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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 22-02-2016 ● अंक-442 ● तारीख - 23 फरवरी 2016, फाल्गुन कृष्ण - 1 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन - श्री सत्यसांई

सभी दैनिक कर्तव्य करो और इसका साक्षी अपने हृदय में स्थित भगवान को समझो।

बात पते की....

1.सोचिए, कोई बेहतर राह अवश्य होगी।
2. जो भी करना है, अभी करें।
3. हमेशा बेहतर की माँग करें।
4. भविष्य वर्तमान ही है।
5. अपनी सोच का दायरा बढ़ाएँ।
6. अपने दिमाग का 6 से 8 प्रतिशत हिस्सा खाली रखें।
7. सकारात्मक दृष्टिकोण से लाभ होता है।
8. स्वास्थ्य ही प्रसन्नता है।
9. सोचना बहुत महनत का काम है।
10.समस्याएँ स्वयं समाधान का छिपा हुआ स्वरूप होती हैं।
11.बहुत सी समस्याएँ वास्तव में विचारों का प्रतिफल होती हैं।

जीवन नाम है सुख दुःख का

किस्मत और हालात बदलते देर नहीं लगती। मुश्किल तब आती है, जब समय अच्छा न चल रहा हो। बुरे हालात हमें कमजोर और निराशावादी बना देते हैं। अगर मुश्किल हालात में आप कुछ बातों की गांठ बांध लें, उन्हें अपने जिंदगी में उतार लें तो आपकी जिंदगी पूरी तरह बदल सकती है।मानसिक रूप से ये निर्णय लें कि चाहे कुछ भी हो जाए, आपका व्यवहार सुखद और प्रेमपूर्ण बना रहेगा। आपके अंदर की सहानुभूति हमेशा जाग्रत रहेगी। कड़वाहट, कठोर शब्द, प्रतिकार और बदले की भावना को त्याग दें। अपने अंदर क्षमा की भावना लाएं।

क्षमादान का अपना वक्त होता है। हर व्यक्ति के लिए यह वक्त अलग-अलग हो सकता है, यह उस व्यक्ति के स्वभाव और व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। इसलिए अपने आपको उबरने का पूरा वक्त दें। इस दौरान मुश्किल भावनाओं जैसे गुस्सा, हीन भावना, आत्म-ग्लानि, उदासी आदि से गुजरने के लिए तैयार रहें। इन्हें बदलाव का हिस्सा मानकर बीतने दें।

मेडिटेशन या प्रार्थनाः अगर आप मेडिटेशन करते हैं तो आपके अंदर जिन स्थानों में निराशा और उदासी घर कर गई है, वहां उम्मीद और आशा पहुंच जाएगी।

मोटापा घटाने के लिये बदलें ये आदतें

अगर आप मोटापा घटाने के लिये तैयार हैं तो इन आदतों को अभी से बदल लें नहीं तो आप कभी भी पतले नहीं हो पाएंगे।

बहुत ज्यादा मीठा खाने की आदत – बात चाहे ब्रेकफास्ट के सीरियल्स, पैक दही, चाय-कॉफी की, आपको रोजाना किसी न किसी चीज़ में मीठे की मात्रा जरूर मिलेगी। यही शुगर कैलोरीज़ शरीर में इकट्ठा हो कर भारी चर्बी के रूप में बन जाती है।

डेली डेजर्ट खाना – आज कल लोगों को इतना मीठा खाने की आदत पड़ चुकी है, उन्हें रोज खाना खाने के बाद कुछ मीठा चाहिये। लेकिन डेज़र्ट में काफी गुना शुगर होती है जिसको रात में खाने से मोटापा काफी से बढ़ता है।

हर वक्त कुछ न कुछ खाते रहना – अगर आप ऑफिस में बैठ कर दिन भर कुछ ना कुछ खाते रहते हैं तो आपका पेट कभी अंदर नहीं हो सकता। पैकेट बंद सनैक्स में काफी मात्रा में सोडियम, कार्बोहाइड्रेट् और शुगर होते हैं। अगर आपको स्नैक खाना ही है तो आप फाइबर या प्रोटीन से भरे घर के बने आहार खाइये।

