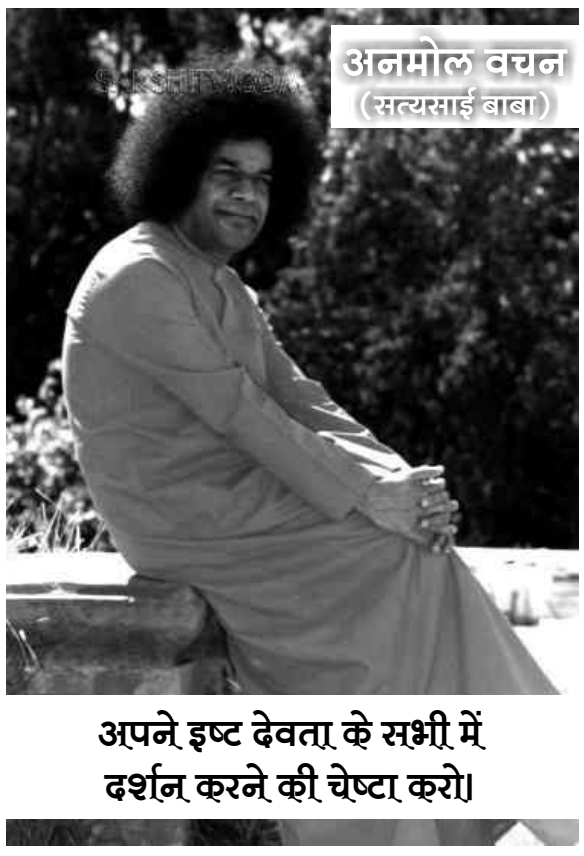
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

◉ मुद्रण तारीख-14-01-2016 ◉ अंक-403 ◉ तारीख-15 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-06 ◉ शुक्रवार ◉ उदयपुर ◉ कुल पृष्ठ-2 ◉ मूल्य-1 रूपया ◉ पृष्ठ-01



अपने इष्ट देवता के सभी में दर्शन करने की चेष्टा करो।

आदि देव प्रथम पूज्य गणेश

गणेश जी का वाहक मूषक है। गणों के स्वामी होने कारण उनका एक नाम गणपति है। जो भी संसार के साधन हैं उनके स्वामी श्री गणेश जी हैं। गणेश जी किसी भी कार्य के लिए पहले पूज्य हैं, इसलिए इन्हें आदिपूज्य भी कहते हैं। गणपति आदिदेव हैं जिन्होंने हर युग में अलग अवतार लिया। उनकी चार भुजाएं चारों दिशाओं में सर्वव्यापकता की प्रतीक हैं। समस्त चराचर सृष्टि उनके उदर में विचरती है। बड़े कान अधिक ग्राह्मशक्ति व छोटी पैनी आँखें सूक्ष्म तीक्ष्ण दृष्टि की सूचक हैं। उनकी लम्बी नाक (सूंड) महाबुद्धित्व का प्रतीक है। उनकी दो पत्नियां हैं रिद्धि व सिद्धि। उनके दो पुत्र भी हैं शुभ व लाभ। उनका प्रिय भोग मिष्ठान के रूप में मोदक है तो प्रिंय पुष्प लाल रंग के कमल तथा प्रिय वस्तु दूर्वा (दूब) व शमी पत्र हैं।

तुलसी विवाह का महात्म्य

भगवान शालिग्राम साक्षात नारायण के ही स्वरूप हैं। तुलसी के बिना इनकी अर्चना सम्पन्न नहीं हो सकती। कार्तिक मास भगवान विष्णु को अत्यंत प्रिय है। कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की देवोत्थान एकादशी को श्रीहरि जब चातुर्मास की योगनिद्रा से उठ जाते हैं, तब तुलसी के साथ उनका विवाह कराया जाता है। वैष्णव लोग कार्तिक शुक्ल एकादशी से कार्तिक पूर्णिमा तक तुलसी विवाहोत्सव बड़े धूमधाम और अपार उत्साह के साथ मनाते है। धर्मग्रंथों में लिखा है कि भगवान शालिग्राम के साथ भगवती तुलसी का विवाह करवाने वाला श्रीहरि की कृपा का पात्र बन जाता है। ज्योतिषियों का मानना है कि जिन कन्याओं के विवाह में बाधाआ रही हो यदि वे तुलसी विवाहोत्सव में भाग लेकर अपना योगदान दें तो उनका विवाह अतिशीघ्र निर्विध्न सम्पन्न हो जाएगा। कार्तिक मास में तुलसी के समीप दीपक जलाने से निराशा का अंधकार दूर होता है और आशा का प्रकाश जीवन को जगमगा देता है।

