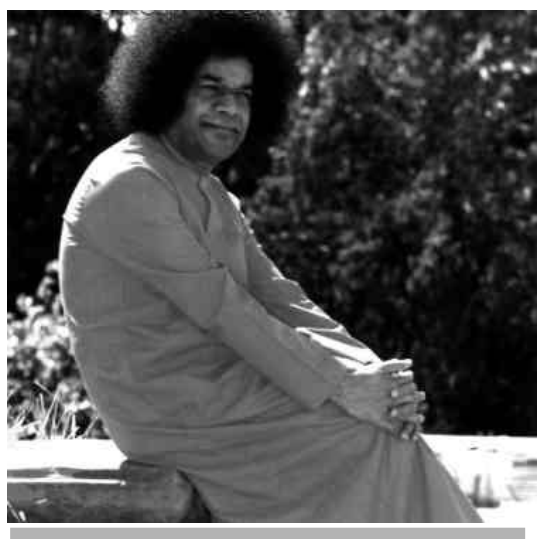
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 18-02-2016 ● अंक-438 ● तारीख - 19 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 12 ● शुक्रवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसांई 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 की परमेश्वर के लिए। जबकि प्यार हमेशा शुद्ध हो! भगवान प्रेम के प्रतीक है, ऐसा दिव्य प्रेम सभी में मौजूद है। सभी के साथ अपना प्रेम बांटें। प्रभु आपसे यही उम्मीद करते हैं।

नीति के श्लोक

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।।
अर्थ : विषयों (वस्तुओं) के बारे में सोचते रहने से मनुष्य को उनसे लगाव हो जाता है। इससे उनमें इच्छा पैदा होती है और इच्छाओं से गुस्सा पैदा होता है

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।
अर्थ : गुस्से से दिमाग खराब होता है और उससे याददाश्त पर पर्दा पड़ जाता है। याददाश्त पर पर्दा पड़ जाने से आदमी की बुद्धि नष्ट हो जाती है और बुद्धि नष्ट हो जाने पर आदमी खुद ही का नाश कर बैठता है।

सुविचार

वाट्स एप से.....

जीवन खूबसूरत है , इसे सर्वोत्तम के लिए जीयो।
संसार में केवल मनुष्य ही ऐसा एकमात्र प्राणी है
जिसे ईश्वर ने हंसने का गुण दिया है,
इसे खोईए मत।
"बिखरने दो होंठों पे हंसी के फुहारों को, दोस्तों,
प्यार से बात कर लेने से
जायदाद कम नहीं होती है।

एक बार फिर समुद्र में उतरेगा 'टाइटेनिक-2'

प्रतिकात्मक चित्र

साल 1912 में ''टाइटेनिक'' नाम का जहाज अटलांटिक महासागर में डूब गया था और अब बिल्कुल वैसा ही जहाज एक बार फिर बनाया जा रहा है। इस नए जहाज को टाइटेनिक-2 नाम दिया गया है।

नए टाइटेनिक को ऑस्ट्रेलियाई बिजनेसमेन क्लाइव पाल्मर बनवा रहे हैं। इस नए जहाज को साल 2018 तक पानी में उतारने का प्लान है।

टाइटेनिक-2 का डिजाइन और स्टाइल पहले की तरह लग्जरियस होगा लेकिन तकनीक और सेफ्टी फीचर्स नए होंगे।

टाइटेनिक 2 की लागत 300 से 400 मिलियन पाउंड के बीच होगी, इसमें हेलिपेड भी होगा। नया जहाज की पहला सफर चीन के जियांग्सु से UAE के दुबई के बीच होगा।

सेफ्टी पर दिया गया खास ध्यान-

टाइटेनिक-2 में सारे पैसेंजर्स के लिए एक-एक लाइफबोट होगी।

लंबाई, ऊंचाई और वजन में ये 1912 में बने टाइटेनिक जैसा होगा लेकिन चौड़ाई 13 फीट ज्यादा होगी।

नए टाइटेनिक में पैसेंजर्स के लिए तीन तरह की कैटेगरी फस्ट, सेकंड और थर्ड क्लास होगी।

