

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख-09-01-2016

● अंक-398 ● तारीख-10 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष-15/शुक्ल पक्ष-01 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



आध्यात्मिक अनुशासन के पालन में चालाकी-चतुराई से दूर रहो और विद्वत्ता प्रदर्शन से भी बचो।

## श्री विष्णु स्तुति



शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं  
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।  
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्,  
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥

## चौपाई



देखत स्यामल धवल हलारें । पुलकि सरिर भरत कर जोरें ।।  
सकल कामप्रद तीरथ राऊ । बेद बिदित जग प्रगत प्रभाऊ ।।  
अर्थ :- श्याम और सफेद (यमुना जी और गंगाजी) लहरों को देखकर भरतजी का शरीर पुलकित हो उठा और उन्होंने हाथ जोड़कर कहा- हे तीर्थराज ! आप समस्त कामनाओं को पूर्ण करने वाले हैं। आपका प्रभाव वेदों में प्रसिद्ध और संसार में प्रकट है।

## अनमोल वचन

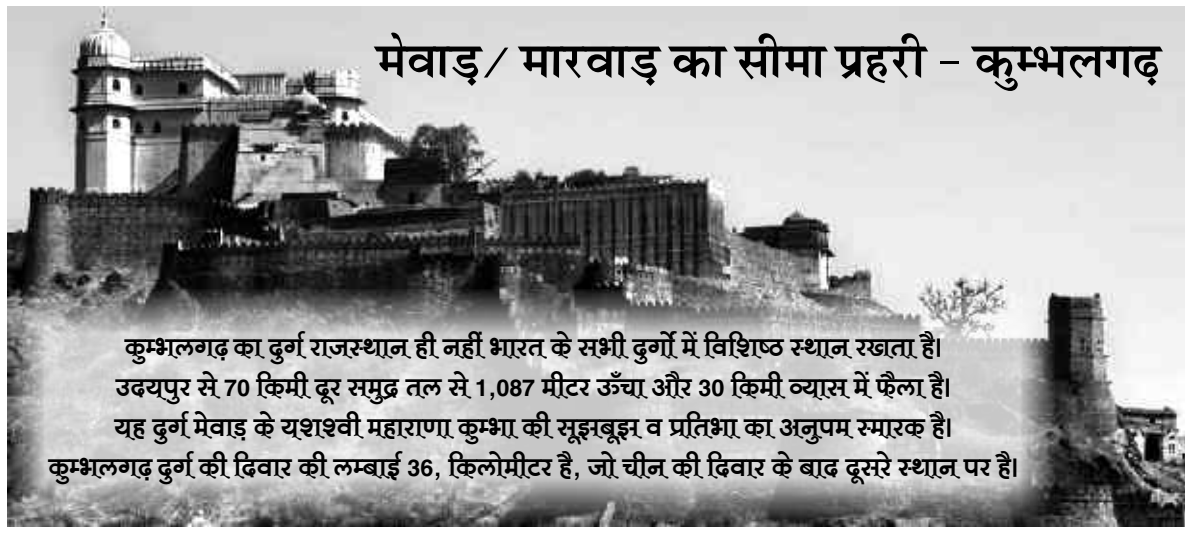
- सेवा उसी की करो, जिसे सेवा की जरूरत है, जिसे सेवा की जरूरत नहीं उसकी सेवा करना ढोंग है।
- दृष्टि बदलो सृष्टि बदल जाएगी।
- अपनी जिन परिस्थितियों को तुम बदल सकते हो उन्हें बदलने का पूरा प्रयास करो जिन्हें तुम बदल नहीं सकते तो उन्हें स्वीकार कर लो।
- व्यक्ति को अपनी इच्छाओं को सीमित रखना चाहिये, इच्छाओं को बढ़ाना अपने कष्टों को आमंत्रण देना है।
- मनुष्य जिस संगति में रहता है, उसकी छाप उस पर पड़ती है। उसका निज गुण छुप जाता है और संगति का गुण प्राप्त कर लेता है।
- मेरे लिए वर्तमान ही सब कुछ है। भविष्य की चिंता हमें कायर बना देती है, भूत का भार हमारी कमर तोड़ देता है।

