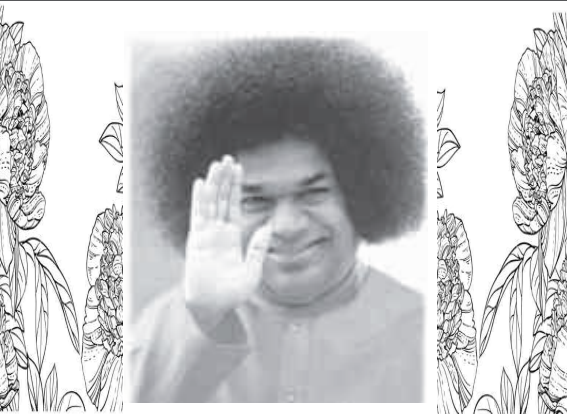


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 14-05-2016 ● अंक- 524 ● तारीख - 15 मई 2016, वैशाख शुक्ल - 9 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



जीवन

जीवन एक चुनौती है, उसका सामना करो, जीवन प्रेम है इसका आनन्द लो, जीवन एक स्वप्न है, इसे साकार करो, जीवन एक खेल है, इसका खेल खेले।

—श्री सत्य साई बाबा

पूजा : धन की या महात्मा की (प्रसंग)

एक मित्र आए और कहा - 'एक बहुत बड़े महात्मा आये हुए हैं, आप दर्शनार्थ चलेंगे?' मैंने कहा - 'वे बड़े महात्मा है, यह तुम्हें कैसे पता चला?' मित्र ने कहा- 'खुद जयपुर-महाराज उनके पैर छूते हैं।' तो मैंने कहा- 'इससे तो जयपुर-महाराज बड़े होते हैं, महात्मा तो बड़े नहीं हुए। अगर जयपुर-महाराज पैर न छुएँ तो तो महात्मा छोटे हो जाएँगे? जयपुर-महाराज बड़े हैं क्योंकि अथाह धन उनके पास है, इससे वे जिस महात्मा के पैर छूते हैं वह महात्मा भी बड़ा है। इसके भीतर गहरे में महत्त्वपूर्ण क्या है? धन। इसमें महात्मा का कुछ लेना-देना नहीं है। धन यहाँ महिमापूर्ण है। अगर कोई बुद्धिमान् या सज्जन मगर साधारण आदमी महात्मा के पैर छू लेता है तो महात्मा बड़े नहीं कहलाते? क्योंकि मापदण्ड धन है।'



राजस्थान: स्कूलों में अब बच्चे पढ़ेंगे गीता का पाठ, गाय की महिमा



राजस्थान के स्कूलों में अब बच्चे गीता का ज्ञान और गाय की महिमा पढ़ेंगे। राज्य की बीजेपी सरकार ने काफी बदलाव के साथ आखिरकार स्कूली पाठ्यक्रम तैयार कर लिया है। किताबों का बंटवारा एक हफ्ते में स्कूलों में शुरू हो जाएगा। किताबों में "प्रताप महान" और "चाणक्य द ग्रेट" के अलावा सरदार पटेल पर भी नया चैप्टर लाया गया है।

पहली से आठवीं तक के किताब में बदलाव के लिए राजस्थान की बीजेपी सरकार ने सत्ता में आते ही कमेटी गठित कर दी, जिसकी देखरेख में सिलेबस तैयार हुआ है और किताबें छपी हैं। राजस्थान सरकार के शिक्षा मंत्री वासुदेव देवनानी के मुताबिक, "महान महाराणा प्रताप" और "चाणक्य द ग्रेट" जैसे चैप्टर लागू किए गए हैं। आठवीं की संस्कृत की किताब रंजिनी में "धनु महिमा" नाम से गाय पर विशेष रूप से नया चैप्टर शुरू किया गया है। इसमें गाय का महत्व बताया गया है। गाय से इंसान को और क्या-क्या फायदे हो सकते हैं, चैप्टर में ये बताया गया है। इसके साथ ही इसी किताब में "गीताअमृतम" पाठ में भगवत गीता के बारे में बताया गया और उसके 10 श्लोक दिए गए हैं।

वर्तमान में जीएँ

जिन्दगी कोई ड्रेस रिहर्सल नहीं है। हम किसी भी दर्शन में विश्वास करते हैं, पर हमें जिंदगी का खेल खेलने का मौका केवल एक ही बार मिलता है। दौंव पर इतनी कीमती चीजें लगी होती हैं कि आप जिंदगी यूँ ही बरबाद नहीं कर सकते। दौंव पर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य लगा होता है। हम कहाँ हैं और किस दौर में हैं? जवाब है कि इसी दौर में हैं, और यहीं हैं। इसलिए हम आज को बेहतर बनाएँ और इसका भरपूर आनंद लें। इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, बल्कि पैगाम यह है कि हमें आगे की