नए टाइटेनिक में तीनों क्लासों को मिलाकर कुल 840 केबिन होंगे।

टाइटेनिक-2 की क्षमता 900 क्रू मेंबर्स और 2,435 पैसेंजर्स की होगी।

अन्तरिक्ष से सम्बन्धित कुछ रोचक जानकारी

सूर्य से पृथ्वी पर आने वाला प्रकाश 30 हजार वर्ष पुराना होता है।

अब आप कहेंगे कि सूर्य से पृथ्वी की दूरी तो मात्र 8.3 प्रकाश मिनट है तो ऐसा कैसे हो सकता है। यह सच है कि प्रकाश को सूर्य से पृथ्वी तक आने में 8.3 मिनट ही लगते हैं किन्तु जो प्रकाश हम तक पहुँच रहा है उसे सूर्य के क्रोड (**core**) से उसके सतह तक आने में 30 हजार वर्ष लगते हैं और वह सूर्य की सतह पर आने के बाद ही 8.3 मिनट पश्चात् पृथ्वी तक पहुँचता है, इस तरह वह प्रकाश 30 हजार वर्ष पुराना होता है।

अन्तरिक्ष में यदि धातु के दो टुकड़े एक दूसरे को स्पर्श कर लें तो वे स्थायी रूप से जुड़ जाते हैं।

यह भी अविश्वसनीय लगता है किन्तु यह सच है। अन्तरिक्ष के निर्वात के कारण दो धातु आपस में स्पर्श करने पर स्थायी रूप से जुड़ जाते हैं, बशर्ते कि उन पर किसी प्रकार का लेप (coating) न किया गया हो। पृथ्वी पर ऐसा नहीं हो सकता क्योंकि वायुमण्डल दोनों धातुओं के आपस में स्पर्श करते समय उनके बीच ऑक्सीडाइज्ड पदार्थ की एक परत बना देती है।

अन्तरिक्ष में ध्वनि एक स्थान से दूसरे स्थान तक नहीं जा सकती।

जी हाँ, ध्वनि को एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने के लिए किसी न किसी माध्यम की आवश्यकता होती है और अन्तरिक्ष में निर्वात् होने के कारण ध्वनि को गति के लिए कोई माध्यम उपलब्ध नहीं हो पाता।

रक्तदान -महादान

मैं हूँ इंसान और इंसानियत का मान करता हूँ, रक्तदान के सम्बन्ध में जागरूक करने का कार्य करता हूँ।

क्या आपने कभी रक्तदान किया है? यह सवाल अक्सर लोग पूछते हैं। रक्तदान वास्तव में किसी को जीवन दान ही है। आधा लीटर रक्त तीन लोगों का जीवन बचा सकता है और एक यूनिट ब्लड में 450 मि0ली0 रक्त होता है। जानकर आश्चर्य होगा कि विश्व में प्रतिवर्ष 8 करोड़ यूनिट से ज्यादा रक्त, रक्तदान से जमा होता है। इसमें विकासशील देशों का योगदान 38 प्रतिशत होता है, जबकि यहाँ दुनिया कि 82 प्रतिशत आबादी रहती है. पर दुर्भाग्यवश अपना भारत इसमें काफी पिछड़ा हुआ है या यूँ कहें कि लोग जागरूक नहीं हैं। हर वर्ष भारत को 90 लाख यूनिट रक्त की आवश्यकता होती है, पर जमा मात्र 60 लाख यूनिट की हो पाता है। जरूरत है इस संबंध में लोगों को जागरूक करने की और स्वयं पहल करने की ताकि स्वैच्छिक रक्तदान की प्रक्रिया को बढ़ाया जा सके और रक्त के अभाव में किसी को जीवन का दामन न छोड़ना पड़े। याद आती हैं कवि दिनेश रघुवंशी की कुछ पंक्तियाँ-

मैं हूँ इंसान और इंसानियत का
मान करता हूँ,
किसी की टूटती सांसों में
हो फिर से नया जीवन
मैं बस यह जानकर अक्सर
''लहू'' का दान करता हूँ !!

