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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

मुद्रण तारीख :- 17.09.2015 | ■ अंक-284 | ■ तारीख- 18 सितम्बर, 2015, भाद्रपद शुक्ल पक्ष-5 | ■ शुक्रवार | ■ उदयपुर | ■ कुल पृष्ठ-2 | ■ मूल्य -1 रूपया

सुविचार

जीवन सौन्दर्य से भरपूर है। इसे देखें, महसूस करें, इसे पूरी तरह से जीएं, और अपने सपनों की पूर्ति के लिए पूरी कोशिश करें।

- एमी स्मिथ

ऋषि पंचमी का व्रत

ब्रह्म पुराण के अनुसार भाद्रपद शुक्ल पंचमी को सप्त ऋषि पूजन व्रत का विधान है। इस दिन चारों वर्ण की स्त्रियों को चाहिए कि वे यह व्रत करें। यह व्रत जाने–अनजाने हुए पापों के पक्षालन के लिए स्त्री तथा पुरुषों को अवश्य करना चाहिए। इस दिन गंगा स्नान करने का विशेष माहात्म्य है।

यह व्रत कैसे करें :-

प्रातः नदी आदि पर स्नान कर स्वच्छ वस्त्र पहनें।

तत्पश्चात घर में ही किसी पवित्र स्थान पर पृथ्वी को शुद्ध करके हल्दी से चौकोर मंडल (चौक पूरें) बनाएं। फिर उस पर सप्त ऋषियों की स्थापना करें।

इसके बाद गंध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य आदि से सप्तर्षियों का पूजन करें।

तत्पश्चात निम्न मंत्र से अर्घ्य दें–

"कश्यपोत्रिर्भरद्वाजो विश्वामित्रोथ गौतमः।
जमदग्निर्वसिष्ठश्च सप्तैते ऋषयः स्मृताः
दहन्तु पापं मे सर्वं गृह्णन्त्वर्घ्यं नमो नमः।।"

अब व्रत कथा सुनकर आरती कर प्रसाद वितरित करें।

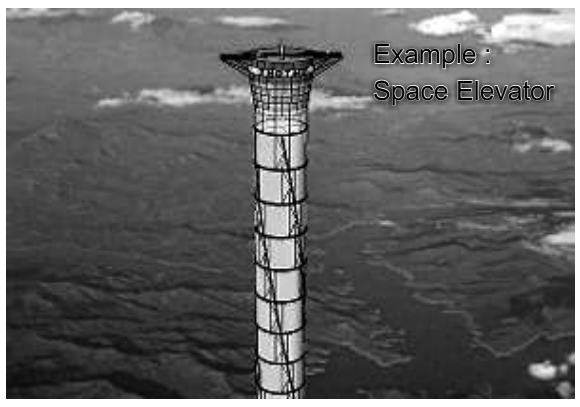
तदुपरांत अकृष्ट (बिना बोई हुई) पृथ्वी में पैदा हुए शाकादि का आहार लें।

इस प्रकार सात वर्ष तक व्रत करके आठवें वर्ष में सप्त ऋषियों की सात मूर्तियां बनवाएं।

तत्पश्चात कलश स्थापन करके यथाविधि पूजन करें।

अंत में सात गोदान तथा सात युग्मक–ब्राह्मण को भोजन करा कर उनका विसर्जन करें।

धरती से 20 किमी ऊचाई पर बनेगा स्पेस एलीवेटर



कनाडा की एक स्पेस एलीवेटर थोट ने निर्माण के लिए पेटेंट हासिल किया है। यह एलीवेटर दुनिया की सबसे ऊची इमारत दुबई की बुर्ज खलीफा से भी 20 गुना ऊचा होगा। इस एलीवेटर पर एक टावर ऐसा होगा जहां से अंतरिक्ष यानों को उतरने एवं उड़ान भरने में मदद मिलेगी। थोट टेक्नोलॉजी ने अंतरिक्ष तक एलीवेटर के निर्माण की योजना तैयार कर ली है। कंपनी एक फ्रीस्टैंडिंग टावर बनाएगी, इलेक्ट्रिक एलीवेटर के जरिये अंतरिक्षयात्री 20 किलोमीटर तक ऊपर जाएंगे। इस एलीवेटर के जरिये बड़ी मात्रा मे ईधन और पैसे की बचत की जा सकेगी जोकि धरती से रॉकेट लॉचिन्ग के दौरान खर्च होता है।