इतिहास में पहली बार गणतंत्र दिवस पर भारतीय जवानों के साथ कदम मिलाएंगे फ्रांस के सैनिक

नई दिल्ली, 26 जनवरी को राजधानी दिल्ली में होने वाला राष्ट्रीय स्तर पर गणतंत्र दिवस का मुख्य समारोह इस बार बेहद ख़ास रहने वाला है। भारत के इतिहास में यह पहली बार होगा जब कोई विदेशी सेना देश की सरजमीं पर हुए किसी गणतंत्र दिवस समारोह में परेड करती नज़र आएगी।

सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक गणतंत्र दिवस की मुख्य परेड में फ्रांस की सेना की एक टुकड़ी भारतीय सेना के जवानों के साथ परेड में कदम मिला

सकती है। दरअसल, फ्रांस की सेना का एक दल पहले से ही भारतीय सेना के साथ यहां संयुक्त सैन्य अभ्यास में जुटा हुआ है।

सादगी की प्रतिमा लाल बहादुर शास्त्री

लाल बहादुर शास्त्री का जन्म 2 अक्टूबर 1904 को मुगलसराय उत्तरप्रदेश में हुआ था। उनके पिता शारदा प्रसाद एक गरीब शिक्षक थे, जो बाद में राजस्व कार्यालय में लिपिक (क्लर्क) बने। अपने पिता और अपनी माता श्रीमती रामदुलारी देवी के तीन पुत्रों में से वे दूसरे थे। शास्त्री जी की दो बहनें भी थीं। बचपन में ही उनके पिता का निधन हो गया। 1928 में उनका विवाह श्री गणेश प्रसाद की पुत्री ललिता देवी से हुआ और उनके छह संतान हुई। स्नातक की शिक्षा समाप्त करने पश्चात् वे भारत सेवक संघ से जुड़ गए और देश सेवा का व्रत लेते हुए यहां से अपने राजनैतिक जीवन की शुरुआत की।

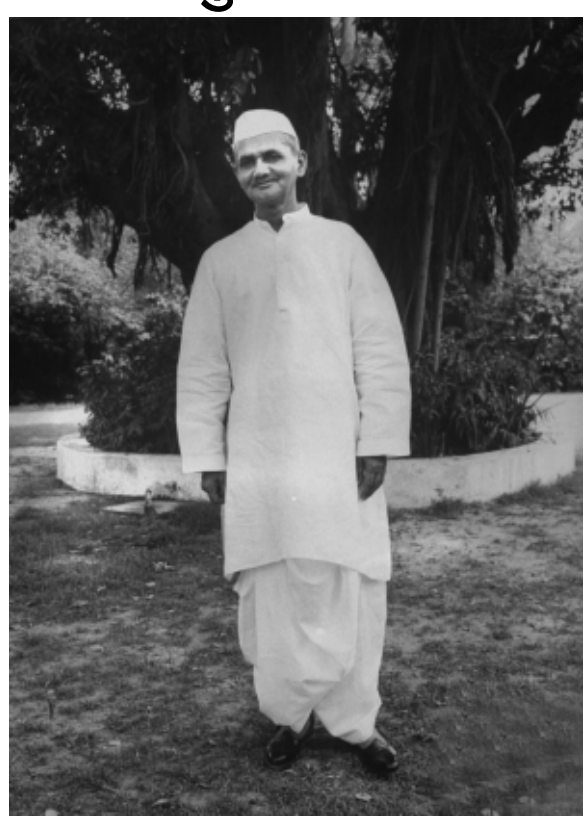
भारत की स्वतंत्रता के पश्चात् शास्त्री जी को उत्तरप्रदेश के संसदीय सचिव के रूप में नियुक्त किया गया था। वे गोविन्द वल्लभ पंत के मुख्यमंत्री के कार्यकाल में प्रहरी एवं यातायात मंत्री बने। यातायात मंत्री रहते उन्होंने प्रथम बार किसी महिला को बस संवाहक (कंडक्टर) के पद पर नियुक्त किया। प्रहरी विभाग के मंत्री होने के बाद उन्होंने भीड़ को नियंत्रण में रखने के लिए लाठी की जगह पानी की बौछार का प्रयोग आरम्भ कराया। 1951 में जवाहरलाल नेहरू के नेतृत्व में वह अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के महासचिव नियुक्त हुए। उन्होंने 1952, 1957 व 1962 के चुनावों में कांग्रेस पार्टी को भारी बहुमत से जितवाने के लिए बहुत परिश्रम किया। जवाहरलाल नेहरू का प्रधानमंत्री के कार्यकाल के दौरान 27 मई, 1964 को देहावसान हो जाने के बाद शास्त्री जी ने 9 जून, 1964 को प्रधानमंत्री का पदभार ग्रहण किया।

