

मन के जीते जीत सदा

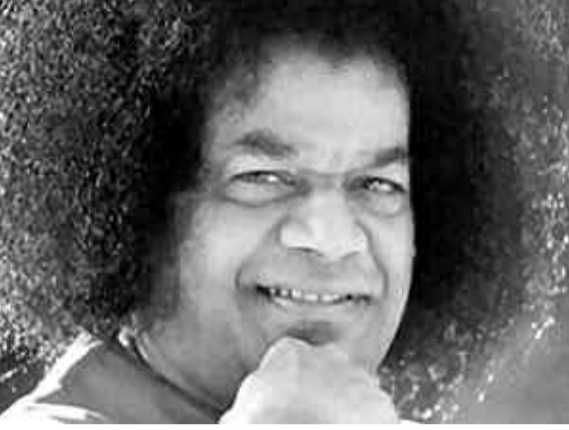
दैनिक

● मुद्रण तारीख-17-01-2016

● अंक-406 ● तारीख-18 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-09 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



ऐसा स्वभाव डालो कि प्रतिदिन ब्रह्म मुहूर्त में जग जाया करो अर्थात 3 बजे प्रातः शैया पर उठ बैठो।

ज्ञानेश वाणी

सहयोग कैसे करें नहीं बन रहा है। दूसरों का काम करें, उसे सहयोग करना अच्छा है। लेकिन यह भी ध्यान रखें, उसका काम करने से कहीं आपका काम तो नहीं बिगड़ रहा है या सामने वाला आप के भरोसे रहकर आलसी तो

जरूरतमंद को सहयोग करना अच्छा है, लेकिन अति सहयोग अपने और पराए के लिए हानिकारक न बन जाए, यह ध्यान रखना भी जरूरी है।

चाणक्य नीति



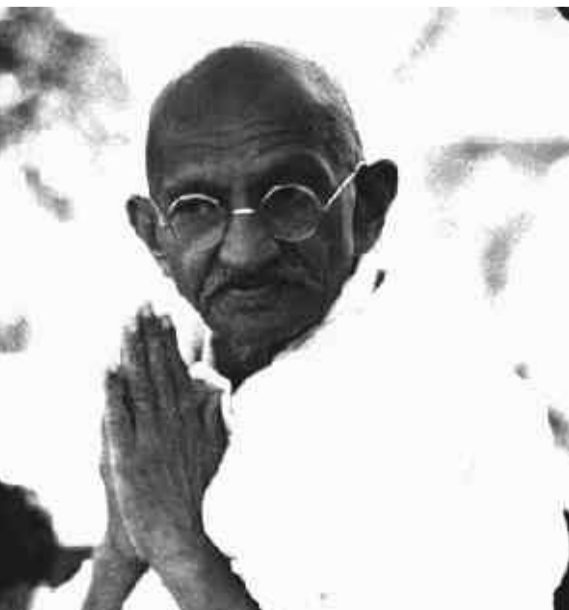
जिस प्रकार समुद्र के ऊपर वर्षा व्यर्थ है, उसी प्रकार तृप्त (पेट भरे हुए) पुरुषों से भोजन का अनुरोध करना भी व्यर्थ है। जिस तरह वर्षा की उपयुक्तता मैदानों में होती है उसी तरह भूखों को ही भोजन की जरूरत होती है। दान का महत्व अभाव पीड़ित दरिद्रों को देने में ही है। अतः समुद्र के ऊपर

वर्षा का होना, तृप्त मनुष्यों को भोजन कराना, सूर्य के प्रकाश में दीपक जलाना और धन सम्पन्न व्यक्ति को दान देना निरर्थक है। जबकि मैदानी भाग में वर्षा का होना, भूखों को भोजन कराना, रात्रि के अंधकार में दीपक जलाना, अभाव पीड़ितों को दान देना सर्वथा वांछनीय है।

आठ प्रकार के मित्र

जन्म के मित्र	—	माता-पिता
घर के मित्र	—	धन व स्त्री
देह के मित्र	—	अन्न
आत्मा का मित्र	—	शुभ-अशुभ कर्म
रोगी का मित्र	—	औषधि
संग्राम का मित्र	—	भुजा
परदेश का मित्र	—	विद्या
अंतिम समय का मित्र	—	धर्म

