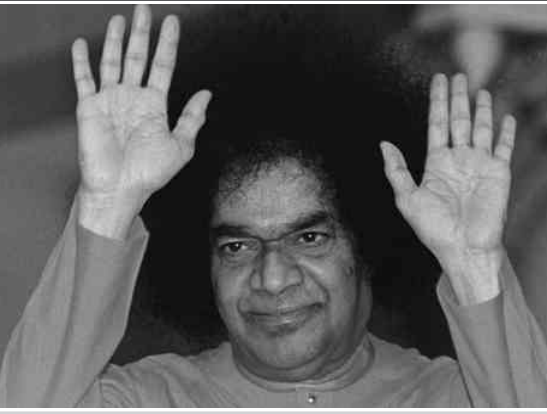


# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 31-03-2016 ● अंक-480 ● तारीख - 01 अप्रैल 2016, चैत्र कृष्ण - 8 ● शुक्रवार ● 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।

## श्लोक

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।  
शीतोष्ण सुख दुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥  
तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।  
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥  
शत्रु मित्र में समान, भाव जो रखे सदा,  
मान अपमान में हो, भाव एक सर्वदा  
शीत हो या ताप हो, एक मान कर सहे,  
सुख मिले या दुख मिले, एक भाव से रहे  
यह जगत अनित्य है, धारणा यही रहे,  
रहे जगत में किन्तु मन में यह जगत नहीं रहे  
निन्दा हो कितनी भी चाहे गुणगान हो,  
दोनों ही स्थितियों में भावना समान हो  
जितना भी मिल जाये उसमें सन्तोष माने,  
गृह शरीर को भी जो अपना नहीं जाने  
ऐसा वह भक्त मुझे अतिशय ही प्रिय है ।  
सामार - सत्य साई बाबा

## पूत के पग पालने

"अरे बेटे कल तो तूने पाँच रुपये मांगे थे, और आज फिर पाँच रुपये मांग रहा है।"  
"हाँ पिताजी, वे सब खर्च हो गये। आज और दे दीजिए। अब चार दिन तक एक पैसा भी नहीं माँगूँगा।"  
पिता ने फिर से पाँच रुपये तो दे दिए, पर अपने एक विश्वस्त नौकर को समझा भी दिया कि जब स्कूल जाने को निकले तब तू इसके पीछे-पीछे चलना और देखना आखिर यह क्या-क्या खरीदता है।  
घर से थोड़ी दूर पर बालक ने एक कच्चे मकान से एक दोस्त को बुलाया। दोनों पुस्तक बेचने वाले की दुकान पर गये और उसे पाँच रुपये की पुस्तकें दिलवा कर बोला - "कल की और आज की इन दस रुपयों की पुस्तकों से तेरा पढ़ाई का काम बन जायगा।"  
यही बालक बड़ा होने पर देशबन्धु चितरंजनदास के नाम से विख्यात हुआ।  
आज की चिन्ताएँ बहुत हैं, कल की चिन्ता क्यों ओढ़े।

## जानें, क्या ड्राई फ्रूट्स से बेहतर हैं नट्स ?

जब कभी भी हम हेल्दी स्नैक्स के बारे में सोचते हैं तो सबसे बेहतर विकल्प के तौर पर दिमाग में सबसे पहले बादाम, अखरोट और पिस्ता आदि दिमाग में आते हैं। शायद आप इन सभी को ड्राई फ्रूट्स पुकारते हों, लेकिन वास्तव में ड्राई फ्रूट्स और नट्स के बीच फर्क होता है। हालांकि दोनों ही हेल्दी होते हैं। लेकिन ऐसे में सवाल उठता है कि यदि इनमें फर्क होता है तो कौन सा बेहतर है, क्या ड्राई फ्रूट्स से बेहतर हैं नट्स ? चलिए इसका जवाब जानें।  
**नट्स क्या हैं ?**  
नट्स को एक श्रेणी में डालना थोड़ा मुश्किल होगा, जैसा कि नट्स कठोर खोल वाले बीज, फल व फलियाँ आदि होते हैं। अलग-अलग नट अलग श्रेणी में आती हैं। सबसे ज्यादा खाये जाने वाले नट्स में अखरोट, बादाम, मूंगफली, पिस्ता व काजू आदि आते हैं। ये सभी पौष्टिक होने के साथ-साथ प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं। इसमें विटामिन ई, फोलिक एसिड, बी-कॉम्प्लेक्स,