उच्च रक्तचाप

130/80 से ऊपर का रक्तचाप, उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहलाता है। इसका अर्थ है कि धमनियों में उच्च चाप (तनाव) है। उच्च रक्तचाप का अर्थ यह नहीं है कि अत्यधिक भावनात्मक तनाव हो। भावनात्मक तनाव व दबाव अस्थायी तौर पर रक्त के दाब को बढ़ा देते हैं। सामान्यतः रक्तचाप 120/80 से कम होनी चाहिए उच्च रक्तचाप से हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, धमनियों का सख्त हो जाने, आंखे खराब होने और मस्तिष्क खराब होने का जोखिम बढ़ जाता है। है। युवाओं में ब्लड प्रेशर की समस्या का मुख्य कारण उनकी अनियमित जीवन शैली और गलत खान–पान होते हैं। यदि चक्कर आयें, सिर दर्द हो, साँस में तकलीफ हो, नींद न आए, शीथीलता रहे, कम मेहनत करने पर सांस फूले और नाक से खून गिरे इत्यादि तो चिकित्सक से जांच करायें, संभव है ये उच्च रक्तचाप के कारण हो। उच्च रक्ततचाप के कारणों में,

चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, भय आदि मानसिक विकार

कई बार, बार–बार या आवश्यकता से अधिक खाना।

मैदा से बने खाद्य, चीनी, मसाले, तेल–घी अचार, मिठाईयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन।

नियमित खाने में रेशे, कच्चे फल और सलाद आदि का अभाव।

श्रमहीन जीवन, व्यायाम का अभाव।

पेट और पेशाब संबंधी पुरानी बीमारी।

उच्च रक्त चाप का निदान महत्वपूर्ण है जिससे रक्त चाप को सामान्य करके जटिलताओं को रोकने का प्रयास संभव हो। फार्मेकोजी विभाग, कोलोन विश्वविद्यालय, जर्मनी में हुई एक शोध के अनुसार चॉकलेट खाने और काली व हरी चाय पीने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। कनाडा के शोधकर्ताओं रॉस डी.फेल्डमैन के अनुसार उच्च रक्तचाप के रोगियों की विशेष देखभाल और जांच की जरूरत होती है, इससे दिल के दौरे की आशंका एक–चथाई कम हो सकती है वहीं मस्तिष्काघात की भी सम्भावना 40 प्रतिशत कम हो सकती है।

चिकित्सक के पास जांच हेतु पहुंचने के बाद कम–से–कम पांच मिनट के लिए आराम करने के बाद ही अपना रक्तदाब दिखाएं। लंबा चलने के बाद, सीढ़ियां चढ़ने, दौड़ने–भागने के तुरंत बाद जांच कराने पर रक्तदाब बढ़ा हुआ आता है। यह ध्यान रखना चाहिये कि जांच के समय कुर्सी पर आराम से बैठें हों व पैर जमीन पर रखें हों, तथा बांह और रक्तदाब मापक–यंत्र हृदय जितनी ऊंचाई पर होना चाहिए।

जांच के आधा घंटा पहले से चाय, कॉफी, कोला ड्रिंक और धूम्रपान नहीं पीना चाहिये। इनके सेवन से रक्तदाब अगले 15 से 20 मिनट के लिए बढ़ जाता है। रक्तदाब मापक–यंत्र के बांह पर बांधे जानेवाले कफ की चौड़ाई बांह की मोटाई के अनुसार होनी चाहिए। कफ इतना चौड़ा हो कि बांह का लगभग तीन–चौथाई घेरा उसमें आ जाए। बांह मोटी होने पर साधारण कफ से रक्तदाब लेने पर ब्लड प्रेशर की रीडिंग बढ़ी हुई होगी। यदि बांह पतली और कफ बड़ा है तो ठीक उलट होगा, रक्तदाब कम नपेगा। रक्तचाप मापने के लिए हमेशा जांचा–परखा यंत्र ही प्रयोग में लाएं।