रोजाना शराब पीने की आदत

रोज डिनर के साथ जो लोग शराब पीते हैं उनके पेट में सीधे तौर पर शक्कर जा रही है, जो उन्हें कभी पतला नहीं होने देगी। वहीं अगर आप अपनी इस आदत को थोड़ा काबू कर लें और कुछ दिनों में केवल एक बार शराब का सेवन करें तो आपका मोटापा पहले से भी और तेज घटेगा।

व्यायाम ना करना – अगर आप अपने शरीर को लगातार काम नहीं करवा रहे हैं और खा कर सोफे पर पड़े रहते हैं, तो आप कभी पतले नहीं हो सकते। बॉडी फैट को घटाने के लिये शरीर को वर्कआउट करवाएं और खूब पसीना बहाएं।

सिर से जुड़ी जुड़वा बच्चियां कों 22 डॉक्टर्स ने 10 घंटे ऑपरेशन कर बचाया

सऊदी अरब में डॉक्टर्स ने सिर से जुड़ी चार साल की दो बहनों को एक-दूसरे से अलग करने में कामयाबी हासिल की है। ये ऑपरेशन रियाद के स्पेशलिस्ट चिल्ड्रन हॉस्पिटल में 22 डॉक्टर्स और नर्सेस की टीम ने मिलकर किया। सर्जरी करीब 10 घंटे चली।

सीरिया की ये दोनों बच्चियां तुका अल खदर और याकीन अल खदर जन्म से ही सिर से जुड़ी हुई थीं।

इनकी खोपड़ी तो एक थी लेकिन दिमाग अलग-अलग था। ऐसे बच्चों को क्रेनियोपेगस ट्विन्स कहा जाता है, जो 25 लाख बच्चों में से एक होते हैं।

बेहद कम होता है सक्सेस रेट-

ऑपरेशन टीम के चीफ डॉ अहमद अल फरयान के मुताबिक, ऐसे ऑपरेशन कॉम्पलेक्स होते हैं। सक्सेस रेट केवल 60 प्रतिशत है।

फिर भी उनकी टीम पॉजिटिव थी। अप्रैल 2014 से ही ऑपरेशन की तैयारियां हो चुकी थी।

प्रसन्नता से ही सुख की प्राप्ति – श्री चन्द्रप्रभ

एक महा कंजूस व्यक्ति का बेटा बीमार हो गया। पिता इतना कंजूस कि उसने अपने बेटे पर खर्चा नहीं किया। बेटा और अधिक बीमार होता गया, मरणासन्न हो गया। लोगों ने कह दिया कि अब यह मरने वाला है, इसे पलंग से नीचे उतार दो। कंजूस ने सोचा कि मर गया तो घर के बर्तन, बिस्तर सब धोने पड़ेंगे तो घर के बाहर ले आया, चौकी पर लिटा दिया। वह तड़प रहा था। इतने में ही उसने देखा कि श्री भगवान आहारचर्या के लिए उधर जा रहे हैं। उनके शांत तेजस्वी मुखमंडल को देखकर वह प्रभावित हुआ, आंखें मिलीं, मन में प्रसन्नता छा गई। वह सोचने लगा, 'मैं मरने वाला हूं, लेकिन प्रभु तेरी कितनी कृपा हो गई कि मरने से पहले तुमने मुझे एक महान सत्गुरू के दर्शन करवा दिए।' चित्त में प्रसन्नता छा गई। उसके मन की भाव-दशाएं अत्यन्त निर्मल हो गई और इसी भाव-दशा के साथ उसने अपनी काया छोड़ दी। कहते हैं, काया छोड़कर वह ऋद्धि-सिद्धि सम्पन्न देवता बन गया। देवता बनकर वह श्री भगवान की सभा में उपस्थित हुआ और वह कृपण भी, चूंकि उसका बेटा मर गया था अतः वह अपने मन की अवस्थाओं को ठीक करने के लिए भगवान के पास पहुंचा। वहां उस ऋद्धि-सिद्धि सम्पन्न व्यक्ति को देखकर उसने पूछा कि यह कौन है। पता चला कि उसका ही पुत्र था। 'मेरा बेटा, अरे उसने तो कभी सौ मुद्राओं का दान नहीं किया, वह मरकर इतना महान देवता कैसे बन गया।' भगवान ने कहा-मरने से पहले इसके चित्त की जो प्रसन्न अवस्था थी, सद्गुरू को देखकर उसके मन जो उत्कृष्ट भावदशा बनी थी वही इसके इतने ऋद्धि-सिद्धि सम्पन्न देवता बनने में सहायक हुई।

