

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 03-02-2016 ● अंक-423 ● तारीख - 04 फरवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 11 ● गुरुवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-04 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

अधिकाधिक लोगों को प्रेम करो,
अधिकारिक मात्रा में उनसे प्रेम करो।

‘वैराग्य’ का अर्थ है - पारदर्शी होना

आप भले ही पुरुष हों, लेकिन यदि आपकी इड़ा नाड़ी अधिक सक्रिय है, तो आपके अंदर स्त्रियोजित गुण हावी हो सकते हैं। आप भले ही स्त्री हों, मगर यदि आपकी पिंगला अधिक सक्रिय है तो आपमें पुरुषोचित गुण हावी हो सकते हैं। मूल रूप से सुषुम्ना गुणहीन होती है, उसकी अपनी कोई विशेषता नहीं होती। वह एक तरह की शून्यता है। अगर शून्यता है तो उससे आप अपनी मर्जी से कोई भी चीज बना सकते हैं।

सुषुम्ना में ऊर्जा का प्रवेश होते ही, आपमें वैराग्य आ जाता है। ‘राग’ का अर्थ होता है, रंग। ‘वैराग्य’ का अर्थ है, रंगहीन यानी आप पारदर्शी हो गए हैं। अगर आप पारदर्शी हो गए, तो आपके पीछे लाल रंग होने पर आप भी लाल हो जाएंगे। अगर आपके पीछे नीला रंग होगा, तो आप नीले हो जाएंगे। आप पूर्वाग्रहहित या निष्पक्ष हो जाते हैं। आप जहां भी रहें, उसका एक हिस्सा बन जाते हैं लेकिन कोई चीज आपसे चिपकती नहीं।

सिर्फ तभी जब आप इस तरह होते हैं, सिर्फ तभी जब आप वैराग्य की स्थिति में होते हैं, आप जीवन के सभी आयामों को खोजने का साहस करते हैं। अभी आप चाहे काफी संतुलित हों, लेकिन अगर किसी वजह से बाहरी स्थिति अशांतिपूर्ण हो जाए, तो उसकी प्रतिक्रिया में आप भी अशांत हो जाएंगे क्योंकि इड़ा और पिंगला का स्वभाव ही ऐसा होता है। वह बाहरी स्थितियों को देखकर प्रतिक्रिया करते हैं। लेकिन एक बार सुषुम्ना में ऊर्जा का प्रवेश हो जाए, तो आप एक नए किस्म का संतुलन पा लेते हैं, एक अंदरूनी संतुलन, जिसमें बाहर चाहे जो भी हो, आपके अंदर एक खास जगह होती है, जो किसी भी तरह की हलचल में कभी अशांत नहीं होती, जिस पर बाहरी स्थितियों का असर नहीं पड़ता। आप अपने अंदर यह स्थिर अवस्था बना पाएं, सिर्फ तभी आप चेतनता की चोटी पर पहुंच सकते हैं।

साभार :-
ईशा फाउन्डेशन

सांवरिया मुझको देना बस इतना वरदान (भजन)



सांवरिया मुझको देना बस इतना वरदान,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, 2
खो जाऊं जब पंच-तत्व में,हो वृन्दावन धाम,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, 2
बिन मांगे सब कुछ देकर दया दिखाई है कान्हा,
पल पल साथ मेरा देकर लाज बचाई है कान्हा,
एक नहीं लाखों मुझपर है तेरा एहसान,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, 2
नाम तुम्हारा ले लेकर हुआ मुझे एहसास यही,
खुश रहता है भगत तेरा,रहता कभी उदास नहीं,
नाम तुम्हारा कर देता हर मुश्किल आसान,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, 2
जिस दिन निकले प्राण मेरा,सामने हो तस्वीर तेरी,
मुख पर तेरा नाम हो,लिख ऐसी तकदीर मेरी,
बनवारी इस सेवक का कर इतना सा काम,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, 2
खो जाऊं जब पंच-तत्व में,हो वृन्दावन धाम,
अंत समय मेरी जुबां से निकले तेरा नाम,
जय जय श्याम,जय जय श्याम, जय जय श्याम,जय
जय श्याम

लेकसिटी बनेगी स्मार्ट, नारायण सेवा संस्थान ने मनाई खुशीयां

केन्द्र सरकार द्वारा स्मार्ट सिटी योजना के तहत विकसित किये जाने वाले 20शहरों में उदयपुर भी शामिल है। इस घोषणा के साथ ही पूरे उदयपुर शहर में खुशी का माहौल है। स्मार्ट सिटी के रूप में चयन होने में सबकी महत्वपूर्ण सहभागिता थी, चाहे जनता हो या गृहमंत्री व शहर विधायक श्री गुलाबचन्द कटारिया, मेयर चंद्रसिंह कोठारी, कलेक्टर रोहित गुप्ता समेत पूरी प्रशासनिक टीम। धन्यवाद है सभी समग्र प्रयासों को। केन्द्र सरकार ने हमें मंजिल



दिखा दी है, अब हमें अपने प्रयासों से उस तक पहुँचना होगा। यह घोषणा सभी के लिए खुशियों की सौगात लेकर आई है। विकास के नए आयाम स्थापित होंगे, जीवन स्तर बढ़ेगा, लेकसिटी का नाम विश्वभर में ऊँचा होगा। इस बात से प्रत्येक उदयपुरवासी बहुत

प्रसन्न है। इसी क्रम में खुशी का इजहार करते हुए नारायण सेवा संस्थान के सेक्टर 4 स्थित मुख्यालय पर शुक्रवार सुबह भव्य आतिशबाजी की गई। नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक चेयरमैन कैलाश ‘मानव’ द्वारा वभिन्न राज्यों महाराष्ट्र, गुजरात, पंजाब व हरियाणा, झारखण्ड आदि से आए रोगी भाई बन्धुओं को कुशलक्षेम पूछी एवं मिठाई वितरित की गई। संस्थान के सभी साधकों का भी मुँह मीठा करवाया गया।

बाबा वैद्यनाथ धाम



झारखंड के देवघर में स्थित वैद्यनाथधाम जहाँ माता का हृदय गिरा था, शक्ति पीठों की स्थापना के विषय में उसी कहानी के अनुसार इसकी शक्ति है जय दुर्गा और भैरव को वैद्यनाथ कहते हैं। झारखंड के

देवघर नामक स्थान में वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग मौजूद है, जो पहले ‘परली के नाम से जाना जाता था। कहा जाता है कि रावण रोज यहां आता था और गंगाजल से शिवजी का अभिषेक करता था।

ऐतिहासिक रूप से इस मंदिर की स्थापना 1596 की मानी जाती है, जब बैजू नाम के व्यक्ति ने खोए हुए लिंग को ढूँढा था। तब इस मंदिर का नाम वैद्यनाथ पड़ गया। कई लोग इसे कामना लिंग भी मानते हैं। हर साल लाखों श्रद्धालु सावन के माह में यहां सुलतानगंज से गंगाजल लाकर यहां चढ़ाते हैं। देवघर से 42 किमी. दूर जरमुंडी गांव के पास ‘बासुकीनाथ’ अपने शिव मंदिर के लिए जाना जाता है। देवघर की यह यात्रा

बासुकीनाथ के दर्शन के साथ सम्पन्न होती है। शिवजी का मंदिर पार्वती जी के मंदिर से जुड़ा हुआ है। बाबा वैद्यनाथ मंदिर परिसर के पश्चिम में देवघर के मुख्य बाजार में तीन और मंदिर भी हैं। इन्हें बैजू मंदिर के नाम से जाना जाता है। इन मंदिरों का निर्माण बाबा वैद्यनाथ मंदिर के मुख्य पुजारी के वंशजों ने करवाया था। प्रत्येक मंदिर में भगवान शिव का लिंग स्थापित है।