सात जघन्य पाप



श्रम के बगैर संपदा, आत्मा के बगैर आनंद, मानवता के बगैर विज्ञान, चरित्र के बगैर ज्ञान, सिद्धांतों के बगैर राजनीति, नैतिकता

के बगैर व्यापार और त्याग व बलिदान के बगैर पूजा-अर्चना, ये सात सबसे जघन्य पाप हैं।
— महात्मा गांधी

केंद्र सरकार ने जल्लीकट्टू खेल पर से प्रतिबंध हटाया

परंपरागत बैलगाड़ी दौड़ से भी प्रतिबंध हटाया



नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने तमिलनाडु में सांड को काबू करने के विवादित खेल 'जल्लीकट्टू' पर से प्रतिबंध हटा दिया है। इस

संबंध में नई अधिसूचना जारी की गई। तमिलनाडु के राजनीतिक दल इस प्रतिबंध को हटाने की मांग कर रहे थे। पर्यावरण

मंत्रालय ने 2011 की अधिसूचना में बदलाव किया है। नई अधिसूचना में देश के कुछ राज्यों में होने वाली परंपरागत बैलगाड़ी

दौड़ पर से भी प्रतिबंध हटाया गया है। केंद्रीय पर्यावरण व वन मंत्री प्रकाश जावड़ेकर ने कहा, 'उचित सुरक्षा व जानवरों पर अत्याचार न करने की शर्त पर जल्लीकट्टू की इजाजत दी गई है।' तमिलनाडु की मुख्यमंत्री जे. जयललिता ने जल्लीकट्टू पर से प्रतिबंध हटाने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार जताया है। तमिलनाडु सरकार ने पिछले महीने केंद्र को पत्र लिखा था। इसमें संबंधित कानून में बदलाव के लिए संसद में विधेयक लाने का अनुरोध किया था।



प्लग में तीन पिन क्यों जरूरी होती हैं?

यह तो सभी जानते हैं कि प्लग में तीन पिन होती हैं। इनमें से दो पिनो का आकार तो समान होता है, लेकिन तीसरी पिन बड़ी और मोटी होती है। इन

पिन को अर्थ के तार या भूयोजित तार से जोड़ा जाता है। आइए जानें यह पिन जरूरी क्यों होती है।
..... तीसरी पिन और उससे जुड़े तार में सामान्यतः विद्युत प्रवाहित नहीं होती। इस तार का एक सिरा उपकरण की बॉडी से जोड़ दिया जाता

है और दूसरे सिरों का संबंध घर में बिछे विद्युत के तारों द्वारा जमीन में दबी एक धातु की प्लेट से कर दिया जाता है। इसे अर्थिंग या इलेक्ट्रिकल ग्राउंडिंग कहते हैं। कभी-कभी किसी खराबी के कारण अगर विद्युत उपकरण में धारा प्रवाहित होने लगे, तो करंट लग सकता है।

तीसरी पिन और उसका धरती में दबी प्लेट से संबंध ऐसे में करंट से सुरक्षा प्रदान करता है। सभी उपकरणों की सही तरीके से अर्थिंग जरूरी होती है। तीसरी पिन यही जरूरत पूरी करती है और किसी को करंट का झटका नहीं लगने देती।

परीक्षा में सफलता प्राप्त करें ऐसे

विद्यार्थियों को उनकी मेहनत का साकार परिणाम मिले उन्हें उच्च श्रेणी की प्राप्ति हो इसके लिए आवश्यक है कि—
प्रत्येक विद्यार्थी पढ़ाई का समय चक्र निर्धारित करें। कब, कितने बजे और कितने समय उसे पढ़ाई करनी है, यह तय करे उसका पालन करें। प्रतिदिन क्लास अटेंड करना जरूरी है कक्षा में अध्यापक कुछ न कुछ आवश्यक जानकारी अवश्य देते हैं। अतः रोजाना हर पीरियड में कक्षा में जाएं। अध्यापक द्वारा बताये गये मुख्य बिन्दुओं को नोट करने की आदत डालें। यह आपके लिए अत्यंत

उपयोगी सिद्ध होगी। ज्यादातर स्कूलों में टेस्ट लेने की प्रक्रिया अपनाई जाती है अतः आपने अपने साप्ताहिक मासिक, अर्द्धवार्षिक व वार्षिक टेस्टों की तैयारी गंभीरतापूर्वक करें। एक विषय को लगातार कभी नहीं पढ़ना चाहिए। इससे ऊब पैदा होती है। विषय बदल-बदल कर पढ़ने से पढ़ाई का रुझान बना रहता है। लगातार पढ़ने की आदत न डालें। बीच-बीच में उठकर दिमाग को आराम देते रहें। लिखावट पर अवश्य ध्यान दीजिए। उत्तम लिखावट भी अच्छे नंबर लाने में सहायक है यदि आपका



