिल्क प्रॉडक्ट्स। पूरे दिन में एक गिलास दूध और थोड़ा दही या छाछ, पनीर लेने चाहिए। आखिरी छोटे हिस्से में घी, तेल और मिठाई आते हैं। दिनभर में एक सामान्य शख्स के लिए तीन छोटे चम्मच तेल या घी काफी है। इसके अलावा पूरे दिन में एक छोटा चम्मच नमक काफी है। पूरे दिन में तीन चम्मच शुगर से ज्यादा नहीं लेना चाहिए।



सम्पादकीय

एक व्यक्ति अपने चार बच्चों को अनाथ छोड़कर रात्रि में घर से भाग निकला, आत्म कल्याण के लिए किसी संत के पास जाकर वह भगवत् प्राप्ति का उपाय पूछने लगा। उस व्यक्ति ने अपने त्याग की कहानी सुनाते हुए कहा—“मेरी पत्नी उस समय सो रही थी, एकाएक बच्चा चीखा तो मुझे लगा, अब पत्नी जाग पड़ेगी और मेरा घर से निकलना कठिन हो जायेगा, पर पत्नी ने बच्चे को छाती से लगाया, और बच्चा चुप हो गया। मैं चुपचाप निकल आया.... महात्मन्! अब संसार की मोह-माया में फँसना नहीं चाहता।”

साधु बोले—“मूर्ख! दो भगवान तो तेरे घर में ही बैठे हैं। जिन्हें तू छोड़ आया। जा, जब तक तू उनकी सेवा नहीं करेगा, तब तक तेरा उद्धार नहीं होगा। पहले परिवार को संभाल, अपने कर्तव्यों को पूरा कर फिर सोचना कि पारिवारिक दायित्वों को निर्वाह करते हुए तेरा आत्म कल्याण का लक्ष्य पूरा हुआ या नहीं? आध्यात्म भगौड़ों का नहीं, शूरवीरों का साथ देता है। परिवार में रहते हुए भी, तेरी साधना पूरी होती रह सकती है। त्याग करना ही है, तो अपने सुखों एवं सुविधाओं का कर।”

यदि तू अपने पास जो धन, लक्ष्मी, सेवा के साधन और सद्भावनों के विचार असहायों, दीन-दुःखियों और गरीबों के लिए बांट देगा, तो स्वतः कल्याण के निकट पहुँच जायेगा। महात्मा का दिया हुआ मूल मंत्र उस व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य बन गया और मानव के रूप में महामानव बनकर जन-जन का चहेता बन गया। भारतीय संस्कृति में समस्त पृथ्वी को अपने परिवार के रूप में माना गया है और जी हाँ, हम तो पुनर्जन्म को भी मानते हैं? और यदि हाँ, तो इस बात को नहीं नकारा जा सकता कि जगत के प्राणियों से हमारा कोई रिश्ता नहीं। कोई न कोई किसी न किसी जनम में तो हमारा संबंधी रहा होगा, यही मानकर भी सेवा को धारण कर सकते हैं हम। यदि हमें इस बात का एहसास हो जाता है कि हम जो दवाई काम में ले रहे हैं, उसकी एक्सपाईरी तारीख नजदीक आ रही है तो तत्काल उसका सदुपयोग कर खत्म कर देते हैं। हमारा जीवन भी एक औषधि है दर्दियों के लिए। जिसकी एक्सपायरी दिनांक निश्चित तो है, पर अघोषित। इससे पहले जीवन रूपी औषधि एक्सपायर हो जावे, हमें अपने जीवन को लगा देना चाहिए दीन, दुःखियों, असहायों, विकलांगों और अभावग्रस्तों की सेवा में।