अनेक रोगों से मुक्त होने का अचूक उपाय-घर में बना ये चूर्ण

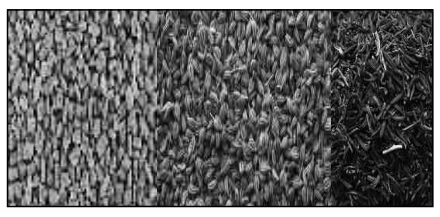
मेथी दाना -250 ग्राम,
अजवाइन-100 ग्राम,
काला जीरा-50 ग्राम ।

उपरोक्त तीनों चीजों को साफ करके हल्का सा सेंक लें, फिर तीनों को मिलाकर मिक्सर में इसका पॉवडर बना लें और कांच की किसी शीशी में भर कर रख लें । रात को सोते समय 1/2 चम्मच पॉवडर एक गिलास कुनकुने पानी के साथ नित्य लें, इसके बाद कुछ भी खाना या पीना नहीं है । इसे सभी उम्र के लोग ले सकते हैं।

फायदा पूर्ण रूप से 80-90 दिन में हो जायेगा ।

लाभ :-

इस चूर्ण को नित्य लेने से शरीर के कोने -कोने में जमा पड़ी सभी गंदगी (कचरा)मल और पेशाब द्वारा निकल जाती है,



फालतू चर्बी गल जाती है।

चमड़ी की झुर्रियां अपने आप दूर हो जाती है और शरीर तेजस्वी और फुर्तीला हो जाता है ।

अन्य लाभ इस प्रकार हैं

1. गठिया जैसा जिद्दी रोग दूर हो जाता है ।
2. शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है ।
3. पुरानी कब्ज से हमेशा के लिए मुक्ति मिल जाती है ।
4. रक्त-संचार शरीर में ठीक से होने लगता है, शरीर की रक्त-नलिकाएं शुद्ध हो जाती हैं, रक्त की सफाई और शुद्धता की वृद्धि होती है ।
5. ह्रदय की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है,कोलेस्ट्रोल कम होता है, जिस से हार्ट अटैक का खतरा नहीं रहता।
6. हड्डियां मजबूत होती हैं, कार्य करने की शक्ति बढ़ती हैं, स्मरण शक्ति में भी वृद्धि होती है । थकान नहीं होती है ।
7. आँखों का तेज बढ़ता है, बहरापन दूर होता है, बालों का भी विकास होता है, दांत मजबूत होते हैं ।
8. भूतकाल में सेवन की गयी एलोपैथिक दवाओं के साइड -इफेक्ट्स से मुक्ति मिलती है ।
9. खाना भारी मात्रा में या ज्यादा खाने के बाद भी पच जाता है (इसका मतलब ये नहीं है कि आप जानबूझ कर ज्यादा खा ले) ।
10. स्त्रियों का शरीर शादी के बाद बेडौल नहीं होता, शेप में रहता है। शादी के बाद होने वाली तकलीफें दूर होती हैं ।
11. चमड़ी के रंग में निखार आता है, चमड़ी सूख जाना, झुर्रियां पड़ना आदि चमड़ी के रोगों से शरीर मुक्त रहता है ।
12. शरीर पानी, हवा, धूप और तापमान द्वारा होने वाले रोगों से मुक्त रहता है
13. डाइबिटीज काबू में रहती है। चाहें तो इसकी दवा जारी रख सकते हैं।
14. कफ से मुक्ति मिलती है, नपुंसकता दूर होती है, व्यक्ति का तेज इस से बढ़ता है, जल्दी बुढ़ापा नहीं आता, उम्र बढ़ जाती है।
15. कोई भी व्यक्ति, किसी भी उम्र का हो, इस चूर्ण का सेवन कर सकता है, मात्रा का ध्यान रखें ।