लक्ष्य को हासिल करने का अपना अलग तरीका बनाएं

अगर आप नेटवर्किंग मीटिंग के बाद टीम की मदद करना चाहते हैं तो इसकी तैयारी पहले से करें। ऐसे कुछ आइडिया के बारे में सोचें, जिनके जरिये मदद करना आसान होगा। वहीं रिमोट टीम को काम दें, लेकिन स्पूनफीडिंग न करने लग जाएं। उन्हें लक्ष्य सौंपें और उन लक्ष्यों को हासिल करने का पूरा जिम्मा उन्हीं को दें। मंजिल के बारे में बताएं। रास्ता उन्हें खुद तय करने दें।

दूसरों की मदद के लिए पहले से करें पूरी तैयारी – नेटवर्किंग मीटिंग खत्म होने के बाद खुद से पूछें कि मैं इन लोगों की मदद कैसे कर सकता हूं। आपका ऐसा करना मीटिंग में उपस्थित लोगों को निश्चित पसंद आएगा। मीटिंग में आने से पहले ही आपके दिमाग में दूसरों की मदद करने का एहसास होना चाहिए। कलीग्स को सारा काम करने को न कहें। मीटिंग से पहले एक हायपोथीसिस बनाएं कि मदद कैसे की जा सकती है। पूरे कॉन्वजेंशन को देखें और खुद से कुछ प्रश्न पूछें। थोड़ा प्लान बनाएं। आइडिया तैयार करें और फिर खुद से पूछें कि क्या आपका बनाया आइडिया काम आएगा या नहीं। जैसे आप आंत्रेप्रेन्योर से मिल रहे हैं तो निश्चित ही वे नए क्लाइंट्स की तलाश में होंगे। अगर आप ऐसे किसी व्यक्ति को जानते हैं जो उनके प्रोडक्ट या सर्विस के प्रति इच्छुक है तो उनकी इंट्रोडक्शन कराएं। छोटे जेश्चर जैसे सोशल मीडिया पर लिखना और ब्लॉग पर कमेंट करना लाभदायक होगा। जिम्मेदारी दें, काम करने का तरीका न समझाएं।

ज्यादा से ज्यादा संस्थाएं रिमोट वर्क कल्चर अपना रही हैं, लेकिन इसमें सबसे बड़ी चिंता यह रहती है कि टीम लीडर अपनी टीम के कार्य के साथ सिंक में कैसे रह सकते हैं। इस समस्या से निपटने का एक तरीका यह है कि पहले से टीम के हर सदस्य को लक्ष्य साफ-स्पष्ट बताएं। फिर टीम से पूछें कि इन लक्ष्यों को हासिल करने के लिए उनके मुताबिक सबसे अच्छा तरीका क्या हो सकता है। उनस बातचीत करके हर बात तय करें। हर टास्क के बारे में स्पेसिफिक जानकारी देकर उन्हें बांधे नहीं। उन्हें स्पूनफीडिंग न दें, लेकिन काम करने के लिए एक विजन दें। उन्हें एक-दूसरे पर अकाउंटेबल होना सिखाएं। उन्हें खुद को रोज की जिम्मेदारी सौंपने को कहें और साप्ताहिक रिपोर्ट भेजने को कहें। टीम को इतनी जिम्मेदारी देने से वे काम के प्रति ज्यादा मोटिवेटिड रहेंगे। टीम में कुछ लोगों को स्पेसिफिक कार्य सौंपे।

कस्टमर्स को नया प्रोडक्ट ट्राय करने को ऐसे कहें – कई बार मैनेजर्स को लगता है कि उनके कुछ अच्छे कस्टमर्स को कुछ और नए प्रोडक्ट्स खरीदने के लिए कभी तैयार नहीं किया जा सकता है क्योंकि इस किस्म के कस्टमर ब्रैंड कॉन्शियस होते हैं। उन्हें कीमतों से ज्यादा लेना देना नहीं होता है। सेल्स को बढ़ाने के लिए कंपनियों को ऐसे ग्राहकों की पहचान करके उन्हें एंगेज रखना चाहिए। ऐसा करने से आगे बढ़ने के लिए नई संभावनाओं के बारे में पता चलेगा। चूंकि सुपरकस्टमर किसी ब्रैंड या प्रोडक्ट के बारे में जुनूनी होते हैं, इसलिए इन ब्रैंड्स में लॉन्च होने वाले नए प्रोडक्ट्स भी इन्हें ही टेस्ट करने चाहिए। इन कस्टमर्स तक पहुंचना आसान होता है और प्रोडक्ट को प्रमोट करने की क्षमता को भी बढ़ाते हैं। जो कस्टमर लंबे समय से एक्टिव नहीं है उन्हें किसी नए प्रोडक्ट के बारे में बताने के लिए मास-मार्केट कैम्पेन का इस्तेमाल करें।