यहां समुद्र तट पर ही कुमारी देवी का मंदिर है। यहां मां पार्वती के कन्या रूप को पूजा जाता है। यह देश में एकमात्र ऐसी जगह है जहां मंदिर में प्रवेश करने के लिए पुरुषों को कमर से ऊपर के कपड़े उतारने पड़ते हैं। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इस स्थान पर देवी का विवाह संपन्न न हो पाने के कारण बचे हुए दाल-चावन बाद में कंकड़-पत्थर बन गए। कहा जाता है इसलिए ही कन्याकुमारी के बीच या रेत में दाल और चावल के रंग-रूप वाले कंकड़ बहुत



मिलते हैं। आश्चर्य भरा सवाल तो यह भी है कि ये कंकड़-पत्थर दाल या चावल के आकार जितने ही देखे जा सकते हैं। यदि आप मंदिर दर्शन को जाएं तो यहां सूर्योदय और

सूर्यास्त भी देखें। कन्याकुमारी अपने ‘सनराइज’ दृश्य के लिए काफी प्रसिद्ध है। सुबह हर विश्रामालय की छत पर टूरिस्टों की भारी भीड़ सूरज की अगवानी के लिए

जमा हो जाती है। शाम को अरब सागर में डूबते सूरज को देखना भी यादगार होता है। उत्तर की ओर करीब 2-3 किलोमीटर दूर एक सनसेट प्वाइंट भी यहां है।

जीवंत तीर्थ - गायत्रीतीर्थ शान्तिकुंज



हरिद्वार के सप्त सरोवर क्षेत्र में ऋषिकेश रोड पर स्टेशन से 6 कि.मी. दूर महर्षि विश्वामित्र की तपःस्थली पर युगऋषि परम पूज्य आचार्य पं.श्रीराम शर्मा एवं वंदनीया भगवती देवी शर्मा की प्रचण्ड तप-साधना से अनुप्राणित विशाल, दर्शनीय, जीवंत तीर्थ।

स्थापनाएँ-युगतीर्थ में दिव्य प्राण ऊर्जा का प्रचण्ड प्रवाह बनाए रखने के लिये स्थापित है।
1. हजारों करोड़ गायत्री मंत्र जप से अनुप्राणित अखण्ड दीप।
2. हजारों नैष्ठिक साधकों द्वारा नित्य आहुतियों से पुष्ट “अखण्ड अग्नि”।
3. युगशक्ति गायत्री का प्राणवान मंदिर, दिव्य जीवन विद्या के मूर्धन्य सप्त

ऋषि, तीर्थ चेतना के श्रोत प्रखर प्रज्ञा -सजल श्रद्धा के प्रतीक।
4. आध्यात्मिक ऊर्जा के सनातन केन्द्र देवात्मा हिमालय का भव्य मंदिर, मनुष्य में देवत्व जगाने वाले सभी धर्म-सम्प्रदाय के पवित्र प्रतीक चिह्न, जड़ीबूटियों की दुर्लभ वाटिका और गायत्री परिवार की स्थापना से लेकर अब तक की

गतिविधियों पर आधारित प्रदर्शनी आदि।
प्रवृत्तियाँ - युगतीर्थ, आध्यात्मिक सैनीटोरियम कहे जाने वाले इस आश्रम में व्यक्ति, परिवार एवं समाज निर्माण की अनेक प्रभावशाली गतिविधियाँ नियमित रूप से चलती रहती हैं। जैसे-जीवन जीने की कला के नौ दिवसीय सत्र (प्रतिमाह तीन)

लोकसेवियों के युग शिल्पी सत्र (प्रतिमास 1 से 29 तारीख तक)। ग्राम्य विकास प्रशिक्षण, कुटीर उद्योग प्रशिक्षण, नैतिक शिक्षा हेतु शिक्षण-प्रशिक्षण, ग्राम स्वास्थ्य सेवियों के विशेष सत्र, विविध प्रशासनिक अधिकारियों के लिये व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आदि। सभी प्रशिक्षण निःशुल्क हैं। देश-विदेश में स्थापित हजारों गायत्री शक्तिपीठों, प्रज्ञापीठों का मार्गदर्शन केन्द्र पत्राचार कक्ष साधकों, लोकसेवियों के लिये प्रेरणा-परामर्श की व्यवस्था है। सैकड़ों उच्च शिक्षित सेवाभावी स्वयं सेवक मात्र निर्वाह राशि लेकर सारी गतिविधियों को संचालित करते हैं। साभार-अखिल विश्व गायत्री परिवार।

कलयुग को आरंभ हुए हो गए हैं- 5113 वर्ष

माना जाता है कि महाभारत युद्ध में एकमात्र जीवित बचा कौरव युयुत्सु था और 24,165 कौरव सैनिक लापता हो गए थे। लव और कुश की 50वीं पीढ़ी में शल्य हुए, जो महाभारत युद्ध में कौरवों की ओर से लड़े थे।

षोडानुसार जब महाभारत का युद्ध हुआ, तब श्रीकृष्ण की आयु 83 वर्ष थी। महाभारत युद्ध के 36 वर्ष बाद उन्होंने देह त्याग दी थी। इसका मतलब 119 वर्ष की आयु में उन्होंने देहत्याग किया था। भगवान श्रीकृष्ण द्वारा के अंत और कलियुग के आरंभ के संधि काल में विद्यमान थे। ज्योतिषीय गणना के अनुसार कलियुग का आरंभ शक संवत् से 3176 वर्ष पूर्व की चैत्र शुक्ल एकम (प्रतिपदा) को हुआ था। वर्तमान में 1937 शक संवत् है। इस प्रकार कलियुग को आरंभ हुए 5112 वर्ष हो गए हैं।

सूर्य नमस्कार



यह एक बुनियादी, सबसे ज्यादा जाना-जाने वाला और व्यापक रूप से अभ्यास किया जाने वाला आसन है। सूर्य नमस्कार का अर्थ है-सूरज का अभिवादन या वंदन करना। इसमें 12 योग मुद्राओं का मिश्रण होता है, जो कि शरीर के विभिन्न भागों को केंद्रित करता है। इसकी यही खासियत इसे पूरे शरीर के लिए फायदेमंद बनाती है। उदाहरण के लिए प्रार्थना की मूल मुद्रा, आगे की ओर मुड़ना और फिर भुजांगासन।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

वो तीन दिन लोहिया जी के साथ...

