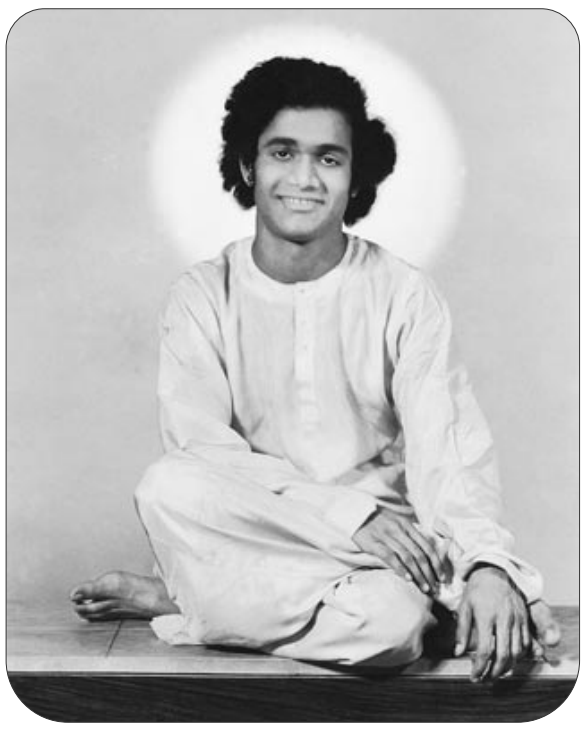
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 06-01-2016 ● अंक-426 ● तारीख - 07 फरवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 14 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसांई बाबा)



भगवान का नाम गान करते रहो तथा मन मे उसकी महिमा का चिन्तन चलता रहे।

प्रसिद्ध सूर्य मंदिर

नालंदा सूर्य मंदिर

नालंदा का प्रसिद्ध सूर्य धाम औंगारी और बड़गांव के सूर्य मंदिर देश भर में प्रसिद्ध हैं। ऐसी मान्यता है कि यहां के सूर्य तालाब में स्नान कर मंदिर में पूजा करने से कुष्ठ रोग सहित कई असाध्य व्याधियों से मुक्ति मिलती है। प्रचलित मान्यताओं के कारण यहां छठ व्रत करने बिहार के कोने-कोने से ही नहीं, बल्कि देश भर के श्रद्धालु यहां आते हैं। लोग यहां तम्बू लगा कर सूर्योपासना का चार दिवसीय महापर्व छठ संपन्न करते हैं। कहते है भगवान कृष्ण के वंशज साम्ब कुष्ठ रोग से पीड़ित थे। इसलिए उन्होंने 12 जगहों पर भव्य सूर्य मंदिर बनवाए थे, और भगवान सूर्य की आराधना की थी। ऐसा कहा जाता है तब साम्ब को कुष्ठ से मुक्ति मिली थी। उन्हीं 12 मंदिरों में औंगारी एक है। अन्य सूर्य मंदिरों में देवार्क, लोलार्क, पूण्यार्क, कोणार्क, चाणार्क आदि शामिल है।

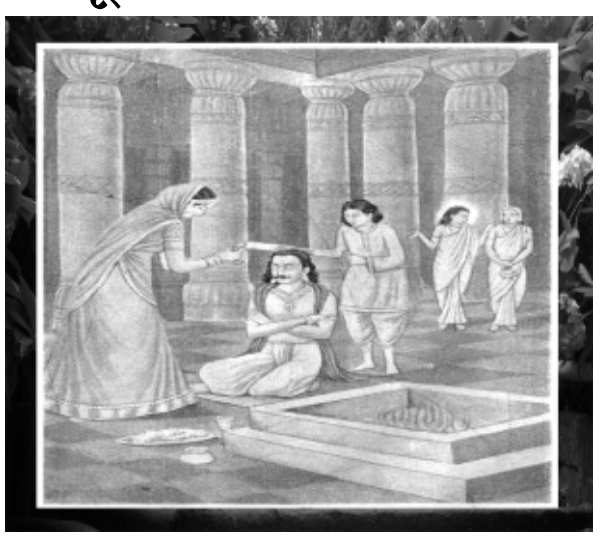
रांचि सूर्य मंदिर

रांची से 39 किलोमीटर की दूरी पर रांची टाटा रोड़ पर स्थित यह सूर्य मंदिर बुंडू के समीप है 7 संगमरमर से निर्मित इस मंदिर का निर्माण 18 पहियों और 7 घोड़ों के रथ पर विद्यमान भगवान सूर्य के रूप में किया गया है। 25 जनवरी को हर साल यहां विशेष मेले का आयोजन होता है।