योजना बनाने की ही जरूरत है और अगर हम अपने 'आज का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद-ब-खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं। क्या हम मानते हैं? अगर हम अपने नजरिए को सकारात्मक बनाना चाहते हैं, तो टालमटोल की आदत छोड़ें, और तुरंत काम करो पर अमल करना सीखें।

आशावादी बनिये



कोई आदमी आशावादी कैसे बन सकता है? नीचे लिखी लाईनों में यह बात बहुत अच्छी तरह बताई गई है -

"इतने मजबूत बनिए कि आपके मन की शांति को कोई भंग न कर सके। हर मिलने वाले आदमी से सेहत, खुशी और समृद्धि के बारे में बात करें। अपने सभी दोस्तों को अहसास कराएँ कि हम उनकी खूबियों और मजबूतियों की कद्र करते हैं। हर चीज के केवल उजले पहलू को देखें। केवल अच्छी से अच्छी बातें सोचें, केवल अच्छे से अच्छे नतीजों के लिए काम करें और केवल अच्छे से अच्छे नतीजों की उम्मीद करें। बीते दिनों की गलतियों को भूल जाएँ और आने वाले दिनों में ज्यादा बड़ी कामयाबियाँ हासिल करने के लिए आगे बढ़ें। हर आदमी का मुस्कुरा कर स्वागत करें। अपने को बेहतर बनाने में इतना वक्त ही न बचे। इतने बड़े बनें कि चिंता छू न सके और इतने अच्छे बनें कि गुस्सा आए ही नहीं।"

मानव मन के बोल

मेरा गम कितना कम है



गतांक से आगे.....

हॉस्पिटल के दरवाजे पे कोई छोड़ कर चला गया। मैंने कहा अन्दर लाओ बच्चे को, इसके हाथ कैसे कट गये? हे राम... राम... राम... डॉ. साहब की बड़ी मेहरबानी थी। मैंने फोन किया, वो दस मिनट में आ गये। अरे कैलाश जी इसको तो बिजली का करंट लगा है। इसका हाथ तो पूरा काटना पड़ेगा। देखो, हाथ काले पड़ने लग गये, इसकी जान चली जायेगी। फॉर्म पे साईन कैसे करावें? कौन है इसके साथ? डॉ. साहब साईन में करूंगा, ये मेरा बच्चा है, ये मेरा भतीजा। डॉ. कैलाश जी, फॉर्म पे साईन करो। इसको पूर्ण बेहोश करके 3 इंच हाथ काटना पड़ेगा, घाव में पस पड़ गया। उस 12 वर्ष के बच्चे के लालाराम नाम था। उसके हाथ काटे, पूर्ण बेहोश किया और ऑपरेशन किया। उस बच्चे से मुझे बहुत प्यार हो गया-बाबू। ये प्यार ना जाति देखता है ये प्यार तो प्यार ही होता है-बाबू। कभी-कभी होता है ना, दूर रहने वाले से भी प्यार हो जाता है, विचार मिल जाते हैं। किसी के विचार नहीं मिलते, मेरे तो सबसे विचार मिलते हैं। मैंने तो पढ़ा था कि युधिष्ठिर जी दुर्योधन को सुयोधन ही बोलते थे, सुयोधन करना।

बुरा जो देखन में चला।

बुरा ना मिलिया कोय।।

जो दिल खोजा आपणा।

मुझसे बुरा ना कोई।।(38)

कोई बुरा नहीं है, इस दुनिया में कोई नहीं-एक भी नहीं। जिसको कहते हैं वह अच्छा व्यक्ति नहीं, उसमें भी कई गुण मिलेंगे। हो सके तो वो गुण हम ले लें। बहुत नजदीक रहने वाले के अवगुण हो तो हम ध्यान नहीं दें क्योंकि सौ प्रतिशत गुणी कोई नहीं, और सौ प्रतिशत अवगुणी भी कोई नहीं। तो निवेदन कर रहा था आपको कि उस बच्चे से मुझे बहुत प्यार हो गया, फिर शाम के समय गया मैं। बच्चे को होश तो 2 बजे तक आ गया था। फिर उस बच्चे के सिर पर हाथ रखा। मैंने कहा- राम-राम लाला, बोला-राम-राम बाबूजी।