## गर्मी की छुट्टियों में वैष्णों देवी जाने वालों के लिए

### रेलवे ने उदयपुर से जम्मू के लिए गरीब रथ स्पेशल ट्रेन शुरु की

उदयपुर। गर्मी की छुट्टियों में वैष्णों देवी का प्लान कर रहे हैं तो ये खबर आपके लिए बहुत उपयोगी होगी। गर्मी की छुट्टी में जम्मू जाने वाले लोगों की संख्या को देखते हुए रेलवे ने उदयपुर से जम्मू के लिए गरीब रथ स्पेशल ट्रेन शुरु की है।  
04972 जम्मूतवी उदयपुर साप्ताहिक गरीब रथ एक्सप्रेस 7 अप्रैल गुरुवार को जम्मू से सुबह 9.30 बजे रवाना होगी।  
8 अप्रैल को सुबह 9.20 बजे उदयपुर पहुंचेगी। इसी तरह से गाड़ी संख्या 04971 उदयपुर जम्मूतवी गरीब रथ एक्सप्रेस आठ अप्रैल शुक्रवार को सुबह 11.15 बजे चलकर अगले दिन दोपहर 1.40 बजे जम्मू जाएगी। गाड़ी संख्या



## घटक द्रव्य - सच्चाई की हरड़, बंधुत्व के बहेड़े, आत्मीयता के आँवले,

ईमानदारी की जड़, प्रेम के पत्ते, सत्संग के बीज, परिश्रम के फल, राष्ट्रीयता का अर्क, सहयोग का शर्वत और वाणी का शहद।  
निर्माण विधि-सब द्रव्यों को अलग-अलग सदभावना के खरल में डाल कर सात बार परोपकार की भावना देकर प्रेम से घुटाई करें। और सबको संगठन के रस में मिलाकर शुद्ध हृदय की हंडिया में स्नेह का घी डालकर इस मिश्रण को तप की अग्नि में पकाएं। पक जाने पर उतार लें और शुद्ध मन का मोयन देकर बर्फी बना ले। इन पर देश प्रेम का बरक लगा लें और मस्तिष्क की बर्नी में भरकर रख लें।  
सेवन विधि - इस औषधि को सन्तोष की मात्रा में, इन्साफ के चम्मच से, समाज सेवा क अनुपात के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करें।  
परहेज-अहंकार का तेल, क्रोध की मिर्च, लोभ का गुड़ और ईर्ष्या की खटाई का सख्त परहेज रख लगातार सेवन करने से सज्जनता का स्वास्थ्य सदैव अच्छा बना रहेगा।

## सुखी जीवन के सूत्र



नब्बे वर्ष कें एक वृद्ध से किसी जिज्ञासु ने पूछा-आपका शरीर पूर्ण स्वस्थ है। आपके शरीर में अपार स्फूर्ति है। आपके भव्य और दिव्य चेहरे को देखकर ऐसा लगता है कि आप पूर्ण रूप से सुखी हैं।  
वृद्ध ने स्वीकृति सूचक सिर हिलाया और कहा -मैं सुखी हूँ, स्वस्थ हूँ। जिज्ञासु ने कहा - तो हमें भी वे सूत्र बताइये जिससे हमारा जीवन भी पूर्ण सुखी बन सके।  
वृद्ध ने कहा -चिन्ता न करो, चिन्तन न करो, प्रसन्न रहो, पैदल चलो, सवारी कम करो : क्रोध न करो, कम खाओ और अधिक चबाओ, खर्च कम करो, अधिक बचाओ, उपदेश कम दो, कार्य अधिक करो। यदि तुम व्यस्त रहोगे तो तन्दुरुस्त रहोगे। आराम करने से जिन्दगी में जंग लग जायेगा।  
जिसने यह आवश्यकता अनुभव की कि मेरा जीवन जगत की सेवा के लिये और प्रभु के लिये उपयोगी हो, उसे सफलता अवश्य मिली है।