## माँ दुर्गा-आराधना



सर्वाबाधा विनिर्मुक्तो धन धान्य सुतान्वितः ।  
मनुष्यां मत्प्रसादेन भवष्यति न संशयः ।।  
पत्नीं मनोरमां देहि मनोवृत्तानुसारिणीम् ।  
तारिणीं दुर्ग संसारसागस्य कुलोद् भवाम् ॥

## मेवाड़/ मारवाड़ का सीमा प्रहरी - कुम्भलगढ़



कुम्भलगढ़ का दुर्ग राजस्थान ही नहीं भारत के सभी दुर्गों में विशिष्ट स्थान रखता है। उदयपुर से 70 किमी दूर समुद्र तल से 1,087 मीटर उँचा और 30 किमी व्यास में फैला है। यह दुर्ग मेवाड़ के यशश्री महाराणा कुम्भा की सूझबूझ व प्रतिभा का अनुपम स्मारक है। कुम्भलगढ़ दुर्ग की दिवार की लम्बाई 36, किलोमीटर है, जो चीज की दिवार के बाद दूसरे स्थान पर है।

## क्या आपश्री जानते है ?

शरीर का सबसे कठोर अंग दांत होता है। कान की पेशी एक मिली मीटर तक लम्बी होती है। आवाज से नींद की गहराई जानी जाती है। शरीर में 639 मांसपेशिया होती है। सबसे मजबूत मांसपेशी जीभ होती है। जीभ में 9000 स्वाद कलिकायें है। वयस्क में 32 दांत होते है, जबकि शिशु में 20 होते है।



## चार - हाथ

लघु कथा

एक मिल मालिक के दिमाग कितना ज्यादा। लेकिन यह में अजीब-अजीब ख्याल काम करेगा कौन? उसने आया करते थे। जैसे सारा सोचा, वैज्ञानिक करेगे, ये हैं संसार मिल हो जाएगा, सारे किस मर्ज की दवा? उसने लोग मजदूर और वह उनका यह काम करने के लिए बड़े मालिक या मिल में और वैज्ञानिकों को मोटी चीजों की तरह आदमी भी तनखाहों पर नौकर रखा बनने लगेगे, तब मजदूरी भी और वे नौकर हो गए। कई नहीं देनी पड़ेगी, साल तक शोध और प्रयोग वगैरा-वगैरा। एक दिन करने के बाद वैज्ञानिकों ने उसके दिमाग में ख्याल कहा कि ऐसा असंभव है कि आया कि अगर मजदूरों के आदमी के चार हाथ हो जाएँ। मिल मालिक चार हाथ हो तो काम कितनी तेजी से हो और मुनाफा वैज्ञानिकों से नाराज हो

गया। उसने उन्हें नौकरी से निकाल दिया और अपने-आप इस काम को पूरा करने के लिए जुट गया। उसने उन्हें नौकरी से लगवाने चाहे, पर उनसे काम नहीं हो सका। फिर उसने लोहे के हाथ फिट करवा दिए, पर मजदूर मर गए। आखिर एक दिन बात उसकी समझ में आ गई। उसने मजदूरी आधी कर दी और दुगुने मजदूर नौकर रख लिए।

## बिना पेस्ट के भी चमक सकते हैं - दाँत

यह कोई जरूरी नहीं कि हमारे दाँतों को साफ रखने के लिए पेस्ट ही काम आता है। ऐसे कई प्राकृतिक, घरेलू व सरल उपाय हैं जिससे हम अपने दाँतों को स्वस्थ रख सकते हैं। दाँत बात से लेकर चाल तक में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। चाल चाहे भोजन की हो या मनुष्य के चलने की, ये सब दाँतों से अच्छी तरह चबाकर किए गए भोजन पर निर्भर करता है। बिना पेस्ट व बिना ब्रश के दाँत इस तरह साफ किए जा सकते हैं।



आंवला :- आंवले को कच्चा खाएं या आंवले के पानी को मुँह में भरकर घुमाएं। दाँत ठीक तरीके से साफ हो जाएंगे।

कच्चा खाएं या आंवले के पानी को मुँह में भरकर घुमाएं। दाँत ठीक तरीके से साफ हो जाएंगे।

## कठिनाइयों से शिक्षा ग्रहण करें और आगे बढ़ें

कठिनाइयों के बीच से गुजरे बिना मनुष्य का व्यक्तित्व अपने पूर्ण चमत्कार में नहीं आता और कठिनाइयों एक ऐसी खराद की तरह है जो मनुष्य के व्यक्तित्व को तराशकर चमका दिया करती हैं। कठिनाइयों मनुष्य-जीवन के लिए वरदान रूप ही होती हैं, साधारणतया महापुरुषों का सृजन कठिनाइयों की आग में तपने के बाद ही होता है।