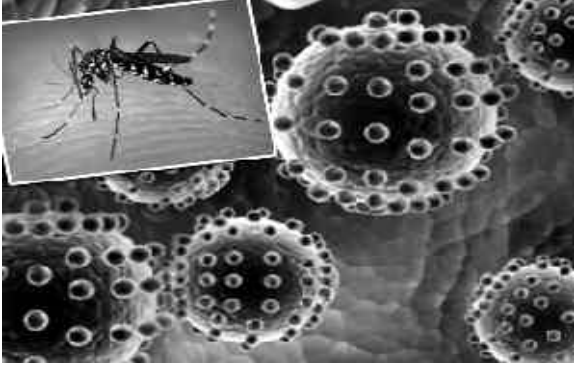


मुझे स्मरण है भगवान गणेश जी की कृपा से आज वैसे 17.05.2015 दिनांक रविवार को प्रातःकाल 5 बजकर 10 मिनट पर जैसे कोयल की कुहू-कुहू की आवाज आ रही है, ठीक वैसे ही आवाज 1967 में उस समय मैंने प्रातःकाल सुनी थी। जब डॉ. राममनोहर लोहिया जी के साथ तीन दिन रहने का अवसर मिला था। पिछली पंक्तियों में आपश्री ने अनुभूतियाँ सुनी, बहुत विन्नम भाव से डॉ. लोहिया जी का मैंने कहा था-प्रणाम करते हुए आदरणीय डॉ. साहब आप संसद में उन नेहरू जी के समक्ष जवाहरलाल जी के समक्ष जो 1947 के बाद में एक ऐसे नेता बनकर उभरे, हमारे आदरणीय प्रधानमंत्री के रूप में, जिनके समक्ष आमतौर पर ज्यादातर लोग बोलने की हिम्मत ही नहीं रखते थे। मुझे मालुम है, उन्होंने मेरी आँखों में आँखें डाली, मेरी आँखें उनकी आँखों से मिली तो उनका तेज सहन नहीं कर पाया। बोले कैलाश जी सोचा था, भारत हुआ। सब एक तरह के होंगे, कोई किसी पर जुल्म नहीं ढायेगा। कोई बेटी पर कुदृष्टि नहीं डालेगा। राम राज्य आयेगा। दैहिक, दैविक और भौतिक तीन तरह के कष्ट नहीं रहेंगे। पास में एक छोटे स्टूल पर वो बैठ गये। मैं उनके चरणों में बैठ गया। उस समय निर्दलीय विधायक श्रीमान मैं उनका नाम लिखाऊंगा बनेड़ा के उन्हीं के घर भोजन होता था। उन्होंने कहा कैलाश जी आज भी गाँवों में महिलाएँ अपमान का जीवन जीती हैं। ...

क्रमशः अगले अंक में ...

एडीज मच्छर वाले दूसरों देशों में फैल सकता है –जीका वायरस

दुनिया इबोला नाम की एक आफत से अभी निपटी भी नहीं है कि मेडिकल जगत के सामने एक और महामारी का खतरा छा गया है। अब जीका वायरस दुनियाभर के डॉक्टरों और स्वास्थ्य से जुड़े वैज्ञानिकों के सामने नई चुनौती बनकर उभर गया है। ताजा खबर यह है कि दुनिया के कम से कम 22 देशों में यह वायरस फैल चुका है और लैटिन अमेरिकी देश इसकी सबसे ज्यादा चपेट में हैं।



मैं यह बीमारी नर्वस सिस्टम को ऐसे डिसऑर्डर में बदल सकती है, जिससे पैरलिसिस भी हो सकता है

4. इस बीमारी से सबसे ज्यादा खतरा गर्भवती महिलाओं को है, क्योंकि इसके वायरस से नवजात शिशुओं को माइक्रोसिफेली होने का खतरा है।

5. इसमें बच्चों के मस्तिष्क का पूरा विकास नहीं हो पाता और उनका सिर सामान्य से छोटा रह जाता है

WHO का अलर्ट –
WHO ने इस बीमारी को

लेकर दुनियाभर में अलर्ट जारी कर दिया है। खासतौर पर उत्तरी और दक्षिणी अमेरिका में।

उसका शुरुआती अनुमान है कि तीस से चालीस लाख लोग इस बीमारी की चपेट में हो सकते हैं।

ब्राजील की राष्ट्रपति डिल्मा रोसेफ ने लैटिन अमेरिका के देशों से कहा है कि वह इस वायरस का मुकाबला करने के लिए एकजुट हो जाएं।

इक्वाडोर में हुए एक सम्मेलन में डिल्मा रोसेफ ने कहा कि इस बीमारी से

निपटने का एक ही तरीका है कि इसके बारे में

डेंगू और चिकुनगुनिया भी फैलाता है। दोनों ही बीमारियां भारत जैसे उष्णकटिबंधीय देशों के लिए बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं।

लौकी के छिलके से मिल सकता है बवासीर और दांत दर्द से आराम

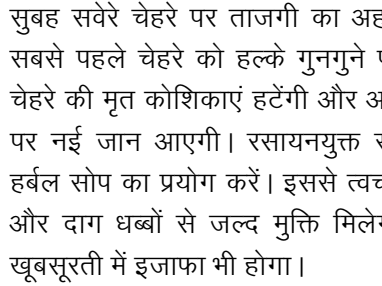


आमतौर पर हम लौकी का प्रयोग सब्जी के रूप में ही करते हैं। सब्जी बनाते वक्त हम लौकी को छिल कर उसके छिलके को फेंक देते हैं पर क्या आपको मालूम है कि लौकी के छिलके से आप खूबसूरत चेहरा पा सकती हैं।

व पिंपल्स भी दूर होते हैं। तलवों की जलन : कई बार हमारे तलवों में जलन होने लगती है। इस पर लौकी को काटकर पैर के तलवों पर मलने से पैर की गर्मी व जलन दूर होती है। पेट-रोग होता है दूर : लौकी को धीमी आंच में भूनकर भुर्ता बना लें, इसका रस निचोड़कर मिश्री मिलाकर पीने से लिवर व पेट के रोगों में लाभ होगा।

इसके अलावा अगर आपको दस्त हो रहा है तो उबली हुई लौकी का रायता खाने से आपको आराम मिल सकता है। दांत दर्द व बवासीर में भी फायदेमंद : दांतदर्द होने पर 75 ग्राम लौकी व 20 ग्राम लहसून पीसकर एक लीटर पानी में उबालें। जब पानी आधा हो जाए तो छानकर कुल्हा करें। इससे आराम मिलेगा। इसके अलावा बवासीर की परेशानी से जूझ रहे लोग इसके छिलके को छाया में सुखाकर इसका पाउडर बना कर रोजाना सुबह-शाम एक चम्मच पाउडर ठंडे पानी से लेने पर काफी आराम मिलेगा।

संतरे के छिलके के पाउडर से दूर करें डार्क हेड्स



सुबह सवेरे चेहरे पर ताजगी का अहसास करने के लिए सबसे पहले चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धोएं। इससे चेहरे की मृत कोशिकाएं हटेंगी और आपके सुस्त पड़े चेहरे पर नई जान आएगी। रसायनयुक्त साबुन की जगह पर हर्बल सोप का प्रयोग करें। इससे त्वचा की रंगत निखरेगी और दाग धब्बों से जल्द मुक्ति मिलेगी। इससे प्राकृतिक खूबसूरती में इंजाफा भी होगा।

बंद होंगे खुले पोर्स – नींबू के रस में ढेर सारा विटामिन सी होता है। नींबू के रस को रूई की मदद से चेहरे पर लगाएं और सूखने के बाद चेहरे को धो लें। यह एक क्लिंजिंग एजेंट की तरह कार्य करता है और बड़े पोर्स को छोटा करने में मदद करता है। संतरे के छिलके को पीस कर पाउडर बना लें। उसमें थोड़ा सा गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद इसे धो लें। इसे लगाने से चेहरे के खुले पोर्स बंद होंगे।