## यह प्रकट सत्य है कि मरने वाले के साथ कोई नहीं मरता और व्यक्ति को

अकेले ही यह यात्रा करनी होती है। परिवार के सभी सदस्य रोते कलपते रह जाते हैं, और कोई कितना ही आत्मीय हो, वह मरने वाले के साथ नहीं जाता। मनुष्य मरते समय परिवार की ही क्या, संसार के सभी पदार्थ यहाँ तक कि खुद अपने शरीर तक को छोड़ने पर विवश हो जाता। लेकिन ज्ञानी पुरुषों का परिवार अलग ही होता है और मृत्यु के बाद भी उनके साथ ही जाता है। उनके परिवार में धर्म उनका पिता, पवित्रता उनकी माता, स्नेह उनका भाई, कर्म उनका पुत्र, शांति उनकी पत्नी, दया उनकी बहिन, करुणा व क्षमा उनकी पुत्रियाँ और उपासक भाव उनका जीवन होता है, और मृत्यु के बाद यह पूरा परिवार उनके साथ ही जाता है। सांसारिक परिवार के साथ ही हमें इस आदर्श परिवार के निर्माण का भी सतत् प्रयत्न करते रहना चाहिए, ताकि हमें निपट अकेले ही यह यात्रा न करनी पड़े।

## सज्जनता का नुस्खा

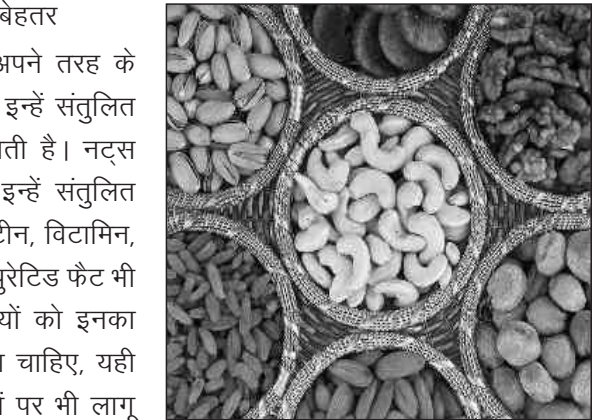


यह प्रकट सत्य है कि मरने वाले के साथ कोई नहीं मरता और व्यक्ति को अकेले ही यह यात्रा करनी होती है। परिवार के सभी सदस्य रोते कलपते रह जाते हैं, और कोई कितना ही आत्मीय हो, वह मरने वाले के साथ नहीं जाता। मनुष्य मरते समय परिवार की ही क्या, संसार के सभी पदार्थ यहाँ तक कि खुद अपने शरीर तक को छोड़ने पर विवश हो जाता। लेकिन ज्ञानी पुरुषों का परिवार अलग ही होता है और मृत्यु के बाद भी उनके साथ ही जाता है। उनके परिवार में धर्म उनका पिता, पवित्रता उनकी माता, स्नेह उनका भाई, कर्म उनका पुत्र, शांति उनकी पत्नी, दया उनकी बहिन, करुणा व क्षमा उनकी पुत्रियाँ और उपासक भाव उनका जीवन होता है, और मृत्यु के बाद यह पूरा परिवार उनके साथ ही जाता है। सांसारिक परिवार के साथ ही हमें इस आदर्श परिवार के निर्माण का भी सतत् प्रयत्न करते रहना चाहिए, ताकि हमें निपट अकेले ही यह यात्रा न करनी पड़े।

## आदर्श परिवार



होती है। नमकीन, तले हुए या शहद या चीनी में पके नट्स नहीं खाने चाहिये। रात भर पानी में भिगोने के बाद इन्हें कच्चा ही खाना चाहिये।  
वहीं ड्राई फ्रूट्स में ताजा वालों की तुलना में उच्च सांद्रता में शुगर होती है, इनका सेवन एनिमिया से पिड़ित एथलीटों के लिये बेहद लाभप्रद होता है। वजन कम कर रहे लोग, बहुत उच्च शर्करा के स्तर वाले मधुमेह रोगी, हृदय रोगियों, पित्ताशय की पथरी वाले रोगी तथा उच्च रक्तचाप और ट्राइग्लिसराइड्स वाले लोगों को इनका सेवन मना होता है।