रणकपुर सूर्य मंदिर

राजस्थान के रणकपुर नामक स्थान में अवस्थित यह सूर्य मंदिर, नागर शैली में सफेद संगमरमर से बना है। भारतीय वास्तुकला का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत करता यह सूर्य मंदिर जैनियों के द्वारा बनवाया गया था जो उदयपुर से करीब 98 किलोमीटर दूर स्थित है।

मयूर ध्वज का बलिदान



जिन दिनों महाराज युधिष्ठिर के अश्वमेध यज्ञ का उपक्रम चल रहा था। उन्हीं दिनो रत्नपुराधीश्वर महाराज मयूरध्वज का भी अश्वमेधीय अश्व छूटा था। इधर पाण्डवीय अश्व की रक्षा में श्रीकृष्ण-अर्जुन थे, उधर ताम्रध्वज। मणिपुर में दोनों की मुठभेड़ हो गयी। युद्ध में भगवदिच्छा से ही अर्जुन को पराजित करके ताम्रध्वज दोनों अश्वों को अपने पिता के पास ले गया। पर इससे महाराज मयूरध्वज के मन में हर्ष के स्थान पर घोर विषाद ही हुआ। कारण वे श्रीकृष्ण के अद्वितीय भक्त थे। इधर जब अर्जुन की मूर्च्छा टूटी, तब वे घोड़े के लिये बेतरह व्यग्र हो उठे। भक्त-परवश प्रभु ने ब्राह्मण का वेश बनाया और अर्जुन को अपना चेला। वे राजा के पास पहुँचे। राजा मयूरध्वज इन लोगों के तेज से चकित हो गये। वे इन्हें प्रणाम करने ही वाले थे कि इन लोगों ने 'स्वस्ति' कहकर उन्हें पहले ही आशीर्वाद दे दिया। राजा ने इनके इस कर्म की बड़ी भर्त्सना की। फिर इनके पधारने का कारण पूछा। श्रीकृष्ण ने कहा-'मेरे पुत्र को सिंह ने पकड़ लिया है। मैंने उससे बार-बार प्रार्थना की कि वह मेरे एकमात्र पुत्र को किसी प्रकार छोड़ दे। यहाँ तक कि मैं स्वयं अपने को उस के बदले में देने को तैयार हो गया, पर उसने एक न मानी। बहुत अनुनय-विनय करने पर उसने यह स्वीकार किया है कि राजा मयूरध्वज पूर्ण प्रसन्नता के साथ अपने दक्षिणांग को अपनी स्त्री-पुत्र के द्वारा चिरवाकर दे सकें तो मैं तुम्हारे पुत्र को छोड़ सकता हूँ।' राजा ने ब्राह्मणरूप श्रीकृष्ण का प्रस्ताव मान लिया। उनकी रानी ने अर्धांगिनी होने के नाते अपना शरीर देना चाहा, पर ब्राह्मण ने दक्षिणांग की आवश्यकता बतलायी। पुत्र ने अपने को पिता की प्रतिमूर्ति बतलाकर अपना अंग देना चाहा, पर ब्राह्मण ने वह भी अस्वीकार कर दिया।

अन्त में दो खम्भों के बीच 'गोविन्द, माधव, मुकुन्द' आदि नाम लेते महाराज बैठ गये। आरा लेकर रानी तथा ताम्रध्वज चीरने लगे। जब महाराज मयूध्वज का सिर चीरा जाने लगा, तब उनकी बायीं आँख से आँसू की बूँदें निकल गयीं। इसपर ब्राह्मण ने कहा-'दुःख से दी हुई वस्तु मैं नहीं लेता।' मयूरध्वज ने कहा-'आँसू निकलने का यह भाव नहीं है कि शरीर काटने से मुझे दुःख हो रहा है। बायें अंग को इस बात का क्लेश है-कि हम एक ही साथ जन्मे और बढ़े, पर हमारा दुर्भाग्य जो हम दक्षिणांग के साथ ब्राह्मण के काम न आ सके। इसी से बायीं आँख मे आँसू आ गये।'

अब प्रभु ने अपने-आपको प्रकट कर दिया। शंख - चक्र-गदा धारण किये, पीताम्बर पहने, सघन नीलवर्ण, दिव्य ज्योत्स्नामय श्रीश्यामसुन्दर ने ज्यों ही अपने अमृतमय करकमल से राजा के शरीर को स्पर्श किया, वह पहले की अपेक्षा भी अधिक सुन्दर, युवा तथा पुष्ट हो गये। वे सब प्रभु के चरणों पर गिरकर स्तुति करने लगे। प्रभु ने उन्हें वह माँगने को कहा। राजा ने प्रभु के चरणों में निश्चल प्रेम की तथा भविष्य में 'ऐसी कठोर परीक्षा किसी की न ली जाय'-यह प्रार्थना की। अन्त में तीन दिनों तक उनका आतिथ्य ग्रहणकर घोड़ा लेकर श्रीकृष्ण तथा अर्जुन वहाँ से आगे बढ़े।