बचपन में ही पिता का सिर से साया उठ जाने के उपरांत मां ने कदम-कदम पर आर्थक संघर्षों से जूझ-जूझ कर अपने बेटे लाल बहादुर का लालन-पालन किया था। हाई स्कूल में अध्ययन करते समय लाल बहादुर पण्डित निष्कामेश्वर मिश्र एवं रामनारायण मिश्र नामक दो अध्यापकों के निकट समपर्क में आए। इन अध्यापकों से लाल बहादुर ने आत्मविश्वास की शिक्षा अर्जित करते हुए हर मुसीबत में धैर्य से मुकाबला करते हुए आगे बढ़ने का संकल्प लिया।

आत्मविश्वास के धनी लालबहादुर शास्त्री को अंग्रेजों के अत्याचारों व गांधीजी के अहिंसा के बजे बिगुल से अन्तर्आत्मा को झकझोर दिया और वे गांधीजी द्वारा चलाए गए आंदोलन में सक्रिय हो गए। आजादी के आंदोलन में भाग लेने से भला रोटी तो मिलती नहीं थी, सो उन्होंने आंदोलन में भाग लेने के साथ-साथ आर्थिक संकटों का मुकाबला करने के लिए अपने एक मित्र की खादी के कपड़े व वस्त्रों की दुकान पर काम करना शुरू कर दिया।

नौकरी के साथ शास्त्री ने शिवप्रसाद गुप्त द्वारा चलाए गए काशी विद्यापीठ में पढ़ाई भी की। यहां से वे परीक्षा उत्तीर्ण कर प्रयाग आए और वहां वे नेहरू परिवार के सम्पर्क में आए और पूरी तरह राजनैतिक और सामाजिक कार्यों में जुट गए। कुछ ही समय उपरान्त शास्त्री जी प्रयाग नगरपालिका के सदस्य निर्वाचित हुए। जिससे उनके जनसेवा के कार्यों का विस्तार होने लगा।

वे इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट के सदस्य बने। इस ट्रस्ट के अध्यक्ष



पण्डित जवाहरलाल नेहरू थे। वर्ष 1930 से 1935 तक वे कांग्रेस कमेटी इलाहाबाद के मंत्री तथा बाद में अध्यक्ष बने। वर्ष 1937 में उत्तरप्रदेश प्रांतीय कांग्रेस कमेटी के मंत्री चुने गए और जनप्रिय हो गए। वर्ष 1941 और फिर 1942 में भारत छोड़ो आन्दोलन के दौरान विदेशी हुकूमत ने शास्त्री को गिरफ्तार कर लिया। ऐसे समय में उनके घर की आर्थिक स्थिति बहुत बिगड़ गई लेकिन बड़ी सूझबूझ व धैर्य के साथ उन्होंने संकट का मुकाबला किया। वर्ष 1946 में शास्त्री उत्तरप्रदेश निर्वाचित समिति के सदस्य चुन लिए गए।

भारत देश की आजादी के बाद वे सन्1951-52 में उत्तरप्रदेश विधानसभा के सदस्य बने, उन्हीं दिनों केन्द्र में मंत्रीमंडल बनाया गया और शास्त्री को केन्द्रीय रेल व परिवहन मंत्री बनाया गया। उन्होंने मंत्रित्व पद पर रहते हुए रेल सेवाओं में अनेकानेक सुधार किए, किन्तु आलियालर (दक्षिण भारत) में रेल दुर्घटना में जब सैकड़ों लोगों की मृत्यु हो गई तो शास्त्री इस सदमे को बर्दाश्त न कर सके व पद से इस्तीफा दे दिया। वर्ष 1956-57 में इलाहाबाद से लोकसभा चुनावों में भारी मतों से निर्वाचित हुए और उन्हें केन्द्रीय मंत्रिमंडल में संचार परिवहन मंत्री बना दिया गया। कुछ ही समय उपरान्त उन्हें वाणिज्य मंत्री का पद सौंपा गया। मई, 1964 में पण्डित जवाहरलाल नेहरू के निधन के बाद लालबहादुर शास्त्री को देश का प्रधानमंत्री बनाया गया। वर्ष 1965 में पाकिस्तान ने भारत पर आक्रमण किया था उस समझौते के दौरान वे फरवरी, 1966 में ताशकंद समझौते में गए तो उनका वहीं निधन हो गया था।