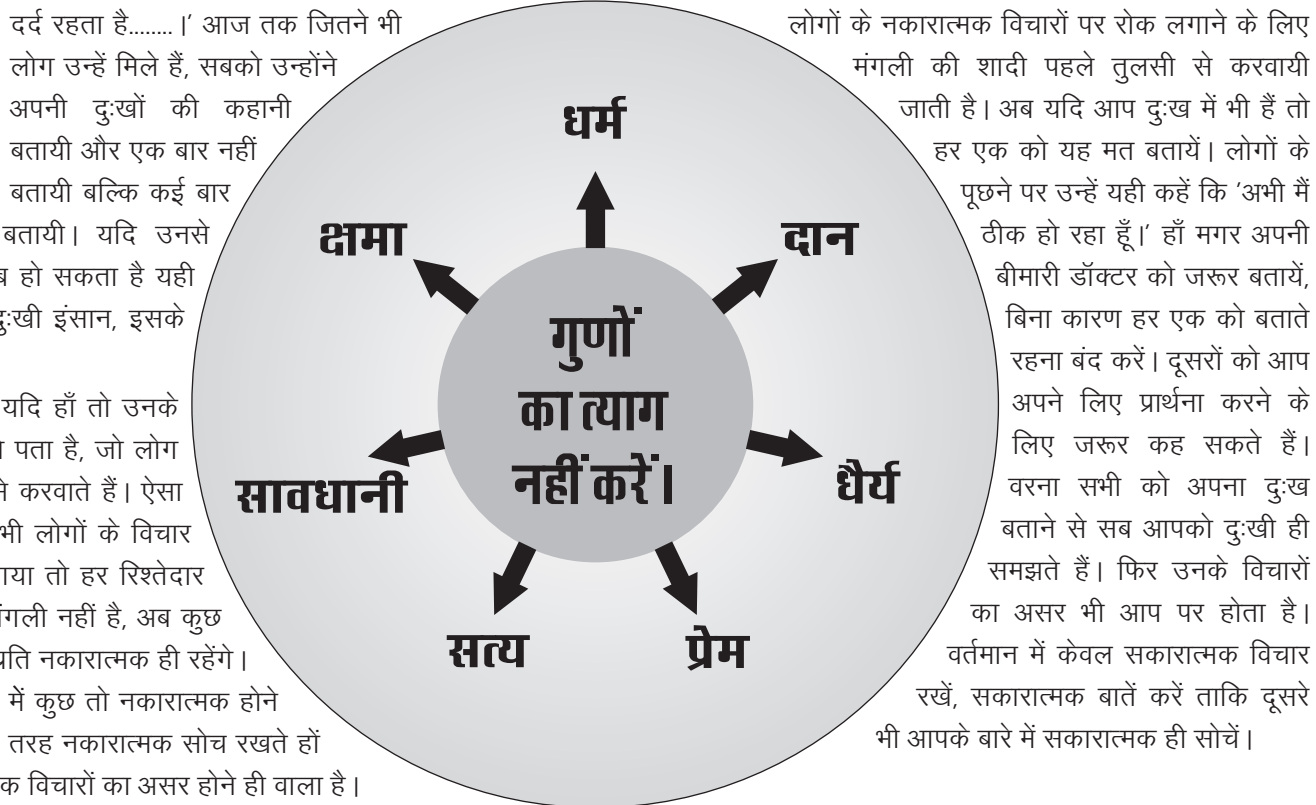
क्रमशः अगले अंक में ...

अपना दुःख हर एक को न बताएँ



कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो हर एक को अपनी बीमारी बताते हैं, 'मुझे ऐसा दर्द होता है..... ऐसी पीठ दुखती है..... ऐसा सिर दर्द होता है..... वैसा कमर का दर्द रहता है.....।' आज तक जितने भी लोग उन्हें मिले हैं, सबको उन्होंने अपनी दुःखों की कहानी बतायी और एक बार नहीं बतायी बल्कि कई बार बतायी। यदि उनसे

इसलिए आप स्वयं अपने बारे में सकारात्मक विचार रखें, जिससे आपके पास-पड़ोस वाले भी आपके बारे में सकारात्मक विचार ही रखेंगे। हमारे पूर्वजों ने जो प्रथाएँ बनायीं, वे कुछ सोच-समझकर बनायीं। जैसे लोगों के नकारात्मक विचारों पर रोक लगाने के लिए