प्रतिज्ञा प्रेरक प्रसंग

एमोन डी वैलेरा के माता-पिता अमेरिका में आकर बस गये थे। डी. वैलेरा को जब यह ज्ञान हुआ कि उनका देश आयरलैंड परतंत्रता के चंगुल में फंसा हुआ है तो उनका खून खौल उठा। उन्होंने सोच लिया कि मुझे देश को स्वतंत्र कराना है।

उन्होंने एक सशस्त्र-दस्ते का गठन किया। अंग्रेज अधिकारियों ने उन्हें पकड़ लिया और फांसी की सजा दी। फांसी से पहले उन्होंने कहा – जीवन की अंतिम सिगरेट तो पी लूं। और वे सिगरेट पीने लगे। उस समय अमेरिका के अत्यधिक दबाव से उन्हें क्षमा कर दिया गया। उन्होंने सोचा-मैं जिस सिगरेट को अंतिम कह रहा था अब वह सिगरेट अंतिम ही रहेगी। वह अपनी प्रतिज्ञा पर स्थिर रहे और उसके बाद उन्होंने सिगरेट कभी नही पी। और अथक प्रयास से आयरलैंड के प्रथम राष्ट्रपति भी बने थे।

मेरा बार-बार प्रणाम

मेरा बार-बार प्रणाम बिहारी तेरे चरणों में
तेरा नाम जपूं सुबह शाम, बिहारी तेरे चरणों में
तेरी सेवा करूँ निष्काम, बिहारी तेरे चरणों में
मेरा बार-बार प्रणाम, बिहारी तेरे चरणों में
मैं बालक तेरे द्वारे पे आया.....
जो कुछ मांगा, सब कुछ दिया....
तेरी बन्सी सुनूं सुबह शाम, बिहारी तेरे चरणों में
मेरा बार-बार प्रणाम, बिहारी तेरे चरणों में.....
राधा संग तूने रास रचाई.....
मेरी बार काहे देर लगाई.....
मुझे ले चल, अपने धाम,
बिहारी तेरे चरणों में, मेरा बार-बार प्रणाम
बिहारी तेरे चरणों में.....
राणा ने भेजा विष का प्याला.....
जपती रही हरी नाम की माला.....
मीरा पी गई, अमृत जान,
बिहारी तेरे चरणों में, मेरा बार-बार प्रणाम
बिहारी तेरे चरणों में.....
वृंदावन के कृष्ण मुरारी.....
दर्शन दो मुझे बांके बिहारी.....
तेरी सेवा, करूँ सुबह शाम,
बिहारी तेरे चरणों में, मेरा बार-बार प्रणाम
बिहारी तेरे चरणों में....

मानव मन के बोल

गया जी में पिण्डदान

गतांक से आगे.....