हस्तलेख अच्छा नहीं है तो रोज एक पेज सुलेख लिखने का नियम बनाईये। बाजार में बिकने वाली सहायक पुस्तकें जैसे गाइड, कुंजी, वन-वीक सीरीज इत्यादि का सहारा कम से कम लें क्योंकि ये ज्ञानवर्द्धक नहीं करती वरन् विद्यार्थियों की बुद्धि को सीमित करती है। जहां तक

हो सके पुस्तकों का ही उपयोग करें। गत प्रश्नों को देखे व हल करें। ऐसा करने पर काफी समस्याओं का हल खुद ही हो जाता है। यदि इन बातों को ध्यान में रखकर विद्यार्थी वर्ग अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें तो वह दिन दूर नहीं जब वह अपने गंतव्य को पा सकेंगा।

इसलिए कहते हैं विधनविनाशक

कोई भी शुभ कार्य की शुरुआत हो, तो हिंदू धर्म के अनुयायी भगवान श्रीगणेश की पूजा सर्वप्रथम करते हैं, भगवान श्रीगणेश बुद्धि के देवता हैं। जीवन के हर क्षेत्र में गणपति विराजमान हैं। शास्त्रों में कहा गया है कि गणपति सब देवताओं में अग्रणी हैं, गणेशजी अपने आपमें संपूर्ण वास्तु हैं। इसलिए गणेशजी को विधनविनाशक कहा जाता है। उनके शरीर का हर हिस्सा किसी न किसी ग्रह के दोष को दूर करता है। हमारे पुराणों में कहा गया है कि हमें श्वेत गणपति की पूजा करनी चाहिए, इससे जीवन में भौतिक सुख एवं समृद्धि का प्रवाह होता है। मूषक जासूसी से सूचनाएं एकत्र करने का प्रतीक है। यह राहु के दोष को भी दूर करता है। भगवान गणेशजी के हाथी जैसे मुख की अलग ही मान्यता है। गणेश का गजमुख बुद्धि का अंकुश, नियंत्रण, अराजक तत्वों पर लगाम लगाने का प्रतीक माना जाता है। ऐसे देवाधिदेव श्रीगणेश की हम सही मंत्रोच्चार द्वारा पूजा-अर्चना कर हमारे घर के वास्तु दोष को दूर करके सुखी, संपन्न जीवन पा सकते हैं।



धिरनी से सामान आसानी से क्यों उठता है?

धिरनी लकड़ी या धातु से निर्मित एक प्रकार का पहिया होता है जिसके रिम के चारों ओर एक खांचा कटा होता है। इस खांचे से किसी रस्से या जंजीर को आसानी से खींचा जा सकता है। धिरनी अपने अक्ष या एक्सल पर आसानी से घूम सकती है। धिरनियों को एक फ्रेम में फिक्स कर दिया जाता है जिसे ब्लॉक कहते हैं। आइए जानें कि धिरनी से बोझ क्यों आसानी से उठ जाता है। दरअसल धिरनियों में कई तंत्र होते हैं, जो सामान ऊपर उठाने में मदद करते हैं। असल में धिरनी के आरपार लगी रस्सी में से एक सिरा बोझ से बांध दिया जाता है और दूसरा

सिरा खींचा जाता है। धिरनी पर किया गया कार्य और उठने वाला भार बराबर होते हैं। इससे काफी सरलता से जरा सा बल लगाने से ही भार ऊपर आ जाता है। क्रैनों में दो धिरनियों वाले यंत्र का उपयोग किया जाता है। इनमें से एक धिरनी गतिशील और एक स्थिर होती है। बोझ गतिशील धिरनी पर लटकाया जाता है और दूसरी स्थिर धिरनी की मदद से बोझ आसानी से उठा चला आता है। अब अधिक यांत्रिक लाभ के लिए कई धिरनियों का एक साथ प्रयोग कर अधिक से अधिक बोझ उठाया जाता है।

