

# मन के जीते जीत सबा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 03.01.2016)

■ अंक-392 ■ तारीख- 04 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 10 ■ सोमवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



**भक्ति का विकास कर लो और तुम स्वतंत्र हो जाओगे।**

## गायत्री का शीर्ष भाग : ऊँ भूमवः स्वः



गायत्री, वैदिक संस्कृत का एक छन्द है जिसमें आठ-आठ अक्षरों के तीन चरण-कुल 24 अक्षर होते हैं। गायत्री शब्द का अर्थ है- प्राण-रक्षक। गय कहते हैं प्राण को, त्री कहते हैं त्राण-संरक्षण करने वाली को। जिस शक्ति का आश्रय लेने पर प्राण का, प्रतिभा का, जीवन का संरक्षण होता है उसे गायत्री कहा जाता है। और भी कितने अर्थ शास्त्रकारों ने किये हैं। इन सब अर्थों पर विचार करने पर यह कहा जा सकता है कि यह छोटा-सा मन्त्र भारतीय संस्कृति, धर्म एवं तत्त्वज्ञान का बीज है। इसी के थोड़े से अक्षरों में सन्निहित प्रेरणाओं की व्याख्या स्वरूप चारों वेद बने।

“ऊँ भूमवः स्वः” यह गायत्री का शीर्ष कहलाता है। शेष आठ-आठ अक्षरों के तीन चरण हैं जिनके कारण उसे त्रिपदा कहा गया है। एक शीर्ष, तीन चरण, इस प्रकार उसके चार भाग हो गये, इन चारों का रहस्य एवं अर्थ चारों वेदों में है। कहा जाता है कि ब्रह्माजी ने अपने चार मुखों से गायत्री के इन चारों भागों का व्याख्यान चार वेदों के रूप में दिया। इस प्रकार उनका नाम वेदमाता पड़ा।

## नीति की बात

**यथा होकेन चक्रेण न रथस्य गतिर्भवेत्।  
एवं परुषकारेण विना दैवं न सिद्ध्यति।।**  
रथ कभी एक पहिये पर नहीं चल सकता है उसी प्रकार पुरुषार्थ विहीन व्यक्ति का भाग्य सिद्ध नहीं होता।

**बलवानप्यशक्तोऽसौ धनवानपि निर्धनः।  
श्रुतवानपि मूर्खोऽसौ यो धर्मविमुखो जनः।।**  
जो व्यक्ति कर्मठ नहीं है अपना धर्म नहीं निभाता वो शक्तिशाली होते हुए भी निर्बल हैं, धनी होते हुए भी गरीब हैं और पढ़े लिखे होते हुए भी अज्ञानी हैं।

## श्री जगन्नाथ मंदिर ( उड़ीसा )



जगन्नाथपुरी या पुरी का श्री जगन्नाथ मंदिर एक हिन्दू मंदिर है, जो भगवान जगन्नाथ (श्रीकृष्ण) के चार धाम में से एक है। यह भारत के उड़ीसा राज्य के तटवर्ती शहर पुरी में है। जगन्नाथ शब्द का अर्थ है। यह मंदिर हिंदू धर्म के जगत के स्वामी होता है। सबसे प्राचीन और प्रसिद्ध इनकी नगरी ही मंदिरों में से एक है।

## सुप्रीम कोर्ट का फैसला, शराब पर रोक

सुप्रीम कोर्ट ने केरल में शराबबंदी लागू करने के तहत केरल सरकार की बनाई नीति पर अपनी मुहर लगा दी है। राज्य में दस सालों के भीतर शराब पर पूरी तरह रोक लगाने के तहत बनाई नीति के अनुसार सिर्फ पांच सितारा होटलों को शराब परोसने की अनुमति दी गई है। सुप्रीम कोर्ट ने सरकार की इस नीति के तहत केरल के



बारों में शराब पर रोक जारी रखी है। सिर्फ पांच सितारा होटलों में शराब परोसी जाएगी जबकि 2, 3 और 4

