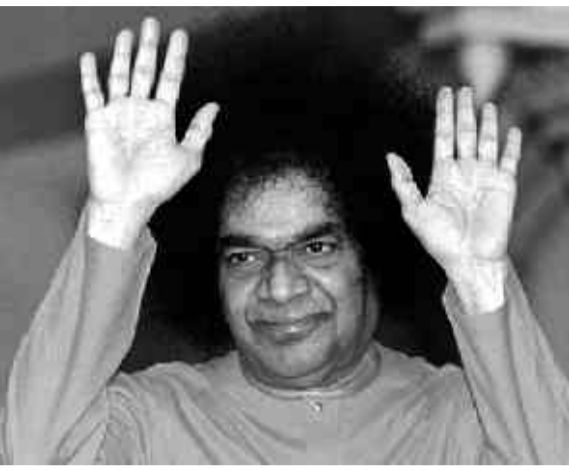


# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख-30-01-2016 ● अंक-419 ● तारीख- 31 जनवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष- 07 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

अपने घर को सद्गुण, नैतिकता प्रेम और संयम का केन्द्र बना डालो।

## गणपति-आराधना



इस मंत्र के द्वारा भगवान गणेश को दीप दर्शन कराना चाहिए

साज्यं च वर्तिसंयुक्तवह्निना योजितं मया ।  
दीपं गृहाण देवेश त्रैलोक्यतिमिरापहम् ॥  
भक्त्या दीपं प्रयच्छामि देवाय परमात्मने ।  
त्राहि मां निरयाद् घोरद्वीपज्यात ॥

## दोहावली

पुण्य प्रीति पति प्रापतिउ परमारथ पथ पाँच ।  
ललहिं सुजन परिहरहिं खल सुनहु सिखावन साँच ॥

तुलसीदास कहते हैं कि पुण्य, प्रेम, प्रतिष्ठा, प्राप्ति और परमार्थ का मार्ग—सज्जन पुरुष इन्हें ग्रहण करते हैं। इसके विपरीत दुर्जन मनष्य इनका परित्याग कर देते हैं। इस सच्ची सीख का भली-भाँति समझ लो।

## तैलाभ्यंग

अभ्यंगमाचरेन्नित्यं स जराश्रमवातहा ।  
दृष्टि-प्रसाद-पुष्टयायुः स्वप्नसुत्वक्तदात्यकृत ॥

जो व्यक्ति नित्य शरीर पर तेल की मालिश करता है उसकी सुन्दर दृष्टि, रक्त की क्रिया ठीक, देह सुदृढ़, शांत निद्रा, मुलायम त्वचा तथा देह में तेजस्विता तथा मन में प्रसन्नता बनी रहती है। मस्तिष्क, कर्णमूल और पादतल पर मर्दन करने पर मस्तिष्क और स्मरण शक्ति को लाभ पहुँचता है। जरावस्था आने पर भी देह में बल बना रहता है।

## ईश्वर के करीब लाता है दया-भाव

'दया धर्म मूल है'। सभी धर्मग्रंथों में दया पर ही अधिक जोर दिया गया है। अगर आप दया नहीं कर सकते हैं तो आपका यह मानव जीवन निरर्थक है। यह तो उसी प्रकार की बात हुई कि जन्म लिया, खाए-पिए, बड़े हुए, विवाह-शादी हुई, वंशवृद्धि की परिवार को आगे बढ़ाया और कालांतर में जीवन यात्रा पूरी कर पहुँच गए भगवान के घर। ऐसा जीवन तो पशु-पक्षी भी जीते हैं।..... तो फिर हम इंसानों व पशु-पक्षियों में क्या अंतर रह जाता है ?