## तांबे से शरीर को मिलने वाले लाभ

त्वचा में निखार आता है, कील-मुँहासों की शिकायतें भी दूर होती हैं। पेट में रहनेवाले कृमियों का नाश होता है और भूख लगने में मदद मिलती है। बढ़ती हुई आयु की वजह से होने वाली रक्तचाप की बीमारी और रक्त के विकार नष्ट होने में सहायता मिलती है, मुँह फूलना, घमौरियाँ आना, आंखों की जलन जैसे उष्णता संबंधित विकार कम होते हैं।  
एसिडिटी से होने वाला सिरदर्द, चक्कर आना और पेट में जलन जैसी तकलीफें कम होती हैं। बवासीर तथा एनीमिया जैसी बीमारी में लाभदायक, इसके कफनाशक गुण का अनुभव बहुत से लोगों ने लिया है। पीतल के बर्तन में करीब आठ से दस घंटे पानी रखने से शरीर को तांबे और जरस्ते, दोनों धातुओं के लाभ मिलेंगे। जस्ते से शरीर में प्रोटीन की वृद्धि तो होती ही है।

## वृद्धजनों के लिये संदेश

**सही भोजन** - भोजन थोड़ा-थोड़ा भले हो, अनेक बार हो। यह संतुलित, पोषक तथा कम चिकनाई वाला हो।  
**सही जीए** - पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें, किन्तु शराब आदि के उपयोग पर अकुंश लगावें।  
**धूम्रपान** - इसको बंद करने में अभी देर नहीं हुई है। इससे हृदय आघात कैंसर आदि भयानक रोगों का खतरा बढ़ जाता है।  
**टहलना** - आपके शरीर को चुस्त व तंदुरुस्त बनाये रखने का यह उत्तम उपाय है। ताजी हवा किसी भी टानिक से बेहतर है। अपनी अवस्था के अनुसार तेज चलने का प्रयास करें।  
**सकारात्मक व मनोरंजक जीवन** - सकारात्मक व प्रसन्नचित रहने पर लोग आपकी संगति के इच्छुक होंगे। अपने चारों ओर जिंदा दिली फैला दें।  
**नियमित शारीरिक परिक्षण** - वर्ष में एक दो बार शारीरिक जाँच अवश्य कराना चाहिए।

## मानव मन के बोल

कर्म ही पूजा है



**गतांक से आगे.....**  
हमने सोचा भाई अगले महीने बेटा का विवाह है तो हमारे से भी मकान खाली करवायेंगे। दूसरा मकान किराये पर लेना है-कहाँ लेंगे? मिलने को तो मिल जायेगा। एक दिन उन्होंने कहा आप चिंता ना करना। आप तो मेरी बेटा के मामा हो, मेरे भाई हो। तो मेरी बेटा के विवाह में मामा थोड़ी जायेगा-घर छोड़ करके। मामा और मामी जी को तो यहीं रहना है उस समय कमला जी उनकी कभी सच्चियाँ बना लेती थी कभी उनका भोजन बना लेती थी। उनके बच्चों के लिये कभी चिकित्सा कराने के लिये अस्पताल ले जाती थी। यही अपनापन होना चाहिये ना। जब तक पाली मारवाड रहे एक ही मकान में रहे। खतरियों का वास सामने था गतराडों की हवेली, पाली में अभी तो देखा कि निजी कानून, संसद में पहली बार एक निजी बिल संसद में बिल लाया हुआ कानून पास हुआ है। सरकार ने उसे कानून बनाया। अन्यथा अब तक निजी कानून लाते थे तो सरकार कहती थी। 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 कराये, आप उसमें है जैसे ना पुरुष और ना नारी होते हैं जैसे जिनको नपुंसक कहते हैं या हिंजड़े बोलते हैं। उनका भी एक वर्ग होना चाहिये। वो भी हमारे भारत में बहुत है 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 है। एक जमाना तो हमने भी सुना था कि रनवासों में उन्हीं को पोस्टिंग मिलती थी रानियों के रनवास में दो दरबान रहते थे, रक्षा करते थे।

क्रमशः अगले अंक में ...