काला जीरा

किचन में अक्सर हम आम जीरा मसाले के तौर पर इस्तेमाल करते हैं। ठीक इसी तरह काला जीरा भी होता है जो दिखने में काले रंग का होता है और स्वास्थ्य के गुणों से भरा होता है। यह प्राकृतिक दवा ना केवल खाने में स्वाद बढ़ाने का काम करता है बल्कि यह काफी शक्तिशाली दवाई भी है। पुराने जमाने से ही लोग इसे छोटी मोटी बीमारियों को ठीक करने के लिये प्रयोग में लाते थे। यह आम जीरे से कुछ पतला होता है। इसका मुख्य रूप से प्रयोग इसकी खुशबू के लिए किया जाता है, विशेषकर मसालेदार भोजन बनाने में किया जाता है। तासीर इसकी भी ठण्डी ही होती है।

गायत्री मंत्र का महत्व

ऐसे अनेक कारण और आधार है, जिनसे गायत्री में 24 ही अक्षर क्यों हैं, इसका समाधान भी मिलता है । विश्व की महान् विशिष्टताओं के मिलते ही परिकर ऐसे हैं, जिनका जोड़ 24 बैठ जाता है । गायत्री मंत्र में उन परिकरों का प्रतिनिधित्व रहने की बात, इस महामंत्र में 24 की ही संख्या होने से, समाधान करने वाली प्रतीत हो सकती है ।

''महाभारत'' का विशुद्ध स्वरूप प्राचीन काल में ''भारत-संहिता'' के नाम से प्रख्यात था । उसमें 24000 श्लोक थे-''चतुर्विंशाति साहस्रीं चक्रे भारतम'' में उसी का उल्लेख है । इस प्रकार महत्त्वपूर्ण ग्रंथ रचियताओं ने किसी न किसी रूप में गायत्री के महत्त्व को स्वीकार करते हुए उसके प्रति किसी न किसी रूप में अपनी श्रद्धा व्यक्त की है । वाल्मीकि रामायण में हर एक हजार श्लोकों के बाद गायत्री के एक अक्षर का सम्पुट है । श्रीमद् भागवत के बारे में भी यही बात है।

परब्रह्म है - ऊँकार

"गायत्री तत्वबोध"-श्लोक 4-7 में कहा गया है-

ऊँकारस्तु परंब्रह्म व्याप्तो ब्रह्माण्डमण्डले ।
यः स एवोच्यते शब्द ब्रह्माथो नादब्रह्म च।।
र्सवेषां वेदमन्त्राणां पूर्वं चोच्चारणादयम् ।
ऊँकारः कथ्यते सर्वैः पाठान्तेऽपि च सर्वदा।।

अर्थात-ऊँकार परब्रह्म है । वह निखिल ब्रह्माण्ड में व्याप्त है, उसे शब्द ब्रह्म और नाद ब्रह्म के नाम से भी जाना जाता है । प्रत्येक वेदमन्त्र के उच्चारण के पूर्व तथा पाठ-सामाप्ति के बाद इसे लगाया जाता है ।

मानव मन के बोल

अटूट बन्धन रिश्तों के

गतांक से आगे.....

बोले सेठ साहब, मेरे जैसे भाग्यवान तो आप भी नहीं हो, आप तो 10 साल 5 साल में एक बार आये हो गंगा माताजी को चरणों में।

मैं रोज गंगा तट पर रहता हूँ। यहाँ की हवा, यहीं पर गंगा स्पर्श, जैसे राजा भोज से भी ज्यादा सुखी, मैं अपने आपको अनुभव करता हूँ। इसलिये आप अरे! बेचारा मुझको मत कहिये। मुझे कहिये बहुत भाग्यवान है।

I am very proud of my Life. We are the best in East and west we are the best.

