



सम्पादकीय

हम भीतर जितने खाली रहेंगे जीवन में उतने ही शांत रहेंगे

सांसारिक जीवन में पूर्णता की जितनी जरूरत है, आध्यात्मिक जीवन में खालीपन का उतना ही महत्व है। हम संसार में खाली रह ही नहीं सकते। दुनिया ऐसे ही चलती है। कोई किसी से छीनकर भर रहा है और जिसका छिन जाता है, वो दोबारा भरने की तैयारी करता है। अध्यात्म में इसका उल्टा है। अध्यात्म कहता है थोड़ा खालीपन, थोड़ा कोरा होना भी जरूरी है। इसलिए भीतर के शून्य की बात कही जाती है। हम भीतर जितना खाली रहेंगे, उतने ही शांत रहेंगे और भीतर जितने भरे हुए रहेंगे, अशांत रहेंगे। जब संसार में उतरें तो खालीपन न रखें पूर्णता से झगड़ा न रखें। संसार, संसार की तरह ही चलेगा। उसमें ज्यादा उलझन पैदा न करें, लेकिन जैसे ही अपने भीतर उतरें, फौरन खालीपन के महत्व को समझें। लोग हमसे पूछते हैं – आखिर यह खालीपन के महत्व को समझें। लोग हमसे पूछते हैं – आखिर यह खालीपन होता क्या है और मिलेगा कैसे ? जिनके जीवन में गुरु आए हैं, वे खालीपन को समझ सकेंगे, क्योंकि गुरु का काम ही है भीतर जाकर सफाई कर देना और इसके लिए वह ध्यान सिखाता है। ध्यान सफाई की उस क्रिया का नाम है, जो भीतर खलीपन पैदा करता है। शास्त्रों में लिखा है – ‘आचार्यों मृत्युः’ यानी आचार्य मृत्यु है। सीधी-सी बात है गुरु के पास गए और हमारी उस बात की मृत्यु हो जाएगी, जिस बात को संसार ने जीवन माना है। हम बाहर जहाँ-जहाँ जीवन ढूँढ़ते हैं, दरअसल वहाँ होता नहीं है, इसलिए लोग अपना जीवन जीने के लिए दूसरे का जीवन छीनने लगते हैं। भीतर उतरते ही आप अपने जीवन से परिचित हो जाते हैं और जो अपनी जिंदगी को जान गया, वो दूसरे की जिंदगी का भी मान करेगा।

विश्व स्वास्थ्य दिवस आज

सर्व भवन्तु सुखिनः सर्व सन्तु निरामया.....



रोगों को यदि होने से पहले ही रोक लिया जाए तो कई परेशानियों से निजात पाई जा सकती है। 1948 में वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन द्वारा प्रतिवर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाने की जो बात कही गई वह इसलिए आवश्यक थी ताकि भविष्य को रोग मुक्त बनाया जा सके। आइए जानते हैं कुछ रोगों के निदान और उसके प्रति जागरूकता। वर्तमान में अपेंडिक्स, लीवर में पस होना, गैस व एसीडिटी की समस्या बढ़ रही है। अनियमित व अनियंत्रित खानपान, दूषित पानी, प्रदूषण व तनाव के कारण गैस व एसीडिटी की समस्या बढ़ती है तो लीवर संबंधित रोग ऐल्कोहल के सेवन से होते हैं। इनसे बचने के उपाय निम्न हैं–
– फास्ट फूड का त्याग, वक्त पर और संयमित खाना।
– स्वच्छ पानी का उपयोग, घर का भोजन।
– नियमित व्यायाम।
– कम से कम वर्ष में एक बार चेकअप।
– सोनोग्राफी से शुरुआती दौर में ही रोग का पता लगाया जा सकता है।
– बच्चों में पेट रोग जैसे कीड़े होना भी दूषित पानी की वजह से होता है।
इनका त्याग ही है बचाव – तंबाकू के कारण मुँह और गले का कैंसर और सिगरेट से साँस की नली का कैंसर होता है। इनके त्याग से ही जीवन को बचाया सकता है।

गले की पीड़ा चटकियों में दूर भगाये



सूजन, सर्दी-जुकाम या अन्य कारणों से गले में वेदना होती है। यह वेदना सूई चूभने की-सी या फटने जैसे होती है, जो कभी-कभी असहनीय हो जाती है। इसके लिए इन