अगर आप किसी की एक छोटी-सी भी मदद करते हैं तो वह व्यक्ति कृतज्ञ भाव से आपको ओर देखता है तब आपको जो आत्म-संतोष मिलता है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। कभी आप भूखे बच्चों को रोटी खिलाकर, फटेहाल टंड में ठिठुरते लोगों को वस्त्र पहनाकर, किसी सताई हुई नारी को यह दिलासा देते हुए कि 'बहन चिंता मत कर, तेरा भाई जिंदा है' उसके सिर पर अगर आप हाथ रखेंगे तो भावुकतावश आपकी आंखों से भी इस बात को लेकर अश्रुधारा बह निकलेगी कि आज मैंने जिंदगी में अच्छा काम किया है। जब ईश्वर के सामने हम अपने कर्मों का हिसाब-किताब देने हेतु खड़े होंगे तो बिल्कुल निश्चिंत होंगे, क्योंकि आपके मन में यह भाव लगा रहेगा कि मैंने अपनी जिंदगी में किसी आत्मा को कभी कोई कष्ट नहीं पहुँचाया। मानव सेवा, माधव सेवा: मानव की सेवा नारायण (भगवान) की सेवा के बराबर मानी गई है।

## नारी सम्मान का प्रतिक 'स्मृति मंदिर'

हमारे धर्म ग्रंथों में वर्णित है कि नारी की पूजा जहां होती है, वहां कभी धन की कमी नहीं होती वहां देवताओं का वास होता है। लेकिन संसार में ऐसे लोग भी होते हैं जो नारी को विशिष्ट सम्मान देते हैं। हिंदी के महान साहित्यकार महावीर प्रसाद द्विवेदी इन्हीं में से एक हैं। उन्होंने पत्नी की मृत्यु के बाद उनकी मूर्ति स्थापित करवाई थी। जिसे लोग 'स्मृति मंदिर' के नाम से जानते हैं। यह मंदिर उनके रायबरेली जिले के गांव दौलतपुर में स्थित है। इसके पीछे की कहानी बड़ी ही रोचक है। दरअसल द्विवेदीजी की पत्नी ने परिवार द्वारा स्थापित हनुमान (महावीर) जी की



मूर्ति के लिए एक चबूतरा बनवाया। जब द्विवेदी जी जिला रायबरेली के अपने गांव दौलताबाद आए तो पत्नी ने चुटकी लेते हुए कहा, 'लो जी, मैंने तुम्हारा (महावीर) यानी हनुमान) चबूतरा बनवा दिया है।' यह बात सुन द्विवेदीजी ने

कहा, 'अगर तुमने मेरा चबूतरा बनवा दिया है तो मैं तुम्हारा मंदिर बनवा दूंगा।' गांव के शीति-रिवाज के अनुसार स्त्रियां अपने पति का नाम नहीं लेती थीं, इसलिए उन्होंने महावीर नाम न लेते हुए ऐसा कहा। वे एक अच्छी पत्नी थीं।

इसलिए द्विवेदीजी भी उनसे बेहद स्नेह करते थे उतना ही उन्हें सम्मान देते थे।

यह बात वहीं समाप्त हो गई। लेकिन सन् 1912 में जब द्विवेदीजी की पत्नी का गंगा नदी में डूब जाने पर अचानक निधन हुआ तो उन्हें अपना वादा याद आया। उन्होंने अपने घर के आंगने के बीच देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती के नजदीक ही संगमरमर की अपनी पत्नी की मूर्ति स्थापित की। प्रतिमा स्थापित करते समय उन्हें सामाजिक विरोध सहना पड़ा लेकिन उन्होंने इस बात की चिंता नहीं की। आज यह स्तुति मंदिर लोगों के लिए नारी सम्मान के रूप में मिसाल है।

## नसों को उर्जा से भरता है योग

योग शरीर को लचीला बनाता है। जो मुद्रा शुरु में असंभव लगती है वह अभ्यास के बाद संभव हो जाती है

योग हमारे नर्वस सिस्टम को नियंत्रित कर शारीरिक व मानसिक परेशानियों से बचाता है। बोस्टन यूनिवर्सिटी मेडिसिन के शोधकर्ता समूह का कहना है कि हमारी खोपड़ी (ब्रेन) के बेस से निकलने वाली सबसे बड़ी कॉर्नियल नर्व वेगस का काम है स्वसन, पाचन और नर्वस प्रणाली को नियंत्रित करना। यह एयर ट्रैफिक कंट्रोलर की तरह काम करती है। योग वेग नर्व की टोनिंग करके हमारे तन और मन को नई ऊर्जा, उमंग व उत्साह प्रदान करता है। जानते हैं योग से होने वाले शारीरिक और मानसिक फायदों के बारे में—