## सम्पादकीय

नदी तट पर एक पंडित जी का आवास था। वे बच्चों को शिक्षा देने का पुण्य कार्य करते थे और उसे जो कुछ अर्जित होता, उसी में घर का खर्च बड़े ही संतोष के साथ चलाते थे। किसी से कुछ मांगने या अपेक्षा की आवश्यकता भी उन्हें कभी महसूस न हुई। थोड़ी खेती-बाड़ी भी थी। मेहनत और ईमानदारी से वे और उनका परिवार सुख से रहते थे। स्वभाव बड़ा ही सौम्य और मिलनसार था। परिवार और रिश्तेदारी में भी उनके सद्भाव और सहृदयता के कारण सभी उन्हें अत्यन्त आदर देते थे। एक दिन जब वे मकान के गवाक्ष में अकेले बैठे थे, यकायक मन में विचार उत्पन्न हुआ कि संत-महात्मा प्रायः आत्मा के परिष्कार की बात करते हैं, आखिर यह आत्मा है क्या? इसकी खोज करनी चाहिए। आत्मा के खोज की धुन उन पर ऐसी सवार हुई कि वे अन्य दैनन्दिन कार्यों से विमुख होते गए। व्यवहार में भी अनमन्यस्कता आ गई। परिजन कुछ पूछते या किसी काम के लिए कहते तो वे उन्हें झिड़क देते। बात-बात पर क्रोधित होना, उनका स्वभाव बन गया। जिसका असर पारिवारिक संबंधों में कटुता के रूप में हुआ। अब वे अकेले और गुमसुम भी रहने लगे। बस, केवल यही सोचते की यदि आत्मा हमारे भीतर है तो वह कैसी होगी? उसका आभास कैसे हो सकता है? इसी उधेड़भुन में उनका जीवन नरकमय होता जा रहा था। एक रात पंडित जी जब गहरी निद्रा में थे, अचानक उनकी आंखें खुली तो देखा, उनके भीतर से भी एक प्रकाशपुंज निकल कर उनके इर्द-गिर्द घूम रहा है। उन्होंने इसी पुंज से गूंजता यह स्वर सुना- 'पंडित! तुम क्यों भटक रहे हो? क्यों गलत राह पकड़ ली है? जीवन में कटुता और कर्तव्य से विमुखता सबसे बड़ी भूल व बुराई है। मैं तो तुम्हारे भीतर ही हूँ, बाहर ध्यान लगाकर मुझे खोजना व्यर्थ है। यदि जीवन में शांति, सौम्यता और मधुरता है तो समझो आत्मा सदैव तुम्हारे साथ है। विवेक से अपना कार्य करते रहोगे तो सदैव तुम्हें मेरी उपस्थिति की अनुभूति होती रहेगी।' बंधुओ! आत्म कल्याण के लिए सबसे पहले हम अपने गुण, कर्म और स्वभाव का परिष्कार करें। जीवन में इससे ऐसा परिवर्तन आएगा, जो सुख और मंगलकारी होगा। परिवर्तन ऐसा होना चाहिए जो हमें अपने जीवन मूल्यों से जुड़ा रखे। ये जीवन मूल्य हैं- श्रद्धा, समर्पण, प्रेम, आत्मीयता, परहित की भावना, सेवा, सहयोग, दया, सहानुभूति आदि। आज समाज में व्याप्त तरह-तरह की विषमताओं को देखकर दुःख होता है। स्वार्थ और भौतिकता के अंध प्रवाह में हम सभी अपने जीवन मूल्यों से दूर होते जा रहे हैं। यह दूर होना ही आत्मा की पहचान में बाधक बन रहा है।

### निर्माण का रहस्य

आघात निर्माण का प्रथम सोपान है। कलाकृति बनने के लिये पत्थर को कलाकार की टांकी की चोटें सहनी पड़ती हैं। मंगलमय कलश बनने के लिये घड़े को कुम्हार के थापे की थपेड़ें खानी पड़ती हैं। आभूषण बनने के लिये कंचन को स्वर्णकार की हथोड़ी सहनी पड़ती है।