वर्ष 1966 की 11 फरवरी को शास्त्री जी के निधन की खबर सुनते ही पूरे भारत में शोक छा गया। उनके पार्थिव शरीर को भारत लाया गया और दिल्ली के विजयघाट पर उनका अंतिम संस्कार किया गया। आज वे हमारे बीच नहीं है, लेकिन उनकी यादें हमेशा -हमेशा हर भारतवासी के मन में प्रेरणादायक के रूप में ताजी है।

दुनिया की ताकतवर सेनाओं में-एक भारतीय सेना

1947 में अपनी स्वतंत्रता के बाद से भारत ने ज्यादातर देशों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखा है। हालांकि, भारत के पड़ोसी देश पाकिस्तान के साथ तनावपूर्ण संबंध रहे हैं। दोनों देशों के बीच चार बार (1947, 1965, 1971 और 1999 में) युद्ध भी हो चुका है. वहीं दूसरी तरफ चीन ने भी साबित कर दिया है कि वह भारत का सबसे बड़ा और खतरनाक दुश्मन है। यही कारण रहा कि 1962 के भारत-चीन युद्ध और पाकिस्तान के साथ 1965 के युद्ध के बाद भारत ने अपनी सैन्य और आर्थिक स्थिति का विकास करने का प्रयास किया।

सोवियत संघ के साथ अच्छे संबंधों के कारण 1960 के दशक से सोवियत संघ भारत का सबसे बड़ा हथियार

आपूर्तिकर्ता रहा है। आज रूस के साथ सामरिक संबंधों को जारी रखने के अलावा, भारत इजरायल और फ्रांस के साथ रक्षा संबंध रख रहा है।

अन्तिम क्षणों के लिए ''प्रार्थना ईश्वर से''

इतना तो करना स्वामी जब प्राण तन से निकले,
गोविन्द नाम लेके मेरा जीव तन से निकले।
गंगाजी का तट हो या जमुना जी तट हो,
और सांवरा निकट हो जब प्राण तन से निकले।
वृन्दावन का स्थल हो, मुख में तुलसी दल हो,
विष्णु चरण का जल हो, जब प्राण तन से निकले।
सन्मुख प्रभु खड़ा हो, तिरक्षा चरण धरा हो,
बंशी का स्वर भरा हो, जब तन से प्राण निकले।
उस वक्त जल्दी आना, नाथ भूल मत जाना,
बांकी छवि दिखाना, जब प्राण तन से निकले।
जब प्राण कंठ आवे, कोई रोग न सतावे,
यम दर्शन दिखावे, जब प्राण तन से निकले।
सिर मोहनी मुकुट हो, मुखड़े पर काली लट हो,
यही ध्यान मेरे धर हो, जब प्राण तन से निकले।
पग धो कर तृष्णा मिटाऊँ, तुलसी माला हो कंठ में,
सिर चरण रज लगाऊँ, जब प्राण तन से निकले।

ऊँ शान्ति - ऊँ शान्ति - ऊँ शान्ति -

मैं नहीं, मेरा नहीं

मैं नहीं मेरा नहीं, यह तन किसी का है दिया।
जो भी अपने पास है, यह धन किसी का है दिया।।
देने वाले ने दिया, वह भी दिया किस शान से।
मेरा है यह कहने वाला, कह उठा अभिमान से।।
मैं मेरा यह कहने वाला, मन किसी का है दिया।
जो मिला है वह हमेशा, पास रह सकता नहीं।।
कब बिछुड़ जाय कोई, राज कह सकता नहीं।
जिंदगी का मिला मधुवन किसी का है दिया।।
जग की सेवा सोच, अपनी प्रीति उनसे कीजिये।
जिन्दगी का राज है, यह जानकर जी लीजिये।।
साधना की राह पर, साधन किसी का है दिया।
मैं नहीं मेरा नहीं यह तन किसी का है दिया।।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गत: पन्था:

कहानी नहीं ये सच्ची गाथा थी। देश के, भारतीय संस्कृति के प्रति, कितना अटूट प्रेम।

ये मेरा भारत है।
हर बाला देवी की मूरत
बच्चा-बच्चा राम है।

इस मेरे भारत मैं आपसी प्रेम, एकता, एक बनेंगे नेक बनेंगे, हम सब एक हैं, हमारा भारत से रिश्तों का अटूट बन्धन है।

अण्डमान निकोबार गया। बड़ा सौभाग्य प्राप्त हुआ मुझे। कलकत्ता से हवाई जहाज लिया था। उस समय मेरे चिंतन में दधीचि ऋषि, जिन्होंने अपनी हड्डियाँ तक धर्म तंत्र के लिए, न्याय के पोषण के लिए... यज्ञ के लिए .... यज्ञ का अर्थ है भले काम होने देना ....