पूछें कि तुम्हारे बारे में लोग क्या सोचते हैं? तब हो सकता है यही जवाब आये कि 'बीमार इंसान, परेशान इंसान, दुःखी इंसान, इसके जैसा दुःखी शायद ही इस दुनिया में कोई होगा।' क्या आपके बारे में लोग ऐसे विचार रखते हैं? यदि हाँ तो उनके विचारों का असर आप पर भी हो रहा है। आपको पता है, जो लोग मंगली हैं, उनकी शादी पहले तुलसी या मटके से करवाते हैं। ऐसा क्यों? क्योंकि वह शादी जब हो जायेगी तब सभी लोगों के विचार सकारात्मक हो जायेंगे। अगर ऐसा नहीं किया गया तो हर रिश्तेदार यही सोचेगा कि 'लड़का मंगली है और लड़की मंगली नहीं है, अब कुछ तो बुरा जरूर होगा।' फिर सभी के विचार उनके प्रति नकारात्मक ही रहेंगे। हर एक यही विचार करेगा कि 'अब इनके जीवन में कुछ तो नकारात्मक होने वाला है।' यदि इतने सारे लोग उनके बारे में इस तरह नकारात्मक सोच रखते हैं तो क्या होगा? यकीनन उनके जीवन में नकारात्मक विचारों का असर होने ही वाला है।

मंगली की शादी पहले तुलसी से करवायी जाती है। अब यदि आप दुःख में भी हैं तो हर एक को यह मत बतायें। लोगों के पूछने पर उन्हें यही कहें कि 'अभी मैं ठीक हो रहा हूँ।' हाँ मगर अपनी बीमारी डॉक्टर को जरूर बतायें, बिना कारण हर एक को बताते रहना बंद करें। दूसरों को आप अपने लिए प्रार्थना करने के लिए जरूर कह सकते हैं। वरना सभी को अपना दुःख बताने से सब आपको दुःखी ही समझते हैं। फिर उनके विचारों का असर भी आप पर होता है। वर्तमान में केवल सकारात्मक विचार रखें, सकारात्मक बातें करें ताकि दूसरे भी आपके बारे में सकारात्मक ही सोचें।

प्रेम पर आधारित है पुष्टिमार्ग

वल्लभाचार्य ने शुद्धाद्वैत दर्शन के आधार पर पुष्टिमार्ग की आधारशिला रखी थी, जिसमें प्रेम प्रमुख भाव है।

वल्लभाचार्य ने पुष्टिमार्ग का प्रतिपादन किया था। उन्होंने ही इस मार्ग पर चलने वालों के लिए वल्लभ संप्रदाय की आधारशिला रखी। पुष्टिमार्ग शुद्धाद्वैत दर्शन पर आधारित है।

पुष्टिमार्ग में भक्त भगवान के स्वरूप दर्शन के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु के लिए प्रार्थना नहीं करता। वह आराध्य के प्रति आत्मसमर्पण करता है। इसको श्रेमलक्षणा भक्ति भी कहते हैं। भागवत पुराण के अनुसार, श्मगवान का अनुग्रह ही पोषण या पुष्टि है। वल्लभाचार्य ने इसी आधार पर

पुष्टिमार्ग की अवधारणा दी। इसका मूल सूत्र उपनिषदों में पाया जाता है। कठोपनिषद में कहा गया है कि परमात्मा जिस पर अनुग्रह करता है, उसे अपना साक्षात्कार कराता है।

वल्लभाचार्य ने प्रत्येक जीवात्मा को परमात्मा का अंश माना है। उनके अनुसार, परमात्मा ही जीव-आत्मा के रूप में संसार में छिटका हुआ है। यानी हर व्यक्ति परमात्मा का ही अंश है। इसी आधार पर वल्लभ ने किसी को भी कष्ट या प्रताडना देना अनुचित बताया है।

जीव को भगवान के अनुग्रह या पोषण की आवश्यकता क्यों होती है, इसका उत्तर वल्लभाचार्य ने जीवसृष्टि का स्वरूप

समझाते हुए दिया है। उनके अनुसार, ब्रह्म की जब एक से अनेक होने की इच्छा होती है, तब अक्षर-ब्रह्म के अंश रूप में असंख्य



जीव उत्पन्न हो जाते हैं। सच्चिदानंद अक्षर ब्रह्म के चित अंश से असंख्य निराकार जीव, सत अंश से जड प्रकृति तथा आनंद अंश से अंतर्यामी रूप प्रकट होते हैं। जीव में केवल सत और चित अंश होता है, आनंद अंश तिरोहित रहता है। इसी कारण वह भगवान के गुणों-ऐश्वर्य, यश, श्री, ज्ञान और वैराग्य- से रहित होता है। परिणामस्वरूप वह दीन, हीन, पराधीन, दुखी,

अहंकारी, भ्रमित और आसक्तिग्रस्त रहता है। यही उसकी क्षीणता या दुर्बलता कही जाती है। जब भगवान अपने अनुग्रह से उस जीव को पुष्ट कर देते हैं, तब वह आनंद से भर जाता है।