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

क्र.सं.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
1.	दिव्यांशु	रामराज	2	पुरुष	सुल्तानपुर	उत्तरप्रदेश
2.	स्वीटी	अमरजीत	3	स्त्री	बेगुसराय	बिहार
3.	सुहाना	राजौल	5	स्त्री	देवधर	झारखण्ड
4.	पवन	तिपन राय	5	पुरुष	बांका	बिहार
5.	सिकन्दर	गजराज	5	पुरुष	गुना	मध्यप्रदेश
6.	मो. सलीम	शकील अहमद	6	पुरुष	सुल्तानपुर	उत्तरप्रदेश
7.	अतुल	शिवमुरत	9	पुरुष	प्रतापगढ़	उत्तरप्रदेश
8.	आयुष	विक्रम	9	पुरुष	गुड़गांव	हरियाणा
9.	मनीशा	सोना भाई	11	स्त्री	बनासकांठा	गुजरात
10.	कन्हैया	सचान प्रसाद	11	पुरुष	लखिसराय	बिहार
11.	एहतसम	इम्तीयाज	15	पुरुष	दिल्ली	नईदिल्ली
12.	वसीम	हाजी वकिल	18	पुरुष	बिजनौर	उत्तरप्रदेश
13.	अनस आलम	अशरफ	18	पुरुष	उधमसिंहनगर	उत्तराखण्ड
14.	संजय	महेन्द्र सहानी	24	पुरुष	मऊ	उत्तरप्रदेश
15.	चन्दन	रमाशंकर	3	पुरुष	वैशाली	बिहार

कर्मणः



### मुट्टी में तकदीर हमारी

गतांक से आगे..... एक बार जोर से ताली बजाईए हमारे रमेश जी गोयल साहब के लिए, ऐसे दादाजी जिनको आप बाबाजी फरमाया करते हैं, जो मेहंदीपुर बालाजी के पास से किसी युग में दिल्ली पधारे पहाड़गंज में और पूरी दिल्ली में उन्होंने सेवा की। अपने क्षेत्र के या पराये क्षेत्र के, कोई भी दीन-दुःखी आ जाता, तो आओ भाई भोजन करो, आओ भाई कपड़े पहन लो, अरे भाई आप कोई धंधा कर लो। अरे आप की बेटी का विवाह है, आप बेटी का विवाह करलो, ये पैसा ले जाओ, जब इच्छा वै देई दीजे भली मत दीजे थारी बेटी म्हारी तो भतीजी समान है। ऐसे बाबा के पोते, ऐसे दादीजी के पोते, ऐसे महान पिता के पुत्र, ऐसी महान माता के पुत्ररत्न रमेश जी गोयल साहब जिनका 20 साल से सहयोग रहा। हमारे यहाँ हाथ ऊँचा करो, कौन कौन बाबा डीलक्स में रूके हैं? सब रूके हुए हैं, जितने भी आये है और यहाँ अटक से कटक और कश्मीर से कन्याकुमारी तक।

गगनदीप- गुरुजी, मेरा नाम गगनदीप सिंह है। मैं फरीदकोट से हूँ, रहने वाला कोटकपुरा गांव का। मैं जानकारी देना चाहता हूँ मेरा दोस्त जो विकलांग था, पहले मैं तो हाथ रख कर चलता था, वो तो मुझे भी ज्यादा लाचार था तो वो बिल्कुल चलने लग गया। मुझे बहुत खुशी हुई, सबसे ज्यादा यहां आकर खुशी हुई उसे देखकर। वो मुझे लेकर आया तो अब मैं बहुत बढ़िया हूँ, बहुत अच्छा रहता हूँ, खुश रहता हूँ। सबसे ज्यादा धन्यवाद तो मैं नारायण सेवा का करना चाहता हूँ क्योंकि यहाँ की सेवा सबसे अच्छी सेवा लगी मुझे। मैं बहुत दूर-दूर तक घूमा लेकिन मुझे अच्छी तरह से ईलाज नहीं मिला। यहाँ संस्था की सेवा के तौर-तरीके मुझे बहुत अच्छे लगे।