जैसे विकलांग सेवा, भूखे को भोजन, गरीब को कपड़ा, जैसे बीमार को दवा....

बहुत सरल है। यह सब कार्य करना। बहुत कठिन है कठोर करना अपने-आप को। लाला! बाबू! मुन्ना! मेरे साधकों! पूरा परिवार! अपनी कोमल संवेदनाओं को खोना मत।

प्रतिशोध की भावनाएँ रखना बहुत बुरा है। ये तो जैसे अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मार रहे है।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

किसी भी काम को सफलता की परिणीति तक ले जाने के लिए उसमें लगने वाली शक्ति उस काम को करने के प्रति हमारे मन में उपजे उत्साह से ही होती है। चाहे कोई कार्य क्षेत्र हो, प्रत्येक में उपलब्धियों के लिए परिश्रम के साथ–साथ उत्साह भी होना जरूरी है। बुझे मन और मरे उत्साह से किसी भी कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। कार्य के प्रति समर्पण व उत्साह हो तो बाधाएं पार हो ही जाती है। कोई भी यह कह सकता है कि मैंने तो उत्साह पूर्वक प्रयास किया, किन्तु असफलता ही मिली। ऐसा कहने वाले शायद यह भूल जाते हैं कि असफलता ही सफलता का मार्ग खोलती है। इतिहास ऐसे लोगों से गौरवान्वित है, जिन्होंने मुश्किलों और असफलता के बावजूद उत्साहपूर्वक कार्य में संलग्न रहने का क्रम नहीं छोडा और सफलता के झण्डे गाडे। कहने का अभिप्राय यह है कि उत्साह बने रहना चाहिए । किसी ने कहा भी है – **मन के हारे हार है, मन के जीते जीते।**

तिल के स्वादिष्ट लड्डू बनाने की विधी

आवश्यक सामग्री –

1. तिल – 500 ग्राम (4 कप)
2. गुड़ – 500 ग्राम (बारीक कुटा हुआ 2 कप)
3. घी – 2 छोटे चम्मच

विधि –तिल को अच्छी तरह साफ कर लीजिये। कढ़ाई लेकर गरम कीजिये, मध्यम आग पर, लगातार चमचे से चलाते हुये, तिल को हल्का भूरा होने तक भून लीजिये। तिल बहुत जल्द जल जाते हैं, ध्यान रहे कि तिल जले नहीं, जलने पर इनका स्वाद कड़वा हो जायेगा। भुने तिल से आधे तिल हल्का सा कूट लीजिये या मिक्सी से हल्का सा चलाकर दरदरा कर लीजिये। साबुत और हल्के कुटे तिल मिला दीजिये।

गुड़ को तोड़कर छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिये। कढ़ाई में एक चम्मच घी डालकर गरम कीजिये, गुड़ के टुकड़े डालिये और बिलकुल धीमी आग पर गुड़ को पिघला लीजिये, गुड़ पिघलने पर आग तुरन्त बन्द कर दीजिये। पिघले गुड़ में भुने कुटे हुये तिल डालिये और अच्छी तरह मिलाइये। आप चाहें तो तिल गुड़ लड्डू में अपनी मन पसन्द के सूखे मेवे भी मिला सकते हैं, लड्डू और भी ज्यादा स्वादिष्ट हो जाते हैं। गुड़ तिल के लड्डू बनाने का मिश्रण तैयार है।

हाथ से घी लगाकर चिकना कीजिये, मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण, लगभग एक चम्मच उठाइये(लड्डू गरम मिश्रण से ही बनाने पड़ते हैं, मिश्रण ठंडा होने पर जमने लगता है और लड्डू बनाना मुश्किल होता है)। गोल लड्डू बनाकर थाली में लगाइये, सारे मिश्रण से लड्डू बनाकर थाली में लगा लीजिये। तिल गुड़ के लड्डू तैयार हैं, जब भी आपका मन करे खाइये और खिलाईये।

चाणक्य नीति

शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है. शिक्षित व्यक्ति सदैव सम्मान पाता है. शिक्षा की शक्ति के आगे युवा शक्ति और सौंदर्य दोनों ही कमजोर है.