सम्पादकीय

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमारा सर्वप्रथम कर्तव्य है। शरीर को निरोग रखिए। इसकी शक्ति तथा सहन सामर्थ्य बढ़ाइए। जहाँ तक हो सके, इसे सुन्दर से सुन्दर बनाने का प्रयत्न कीजिए। अपने कमरे में अपोलो की अथवा वीनस की एक छोटी सी मूर्ति प्रेरणा हेतु रखिए। प्रत्येक व्यक्ति में पैतृक दुर्बलताएँ हैं कालिदास ने कहा 'शरीर ही कर्तव्य पालन का सबसे प्रधान साधन है' (शरीरमाद्य खलु धर्मसा धनम्)। यदि हम सुन्दरता का वरदान पाकर उत्पन्न नहीं हुए, तो भी हम अपने शरीर को स्वस्थ बनाकर रोगों से दूर रखकर, उदात्तमन तथा शान्त मस्तिष्क द्वारा आकर्षक बना सकते हैं। सौन्दर्य केवल त्वचा तक ही सीमित नहीं होता, इसकी गहराई आत्मा तक होती है।

उत्तम स्वास्थ्य के बिना जीवन एक बोझ के समान है। जीवन में कष्ट साध्य तथा परिश्रम जन्य कार्यों के लिए हमको शारीरिक शक्ति तथा सहन सामर्थ्य की आवश्यकता होती है। हमें ऐसी अनुभूति होनी चाहिए जिसे फ्रेंच लोग 'जीवन का हर्ष' कहते हैं। यह अनुभूति हमारे शरीर की प्रत्येक नस-नाड़ी और प्रत्येक अणु को होनी चाहिए। तब निराशा और चिन्ता का अन्धकार हमारे मन को आक्रांत नहीं करेगा। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए आशावाद उतना ही आवश्यक है जितनी श्वासोच्छ्वास क्रिया तथा निद्रा। हमें सुखद निद्रा आनी चाहिए। अनिद्रा से निराशा का जन्म होता है जो सफलता प्राप्ति में बाधक है।

यदि हम अपने शरीर को स्वस्थ अवस्था में नहीं रखते, तो बीमारी में हमारा समय नष्ट होगा। समय कभी-कभी धन है, किन्तु समय प्रत्येक काल में जीवन है। जीवन के लघुत्तम समय को भी रूग्णावस्था में नहीं व्यतीत होने देना चाहिए।

हमें मौसपेशियों को असाधारण रूप से बलशाली बनाने की आवश्यकता नहीं, इस प्रकार का प्रयास तो उन्हें करना है जिन्हें शारीरिक प्रदर्शन की विद्या अपनानी हो, पहलवान या मुक्केबाज बनना हो। हमें सामान्य स्वास्थ्य, शक्ति, कुशलता तथा स्फूर्ति प्राप्त करनी है। हमें यह उचित अधिकार है कि हमें स्वस्थता का आनन्द प्राप्त करने की इच्छा रखें और दीर्घ आयु प्राप्त करने की कामना करें। शरीर रचना तथा शरीर क्रिया विज्ञान का अध्ययन करके अपने शरीर के बारे में पर्याप्त ज्ञान प्राप्त कीजिए।

हमें कुछ एक ऐसी पुस्तकें भी पढ़नी चाहिये, जो विशेषज्ञों द्वारा लिखित हों। अपने सामान्य सूझ-बूझ के द्वारा हमको उन्हें व्यवहार में उतारने का प्रयास करना चाहिए। स्वास्थ्य केवल एक उच्चतर लक्ष्य प्राप्ति का साधन है। हर समय सेहत बनाने के ध्यान में डूबे रहना ठीक नहीं हमें उनका अनुकरण करने का प्रयत्न मत कीजिए जो हर समय कैलोरीज, विटामिन तथा टॉक्सिन की ही रट लगाकर उबा देते हैं। स्वास्थ्य के लिए इस प्रकार की सनक भी एक रोग ही है। अपने शरीर का उचित ध्यान रखिए, किन्तु उचित से अधिक नहीं।

सुविचार

बुरे कार्यों से बचने का एक सरल उपाय यह है की बुरा कार्य शुरु ही न किया जाए -अज्ञात

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

क्रं.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
11.	सुहाना	राजौल मियां	5	स्त्री	देवघर	झारखण्ड
12.	हर्षल	गोपाल	6	पुरुष	नांदेड	महाराष्ट्र
13.	केशव सांवले	सुनील	6	पुरुष	देवास	मध्यप्रदेश
14.	कृष जाट	बालूराम	8	पुरुष	राजसमंद	राजस्थान
15.	सौरभ जाट	सुभाष जाट	9	पुरुष	कैथल	हरियाणा
16.	अतुल कुमार	शिवमूरत	9	पुरुष	प्रतापगढ़	उत्तरप्रदेश
17.	नेहा कुमारी	मनोज यादव	10	स्त्री	भभुआ	बिहार
18.	शोभा कुमारी	बैजनाथ	10	स्त्री	रोहतास	बिहार
19.	हेमलता बघेल	राजेश कुमार	11	स्त्री	फिरोजाबाद	उत्तरप्रदेश
20.	प्रेमलता कुमारी	अरविन्द कुमार	13	स्त्री	मैनपुरी	उत्तरप्रदेश