पर हित बस जिनके के मन मांही,
तां कहूं जग दुर्लभ कछु नाहीं।

कोई दुर्लभ नहीं, और जब मैं कोलकता गया तो पहले तो मैं काशी विश्वनाथ भगवान की कृपा की अनुभूति करवाऊंगा, जब पहली बार मैंने काशीनाथ के दर्शन किये तो मुझे लगा कि मेरा जीवन धन्य हो गया। मेरे पूज्य पिताजी ने मुझे बार-बार कहा! बेटा जीवन में हो सके तो कभी काशी विश्वनाथ के दर्शन जरूर करना। जब पूज्य बापूजी, पूज्य पिताजी ऊँकाश्वेर जाया करते थे। तो ऊँकाश्वेर ज्योतिर्लिंग, 12 ज्योतिर्लिंगों में ऊँकाश्वेर ज्येतिर्लिंग एक है। और जिन सोमनाथ भगवान के मैंने दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त किया, वो भी ज्योतिर्लिंग हैं। त्रयम्बकेश्वर भी ज्योतिर्लिंग है। ऊँकाश्वेर में मेरी बाई ने कहा कि वर्षों तक पानी देखने से चक्कर आ जाता था। क्यों ?एक बार बाई किनारे थी। पिता जी तैरने के लिये पानी में उतर गये। और तैरते-तैरते थोड़ा आगे गये तो बाई ने देखा एक दम आगे तक पानी का भंवर आ रहा है। पानी घूम रहा है वहां। और बापूजी जैसे ही भंवर की तरफ बहते हुए जा रहे थे, वो इधर लौटने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन पानी का प्रवाह उन्हें लौटने नहीं दे रहा था। बाई चिल्लाने लगी, आवाज बन्द हो गई और अचानक उन्होंने देखा, कहीं से दो 12-15 साल के बच्चे नाव लेकर प्रकट होते हैं और भंवर में ठीक पिताजी जाने वाले थे-उसी समय नाव में बिठा लिया और उनको किनारे ले आये। बाई का सुहाग बच गया। हम भाई-बहिनों के पिता जी बच गये। ये ऊँकाश्वेर भगवान की चमत्कार की बात बताई, आपको निवेदन किया। ये बाई ने मुझे खुद ने कहा। तेरे बापूजी के प्राण रक्षा का अटूट विश्वास है। उनको भवानी शंकरो, वन्दे श्रद्धा विश्वस्वरूपणम है। बाबू जी आप बहुत जोर-जोर से बोलते हो, धीरे बालेगे तो भी काम हो जायेगा। क्या करूं भगवान ने कुछ करंट भर दिया, भगवान ने मेरे को भेजा तो कहा बेटा तुझे कुछ करने के लिये भेज रहा हूँ।.....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक नगर था। नगर में एक व्यक्ति फेरी लगाकर सामान बेचा करता और अपने बच्चों का पेट भरता। उसका नाम 'सुजान' था। सुजान हमेशा कहता था कि वह अपनी मेहनत, बुद्धि और भाग्य की खाता है, किसी की कृपा की नहीं। बात राजा तक पहुँची। राजा ने उसकी परीक्षा लेने की ठानी। राजा ने सुजान को द्वारपाल बना दिया। दिन भर पहरेदारी करने के बाद शाम होते–होते सुजान को अपने बच्चों के भोजन की फिक्र सताने लगी। उसने पास में पड़ी लकड़ी की एक टहनी को छीला और उसे तलवार की जगह म्यान में रख लिया। तलवार बेचकर उसने अपने बच्चों के खाने का प्रबन्ध किया। राजा को यह बात पता चल गयी।

दूसरे दिन राजा ने उस दरवाजे का निरीक्षण किया जहाँ सुजान पहरेदारी के लिए तैनात था। राजा ने अकारण ही एक सेवक को जोर से डाँट लगायी और सुजान से कहा, 'इस सेवक का अपराध अक्षम्य है। अपनी तलवार निकालो और इसका सिर धड़ से अलग कर दो।' सुजान मन ही मन घबराया लेकिन उसने चतुराई से काम लिया और आसमान की ओर मुँह करते हुए बोला, 'अगर यह सेवक बेकसूर है तो मेरी तलवार लकड़ी की हो जाये।' उसने म्यान में से तुरन्त तलवार खींच ली। लकड़ी की तलवार देखकर सभी दरबारी इसे ईश्वरीय करामात समझकर अचम्भित रह गये। राजा को सब पता था। सुजान की चतुराई से प्रसन्न होकर कहा, 'वाकई हम अपनी मेहनत, बुद्धि और भाग्य की ही खाते हैं, किसी की कृपा की नहीं।'

नारायण सेंवा संस्थान के अन्तर्गत किये गये नियमित नि:शुल्क दिव्यांग ऑपरेशन की सूची