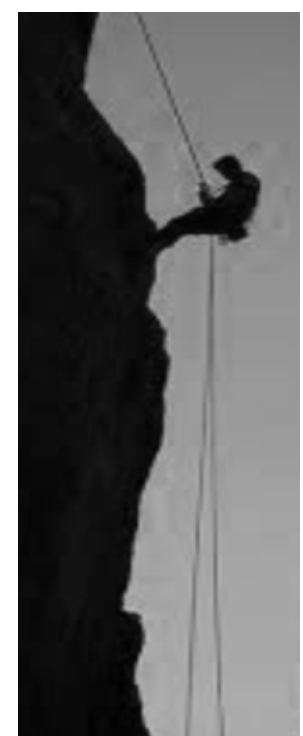
उन्नति की इच्छा रखने वालों को साहस संचय करके आगे बढ़ते रहना चाहिए। बिना साहस किए और खतरा मोल लिए न तो कोई आज तक आगे बढ़ पाया है और न आगे ही उन्नति कर सकेगा। हमें अपनी विजय पर अखण्ड विश्वास होना चाहिए और अपनी शक्तियों पर अटल भरोसा भी होना चाहिए। आशा इच्छा से अधिक बलवती होती है।

मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा बन जाता है। वेदना, दुःख और अवसाद जीवन की परछाइयाँ हैं। मनुष्य को चाहिए कि वह अपने पथ पर सावधानी के साथ चलता रहे। जो आशान्वित हैं, उत्साही हैं और उद्योगी हैं, अमंगल तथा अनिष्ट उनके मार्ग को नहीं रोक सकते। आपत्तियाँ संसार का स्वाभाविक धर्म हैं। जीवन एक संग्राम है

और विपत्ति वह खराद है जिससे परमात्मा अपने रत्नों की चमक बढ़ाता है। कठिनाइयों में ही धीरज एवं जीवन-दर्शन की परीक्षा होती है। जो दृढ़ विश्वास रखता है कि वह महान् बनने के लिए ही पैदा हुआ है, वह महान् बनकर ही रहेगा, दृढ़-निश्चयी को मार्ग देने के लिए पहाड़ों को भी अलग हटाना पड़ेगा।

## इच्छा शक्ति किस प्रकार कार्य करती है ?

इस संसार में जिस किसी ने जो कुछ प्राप्त किया, वह प्रबल इच्छाशक्ति के आधार पर प्राप्त किया है। मनुष्य जिस प्रकार की इच्छा करता है, वैसी ही परिस्थितियाँ उसके निकट एकत्रित होने लगती हैं। इच्छा एक प्रकार की चुंबकीय शक्ति है, जिसके आकर्षण से अनुकूल परिस्थितियाँ खिंची चली आती है। जहाँ इच्छा नहीं, वहाँ कितने ही अनुकूल साधन मौजूद हों, पर महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त नहीं होती। मन में जो इच्छा प्रधान रूप में काम करती है, उसे पूरा करने के लिए शरीर की समस्त शक्तियाँ काम करने लगती हैं। निर्णय शक्ति, निरीक्षण शक्ति, अन्वेषण शक्ति आकर्षण शक्ति, चिंता शक्ति, कल्पना शक्ति आदि मस्तिष्क की अनेक शक्तियाँ उसी दिशा में अपना प्रयत्न आरंभ कर देती हैं। यह शक्तियाँ जब सुप्त अवस्था में पड़ी होती हैं यहा विभिन्न दिशाओं में बिखरी रहती हैं, मनुष्य की स्थिति अस्त-व्यस्त एवं नगण्य होती है, परन्तु जब वे सब शक्तियाँ एक ही दिशा में काम करना प्रारम्भ कर देती हैं तो एक जीवित चुंबक पत्थर को कूड़े-कचरे में भी फिराया जाए तो धातुओं के जो टुकड़े इधर-उधर बिखर रहे होंगे, वे सब उससे चिपक जाएंगे। इसी प्रकार विशिष्ट आकांक्षाएँ मन में धारण किए हुए व्यक्ति अपनी आकर्षण शक्ति से उन सब तत्वों को ढूँढता और प्राप्त करता रहता है जो लघुकणों के रूप में जहाँ तहाँ बिखरे पड़े होते हैं और अपने अभीष्ट लक्ष्य की ओर द्रुतगति से बढ़ता जाता है। यह उसकी इच्छाशक्ति का ही चमत्कार होता है।