सितारा बार वालों की याचिका को कोर्ट ने खारिज कर दिया है। शराब परोसे जाने को लेकर

केरल सरकार ने राज्य में नई नीति बनाई थी जिसके तहत सिर्फ पांच सितारा होटलों में ही शराब परोसी जा सकेगी। राज्य के होटल और बार मालिकों ने इस नीति को हाइकोर्ट में चुनौती दी थी लेकिन हाई कोर्ट ने याचिका खारिज कर दी थी, जिसके बाद सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की गई थी।

## सफलता आध्यात्मिक का नियम



सफलता का आध्यात्मिक नियम है-देने का नियम। इसे लेन-देन का नियम भी कहा जा सकता है। पूरा गतिशील ब्रह्मांड विनियम पर ही आधारित है। लेना और देना - संसार में ऊर्जा प्रवाह के दो भिन्न-भिन्न पहलू हैं। व्यक्ति जो पाना चाहता है, उसे दूसरों को देने की तत्परता से संपूर्ण विश्व में जीवन का संचार करता रहता है। देने के नियम का अभ्यास बहुत ही आसान है। यदि व्यक्ति खुश रहना चाहता है तो दूसरों को खुश रखे और यदि प्रेम पाना चाहता है तो दूसरों के प्रति प्रेम की भावना रखे। यदि वह चाहता है कि कोई उसकी देखभाल और सराहना करे तो उसे भी दूसरों की देखभाल और सराहना करना सीखना चाहिए। यदि मनुष्य भौतिक सुख-समृद्धि हासिल करना चाहता है तो उसे दूसरों को भी भौतिक सुख-समृद्धि प्राप्त करने में मदद करनी चाहिए।

## आचार्य चाणक्य की विद्यार्थियों के लिए सीख

आचार्य चाणक्य ने विद्यार्थी जीवन की कई नीतियों के बारे में बताया है। हर विद्यार्थी को उन नीतियों का ध्यान रखना चाहिए। अगर चाणक्य की बताई गई नीतियों का पालन किया जाए, तो विद्यार्थी सही रूप से शिक्षा प्राप्त करने में सफल होता है।

**कामक्रोधौ तथा लोभं स्वायु शृङ्गारकौतुरके।  
अतिनिद्रातिसेवे च विद्यार्थी ह्यष्ट वर्जयेत।।**

### 1. काम

जिस व्यक्ति के मन में काम भावनाएं उत्पन्न हो जाती हैं, वह हर समय अशांत रहने लगता है। ऐसा व्यक्ति अपनी इच्छाएं पूरी करने के लिए सही-गलत कोई भी रास्ता अपना सकता है। कोई विद्यार्थी अगर काम भावनाओं के चक्कर में पड़ जाए, तो वह पढ़ाई छोड़कर दूसरे कामों की ओर आकर्षित होने लगता है। उसका सारा ध्यान केवल अपनी काम भावना की ओर जाने लगता है और वह पढ़ाई-लिखाई से बहुत दूर हो जाता है। इसलिए विद्यार्थियों को ऐसी भावनाओं के बचना चाहिए।

**2. शृङ्गार(सजना-सवरना)**  
जिस भी विद्यार्थी का मन अपने साज-शृङ्गार पर होता है, वह अपना अधिक से अधिक समय यहीं बातों सोचने में गवा देता है। ऐसे व्यक्ति खुद को हर वक्त सबसे सुंदर और अलग दिखाना चाहता है। जिसकी वजह से पूरे समय उसके दिमाग में अपने सौंदर्य, पहनावे और रहन-सहन के बारे में ही बातें चलती रहती हैं। साज-शृङ्गार के बारे में सोचने वाला व्यक्ति कभी भी एक जगह ध्यान केंद्रित