**फायदे —**



- योग शरीर को लचीला बनाता है। जो मुद्रा शुरु में असंभव लगती है वह अभ्यास के बाद संभव हो जाती है। लचीलेपन के कारण हमें दर्द व पीड़ा से राहत मिलती है।
- मांसपेशियां मजबूत होने के साथ इतनी सक्षम भी होनी चाहिए कि हमें गठिया दर्द व बैक पेन से बचाएं। योग मांसपेशियों को लचीला व मजबूत बनाता है।

- योग करते समय शरीर के सारे जोड़ पूरी क्षमता से घूमते हैं। इससे कम उपयोग में आने वाले कार्टिलेज भी फैलती या सिकुड़ने का अभ्यास करती हैं।
- कैलिफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार योग स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है और हड्डियों में कैल्शियम की जरूरी मात्रा बनाए रखता है।
- यह रक्त का प्रवाह

बढ़ाता है। योग करने से कोशिकाओं को ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है। योग खून के थक्के भी घटाता है यानी हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम करता है।

- योग करने से मांसपेशियां खिचती हैं। इससे शरीर के अंगों के ऊतकों में आई सूजन में कमी आती है व शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और कैंसर कोशिकाएं नष्ट होती हैं।
- एक ताजा अध्ययन का निष्कर्ष है कि प्राणायाम करने वाले ज्यादा देर कसरत व मेहनत कर सकते हैं। तीन माह शवासन करने से ब्लडप्रेसर नियंत्रित रहता है।

## अधिक नमक के सेवन से मल्टिपल स्कलेरॉसिस का खतरा

भोजन में अधिक मात्रा में नमक के सेवन से न सिर्फ दिल संबंधी रोग का खतरा होता है, बल्कि यह खातरनाक मल्टिपल स्कलेरॉसिस (एमएस) नामक बीमारी का भी कारण हो सकता है, जो एक ऑटोइम्यून बीमारी है और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है। अध्ययन में यह बात सामने आई है कि ज्यादा मात्रा में नमक का सेवन प्रतिरक्षा कोशिकाओं को प्रभावित

करता है, जो इस बीमारी का कारण है और वर्तमान में इसका कोई इलाज नहीं है। मल्टिपल स्कलेरॉसिस मस्तिष्क तथा शरीर के अन्य भागों के बीच संचार को बाधित करने के अलावा मरीज को कई प्रकार से प्रभावित करता है। यह चलने-फरने में बाधा उत्पन्न कर सकता है और इससे एकाग्रता, ध्यान, स्मृति तथा फैसले लेने की प्रक्रिया में बाधा पहुंच

सकती है। युनिवर्सिटी ऑफ वरमांट में एक शोधकर्ता दिमित्रि मेंसोव ने कहा कि ऑटोइम्यून बीमारी को प्रभावित करने के लिए वातावरण के

कारक कैसे तथा क्यों व्यक्ति की अनुवांशिक रचना से संबंधित हैं, इसके बारे में एक व्यापक समझ प्रदान करने के प्रति हम आशा करते हैं।



## कई बीमारियों के संकेत हैं खरटि



खरटि लेने वाला व्यक्ति दया का पात्र है। वह अपने साथ सोने वाले व्यक्ति की नींद खराब कर सकता है। लेकिन, उसके खरटि

किसी गंभीर गड़बड़ी का संकेत देते हैं। जरूरी नहीं है कि खरटि लेने वाले हर व्यक्ति को स्वास्थ्य से संबंधित कोई समस्या हो।

फिर भी, नींद के दौरान कुछ समय के लिए सांस लेने की प्रक्रिया बंद होने की बीमारी—स्लीप एपनिया से पीड़ित व्यक्तियों को खरटि हमेशा आते हैं। विशेषज्ञों का कहना है, बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों की संख्या बढ़ रही है। अमेरिका में ढाई करोड़ व्यक्ति स्लीप एपनिया से पीड़ित हैं। इसका एक