कभी रक्तचाप थोड़ा बढ़ा हो, तो तुरंत दवा लेनी नहीं चाहिये। इससे पूर्व कुछ समय तक अपनी जीवन–शैली में बदलाव लाने का प्रयास करना चाहिये। इसका असर 3 महीने में दिखाई देगा। इसके लिये प्रथम तो भोजन में सोडियम की मात्रा कम करनी चाहिये, सामान्यतः 10 ग्राम नमक लोग एक दिन में खाते हैं। इसे कम करके 3 ग्राम तक लाना चाहिये। नमकीन चीजें जैसे दालमोठ, अचार, पापड़ का पूर्णतः परहेज करें। शरीर में ज्यादा सोडियम होने से पानी का जमाव होता है जिससे रक्त का आयतन बढ़ जाता है जिसके कारण रक्तचाप बढ़ जाता है। भोजन में पोटाशियम युक्त चीजें बढ़ाएं, जैसे ताजे फल, डाब का पानी आदि। डिब्बे में बंद सामाग्री का प्रयोग बंद कर दें। भोजन में कैलशियम (जैसे दूध में) और मैगनिशियम की मात्रा संतुलित करनी चाहिये। रेशेयुक्त पदार्थों को खूब खायें, जैसे फलों के छिलके, सागध्छोकर युक्त आटाध्इसबगोल आदि। संतृप्त वसा (मांसध्वनस्पति घी) की मात्रा कम करनी चाहिये।

इसके साथ ही नियमित व्यायाम करना चाहिये। खूब तेज लगातार 30 मिनट पैदल चलना सर्वोत्तम व्यायाम है। योगध्यानाध्प्राणायाम रोज करना चाहिये। यदि धूम्रपान करते हों तो पूरा बंद कर दें, वजन संतुलित करनी चाहिये और मदिरापान का सेवन न करें।

शिक्षा हमें इन्सान में बदल देती है

इन्सान यदि इन्सान का दर्द नहीं समझ रहा तो समझिये कि वह यदि उच्च शिक्षित भी है तो इन्सान नहीं है और इंसानियत का वास्ता उससे कही दूर है। अथार्त इन्सान के लिए आवस्यक है कि वह वाकई शिक्षित होने से अच्छा अशिक्षत होना।

महात्मा गाँधी जी ने कहा था कि..........

इस प्रकार की शिक्षा यदि पांच.पच्चीस व्यक्तियों को मिल जाय तो उतना काफी नहीं है। उसे करोड़ों लोगों में फैलाना है। यह कैसे होगाघ् उसके लिए हमें तैयार होना होगा। इसके लिए हमें अपना समय देना होगा। ण्ण्ण्हममें देश पर बलिदान होने की उमंग होनी चाहिए। यदि इस तरह के जोशीले नौजवान बड़ी **संख्या में तैयार**

हो जायं तो इस दुनिया में कोई ऐसा नहीं है जो हमें सता सके। यह तभी होगा जब हमारे ऊपर से घटायें टलेंगीय तभी हम विजय पायेंगेय तभी भारत आगे बढ़ेगाए तभी हमारा दैन्य दूर होगा और हमारा तेज संसार में प्रकाशित होगा और तभी हम जिसका स्वप्न देख रहे हैं वह कल साकार होगा।

मानव मन के बोल

(आत्मकथा)