करके विद्या नहीं प्राप्त कर पाता। विद्यार्थी को ऐसे परिस्थितियों से बचना चाहिए।

**3. हंसी-मजाक**  
विद्यार्थी जीवन का एक सबसे महत्वपूर्ण गुण होता है गंभीरता। विद्यार्थी को शिक्षा प्राप्त करने और जीवन में सफलता पाने के लिए इय गुण को अपनाना बहुत जरूरी होता है। जो विद्यार्थी अपना सारा समय हंसी-मजाक में व्यर्थ कर देता है, वह कभी सफलता नहीं प्राप्त कर पाता। विद्या प्राप्त करने के लिए मन का स्थिर होना बहुत जरूरी होता है और हंसी-मजाक में लगा रहना वाला विद्यार्थी अपने मन को कभी स्थिर नहीं रख पाता।

**4. निद्रा (नींद)**  
जरूरत से ज्यादा या देर तक सोना आलस की निशानी होता है। असली मनुष्य जीवन में मिलने वाले हर अवसर को खो देता है या उनका लाभ नहीं उठा पाता। नींद के अधीन रहने वाले विद्यार्थी कभी कोई काम ठीक तरीके से नहीं कर

पाते। वे किसी भी काम को करने के लिए वे रास्ता खोजने की कोशिश करते हैं, जिनमें उन्हें कंठ क म मेहनत करना पड़े। ऐसे विद्यार्थी ज्ञान भी केवल उतना ही प्राप्त करते हैं, जितना पास होने के लिए जरूरी होता है। पूर्व रूप से शिक्षा पाने के लिए विद्यार्थियों को अत्यधिक नींद का त्याग करना चाहिए।

**5. लोभ**  
लालची इंसान अपने फायदे के लिए किसी के साथ भी धोखा कर सकते हैं। ऐसे व्यक्ति धर्म-अधर्म के बारे में नहीं सोचते। जिसके मन में दूसरों की वस्तु पाने का भावना होती है, वह व्यक्ति हमेशा ऐसी बात के बारे में सोचता रहता है। ऐसे व्यक्ति का मन हर वक्त दूसरों की वस्तु पाने की योजना बनाने में लगा रहता है। ऐसा विद्यार्थी कभी भी अपनी विद्या के बारे में सतर्क नहीं रहता और अपना सारा समय अपने लालच को पूरा करने में गंवा देता है। विद्यार्थी को कभी भी अपने मन में लोभ या लालच की भावना नहीं आने देना चाहिए।

**6. अपनी शरीर सेवा**  
मनुष्य को अपने विद्यार्थी जीवन में आने वाली कठिनाइयों पर कम और अपनी विद्या पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। कई बार पढ़ते

समय मनुष्य को शारीरिक धकान का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन विद्यार्थियों को अपने शरीर की सेवा से ज्यादा महत्व अपनी विद्यार्थी को देना चाहिए। विद्यार्थी को कभी भी अपनी शारीरिक सेवाओं और आराम को अपनी विद्या के रास्ते में बाधा नहीं बनने देना चाहिए।

**7. स्वादिष्ट पदार्थ**  
जिस इंसान का जुबान उसके वंश में नहीं होती, वह हमेशा ही स्वादिष्ट पदार्थ खोजता रहता है। ऐसा व्यक्ति अन्य बातों को छोड़ कर केवल खाने को ही सबसे ज्यादा महत्व देता है। कई बार स्वादिष्ट पदार्थ के चक्कर में मनुष्य अपने स्वास्थ्य तक के साथ समझौता कर बैठता है। विद्यार्थी को अपनी जुबान वंश में रखनी चाहिए, ताकी वह अपने स्वास्थ्य और अपनी विद्या दोनों ध्यान रख सके।

**8. क्रोध**  
जिस व्यक्ति का स्वभाव क्रोध वाला हो, वह छोटी सी बात पर भी किसी ऐसा कुछ कर सकता है, जिसके कारण आगे जाकर पछताना पड़े। ऐसे लोग क्रोध आने पर ये किसी का भी बुरा कर बैठते हैं। क्रोधि स्वभाव से मनुष्य का मन कभी भी शांत नहीं रहता। विद्या प्राप्त करने के लिए मन का शांत और एकचित्त होना बहुत जरूरी होता है। अशांत मन से शिक्षा प्राप्त करने पर मनुष्य केवल उस ज्ञान को सुनता है, उसे समझ कर उसका पालन कभी नहीं कर पाता। इसलिए शिक्षा प्राप्त करने के लिए मनुष्य को अपने क्रोध पर नियंत्रण करना बहुत जरूरी होता है।