कारण मोटापा है। स्लीप एपनिया के परिणाम गंभीर होने के साथ अप्रत्याशित हैं। कैसे काम करता है स्लीप एपनिया ऑक्सट्रैक्टिव स्लीप एपनिया (ओएसए) में हवा जाने के रास्ते में रुकावट से फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचना मुश्किल हो जाता है।

## खजूर (छुआरे) के है अनेक फायदे



खजूर (छुआरा) को काफी पसंद किया जाता है। ये आपकी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इससे कई तरह की बीमारियां दूर होती हैं। आइए जानते हैं छुआरे के फायदों के बारे में

1. खजूर खाकर गर्म दूध पीने से कैल्शियम की कमी से होने वाले रोग जैसे दांतों की कमजोरी और हड्डियों का गलना आदि रूक जाते हैं।
2. 3-4 खजूर गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दे। इन्हें गाय के दूध के साथ उबालें। उबले हुए

दूध को सुबह व शाम पिएं। ब्लड प्रेशर में आराम मिलेगा।

3. सुबह-शाम तीन छुआरे खाने के बाद गर्म पानी पीने से कब्ज की समस्या दूर होती है।
4. खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। पुराने घावों पर इस भस्म को लगाने से वे जल्दी भर जाते हैं।
5. छुआरे खाने से मासिक धर्म आसानी से आता है और कमरदर्द में भी लाभ होता है।

गतांक से आगे ...

## मानव मन के बोल

यादों के झरोखे में भीलवाड़ा



और परिणाम क्या हुआ। हजारों किलोमीटर का हमारे देश का भू-भाग चाइना के कब्जे में चला गया। हमारे सैनिक घायल हुए। कुछ शहीद हुए, और उस समय नेहरू जी का निधन हुआ। चारों तरफ समाचारों में खबर फैल गई कि नेहरू जी इसी दुःख के कारण निराश हो गये। मेरे पूज्य बड़े भाई साहब ने एक कविता सीखी थी उस समय। कविता लम्बी है परन्तु बात चाइना की चल रही है तो कुछ पंक्तियां थी —

“लज्जित नहीं हूँ तिब्बत की मात पर,  
अभी अभी खाई चीन की लात पर।”

तिब्बत एक स्वतंत्र देश था—एक समय। पर देश अभी भूटान है। जैसे अभी नेपाल है। वो तिब्बत चाइना ने अपने में मिला लिया। बहुत संघर्ष चला। भारत ने भी मान्यता दे दी। इतिहास समय काल खण्ड काल चक्र कहते हैं। समय पर किसी का बस नहीं। समय को तो तिजोरी में भी नहीं रख सकते। समय का सदुपयोग कैसे किया जा सकता है? रुपया तो आप जमा कर लगे। पोस्ट ऑफिस में जमा कर दिया। बैंक में जमा कर दिया। एफ.डी. करा दी। ब्याज आ रहा है। बुढ़ापे में काम आयेगा। रुपया तो आप फिर भी बचा सकते हो। लेकिन समय जा रहा है। कहते हैं गंगा जी में तीन डुबकियाँ लगाई—बाबूड़ा। पहली डुबकी लगी उसका पानी जब तक तुम बाहर आये तब तक बहुत आगे बढ़ चुका था, और जब दूसरी डुबकी लगाने के लिए प्रवेश किया तो पानी में सिर झुकाया उस समय तेज गति से आने वाले पानी ने तुम्हारे शरीर को स्पर्श कर फिर बढ गया। भूतकाल की समीक्षा करनी चाहिए। उस पर चिन्ता नहीं करनी चाहिए। समीक्षा करनी चाहिए कि क्या खोया, और क्या पाया? हमारे क्या वो निर्णय ठीक रहे? किस निर्णय की कमजोरी से हमें तकलीफ उठानी पड़ी? हम भी समीक्षा करते हैं। प्रतिक्षण करते हैं। लेकिन पछताते नहीं हैं।

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 झोपड़ियां दिख रही हैं, उन्हीं को ईंधन के रूप में काम ले लिया जाए।” झोपड़ियां तोड़ दी गई और महारानी के लिए आग तापने का प्रबन्ध हो गया।

दूसरे दिन झोपड़ी 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 झोपड़ियों का पुनर्निर्माण कराए : 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 हैं-‘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 कर्तव्य का सही निर्धारण कर पाएंगे।