पिता का कर्तव्य और पुत्र का उत्तरदायित्व

पारिवारिक जीवन की गाड़ी सदस्यों के त्याग, प्रेम, स्नेह, उदारता, सेवा, सहिष्णुता और परस्पर आदर भाव पर चलती है। परिवार को सहअस्तित्व, सामूहिक जीवन, सेवा और सहिष्णुता की पाठशाला माना गया है, किन्तु जब परस्पर सम्बन्ध स्वार्थपूर्ण, संकीर्णता, असहिष्णुता से भर जाते हैं तो परिवार नरक की साक्षात् अभिव्यक्ति के रूप में परिणत हो जाते हैं। पारिवारिक जीवन की दुर्दशा का मुख्य कारण है व्यावहारिक जीवन की शिक्षा का अभाव। लड़के और लड़कियों को अनुभवी गुरुजनों के सम्पर्क में रहकर व्यावहारिक जीवन में जीने की जो शिक्षा मिलनी चाहिए, उसका आजकल सर्वथा अभाव है। विवाह से पहले कन्या को

यह शिक्षा नहीं मिलती कि उसे पति-गृह में जाकर कैसे जीवनयापन करना है? उसका कर्त्तव्य – उत्तरदायित्व क्या है? उसे किन-किन सदगुणों के द्वारा परिवार को चलाना है? यही बात लड़कों के संबंध में भी है। पारिवारिक जीवन की शिक्षा का अभाव ही गृहस्थ जीवन की दुर्दशा का मूल कारण है। परिवार में जब अपने-अपने स्वार्थ का भ्रष्टाचार बढ़ता है, लोग कर्त्तव्य की आध्यात्मिक भावना को भूला देते हैं तभी गृहस्थ की दुर्दशा होती है। कितने कृतज्ञ होंगे वे लोग जो अपने स्वार्थ के लिये परिवार के प्रति अपने उत्तरदायित्व भुलाकर अपना चूल्हा-चौका अलग रखने में अपनी बुद्धिमानी समझते हैं। पिता अपने पुत्र के लिये

सारे जीवन-भर क्या नहीं करता? श्रम करता है, जब वह खुद सो रहा होता है, तब आधी रात उठकर खेतों में जाता है, हल चलाता है, मजदूरी करता है, नौकरी करता है। क्या सब कुछ अपने लिये करता है? नहीं। एक व्यक्ति का पेट पालना हो तो चार-छह आने की मजदूरी काफी है दिन-भर श्रम करने का क्या लाभ? पर बेचारा बाप सोचता है बच्चे के लिए दूध की व्यवस्था करनी है, दवा लानी है, कपड़े सिलाने हैं, फीस देनी है, पुस्तकें लानी हैं और उसके भावी जीवन की सुख-सुविधा के लिए कुछ छोड़ भी जाना है। जब तक शक्तियाँ काम देती हैं कोई कसर नहीं उठा रखता। अपने पेट को गौण मानकर बेटे के लिये आजीवन अनवरत श्रम करने का साहस कोई पिता

ही कर सकता है। पाल-पोसकर बड़ा कर दिया। शिक्षा-दीक्षा पूरी कराई, विवाह-शादी करा दी, धन्धा लग गया। पिता से पुत्र की कमाई बढ़ गई। उसके अपने बेटे हो गये, स्त्री की आकांक्षाएँ बढ़ी। बेटे ने बाप के सारे उपकारों पर पानी फेर दिया, कोई न कोई बहाना बनाकर बाप से अलग हो गया। जिस पिता ने तेरे लिये इतना सब कुछ किया और तू उसकी वृद्धावस्था का पाथेय भी न बन सका ? पिता परिवार का अधिष्ठाता, आदेशकर्ता और संरक्षक होता है। उसकी जिम्मेदारियाँ बड़ी होती हैं। सबकी देख-रेख, सबके प्रति न्याय, सबकी सुरक्षा रखने वाला पिता होता है। क्या उसके प्रति उपेक्षा का भाव मानवीय हो सकता है? जो अपने माता-पिता को

उनकी वृद्धावस्था में असहाय छोड़ देता है। परिवार में पिता को सम्मान मिलता है तो उसके दीर्घकालीन अनुभव, योग्य संचालन, पथ प्रदर्शन, भावी योजनाओं को नियंत्रित करने का लाभ भी परिवार को मिलता है। अपने प्रेम, वात्सल्य, करुणा, उदारता, संगठनात्मक बुद्धि से वह सब पर छाया किये रहता है, वह परिवार का पालन करता है। पिता की उचित संवा-सुश्रुधा और देख-रेख रखना परमात्मा की उपासना से कम फलदायक नहीं होता। पिता का आशीर्वाद पाकर पुत्र की आकांक्षाएँ तृप्त होती हैं, जीवन सुमथुर, नियंत्रित और बाधा रहित बनता है।

ये चीजें रखेंगी आँखों को स्वस्थ

आँखों का युवावस्था से ही खयाल रखा जाए तो बढ़ती उम्र के साथ इनकी रोशनी कम होने की आशंका काफी हद तक कम की जा सकती है। इसके लिए नियमित साफ-सफाई, आँखों की एक्सरसाइज और कुछ खास प्रकार के खानपान का ध्यान रखना जरूरी होता है।

नारंगी रंग के खाद्य पदार्थ सभी नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में बीटा कैरोटीन होता है। यह रंग प्रकाश ऊर्जा को आँखों में एब्जॉर्ब करने में मददगार होता है जिससे बढ़ती उम्र में आँखों की रोशनी प्रभावित नहीं होती। **ऐसे प्रयोग करें –** रोजाना एक गाजर, एक

शकरकंद या कद्दू का सेवन करना फायदेमंद होता है। **लाल रंग की चीजें –** अनार, चुकंदर, लाल अंगूर, ब्लू बेरीज, चेरी और रेड कैबेज आदि फल व सब्जियों में एंथोसायनिन नामक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। इनका नियमित सेवन करने से आँखों में रक्त

प्रवाह दुरुस्त होता है और रोशनी बनी रहती है। **ऐसे प्रयोग करें –** फल व सब्जी के रूप में डाइट में शामिल करें। **हरे रंग में छिपी सेहत –** पालक, ब्रोकली या दूसरी हरी पत्तेदार सब्जियों में जीक्साथिन और ल्यूटीन नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। ये सूर्य की रोशनी से आँखों को पहुँचने वाली क्षति, मोतियाबिंद व मैकुलर

डिजनरेशन (बढ़ती उम्र का प्रभाव) से रक्षा करते हैं। **ऐसे प्रयोग करें –** रोजाना एक कटोरी हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। इन्हें सलाद या सूप के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। विटामिन-ई व विटामिन – सी टोफू, पालक व बादाम जैसी विटामिन-ई से भरपूर चीजें आँखों को फ्री रैडिकल (वे रसायन जो

शरीर में ऑक्सीजन बढ़ाता हास्यासन

हंसी व ठहाके लगाने वाले लोग कहीं भी आसानी से अपनी जगह बना लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ मिनट की हंसी आपको कई तरह की बीमारियों से निजात दिला सकती हैं। आइए जानते हैं हास्यासन के बारे में।



लाभ : यह आसन अस्थमा, डिप्रेशन व कैंसर में लाभकारी है जो शरीर में रक्तप्रवाह बढ़ाकर हार्मोन संतुलित रखता है।

अस्थमा : इस रोग में मरीज के शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है। जिससे कई बार दम घुटने पर वह मुँह से सांस लेने लगता है। हास्यासन से जब वह ताजा हवा में मुँह खोलकर सांस लेता है तो उसके फेफड़ों में सीधे ऑक्सीजन पहुँचती है। जिससे फेफड़े धीरे-धीरे स्वस्थ होकर अपना काम ठीक से करने लगते हैं।