प्रभु का प्रसाद है – नारायण सेवा

परहित मनुष्य धर्म नहीं भाई पर पीड़ा नहीं अव्य माही

जब हम कैंप में गये हमे क्या मालुम कैंप कैसा होता हैं हमने इसके के पहले कोई शिविर नहीं किया था। हां में कुछ विकलांग शिविरों में आभार मानता हुं श्री गणेश जी डागलिया साहब के साथ मैं विकलांग शिविरों में कुछ–कुछ बार गया था। तो मैंने देखा था मैं जो भी कुछ कर सकता था वो किया। उस समय नैत्र शिविर भी चलते थे और परम पूज्य राजमल जी साहब के शिविरों में तो रोगीयों की देखभाल करना इन्जेक्शन लगाना उनकी सेवा करनी बहुत कुछ भगवान ने कृपा की परन्तु नारायण सेवा संस्थान में एक व्यवस्था करते हुए शिविर करना कौन–कौन जायेगा। लीस्ट बनाओं हमारे पास तो पैसा था ही नहीं किसी को वेतन पर रखना तो सोच भी नहीं सकते थे। पैसा कहां से देवें। मेरे को वेतन कम मिलती थी। एक हमारे टेलीफोन में इन्सपेक्टर साहब के एक दिन आये 3 बजे की बात की रविवार का दिन था। मेरी कालोनी में बैठा था एक हॉल की बालकनी में वो आये मैंने सुना आपने नारायण सेवा प्रारम्भ की है। तो मैं 60 रूपया जमा कराने आया हुं आप ले लीजिये। हे प्रभु! मुझे तो सुखद आर्श्चय हुआ। अच्छा आप 60 रूपये देके आये है। लेकिन भाई साहब आपको प्रेरणा कैसे मिली 60 रूपये की के नारायण में देना है। कैलाश जी मैंने 5 दिन पहले हनुमान को प्रसाद बोला था। मेरे घर में तकलीफ थी बोला हे भगवान ये तकलीफ दुर कर लो और हनुमान ने दुर कर लिया तो मैंने सोचा की भगवान को प्रसाद चढाऊंगा तो रात को सपना आया हनुमान जी का हनुमान जी ने कहा ये 60 रूपये नारायण सेवा में कैलाश जी को दे आओ। मैं तो चकित हो गया। बालाजी ने दर्शन दिए। वो साठ रूपये एक बार 5–4 दिन बाद एक 600 रूपये का ड्राफ्ट आया। हमारे पूज्य भाई साहब शिवनारायण अग्रवाल भीलवाडा ने भेजा था। हे प्रभु प्रथम दो बार 60 रूपये और 600 रूपये ये प्रथम दान था नारायण सेवा में।

क्रमश अगले अंक में...

गुरु का महत्व

गुरु के महत्व पर संत शिरोमणि तुलसीदास ने रामचरितमानस में लिखा है –

गुर बिनु भवनिधि तरइ न कोई। जों बिरंचि संकर सम होई।।

भले ही कोई ब्रह्मा, शंकर के समान क्यों न हो, वह गुरु के बिना भव सागर पार नहीं कर सकता। धरती के आरंभ से ही गुरु की अनिवार्यता पर प्रकाश डाला गया है। वेदों, उपनिषदों, पुराणों, रामायण, गीता, गुरुग्रन्थ साहिब आदि सभी धर्मग्रन्थों एवं सभी महान संतों द्वारा गुरु की महिमा का गुणगान किया गया है। गुरु और भगवान में कोई अन्तर नहीं है। संत शिरोमणि तुलसीदास जी रामचरितमानस में लिखते हैं –

बंदउँ गुरु पद कंज कृपा सिंधु नररूप हरि। महामोह तम पुंज जासु बचन रबिकर निकर।।

अर्थात् गुरू मनुष्य रूप में नारायण ही हैं। मैं उनके चरण कमलों की वन्दना करता हूँ। जैसे सूर्य के निकलने पर अन्धेरा नष्ट हो जाता है, वैसे ही उनके वचनों से मोहरूपी अन्धकार का नाश हो जाता है।

किसी भी प्रकार की विद्या हो अथवा ज्ञान हो, उसे किसी दक्ष गुरु से ही सीखना चाहिए। जप, तप, यज्ञ, दान आदि में भी गुरु का दिशा निर्देशन जरूरी है कि इनकी विधि क्या है? अविधिपूर्वक किए गए सभी शुभ कर्म भी व्यर्थ ही सिद्ध होते हैं जिनका कोई उचित फल नहीं मिलता। स्वयं की अहंकार की दृष्टि से किए गए सभी उत्तम माने जाने वाले कर्म भी मनुष्य के पतन का कारण बन जाते हैं। भौतिकवाद में भी गुरू की आवश्यकता होती है।

सबसे बड़ा तीर्थ तो गुरुदेव ही हैं जिनकी कृपा से फल अनायास ही प्राप्त हो जाते हैं। गुरुदेव का निवास स्थान शिष्य के लिए तीर्थ स्थल है। उनका चरणामृत ही गंगा जल है। वह मोक्ष प्रदान करने वाला है। गुरु से इन सबका फल अनायास ही मिल जाता है। ऐसी गुरु की महिमा है।

तीरथ गए तो एक फल, संत मिले फल चार।

सदगुरु मिले तो अनन्त फल, कहे कबीर विचार।।

मनुष्य का अज्ञान यही है कि उसने भौतिक जगत को ही परम सत्य मान लिया है और उसके मूल कारण चेतन को भुला दिया है जबकि सृष्टि की समस्त क्रियाओं का मूल चेतन शक्ति ही है। चेतन मूल तत्व को न मान कर जड़ शक्ति को ही सब कुछ मान लेना अज्ञानता है। इस अज्ञान का नाशकर परमात्मा का ज्ञान कराने वाले गुरू ही होते हैं।