### ना अभाव में, ना प्रभाव में, जीवन जियो स्वभाव में (अर्जुन गांडीव .... युधिष्ठिर)

ये देश है वीर जवानों का, अलबेलों का मस्तानों का।

इस देश का यारों क्या कहना, ये देश है दुनियाँ का गहना।।

यहाँ चौड़ी छाती वीरों की, यहाँ भोली शकलें हीरों की।

यहाँ गाते हैं रांझे मस्ती में, झूमे मस्ती में।।

राहों में बहारे फूलों की, पैड़ों पे कतारें झूलों की।

यहाँ हंसता है सावन मस्ती में, खिलती है कलियाँ बागों में।।

ये देश है वीर जवानों का, अलबेलों का मस्तानों का।

इस देश का यारों क्या कहना, ये देश है दुनियाँ का गहना।।

भारत माता की जय हो।

ये राजस्थानी माटी का राजस्थानी नृत्य, राजस्थानी वेशभूषा से सजा हुआ, यहाँ के लोकगीत को समर्पित इस ग्रंथ में। इस पावन पुनित कार्यक्रम में पधारे हुए आये हुए अतिथिजनों का सम्पूर्ण अन्तर्राष्ट्रीय नारायण सेवा संस्थान परिवार की ओर से भाव भरा वन्दन करते हुए स्वागत करते हैं। धर्म की, कर्म की यह कथा हो रही है।

बोलिये कृष्ण कन्हैया लाल की जय। पुकार सुनी है कृष्ण भगवान ने, पाण्डवों की पुकार सुनी और उनका दुख दर्द दूर किया। जब दुष्ट दुःशासन ने दस हजार हाथियों के बल से द्रौपदी का वस्त्रहरण, का शील-हरण करना चाहा, भगवान वस्त्रावतार बन गए। कुरुक्षेत्र में

धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे, समवेता युयुत्सवः। मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत संजय।।

मुनव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अध्यक्ष-प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी नंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी नंपादन सल्लोगी-घनश्याम त्रिंठ नाठौड

## सामान्य दस्त लगने पर करें ये उपचार

सबसे पहले रोगी के दस्तों को देखकर उचित घरेलू दवा देने की व्यवस्था करें। उसे साबूदाना तथा बाली दें। अनार का रस, मौसमी का रस और नीबू-पानी बार-बार दें।

अतिसार में पिण्ड खजूर बहुत लाभदायक है। दस्त लगते ही 6-7 खजूर खा लें। पानी एक घंटा बाद पीएं।

10 ग्राम कवाब चीनी का चूर्ण और 3 रत्ती अफीम -दोनों को घोटकर 1-1 रत्ती की गोलियां बना लें। दो गोली सुबह और दो गोली शाम को पानी के साथ सेवन करें।

नीम के कोमल पत्ते छः और बबूल की थोड़े-सी कलियां -दोनों को लेकर पीस डालें। यह चटनी दिनभर में दो बार शहद के साथ चाटें।

यदि बच्चों को दस्त हो जाएं तो पानी में जायफल घिसकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद चटाएं। दस्त रुक जाएंगे।

नाभि पर रूई के फाहे से बरगद का दूध लगाएं।

सफेद राल 4 ग्राम तथा मिश्री 8 ग्राम -दोनों को महीन पीस लें। 6 ग्राम चूर्ण दही के साथ सेवन करें। बच्चों को दस्त लगने पर यह चूर्ण 4 रत्ती की मात्रा में मां के दूध में मिलाकर दें।

यदि दस्त न रुकते हों तो थोड़ी-सी पिंसी हुई हल्दी तवे पर भून लें। फिर उसमें थोड़ा-सा काला नमक मिलाएं। बड़ों को एक चम्मच और बच्चों को आधा चम्मच की मात्रा में ठेडे पानी के साथ 3-3 घंटे बाद दें।

कच्चे बेल को आग में भूनकर उसका गूदा रोगी को खिलाएं। दस्त तुरंत रुक जाएंगे।

अर्क विसूचिकान्तक रस 5 बूंदें पानी में मिलाकर दें।

आम की गुठली की गिरी का चूर्ण 10 ग्राम की मात्रा में दही के साथ खिलाने से अतिसार रुक जाता है।

कच्चा आंवला पीसकर नाभि पर लेप करें।

जामुन एवं आम की गुठली की गिरी का चूर्ण बनाकर उसमें भुनी हुई एक हरड़ का चूर्ण मिला लें। इसे 2-2 घंटे के बाद आधे चम्मच की मात्रा में सेवन करें।