## लोभ और तृष्णा

सीमा को लांघने वाला लोभ नरक की सामग्री के रूप में माना जाता है और लोभ ही अवगुणों की खान तथा अशान्ति का एक मुख्य कारण है। लोभ ही मनुष्य को बराई के लिए प्रवृत्त करता है और दूसरों के प्रति किये जाने वाले अन्याय तथा शोषण के पीछे भी लोभ ही होता है। भ्रष्टाचार का कारण भी लोभ ही है और ईमानदारी का शत्रु भी लोभ ही है। झूठ बोलने, चोरी व डकैती के पीछे भी लोभ ही होता है और लोभ से अन्धा होकर आदमी न करने योग्य भी काम करता है। झगड़ों और राष्ट्रों के छोटे-बड़े युद्धों के मूल में भी किसी-न-किसी रूप में लोभ ही छिपा हुआ रहता है तथा लोभ नरक में जाने वाला मार्ग है। छल-कपट की तह में भी लोभ ही होता है। लोभ से ही क्रोध, अहंकार और पापों की उत्पत्ति होती है तथा लोभ के कारण ही मनुष्य पापाचारी हो जाता है।

जो वस्तु मनुष्य को सबसे अधिक दुःखी बनाती है, उसका नाम है, 'तृष्णा'। तृष्णा मन में रहने वाली एक आग है और मीठा विष भी तथा पानी से कभी न बुझने वाली प्यास है। शरीर के साथ तृष्णा को बुढ़ापा नहीं आता। वह सदैव तरुण ही रहती है। जिस शरीर में वह रहती है उसे शान्ति और चैन से कभी बैठने न देना और सदैव भटकाये रखना तृष्णा का ही काम है। तृष्णा विवेक पर परदा डाल सकती है और न करने योग्य कार्य भी करवा सकती है। अमन और चैन की आशा रखने वाले प्रिय पाठक! लोभ की सीमा को न लांघ और तृष्णा के प्रभाव से मुक्त हो जाने का प्रयत्न कर, तेरा भला होगा।

## देने का सुख

स्वामी रामतीर्थ के जीवन की एक घटना है। भ्रमण एवं भाषणों से परिश्रान्त स्वामी जी अपने निवास पर लौटकर- थोड़ा सा ही आटा था उसकी रोटियाँ बना रहे थे, चूँकि वे अपना भोजन स्वयं बनाते थे। जब वे थाली लगाकर भोजन करने के लिए बैठने लगे तभी कुछ भूखें बच्चें आकर खड़े हो गये। स्वामी जी ने अपनी सारी रोटियाँ एक-एक करके बच्चों में बाँट दी। पड़ोस में बाहर बैठी एक महिला ने पूछा- अब आप स्वयं क्या खायेंगे?



स्वामी ने मुस्कुराकर कहा - "माता रोटी तो पेट की ज्वाला शांत करने वाली वस्तु है, यदि इस पेट की नहीं तो उस पेट की, क्या फर्क पड़ता है।" देने का आनन्द, पाने के आनन्द से बड़ा होता है।

## व्यवहारिक साधना

एक व्यक्ति अपना परिवार छोड़कर घर से निकल भागा। एक संत के पास जाकर अपनी कहानी बताई- 'जब मैं घर छोड़ रहा था, मेरे पत्नी पुत्र सो रहे है। एकाएक बच्चा चीखा। मुझे लगा कि पत्नी जाग जायेगी, पर पत्नी ने बच्चे को छाती से लगाया और बच्चा चुप हो गया। मैं चुप चाप दबे पैर निकल आया। महात्मन् अब मैं संसार की मोहमाया में फंसना नहीं चाहता। संत बोले - मूर्ख भगवान तो तेरे घर में ही बैठे हुए हैं, जिन्हें तुम छोड़ आया। जा, जब तक तू उनकी सेवा नहीं करेगा, तब तक तेरा उद्धार नहीं होगा। पहले-परिवार को सम्भाल, फिर सोचना कि पारिवारिक दायित्वों का निर्वाह करते हुए या नहीं? अध्यात्म भगोड़ों का नहीं शूरवीरों का साथ देता है। परिवार के साथ रहते हुए भी तेरी साधना पूरी होती रह सकती है। त्याग करना ही है, तो अन्दर के विकारों एवं भ्रम जंजालों का कर। उस व्यक्ति ने वास्तविकता समझी और लौट पड़ा अपने घर को अपनी व्यावहारिक साधना की पूर्ति हेतु।