किसी गुरु से ज्ञान प्राप्त करने के लिए प्रथम आवश्यकता समर्पण की होती है। समर्पण भाव से ही गुरु का प्रसाद शिष्य को मिलता है। शिष्य को अपना सर्वस्व श्री गुरु देव के चरणों में समर्पित कर देना चाहिए। इसी संदर्भ में यह उल्लेख किया गया है कि

यह तन विष की बेलरी, और गुरू अमृत की खान, शीश दियां जो गुरू मिले तो भी सस्ता जान।

गुरु ज्ञान गुरु से भी अधिक महत्वपूर्ण है। प्रायरू शिष्य गुरु को मानते हैं पर उनके संदेशों को नहीं मानते। इसी कारण उनके जीवन में और समाज में अशांति बनी रहती है।

गुरु के वचनों पर शंका करना शिष्यत्व पर कलंक है। जिस दिन शिष्य ने गुरु को मानना शुरू किया उसी दिन से उसका उत्थान शुरू हो जाता है और जिस दिन से शिष्य ने गुरु के प्रति शंका करनी शुरू की, उसी दिन से शिष्य का पतन शुरू हो जाता है।

सदगुरु एक ऐसी शक्ति है जो शिष्य की सभी प्रकार के ताप–शाप से रक्षा करती है। शरणा गत शिष्य के दैहिक, दैविक, भौतिक कष्टों को दूर करने एवं उसे बैकुंठ धाम में पहुंचाने का दायित्व गुरु का होता है।

आनन्द अनुभूति का विषय है। बाहर की वस्तुएँ सुख दे सकती हैं किन्तु इससे मानसिक शांति नहीं मिल सकती। शांति के लिए गुरु चरणों में आत्म समर्पण परम आवश्यक है। सदैव गुरुदेव का ध्यान करने से जीव नारायण स्वरूप हो जाता है। वह कहीं भी रहता हो, फिर भी मुक्त ही है। ब्रह्म निराकार है। इसलिए उसका ध्यान करना कठिन है। ऐसी स्थिति में सदैव गुरुदेव का ही ध्यान करते रहना चाहिए। गुरुदेव नारायण स्वरूप हैं। इसलिए गुरु का नित्य ध्यान करते रहने से जीव नारायणमय हो जाता है।

भगवान श्रीकृष्ण ने गुरु रूप में शिष्य अर्जुन को यही संदेश दिया था–

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज। अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।। (गीता 18/66)

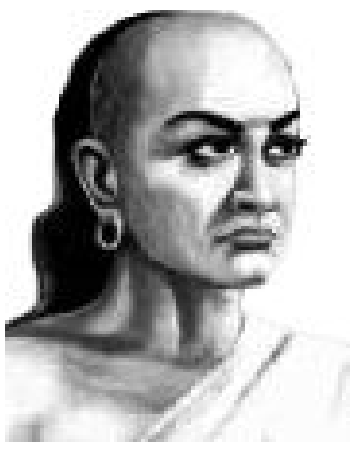
अर्थात् सभी साधनों को छोड़कर केवल नारायण स्वरूप गुरु की शरणगत हो जाना चाहिए। वे उसके सभी पापों का नाश कर देंगे। शोक नहीं करना चाहिए।

जिनके दर्शन मात्र से मन प्रसन्न होता है, अपने आप धैर्य और शांति आ जाती हैं, वे परम गुरु हैं। जिनकी रग–रग में ब्रह्म का तेज व्याप्त है, जिनका मुख मण्डल तेजोमय हो चुका है, उनके मुख मण्डल से ऐसी आभा निकलती है कि जो भी उनके समीप जाता है वह उस तेज से प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। उस गुरु के शरीर से निकलती वे अदृश्य किरणें समीपवर्ती मनुष्यों को ही नहीं अपितु पशु पक्षियों को भी आनन्दित एवं मोहित कर देती है। उनके दर्शन मात्र से ही मन में बड़ी प्रसनन्ता व शांति का अनुभव होता है। मन की संपूर्ण उद्विग्नता समाप्त हो जाती है। ऐसे परम गुरु को ही गुरु बनाना चाहिए।