डिप्रेशन : शरीर की ज्यादातर कोशिकाओं में ऑक्सीजन जाने से व्यक्ति

के अंदर सकारात्मक सोच विकसित होती है। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। वहीं इस आसन को करते वक्त ताली बजाने से शरीर में रक्तप्रवाह दुरुस्त होता है जिससे मरीज के तनाव में कमी आती है।

कैंसर : इन रोगियों में मृत कोशिकाएं होती हैं। हास्यासन से वे कोशिकाएं धीरे-धीरे समाप्त होने लगती हैं और उनकी जगह नई कोशिकाएं विकसित हो जाती है। साथ ही इससे अर्जित सकारात्मक ऊर्जा व्यक्ति को इस बीमारी से लड़ने की ताकत देती है जिससे मरीज की हालत में सुधार होने लगता है।

कब करें : सुबह खाली पेट करना सबसे अच्छा होता है। लेकिन अगर आप इसे दिन में किसी और समय करना चाहते हैं तो भोजन के बाद कम से कम चार घंटे का अंतराल जरूर रखें। सही तरीका : हास्यासन खड़े होकर या बैठकर किसी भी स्थिति में किया जा सकता है। स्वेच्छानुसार मुद्रा लेकर दोनों हाथों से ताली बजाएं व मुँह खोलकर हा हा हा की आवाज निकालते हुए जोर-जोर से हंसें। ऐसा सिर्फ 2-3 मिनट तक करें। इसे किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं।

कहानी सन्यासी की जड़ी-बूटी

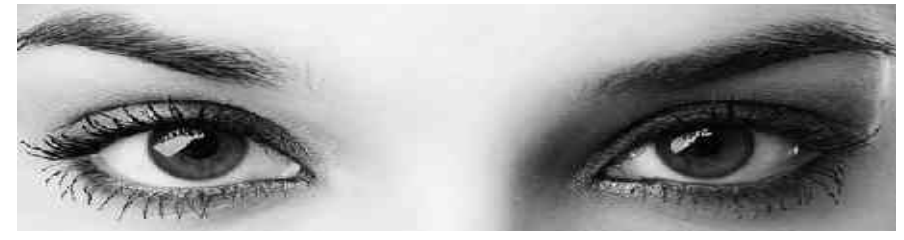
बहुत समय पहले की बात है, एक वृद्ध सन्यासी हिमालय की पहाड़ियों में कहीं रहता था। वह बड़ा ज्ञानी था और उसकी बुद्धिमत्ता की ख्याति दूर-दूर तक फैली थी, एक दिन एक औरत उसके पास पहुंची और अपना दुखड़ा रोने लगी। “बाबा, मेरा पति मुझसे बहुत प्रेम करता था, लेकिन वह जबसे युद्ध से लौटा है, ठीक से बात तक नहीं करता।” “युद्ध लोगों के साथ ऐसा ही करता हैं,” सन्यासी बोला। “लोग कहते हैं कि आपकी दी हुई जड़ी-बूटी इंसान में फिर से प्रेम उत्पन्न कर सकती है, कृपया आप मुझे वो जड़ी-बूटी दे दें।” महिला ने विनती की। सन्यासी ने कुछ सोचा और फिर बोला, “देवी मैं तुम्हें वह जड़ी-बूटी जरूर दे देता लेकिन उसे बनाने के लिए एक ऐसी चीज चाहिए जो मेरे पास नहीं है।” “आपको क्या चाहिए मुझे बताइए मैं लेकर आउंगी” महिला बोली।

“मुझे बाघ की मूँछ का एक बाल चाहिए” सन्यासी बोला। अगले ही दिन महिला बाघ की तलाश में जंगल में निकल पड़ी, बहुत खोजने के बाद उसे नदी के किनारे एक बाघ दिखा, बाघ उसे देखते ही दहाड़ा, महिला सहम गयी और तेजी से वापस चली गयी। अगले कुछ दिनों तक यही हुआ, महिला हिम्मत कर के उस बाघ के पास पहुँचती और डर कर वापस चली जाती। महीना बीतते-बीतते बाघ को महिला की मौजूदगी की आदत पड़ गयी, और अब वह उसे देख कर सामान्य ही रहता, अब तो महिला बाघ के लिए मांस भी लाने लगी और बाघ बड़े चाव से उसे खाता। उनकी दोस्ती बढ़ने लगी और अब महिला बाघ को थपथपाने भी लगी और देखते देखते एक दिन वो भी आ गया जब उसने हिम्मत दिखाते हुए बाघ की मूँछ का एक बाल भी निकाल लिया। फिर क्या था, वह बिना देरी

किये सन्यासी के पास पहुंची और बोली “मैं बाल ले आई बाबा।” “बहुत अच्छे” और ऐसा कहते हुए सन्यासी ने बाल को जलती हुई आग में फेंक दिया, अरे ये क्या बाबा, आप नहीं जानते इस बाल को लाने के लिए मैंने कितने प्रयत्न किये और आपने इसे जला दिया..... अब मेरी जड़ी-बूटी कैसे बनेगी ?” महिला घबराते हुए बोली, “अब तुम्हें किसी जड़ी-बूटी की जरूरत नहीं है,” सन्यासी बोला, “जरा सोचो, तुमने बाघ को किस तरह अपने वश में किया जब एक हिंसक पशु को धैर्य और प्रेम से जीता जा सकता है तो क्या एक इंसान को नहीं ? जाओ जिस तरह तुमने बाघ को अपना मित्र बना लिया, उसी तरह अपने पति के अन्दर प्रेम भाव जागृत करो।” महिला सन्यासी की बात समझ गयी, अब उसे उसकी जड़ी-बूटी मिल चुकी थी।

लंच और डिनर कैलोरी चार्ट

खाने के आइटम	साइज	कैलरी (लगभग)
चपाती (बिना घी की)	एक छोटी	70
चपाती (बिना घी की)	एक मीडियम	85
पराठा	एक मीडियम	200
पूरी	एक मीडियम	125
भटूरा	एक मीडियम	175
आलू पराठा	एक मीडियम	225
प्लेन राइस	एक कटोरा	241
शाही पनीर	एक प्लेट	300
मटर पनीर	एक प्लेट	280
सलाद	एक मीडियम	200
पुलाव (फ्राइड राइस)	एक कटोरी	175



कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाते हैं) बचाती हैं। इससे मोतियाबिंद का खतरा घटता है। ऐसे प्रयोग करें : रोजाना 4-5 बादाम भिगोकर खाएं। पालक व टोफू की सब्जी डाइट में शामिल करें। विटामिन-सी से भरपूर संतरे से मोतियाबिंद के खतरे को कम किया जा सकता है। ऐसे प्रयोग करें : रोजाना एक संतरा खाएं।