## सम्पादकीय

इस दुनिया में दोनों ही तरह के लोग हैं - सफल और असफल लोग तथा विजयी और पराजित लोग। यह तो बताने की जरूरत नहीं है कि पराजित कोई नहीं होना चाहता, न ही कोई असफल होना चाहता है। इसके बावजूद कुछ लोग तो पराजित होते ही हैं, असफल होते ही हैं। क्या आपने इस बात पर कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है। चलिए, दूसरों की बात को हम छोड़ते हैं। क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि जिन कामों में आप असफल हुए, उनके क्या कारण थे और जिनमें आप सफल हो पाए उनके क्या कारण थे? मुझे लगता है कि हम सभी को अपना कुछ समय इसके लिए देना ही चाहिए। तो आइए, आज से ही इसकी शुरुआत इस सच्ची कहानी को जानने के बाद करते हैं।

फ्रांस के सम्राट नेपोलियन अपने तम्बू में गहरी नींद में सो रहे थे कि तभी उनके एक अंगरक्षक ने आकर उन्हें जगाते हुए कहा - "महाराज", सेनापति आपसे अभी, इसी वक्त मिलना चाहते हैं। नेपोलियन ने करवट बदलते हुए कहा, "जाकर पूछो कि बात क्या है?" अंगरक्षक ने वापस आकर बताया कि "दक्षिण की ओर से शत्रु ने सेना पर हमला कर दिया है। सेनापति जानना चाहते हैं कि अब क्या किया जाए।" नेपोलियन ने बिना चिन्तित हुए अंगरक्षक से कहा - "कोने के बक्से में चौंतीस नम्बर का एक नक्शा रखा हुआ है। उसे सेनापति को दे दो और कहो कि वे युद्ध का समाचार मुझे सुबह दें।" सुबह विजय की सूचना देते हुए सेनापति ने नेपोलियन से पूछा - "महोदय आपने जल्दी यह योजना कैसे तैयार कर ली? क्या कोई देवता आपको, हाँ, विचार और दूरदर्शिता नामक दो देवता हमेशा मेरे साथ रहते हैं।" आप जानते हैं कि नेपोलियन का नाम विश्व के श्रेष्ठ विजेताओं में लिया जाता है। इस कहावत से अब आप यह भी जान गए होंगे कि एक सामान्य से परिवार का यह सामान्य-सा व्यक्ति कैसे इतना बड़ा व्यक्ति बना। आप भी, जी हाँ आप भी इतनी बड़ी भले ही न सही, लेकिन अभी से तो कुछ अच्छी सफलताएँ पा ही सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी आदतों में इन दो बातों को मुख्य रूप से शामिल करना होगा-

1. पहला तो यह कि किसी भी काम को शुरू करने से पहले उस पर अच्छी तरह सोच-विचार कर लें। सोचें कि इसे किस प्रकार अच्छे से अच्छा किया जा सकता है, फिर वह काम भले ही कितना भी छोटा क्यों न हो।
2. दूसरा यह कि इस काम की भविष्य की सम्भावनाओं के बारे में भी विचार करें। अपनी दृष्टि को दूर तक ले जाकर देखें। आप आगे चलकर कैसे इसे बड़ा बना सकते हैं। ऐसा करके आप भी विचार और दूरदर्शिता नाम के इन दो देवताओं को अपना सहायक बना सकते हैं।

गर्मी की धूप महिलाओं की त्वचा के लिए ही नुकसानदेह नहीं होती, यह आपकी त्वचा को भी झुलसा सकती है। विशेषज्ञ कहते हैं कि कुछ बातों का ध्यान रखें तो आप अपनी त्वचा की खूबसूरती बरकरार रख सकते हैं। गर्म मौसम की बुरी नजर से बचे रहने और त्वचा की चमक को बनाए रखने के लिए इन उपायों को जरूर आजमाएं -