## श्रीनगर में पर्यटन

कश्मीर का श्रीनगर : भारत के सबसे खूबसूरत राज्य जम्मू और कश्मीर में अमरनाथ, वैष्णोदेवी की गुफा है तो दूसरी ओर बर्फ से ढके खूबसूरत पहाड़, झील और लंबे-लंबे देवतार के वृक्ष। जम्मू-कश्मीर में जाएं तो जम्मू और श्रीनगर जरूर जाएं। कश्मीर घाटी में बसा श्रीनगर भारत के प्रमुख पर्यटन स्थलों में से एक है और खासकर हनीमून के लिए तो ये हमेशा से आइडियल डेस्टिनेशन रहा है। 1700 मीटर ऊंचाई पर बसा ये शहर विशेष तौर पर झीलों और हाउस बोट के लिए जाना जाता है। कमल के फूलों से सुसज्जित डल झील पर कई खूबसूरत नावों पर तैरते घर हैं जिन्हें हाउस बोट कहा जाता है। अगर आपकी भीड़-भाड़ से दूर एकदम शांत वातावरण में किसी हाउस बोट में रहने की इच्छा है तो आप नागिन लेक या झेलम नदी

पर खड़े हाउस बोट में ठहर सकते हैं। नागिन झील भी कश्मीर की सुंदर और छोटी-सी झील है। आमतौर पर यहां विदेशी सैलानी ही ठहरना पसंद करते हैं। खूबसूरत झील के बाद बात आती है आकर्षक बाग-बगीचों की। यहां मौजूद मुगल गार्डन इतने बेहतरीन और सुनियोजित ढंग से तैयार किया गया है कि मुगलों का उद्यान-प्रेम इनकी खूबसूरती के रूप में यहां आज भी झलकता है। इसके अलावा शालीमार बाग, निशात बाग जैसे कई महत्वपूर्ण उद्यानों को देख बिना श्रीनगर का सफर अधूरा-सा लगता है। इन उद्यानों में चिनार के पेड़ों के अलावा और भी छायादार वृक्ष हैं। रंग-बिरंगे फूलों की तो इनमें भरमार है। इन उद्यानों के बीच बनाए गए झरनों से बहता पानी भी बेहद आकर्षक लगता है।



मासूम किरन बचपन से ही कूबड़ की शिकार थी और इसी कुरूपता के साथ उसने जीवन के 11 वर्ष गुजार दिए। भीलवाड़ा



## सूर्य मंदिर, मोढ़ेरा

यह मंदिर अहमदाबाद से लगभग 100 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। माना जाता है कि इस मंदिर का निर्माण सम्राट भीमदेव सोलंकी प्रथम ने करवाया था। यहां पर इसके संबंध में एक शिलालेख भी मिलता है। सोलंकी सूर्यवंशी थे, वे सूर्य को कुलदेवता के रूप में पूजते थे। इसलिए उन्होंने अपने आराध्य देवता की आराधना के लिए एक भव्य सूर्य मंदिर बनाने का निश्चय किया। इस प्रकार मोढ़ेरा के सूर्य मंदिर ने आकार लिया। भारत में तीन सबसे प्राचीन सूर्य मंदिर हैं जिसमें पहला ओडिशा का कोणार्क मंदिर, दूसरा जम्मू में स्थित मार्तंड मंदिर और तीसरा गुजरात के मोढ़ेरा का सूर्य मंदिर। यह मंदिर उस समय की शिल्पकला का एक अनोखा

## किरन ने पाई कूबड़ से निजात

निवासी किरन के पिता महावीर सिंह झाइवर हैं और मात्र 4-5 हजार रुपये महीना कमाते हैं। गरीब पिता के काफी प्रयासों के बाद भी किरन ठीक नहीं हो पाई, किन्तु जब यही बेटी, नारायण सेवा संस्थान-सेवा परमो धर्म ट्रस्ट में सहायता के लिए आई तो उसकी जिंदगी ही बदल गई। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत

अग्रवाल ने बताया कि ट्रस्ट ने अपने खर्च पर किरन को नारायण हृदयालय, जयपुर भेजकर उसका सफल ऑपरेशन कराया और कूबड़ से निजात दिलाई। किरन के ऑपरेशन पर लगभग 3 लाख रुपये का खर्च हुआ, जो ट्रस्ट ने वहन किया। किरन शारीरिक विकृति से मुक्त होकर अब बेहद खुश है।



## रक्त की कमी का विभिन्न औषधियों से उपचार

- 1. सहजन** : सहजन के पत्तों को तोड़कर उसकी सब्जी बनाकर खाने से शरीर में लौह (आयरन) तत्व की कमी दूर होती है और शरीर में खून की कमी के कारण होने वाली बीमारी खत्म होती है।
- 2. पीपल** : पीपल का दूध बताशे में 4 बूंद डालकर खाने से खून की कमी दूर होती है तथा खून की कमी के कारण हुए रोग समाप्त हो जाते हैं।
- 3. चीकू** : शरीर में खून की कमी को दूर करने के लिए प्रतिदिन 3 से 4 चीकू 8 से 10 दिन तक खायें।
- 4. टमाटर** : टमाटर, पालक

और गाजर का रस आधा-आधा कप प्रतिदिन 40 दिन तक पीने से खून की कमी के कारण हुए रोग में आराम मिलता है।

- 5. आंवला** : आधा कप आंवले के रस में 2 चम्मच शहद और थोड़ा-सा पानी मिलाकर पीने से लाभ होता है। आंवले का चूर्ण 3 से 6 ग्राम रोजाना शहद के साथ लेने से खून में वृद्धि होती है। खून के रोगी को एक चम्मच आंवले का चूर्ण और 2 चम्मच तिल के चूर्ण लेकर शहद के साथ मिलाकर खिलाने से 1 महीने में ही रोग में लाभ होता है।

- 6. अनार** : खून की कमी को दूर करने के लिए, अनार के जूस में थोड़ी-सी कालीमिर्च और सेंधा नमक को मिलाकर पीने से लाभ होता है।
- 7. फालसा** : 40 दिन तक फालसा खाने से खून की कमी दूर हो जाती है और यह शरीर में खून बनाने में भी सहायक होती है। खून की कमी होने में फालसा खाने से खून बढ़ता है।
- 8. पपीता** : पपीते का गुदा 200 ग्राम प्रतिदिन खायें। इसका प्रयोग लगातार 20 दिनों तक करने से शरीर में खून की कमी दूर हो जाती है।



## कड़वे प्रवचन

जीवन में कभी अमीरी के दिन आते हैं तो कभी गरीबी के दिन आते हैं। कभी तो बटुआ टसाटस भरा होता है। और कभी जब में फूटी कौड़ी भी नहीं मिलती। जीवन में किसी न किसी रूप में हर एक को उतार-चढ़ाव देखना पड़ता है। उथल-पुथल से गुजरना पड़ता है। कभी-कभी आपके पास बहुत कुछ होता है लेकिन आपके माथे पर बल पड़े रहते हैं और कभी-कभी आपके पास जो होता है, वह आपके लिए पर्याप्त नहीं होता। लेकिन आपके होंठो पर मुस्कान खिली रहती है। जो आपके पास है यदि आप उससे सुखी नहीं हैं तो आपके पास चाहे जितना भी आ जाए फिर भी आप सुखी नहीं हो सकेंगे। बने बनाए पथ पर चलने वाली नहरें होती हैं, नदियां नहीं। नदियां चट्टानों को चीरकर अपना पथ स्वयं बनाती हैं और आगे बढ़ती हैं। तभी तो वह सागर से मिल पाती है। न सिर्फ सागर से मिलती हैं वरन् खुद सागर हो जाती हैं। लकीर के फकीर मत बनो। अपना पथ स्वयं गढ़ो और आगे बढ़ो। स्वयंभू बनो, स्वयं बुद्ध बनो। प्रवास के विरुद्ध बहना जिंदा होने का सबूत है। सीधे-सरल रास्ते पर तो कोई भी चल लेता है। पर उनका कोई इतिहास नहीं बनता।