नवजात शिशु की देखभाल - माताओं की अनिर्वाय भूमिका

नवजात शिशु (विशेष तौर से) रोगों के प्रति असुरक्षित होते हैं। यदि परिवार द्वारा सरल और व्यवहारिक उपाय अपनाएं जायें तो होने वाले रोगों का निवारण और नवजात शिशु की मौत को रोका जा सकता है। गर्भधारण के तुरन्त बाद ही शिशु की देखभाल शुरू की जानी चाहिए।

सुनिश्चित करें की गर्भधारण की प्रारम्भिक स्थिति मे गर्भवती महिलाएँ नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएँ।

गर्भावस्था के दौरान वे कम से कम तीन बार जाँच अवश्य करायें।

सुनिश्चित करें कि प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र में ही हो। यदि सम्भव न हो तो सुनिश्चित करें कि प्रशिक्षत दाई/नर्स कराएँ।

संक्रमण रोकेः-

प्रसव पूर्व अवधि के दौरान गर्भवती महिलाओं को टिटनस टाक्सायड का इन्जेक्शन दिया जाना चाहिए। यह माता और नवजात शिशु में टिटनेस की रोकथाम करने के लिये आवश्यक है।

यदि प्रसव साफ वातावरण में नही करवाया जाता है तो नवजात शिशुओं को संक्रमण हो सकता है। देखभाल करने वाले व्यक्ति को अपने हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए। साफ बिस्तर पर प्रसव करवायें, नाल को काटनें के लिये एक नये ब्लेड (जो प्रयोग किया हुआ न हो) का प्रयोग करें, नाल को बांधने के लिये साफ धागे का इस्तेमाल करें और उस धागे पर कुछ न लगायें।

माताओं को प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र पर ही करवाना चाहिए। यदि माता घर पर ही प्रसव कराने का फैंसला करें तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता से प्रसव किट (डीडीके) लेनी चाहिए और इस बात पर जोर दे कि प्रसव के दौरान प्रसव किट का प्रयोग किया जायेगा। यदि प्रसव प्रशिक्षण किट उपलब्ध न हो तो माता को अवश्य ही साबुन की टिकिया, नया अप्रयुक्त ब्लेड ओर थोड़े से सफेद धागे की व्यवस्था करनी चाहिए। प्रसव के पश्चात शिशु को सुखाने औश्र लपेटने के लिए सूती कपडें के साफ धुले हुए टुकडे भी उपलब्ध होने चाहिए।

प्रसव के तुरन्त पश्चात शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। शहद, गुड़-पानी इत्यादि पदार्थ नहीं दिये जाने चाहिए, छः मास की आयु तक शिशु को केवल माता का दूध ही दिया जाना चाहिए इस अवधि के दौरान पानी की भी आवश्यकता नहीं होती।

किसी भी परिस्थिति में दूध पिलाने वाली बोतलों अथवा शमकों का प्रयोग नहीं किया जायेगा क्योंकि ये संक्रमण के स्त्रोत हैं और अतिसार उत्पन्न कर सकते हैं जो शिशु की मृत्यु का कारण हो सकता है। शिशु को बहुत सारे व्यक्ति न उठायें शिशु को भीड़-भाड वाले स्थानों पर नहीं ले जाना चाहिए। अतिसार और खांसी जैसे संक्रमणों से ग्रस्त लोगों को बच्चे को नहीं उठाने दिया जाना चाहिए।