श्री ललितप्रभा

- कड़वी जबान के सौ नुकसान हैं और मीठी जबान के हजार फायदे हैं। रावण ने कड़वा बोलकर अपने सगे भाई को खो दिया था, वहीं राम ने मधुर बोलकर दुश्मन के भाई को भी अपना दोस्त बना लिया था।
- हम जब भी बोलते हैं, दो में से एक काम जरूर करते हैं या तो किसी के दिल से उतरते हैं या किसी के दिल से उतरते हैं। मधुर बोलने वाला व्यक्ति पड़ोसी के भी दिल में उतर जाता है, वहीं टेढ़ा बोलने वाला व्यक्ति घरवालों के भी दिल से उतर जाता है।
- शरीर में घाव लगे तो दवा से ठीक हो जाता है। जुबान में घाव लगे तो बिना दवा के ठीक हो जाता है, पर जबान से घाव लगे तो उसे ठीक करने में डॉक्टर भी असफल हो जाते हैं।
- पूरी दुनिया में जबान ही ऐसी चीज है जहाँ जहर और अमृत एक साथ रहते हैं। जबान का अच्छे ढंग से इस्तेमाल करेंगे तो यह अमृत बरसाएगी वहीं गलत तनीके से इस्तेमाल करेंगे तो यह जहर उगलेगी।
- कभी व्यंग्य या मजाक उड़ाते हुए किसी से बात मत कीजिए। शब्दों के दाँत नहीं होते, पर उनका दर्द काटने से भी ज्यादा होता है। याद रखिए—लाठी व पत्थर से हड्डियाँ टूटती हैं, पर कड़वे शब्दों से तो हमारे संबंध ही टूट जाते हैं।
- परिवार में कैसी भी बात बिगड़ जाए, पर बोल—चाल बंद मत कीजिए। आदमी को असली तकलीफ तब नहीं होती जब कोई अपना दूर चला जाता है, अपितु असली तकलीफ तब होती है, जब कोई पास रहकर भी बोल—चाल बंद कर देता है।
- जब भी बोलें सोचकर और तौलकर बोलें। जो सोचकर बोलता है उसे बोलने के बाद कभी सोचना नहीं पड़ता और जो बिना सोचे बोलता है उसे बोलने के बाद सोचने के अलावा कोई काम नहीं बचता।
- हमेशा इष्ट, शिष्ट और मिष्ट बोलिए। अगर आप मधुर बोलेंगे तो बहु भी आपके साथ रहना चाहेगी और कड़वे बोलेंगे तो आपकी बेटी भी आपसे दूर हो जाएगी।
- लोग अपनी आँखें और होठों को सुन्दर बनाने की मशकत करते हैं, आप जबान को सुन्दर बनाने की पहल कीजिए। आँखों का काजल और होठों की लाली सुबह की शाम तक फीकी पड़ जाएगी, पर जबान की मधुरिमा आपको जीवन भर सुन्दर बनाती रहेगी।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गतः पन्थाः



तिलक जी ने कहा 8 दिन बाद वे आ रहे हैं। मैंने कहा मैं जरूर साथ रहूँगा। मेरा साथ रहा उनके साथ। क्या अद्भुत व्यक्तित्व, क्या दृढ़निश्चयता। धन्य हों उनके माताजी-पिताजी। अग्रसेन जी को धन्यवाद कि अग्रवाल कुल में जन्मे। सारे कुल बड़े ही हैं महाराज। छोटा कोई है ही नहीं। अग्रवाल कुल भी महान्। अन्य कुल भी बहुत महान्। छोटे-बड़े का भेद रखना ही नहीं। उन्होंने तो रखा ही नहीं। वे दीन-दुखियों, गरीबों के लिए बोलते थे। नारियों के लिए बोलते थे। एक बार उनके साथ बनेड़ा गया। भोजन था वहाँ पर। सुस्वादित भोजन किया। पंगतें लगती थी उस समय। आज के जैसे बफेट सिस्टम शुरू नहीं हुआ था। लोग प्लेटों में भोजन ले लेते। कुछ खाते बाकी झूठा छोड़ देते। यह अन्न का अपमान है। बहुत लोगों को तो भोजन ही नहीं मिल पाता है। लोग कहते हैं भगवान भूखा नहीं सुलाता है। मैंने तो इसका अर्थ झूठा होते हुए देखा है। एक कहावत चलती है। मुपत में देने में क्या लगा है। बहुत मेहनत लगती है महाराज। नारायण सेवा संस्थान इसका उदाहरण है। मुपत में देना तो सुपात्र को देना। भूखे को भोजन, प्यासे को पानी पिला रहे हैं तो बहुत अच्छा है।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