भगवान श्रीकृष्ण ने स्वयं भगवत–गीता की प्रशंसा में कहा है कि –

अध्येष्यते च य इमं धर्म्यं संवादमावयोः।
ज्ञानयज्ञेन तेनाहमिष्टः स्यामिति में मतिः।
श्रद्धावाननसूयश्च श्रृणुयादापि यो नरः।
सोऽपि मुक्तः शुमांल्लोकान्प्राप्नुयात्पुण्यकर्मणाम्।।

अर्थात् जो पुरुष इस धर्ममय हम दोनों (श्रीकृष्ण और अर्जुन) के संवाद रूपी इस गीता को पढ़ेगा, उसके द्वारा मैं भी ज्ञानयज्ञ से पूजित होऊंगा, जो मनुष्य श्रद्धायुक्त और दोष दृष्टि से रहित होकर इस गीता का श्रवण भी करेगा, वह भी पापों से मुक्त होकर उत्तम कर्म करने वालों के समान श्रेष्ठ लोकों को प्राप्त करेगा और जन्म–मरण के चक्र से मुक्त हो जाएगा।

भगवान भी करते है भक्त की आराधना

एक बार नारद जी श्रीकृण से मिलने पहुंचे। वह बड़ी आतुरता से उनके कक्ष में प्रवेश करने लगे कि तभी द्वारपालों ने रास्ता रोक दिया। नारद जी ने कारण पूछा तो उत्तर मिला, 'प्रभु अभी आराधना में व्यस्त हैं।' नारद ने कहा, 'रास्ता छोड़ो, मैं तुम्हारे इस बहकावे में नहीं आने वाला।' पर यह सुनकर भी संतरी डटे रहे। मन–मसोस कर उन्हें प्रतीक्षा करनी पड़ी। कुछ देर बाद स्वयं श्रीकृष्ण ने कपाट खोले।

नारद जी ने प्रणाम करके तुरंत शिकायत की, 'देखिए न, आपके द्वारपालों ने एक बेतुका बहाना बनाकर मुझे भीतर जाने से रोक दिया। ये कह रहे थे कि आप पूजा कर रहे हैं।' श्रीकृष्ण बोले, 'यह सत्यवचन है नारद, हम आराधना में ही मग्न थे।; नारद ने कहा, 'भगवन् आप और आराधना ?' श्रीकृष्ण बोले, 'देखना चाहोगे, हम किसी आराधना में लीन थे ? आओ भीतर आओ।' भीतर एक पुष्प मंडित पालने पर अनेक छोटी–छोटी प्रतिमाएं झूल रही थीं। नारद जी ने एकाग्र दृष्टि से देखा।

कुछ प्रतिमाएं गोकुल की गोप–मंडली की थीं, तो कुछ स्वर्ग उनकी। तब रारद जी ने बौराई आंखों से प्रभु को निहारा। फिर पूछा, 'भला आराध्य आराधकों की आराधना कब से करने लगा ?'

भक्त गुहार करे और भगवान कृपा, यह सीधी रीत तो समझ में आती है। पर यह दूसरी अटपटी परंपरा आपने क्यों चलाई ?'

श्रीकृष्ण ने कहा, 'मुझे बताओ नारद, भक्त मेरी आराधना और उपासना क्यों करते हैं ?'

नारद बोले, 'प्रभु वे आपसे आपका प्रेम चाते हैं।'

श्रीकृष्ण ने कहा, 'नारद, ठीक इसी प्रयोजन से मैं भी अपने भक्तों की आराधना करता हूं। मैं भी भक्त से प्रेम की आकांक्षा रखता हूं। भक्त से उसका प्रेम मांगता हूं। प्रेम का यही महादान पाने के लिए मैं निराकार से साकार होकर आता हूं। पर मानव इसी बात को नहीं समझ पाता। वह तो हमसे केवल धन–दौलत ही मांगता है जबकि मैं भक्त का प्रेम पाने के लिए उसकी ओर देखता रहता हूं।

सुखमय जीवन के रहस्य

- जीवन काक स्वरूप इन्द्र–धनुष के समान है, और पूरे जीवन में विभिन्न रंगों की भांति विभिन्न स्थितियां आती हैं, जो कि सुख और दुःख स्वरूप हैं। इस जीवन को आप किस प्रकार से जीना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर करता है।
- साधारण व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के संबंध में चर्चा करते हैं, उनसे श्रेष्ठ व्यक्ति स्थितियों, कार्यों की चर्चा करते हैं, अत्यन्त श्रेष्ठ व्यक्ति विचारों का चिन्तन करते हैं।
- यह जीवन आपका है, और यदि आप हैं – तो सब कुछ है, इसी दृष्टिकोण को ध्यान में हर समय रखते हुए चिन्तन करें।
- आशा अवश्य रखें, लेकिन अपेक्षा नहीं, जब भी आप अपने किसी प्रियजन से किसी वस्तु को प्राप्त करने की निश्चित अपेक्षा ही रखते हैं, और वह प्राप्त नहीं होती, तो बहुत अधिक मानसिक पीड़ा होती है।
- दुःखी एवं निराश चेहरा रखने से भी तो कार्य पूरा नहीं हो सकता, अथवा पीड़ा कम नहीं हो सकती, अथवा संकट नहीं टल सकता, तो फिर अपने चेहरे से अपनी पीड़ाओं को सारी दुनिया के सामने क्यों प्रकट करते हो ? आपके चेहरे को देख कर, कोई भी दया कर आपका कार्य पूरा नहीं करेगा, जिससे कार्य पूरा हो सके, उसी के सामने निवेदन करें, अन्य सभी के सामने अपने मन में भावों को चेहरे के माध्यम से बाहर न आने दें।
- कोई भी कार्य करने से पहले उसके विपरीत पक्ष को भी अवश्य सोच लें, यह संभव है, कि आप अपने प्रयत्नों द्वारा श्रेष्ठ परिणाम ही प्राप्त करेंगे, लेकिन यदि विपरीत परिणाम भी मिल गया तो क्या होगा ? इसका विचार करना आवश्यक है।