न्याय

न्याय को कोई मित्र एवं स्वजन नहीं होता और मित्रों के पक्ष में न्याय कभी विचलित भी नहीं होता। मित्रों को झुकता तौलना या किसी भी प्रकार की रियायत देना न्याय के स्वभाव में नहीं है। न्याय शुरू से ही रूखे स्वभाव का रहा है। न्याय जब कसौटी पर चढ़ता है तब उसकी मुस्कान समाप्त हो जाती है। गम्भीर चेहरा ही न्याय का वास्तविक स्वरूप है। न्यायाधीश की कलम की नोक विषधर के दाँत से कम खतरनाक नहीं होती, इसलिए नियुक्ति से पूर्व उसे शपथ दिलाई जाती है कि वह किसी निर्दोष पर आघात न करे अर्थात् अपने कर्त्तव्य के प्रति निष्ठावान बना रहे। हलाहल के बाहुल्य से तुरन्त मृत्यु हो जाती है और कम विष से निर्दोष घुल-घुल कर मरते हैं। सभी की तरह न्याय भी अपने कर्मों के लिए पूर्ण रूप में जिम्मेदार होता है। ईश्वर के न्यायालय में न्याय के लिए क्षमादान का विधान नहीं है और न ही उसे अच्छा जीवन जीने के लिए एक और मौका तथा विधि में किसी भी प्रकार की रियायत दी जाती है। काले कोट पर कोई दूसरा रंग नहीं चढ़ता, इसलिए साधारणतया सिफारिशें बेअसर हो जाती हैं, लेकिन शपथ को भूल जाने वाले और सिद्धान्तों से हट जाने वालों के काले कोट पर लक्ष्मी का रंग चढ़ता हुआ सुना गया है, जो मानवीय गिरावट के वेग को बढ़ाता है और जिसे राष्ट्र के लिए कम दुर्भाग्यपूर्ण नहीं कहा जा सकता।

षासन की आधारशिला न्याय पर ही स्थिर होती है। जब आधारशिला डगमगाने लगती है तब समझ लेना चाहिए कि बिना नींव का भवन बाढ़ का सामना नहीं कर सकेगा और वह मूसलाधार वर्षा में धराशाही हो जाने वाला है। किसी भी देश की सुव्यवस्था के लिए न्याय रीढ़ तुल्य है। रीढ़ पर बार-बार चोट करना जीवन पर चोट करने के समान है। लगातार की छोटी चोटों से भी जीवन समाप्त हो जाता है जबकि बड़ी मार्मिक चोट तो शुरू में ही अस्तित्त्व मिटा देती है। सत्य के बदले खोटी दमड़ियाँ पाप बढ़ाती हैं और व्यक्तित्व को समाप्त कर देती हैं, जो एक बहुत बड़े घाटे का सौदा है। माया की चमक में बहुत अधिक खतरे समाये हुए होते हैं, इसलिए मेरे आदरणीय बन्धु, किसी कभी निर्दोष की दुराशीष मत लेना और अपने कर्त्तव्य एवं राष्ट्र के प्रति पूर्णरूप से वफादार रहना तथा मानवता का भी सम्मान करना।

अनुरोध

प्रिय पाठकगण,

''मन के जीते जीत सदा'' समाचार पत्र को दिये गए अपार सहयोग हेतु आपका आभार। हमारा प्रयास सदैव पाठकों को तथ्यपूर्ण एवं रूचिकर सामग्री उपलब्ध कराने का रहा है। इसी क्रम में, यदि आप हमें पठनीय सामग्री संबंधी कोई सुझाव देना चाहें, अपनी स्वरचित कहानी/कविता भेजना चाहें अथवा आपके गाँव/शहर/राज्य से जुड़ी कोई ऐतिहासिक/धार्मिक/सांस्कृतिक जानकारी समाचार पत्र में प्रकाशित करवाना चाहें तो संपूर्ण जानकारी फोटो सहित हमें डाक से भेजें या ईमेल करें। अपूर्ण, तथ्यहीन जानकारी प्रकाशित नहीं की जाएगी तथा सामग्री प्रकाशित करने अथवा न करने का अधिकार प्रकाशक मण्डल के अधीन है।

धन्यवाद।

पता :- ई-डी-71, बप्पा रावल नगर, सेक्टर - 6 हिरण मगरी, उदयपुर (राज.)

ई-मेल :- mankijeet2015@gmail.com

अंधेपन का वरदान

अंधी भजन लेखिका फैनी की आँखें जन्म से तो बहुत सुन्दर थीं, पर आँखों की बीमारी के कारण रोशनी चली गई। माँ ने बहुत इलाज करवाये पर सफलता नहीं मिली। निराशा छोड़कर माँ ने उसे बाइबिल याद करवा दी। फैनी धीरे-धीरे कविता बनाने लगी। एकान्त में चुपचाप बैठती, हवा का संगीत, पानी का कल-कल, पक्षियों का कलरव सुनती थी। निराशा दूर हुई। अंध विद्यालय में पढ़ी, अध्यापिका बनी और हजारों गीत (भजन) लीखें। अंधेपन को वरदान समझा और साहित्य जगत में अमर हो गई। अंधेपन के कारण उसको चित्त की एकाग्रता, अवसर, संवेदनशीलता आदि गुण मिले। अभाव को वरदान समझकर जीवन पथ पर अग्रसर होना ही सफलता की कुंजी है।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