क्रमशः उग्रा उरु



व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

महके सेवा का चन्दन

रक्तदान 500.....रु. लेकर खरीदो...समय नदी की धार... वनवासी क्षेत्र 56 बच्चों को ड्रेस

गतांक से आगे....

अन्तरा-1"

मानव श्री कैलाश चन्द्र जी ने घटना एक बताई।

अहमदाबाद के दो भइयों ने रक्त दिया के नाहीं।।

ऑपरेशन है देखो चलो रे भाई।।(23)

गुरुजी- अरे इनको एक बोटल रक्त की व्यवस्था तो करनी पड़ेगी भाई। अपने यहां सिरोही में तो ब्लड बैंक भी नहीं है। अरे - अरे, देखो - देखो, इन जंवाई जी का ब्लड गुप मिल जाये तो शायद इनके ससुर जी के प्राण बच जावे, कल ऑपरेशन होगा खून चढ़ाना पड़ेगा। देखो भाई आपका ब्लड गुप चैक करा लो। अरे नहीं, नहीं डॉक्टर साहब मेरा तो। अरे ! कैसे आदमी हो ? आपको आपका ब्लड गुप भी मालूम नहीं है और चैक भी नहीं कराते हो? करा लीजिए, चैक करा लीजिए। ओ हो.....चैक कराया, आपका बी पॉजिटिव है गुड, वैरी गुड आपके ससुर जी का भी बी पॉजिटिव। अच्छा - अच्छा दूसरे कंवर साहब आपका भी ब्लड चैक करा लीजिए। अरे ! उनका भी रक्त का गुप तो मिल गया, लेकिन दिल नहीं मिला। कहते हैं- मानव जी, आप कहीं पैसे से रक्त खरीद लेना, हजार-पांच सौ रुपया ले लो, मैं 500 रुपया दे देता हूँ। रक्त कोई बाजार में मिलता है क्या? बहुत मैंने समझाया।

अन्तरा - II^{मं}

बोले रुपये पाँच सौ लेकर रक्त खरीद के लाओ।

चलो सिरोही हॉस्पिटल में, रक्त उन्हें चढ़वाओ।

भैरव सिंह जी साथ चलो रे भाई।।(24)

गुरुजी- अरे भाई, भगवान ने आठ लीटर रक्त दिया है कंवर साहब। ओ दोनों सज्जनों, अहमदाबाद वालों, बड़ौदा वाले, बॉम्बे वाले, दिल्ली वाले, भारत वाले रक्तदान महादान केवल नारा नहीं है और जब बहुत मानव जी ने समझाया, तब जाकर एक घंटे बाद बोले, ठीक है.....दे देंगे। मानव जी तो पी. एण्ड टी. डिपार्टमेंट चले गए , दो घंटे बाद मानव जी को जैसे कोई प्रेरणा मिली। भगवान ने कहा - जा देख, रक्त दिया कि नहीं दिया? जा... उठ पोस्ट ऑफिस से और जा हॉस्पिटल और मानवजी जब हॉस्पिटल पधारे, उन्होंने देखा कि गेट से एक गाड़ी निकल रही है। दोनों युवक भी बाहर की तरफ निकल रहे हैं। मानव जी ने कहा.... रुकिये, क्या आपने रक्त दे दिया ? अरे - अरे मानव जी, कहीं पाँच सौ रुपये में रक्त ले लेना, हमें तो डर लगता है। अरे नालायकों ! तुम्हारा रक्त नहीं कीचड़ है।

अन्तरा - III^{मं}

रक्त तुम्हारा रक्त नहीं है,

है कीचड़ का पानी।

दिया प्रभु ने हमें मुफ्त में,

नहीं बने तुम दानी।।(25)