सम्पादकीय

महात्मा बुद्ध के एक शिष्य ने राह चलते एक भिखारी को अपने पास बुलाकर उसे जीवन की निस्सारता का उपदेश दिया। परन्तु भिखारी कभी इधर देखता तो कभी उधर। जब शिष्य का उपदेश समाप्त हुआ तो वह भी अपनी राह चल पड़ा। शिष्य को बुरा लगा कि मधुर और प्रेरक उपदेश के बदले इस मूर्ख ने उसका आभार तक नहीं माना। शिष्य ने महात्मा बुद्ध से भी इस प्रसंग की चर्चा की और भिखारी को मूर्ख कह दिया। बुद्ध ने शिष्य से उस भिखारी को तुरन्त बुलाने को कहा। कुछ ही देर में शिष्य दीन–हीन भिखारी को ले आया। बुद्ध ने सबसे पहले उसके सिर पर हाथ फेरा और वह हैरान था कि गुरुदेव ने बिना उसे कुछ कहे ही क्यों भेज दिया। शिष्य हैरान था कि गुरुदेव ने बिना उसे कुछ कहे ही क्यों भेज दिया ? बुद्ध हैरान, शिष्य की ओर देख मुस्कराए और बोले उसके लिए उपदेश से ज्यादा जरूरी भोजन था। शिष्य यह सुन निरूत्तर हो गया। वह भिखारी की नहीं अपनी मूर्खता पर शर्मिन्दा था। तात्पर्य यह कि समाज के सुखी होने में ही व्यक्ति का सुख निहित है। जब तक समाज में एक भी अशक्त, दीन–हीन और पीड़ित है, तब तक किसी को अपने इर्द–गिर्द सुख का अम्बार जुटा लेने का भ्रम भी नहीं पालना चाहिए। सुख–शांति इसी में है कि प्रभु प्रदत्त इस जीवन और जगत में अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करते हुए दीन–दुःखी, पीड़ित और निराश्रितों के लिए भी कुछ करें। अपेक्षाओं से निकटता कटुता का कारण बनती है। जब हम अपने से कमजोर के लिए सेवा का भाव लेकर आगे बढ़ेगे तो प्रभु कृपा से सुख–समृद्धि स्वतः ही हमारे द्वार पर दस्तक देने लगेगी। जैसे लकड़ी में व्याप्त अग्नि नहीं दिखाई पड़ती, वैसे ही परमात्मा दिखाई नहीं देता। जबकि परमात्मा ही इस समस्त जगत को लीला से प्रकट कर स्वयं दृष्टि रूप से देखता है। इसीलिए श्रुति का भी यही कहना है कि 'न दृष्टे दृष्टार पश्ये' अर्थात्–दृष्टि या दृश्य को नहीं, बल्कि दृष्टा को भी देखो, उसको जानो–समझो। वही आत्मा है, जो भीतर भी है और बाहर भी है। इस सूत्र के माध्यम से हमें अपनी श्रद्धा व साधना को सशक्त बना अपने आत्मबल का निर्माण करके उसे अन्तस मूलमंत्र है। अतएव भीतर के मंथन से जो कुछ प्राप्त हो, उससे प्रेरित होते हुए बाहरी जगत में जीएं। परम सन्तोष मिलेगा और जीवन का कल्याण सुगम हो जायेगा।

✷ चाणक्य नीति ✷



जिस तरह सोने का परिक्षण उसे घिसकर, काटकर, तपा कर और पीट कर की जाती है उसी तरह मनुष्य का परिक्षण भी उसके त्याग, आचरण, गुण और उसके व्यवहार से की जानी चाहिए।