कभी आपने सोचा: कि राम का जीवन-चरित्र इतना बड़ा क्यों है? इसका जबाब यह है कि उन्हें गुरुकुल के कारण महल छोड़ना पड़ा। कैकई के कारण राजमहल छोड़ना पड़ा। इतना ही नहीं वनवास भी झेलना पड़ा। रावण के कारण युद्ध करना पड़ा। धोबी के कारण सीता को खोना पड़ा। अपने ही पुत्रों से युद्ध लड़ना पड़ा और इस 'पड़ा-पड़ा' में ही राम चरित्र हो गया 'सबसे बड़ा'। राम के जीवन में मुसीबतों का अंतहीन सिलसिला था फिर भी कोई शिकायत नहीं, चेहरा खिला-खिला था। राम का चरित्र ही उनका जीवन संदेश है, उनकी चर्चा है, उनका उपदेश है। राम सरल है, उनका नाम, चरित्र और स्वभाव भी सरल है।

## पौषक तत्वों से परिपूर्ण है चुकंदर

चुकंदर -इसके रस को पीने से न केवल शरीर में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है बल्कि कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। यदि आप इस सब्जी से नफरत करते हैं तो जरा एक बार इसके फायदों के बारे में जरूर पढ़ लें। शायद कम लोग ही जानते हैं कि चुकंदर में लौह तत्व की मात्रा अधिक नहीं होती है, किंतु इससे प्राप्त होने वाला लौह तत्व उच्च गुणवत्ता का होता है, जो रक्त निर्माण के लिए विशेष

महत्वपूर्ण है। यही कारण है कि चुकंदर का सेवन शरीर से अनेक हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में बेहद लाभदायी है। ऐसा समझा जाता है कि चुकंदर का गहरा लाला रंग इसमें लौह तत्व की प्रचुरता के कारण है, बल्कि सच यह है कि चुकंदर का गहरा लाल रंग इसमें पाए जाने वाले एक रंगकण (बीटा सायनिन) के कारण होता है। एंटी ऑक्सीडेंट गुणों के कारण ये रंगकण स्वास्थ्य के लिए अच्छे माने जाते हैं।

एनर्जी बढ़ाये: यदि आपको आलस महसूस हो रही हो या फिर थकान लगे तो चुकंदर का जूस पी लीजिये। इसमें कार्बोहाइड्रेट होता है जो शरीर में होने वाले फोड़े, जलन और मुहांसों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है। पौष्टिकता से भरपूर: यह प्राकृतिक शर्करा का स्रोत होता है। इसमें कैल्शियम,



मिनरल, मैग्नीशियम, आयरन, सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, क्लोरीन, आयोडीन और अन्य महत्वपूर्ण विटामिन पाये जाते हैं। इसलिए घर पर इसकी सब्जी बना कर अपने बच्चों को जरूर से खिलाएं। हृदय के लिए: चुकंदर का रस हाइपरटेंशन और हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखता है। खासकर के चुकंदर के रस का सेवन करने से व्यक्ति में रक्त संचार काफी बढ़ जाता है।

रक्त की धमनियों में जमी हुई चर्बी को भी इसमें मौजूद बेटेन नामक तत्व जमने से रोकता है। स्वास्थ्यवर्धक पेय: जो लोग जिम में जी तोड़ कर वर्कआउट करते हैं उनके लिये चुकंदर का जूस बहुत फायदेमंद है। इसको पीने से शरीर में एनर्जी बढ़ती है और थकान दूर होती है। साथ ही अगर हाई बीपी हो गया हो तो इसे पीने से केवल 1 घंटे में शरीर नार्मल हो जाता है।

**मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'**  
**मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,**  
**जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा**  
**मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल**  
**अध्ययक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी**  
**अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी**  
**अंपादन अध्यक्षी-घनश्याम त्रिंठ नौड**

**नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर**  
 गरीब, अशहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियां आने वाली हैं... 10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के अशहायों का...

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को दोगे गर्मी का अहसास

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

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

**संस्कार**  
 चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रांगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजन एवं विमर्दितों की सेवा में सतत सेवारत

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**  
 सहायताार्थ

**नानी बाई रो मायरो**  
 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 पुंखारविन्द से आज्ञस्वी 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'  
 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।