**1. सनस्क्रीन लगाएं :** जैसे ही घर से बाहर जाते हैं, आपकी त्वचा के लिए मुश्किलें शुरू हो जाती हैं। ऐसे में सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूरी हो जाता है। आप ऐसी सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें, जिसमें तेल नहीं, एसपीएफ 30 हो। ऐसा न करने पर आपकी त्वचा पर लाल-लाल दाने निकल सकते हैं और उनमें जलन महसूस हो सकती है।

**2. विलंजिंग :** घर के बाहर मौजूद नमी के कारण त्वचा तैलीय हो जाती है। ऐसे में



सत्यवती ने यमुना में विकसित हुए एक छोटे-से- द्वीप पर वेद व्यास को जन्म दिया। श्याम वर्ण होने के कारण उनका नाम कृष्ण रखा गया तथा द्वीप पर जन्म लेने के कारण उन्हें कृष्ण द्वैपायन कहा जाने लगा। जन्म लेते ही व्यासजी बड़े हो गए और सत्यवती से बोले - "माता! मैं अपने जन्म के उद्देश्य को सार्थक करने के लिए तपस्या करने जाता हूँ। आप कठिन परिस्थिति में जब भी मेरा

## महर्षि वेदव्यास

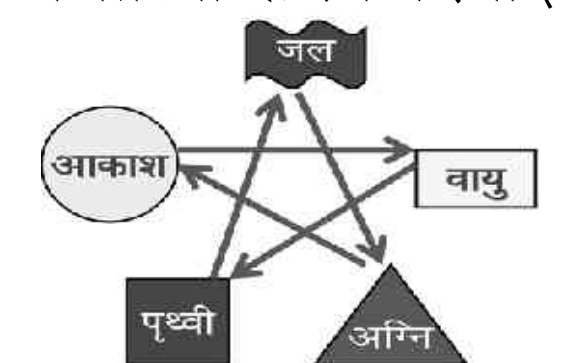
स्मरण करेंगी, मैं उसी क्षण आपकी सेवा में उपस्थित हो जाऊँगा।" कृष्ण द्वैपायन तपस्या में लग गए और द्वापर युग के अंतिम चरण में वेदों का सम्पादन करने में जुट गए। वदों का विस्तार करने से उनका एक प्रसिद्ध नाम 'वेद व्यास' पड़ गया। वेदों का संकलन और संपादन करने के बाद महर्षि व्यास के मन में एक ऐसे महाकाव्य की रचना करने का विचार उत्पन्न हुआ, जिससे संसार लाभान्वित हो सके। वे ब्रह्माजी के पास गए और उनसे मागदर्शन करने की प्रार्थना की। व्यासजी का ध्येय जानकर ब्रह्माजी प्रसन्न होकर बोले- "वत्स! तुम्हारा विचार अति उत्तम है। परंतु पृथ्वी पर ऐसा कोई भी मनुष्य नहीं है जो तुम्हारे ग्रंथ को लिखित रूप प्रदान कर सके। अतः

आप गणेशजी की उपासना करके उनसे प्रार्थना करें कि वे इस कार्य में आपकी सहायता करें।" व्यासजी ने विधनहर्ता भगवान् गणेश की स्तुति की तो वे साक्षात् प्रकट हो गए। तब व्यासजी ने उनसे अपने ग्रंथ के लिपिक बनने की प्रार्थना की। गणेशजी बोले - "मुनिवर! मुझे आपका प्रस्ताव स्वीकार है लेकिन याद रहे; मेरी लेखनी एक पल के लिए भी रुकनी नहीं चाहिए।" व्यासजी बोले- "ऐसा ही होगा भगवान्! परंतु आप भी कोई श्लोक तब तक नहीं लिखेंगे जब तक कि आप उसका अर्थ न समझ लें।" गणेशजी ने शर्त स्वीकार कर ली। इस प्रकार, महर्षि व्यास ने एक महान महाकाव्य की रचना की जो संसार में महाभारत के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

