

सम्पादकीय

आप स्वयं को आदर तभी दे पाएंगे, जब आप यह जान पाएंगे कि मैं कौन हूँ? 'मुझे अपने आपको जानना चाहिए, तभी मैं खुश रह पाऊँगा वरना मेरा विकास कैसे होगा?' आप में स्वयं के प्रति आदर है तो आप जल्द से जल्द सत्य जानना चाहेंगे। स्वयं का आदर करना बहुत मुख्य बात है क्योंकि लोगों के साथ अच्छे व्यवहार की शुरुआत यहीं से होती है। स्वयं को आदर देने वाला इंसान गलतियों से बचने का रास्ता ढूँढ़ना चाहेगा। वह कभी नहीं चाहेगा कि उसकी आजादी छिन जाए। वह हर काम बिना गलती के करना चाहेगा। इंसान जब पहले अपने आपको आदर देना सीखेगा तभी वह दूसरों को भी आदर दे पाएगा, लेकिन शुरुआत में ही उसका मूल अहंकार नहीं टूटेगा। शुरु

में ही कोई अपने आपको नहीं जान सकता। स्वयं के प्रति आदर है तो शुरुआत कुछ अच्छी बातों को विकसित करने से होगी। जैसे- 'मुझे अच्छी शिक्षण पद्धति ग्रहण करनी चाहिए... मुझे सही लोगों के साथ उठना - बैठना चाहिए क्योंकि मैं अपने आपको दुनिया की बेहतरीन चीजें देना चाहता हूँ। मगर इसमें भी सूक्ष्मता है क्योंकि यहाँ आदर, अहंकार में बदलने की संभावना होती है। यदि दूसरों को आदर देते-देते सामने वाले ने आपको चोट पहुँचाई तो उसके प्रति नफरत शुरु होने की संभावना है, जो आदर के बिल्कुल विपरीत है। यह नफरत आपके अहंकार को चोट पहुँचने की वजह से उत्पन्न होगी। इसमें यह भी धोखा है कि अब आप चिढ़कर कहेंगे,

'आदर अभी बाजू में रखो, पहले उसे सबक सिखाया जाए।' इस तरह कब आदर अहंकार में घुल-मिल जाता है आपको पता ही नहीं चलता। पहले जब कोई सुनता है कि अहंकार नहीं रखना चाहिए तो वह अपने प्रति आदर भी कम कर देता है। तब उसे कहा जाता है कि 'आदर कम मत करें, यह आगे सेल्फ रियलाइजेशन में काम आएगा। आप किसी से न कम हैं न ज्यादा हैं। आप जो भी है उसे आदर देना शुरु करें। स्वयं को आदर देते-देते आप सत्य के करीब पहुँच जाएँगे।' आदर ही घृणा और अहंकार को तोड़ने में मदद करता है। इसलिए सही ढंग से अपने आपको आदर दें, यह आत्म सम्मान है, स्वयं का सच्चा सम्मान है।

घरेलू उपचार



• 100 ग्राम बादाम गिरी, 20 ग्राम कालीमिर्च का पाउडर बनाकर शाम को सोने से पहले गुनगुने दूध के साथ एक चम्मच चूर्ण कुछ दिन नियमित सेवन करने से सांस, नजला जुकाम में राहत पहुँचाता है, कफ विकार भी मिटते हैं।
• मेथी के दाने पीसकर घाव पर लेप करने से घाव

की जलन व सूजन मिटती है।
• मेथी दाने को पीसकर दही में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार व काले बनते हैं।
• रात्रि में सोने से पहले दूध पीना, प्रातःकाल उठते ही पानी पीना तथा दोपहर भोजन के बाद छाछ पीना स्वास्थ्यवर्द्धक माना गया

है।
• कालीमिर्च को पीसकर घी व शक्कर में मिलाकर खाने से नेत्र ज्योति अच्छी बनी रहती है, साथ ही नेत्र रोगों से भी बचाव होता है।
• गठिया के रोगी केलिशियम की भरपूर खुराक लेकर स्वस्थ बने रह सकते हैं। दूध भी केलिशियम का अच्छा स्रोत है।