## अंतरिक्ष की रोचक जानकारियाँ



- 1 वृहस्पति के चन्द्रमा, जिसका नाम गैनीमेड (Ganymede) है, बुध ग्रह से भी बड़ा है।
- 2 किसी अन्तरिक्ष वाहन को वायुमण्डल से बाहर निकलने के लिए कम से कम 7 मील प्रति सेकण्ड की गति की आवश्यकता होती है।
- 3 पृथ्वी के सारे महाद्वीप की चौड़ाई दक्षिण दिशा की अपेक्षा उत्तर दिशा में अधिक है, यह अभी तक ज्ञात नहीं है कि ऐसा क्यों है।
- 4 हमें आसमान नीला दिखाई देता है, लेकिन वास्तव में वह अंतरिक्ष यात्रियों को काला दिखाई देता है।
- 5 शुक्र ग्रह को “पृथ्वी की बहन”, प्रेशर कुकर की दशा वाला गृह, भोर का तारा, साँझ का तारा कहा जाता है।
- 6 यूरेनस की अक्षीय स्थिति के कारण उसे “लेटा हुआ ग्रह” कहते हैं।
- 7 हमारे सौर मंडल में 8 ग्रह हैं, लेकिन हमें रात को नंगी आँखों से सिर्फ पांच- बुध, शुक्र, मंगल, वृहस्पति और शनि ग्रह ही दिखाई देते हैं। यूरेनस, नेपच्यून तो हमसे बहुत दूर हैं, और पृथ्वी को तो हम देख ही रहे हैं।
- 8 शनि को पीला, पृथ्वी को नीला, यूरेनस को हरा, मंगल को लाल ग्रह कहते हैं।

गतांक से आगे ...

## मानव मन के बोल

जब मैं ठगी का शिकार हुआ



दौड़ जाओ मेरे पास यहां खड़े मत रहो। मैं दौड़ पड़ा, ठाकुर कैसी परीक्षा? पर्स भी पास में नहीं था। 100-50 रूपये थे। घड़ी भी उतरवा ली थी। फिर भी लगन लगी सदर बाजार गया। वहां की

एक पाउडर ब्लू खरीदी। लोगों ने कहा स्याही बन जायेगी। हाइड्रोजनिक ले लीजिये। यह कहाँ मिलेगी? बोले वहाँ से ले लीजिये। हाइड्रोजनिक एसिड लिया। और कहते हैं। इसमें ग्रीसरील चाहिए, आगे कैसे बढ़ेगी? फिसलेगी कैसे? हाइड्रोजनिक एसिड होगा तो ईक ब्लू के दाने टूटेंगे, भाई स्याही को पैकिंग किसमें करेंगे? बोतले लो छोटी-बड़ी। अब इसका नाम क्या रखें? उस समय एल.ई.डी. चला करती थी। एल.ई.डी. अभी चलती है। उसका नाम फोरेवर रखा। छोटी शीशी को डिजाइन की, उस समय कम्प्यूटर का इतना विकास नहीं हुआ था। खूब दौड़-भाग की। फिर चले भीलवाड़ा आये। कैसे स्याही बनावें? हमारे नरोत्तम जी अग्रवाल साहब, सुरेश भाई अग्रवाल से बड़ी-मित्रता। हमारे टायर ट्रेडिंग के रहने वाले बृज राज जी तिलक, डॉ लोहिया जी के साथ साथी। बहुत अच्छा।

क्रमशः अगले अंक में ...