शर्म नहीं आई तुमको मेरे भाई

गुरुजी- अरे शर्म करो ! करोड़ों-करोड़ों रुपये कमाने के चक्कर में यह भी नहीं समझ पाये कि रक्त दान जीवनदान है। जब उनको शर्म आई, गाड़ी मुड़ी, पुनः हॉस्पिटल में पहुँचे। फिर जब दोनों ने रक्त दिया, बार बार मुझे कहते थे, कि मानव जी को कहते थे कि मानव जी हम आपके बड़े आभारी हैं। उस दिन यदि आप हमें डांटते नहीं, हमें कठोर भाषा में नहीं बोलते तो शायद हम जिनदगी भर के लिए शर्मिदा रह जाते। हमने रक्त देकर बहुत अच्छा किया, हमारे ससुर जी के प्राण बच गये। भाइयों बहनों, ये मानवधर्म का एक स्तंभ है।

दोहा

मरी आपकी शर्म है, मरा नयन का नीर।

हुए आप निर्लज्ज हैं, समझ न पाए

पीर।।(26)

क्रमशः

मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'

मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,

जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा

मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल

अख्यक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी

अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी

अंपादन सल्लोगी-घनश्याम त्रिंठ नाठौड

दिव्यांगों में खुशियाँ बाँट रहा नारायण सेवा संस्थान

उदयपुर। जिस प्रकार देवाधिदेव महादेव ने इस सृष्टि का विष पीकर सबका कल्याण किया, उसी प्रकार नारायण सेवा संस्थान भी सिंहस्थ महाकुंभ में दिव्यांग बंधुओं के दर्द को दूर करके उनमें प्रसन्नता बाँट रहा है। किसी के पोलियो ग्रस्त पैरों का ऑपरेशन कर के उसे पैरों पे खड़ा कर रहा है तो किसी को कृत्रिम हाथ-पाँव देकर जीवन में खुशियों के रंग भर रहा है। संस्थान संस्थापक डॉ. कैलाश मानव ने बताया कि शिविर में आने वाले दिव्यांग बंधुओं को स्वास्थ्य के साथ-साथ सत्संग लाभ भी प्रदान किया जा रहा है।

पावन सत्संग सरिता में भक्तों को स्नान कराते हुए पूज्य प्राची जी ने कहा कि कोई भी व्यक्ति जीवन में दृढ़ संकल्प धारण कर ले तो परमात्मा उसकी पूर्ति अवश्य करते हैं। जैसे राजा बलि ने संकल्प लिया कि मेरे द्वार से कोई भी खाली हाथ न जाएगा, तब स्वयं श्री हरि विष्णु को वामन अवतार धारण कर के राजा बलि के द्वार पर भिक्षा माँगने आना पड़ा।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि इन सभी कथाओं का सीधा प्रसारण आस्था, अध्यात्म तथा आस्था भजन चैनल पर किया गया। सत्संग-प्रवचन के इस निर्झर प्रवाह में मंच संचालन कृपा व्यास, जितेन्द्र भट्ट व कुंज बिहारी मिश्रा ने किया।

पौष्टिकता का खजाना - अंकुरित अन्न

सेहतमंद रहने के लिए अंकुरित अनाज को काफी लाभदायक माना जाता है। यही कारण है कि इसे सुबह के नाश्ते के अलावा कई लोग भोजन में भी नियमित तौर पर शामिल करते हैं। हम बताने जा रहे हैं अंकुरित आहार को लेकर कुछ आवश्यक जानकारियाँ जो अंकुरित आहार से सेहत बनाने में आपकी मदद करेंगी



1. अंकुरित आहार में क्लोरोफिल, विटामिन ए, बी, सी, डी और के भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, आयर्न, जैसे खनिजों लवणों के बेहतर स्रोत है।
2. अंकुरित होने पर अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च-ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज शर्करा में बदल जाता है, जिससे न केवल इनका स्वाद बढ़ता है, बल्कि इसके पोषक तत्वों और पाचक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है इसलिए सादे अनाज की तुलना में अंकुरित अनाज को अधिक पौष्टिक माना

जाता है।
3. अंकुरण की प्रक्रिया के बाद अनाज में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेड व प्रोटीन और अधिक पाचक व पौष्टिक हो जाते हैं। यह पाचन क्रिया और बेहतर बनाने में बहुत ही लाभकारी साबित होते हैं।
4. खड़े अनाज व दालों के अंकुरण से पोषक तत्वों खासतौर से विटामिन-सी, बी-कॉम्प्लेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके साथ ही शरीर में विटामिन ए के निर्माण में सहायक केरोटीन की मात्रा में

भी वृद्धि होती है।
5. अंकुरित आहार को नियमित तौर पर लेने से रोगप्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होता है और शरीर के हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
6. अंकुरित अनाज को अमृत के समान आहार माना जाता है। इसके प्रतिदिन सेवन से शरीर स्वस्थ और लंबे समय तक युवा रहता है। यह आपको उर्जावान बनाए रखने में बेहद कारगर साबित होता है।
7. अंकुरित अनाज में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जिसे