हमें कोई कमी नहीं है। क्यों कमी-कमी करते हो। सत्यनारायण भगवान की कथा में प्रसंग आता है कि सेठ साहब के पास माल तो बहुत था, धन-धान्य बहुत था। अरे! वृद्ध ब्राह्मण आया और बोले सेठ साहब! क्या ले जा रहे हो, दान दोगे क्या?अरे महाराज कुछ नहीं, इसमें तो घास फूस है, सब्जियाँ है। तो लो हरि ऊँ सारा धन खत्म हो गया। और साग-सब्जियाँ हो गई। जैसा मन, वैसा फल मिल गया। मन को बढ़िया रखिये। मन चंगा तो कठौती में गंगा। हां भैय्या जी आप भी डायरी में लिख लो।

भाव हमारे अच्छे है, तो बरकत हमारी दासी है। करम हमारे अच्छे है तो, घर में मथुरा-काशी है। घर में मथुरा-काशी है। भाइयों और बहिनों, बन्धुओं कितना अच्छा युग आप भी कोशिश कीजिये। गया तीर्थ में जरूर पधारना। और जब मैं फालगू नदी के किनारे चला गया, वहां के जल को माथे पर लगाया तो मैं धन्य हो गया, पूज्य पिताजी ने कई प्रसंग सुनाये थे। जब बोम्बे में हमारे भाईजी नित्य लीन, गीता प्रेस के सम्पादक जी, हनुमान प्रसाद पोदार जी, उन्होंने स्वयं ने कल्याण में लिखा था मैं जब बीच में एक जंगल में जाया करता था। वहां बचा हुआ जल एक वृक्ष के नीचे डाल लिया करता था। तो एक दिन एक आवाज आयी। वृक्ष में से बोले हनुमान जी मेरा कल्याण करो, मेरा उद्धार करो। मेरा उद्धार करवा दो। बोले भाई तुम कौन बोल रहे हो। बोले मैं प्रेत योनी में हूँ। मैं बोम्बे का रहने वाला हूँ, फारसी धर्म वाला हूँ, और मेरी मृत्यु हुई, अकाल मृत्यु हुई, तो मैं बहुत व्याकुल हूँ, ...

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

रियासत काल की बात है। एक महारानी को एक दिन नदी–विहार की सुझी। आदेश मिलने की देर थी, तत्परता के साथ उपवन में व्यवस्था की गई। महारानी ने जी भर विहार का आनन्द लिया। दिन ढलने लगा और शीतल हवाएं चली तो महारानी को सर्दी अनुभव हुई, उन्होंने सेविकाओं को अग्नि का प्रबन्ध करने का आदेश दिया। सेविकाओं ने काफी खोज–बीन की लेकिन सूखी लकड़ियां नहीं मिली। उन्होंने महारानी को अपनी असमर्थता बताई। महारानी ने आदेश दिया–''सामने जो झोंपड़ियां दिख रही है, उन्हीं को ईधन के रूप में काम ले लिया जाए।'' झोंपड़ियां तोड़ दी गई और महारानी के लिए आग तापने का प्रबन्ध हो गया।

दूसरे दिन झोंपड़ी वालों ने महाराजा से गुहार की। महाराजा ने गम्भीरता पूर्वक विचार किया। उन्होंने स्वयं को उन गरीबों की जगह रख कर देखा–उनकी वेदना का अनुभव किया। तब निर्णय दिया कि महारानी राजमहल छोड़ कर निकले, हाथ में कटोरा लेकर भिक्षा मांग कर धन एकत्र करें, उस धन से झोंपड़ियों का पुनर्निर्माण कराएं, तभी पुनः राजमहल में प्रवेश करें।

अस्तु ! दूसरों की वेदना का अनुभव करने के लिए हमें स्वयं को उसके स्थान पर खड़ा होना पड़ेगा। महापुरुष एक शाश्वत नियम बता गए है–'दूसरों के साथ वही व्यवहार करो, जो तुम्हें अपने लिए पसंद हो' ऐसे व्यवहार के लिए व्यक्ति को अपना 'स्व' छोड़ना पड़ेगा। जब हम अपने सोच को इस दिशा में ले जाएंगे, तभी अपने कर्त्तव्य का सही निर्धारण कर पाएंगे।