## सर्दियों में जरूर खायें- बाजरे की रोटी

सर्दियों में कुछ खास चीजों का सेवन जरूर करना चाहिए। हम आपको बताने जा रहे हैं एक ऐसी ही चीज के बारे में जो शरीर में खुद को मौसम के हिसाब से ढालने की दशा में कारगर है बाजरे की रोटी। व सर्दी के दिनों में बाजरा की रोटी बनाकर खाएं। छोटे बच्चों को बाजरा की रोटी जरूर खिलानी चाहिए।

इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक गुण भी होते हैं। अन्य अनाजों की अपेक्षा बाजरा में सबसे ज्यादा प्रोटीन की मात्रा होती है। इसमें वह सभी गुण होते हैं, जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है। ग्रामीण इलाकों में बाजरा से बनी रोटी व टिक्की को सबसे ज्यादा जाड़ों में पसंद किया जाता है। बाजरा में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे



मेग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन बी,एंटीऑक्सिडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

**सम्पादकीय**

एक महात्मा जी थे—बड़े भले—बड़े अच्छे। नाम के ही साधु नहीं, हृदय से भी भक्त थे। आमतौर पर उनके श्री मुख से निकलता था —“जगदीश जगत का भला ही करता हैं।” एक दिन एक मैथ्या दुःखी अवस्था में तो आयी ही— उन्हें महात्मा जी पर गुस्सा भी था। शोक पूर्ण अवस्था में वह बोली—“महाराज आपकी सब बातें तो मैं मान सकती हूँ—पर बताइए, मेरी बहिन के इकलौते तीस वर्षीय बच्चे को भगवान ने उठा लिया, क्या भला किया है — इसने ? महाराज श्री विचार मग्न हुए, बोले, “माई, मैं तुम्हारी बहिन का दुःख समझता हूँ। ज्ञान से यों समझो कि किसी बड़े सेठ की पच्चीस शहरों में दुकानें हैं— ब्रांचें हैं। अब सेठ का आदेश उदयपुर की ब्रांच में आया कि 100 थान कपड़े के जोधपुर ब्रांच में भेज दो— उदयपुर का ब्रांच मैनेजर यदि स्वामी भक्त हुआ तो क्या करेगा वह ? तुरन्त रवाना ही करके उत्तर देगा न, कि जी, साहब भेज दिए। और दूसरी तरफ, यदि मैनेजर ने सोचा कि सेठ जी तो कुछ समझते ही नहीं, यह कपड़ा तो मेरे अत्यन्त प्रिय है— इसे न भेजूं। बोलो, माई— पहले वाला मैनेजर अच्छा या दूसरा ? दोनों में से किससे ज्यादा सेठ राजी रहेगा।

महात्माजी ने आगे व्याख्या की “ठीक इसी तरह हम सभी भगवान के ब्रांच मैनेजर ही तो हैं न ? तो आपकी बहिन को परमात्मा ने बेटा सौंपा अब दूसरी जगह उसकी जरूरत पड़ गई — सो भगवान ने ट्रांसफर कर दिया। ज्ञानी काटे ज्ञान से, मूर्ख काटे रोय। इतने दयालु है परमात्मा कि हमें सर्व श्रेष्ठ मनुष्य योनि दी, प्रतिभा, बुद्धि एवं अवसर सभी दिये। सन्तवाणी का श्रवण भी करने को मौका दिया। अच्छी लगती है न ये पंक्तियाँ —

“मुख में हो रामनाम, राम सेवा हाथ मे।  
तू अकेला नहीं प्यारे, राम तेरे साथ में।।”

यह मनड़ा कहीं न कहीं तो लगेगा ही ? तो क्यों न इसे प्रभु स्मरण में लगावें एवं अपने को मालिक न समझकर मैनेजर समझे, और यथा साध्य “परहितरत् रहते हुए भगवद् सेवा के भाव से” सभी कार्य करते रहें — दुःखी — गरीब, भाई — बहिनों के साथ विशेष प्रेम और सरलता का बर्ताव करें। “मानव सेवा ही माधव सेवा है” — सावधानी ही साधना है, नर ही नारायण है — इसका रखें सतत ध्यान।