## मंगलसूत्र

ईश्वरचन्द्र विद्यासागर किशोरावस्था में थे। उदारता का पोषण उन्हें उनकी वात्सल्यमयी माँ से मिला। एक दिन वो एक साथी को लेकर आये। माँ से कहा यह फीस के रुपये ना होने के कारण परीक्षा में नहीं बैठ पा रहा है इसका सारा साल खतम हो जायगा, व्यर्थ हो जायेगा, माँ क्या हम इसकी कुछ मदद कर सकते है ? माँ ने तुरंत अपना मंगलसूत्र निकाल कर दिया और कहा इसे गिरवी रख दो। फीस की व्यवस्था हो गयी। छात्र उत्तीर्ण हुआ, नौकरी लगी, तुरंत मंगलसूत्र छुड़ाकर ईश्वरचन्द्र की माँ को लौटाने गया। माँ बोली बेटा इसका ही मंगलसूत्र है जो मंगल करता है। मंगल प्रायोजन में तू इसे रख और किसी गरीब-जूररतमंद की मदद कर देना।

## पंचतत्त्वों के रंग व स्वाद



**पृथ्वी तत्व :** पीला रंग-मीठा स्वाद होता है। और इसमें स्थिर कार्य करने चाहिए, यह तत्व भारी होता है।  
**जल तत्व :** सफेद रंग-कसैला स्वाद इसमें चर कार्य करने चाहिये, शीतल होता है।  
**अग्नि तत्व :** लाल रंग-स्वाद चर्परा और क्रूर कार्य होते हैं।  
**वायु :** ध्रुम्रेघ जैसा खट्टा स्वाद इसमें मन चंचल होता है इसलिए व्यायाम, कसरते करनी चाहिए।  
**आकाश तत्व :** इसमें मिश्रित रंग कडुआ स्वाद होता है। क्योंकि यह कई तत्वों से मिलकर बना होता है।

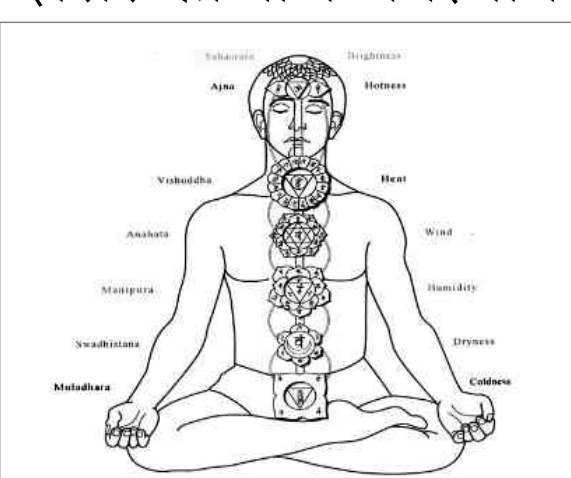
## प्रेरक प्रसंग

सनाका रोम के महान दार्शनिक और सम्राट निरो के गुरु थे। उन्होंने निरो को सम्राट बनाने में उसकी माँ की मदद भी की थी। निरो को शक हो गया कि उसके राजगुरु सनाका उसके विरुद्ध षड्यंत्र कर रहे हैं। निरो ने सनाका को राजदरबार में नस काटकर हड्डियाँ, दाँत एवं नाखून मजबूत होते हैं। दस्त हो तो दही के साथ ईसबगोल की भूसी तथा चावल खाने से फायदा होता है। बवासीर के रोगियों को दोपहर में भोजन करने के उपरांत एक ग्लास छाछ में अजवायन डालकर पीने से लाभ होता है।

## अमृत वचन

- जीवन में सादा खाओ, सादा पहनो, लेकिन अपने विचार ऊँचे और महान बनाओ।
- मनुष्य जन्म मिलता है किसी बड़े काम के लिए, परमात्मा को पाने के लिए न कि टर्के-टर्के के सुख भोगने के लिए।
- परिश्रम सौभाग्य के द्वार की चाबी है।
- विचार का चिराग बुझ जाने पर आचार अंधा हो जाता है।
- शुद्ध आचरण तथा आचार विचार से ही आप अपनी संतान को नेक और ईमानदार बना सकते हैं, केवल उपदेश से नहीं।
- मानव का सच्चा जीवन साथी विद्या ही है, जिसके कारण वह विद्वान कहलाता है।
- शब्दों की अपेक्षा कर्म अधिक जोर से बोलते हैं।
- हम उपदेश सुनते हैं मन भर, देते हैं टन भर, किन्तु ग्रहण करते हैं कण भर।