23 महिलाओं को राशन किट

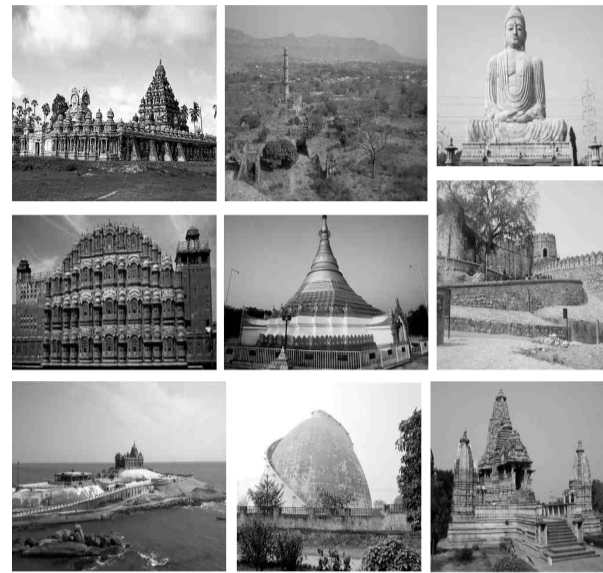
उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान द्वारा शहर व आसपास के क्षेत्रों की गरीब व असहाय 23 महिलाओं को निःशुल्क राशन वितरण किया गया। निदेशक वन्दना अग्रवाल ने बताया कि राशन किट में परिवार के सदस्यों के अनुपात में आटा, दाल, चावल, तेल, मिर्च-मसाला, शक्कर, चाय पत्ती आदि शामिल है।



भारत के प्राचीन प्रसिद्ध स्थल

कन्याकुमारी :- पद्मपुराण में वर्णित यह शहर भारत के सुदूर दक्षिण में स्थित है।
कपिलवस्तु :- नेपाल के तराई में स्थित इसी जगह में महात्मा बुद्ध का जन्म हुआ था।
कांचीपुरम :- वर्तमान में कांचीपुरम के नाम से विख्यात यह प्राचीन नगर सात पवित्र नगरों में से एक है।
खजुराहो :- दसवीं से बारहवीं शताब्दी के मध्य चंदेल शासकों द्वारा निर्मित मंदिरों के लिए प्रसिद्ध खजुराहो मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित है।

गया :- बिहार में स्थित इस नगर की गणना पवित्र नगरियों में की जाती है। यहीं पर बुद्ध को ज्ञान की प्राप्ति हुई थी।
जयपुर :- 1728 में कछवाहा शासक सवाई जयसिंह ने इस नगर की स्थापना की थी।
झांसी :- उत्तर प्रदेश का यह नगर रानी लक्ष्मी बाई की वजह से प्रसिद्ध है।
दौलताबाद :- प्राचीनकाल में देवगिरि के नाम से विख्यात यह नगर महाराष्ट्र के औरंगाबाद में स्थित है।



मुहम्मद बिन तुगलक ने इसे अपनी राजधानी बनाया था।
पाटलिपुत्र :- बिहार स्थित पाटलिपुत्र वर्तमान में पटना के नाम से प्रसिद्ध है। यह मौर्यों की राजधानी थी।

हमारी हड्डियां

हम अपनी हड्डियों की परवाह तब तक नहीं करते जब तक कि कोई हड्डी टूट न जाए या बुढ़ापे में कोई बीमारी न हो जाए। हमारी हड्डियों को जीवनभर देखभाल और पोषण की आवश्यकता होती है। कंकाल तंत्र में हड्डियां, नस, अस्थि, उपास्थि आदि शामिल हैं। यह कई महत्वपूर्ण कार्य करती हैं जैसे कि रक्त की संरचना को बनाए रखना, शरीर का मूवमेंट और नई रूथिर कोशिकाओं का निर्माण करना आदि। हाथ-पैरों में : शरीर की आधी से ज्यादा हड्डियां हाथ और पैरों में होती हैं। शरीर में हड्डियों का विभाजन समान नहीं होता है। हाथ-पैरों में अन्य के बजाय ज्यादा हड्डियां होती हैं। हाथ में 27 और पैर में 26 हड्डियां होती हैं। इसका मतलब है कि दोनों हाथों और दोनों पैरों में मिलाकर 106 हड्डियां होती हैं। इस प्रकार आपके

शरीर की आधी से ज्यादा हड्डियां हाथ और पैरों में ही होती हैं। हड्डियां सबसे ठोस नहीं — हड्डियां मानव शरीर की सबसे ठोस चीज नहीं हैं। मानव शरीर में सबसे ठोस ट्यूथ इन्मेल (दांत का आवरण) होता है। ट्यूथ इन्मेल दांतों की रक्षा करता है और इन्हें बनाए रखता है। कैल्शियम जैसे मिनरल्स की मौजूदगी के कारण यह मजबूत होता है। हड्डियां स्टील से ज्यादा मजबूत — हड्डियां स्टील से ज्यादा मजबूत हैं यदि हम मानते हैं कि हड्डियों में वजन होता है हम इसकी तुलना किसी मजबूत चीज से कर सकते हैं, हड्डियां स्टील की तुलना में छह गुना ज्यादा मजबूत होती हैं। छोटे बच्चे में युवा से ज्यादा हड्डियां : एक वयस्क व्यक्ति के शरीर में 206 हड्डियां होती हैं जबकि बच्चों के शरीर में 300 हड्डियां होती हैं। उनमें से कुछ गल जाती हैं और कुछ आपस में मिल जाती हैं। पैर की उंगलियों की हड्डी कमजोर :