क्रं.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
1	अविनाश	श्री अखिलेश	3	पुरूष	पटना	बिहार
2	रोहित	श्री अवधेश	3	पुरूष	ग्वालियर	मध्यप्रदेश
3	सुरज	श्री मुनेश्वर	5	पुरूष	हजारीबाग	झारखण्ड
4	सुभाष	श्री सुरेश कश्यप	5	पुरूष	लखनऊ	उत्तरप्रदेश
5	प्रशान्त	श्री मनवेन्द्र सिंह	5	पुरूष	इटावा	उत्तरप्रदेश
6	यश	श्री कृष्ण अहीर	5	पुरूष	गुड़गांव	हरियाणा
7	अमन	श्री मुन्नाराम	5	पुरूष	गोपालगंज	बिहार
8	संदीप	श्री बच्छु सिंह	5	पुरूष	अलवर	राजस्थान
9	पायल	श्री बिन्दु कानु	8	महिला	गोलाघाट	आसाम
10	युवांक	श्री पोप सिंह	8	पुरूष	ग्वालियर	मध्यप्रदेश

क्रमशः अगले अंक में

नि:शुल्क विशेष योग्यजन शिविर आयोजित

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान तथा जिला प्रशासन एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग, उदयपुर द्वारा बड़गांव के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में नि:शुल्क विशेष योग्यजन शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम में समाज कल्याण विभाग के वरिष्ठ अधिकारी श्री के.के. चंद्रवंशी व श्री राम जी तथा बड़गांव के सरपंच श्री कैलाश शर्मा विशिष्ट अतिथि तथा सहयोगी के रूप में उपस्थित हुए। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि इस दौरान दिव्यांग बंधुओं की जांच कर उन्हें व्हील चेयर, ट्राई साइकिल, बैसाखियां, श्रवण यंत्र आदि सहायक उपकरण वितरित किए गए।

संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना अग्रवाल ने कहा कि संस्थान पिछले 30 वर्षों से निःशक्त–बंधुओं की सेवा में कार्यरत है। इस दौरान संस्थान साधिका श्रीमती यशोदा पणिया सहित श्री अखिलेश अग्निहोत्री, श्री मुकेश शर्मा तथा श्री फतेहसिंह चौहान आदि भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन श्री अतिवीर बोहरा ने किया।

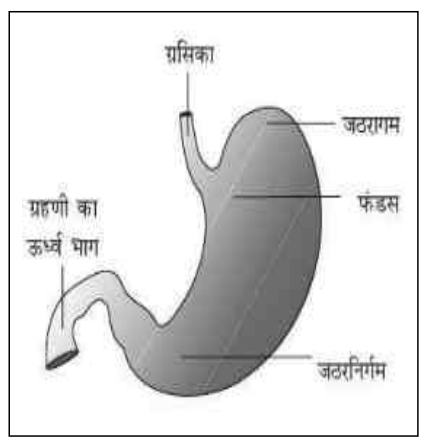
क्षमा की पराकाष्ठा

संत एकनाथ प्रतिदिन गंगा में स्नान करने जाते थे। उन्हें एक झरोखे के नीचे से गुजरना पड़ता था। एक दिन एकनाथ गंगा स्थान करके लौट रहे थे। झरोखे के नीचे से गुजरे तो वहां बैठे रहने वाले एक व्यक्ति ने उन पर थूक दिया। बिना कुछ बोले एकनाथ पुनः गंगा स्नान करने चले गए। जब लौटे तो झरोखे के पास फिर उसी व्यक्ति ने उन थूक दिया।

एकनाथ फिर गंगा की ओर चल पड़े और स्नान करके खुद को स्वच्छ किया। इक्कीस बार ऐसा हुआ पर एकनाथ को उत्तेजना नहीं आई। वे शांत बने रहे। अंत में वह व्यक्ति झरोखे से नीचे उतरा और संत एकनाथ के चरणों पर गिर पड़ा, बोला –महाराज ! मैंने धृष्टता करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। पर आपने तो शांति और क्षमा की पराकाष्ठा ही दिख दी। एकनाथ बोले, मैंने कोई विशेष काम नहीं किया है। तुम्हारे जैसा सहायक और उपकारी कभी कभी ही मिलता है। तुम्हारी कृपा से आज मुझे 21 बार गंगा स्नान का मौका मिला। मेरे ज़ीवन में यह पहला अवसर है।

आमाशयिक रस क्या है ?