महाराष्ट्र के शेख महमूद ने पाया कृत्रिम पांव

उदयपुर। करीब 26 साल पहले एक सड़क हादसे में घुटनों तक दायां पांव खो देने वाले महाराष्ट्र के शेख महमूद को ''नारायण सेवा संस्थान'' में निःशुल्क कृत्रिम पांव लगाया गया।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि नांदेड़ जिले के तरोड़ा गांव में रहने वाले शेख महमूद कृत्रिम पांव लगने के बाद काफी सहज महसूस कर रहे हैं और वे अपने दैनिक कार्य आसानी से कर सकेंगें।

इनकी पारिवारिक आर्थिक स्थिति को देखते हुए निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल ने इनकी पत्नी बेगम असगरी बाई को सिलाई मशीन भी निःशुल्क प्रदान की ।

संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल सिलाई मशीन प्रदान करते हुए

स्वीकार्यता और प्रेम का उदय

चेतना–जागृति के कारण, सिद्धार्थ का चित्त, शरीर और श्वसन क्रिया पूर्णतया एकाकार हो गईं थीं। सजग चेतना के अभ्यास के कारण उनको चित्त के केन्द्रीकरण की महान शक्ति उपलब्ध हो गई थी जिसे वह चित्त और शरीर को जगाने निखारने में प्रयोग कर सकते थे। गहन समाधि की अवस्था में वह अपने शरीर में तत्क्षण असंख्य प्राणियों की विद्यमानता अनुभव कर सकते थे। जीवधारी और अन्य प्राणी, खनिज, सेवार, घास, कीट–पतंग, पशु और मानव सभी उनके अंदर समाए लगते थे। उन्होंने अपने सभी विगत जीवनों, जन्मों और मृत्युओं को देखा। उन्होंने हजारों सृष्टियों तथा ग्रह–नक्षत्रों की रचना एवं विनाश को देखा। उन्होंने प्रत्येक जीवित प्राणियों जो मां के गर्भ से जन्मे या अंडज एवं उद्भिज थे, के समस्त हर्षों और विषादों को अनुभव किया और उन्हें नया जीवन धारण करते देखा। उन्होंने अपने शरीर के प्रत्येक अणु–परमाणु में पृथ्वी एवं स्वर्ग की उपस्थिति और भूत, वर्तमान एवं भविष्य काल के तीनों आयामों देश–काल की सभी अवस्थाएं देखीं। यह उनके सृष्टि दर्शन का प्रथम चरण था।

गौतम और भी गहन समाधि की गहराइयों में उतरे तो उन्होंने देखा कि किस प्रकार अगणित जगतों का उत्थान और पतन होता है, उनकी कैसे रचना होती है और विनाश होता है। उन्होंने जाना कि किस प्रकार असंख्य प्राणी असंख्य जन्मों और मृत्युओं के बीच से गुजरते हैं। उन्होंने देखा कि ये जन्म और मृत्युएं तो बाह्म दृश्य मात्र हैं, सच्ची वास्तविकता नहीं है। यह सब ठीक उसी प्रकार होता है, जैसे करोड़ों लहरें समुद्र की सतह पर लगातार उठती और गिरती हैं जबकि स्वयं समुद्र का न तो जन्म होता है और न मृत्यु। यदि लहरें यह समझ लें कि वे स्वयं ही जल ही हैं तो जन्म–मरण के भ्रमजाल के पार चली जाएं और सभी भयों के आधारहीन समझ शांति प्राप्त कर सकें। इस अनुभूति ने गौतम को जन्म–मरण के जाल से पार जाने का मार्ग दिखाया। इससे वे मुस्करा उठे। उनकी मुस्कान रजनीगंधा पुष्प की भांति थी जिससे प्रभापूर्ण आभा निकल रही थी। उनकी यह मुस्कान अद्भुत ज्ञान पाने और समस्त मलीनताओं को नष्ट करने की अन्तर्दृष्टि पाने की मुस्कान थी। समाधि के दूसरे चरण में उनको यह सब ज्ञान हुआ था।