शरीर में पैर की उंगली की हड्डी सबसे कमजोर होती है। ये अक्सर और कभी भी टूट जाती हैं। इनका इलाज कराने के अलावा आपके पास कोई चारा नहीं होता है।



मन का उत्सव

(मानव धर्म शृंखला का पंचम (5) पुष्प)
गतांक से आगे....
श्रीमन् नारायण नारायण नारायण।
गुरुजी :- यह नारायण भगवान कभी कोढ़ी के रूप में, कभी विकलांग के रूप में, कभी बीमार के रूप में आ जाते हैं। परमात्मा एडवरटाइजमेंट नहीं करता। अरे! मैं भगवान हूँ, अरे! मैं शिवजी हूँ, अरे! मैं नृसिंह भगवान हूँ। भगवान तो कण-कण में बसता है बाबू। यहीं तो, प्रहलाद जी ने अपने पिताजी को कहा था कि पिताजी भगवान सर्वत्र हैं, रोम-रोम में जो रम रहा है। हमारे देह के देवालय में, हमारी 75 करोड़ खरब कोशिकाओं में, हमारे लीवर के पाँच सौ पचास रसायनों में भगवान जी कृपा करके इस मानवधर्म के इस तीर्थ को, ये साढ़े तीन हाथ की काया तीर्थ है। इसी में गंगाजी की कृपा है। इसी में यमुनाजी की कृपा, जगन्नाथ धाम की कृपा, द्वारिकाधीश की कृपा, ब्रदीनाथ धाम की कृपा इस साढ़े तीन हाथ की काया से अच्छे अच्छे काम कर लीजिए।

ईश्वर के दर्शन करवा दो।
एक शिष्य ने बोला गुरुवर से।
दो दिवस ध्यान लगवाया तो।
कचरा डाला एक व्यक्ति ने।।
कुछ ध्यान का प्रभाव भी पड़ा नहीं।
पत्थर से मारा किसी नर ने,
गुरुदेव से किया निवेदन तो,
लगवाया ध्यान मुझे फिर से।।

गुरुजी :- भगवान के दर्शन करा दो, अरे भाई क्रोध ने नी छोड़ियो। थोड़ाक थारा पे धूल उड़गी तो तू पत्थर मारने दौड़ पड़ा। अरे, तू पशु की तरह क्यों व्यवहार करता है? भगवान ने इंसान बनाया है। जा दो दिन और साधना कर और दो दिन की साधना से ये क्रोध शांत हुआ। उस माता को कहा — माता आपके धन्यवाद है, आपने मेरे क्रोध को सहनशीलता में बदल दिया।

है धन्यवाद माते तुम को,
मैं देख रहा था पितृ श्री को।
मन था प्रसन्न और शान्तिमय,
कलियाँ खिलती थी कोशिका में।

धर्म को कहाँ ढूँढ़ने जा रहे हो? अरे, कस्तूरी मृग को सुगंध आ रही है, कस्तूरी मृग को तो विदित नहीं है, वो तो पशु है, वो पशु योनि में है, वो दौड़ रहा है, ढूँढ़ रहा है कि ये सुगंध कहाँ से आ रही है? काश, उसको कोई बता सके कि सुगंध उसके ही अंदर से आ रही है। हम तो मनुष्य हैं, धर्म हमारे मन में है, धर्म हमारे तन में है, धर्म हमारी दया में है, धर्म हमारे दान में है, धर्म हमारे प्यार में है। धर्म हमारे फर्ज समझने में है, कर्जा मत करना।

“जितना पैर पसारिए जितनी लंबी सोल”