वाजपेयी जी के साथ सत्संग

मैंने परम पूज्य अटल बिहारी वाजपेयी साहब जब विज्ञान भवन में वीर शिरोमणी महाराणा प्रताप के सिक्के का अनावरण था। फ्लाइट में हम जब गये थे तो काफी सत्संग हुआ। फिर हम वहाँ विज्ञान भवन पहुँच गये। उस समय प्रधानमंत्री माननीय अटल बिहारी वाजपेयी साहब ने वीर शिरोमणी महाराणा प्रताप के सिक्के का अनावरण किया। बहुत अच्छा बोले और कार्यक्रम के बाद कहा गया कि मेहमान दाहिनी तरफ से बाहर वाले पार्क में पधारे। और मैंने देखा बायीं तरफ माननीय वाजपेयी साहब के कक्ष का दरवाजा खुला। वाजपेयी साहब उधर पधार गये। मंत्रियों के साथ। मेरे मन में आया, वाजपेयी साहब को नारायण सेवा का परिचय देने की प्रार्थना है-इच्छा है। मैंने भी बायीं तरफ प्रवेश किया। बोले आप कौन? ऐसा कहा तो वो दूसरी तरफ देखने लगे। मैं अन्दर चला गया। मैंने इजाजत ली। मैंने कहा मैं कैलाश 'मानव' अग्रवाल हूँ। अच्छा अच्छा आप जाइए। मेरे साथ एक सज्जन और थे। और जब देखा माननीय वाजपेयी साहब इधर आपने नाम सुना होगा। खंडूरी सा. उस समय के खंडूरी सा. ने सड़के बनाई थी। वाजपेयी साहब के नेतृत्व में उनके निर्देशन में। ये नेश्नल हाईवे अभी तो कई सड़के यूरोप की तरह बनी है। तो खंडूरी सा. की वार्ता जैसे ही समाप्त हुई। मैंने कहा माननीय प्रधानमंत्री महोदय नारायण सेवा संस्थान विकलांगों की फ्री सर्जरी करके अपने कर्त्तव्य का पालन करते है। ....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

यह विचार खास तौर पर उन महानुभावों के सामने रखा जा रहा है जो सेवा के महत्त्व से तो भलीभाँति परिचित है ही, परन्तु वे उस शुभ मुहुर्त की प्रतिक्षा में हैं, जब वे सेवा का यज्ञ प्रारम्भ कर सकें या ऐसे व्यक्ति की तलाश में हैं, जो इनकी सेवा पाने का अधिकारी है।

आदरणीय! आपश्री जानते हैं कि दुनियाँ में विरले ही लोग होंगे जो ये बता सकें कि उनको कौनसी व्याधि कब घेर लेगी? हमारी आँखों के सामने हर उम्र के हजारों–लाखों परिचित अपरिचित लोग अपनी इच्छाओं को मन में लिये हुए ही इस दुनिया से कूच कर जाते हैं और उनमें से कई ऐसे भी होते हैं जिनमें आप ही की तरह सेवा करने की तीव्र अभिलाषा थी और वे उपयुक्त समय और व्यक्ति का इन्तजार कर रहे थे। संकेत आपश्री समझे ही होंगे। मृत्यु जीवन का एकमात्र सत्य है, ध्रुव सत्य।

माननीय! हम जानते ही हैं लक्ष्मी चंचल होती है। आज वो आपके आँगन में हँसी खुशी से खेल रही है और भगवान न करे, कल रूठ जाये तो? आप तो सही आदमी और सही समय का इन्तजार ही करते रह गये न?

इसलिये जिस क्षण हमारे मन में सेवा करने का विचार उत्पन्न हुआ, वही क्षण सबसे उत्तम है। प्रतीक रूप से मान लीजिये आपके पास एक रोटी है और आप सोचते हैं जब मेरे पास दो रोटी हो जायेगी तब मैं एक रोटी उस भूखे बच्चे को दे दूँगा। संयोगवश आपकी वो रोटी भी कुत्ता छीन ले गया, तब?

आज आपके पास एक रोटी है तो आप उसमें से एक कौर दे दीजिये। कल जब आपके पास दो रोटी हो तो पूरी एक दे दें। सेवा में भावना का महत्त्व है– मात्रा का नहीं। जी हाँ, श्रद्धेय, इन दिनों आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो सेवा का कोई ऐसा कार्य चुन लीजिये जिसमें शारीरिक श्रम ज्यादा न करना पड़े पर अनिश्चित जीवन के बेशकीमती समय को व्यर्थ न गँवाइये।

101 नि:शक्त एवं निर्धन जोड़ो का नि:शुल्क विवाह समारोह

''नई दिल्ली के पंजाबी बाग में सम्पन हुई हल्दी–मेहंदी की रस्म'' | **''समाजसेवियों'' को सेवा–रत्न अवार्ड''**