जीवन पर्यन्त मात्र ज्ञान की खोज करना उचित नहीं

कौशाम्बी के निकट व्याख्यान देते हुए गौतम बुद्ध ने ध्यान के प्रगति का मार्ग इस तरह समझाया। उन्होंने एक पेड़ से कुछ पत्तियाँ तोड़ीं और शिष्यों से पूछा- मेरे हाथ में ज्यादा पत्तियाँ हैं या वृक्ष पर। शिष्यों ने कहा, "आपके हाथ में तो केवल कुछ ही पत्तियाँ हैं। वृक्ष पर निश्चित ही ज्यादा पत्तियाँ हैं। तब तथागत ने कहा, "मेरी

शिक्षाओं के बारे में भी यही है। मैं जितना भी जानता हूँ उसका मैंने आपको बहुत थोड़ा बताया है। जो मैंने आपको नहीं बताया है वह बहुत ज्यादा है। मैंने आपको सबकुछ इसलिए नहीं बताया कि वह आपके काम का नहीं है। यह जानकारी आपको ज्ञान पाने में मदद नहीं करेगा। मैंने केवल आपको वही बताया है जो आपके

आध्यात्मिक अनुभव और मुक्ति के लिए जरूरी है। इसी तरह हम अपने जीवन में ज्ञान की खोज में ही लगे रहते हैं जबकि ध्यान के मार्ग पर आगे नहीं बढ़ पाते हैं। हमें ध्यान में ज्यादा समय व्यतीत करना चाहिए ताकि हम आत्मतत्व से जुड़ सकें। अपनी भीतरी जरूरतों को पहचान सकें।



।। जयघोष ।।

- गायत्री माता की - जय
- यज्ञ भगवान् की - जय
- वेद भगवान् की - जय
- भारतीय संस्कृति की - जय
- भारत माता की - जय
- एक बनेंगे - नेक बनेंगे।
- हम बदलेंगे - युग बदलेगा।
- हम सुधरेंगे - युग सुधरेगा।
- ज्ञान यज्ञ की लाल मशाल - सदा जलेगी - सदा जलेगी।
- ज्ञान यज्ञ की ज्योति जलाने - हम घर-घर में जायेंगे।
- नया सबेरा नया उजाला - इस धरती पर लायेंगे।
- नया समाज बनायेंगे - नया जमाना लायेंगे।
- जन्म जहाँ पर - हमने पाया।
- अन्न जहाँ का - हमने खाया।
- वस्त्र जहाँ के - हमने पहने।
- ज्ञान जहाँ से - हमने पाया।
- वह है प्यारा - देश हमारा।
- देश की रक्षा कौन करेगा - हम करेंगे, हम करेंगे।
- युग निर्माण कैसे होगा - व्यक्ति के निर्माण से।
- माँ का मस्तक ऊँचा होगा - त्याग और बलिदान से।
- नित्य सूर्य का ध्यान करेंगे - अपनी प्रतिभा प्रखर करेंगे।
- मानव मात्र - एक समान।
- वन्दे - वंदे मातरम्। साभार - शांति कुन्ज, हरिद्वार



पित्त दोष शरीर में सभी प्रकार के रूप बदलने के लिए उत्तरदायी है। यह आहार नली में भोजन की पाचन क्रिया नियंत्रित करता है। यह रेटिना पर पड़ने वाली प्रकाश की किरणों को बिजली के स्पंदन में बदल देता है। हमारे मस्तिष्क में एक स्थानीय पित्त दोष होता है। यह क्षेत्रीय प्रबंधक का काम करता है। इसकी वजह से रोगों के संबंध में विचार करने की क्षमता आती है। यही वजह है कि पित्त दोष वाले व्यक्ति अधिक समझदार होते हैं। वे शीघ्र ही कोई न कोई निर्णय लेने में समर्थ होते हैं।

पित्त दोष क्रोध, भय, अक्खड़पन आदि मनोविकारों को नियंत्रित करता है। यह बुद्धि को भी तेज करता है। परन्तु इसके कारण व्यक्ति लोभी प्रवृत्ति का हो जाता है। इससे भूख-प्यास लगती है। यह त्वचा में आभा उत्पन्न करता है। शरीर के तापमान के नियमन में सहायक होता है। ऐसी हालत में वात की अपेक्षा पित्त अधिक कायिक है।