ठीक उसी क्षण भीषण झंझा–झंकोर गर्जन हुआ और आकाश में अपार शक्ति से विद्युत कौंधी, मानो वह आकाश के दो भाग कर देगी। काले–काले घने बादलों ने चन्द्रमा और तारों को पूरी तरह ढंक दिया, घनघोर वर्षा होने लगी। गौतम तर–ब–तर हो गए लेकिन वह अपने आसन से तनिक भी हिले–डुले नहीं। उनकी समाधि इससे भी विचलित नहीं हुई थी।

उन्होंने अडिग रहकर अपनी चेतना को, चित्त को केन्द्रित किया। उन्होंने देखा कि जीवित प्राणी इसलिए कष्ट पाते हैं क्योंकि वे सभी प्राणियों की समान आधार –भूमि के सहभागी हैं। अज्ञान के कारण वे अनेक प्रकार के दुख, भ्रान्तियां और कष्ट भोगते हैं – लोभ, क्रोध, अहंकार, भ्रम, द्वेष और भय सभी की जड़ अज्ञान है। जब हम चित्त को शांत करके गहराई के साथ सत्य के दर्शन कर पाते हैं, तो हमें पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है। जिससे सभी प्रकार के दुखों और चिन्ताओं का निवारण हो जाता है। इससे स्वीकार्यता और प्रेम का उदय होता है।

किशमिश खाने के है बड़े फायदे लाभ

कब्ज – जब किशमिश को खाई जाती है तो यह पेट में जा कर पानी को सोख लेती हैं। जिस वजह से यह फूल जाती है और कब्ज में राहत दिलाती है।

वजन बढाए – हर मेवे की तरह किशमिश भी वजन बढाने में मददगार साबित होती है क्योंकि इसमें फ्रकटोज और ग्लूकोज पाया जाता है जिससे एनर्जी मिलती है। अगर आपको भी अपना वजन बढाना है और वो भी कोलेस्ट्रॉल बढाए बिना तो आज से ही किशमिश खाना शुरु कर दें।

अम्लरक्तता– जब खून में एसिड बढ जाता है तो यह परेशानी पैदा हो जाती है। इसकी वजह से सकिन डिजीज, फोडे, गठिया, गाउट, गुर्दे की पथरी, बाल झड़ने, हृदय रोग, ट्यूमर और यहां तक कि कैंसर होने की संभावना पैदा हो जाती है। किशमिश में अच्छी मात्रा में पोटैशियम और मैगनीशियम पाया जाता है जिसको खाने से अम्लरक्तता की परेशानी दूर हो जाती है।

एनीमिया– किशमिश में भारी मात्रा में आयरन होता है जो कि सीधे एनीमिया से लड़ने की शक्ति रखता है। खून को बनाने के लिये विटामिन बी कॉमप्लेक्स की जरुरत को भी यही किशमिश पूरी करती है। कॉपर भी खून में लाल रक्त कोशिका को बनाने का काम करता है।

बुखार– किशमिश में मौजूद फिनॉलिक पायथोन्यूट्रियंट जो कि जर्मीसाइडल, एंटी बॉयटिक और एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों की वजह से जाने जाते हैं, बैक्टीरियल इंफेक्शन तथा वाइरल से लड़ कर बुखार को जल्द ठीक कर देते हैं।

शराब के नशे से छुटकारा– शराब पीने की इच्छा हो तब शराब की जगह 10 से 12 ग्राम किशमिश चबा–चबाकर खाते रहें या किशमिश का शरबत पियें। शराब पीने से ज्ञानतंतु सुस्त हो जाते हैं परंतु किशमिश के सेवन से शीघ्र ही पोषण मिलने से मनुष्य उत्साह, शक्ति और प्रसन्नता का अनुभव करने लगता है। यह प्रयोग प्रयत्नपूर्वक करते रहने से कुछ ही दिनों में शराब छूट जायेगी।

हड्डीयों की मजबूती– किशमिश में बोरोन नामक माइक्रो न्यूट्रियंट पाया जाता है जो कि हड्डी को कैलशियम सोखने में मदद करता है। बोरोन की वजह से ऑस्टियोप्रोसिस से बडी राहत मिलती है साथ ही किशमिश खाने से घुटनों की भी समस्या नहीं पैदा होती।

सौ तालों की ईक चाबी

भूमिका

गतांक से आगे.....