**उच्च रक्त-चाप की प्राकृतिक चिकित्सा**

प्राकृतिक चिकित्सा में उच्च रक्त चाप का निदान बड़े ही वैज्ञानिक तरीके से किया जाता है और किसी भी अन्य तरह की दवाएँ या नुसान पहुँचाने वाली, हानि करने वाली कोई वस्तु प्रयोग में नहीं ली जाती है।

**उच्च रक्त चाप के कारण—** 1. मानसिक तनाव 2. मेहनत व व्यायाम का अभाव 3. ज्यादा नमक व चीनी का प्रयोग 4. धूमपान व मद्यपान व कवाब का प्रयोग 5. दवाओं का अधिक प्रयोग 6. हार्मोन्स की दवाओं या गर्भ निरोधक गोणियों का लम्बे समय तक प्रयोग 7. ज्यादा तेल व वसा का प्रयोग 9. भिण्डी, रतालु, अरबी का ज्यादा प्रयोग 10. मैदा, बेसन, बाजारू मिठाइयाँ 11. ज्यादा तली भुनी वस्तुओं का प्रयोग।

निवारण — 1. सबसे प्रमुख



चिकित्सा वही है जिसमें कारण का निवारण होता है। यानी उन कारणों का दूर करें जिनसे उच्च रक्त चाप होता है।

सहायक उपचार — 1. उच्च रक्त में 2-3 गिलास पानी (ठंडा) पिलावें 2. मुँह में किसमिस या मुनक्का (दाख) रखें 5-7 नग, जिसको चूसते रहें दिन में 3-4 बार 3. मौसमी रस। संतरे के रस का बराबर सेवन करें। 4. सौंफ का पानी, सेव, अनार, आंवला का सेवन करें। प्राकृतिक उपचार — 1. दोनों पैरों का गरम—ठंडा स्नान 2. दोनों पैरों का गरम स्नान 3. रीढ़ का ठंडा स्नान 4. रीढ़ व सिर पर बर्फ की मालिश 5. मेहन स्नान (जननांग स्नान) 6. सिर, पेट व पीठ की मिट्टीपट्टी 7. सर्नांग मिट्टी स्नान 8. गुनगुनी धूप का सेवन 9. सुबह नंगे पैर दूब में घूमना 10. जकूज़ी, ठंडा कटीस्नान।

योगिक उपचार—1. शीतली,

शीतकारी, प्राणायाम 2. भ्रामरी व चन्द्र भेदी प्राणायाम 3. ओ३म उच्चारण 4. उत्तानपादासन, पवन मुक्तासन 5. पर्वतासन, भुजंगासन, नौकासन 6. सिद्धासन, पद्मासन।

भोजन उपचार/आहार उपचार (आहार उपचार (सब्जी))— 1. टिण्डा, लौकी, परवल, धनिया, पुदीना, तोरई, खीरा, पेठा, फालसा, प्याज व लहसुन का रस। फल—फालसा, केला, संतरा, मौसमी, अनार, सेव, नाशपती, पपीता, लीची, गुजबेरी, ब्लैक बेरी, रात्रि का भीगा हुआ मुनक्का, बादाम, मूंगफली इत्यादि, सोयाबीन का दही व छाछ, तरबूज के बीज, खसखस आदि का प्रयोग रस या सूप, सलाद के साथ व मिक्स करके भी ले सकते हैं।

**मानसिक शक्ति बढ़ाने का उपाय—“शिल्थिलीकरण” का अभ्यास**



वर्तमान मनोवैज्ञानिक विचारकों ने ‘शिल्थिलीकरण’ के अभ्यास तथा मन को रचनात्मक कामों में लगाने से, मानसिक शक्ति के ह्रास को रोकने का साधन भी माना है। मानसिक शक्ति बढ़ाने के दो उपाय हैं एक वर्तमान शक्ति को विनष्ट होने से रोकना और दूसरा नई शक्ति की प्राप्ति की चेष्टा करना। वर्तमान मानसिक शक्ति का विनाश मन को रचनात्मक काम में लगाने और “शिल्थिलीकरण” के अभ्यास से रोका जा सकता है। सम्मेलन से ही अधिक सफलता प्राप्त होती है। जब मनुष्य किसी कार्य में सफल हो जाता है तो उसका आत्म