थोड़ी-सी सौंफ को तवे पर भून लें। फिर उसमें उतनी ही

मात्रा में कच्ची सौंफ मिलाएं। इसमें से दो चम्मच चूर्ण मट्टे के साथ 2-2 घंटे बाद दें।

यदि भोजन ठीक से न पचने के कारण दस्त लग गए हों तो कालीमिर्च, सेंधा नमक, अजवायन, सूखा पुदीना और इलायची-सब समान मात्रा में लेकर पीस डालें। भोजन के बाद एक चम्मच चूर्ण पानी से लें।

बथुए के पत्तों को पानी में उबालें। अब एक कप उस पानी में शक्कर मिलाकर पी जाएं। दस्त रुक जाएंगे।

मीठे दही में दो चम्मच इसबगोल की भूसी डालकर दिनभर में तीन बार सेवन करें।

लालमिर्च, हींग तथा कपूर - तीनों बराबर की मात्रा में पीसकर 1-1 रत्ती की गोलियां बना लें। दस्त तथा मरोड़ में रोगी को एक-एक गोली दिन में तीन बार दें।

यदि गर्मी के कारण दस्त लग गए हों तो मक्खन निकले दूध का मट्टा एक गिलास लें। फिर उसमें आधा ग्राम फिटकरी का फूला मिलाकर पी जाएं।

अनार की छाल का चूर्ण 100 ग्राम तथा जीरा 50 ग्राम -दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। एक-एक चम्मच चूर्ण दिन में तीन-चार बाल लें।

2 ग्राम जावित्री को छाछ के साथ खाने से दस्त रुक जाते हैं।



## हमारी आहार नाल

आहार नाल अग्र भाग में मुख से प्रारंभ होकर पश्च भाग में स्थित गुदा द्वारा बाहर की ओर खुलती है। मुख, मुखगुहा में खुलता है। मुखगुहा में कई दाँत और एक पेशीय जिह्वा होती है। प्रत्येक दाँत जबड़े में बने एक साँचे में स्थित होता है।

मुखगुहा एक छोटी ग्रसननी में खुलती है जो वायु एवं भोजन, दोनों का ही पथ है। उपास्थिमय घाँटी ढक्कन, भोजन को निगलते समय श्वासनली में प्रवेश करने से रोकती है। ग्रसिका एक पतली लंबी नली है, जो गर्दन, वक्ष एवं मध्यपट से होते हुए पश्च भाग में थैलीनुमा आमाशय में खुलती है। ग्रसिका का आमाशय में खुलना एक पेशीय आमाशय-ग्रसिका अवरोधिनी द्वारा नियंत्रित होता है। आमाशय गुहा के ऊपरी बाएँ भाग में स्थित होता है, को मुख्यतः तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है- जठरागम भाग जिसमें ग्रसिका खुलती है, फडिस क्षेत्र और जठरनिर्गमी भाग जिसका छोटी आँत में निकास होता है।

छोटी आँत के तीन भाग होते हैं- 'श्र' आकार की ग्रहणी, कुंडलित मध्यभाग अग्रक्षुद्रांत्र और लंबी कुंडलित क्षुद्रांत्र। आमाशय का ग्रहणी में निकास जठरनिर्गम अवरोधिनी द्वारा नियंत्रित होता है। क्षुद्रांत्र बड़ी आँत में खुलती है जो अधनाल, वृहदांत्र और मलाशय से बनी होती है।



# सत्संग

चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत सेवारत

## नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

# श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

## भागवत कथा रसिक सत्संग मण्डल, गंजबासौदा

दिनांक एवं समय  
7 से 13 अप्रैल 2016  
दोपहर 3 बजे से सांय 6.30 बजे तक

स्थान : काशी गार्डन महाराणाप्रताप चौक,  
न्यू बस स्टैण्ड बरेंट रोड, गंजबासौदा, जिला- विदिशा ( म.प्र. )

कैलाश 'मानव'  
संस्थापक, चैयरमैन  
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 9893804333, 9098995883  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

प्रशान्त अग्रवाल  
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष  
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यास  
पूज्य प्रमोहनन्द जी  
महाराज

कैलाश "मानव"  
मैनेजिंग 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।