आमाशय की भीतरी दीवार में असंख्य छोटी–छोटी ग्रंथियाँ होती हैं, जिन्हें तीन श्रेणियों में बाँटा जा सकता है। इनसे अनवरत श्लेष्मा (Mucus), आमाशय रस (Gastric Juice) और हाइड्रोक्लोरिक अम्ल जैसे अम्लीय रस निकलते रहते हैं। जब आमाशय में भोजन नहीं होता और पचाने का काम नहीं होता तो उस स्थिति में आमाशय की भीतरी दीवार से श्लेष्मा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं निकलता है। अतः आमाशयिक रस आमाशय के भीतरी दीवार स्थित ग्रंथियों से निकलने वाला वह रस है जो भोजन को पचाने के लिए पाचन क्रिया के समय स्रावित होता रहता है। जब भोजन पचाने के लिए आमाशय के अंदर भोजन नही होता तो स्राव स्वतः बंद हो जाता है। आमाशयिक स्राव (आमाशय रस का स्राव) नित्य एक वयस्क व्यक्ति में नियमित आहार लेते रहने पर दो लीटर के लगभग नित्य आमाशयिक रस स्रावित होकर भोजन के साथ मिलता रहता है।



कमर दर्द के उपाय

- 25 ग्राम सोंठ, 100 ग्राम हरड़ तथा 15 ग्राम अजमोद – सबको कूट–पीसकर छान लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण सुबह और एक चम्मच शाम को गरम पानी के साथ सेवन करें।
- सफेद जीरा 10 ग्राम, काला जीरा 10 ग्राम, हींग 5 ग्राम तथा थोड़ा–सा नमक लें। पहले सफेद जीरा तथा काला जीरा को घी में भूनें। फिर सबके साथ पीसकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ चाटें।
- अडूसा के पत्ते पर जरा–सा सरसों का तेल, 2 चुटकी हल्दी तथा 2 चुटकी सोंठ डालकर गरम करके कमर पर बांधने से रातभर में दर्द चला जाता है।
- 250 ग्राम पिसी हल्दी, 50 ग्राम कुचला तथा 50 ग्राम पिसी कबूतर की बीट –सबको आधा किलो तिल के तेल में पकाएं। फिर उसमें 5 ग्राम पिसी कालीमिर्च तथा 100 ग्राम एरंड का तेल मिलाकर कमर की मालिश करें।
- सोंठ, कालीमिर्च, बायबिड़ंग तथा सेंधा नमक –सब 10–10 ग्राम की मात्रा में कूट–पीसकर चूर्ण बना लें। प्रतिदिन सुबह एक चम्मच चूर्ण गर्म पानी या गाय के दूध के साथ खाएं।
- रासना, गिलोय, एरंड की जड़, देवदारू तथा सोंठ –सबको थोड़ा–थोड़ा लेकर दो कप पानी में काढ़ा बनाकर सेवन करें।

- सोंठ, हरड़ तथा गिलोय–तीनों का चूर्ण बनाकर रख लें। आधा–आधा चम्मच चूर्ण सुबह–शाम लें।
- मुण्डी, सोंठ, कालीमिर्च, हल्दी (भुनी हुई) तथा रासना –सब बराबर की मात्रा में पीसकर चूर्ण बना लें। एक चम्मच चूर्ण गरम पानी के साथ शाम को खाएं।

फायदेमंद होता है पालक

हरी सब्जियां शरीर को कई रोगों से बचाती हैं। इसमें पालक सबसे ज्यादा असरदार होता है। अगर आपको पथरी की शिकायत नही है तो पालक का जूस पीना फायदेमंद है। इसके अलावा सब्जी के तौर पर पकाकर भी खाया जा सकता है।

मुट्ठी में तकदीर

गतांक से आगे.....

जटा आपकी है मन मोहक, दर्शन से भव तर जाते हैं।
मेवाड़ी माटी हुई पावन सदा झुकाते माथ भाल हैं।
चरण कमल में रखना हमको, रखना सिर पर हाथ।
कृपा करो श्रीनाथ जी, बिगड़ी बनाओ बात। बोलिये श्री नाथ जी भगवान की –जय।