खाने के बाद आपका पेट देर तक भरा रहता है। ऐसे में आप अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं, और मोटापा भी नहीं बढ़ता।

8. त्वचा पर दिखाई देने वाले बढ़ती उम्र के निशान को भी अंकुरित आहार रोकता है। इसे रोज खाने से त्वचा पर झुर्रियाँ जल्दी नहीं पड़ती और त्वचा की चमक बनी रहती है।

9. अंकुरित भोज्य पदार्थों के रूप में चना, मूंग, गेंहू, मक्का, तिल, मोठ, सोयाबीन, मूंगफली, मटर, दालों का प्रयोग होता है। इसके अलावा बाजरा, ज्वार, खजूर, किशमिश, बादाम आदि को भी अंकुरित करके खाया जाता है।

10. अंकुरित अनाज को कच्चा खाना अधिक फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसमें कुछ सब्जियों को काटकर मिला सकते हैं, और नींबू या दही के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं। पका कर खाने पर इनके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

सत्प्रवृत्तियों का करें, जग में पुण्य प्रसार

चाहे असफलता मिले, नीति मार्ग स्वीकार।

कर अनीति होबे सफल, यह विधि अस्वीकार।।

दुर्जन भी होते बहुत, योग्य सफल गुणवान।

सत्प्रवृत्तियों का करें, मानव ही पहचान।।

हमें औरों के साथ में, करे न बह व्यवहार।

जिसको अपने लिए हम, कर न सक्ते स्वीकार।।

नर नारी सब परस्पर, रखें दृष्टि पवित्र।

इससे मन निर्मल बने, उज्ज्वल बने चरित्र।।

सत्प्रवृत्तियों का करें, जग में पुण्य प्रसार।

इससे होगा मनोज की, गरिमा का विस्तार।।

इससे हित निज समय का, निज प्रभाव, निज ज्ञान।

निज धन, निज पुरुषार्थ का, एक अंश दें दान।।

परंपराओं से अधिक, दें विवेक पर ध्यान।

तब टूटेंगी रुढ़ियाँ, होगा जन कल्याण।।

पूरी रुबि लें सृजन में, ही अनीति से युद्ध।

कर सज्जन को संगठित, जाग्रत और प्रबुद्ध।।

प्रांत, लिंग, भाषा सहित, जाति और संप्रदाय।।

सबसे सद्व्यवहार हो, भेदभाव विसराय।।

रखें राष्ट्र में एकता, समता सहित अखण्ड।।

रखें राष्ट्र के हित सदा, निष्ठावान प्रचण्ड।।

मानव तो निज भाग्य का, निर्माता है आप।

ऐसे दृढ़ विश्वाससमय, हों निज क्रिया कलाप।।

श्रेष्ठ बनाएँ अन्य को, बनें स्वयं उत्कृष्ट।

युग परिवर्तन के लिए, यह है सूत्र विशिष्ट।।

हम बदलेंगे युग बदलेगा, हम सुधरेंगे युग सुधरेगा।।

हमको है विश्वास अडिग यह, स्वर्ग धरा पर फिर

उतरेगा।।

संवा-आमंत्रण

पुरातन, वैदिक एवं शाश्वत नगरी- महाकाल की पावन धरा पर

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व-2016

30 दिवसीय भक्ति-शक्ति एवं सेवा-अध्यात्म पर्व

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (द्रष्ट), उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीमद्भागवत कथा

कैलाश 'मानव'
चेयरमैन संस्थापक

प्रधान अग्रवाल 'सेवक'
अन्तराष्ट्रीय अध्यक्ष

कथा व्यास
पुज्या रत्नजी
चहन्न जी

दिनांक - 13 से 19 मई, 2016

समय - दोप. 3.00 बजे से सांय 06.30 बजे तक

पर्व स्थल- प्लॉट नं. 83/17-22, आगर रोड, उन्हेल नाका, पिबलचौपुर, सेक्टर-5, मंगलनाथ, उज्जैन (म.प्र.)

संपर्क सूत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999 Fax : 0294-2464445

Web: www.nsskumbh.org, E-mail: info@narayanseva.org
www.narayanseva.org

निर्वाहक

कैलाश 'मानव' संस्थापक चेयरमैन
कमला देवी सहसंस्थापिका
प्रशान्त अग्रवाल 'सेवक' अन्तराष्ट्रीय अध्यक्ष
चंदना अग्रवाल निवेशक
जगदीश आर्य, द्रष्टी एवं निवेशक
देवेन्द्र चौबीसा, द्रष्टी एवं निवेशक

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आर्ति आपकी भी, कृपया सपरिवार पधारे ।