किसी भी अन्य चिन्ता ने मनुष्य को इतना कभी नहीं सताया जितना कि कल की रोजी-रोटी की चिन्ता ने। यह चिन्ता कहां से आती है ? हमें अपने लिए तथा अपने प्रियजनों के लिए रोटी की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। जब हम सोने के लिए लेटते हैं तो आँखों में नींद की बजाय कल की रोटी की चिन्ता आ घेरती है। इस सब से हम अपनी मूल्यवान शक्ति खो बैठते हैं जो शक्ति कल प्रातः हमारे काम आनी थी, उसे चिन्ता छीन ले जाती है। जो संघर्ष हमें कल करना था उसके लिए हमारी तैयारी क्षीण हो जाती है। ऋण की चिन्ता, भविष्य के विषय में साधारण चिन्ता आदि प्रत्येक प्रकार की चिन्ता हमारी शक्ति को अवश्य कम कर देती है। भय और चिन्ता से कभी कोई रचनात्मक कार्य संभव नहीं हुआ। इन्होंने कोई भी निर्माण उत्पादन नहीं किया। इन्होंने यदि कोई कृत्य किया है, तो यही कि अंसख्य पुरुषों एवं स्त्रियों को कार्य करने के अयोग्य, असमर्थ बना दिया है। कई लोगों ने तो भय व चिन्ता के दबाव से आत्महत्या कर ली, बहुत से लोग दिन-रात इनके घेरे में पड़े त्रस्त हुए, संकट की आशंका और प्रतीक्षा करने में लगे रहकर वे अनेक प्रकार के दुःख उठाते रहे, परन्तु संकट आया कभी नहीं। आर्थिक दुश्चिन्ताओं के व्यवहार के कारण व्यक्ति

अपने ऊपर अत्याचार करते हैं व रात में जागते रहते हैं। ऐसे समय वे कुछ भी नहीं कर पाते, क्योंकि उनकी शक्तियाँ ही कुण्ठित हो जाती हैं। वे अपने भविष्य को गरीबी के संकट में घिरा देखते हैं, वे आगामी बुरे दिनों की कल्पना से त्रस्त रहते हैं, वे अपने भविष्य की असफलता एवं दुर्भाग्य ही देखने में अपना सम्पूर्ण वर्तमान सुख नष्ट कर देते हैं। आप विचार कीजिए, हिसाब कीजिए, कार्य की योजना बनाइए, किन्तु उसे पूर्ण कीजिए, प्रण कीजिए तो उसे निभाइए, किन्तु चिन्ता मत कीजिए। दोनों में आकाश पाताल का अंतर है। कायर तो जीते जी ही दिन में सहस्त्रों बार भय से मरते रहते हैं। वो नहीं जानते हैं कि मौत जब आएगी तब आएगी, उससे पहले क्यों पस्त होऊँ। "चिन्ता छोड़ो और काम करो" बस यही सबसे लाभदायक मार्ग है। जो बात गई, उस पर पछताओ मत, जो आने वाली है उसकी चिन्ता मत करो, बस काम करो। अपनी मनोवृत्ति को चिन्ता के प्रवाह में मत बहने दो, इससे कोई लाभ न होगा। चिन्ता का प्रवाह आपके शरीर की शक्तियों को बहा ले जाएगा। अपनी कर्तव्यशक्ति व्यर्थ न गंवाओ। रचनात्मक कार्य में लगे रहो, कार्य का आनन्द लो, प्रसन्नता से काम में लीन रहने से आनन्द की प्राप्ति होती है।

युग ऋषि, वेदमूर्ति, तपोनिष्ठ पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य

सनातन धर्म और हिन्दू संस्कृति के पराभव के पीछे पाश्चात्य आक्रमणकारियों से कहीं अधिक इसके पक्षधर और तथाकथित संरक्षक ही उत्तरदायी हैं। जाति-पाँति, ऊँच-नीच आदि की इतनी मजबूत दीवारें बनायी कि हिन्दू धर्म का विखण्डन होना प्रारंभ हो गया। अछूत,अस्पृश्य, छोटी जातियों की फौज खड़ी हो गयी जो अपने ही धर्म में अपने को उपेक्षित और तिरस्कृत महसूस करने लगी। इसके साथ ही नारियों के मनमाने निषेधात्मक नियम धर्म के नाम पर बनाये गये। इससे नारियों को समाज में दोगम दर्जा मिला। ऐसी परिस्थितियों के बीच संत शिरोमणि आचार्य पं. श्रीराम शर्मा का अवतरण हुआ 20 सितम्बर 1911 को। पं. श्रीराम तपस्या एवं साधना हेतु हिमालय चले गये। अनेक ऋषियों, मुनियों, सिद्धजनों से ज्ञान और सिद्धियाँ प्राप्त कर वापस