विश्वास बढ़ जाता है। आत्मविश्वास की वृद्धि, चरित्रनिर्माण का केन्द्र है। अपना काम मनुष्य का आत्म विश्वास बढ़ाता है और उसकी ख्याति उसका अभिमान बढ़ाती है। आत्मविश्वास सब प्रकार की सफलता का श्रोत है और ख्याति मनुष्य की विनाशक है। जब मनुष्य में ख्याति से दम्भ आ जाता है तो उसकी ख्याति ही उसे खा जाती है। अतएव मनुष्य को सदा रचनात्मक काम में लगे रहना चाहिये। रचनात्मक कार्य वह है, जिससे किसी प्रकार अपना और दूसरे लोगों का कल्याण हो, जिसके करने के पश्चात् आत्मग्लानि न होकर आत्म प्रसाद की अनुभूति हो। मानसिक शक्ति की वृद्धि,

उसका अपव्यय रोकने से भी होती है। मानसिक शक्ति का अपव्यय सदा संकल्प — विकल्प को चलते रहने देने से होता है। इनको रोकने के लिये शैथिलीकरण का अभ्यास करना आवश्यक है। शैथिलीकरण का अभ्यास शरीर से आरम्भ करके मन की ओर बढ़ाया जा सकता है। “नई मानसिक शक्ति का उत्पादन अपने आदर्श पर मनन करने से होता है। जो मनुष्य जितना ही अधिक अपने आदर्श के विषय में चिन्तन करता है वह उतना ही अधिक मानसिक शक्ति को बढ़ा लेता है।” “मनुष्य की शक्ति उसके आदर्श स्वत्व की शक्ति है। यदि मनुष्य का वर्तमान स्वत्व

नीचा है, परन्तु यदि उसका आदर्श स्वत्व ऊँचा है तो वह व्यक्ति एक दिन अवश्य महान व्यक्ति हो जावेगा।” “मनुष्य की सभी शक्ति समष्टि भाव की शक्ति है। जब तक मनुष्य अपने आप को भुलाये रहता है और समष्टि के हित के लिये चिन्तन करता है तब तक वह अपने में आसीम शक्ति पाता है, परन्तु जब वह इस शक्ति का उपयोग व्यक्तिगत स्वार्थ साधन के लिये करने लगता है तो वह अपना विनाश कर लेता है। अपने आपको भुलाने से मनुष्य अपना परमात्मा से ऐक्य कर देता है। तब वह शक्तिवान हो जाता है।”

**जनवरी - 2016**

**जैन पर्व - महापुरुष जयन्तियाँ व त्योहार**  
**सामार - पुष्करवाणी गुप, उदयपुर**  
23 जनवरी 2016 : मरुधर केसरी श्री मिश्रीमल जी म. स्मृति दिवस  
26 जनवरी 2016 : जैनधर्मोपदेष्टा श्री फूलचंद जी म. (पुष्पभिक्षु) स्मृति दिवस

**हमारे मस्तिष्क का भाग**



अनुकपालीय पाली से एक गहरी अनुप्रस्थ खँक के द्वारा पृथक् रहता है। अनुमस्तिष्क में भी बाहरी धूसर द्रव्य तथा भीतरी श्वेत द्रव्य होता है। श्वेत द्रव्य जगहदृजगह धूसर द्रव्य में प्रवेश करके वृक्ष की शाखाओं के सदृश रचना बनाता है, जिसे प्राणवृक्ष या आरबर विटी कहते हैं।  
कार्य यह शरीर में होने वाली सभी प्रकार की शारीरिक गतियों का संचालन करता है।  
पोन्स वेरोलाई अनुमस्तिष्क में गुहा का अभाव होता है। अनुमस्तिष्क के अधर भाग में श्वेत द्रव्य की एक पट्टी होती है। जिसे फूले हुए अनुमस्तिष्क गोलाद्ध होते हैं जो वर्मिस नामक सँकरे दण्डनुमा मध्यवर्ती रचना से जुड़े रहते हैं। प्रत्येक अनुमस्तिष्क गोलाद्ध अपनी ओर के प्रमस्तिष्क गोलाद्ध की