नुस्खों का प्रयोग लाभदायक है।
नुस्खे-
• लौकी का रस निकालकर उसमें थोड़ी शहद या शक्कर मिलाकर पीने से गले की पीड़ा व जलन से राहत मिलती है।
• प्याज के कचूमर में जीरा और सेंधा नमक मिलाकर खाने से फायदा होता है।
• पालक के पत्तों का रस निकालकर उससे कुल्ला करने से गले की जलन व वेदना शांत होगी।
• आम के पत्तों को जलाकर उसका धुआँ मुँह से लेने से गले के भीतरी दर्द से राहत मिलती है।
• फालसे की छाल को पानी में उबालकर उससे कुल्ला करने से गले के सभी विकार शांत होते हैं।
• तेजपत्ते को पानी में उबालें, और उससे गरारे करें। इससे गले की पीड़ा से राहत मिलेगी।
• शहतूत के शर्बत का सेवन करने से और शहतूत का फल खाने से 3-4 दिन में गले का संक्रमण और दर्द दूर होता है।

तुलसी है कई रोगों की दवा



पेड़-पौधे हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। इनसे हमें ऑक्सीजन मिलती है। ये कई तरह से हमारे लिए उपयोगी हैं। अगर हम तुलसी की ही बात करें तो लगभग हर घर के आँगन में तुलसी का पौधा मिल जाता है। इसकी पूजा भी की जाती है। तुलसी जितनी पूजनीय है, उतनी ही ये सेहत के लिए लाभदायक है।

(1) बुखार और जुकाम : तुलसी में काली मिर्च और मिश्री मिलाकर पानी में उबाल लें और फिर इसका सेवन करें। इससे बुखार और

जुकाम में राहत मिलती है।

(2) खांसी: खांसी होने पर तुलसी को अदरक के साथ पीस लें और उसे शहद लगाकर चाटें। इससे खांसी ठीक होने लगेगी।

(3) जलने का जख्म : जली हुई त्वचा पर तुलसी का रस नारियल तेल में मिलाकर लगाने पर जलन कम होने के साथ-साथ जख्म भी ठीक होगा और निशान भी हल्का पड़

जाएगा।

(4) दमकता चेहरा : चेहरे में निखार लाने, पिंपल दूर करने और झुर्रियां हटाने के लिए तुलसी को पीसकर चेहरे पर लगाएं।

(5) गठिया : तुलसी के पत्ते, बीज, जड़ को बराबर मात्रा में कूट लें। फिर इसे छानकर गुड़ के साथ मिला लें और बकरी के दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करें। इससे गाठिया रोग में राहत मिलती है। साँस में बदबू की शिकायत होने पर तुलसी के 4-5 पत्ते चबाएं। इससे ये समस्या दूर हो जाएगी।

आसान उपायों को अपनाएँ



तनाव से करें तौबा

आधुनिक समय की भागम-भाग जिंदगी में मनुष्य का जीवन तनावों से भरा होता है। तनाव कई तरह की बीमारियों को जन्म देता है। आज प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी तनाव की स्थिति से गुजर रहा होता है। इसलिए तनाव दूर करना बेहद जरूरी है।

कुछ उपायों को अपनाकर मनुष्य तनाव को

दूर कर सकता है। जब हम रात को सोने के लिए बिस्तर पर जायें तो सारी परेशानियों को दरकिनार करके चैन से सोयें।

इससे हम सुबह उठकर बिल्कुल तरोताजा महसूस करेंगे और साथ ही हमें तनाव का दबाव भी महसूस नहीं होगा। इससे हम ज्यादा एनर्जी के साथ अपनी समस्याओं को सुलझा पाएँगे। अपनी बिजी लाइफ में से कुछ वक्त अपने लिए

निकालें। प्रकृति के साथ वक्त बिताएँ, म्यूजिक सुनें। इससे हमारे दिमाग को राहत मिलेगी और तनाव का दबाव कम होगा। हम जिस बात को लेकर तनाव में हैं उसे अपने किसी दोस्त या परिवार के सदस्यों से शेयर करें। इससे हमारा मन थोड़ा हल्का होगा और हमें राहत मिलेगी। तनाव दूर करने के लिए सुबह कुछ देर एक्सरसाइज, योगा या मेडिटेशन करें।