संस्थान की भारत में सक्रिय शाखाएं

क्र.स.	नाम शाखाध्यक्ष	शाखा	सम्पर्क
1	श्री ए.एल. दुआ	मोहाली	9876610659
2	श्रीमती अल्का चौधरी	हैदराबाद	9848093779
3	श्री अमृतलाल दोशी	गोवा	9422060050
4	श्री धीरज भाई नाथवानी	पोरबन्दर	9428703404, 0286-227219
5	श्री दिनेश बंसल	आगरा	9319106182
6	श्री फतहलाल	नाथद्वारा	9829009552, 02953-230415
7	श्री गणेशलाल धींग	निम्बाहेडा	7597904477, 01477-222803
8	श्री गणेशमल विश्वकर्मा	सुमेरपुर	02933-252449, 252253
9	श्री हरीश मनधाने	आकोला	9422939767, 9442939767
10	श्री जगदीश नारायण बंग	नागपुर	01589-270220, 270147
11	श्री कान्तिलाल मूथा	पाली	9352911777, 02932-226271
12	श्री कुलदीप सिंह पंवार	अमृतसर	9780915047
13	श्रीमती मंजु दर्जा	परभणी	9890884697, 9422876343
14	श्री मुराली लाल गोयल	कच्छ	9898370800, 0283622232
15	श्री नवल किशोर गुप्ता	फरीदाबाद	9873722657, 999924031
16	श्री ओमप्रकाश अग्रवाल	आगरा	9309212108
17	श्री रामनिवास जिन्दल	जुलाना मण्डी	9813707878
18	श्री शिवनारायण अग्रवाल	भीलवाड़ा	9829769960, 01482-227034
19	श्री गोपाल मित्तल	अजमेर	9460712634
20	श्री विजय जूनावत	नसीराबाद	9829971874, 01491-223111
21	श्री विजय भूतड़ा	जालना	02482233733
22	श्री विष्णुशरण सक्सेना	होशंगाबाद	9425050136
23	श्री नरेश कुमार बंसल	आगरा	9897214749
24	डॉ. योगेश गुप्ता	विलासपुर	9827954009
25	श्री प्रहलाद भाटिया	मुम्बई	9324554005
26	श्री मोलाशंकर पोखरा	बून्दी	9460194275
27	श्री सी.आर. जी अब्रोल	चम्बा	9418447356
28	श्री सतीश कुमार मेहता	हरियाणा	9728330055
29	श्री सुभाष मंगलम	गाजियाबाद	9811999697, 0120-325281
30	श्री नीरज बिष्ट	नैनीताल	9837474073
31	श्री रसील सिंह	हमीरपुर	9418061161
32	श्री भगवानदास गुप्ता	हजीरा बाग	9234894171
33	श्री मीठालाल	हुबली	9449118895
34	श्री रमाकान्त शाह	जयपुर	9413965977, 0141-2812811
35	श्री जगदीशराज गुप्ता	जम्मू	9419200395
36	श्री विकेन्द्र सिंह	जोधपुर	9001501474, 7073292122
37	श्री पंकज बिन्दलेश	कैथल	9896323203
38	श्री मदनलाल हाडा	कानपुर	9415033172, 0512-2361247
39	श्री बजरंग बंसल	खरशिया	9826352282, 9829795580
40	श्री हरिओम जी	कोटा	9928140884, 8440902598
41	श्री तरसेम चन्द्र	मलेर कोटला	9422060050
42	श्री कान्जी भाई	गांधी नगर	9426552551
43	श्री हरि भगवान रस्तोगी	मेरठ	9897235265, 01212761434
44	श्री चिमान भाई	मुम्बई	9930356227
45	श्री धर्मपाल गर्ग	नरवाना	9466442702
46	श्री माणक मोदी	नीमच	9826142825, 9406659465
47	श्री राजू भाई	विदिशा	9713262278, 9755175952
48	श्री श्याम सुन्दर मित्तल	चुरू	9414086011
49	श्री मदन मोहन गुप्ता	गंगापुर सिटी	94140861449
50	श्री बी.एस. थिंगोर	आबूरोड	8946857579, 02974220856



घिसटते हुए चलना... जीना दुश्वार था नारायण सेवा संस्थान में दाएं पांव के तीन निःशुल्क ऑपरेशन हुए... अब खुद खड़ी होती हूँ और आसानी से चलती हूँ संस्थान ने दिया हौसला जिन्दगी संवर गई - कु. चीरा आमासारा (छत्तीसगढ़)



नारायण चिल्ड्रन एकेडमी

आपश्री से विनम्र अनुरोध है कि ग्रामीण क्षेत्रों के निर्धन परिवारों के बच्चों की शिक्षा हेतु अपना योगदान प्रदान करें। ताकि आपश्री के आशीर्वाद एवं योगदान से ये बच्चे आत्म निर्भर होकर देश के विकास में सम्मान के साथ अपना योगदान सुनिश्चित कर सकें।

* एक बच्चे की शिक्षा हेतु दान राशि (कक्षा के जी से बारहवीं तक) - 4.5 लाख रूपयें।

* एक कक्षा (20 बच्चों) की शिक्षा हेतु दान राशि 1 वर्ष के लिए- 6 लाख रूपयें।

* सम्पूर्ण बैच (20 बच्चों) की (केजी से बारहवीं) तक की शिक्षा हेतु दान राशि-90 लाख रूपयें।

* एक बच्चे का शिक्षा, भोजन, स्टेशनरी आदि का सम्पूर्ण मासिक खर्च 2500 रूपये ।

* एक बच्चे का सम्पूर्ण वार्षिक खर्च 30 हजार रूपये ।

सम्पादकीय

रहीमदास प्रातः उठकर, नित्यकार्यों से निवृत्ति पाकर अपने घर के बाहर देने के लिये बैठ जाते थे। याचक आते और ले जाते। आते जाते लोग देखते कि रहीमदास दान देते समय अपनी नजरें झुका लेते हैं। वह धर्म संस्कृति का समन्वय काल था। गोस्वामी तुलसी दास जी भी थे। किसी ने तुलसीदास जी को पत्र लिख दिया कि रहीम दास जी ऐसा क्यों करते हैं। तुलसीदास जी को हंसी आ गई और रहीमदास को कविता रूपी दोहों के माध्यम से पूछ लिया।

ऐसी देनी देन जू कित सीखे हो सेन।

ज्यों-ज्यों कर ऊँचों करो, त्यों-त्यों नीचे नैन।।
पत्र रहीमदास जी तक पहुँचा, पढ़ा तो उन्हें भी हंसी आ गई। मन ही मन कहने लगे तुलसीदास जी तो सर्वज्ञ हैं फिर भी मेरा मान बढ़ाने के लिये पूछ रहे हैं। रहीमदास जी ने भी उसी तरह उत्तर लिख दिया।