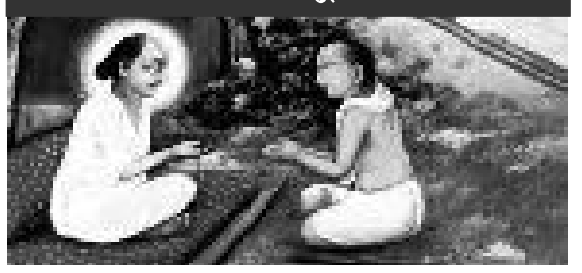
हुनर पाकर खुश हुए युवा

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान व आईसीआईसीआई स्वरोजगार उद्यमिता संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे 45 दिवसीय निःशुल्क सिलाई प्रशिक्षण का समापन हुआ। इस अवसर पर संस्थान संस्थापक पदमश्री कैलाश मानव ने प्रशिक्षणार्थियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं प्रदान की। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने 20 प्रशिक्षणार्थियों को रोजगार से जुडने पर बधाई देते हुए कहा कि जीवन में आगे बढना है तो दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। मनुश्य जीवन सेवा व भक्ति के लिए ही मिला है। मानव की सोच जितनी सकारात्मक होगी उसे कार्य में उतनी ही सफलता प्राप्त होगी। संस्थान निदेशक श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने बताया कि प्रत्येक प्रशिक्षणार्थियों को आईसीआईसीआई संस्थान की ओर से निःशुल्क सिलाई मशीन व प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। इस अवसर पर आईसीआईसीआई प्रोजेक्ट कोर्डिनेटर शानु सिंह व परियोजना प्रभारी श्रीमती यशोदा पणिया उपस्थित थे।

नारायण सेवा संस्थान
मेरा भगवान पीड़ितों में

सिंहस्थ नासिक
की पावन धरा पर
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
द्वारा
45 दिवसीय विशाल सेवा, भक्ति, ज्ञान एवं अध्यात्म यज्ञ शिविर
:: दिनांक एवं समय ::
दिनांक 12 अगस्त से 25 सितम्बर तक
प्रातः 10 से दोप. 1.30 बजे और सांय 7 से 11 बजे तक
:: स्थान ::
लक्ष्मी लॉन, जनार्दन स्वामी मठ के पास, साधु ग्राम
औरंगाबाद रोड़, तपोवन पंचवटी, नासिक (महाराष्ट्र)
''निःशुल्क''
निःशक्त जॉच एवं ऑपरेशन
कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला
फिजियोथेरेपी केन्द्र
सीधा प्रसारण
आस्था संस्कार आस्था भजन श्रद्धा ॥ साधना ॥
राम कथा, भागवत कथा,
कृष्ण कथा एवं शिव कथा

वल्लभाचार्य से सूरदास की भेंट



"चौरासी वैष्णवन की वार्ता" में सूर का जीवनवृत्त गऊघाट पर हुई वल्लभाचार्य से उनकी भंट के साथ प्रारम्भ होता है। गऊघाट पर भी उनके अनेक सेवक उनके साथ रहते थे तथा "स्वामी" के रूप में उनकी ख्याति दूर–दूर तक फैल गयी थी। कदाचित इसी कारण एक बार अरैल से जाते समय वल्लभाचार्य ने उनसे भेंट की और उन्हें पुष्टिमार्ग में दीक्षित किया। "वार्ता" में वल्लभाचार्य और सूरदास के प्रथम भेंट का जो रोचक वर्णन दिया गया है, उससे व्यंजित होता है कि सूरदास उस समय तक कृष्ण की आनन्दमय ब्रजलीला से परिचित नहीं थे और वे वैराग्य भावना से प्रेरित होकर पतितपावन हरि की दैन्यपूर्ण दास्यभाव की भक्ति में अनुरक्त थे और इसी भाव के विनयपूर्ण पद रच कर गाते थे। वल्लभाचार्य ने उनका "धिधियाना" (दैन्य प्रकट करना) छुड़ाया और उन्हें भगवद्–लीला से परिचत कराया। इस विवरण के आधार पर कभी–कभी यह कहा जाता है कि सूरदास ने विनय के पदों की रचना वल्लभाचार्य से भेंट होने के पहले ही कर ली होगी परन्तु यह विचार भ्रमपूर्ण है ' वल्लभाचार्य द्वारा "श्रीमद् भागवत" में वर्णित कृष्ण की लीला का ज्ञान प्राप्त करने के उपरान्त सूरदास ने अपने पदों में उसका वर्णन करना प्रारम्भ कर दिया। "वार्ता" में कहा गया है कि उन्होंने "भागवत" के द्वादश स्कन्धों पर पद–रचना की। उन्होंने "सहस्त्रावधि" पद रचे, जो "सागर" कहलाये। वल्लभाचार्य के संसर्ग से सूरदास को "माहात्म्यज्ञान पूर्वक प्रेम भक्ति" पूर्णरूप में सिद्ध हो गयी। वल्लभाचार्य ने उन्हें गोकुल में श्रीनाथ जी के मन्दिर पर कीर्तनकार के रूप में नियुक्त किया और वे आजन्म वहीं रहे।