नारायण सेवा संस्थान उदयपुर (राजस्थान) के तत्वावधान में नई दिल्ली के पंजाबी बाग स्थित जन्माष्टमी पार्क में दो दिवसीय 25 वॉ निर्धन एवं दिव्यांग(नि:शक्त) युवक –युवतियों का नि:शुल्क सामूहिक विवाह समारोह संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव', सहसंस्थापिका कमला देवी अग्रवाल एवं संत समुदाय के सानिध्य में विनायक पूजा के साथ आरंभ हुआ। प्रातः 10:15 बजे हल्दी एवं उसके बाद मेहंदी की रस्म सम्पन्न हुई। इसके पश्चात् विवाह समारोह में भाग लेने आए देश–विदेश के अतिथियों का सम्मान किया गया एवं समाज सेवा कार्यों के लिए 'सेवा–रत्न' अवार्ड प्रदान किया गया। कार्यक्रम में गुजरात के कलाकारों ने भक्ति परक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। समारोह के विशिष्ठ अतिथि श्रीमद् भागवताचार्य श्री संजय कृष्ण 'सलिल' महाराज, रमेश गोयल, श्रीमती प्रेम निजावन नई दिल्ली, के.सी. भटनागर कनाडा, लता बेन लन्दन थे।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने संत–समुदाय, अतिथियों व विवाह सूत्र में बंधने वाले जोड़ों का स्वागत करते हुए संस्थान की स्थापना से अब तक की सेवा यात्रा पर प्रकाश डालते हुए बताया कि अब तक 2 लाख 65 हजार नि:शक्तजन के नि:शुल्क पोलियों करेक्शन ऑपरेशन और 1100 नि:शक्तजन के विवाह करवाकर उनकी खुशहाल गृहस्थी सुनिश्चित की गई है। उन्होंने नि:शक्त, निराश्रित, मूकबधिर, प्रज्ञाचक्षु व विमंदित बच्चों की शिक्षा के लिए किए गए प्रयासों की भी जानकारी दी। संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव' ने कहा कि संस्थान जो भी सेवाऐं दे रहा है, वह प्रभु की कृपा और संवेदनशील सहयोगियों से ही संभव हो पा रहा हैं। मनुष्य जीवन तभी सार्थक है, जब हम औरों के दर्द को अपना लें। कार्यक्रम में संत रामकृष्ण जी महाराज, सुनील जी कौशिक, मनीष भाई ओझा व साध्वी ऋचाश्री ने भी आशीर्वाद प्रदान किया। संस्थान निदेशक वन्दना अग्रवाल, ट्रस्टी जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा, ने भी सम्बोधित किया। संचालन महिम जैन ने किया। उल्लेखनीय है कि समारोह पाण्डाल में अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. ए.एस. चुण्डावत उदयपुर का विशेष सम्मान किया गया, जिन्होंने अब तक 50 हजार नि:शक्तजन की सर्जरी की हैं। दिल्ली और आसपास क्षेत्रों से आए नि:शक्तजन की जॉच कर ऑपरेशन योग्य का चयन भी किया गया। नि:शक्तों के लिए कैलीपर वर्कशॉप लगाई गई।

खाँसी हो तो ये करें उपाय

खाँसी बड़ा ही विकट रोग है जो न हँसने देती है, न खाने देती है और न सोने देती है। वृद्धावस्था में ज्यादा परेशान करती है। सांस को अटका सा देती है, पूरे पेट की आँतों को खींच लेती है। कभी–कभी तो उल्टी भी आ जाती है।

कारण :– 1. ज्यादातर रूखा एवं सूखा भोजन करना। 2. अपनी क्षमता से अधिक कार्य करना। 3. पोषक भोजन का अभाव। 4. कब्ज का बने रहना। 5. पाचक रसों की कमी। 6. ज्यादा पेस्ट व मंजन करना। 7. ज्यादा चाय, कॉफी, नशीले व मादक पदार्थो का सेवन करना। 8. धूम्रपान व मद्यपान करना। 9. जुकाम को दबाने वाली दवाओं का प्रयोग करना। 10. मोटापा या मधुमेह होना।

उपचार :–1. सबसे अच्छा उपचार कारणों का निवारण करें। 2. एक नींबू दो चम्मच शहद एक गिलास गुनगुना पानी में