पित्त के कुपित होने से सिर दर्द, वमन, अतिसार तथा त्वचा रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मसालेदार, चिकनाई युक्त तथा कड़वा भोजन करने या देर रात तक जागने, तनाव या चिंताग्रस्त होने से पित्त असंतुलित हो जाता है और तरह तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। घरेलू चिकित्सा में पित्त को शांत करने के सैकड़ों नुस्खे हैं।

धन और धर्म

धन के अभाव में मनुष्य सुख-पूर्वक जी सकता है, किन्तु धर्म के अभाव में नहीं। धन अधिक से अधिक अन्न के समान है, जब कि धर्म तो प्राण वायु के तुल्य है। जिस जीवन में धन है किन्तु धर्म नहीं है, वह सबसे बड़ा दरिद्र जीवन है। धर्म है तो दरिद्रता कष्ट नहीं दे सकती। इसलिए धन को नहीं, किन्तु धर्म को जीवन का आधार बनाकर चलो - तुम कभी दरिद्र नहीं हो सकोगे।

- आचार्य श्री देवेन्द्र मुनि जी



बात पत्तों की

खाली बातलें लेने वालों ने बंगले बना लिए, मगर बातलें खाली करने वालों ने जमीने भी बेच दी।

बिखरे हुए कल्याणकारी अमूल्य हीरे-मांती

1. जैसे पानी को कपड़े से छानकर पीते हैं वैसे ही प्रत्येक शब्द की सत्य से छानकर बोलो।
2. जैसे कीड़ा वस्त्रों को वैसे ही ईर्ष्या मनुष्य को नष्ट कर देती है।
3. सागर की अपेक्षा शराब ने अधिक मनुष्यों को डुबोया है।
4. इन्सान वैसे ही बन जाता है जैसे उसके विचार होते हैं।
5. अच्छे विचार रखना भीतरी सुन्दरता है और स्वर्ग की दिशा का श्रीगणेश।
6. जब क्रोध नम्रता का रूप धारण कर लेता है तब अहं भी सिर झुका लेता है।
7. एक सूर्य ही धन्य है जिसका सारा प्रयास परहित करने के लिए ही है।
8. आत्मा का स्थान हृदय में होता है, जिसमें विश्व का कर्ता निवास करता है, इस लिए किसी के दिल को मत दुःखाओ।
9. मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा बन जाता है और जैसा करता है, वैसा फल पाता है।
10. संसार में कोई किसी को उतना परेशान नहीं करता जितने कि मनुष्य के अपने दुर्गुण और दुर्भावनाएँ।
-मानव-कल्याण का राजमार्ग से साभार

'विश्वास' सबकुछ संभव बना सकता है, 'आशा' सबकुछ काम करा देती है, 'प्यार' सबकुछ सुंदर बना सकता है, आपके हर दिन की शुरुआत इन्हीं तीनों चीजों के साथ हो।

मुन्यव्य कार्यकारी अधिकाणी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अथयक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिठ नठौड

सादर आमंत्रण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीराम कथा

आयोजक

श्री सुन्दर काण्ड सेवा समिति, उकलाना मण्डी, हिसार

आयोजन तिथि 10 से 14 जनवरी 2016

: स्थान : उकलाना मण्डी, जिला-हिसार (हरियाणा)

: समय : दोपहर 2:00 से सांय 6:00 बजे तक

कथा व्यास : **छवीले छेल बिहारी जी**

कथा व्यास : **छवीले छेल बिहारी जी महाराज**

कैलाश "मानव" विनियोग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 9416240751, 9416105157, 9416251620 ना.से.सं. संस्थान नरयाना शाखा सम्पर्क सूत्र : 9466442702 संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

प्रशान्त अग्रवाल अनार्यादिप अथयक नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैलाश "मानव" विनियोग 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 देवेन्द्र चौबीसा ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

धर्मपाल गर्ग शाखा संयोजक (नरयाना) नारायण सेवा संस्थान

नोट : कलश यात्रा प्रातः 9 बजे रवाना होगी। भक्ति एवं सेवा के महापत्र में एक अहति आपको भी कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।

नारायण सेवा संस्थान सेवा परमो धर्म ट्रस्ट

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

स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली अवाड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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

सर्दियाँ आने वाली हैं... 10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का...

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में कितने बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास

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

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