डॉ. विश्वेश्वरैया ने चिकित्सक को सिखाया कर्तव्यपालन



भारतीय इंजीनियरिंग के पितामह डॉ. विश्वेश्वरैया अत्यंत सरल व्यक्तित्व वाले इंसान थे। अपार लोकप्रियता व सम्मान के बावजूद विश्वेश्वरैया सामान्य ढंग से रहते थे और उन्होंने अपनी

साधारणता को विशिष्टता के अहंकार में कभी खोने नहीं दिया। वे निष्पक्ष ढंग से कार्य करते थे और उनकी दृष्टि में सभी व्यक्ति समान थे। किसी खास आधार पर लोगों में परस्पर भेदभाव करना उन्हें कभी रास नहीं आता था। जब डॉ. विश्वेश्वरैया मैसूर रियासत के दीवान थे तो एक बार किसी गाँव में उनका कैम्प लगा। डॉ. साहब तो सेवा कार्यों में सदा अग्रणी रहते थे, इसलिए इस कैम्प में उन्होंने बड़े ही उत्साह के साथ हिस्सा लिया और खूब काम किया। एक दिन वहाँ काम करते समय उनकी उंगलियों में चोट लग गई। गाँव के चिकित्सक ने तत्काल उनकी मरहम-पट्टी की। विश्वेश्वरैया ने 25 रुपए का चेक फीस के रूप में चिकित्सक को दिया। चिकित्सक चेक लौटाते हुए बोला – मेरा सौभाग्य है कि मुझे आपकी सेवा करने का अवसर मिला। तब डॉ. विश्वेश्वरैया उस पर बिगड़ते हुए बोले – हर मरीज की सेवा करने का अवसर आपका सौभाग्य है, ऐसा आपको महसूस करना चाहिए। जो लोग पैसा दे सकते हैं, उनसे अवश्य लें ताकि जो देने में अक्षम हैं, उनसे लेने की लालसा आप में न रहे। आपने अपना कर्तव्य पूरा किया है, कृपया मुझे अपना कर्तव्य करने दें। सार यह है कि कर्तव्य पालन में साधारण और विशिष्ट का अंतर न करते हुए समानता रखी जानी चाहिए ताकि उससे मिलने वाले लाभ सभी को प्राप्त हो सके।

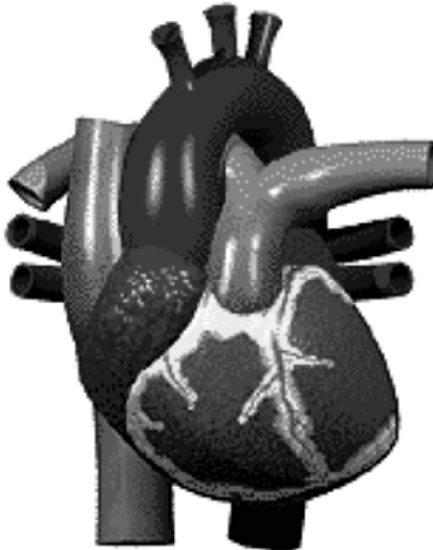
धनार्जन के सफर में हृदय और आत्मा से गुजरें हम

हमारे हृदय में जितने अधिक सदगुण हैं, समझ लें हम उतने ही धनवान हैं। हृदय सद्वृत्तियों से जुड़कर न सिर्फ सुखी रहता है, बल्कि शांति को भी प्राप्त करता है। बाहर का भ्रम अस्थिर होता है, क्योंकि हम उसे मन और बुद्धि से जोड़कर चलते हैं। हमें धन की यात्रा में हृदय और आत्मा से गुजरना चाहिए। कहते हैं धन कमाने के लिए आत्मा मार्ग में पड़ती है। इसका अर्थ है आत्मा से दूर हटना पड़ता है, क्योंकि आत्मा तो कभी किसी की मरी नहीं है। आत्मा से छिपना पड़ता है, उसकी तरफ पीठ करके बैठना पड़ता है, लेकिन यह एक आम धारणा है। भगवान ने धन को सद्वृत्तियों से जोड़ने का संदेश दिया है। सदगुणों के साथ जब दौलत आती है तो सुख अकेला नहीं आएगा। वहाँ शांति भी रहेगी। सुख कभी अकेला आता ही नहीं, उसके पीछे दुःख आता ही है। धन से दुःख का मिटना बिल्कुल जरूरी नहीं, लेकिन यदि सुख के साथ शांति भी है तो दुःख की समझ बढ़ जाएगी। दुःख की समझ ही दुःख का जाना है। हमारे ऋषि-मुनियों ने उपवास की एक व्यवस्था की थी। इसका अर्थ होता है कम भोजन करना या कुछ समय अन्न से मुक्ति पा लेना। उपवास के पीछे प्रयोजन यह था कि हम जान ले हमारे भीतर कुछ ऐसा है जो भोजन बंद करने पर भी चलता रहता है। ऐसी ही भावना धन कमाने के साथ रखी जाए। एक दौलत बाहर से आएगी और एक संपत्ति भीतर से लानी है, क्योंकि भीतर कोई है जो उस संपत्ति को हमें दे सकता है। इस दौलत के प्राप्त होने के बाद बाहरी धन भी अपना असली मजा देगा।