मिलाकर पीएँ। 3. मौसम्मी का रस या वैसे ही खाना बहुत ही लाभकारी व कारगर है। 4. शहद में अदरक का रस मिलाकर चाटें। 5. रतालू, अरवी, कटहल की सब्जी इसमें बड़ी लाभकारी है। 6. दालचीनी शहद या पानी के साथ लें। 7. इलायची मुँह में रखें या 2 लौंग एक कच्चा व दूसरा सिका हुआ मुँह में रखें। 8. मुनक्का दाख, कालीमिर्च व नमक स्वाद के अनुसार मिलाकर लें। 9. मुलैठी मुँह में रखकर चूसें। 10. प्याज की सब्जी देशी घी में बनाकर खाएँ। 11. सलाद, अंकुरित मूंग, मोठ, मैथी, रिजका, मूंगफली का प्रयोग करें। 12. तीन टमाटर उबालकर उसमें 3 छोटी पीपल मिलाकर खाएँ। 13. दो लौंग, पान के डाड 2, तुलसी पत्ते 10, गुड़ में मिलाकर खाएँ।

कहीं आप भी बंदर न बन जाए

एक बार कुछ वैज्ञानिकों (बपमदजपेजे) ने एक बड़ा ही रोचक प्रयोग (interesting - experiment) किया।

उन्होंने 5 बंदरों को एक बड़े से पिंजरे () में बंद कर दिया और बीचों–बीच एक सीढ़ी लगा दी जिसके ऊपर केले लटक रहे थे। जैसी कि उम्मीद थी, जैसे ही एक बन्दर की नज़र केलों पर पड़ी वो उन्हें खाने के लिए दौड़ पड़ा। पर जैसे ही उसने कुछ सीढ़ियां चढ़ीं, उस पर ठण्डे पानी की तेज धार डाल दी गयी। इससे वह घबरा गया और उसे उतर कर भागना पड़ा। पर प्रयोग (experiments) यहीं नहीं रूके। उन्होंने एक बन्दर के किये गए की सजा बाकी बंदरों को भी दे डाली और सभी को ठन्डे पानी से भिगो दिया। बेचारे बंदर हक्के–बक्के एक कोने में दुबक कर बैठ गए। पर वे कब तक बैठे रहते ? कुछ समय बाद एक दूसरे बंदर को केले खाने का मन किया। वह भी उछलता –कूदता सीढ़ी की तरफ दौड़ा। अभी उसने चढ़ना शुरू ही किया था कि पानी की तेज धार से उसे नीचे गिरा दिया गया। और पहले की तरह इस बार भी इस बंदर के गुस्ताखी की सजा बाकी बंदरों को भी दी गयी। उन्हें एक बार फिर पानी की ठंडी धार का सामना करना पड़ा।

एक बार फिर बेचारे बन्दर सहमे हुए एक जगह बैठ गए। थोड़ी देर बाद जब तीसरा बंदर केलों के लिए लपका तो एक अजीब वाकया हुआ। बाकी क बंदर उस पर टूट पड़े और उसे केले खाने से रोक दिया, ताकि एक बार फिर उन्हें ठन्डे पानी की सजा ना भुगतनी पड़े।

अब वैज्ञानिकों ने एक और (पदजमतमेजपदह) चीज की। उन्होंने अंदर बंद बंदरों में से एक को बाहर निकाल दिया और एक नया बंदर अंदर डाल दिया। नया बंदर वहां के नियम क्या जाने, केले देखते ही उसके मुंह में पानी भर आया और वह तुरंत केलों की तरफ दौड़ पड़ा। पर यह देखकर बाकी बंदर अपने आप को रोक न सके। उन्होंने मिलकर उस नये बंदर की पिटाई कर दी। नये बंदर को यह समझ में नहीं आया कि आखिर क्यों ये बंदर खुद भी केले नहीं खा रहे और उसे भी नहीं खाने दे रहे। लेकिन एक बार पिटने के बाद उस को भी यह समझ में आ गया कि केले सिर्फ देखने के लिए हैं खाने के लिए नहीं।

इसके बाद वैज्ञानिकों ने एक और पुराने बंदर को निकाला और नया बंदर अंदर कर दिया। इस बार फिर वही हुआ। नया बंदर केलों की तरफ लपका पर बाकी के बंदरों ने उसकी धुनाई कर दी और मज़ेदार बात ये है कि पिछली बार आया नया बंदर भी धुनाई करने वालों में शामिल था,

जबकि उसके ऊपर एक बार भी ठंडा पानी नहीं डाला गया था।

प्रयोग के अंत में सभी पुराने बंदर बाहर जा चुके थे और नए बंदर अंदर थे जिनके ऊपर एक बार भी ठंडा पानी नहीं डाला गया था। पर उनका व्यवहार भी पुराने बंदरों की तरह ही था। वे भी किसी नए बंदर को केलों को नहीं छूने देते थे।