प्रतिदिन एक प्रार्थना करता हूं।

भूल दिखाकर, उसे मिटाकर अपना प्रेम प्रदान करो।

हे हमारे इन पंक्तियों को पढ़ने वाले करोड़ों–करोड़ों मेरे बड़े भ्राता, छोटे भ्राता, बड़ी बहनें, छोटी बहनें, माताएँ आप कृपा करके मानव धर्म के इस साहित्य को पढ़ें भी, समझें भी, करें भी। इसकी फोटोकॉपी करावें। इसको आप कई प्रकार से आगे बढ़ावें। घर–घर तक पहुँचावें और मुझे आशिर्वाद दें कि मैं सभी साधकों को, परिवार को, दानदाताओं को, नारायण सेवा संस्थान को, सेवा परमो धर्म, कैलाश, कमल, मानव मानव सेवा संस्थान एवं ऐसे सभी समाज के विभिन्न सेवा कार्यों में लगी हुई सभी संस्थाओं को नमन् करता हुआ। अपने मन के भावों को, जिन भावों से मैं आल्हादित हुआ हूँ, जिन भावों से मेरे विकार कम हुए हैं, उन भावों को आप स्वीकार करें।

''धर्म न बाहर की सज्जा में, आडम्बर में व्यर्थाम्बर में
वह तो अन्दर–अन्दर गहरे, भावों के अविनाशी स्वर में।''

उन अविनाशी स्वरों को तुतलाती भाषा में, इन टेढ़े–मेढ़े अक्षरों में आप कृपया पढ़ें, आगे बढ़ावें, व्यवहार में उतारने की महान कृपा करें। मैं समझूंगा, मेरा जीवन धन्य हो गया। जो महानुभाव, जो साधक भाई–बहिन इस मानव धर्म के भागवत कार्य में लगे हुए हैं, उनकी तपस्या सफल हो गई। आपको जय सियाराम, जय श्री कृष्णा, जय श्रीनाथ जी, जय जिनेन्द्र, जय नारायण, जय गुरूगोविन्द सिंह जी की कृपा।

''सब धर्मों में एक ही बात, प्यार बढ़ाओ सबके साथ।
सब रोगों की एक दवाई, हँसते रहिये मेरे भाई'' की भावना।

के साथ मैं अपनों से अपनी बात की कुछ पंक्तियों को विराम देकर आगे आपको, आपश्री को ले चल रहा हूँ। सौ तालों की एक चाबी में, हंसते रहें, मुस्कराते रहें, हंसते रहें, हंसते रहें।

धन्यवाद, जय रामजी की, जय जिनेन्द्र, नमस्कार, मंगल हो, मंगल हो, आनन्द हो गया। आपका अपना कैलाश मानव और सभी लेखक मण्डल के, प्रबन्धकीय मण्डल के सदस्यों को नमन।

मेरा सबसे अधिक जिन्होंने साथ दिया, जिनके धर्म के कर्त्तव्य पालन से मैं कैलाश कुछ कर पाया। मेरी धर्मपरायण, व्यवहार कुशल, कर्त्तव्य निभाने वाली माननीय कमला जी अग्रवाल का साथ यदि नहीं मिला होता तो ये पंक्तियाँ, शब्द पहुँचाना तो दूर की बात थी, नारायण सेवा भी नहीं हो पाती। मैं बहुत आभारी हूँ कमला देवी जी का और मेरे भ्राता जैसा कि राधेश्याम जी भाईसाहब को पूर्व में प्रणाम किया, भाई जगदीश जी आकाश, सत्यनारायण, मेरे प्रिय भतीजे राजेश सहित सभी परिवार का बहुत–बहुत धन्यवाद।

मंगल हो, मंगल हो।

क्रमशः.....

साहस की परिभाषा .....

दबाव, तनाव और विपदा की स्थिति में भी मर्यादा का परिचय देना, साहस की बस यही परिभाषा है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–मोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com