गुणकारी तुलसी

व्यक्ति, हमेशा गुणों की पूजा करता है। तुलसी हमेशा ही हमारे समाज में पूजनीय रही है। उसका कारण है तुलसी में निहित गुण। आरोग्य के लिए तुलसी अपने आप में बहुत से गुण समाए हुए है इसलिए इसे ''घर का वैद्य'' भी कहा जाता है। तुलसी मुख्यतः वात एवं कफ रोगों के लिए उपयोगी है। रोज 2 से लेकर 20 पत्ते खाने से हम अनेक रोगों से बचे रहते हैं। शुद्धिकरण–वातावरण में प्रदूषण को खत्म करने के साथ–साथ, पानी में तुलसी के पत्ते डालने से जल का शुद्धिकरण भी हो जाता है। खाँसी–तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर दिन में 3–4 बार चाटने से खाँसी में आराम होता है, चाहे दमा की खाँसी ही क्यों न हो।

कान दर्द –तुलसी पत्तों के रस की 2–3 बूँदें चुटकीभर कपूर के साथ मिलाकर दिन में दो बार कान में डालने से लाभ मिलता है।

चमड़ी के रोग –तुलसी के पत्तों का पेस्ट बनाकर उसमें नींबू का रस मिलायें। सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक शरीर के प्रभावित अंग पर इस पेस्ट को लगायें। अंग को आराम मिलता है।

दाँत दर्द –काली मिर्च व तुलसी के पत्तों को दाँत में दबाकर रखने से दाँत दर्द में आराम मिलता है।

भूख बढ़ाना –तुलसी के पत्ते, बड़ी इलायची के दाने, जीरा, सोंठ, दाल–चीनी, अजवायन, सूखा पोदीना और काला नमक सब बराबर भाग में कूटकर कपड़े में छानकर पानी के साथ लेने से खुलकर भूख लगती है।

बुखार – 1 गिलास पानी में 10–15 पत्ते डालकर पानी आधा होने तक उबालें और चुटकी भर सेंधा नमक मिलाकर दिन में 2–3 बार पीएँ। पसीना आयेगा। बुखार में कमी आयेगी।

आधा सिर दर्द –तुलसी, काली मिर्च, सोंठ और सेंधा नमक को 2 कप पानी में आधा कप रहने तक उबालें। इस काढ़े को सुबह शाम पीने से सर्दी, जुकाम, गले की खराश, बुखार, सिर दर्द, हाथ व पैरों में टूटन जैसी सभी तकलीफों में लाभ मिलता है।

रोग प्रतिरोधक शक्ति – तुलसी, मुनक्का, काली मिर्च, बादाम मिलाकर कूट कर गोलियाँ बनाकर रख लें। रोज 2–3 गोली खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

खट्टी इमली

इमली के पेड़ ऊंचे और मोटे होते हैं। इसकी फली 6–8 इंच लंबी और चौड़ी होती है। पकने पर फली के अंदर काले रंग का कठोर बीज निकलता है।

यह खट्टी, भारी, वातनाशक व रुधिर विकार दूर करने वाली होती है।

उपयोग –

अर्श (बवासीर) में पीड़ा होने पर इमली के फूल के रस को लगाने से शांति मिलती है। इमली के पानी के कुल्ले करने से गले की सूजन दूर होती है। आंखें दुख रही हों तो इमली के पत्तों को शीतल जल में भिगोकर बांधने से दुखती हुई आंखें ठीक हो जाती हैं। इमली भी खाद्य पदार्थ को खट्टा बनाने में काम आती है। दक्षिण भारत में इमली का भोजन में विशिष्ट स्थान है। दक्षिण भारतीय खाद्य पदार्थों के साथ इमली की बनाई गई रसम का प्रयोग अधिक किया जाता है। सांभर जो कि दाल और सब्जियों को मिलाकर बनाया जाता है इमली के बिना नहीं बनता।