दोस्तो, आप सोच कर देखिए, क्या हमारे समाज में भी यही बंदरों वाला व्यवहार देखने को नहीं मिलता है ? जब भी कोई नया काम शुरू करने की कोशिश करता है, चाहे वो पढ़ाई, खेल, एंटरटेनमेंट, राजनीति, समाज सेवा या किसी और फिल्ड से संबंध हो, उसके आसपास के लोग उसे ऐसा करने से रोकते हैं, उसे असफलता का डर दिखाया जाता है। और मजेदार बात ये है कि उसे रोकने वाले ज्यादातर लोग वो होते हैं जिन्होंने खुद उस क्षेत्र में कभी हाथ भी नहीं आजमाया होता .....

.....

इसलिए यदि आप भी कुछ नया करने की सोच रहे हैं और आपको भी समाज या आसपास के लोगों के विरोध का सामना करना पड़ रहा है तो थोड़ा संभल कर रहिये। अपने तर्को और क्षमताओं की ओर देखिए, खुद पर और अपने लक्ष्य पर विश्वास कायम रखिये, और बढ़ते रहिये। कुछ बंदरों की जिद के आगे आप भी बंदर मत बन जाइए.....

मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी

मधुमेह बीमारी में रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। अगर आपको मधुमेह हो गया हो तो आपको अपने खाने–पीने का पूरा ख्याल रखना चाहिए, ताकि आपका डायबिटीज़ कंट्रोल में रहे, इसके लिए आपको अच्छा पौष्टिक आहार लेना चाहिए। मधुमेह के रोगी हेल्दी ड्रिंक लेकर भी इस बीमारी को कंट्रोल कर सकते है।

डायबिटीज के मरीजों को पानी जरूर पीना चाहिए। भोजन से पहले आधा लिटर पानी पीने से आप अतिरिक्त कैलोरी के सेवन से बचे रहेंगे। आपको दिन में कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। इसके अलावा व्यायाम के दौरान शरीर के पसीने के रूप में निकलने वाले पानी की भरपाई भी जरूर करें। यदि आप पानी को अधिक उपयोगी बनाना चाहते है, तो उसमें नींबू का रस भी मिला सकते हैं।

दूध में कैलोरी और कॉर्बोहाइड्रेट काफी मात्रा में होते हैं। लेकिन इसके साथ ही इसमें पोषक तत्वों की भी कोई कमी नहीं होती। हालांकि इसमें कैलोरी काफी होती है, लेकिन फिर भी डायबिटीज के मरीजों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम और विटामिन डी की भरपूर मात्रा होती है। डायबिटीज के मरीजों को चाहिए कि वे धीरे–धीरे वसायुक्त दूध से लो–फैट मिल्क का सेवन करना शुरू कर दें। दूध से डरें नहीं, बल्कि उसका नियंत्रित मात्रा में सेवन करें।

क्या आपको जूस पसंद है। तो आपको एक बार इस पर विचार करने की जरूरत है। आप कम मात्रा में जूस का सेवन कर सकते हैं। लेकिन, इस बात का ध्यान रखें कि आपके जूस में कृत्रिम मीठा न हो।

बिना शक्कर की चाय आपके लिए ठीक है। कॉफी की ही तरह चाय में एंटी–ऑक्सीडेट्स होते हैं। ये एंटी–ऑक्सीडेंट्स फ्री–रेडिकल्स को खत्म कर दिल की सेहत को बनाये रखने का काम करते हैं। कॉफी और ग्रीन टी दोनों ही टाइप टू डायबिटीज से बचाने में काफी मदद करते हैं।

डायबिटीज के मरीज ब्लैक कॉफी का सेवन कर सकते हैं। इसकी हर सर्विस में पांच ग्राम से कम कार्बोहाइड्रेट और 20 कैलोरी से कम होती है। इससे आपके शरीर में रक्त शर्करा नहीं बढ़ती। बेशक, यदि आप इस कॉफी में क्रीम और चीनी मिला लेते हैं, तो यह 'फ्री–फूड' नहीं रहेगा।

संस्कार चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितों की सेवा में सतत् सेवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

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.)

कैलाश 'मानव' संस्थापक चेयरमेन नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यास: पूज्या जया किशोरी जी

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर नानी बाई रो मायरो कथा का श्रवण लाभ उठावें।

कथा व्यास पूज्या जया किशोरी जी

प्रशान्त अग्रवाल अन्तर्राष्ट्रिय अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 8769964731, 9983586511, 9462669505

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

:: 'नि:शक्तजन' की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित ::

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।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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

सर्दियां 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.एस.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