आये और गायत्री शक्तिपीठ की स्थापना की। आचार्य जी ने हिन्दू धर्म और भारतीय संस्कृति की सही मूल्यों में स्थापना की। न जाति का भेद न सम्प्रदाय का बंधन। पूजा-पाठ, कर्मकाण्डों से ब्राह्मणों का एकाधिकार समाप्त कर सभी को पुरोहितों को अधिकार दिलाया। स्त्रियों को भी यज्ञ-हवन, पूजा-पाठ, कर्मकाण्ड, पुरोहिती का अधिकार मिल गया। धर्म ग्रंथ की सही और वैज्ञानिक व्याख्या की गयी। आज संपूर्ण विश्व में गायत्री परिवार फैल चुका है। गुरुदेव के अनुसार अपने शरीर को दोष-दुर्गुणों से दूर रखना धर्म है। सामाजिक कुरीतियों को दूर करना धर्म है। कर्तव्य पालन करना धर्म है। पूजा-पाठ, यज्ञ-हवन, पूजा-पाठ, कर्मकाण्ड, तीर्थयात्रा आदि तो धर्म को जीवन में धारणा करने के लिए मात्र सीढ़ी हैं, असली

बात है—संसार को सुखी बनाने की कामना। पं. श्रीराम शर्मा कर्मकाण्डों की अपेक्षा स्वाध्याय, साहित्य सृजन और श्रेष्ठ विचारों के प्रचार-प्रसार को अधिक महत्व प्रदान करते थे। पं. श्रीराम के प्रारम्भिक तीस वर्ष जन्मस्थली आँवला खेड़ा, आगरा जनपद एवं नगर में एक साधक समाज सुधारक, प्रखर स्वतंत्रता संग्राम सेनानी की तरह बीते। इसके बाद के तीस वर्ष मथुरा में एक विलक्षण कर्मयोगी, संगठन निर्माता, सतयुगी समाज का आधार बनाकर प्रस्तुत करते हुए दृष्टिगोचर होते हैं। अंतिम बीस वर्ष शांतिकुंज हरिद्वार या सूक्ष्म शरीर से हिमालय में बीते। ऋषि परम्परा का बीजारोपण, सिद्धतीर्थ, गायत्री तीर्थ का निर्माण एवं वैज्ञानिक अध्यात्मवाद के लिए संकल्पित ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान व समर्थक साहित्य का लेखन इस अवधि में हुआ।



दो बातें गुरु सत्ता द्वारा विशेष रूप से कही गयी। संसारी लोग क्या करते हैं और क्या कहते हैं, उसकी ओर से मुँह मोड़कर निर्धारित लक्ष्य की ओर साहस के बलबूते, एकाकी चलते रहना एवं अपने को अधिक पवित्र और प्रखर बनाने की तपश्चर्या में जुट जाना। इसी से वह सामर्थ्य विकसित होगी जो विशुद्धतः परमार्थ प्रयोजनों में नियोजित होगी। अखण्ड ज्योति नामक पत्रिका का प्रथम अंक 1938 की वसंत पंचमी पर प्रकाशित हुआ। इसमें प्रकाशित गायत्री चर्चा से लोगों को गायत्री तथा ज्ञानमय जीवन जीने का संदेश मिलता रहा। साभार—“प्रज्ञातंत्र”



औषधि भी है वट वृक्ष

वट वृक्ष (बरगद) की तासीर ठंडी होती है जो कफ, पित्त की समस्या को दूर कर रोगों का नाश करती है। बुखार, स्त्री रोग संबंधी समस्याएं, उल्टी व त्वचा के रोगों में वट वृक्ष के पत्तों, जड़ों और दूध का प्रयोग फायदेमंद होता है। पत्ते हैं उपयोगी— वट की कोपलें चेहरे की कांति बढ़ाने का काम करती है। इसके पत्तों को तवे पर सेककर सहने योग्य स्थिति में फोड़ों के ऊपर बांधने से लाभ मिलता है। इसके पत्तों की लुग्दी बनाकर शहद और शक्कर