देन हार कोई और है, देत रहै दिन रैन।

लोग भरम मेरा करे, तांसो नीचे नैन।।

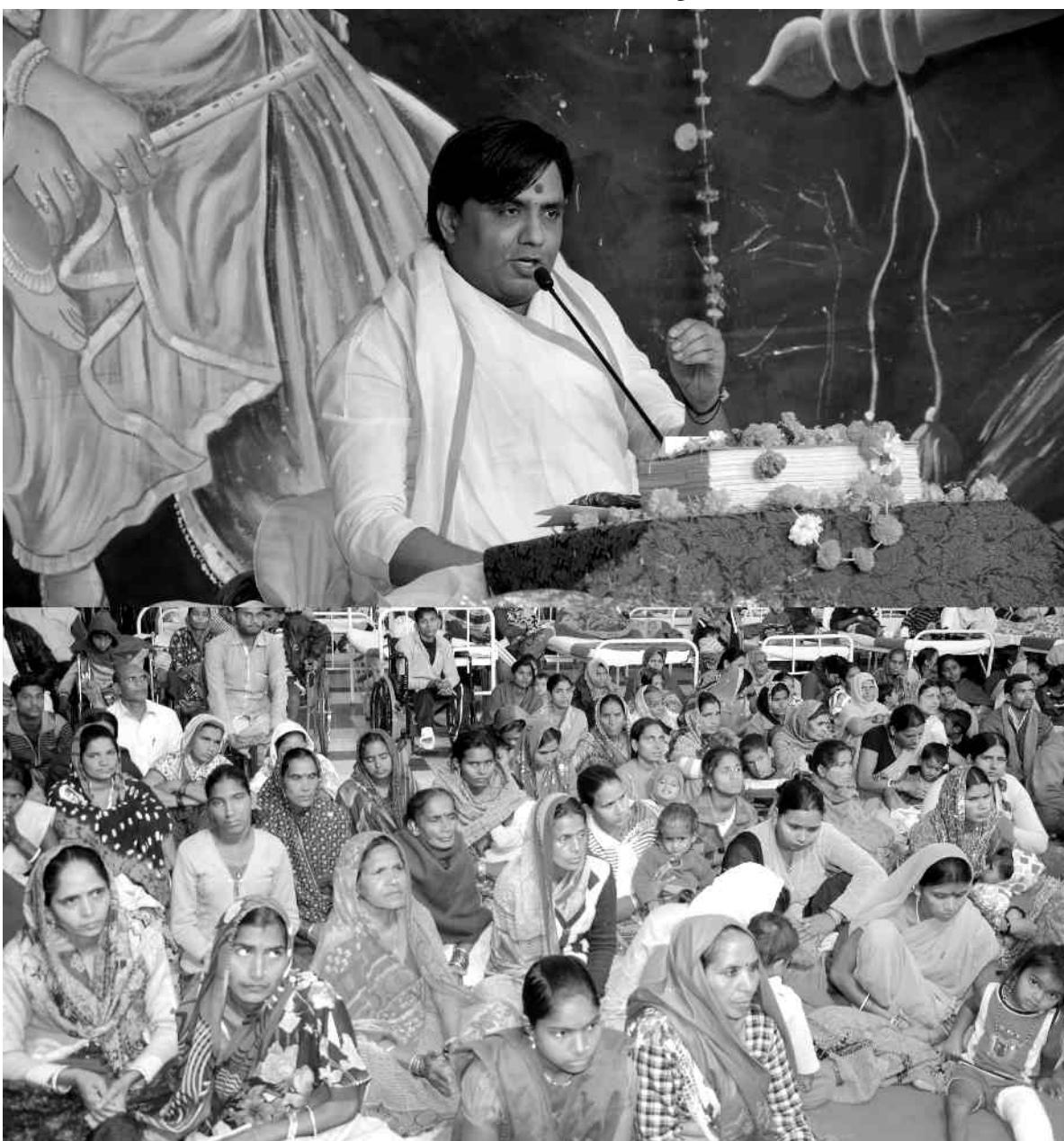
इसी प्रकार एक बार अर्जुन ने भी भगवान श्री कृष्ण से पूछा था कि प्रभु कौनसा दान सफल है। भगवान ने कहा- रेगिस्तान में वर्षा, भूख से व्याकुल व्यक्ति को भोजन, निर्धन, असहाय को दिया गया दान ही सफल है अर्थात् वही दान वांछित फल प्रदान करने वाला होता है। दीन व्यक्ति को दिया गया आपका दान उसकी आवश्यकताएं, परिवार हेतु भोजन, वस्त्र, आवास, दवा आदि के काम आता है। याचक के मन में आपके प्रति कृतज्ञता श्रद्धा आती है और वो व्यक्त भी करता है। उसके हृदय से निकले हुए धन्यवाद के दो शब्द ही आपके दान का प्रतिफल है। जो दाता के लिये शुभ और मंगलकारी होता है। हां, ये आवश्यक है कि दान देते समय आप याचक की पात्रता अवश्य देख लें। आपका दिया हुआ दान किसी गलत रास्ते तो नहीं जा रहा है, और हमारा मानना ये है कि किसी विकलांग असहाय पीड़ित व्यक्ति से अच्छा पात्र हो ही नहीं सकता।

वैसे तो दान कई प्रकार के होते हैं। श्रमदान, जीवनदान, वस्त्रदान, अभयदान आदि। बहुत से लोग अपने संस्कारों के वशीभूत होकर दान किया करते हैं। शायद वे घी में घी डालने का प्रयास कर रहे हैं। नारायण सेवा संस्थान का अनुरोध है कि एक बार आप संस्थान में आकर अवश्य देखें कि आप द्वारा दिये गये दान का किस प्रकार सदुपयोग किया जा रहा है।

दीन जनों को दान दे, धन धन सो धनवान।

कहे मानव सुन बावरे, हो प्रसन्न भगवान।।

भागवत का सार है 'गोपी गीत' - बृजनंदन जी महाराज



नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ बड़ी के पवित्र प्रांगण में श्रीमद् भागवत का हृदय कहे जाने वाले 'गोपी गीत' का शुभारंभ हुआ। श्रीधाम वृंदावन से पधारें संत श्री बृजनंदन जी महाराज के मुखारविन्द से निःशक्त

बन्धुओं एवं उनके परिजनों ने 'गोपी गीत' का आनन्द उठाया। पुज्य गुरुदेव ने कहा कि वेदों और उपनिषदों का सार है भागवत और भागवत का सार है 'गोपी गीत'। भक्तों को आनन्दित करते हुए कथा व्यास ने कहा कि

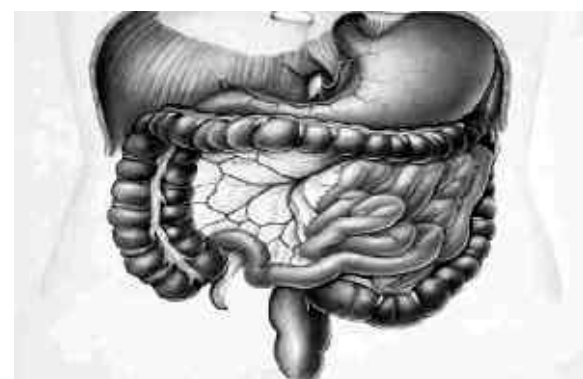
परमात्मा हँसने में नहीं बल्कि रूदन में, दर्द में भक्त के पास दौड़े चले आते हैं। वे आडम्बर के नहीं बल्कि प्रेम के भूखे हैं। कान्हा को यदि तुम याद करोगे तो ही वो तुम पर दया करेंगे। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि

किशोरी तेरे दर पे आ गया तथा आ गए तेरे दिवाने जरा पर्दा उठाइए, आदि पर श्रद्धालु खूब झूमें। आस्था चैनल पर प्रसारित इस कार्यक्रम का संचालन श्री ओम पाल व श्री जितेन्द्र भट्ट ने किया।

ऐतिहासिक महत्त्व का है आवरगढ़ किला

झाड़ोल झाला राजाओं की जागीर था। झाड़ोल उदयपुर से 15 किलोमीटर की दुरी पर आवरगढ़ की पहाड़ियों पर एक किला आज भी मौजूद है। इसे महाराण प्रताप के दादा के दादा महाराणा ने बनवाया था। यह आवरगढ़ के किले के नाम से प्रसिद्ध है। जब मुगल शासक अकबर ने चित्तौड़ पर आक्रमण किया था, तब आवरगढ़ का किला ही चित्तौड़ की सेनाओं के लिए सुरक्षित स्थान था। सन 1576 में महाराणा प्रताप और अकबर की सेनाओं के मध्य हल्दी घाटी का संग्राम हुआ था। हल्दी घाटी के समर में घायल सैनिकों को आवरगढ़ के इसी किले में उपचार के लिए लाया जाता था। इसी हल्दीघाटी के युद्ध में महान झाला वीर मान सिंह ने अपना बलिदान देकर महाराणा प्रताप के प्राण बचाये थे।