मंगला के दर्शन हो रहे महाराज। हमारे नेत्र तो धन्य हो गये। 75 हजार खरब कोशिकाऐं–श्रीनाथ जी की कृपा का प्रसाद प्राप्त करके, धन्य–धन्य हो गई, ऐसे श्री नाथ जी भगवान हम पर दया करे। वो कहते हैं ना कि राई पर पहाड़ खड़ा होना चाहता है महाराज। मुझे तो कुछ आता नहीं। जो बालक करे तोतरी बातां। सुनई मुदित मन पित अरू माता। हे सुदर्शन चक्र की कृपा। आप हमें क्षमा का दान दें प्रभु। श्रीनाथ की कृपा के सदर्शन चक्र से, जब अम्बरीष जी ने क्षमा का दान दिया। कितने क्रोधित हुए थे दुर्वासा जी, बिना वजह से क्रोधित हो गये और फिर भी अम्बरीष ने कहा – हे सुदर्शन चक्र महाराज–आप कृपा करो, आप क्षमा करो, आप दया करो – आप सत्य का आचरण कराओ, हे दया, हे अक्रोध की स्थिति, यही तो मानव धर्म है, आईये हम क्रोध को जीतें, ईर्ष्या को जीतें, दया और धर्म को अपना लें।

दया धर्मस्यः मूलम्।

"सहज सरल पावन पुनीत, कर लेती जो तन–मन जीवन
ऐसी अनुपम गायत्री माँ, आज करे मिलकर वन्दन।–
जीयो और जीने दो, राह बता, भर लेते पल में पीड़ा।

प्रणव जी श्रीभगवन, भगवन श्री महावीर जी" ऊँ गायत्री माता की कृपा जब बरसती है महाराज, प्रज्ञा जागृत हो जाती है, मानव धर्म हृदय में उतर जाता है। गायत्री माता की परम कृपा से छोटा–सा अनुष्ठान किया था। उससे नारायण सेवा संस्थान हो गई। हे गायत्री माता, हमारी मन बुद्धि को सरल करो, हमारे चित को निर्मल करो, और जिन भगवान महावीर स्वामी को जब सर्प ने काटा, खून की जगह दूध निकल गया, ऐसे करूणाशील महावीर स्वामी। महिमजी हाँ गुरूदेव, और ऐसी ही करूणा लिये दूर–दराज से हमारे परम् आदरणीय अतिथिगण पधारते हैं और इसी क्रम में हमारे बीच में परम् आदरणीय जो विगत कई वर्षों से संस्थान से जुड़कर सेवा धर्म से नारायण सेवा संस्थान का उत्थान करने में लगे हुए हैं। आदरणीय श्रीराजजी आरोड़ा साहब।

(गुरूजी द्वारा) –आईये–पधारिये – आपका स्वागत कीजिए। स्वागत है श्रीमान् आपका, सेवा के इस धाम में स्नेह, सुमन अर्पित करते हैं, करूणा के इस धाम में, सेवा के इस धाम में। अरोड़ा साहब के लिये जोरदार तालियाँ बजाईये।

आपने शुरू से दान दिया है अभी–भी आपने बहुत कृपा की है। और आपके दान धर्म से, (दान धर्म है), हजारों वर्षों तक पीड़ित प्राणियों की सेवा होगी। आपश्री के मुख से कुछ शब्द–(अरोड़ाजी) मानवजी आपने मुझे इस प्रकार सम्मान दिया। मैं इस काबिल नहीं हूँ, मैं तो छोटा आदमी हूँ।

(गुरूजी) –आप उससे भी अधिक है राज साहब। अरोड़ा जी– हीरा मुख से कब कहे–लाख हमारा मोल।

बड़ो बड़ाई ना करे, बड़े ना बोले–बोल। तो राज साहब समझते हैं, दया क्या है। राज साहब अरोड़ा जो मसुरी से पधारे हैं उनको मालूम है। आज जो हमारे बीच में मुख्य अतिथी के रूप में, सर्जिकल कैम्प के उद्घाटन कर्ता के रूप में और हमारे भाई के रूप में। जो पिछली बार दोनों का बहुत देर तक सत्संग होता रहा, उसके बाद आपने अपनी दिल की बात को महत्त्व दिया कि मेरा कल्याण किसमें है। देखिये, एक मोबाईल में सिम होती है, सिम के साथ कुछ मेमोरी होती है, उसी तरह से हमारा दान, हमारी दया, हमारी करूणा, हमारा प्रेम, हमारी सत्यता, तन से सेवा, मन से सेवा, और धन से सेवा, हमारी आत्मा के साथ हमेशा–हमेशा के लिये लग जाती है.....

क्रमशः.....

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