कला जीवन जीने की

हृदय

हमारा हृदय गतिमय रहता। बहत्तर से पिचहत्तर बार ये, एक मिनट में धड़कता ।।..... एक मिनट में सत्रह बार ये, श्वासें आती जाती । प्रतिदिन साठ हजार मील तक, रक्त संचारित करता ।।..... पचपन बार धड़कता नींद में, बन्द मुट्ठी सम होता । वजन तीन सौ ग्राम हैं चालीस, हृदय जीवन भरता ।।..... प्रेम प्यार वात्सल्य दया, और ममता का ये घर है। काम क्रोध मद लोभ मोह, में कभी व्यथित भी होता ।।.....



विजय

20

अपंग, अनाथ, विधवा वृद्ध एवं वंचितजनों की सेवा में सतत् सेवारत्

निःशक्तजनों को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए संस्थान द्वारा निःशुल्क प्रशिक्षण केन्द्र संचालित किये जा रहे हैं। आपश्री से सादर प्रार्थना है कि ईश्वरीय कार्य में अपना सहयोग प्रदान करावें-मान्यवर !

मोबाइल/होम एफ्लायसॅस रिपेयरिंग/कम्प्यूटर/सिलाई/हार्डवेयर एण्ड नेटवर्किंग प्रशिक्षण सोजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	7500/-	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	75,000/-
3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	22500/-	20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	150000/-
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	37500/-	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि	225000/-

दवाई सहयोग प्रतिदिन

1 निःशक्त दवाई सहयोग राशि -	1000/-	51 निःशक्त दवाई सहयोग राशि -	51000/-
11 निःशक्त दवाई सहयोग राशि -	11000/-	101 निःशक्त दवाई सहयोग राशि -	101000/-
21 निःशक्त दवाई सहयोग राशि-	21000/-	501 निःशक्त दवाई सहयोग राशि -	501000/-

आयकर में छूट-संस्थान को दिया गया दान आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80 G (आयकर दाता) के लिए 50 प्रतिशत तथा 35 AC के तहत (कम्पनियों, प्रतिष्ठानों के लिए) 100 प्रतिशत कर मुक्त (Tax Exempted)

सहमति पत्र के साथ अपनी करुणा-सेवा भेजें

आदरणीय चेयरमैन महोदय,

मे (नाम)सहयोग मद/उपलक्ष्य में/स्मृति में/.....संस्थान

द्वारा संचालित सेवा कार्यों में रूपयेका कॅस/चैक/डी.डी./एम.ओ.नम्बरदिनांक.....

.....से सहयोग भेजने की सहमति प्रदान करता / करती हूँ।

मेरा पता (नाम) :पिता (नाम)निवास पता :

लेण्ड मार्क :जिला :पिन कोड :राज्य :

फोन नम्बर (एसटीडी) : (घर)ऑफिस :मो.नं.....

ई-मेल :

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम पर दान-सहयोग प्रदान करें।

हस्ताक्षर

मान्यवर, बूँद-बूँद से घड़ा भरता है..... पुण्य-पुण्य से माला बनती है आपके सहयोगी हाथों से निःशक्तजनों के चेहरे पर मुस्कुहाट आ सकती है। आपश्री की मदद होगी बन्धुओं के अंधेरे जीवन में दीपक बनकर रोशनी प्रदान कर सकती है।

पुण्य कर्म सुख देत है पाप कर्म दे पीर। गुरु मुख पाप न कीजिये, पुण्य कर्म कर वीर।