के साथ लेने से नकसीर की समस्या में आराम मिलता है। वट के बीजों को पीसकर पीने से उल्टी आने की समस्या दूर होती है। दूध भी गुणकारी— जिस दांत में कीड़ा लग गया हो वहां इसके दूध में भीगा फोहा रखने से लाभ होता है। वट का दूध, शक्कर के साथ लेने से बवासीर में लाभ होता है। वट का दूध लगाने से सूजन कम हो जाती है। वट के दूध का कमर पर लेप करने से दर्द में लाभ होता है।

दाँतों को स्वस्थ बनाये रखिये

यदि हम दाँतों की सुरक्षा लगातार करते रहें तो दाँतों की या अन्य बीमारियों से भी बचे रहे सकते हैं। यहां ज्यादातर लोग दांत की तकलीफ की वजह से डाक्टर के पास जाते रहते हैं। भारत में दांत का इलाज काफी विकसित है और दूसरे देशों की अपेक्षा काफी सस्ता है। विदेशी भी यहां इलाज कराने आते हैं। इलाज भी हो जाता है और घूम भी तो है। हमारे देश में दांत के सड़ने और मसूड़ों से जुड़े रोग ज्यादा हो रहे हैं। इसके अलावा जिन बच्चों के दांत टेढ़े-मेढ़े या बड़े हो, इनकी संख्या भी बहुत है। यह भी चिंता का विषय है, कुछ लोगों के दांत तो भरी जवाने में गिरने लगते हैं। बहुत से लड़के-लड़कियों के दांत टूट कर गिरते हैं, इसकी जिम्मेदारी आज के युवा वर्ग की जीवनशैली है।

फास्टफूड के नियमित खान-पान की वजह के दांत लगातार कमजोर होते जा रहे हैं। इसके अलावा किशोर वर्ग में गुटखा, तम्बाकू आदि के सेवन के कारण दांत खराब होते जा रहे हैं। ठंडी और गर्म चीज खाने से दाँत में दर्द होने लगता है। आजकल तम्बाकू, गुटका आदि के सेवन के कारण बहुत से लोग मुँह के कैंसर रोग से पीड़ित हैं जो कि चिंता का विषय है। दाँतों को रोग से बचाने के लिए जरूरी है रात को सोते समय व सुबह ब्रश करना। नियमित ब्रश करने से दांत काफी हद तक सुरक्षित रह सकते हैं। आजकल बच्चों के लिए बहुत जरूरी हो गया है क्योंकि अक्सर बच्चे चॉकलेट, टॉफी, केक आदि चीजें बहुत खाते हैं जिसके कारण बच्चों के दाँतों में कीड़ा लग जाता है। दांत

अंदर से खोखले हो गए हों तो तुरंत डॉक्टर को दिखायें और उसके अंदर चाँदी भरवा लें। दाँत सड़ने से भी बच सकते हैं। पूरी तरह सड़ चुके दांत को निकलवा देना ही अवलमंदी है वरना और दाँतों पर भी असर हो सकता है। मनुष्य के व्यक्तित्व को निखारने में दाँतों का अपना अलग अलग महत्व है। दाँत यदि ठीक नहीं है तो आप किसी से भी बात करेंगे या हंसेंगे तो बहुत ही खराब लगेंगे आपके दाँत अच्छे होंगे तो आप मुस्कुराकर अपनी तरफ किसी को भी आकर्षित कर सकते हैं। आपके दाँतों की पंक्ति सही हो, आकर्षक हो, इसके लिए आपको अपने दाँतों को नियमित रूप से साफ करना चाहिए। आजकल कॉस्मेटिक दंत चिकित्सक का महत्व बहुत बढ़ गया है।



कॉस्मेटिक दंत चिकित्सक से दाँतों को लगवाकर चेहरा सुन्दर लगने लगता है। उम्र कम लगने लगती है। दाँत बड़े हों तो तार लगाकर दाँतों को ठीक किया जा सकता है। दंत चिकित्सक के क्षेत्र में एक अत्याधुनिक तकनीक है जो कि दाँत टूट जाएं तो उनकी जगह पर दूसरे नकली दाँत भी लगाये जाते हैं। दाँत में दर्द हो तो घरेलू इलाज भी कर सकते हैं। जैसे— लौंग का तेल लगाएं, नमक को महीन