## शरीर की पाँच अवस्थायें



- **अन्नमय कोश:** शरीर की स्थूल अवस्था। नियमित योगिक क्रियाएँ, आसन और सात्विक भोजन करने से स्वास्थ्य ठीक रखा जा सकता है।
- **प्राणमय कोश:** शरीर की सूक्ष्म अवस्था। नियमित प्राणायाम करने से स्वैच्छिक रूप से श्वास-प्रश्वास का नियंत्रण करके प्राण को वश में रखा जा सकता है।
- **मनोमय कोश:** शरीर की सूक्ष्म अवस्था। नियमित ध्यान, योगनिद्रा या ईश्वर का सुमिरन करने से मन को शान्त किया जा सकता है।
- **विज्ञानमय कोश:** शरीर की सूक्ष्म अवस्था। नियमित स्वाध्याय ज्ञान पाने के लिए वाचनालय का उपयोग और व्याख्यान सुनने से बुद्धि का विकास किया जा सकता है।
- **आनन्दमय कोश:** शरीर की सूक्ष्म अवस्था। नियमित सत् कर्म, हास्य योग और प्रातः भ्रमण करके आनन्दमय अवस्था में रह सकते हैं।

## दही - स्वाद और सेहत से भरपूर



दही स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। इसमें कुछ ऐसे रासायनिक पदार्थ पाए जाते हैं जो दूध की अपेक्षा

उत्पन्न करते हैं। मोटापे पर नियंत्रण रहता है। दही में कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस आदि कई विटामिन्स होते हैं इसलिए दही को अधिक पोषक माना जाता है। जिन लोगों को दूध न भाता हो उनके लिए दही एक बेहतर विकल्प है। इससे विटामिन बनने लगते हैं। इससे जो बैक्टीरिया होते हैं, वे लेक्टोज बैक्टीरिया

## 5 बातें जो त्वचा को रखें स्वस्थ

1. **अच्छा खाना खाएं :** आपके भोजन और जीवनशैली का असर आपकी त्वचा पर दिखता है, इसलिए तैलीय और तली हुई चीजों से परहेज करें। भोजन में प्रोटीन, विटामिन ए और सी को शामिल करें। दिन की अच्छी शुरुआत के लिए एक गिलास दही में स्ट्राबेरी और सेब जैसे फलों के कुछ टुकड़े डाल कर खाएं।
2. **नमी बनाए रखें :** गर्मी में त्वचा की खूबसूरती बनाए रखने के लिए उसमें नमी बनाए रखना बेहद जरूरी है। इससे त्वचा पर झुर्रियां नहीं पड़ेंगी और ताजगी और मुस्कान बनी रहेगी। प्राकृतिक नमी के लिए खीरे और टमाटर के रस का इस्तेमाल करें।
3. **मृत त्वचा को हटाना है जरूरी :** इस मौसम में



मृत त्वचा को हटाना और जरूरी हो जाता है। त्वचा आयली है तो सप्ताह में दो बार त्वचा की सफाई करें और अगर त्वचा ड्राई है तो सप्ताह में एक बार।

**नारायण सेवा संस्थान**  
 भगवान् श्री कृष्ण की सेवा

**अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं 'निःशुल्क' निःशवाजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह**

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

**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 : छबीले छेल विहारी जी**

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 नरवाना शाखा सम्पर्क सूत्र : 9466442702  
 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

**धर्मपाल गर्ग**  
 शाखा संयोजक (नरवाना) नारायण सेवा संस्थान

नोट : कलश यात्रा प्रातः 9 बजे रवाना होगी।  
 भक्ति एवं सेवा के महापथ में एक आहुति आपकी भी कृपा सपरिवार अखण्ड पधारें।

**नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर**  
 अश्वि, अरुण, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियाँ आने वाली हैं...  
 10001 स्वैटर का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असाहायों का...

10001 स्वैटर दान योजना  
 आपको स्वैटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को देने गर्मी का अहसास

**आपश्री स्वैटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वैटर से सहयोग प्रेषित करें**  
**स्वीकारें अनुरोध-अपील, पाएँ जरूरतमंदों की दुआ...**

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

**मुनव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश "मानव"**  
**मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,**  
**जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा**  
**मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल**  
**अख्यक प्रबन्धक-अरोहन लाल गाडनी**  
**संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी**  
**संपादन सल्योगी-घनश्याम सिंह नौवैड**