आम के पने की तरह इमली का भी पना बनाया जाता है जो शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

इमली के बीज अत्यंत शक्तिदायक और वीर्यवर्धक होते हैं। लगभग उन सभी आयुर्वेदिक औषधियों में इमली के बीजों का प्रयोग किया जाता है जो पौरुषहीन पुरुषों को बल प्रदान करती है।

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

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

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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

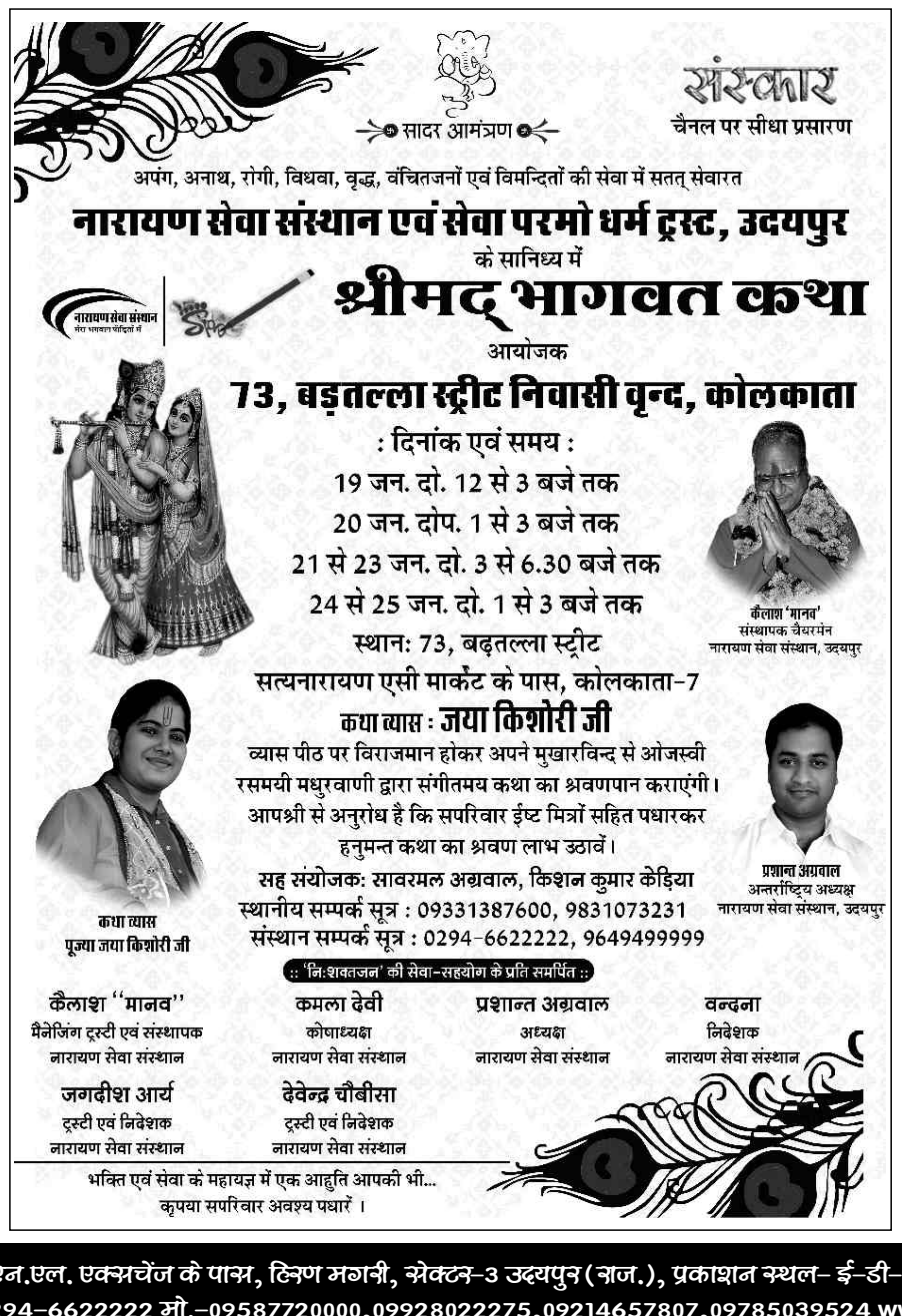
सर्दियाँ आने वाली हैं...
10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का....

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास

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

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



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.एम.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