पीस कर उसमें सरसों का तेल थोड़ा सा मिलाकर दाँतों का मसाज करें, इससे दाँतों में खून निकलता है वह भी ठीक हो जाता है। मुँह में दुर्गन्ध आती हो तो कनेर की डंडी पानी में उबाल कर उसी से कुल्ला करें या फिर डॉक्टर को दिखायें। नीम की दातून भी महीने या पन्द्रह दिन में एक बार जरूर करें, इससे दाँतों में कीड़ा नहीं लगता है। दाँतों की देखभाल नियमित रूप से करनी चाहिए। हमारे चेहरे पर दाँतों का

असर बहुत पड़ता है दाँत टेढ़े-मेढ़े गंदे हों, या मुँह से

इम्यूनिटी को मजबूत करे - अदरक

अदरक में बड़ी मात्रा में एंटीआक्सीडेंट पाए जाते हैं, जिससे आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी। अदरक की चाय में दिमाग को शांत करने का गुण पाया जाता है, जिससे आपका तनाव कम होगा। ऐसा अदरक के स्ट्रॉंग एरोमा और हीलिंग प्रोपर्टीज के कारण होता है।



नारायण सेवा संस्थान
पंच भवन, वीरवारि 2

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमर्दिताओं को सेवा में सतत संवात

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर
के सानिध्य में

श्रीमद् भागवत कथा
आयोजक

73, बड़तल्ला स्ट्रीट निवासी वृन्द, कोलकाता
: दिनांक एवं समय :

19 जन. दो. 12 से 3 बजे तक
20 जन. दोप. 1 से 3 बजे तक
21 से 23 जन. दो. 3 से 6.30 बजे तक
24 से 25 जन. दो. 1 से 3 बजे तक

स्थान: 73, बड़तल्ला स्ट्रीट
सत्यनारायण एसी मार्केट के पास, कोलकाता-7

कथा व्यास : जया किशोरी जी
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखावरिन्द से आजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर हनुमन्त कथा का श्रवण लाभ उठावें। सह संयोजक: सावरमल अग्रवाल, किशन कुमार केडिया स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09331387600, 9831073231 संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कैलाश 'मानव' संस्थापक वैद्यमान नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

प्रशान्त अग्रवाल अस्थिशास्त्र नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कैलाश 'मानव' संस्थापक वैद्यमान नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कमला देवी कोषाध्यक्षा नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अस्थिशास्त्र नारायण सेवा संस्थान

वन्दना निवेशिका नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य द्रष्टी एवं निवेशक नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा द्रष्टी एवं निवेशक नारायण सेवा संस्थान

भक्ति एवं सेवा के महापत्र में एक आहुति आपकी थी... कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।

भूख बढ़ाने वाला होता है-जीरा



यह दो प्रकार का होता है, काला और सफेद। यह पाचक और भूख बढ़ाने वाला होता है। जीरा पाचन क्रिया बिगड़ना, स्त्रियों में दूध की कमी, पेट के रोगों में अत्यंत गुणकारी होता है। पांच तोला जीरा, सिरके व नींबू के दस तोले रस में भिगोकर सुखाएं। फिर छह माशें सौंठ, चार माशा काले नमक के साथ पीसकर रख लें। यह चूर्ण भोजन पचाने, पेट की आयु को दूर करने व भूख बढ़ाने में लाभदायक होता है। इससे जी नहीं मिचलाता, उल्टी की शिकायत दूर हो जाती है। यदि स्त्री के स्तनों में दूध कम आता हो तो सफेद जीरा पीसकर उतनी शक्कर पीसी हुई लें। सुबह-शाम 10-10 ग्राम खाएं और ऊपर से दूध पीएं तो आशातीत लाभ होता है। पेट के सभी रोगों के लिए जीरा बहुत फायदेमंद होता है।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
गरीब, ब्रह्महाय, अनाथों को सही से बचाने का एक मानवीय प्रयास

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

10001 स्वेटर दान योजना

आपको स्वेटर सर्दी में फिटवरी बच्चों को देयें गर्मी का अहासास

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

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

मुन्व्य कार्यकारी अधिकाज्ञी-कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अध्ययक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी
संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी
संपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिभेद नाठौड