ये रामचरितमानस के उत्तरकांड में जब मानव जी पढ़ा करते थे। रामदरबार में किसी वस्तु का मूल्य नहीं लगता था, हर वस्तु निःशुल्क मिल जाती थी। मानव जी सोचा करते थे, आहा...ऐसा भी कोई नगर होगा, ऐसा भी कोई महानगर प्रांत होगा। ये कपड़ा दे दीजिए, ले जाइये साहब, औषधि ले जाइये साहब। परन्तु नारायण सेवा संस्थान में रामराज्य की कृपा हो गई—महाराज। यहाँ चिकित्सा भी फ्री, विकलांग का ऑपरेशन भी फ्री, ये कैलीपर्स की सेवा भी फ्री, ये फीजियोथैरेपी भी फ्री, ये भोजन भी फ्री। भगवान की परम कृपा से आपका परिवार रामराज्य है। रामराज्य आपके हृदय में बसा हुआ है—बाबूजी। रामराज्य का अर्थ है प्यार, पवित्रता, झूठ नहीं बोलना। ये बातें छोटी-छोटी हैं महाराज। पिताजी ने तीन बेटों को कहा कि एक-एक हजार रूपया लो, इस कमरे को भर दो। एक ने पत्थर से भर दिया, पिताजी ने माथे पर हाथ रख दिया, एक ने कोयले से भर दिया और तीसरे बच्चे ने अगरबत्ती जलाकर सुगंध से भर दिया। आपका मन सुगंधित हो जाये, आपका तन पवित्र हो जाये, आपके धन का सदुपयोग हो जाये।

मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश ‘मानव’ मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीन्ना मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल नखयक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी अंपादन अख्योगी-धनश्याम मिठ नटौड

नारायण सेवा संस्थान
दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितां की सेवा में सतत् संवारत, उदयपुर, (राज.)

सादर आमंत्रण

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक
श्री सुखवीर सिंह एवं समस्त परिवार (केसरी)
दिनांक एवं समय
15 से 21 जून, 2016
सांय 6.00 से रात्रि 9.00 बजे तक

कैलाश 'मानव'
संस्थापक संयोजक
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

प्रशान्त अग्रवाल
अनारंभीय अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

स्थान : नजदीक लैंडमार्क चौक,
हुडडा गाण्ड, पार्ट-2, कुरुक्षेत्र, हरियाणा

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 9996499094, 9818162637
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

नारायण सेवा संस्थान
दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितां की सेवा में सतत् संवारत

सादर आमंत्रण

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

श्री ब्रदीनाथ धाम में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक
विष्णु भक्ति एवं सुलोचना देवी गौ सेवा ट्रस्ट, ऋषिकेश
दिनांक एवं समय
17 से 23 जून, 2016
दोपहर 3.00 बजे से सांय 7.00 बजे तक

कैलाश 'मानव'
संस्थापक संयोजक
नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल (संवक)
अनारंभीय अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान

कथा व्यास
पूज्य राजेन्द्रवार्य जी महाराज
(ब्रह्मीनाथ विद्यालय)

स्थान : पंजाब सिंध क्षेत्र, श्री ब्रदीनाथ धाम, (उत्तराखण्ड)
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999
स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 07895447748, 09557235554
भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपको भी कृपा सपरिवार अवश्य पधारें।

घर पर सामान्य इलाज दिल की धड़कन का तेज होना



थोड़ा सा भी परिश्रम करने पर, तेज चलने पर, उठने-बैठने पर या इसी प्रकार के अन्य कार्य करने पर दिल की धड़कन असामान्य हो जाती है। दिल की धड़कन असामान्य होना दिल की कमजोरी का प्रतीक होता है। इससे रक्त संचार भी बढ़ जाता है और घबराहट सी लगने लगती है। इसका घर पर सामान्य इलाज इस प्रकार किया जा सकता है —

- 10 ग्राम अनार के पत्ते लेकर 10 ग्राम पानी में डालकर हल्की आँच पर उबालें। यह काढ़ा सुबह-शाम प्रतिदिन पीने से दिल मजबूत बनता है और दिल की धड़कन सामान्य होती है।
- गाजर के 200 ग्राम ताजे रस में 100 ग्राम पालक का रस मिलाकर सुबह-सुबह प्रतिदिन पीने से दिल की धड़कन काबू में रहती है, दिल मजबूत रहता है तथा दिल से संबंधित सभी विकार दूर होते हैं।
- हृदय रोगी को खूब मथकर मक्खन निकालकर बनाई हुई छाछ एक गिलास प्रतिदिन पिलाई जाए तो हृदय की रक्तवाहिनियों में जमा चर्बी कम हो जाती है तथा दिल की धड़कन व घबराहट दूर होती है।
- आलूबुखारा व अनार खाने से भी दिल कि बढ़ी हुई धड़कन काबू में होती है।