सदाबहार – जामुन

जामुन एक सदाबहार वृक्ष है जिसके फल बैंगनी रंग के होते हैं (लगभग एक से दो सेमी. व्यास के) – यह वृक्ष भारत एवं दक्षिण एशिया के अन्य देशों एवं इण्डोनेशिया आदि में पाया जाता है।

इसे विभिन्न घरेलू नामों जैसे जामुन, राजमन, काला जामुन, जमाली, ब्लैकबेरी आदि के नाम से जाना जाता है। प्रकृति में यह अम्लीय और कसैला होता है और स्वाद में मीठा होता है। अम्लीय प्रकृति के कारण सामान्यतः इसे नमक के साथ खाया जता है।

जामुन का फल 70 प्रतिशत खाने योग्य होता है। इसमें ग्लूकोज और फ्रक्टोज दो मुख्य स्रोत होते हैं। फल में खनिजों की संख्या अधिक होती है। अन्य फलों की तुलना में यह कम कैलोरी प्रदान करता है। एक मध्यम आकार का जामुन 3–4 कैलोरी देता है। इस फल के बीज में काबरेहाइड्रेट, प्रोटीन और कैल्शियम की अधिकता होती है। यह लोह का बड़ा स्रोत है। प्रति 100 ग्राम में एक से दो मिग्रा आयरन होता है। इसमें विटामिन बी, कैरोटिन, मैग्नीशियम और फाइबर होते हैं।

अन्य गुण

जमुन को मधुमेह के बेहतर उपचार के तौर पर जाना जाता है।

पाचनशक्ति मजबूत करने में जामुन काफी लाभकारी होता है।

यकृत (लिवर) से जुड़ी बीमारियों के बचाव में जामुन रामबाण साबित होता है।

अध्ययन दर्शाते हैं कि जामुन में एंटीकैंसर गुण होता है।

कीमोथेरेपी और रेडिएशन में जामुन लाभकारी होता है।

हृदय रोगों, डायबिटीज, उम्र बढ़ना और अर्थराइटिस में जामुन का उपयोग फायदेमंद होता है।

जामुन का फल में खून को साफ करने वाले कई गुण होते हैं।

जामुन का जूस पाचनशक्ति को बेहतर करने में सहायक होता है।

जामुन के पेड़ की छाल और पत्तियां रक्तचाप को नियंत्रित करने में कारगर होती हैं।

आस्था एवं प्राकृतिक सौंदर्य की धनी नासिक नगरी में ''सिंहस्थ कुंभ 2015'' चल रहा है। यह धरा पतित पावनी और लक्ष्मण जी द्वारा सूर्पनखा की नाक काटने वाली जमीं है। माँ गोदावरी की गोद में वर्ष 2015 का नासिक कुंभ है। शास्त्रों की मान्यता है कि सिंहस्थ कुंभ नासिक की वेला में दिया गया दान हजार गुणा फलदायी होता है। कृपया आपश्री दान–दया–धर्म कर पुण्य अर्जित करें। संस्थान आपश्री को सेवा हेतू सादर अपील करता है।

प्रतिदिन भोजन सहयोग (500 व्यक्ति)
नाश्ता सुबह-5100 रू./सुबह का भोजन-12500 रू./शाम का भोजन-12500/पानी (प्रति दिन)-5100 रू.

कथा मुख्य यजमान - 2,00,00 /- पोथी यजमान - 21,000 /- आंशिक यजमान - 11,000 /- संकल सेवा - 5,100 /-
प्रतिदिन आरती यजमान - 11,000 /- व्यास पूजन यजमान - 11,000 /- भोजन प्रसाद यजमान - 1,00,000 /-

प्रतिदिन भगवत कथाओं का आयोजन

कृपया आपश्री संस्थान द्वारा नासिक में आयोजित कथाओं, एवं भजन प्रवाह-सत्संग के सहभागी बनें....
0294–6622222,3990000

मुख्य कार्यकारी अधिकारी – कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमला देवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक – सोहन गाडरी
संपादक – लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी – घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमला देवी, मुद्रण स्थल–13,भोपा मगरी, बीएसएनएल एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3, उदयपुर (राज.) प्रकाशन स्थल–ई–डी–71 बापा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.) सम्पादक–लक्ष्मी लाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 मो.–09928022275,09785039524 www.mannkijeet.com E-mail : mankijeet2015@gmail.com