छोटी आंत संरचना



यह आमाशय से लेकर बड़ी आंत तक खुलने वाली लगभग 7 मीटर लंबी नली होती है जो नाभि क्षेत्र में बड़ी आंत से घिरी हुई होती है। इसका घोड़े की नाल के आकार का लगभग 25 सेमीमीटर लंबा पहला भाग अग्नाशय के सिरे को चारों ओर से घेरे होता है, उसे ग्रहणी या ड्योडिनम कहते हैं। इसके बीच सामान्य पित्त वाहिनी और अग्नयाशयिक वाहिनी आकार खुलती है।

इसी प्रकार छोटी आंत में प हुं च कर भां ज न अग्नयाशयिक रस तथा जिगर द्वारा उत्पन्न पित्त या वार्डिल एवं आन्त्रिय भित्तियों से उत्पन्न होने वाले आन्त्रिय रस के साथ मिल जाता है। छोटी आंत की भित्ति उन्ही चार परतों की बनी होती है जिनसे आमाशय की भित्ति का निर्माण होता है परंतु उनमें कुछ रूपांतरण होता है।

1. बाहरी सीरमी परत पेरिटोनियम की बनी होती है।
2. पेशीय परत अनैच्छिक पेशियों की बनी होती है,

सावधान होने की बजाय बेहतर है- साहसी होना

हम वही करना पसंद करते हैं जिसमें सफलता सुनिश्चित हो, हम मानते हैं कि जोखिम उठाना तो मुख्य लोगों का काम है, हम हर नया काम हाथ में लेने से पूर्व कई बार सोचते हैं, यकीनन सोचना भी चाहिए परन्तु इतना भी ना सोचे की साहस का कत्ल हो जाये, हम ज्यादातर सावधान रहना पसंद करते हैं और छोटे व तुच्छ तनाव और संघर्ष से बचने का प्रयास करते हैं जो एक दिन हमारी नाकामी व असफलता का मार्ग बन जाता है। किसी भी काम के परिणाम के डर से दहशत में आकर उस चुनौतीपूर्ण कार्य को हाथ न लगाना सावधानी नहीं बल्कि पलायन की पहचान है। साहसी व पराक्रमी लोगों की जीवनी पढ़ कर हम निश्चित तौर पर कह सकते हैं कि सावधान होने की बजाय साहसी होना बेहतर है। तकदीर हमेशा युवाओं को प्रेषी होती है क्योंकि युवा हमेशा सावधान कम और उत्साही ज्यादा होते हैं तथा वे साहस दिखाकर तकदीर के स्वामी ही नहीं बादशाह बन जाते हैं।

दवाइयाँ खाने से अच्छा है कि आप खाएं - काजू

काजू को ड्रायफ्रूट्स का राजा माना जाता है। स्वाद और सेहत बनाने में वाकई काजू का कोई जोड़ नहीं है। काजू यदि रोज खाया जाए तो इसके अनेक फायदे हैं। थोड़े से काजू खाने से न सिर्फ शरीर को ऊर्जा मिलती है, बल्कि कई बीमारियाँ भी दूर होती हैं। आज हम बताने जा रहे हैं काजू खाने से होने वाले कुछ ऐसे ही फायदों के बारे में।
थकान दूर करता है-काजू को ऊर्जा का एक अच्छा



और त्वचा स्वस्थ और सुंदर हो जाती है। ये सच है कि काजू बहुत मंहंगा होता है, लेकिन सौ दवाइयाँ खाने से अच्छा है कि आप काजू

खाएं। कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में ला ज वा ब - काजू कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है। इसमें प्रोटीन अधिक होता है। यह जल्दी पच जाता है। गुर्दे को ताकत देता है। काजू में आयरन अधिक होता है। इसीलिए जिन लोगों को खून की कमी हो, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। काजू पाचन शक्ति बढ़ाता है। इससे भूख ज्यादा लगती है। आंतों में भरी गैस बाहर निकलती है।

उपयोग मसाज के लिए करने पर रंगत निखरने लगती है। काजू तैलीय, शुष्क आदि हर प्रकार की त्वचा के लिए लाभप्रद होता है। यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो आप काजू को रातभर दूध में भिगो दें। सुबह महीन पीसकर उसमें मुलतानी मिट्टी, नींबू या दही की थोड़ी मात्रा मिलाकर चेहरे पर लगाएं। त्वचा धीरे-धीरे सामान्य होने लगेगी।

दिमाग को धारदार बनाता है-काजू में एक प्रकार का तेल होता है, जो विटामिन-बी का खजाना है। इसी वजह से इसे तत्काल शक्तिदायक खाद्य पदार्थ माना गया है। वैसे, बादाम में भी विटामिन-बी और फोलिक एसिड होता है। भूखे पेट काजू खाकर शहद खाने से स्मरण शक्ति जल्दी बढ़ती है। काजू खाने से यूरिक अम्ल नहीं बनता। काजू का तेल सफेद दागों पर लगाने से धीरे-धीरे सफेद दाग मिट जाते हैं। इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। हड्डियों को मजबूत बनाता है- काजू में प्रोटीन अधिक होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। काजू मसुड़ों और दांतों को स्वस्थ रखता है। आपको बता दें कि काजू में मोनो सैचुरेटेड फैट होता है, जो दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करता है। काजू में एंटी ऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो कैंसर से बचाव करते हैं। काजू शरीर का वजन भी संतुलित रखता है।

3. अवश्लेषिक परत अवकाशी ऊतक की बनी होती है, जिसमें अनेक रक्त नलिकाओं, लसीका नलिकाओं, ग्रंथियों तथा तंत्रिकाओं का जाल फैला रहता है। तंत्रिकाओं के जाल को मीस्नर्स जालिका कहते हैं। ग्रहणी में कुछ खास प्रकार की छोटे-छोटे गुच्छों के रूप में ग्रंथियाँ पाई जाती हैं। इन ग्रंथियों को ब्रूनर्स ग्रंथियाँ कहा जाता है। इनसे एक चिपचिपा क्षारीय तरल पैदा होता है जो आमाशय के खट्टे पदार्थों से ग्रहणी की आंतरिक परत की रक्षा करता है।

संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमर्दितों की सेवा में सतत सेवार्त

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

नानी बाई रो मायरी

आयोजक
श्री हरिदेव प्रसाद, किशोरीलाल, विजय कुमार सुरोलिया, अजय शर्मा एवं समस्त सुरोलिया परिवार, रामगढ़ शेखावाटी

दिनांक एवं समय
दिनांक 6-7 फरवरी 2016 दोप. 3 से सांय 6.30 बजे तक
दिनांक 8 फरवरी 2016 दोप. 1 से सांय 4 बजे तक

स्थान: श्री सप्तऋषि भवन, चुरू दरवाजे के बाहर, रामगढ़, शेखावाटी, सीकर (राज.)

कथा व्यास: **पूज्या जया किशोरी जी**

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपाण कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इंट मित्रों सहित पधारकर नानी बाई रो मायरो कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 8769964731, 9983586511, 9462669505
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कैलाश 'मानव' संस्थापक अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

प्रशान्त अग्रवाल अनुरोध्य अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैलाश 'मानव' मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी कोशाव्यंक्ष नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

वन्दना मिदेशक 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, उदयपुर

अरीब, असहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियाँ आने वाली हैं...
10001 स्वैटर्स का अनुरोध आया है किभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का...

10001 स्वैटर दान योजना

आपके स्वैटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को दोगे गर्मी का अहसास

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

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

मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'

मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा

मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल

अध्यक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी

अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी

अंपादन अख्योगी-घनश्याम मिश्र नौद