पश्च मस्तिष्क पश्च मस्तिष्क का “रॉम्बेनसिफैलॉन” भी कहते हैं। यह मस्तिष्क का सबसे पिछला भाग होता है। इसे मस्तिष्क वृन्त भी कहते हैं। इसमें तीन भाग होते हैं— अनुमस्तिष्क या सेरीबेलम यह प्रमस्तिष्क के पश्च भाग से सटा रहता है। यह तितली की आकृति का होता है। इसके दाएँ तथा बाएँ दो फूले हुए अनुमस्तिष्क गोलाद्ध होते हैं जो वर्मिस नामक सँकरे दण्डनुमा मध्यवर्ती रचना से जुड़े रहते हैं। प्रत्येक अनुमस्तिष्क गोलाद्ध अपनी ओर के प्रमस्तिष्क गोलाद्ध की

**शिक्षित होने का सही मतलब**

हमें शिक्षित किसे मानना चाहिए ? पहले, वे जो रोजाना आने वाले हालात का सामना सही ढंग से करते हैं और वे जो हालात से सामना होने पर सही निर्णय लेने और सही कदम उठाने में शायद ही कभी चूकते हों।  
दूसरे, वे जो दूसरों के साथ व्यवहार में बड़प्पन दिखाते हैं, दूसरों के अप्रिय व्यवहार और बातों का बुरा नहीं मानते और अपने सहयोगियों के साथ उतने भले होते हैं, जितना कि एक इंसान हो सकता है। और आगे, वे जो अपनी खुशियों पर काबू रखते हैं, और कठिनाईयों को अपने ऊपर हावी नहीं होने देते, और कठिन परिस्थितियों का मुकाबला एक बहादुर इंसान की तरह करते हैं जो इंसानी फितरत है। और सबसे बड़ी बात है कि वे लोग जो सफलता मिलने पर बिगड़ते नहीं, जो अपनी असलियत से मुँह नहीं मोड़ते, साथ ही बुद्धिमान और धीर—गंभीर व्यक्ति की तरह दृढ़ता से जमीन पर पैर जमाए रखते हैं, तुम्हें से मिली अच्छी चीजों पर खुश होने के बजाए जन्म से मिली काबिलियत और बुद्धि से प्राप्त कामयाबियों पर खुश होते हैं। खुश होने की ऐसी प्रवृत्ति उनकी बचपन से ही होती है।  
जिन लोगों के चरित्र में इनमें से एक—दो नहीं, बल्कि सारे गुण हैं, जिन्होंने वे सभी बातें सीखी है —वे ही सर्वगुण सम्पन्न, सच्चे अर्थों में शिक्षित हैं।

**सुखी खांसी में हल्दी का उपयोग**



सूखी खांसी के लिए हल्दी बहुत अच्छा इलाज है। हल्दी का प्रयोग आयुर्वेद में बहुत समय से होते आ रहा है। हल्दी हमारे सौन्दर्य को निखारने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। 1 कप पानी को उबाल लें, इसमें 1 छोटा चम्मच हल्दी, 1 दालचीनी स्टिक और 4-5 काली निचर् मिलाएं। उबालें फिर इसमें 1 चाय का चम्मच शहद मिलाएं। अब इसे दिन में 2 बार पियें जब तक आपको आराम न मिल जाए। इसके अलावा 1 कप पानी में 1 चम्मच हल्दी पाउडर और 1 चम्मच अजवाइन डालें। इसे तब तक उबालें जब तक उसमें 1 छोटा चम्मच हल्दी, वह आधा ना रह जाये। अब इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।

**मुन्य कार्यकारी अधिकारी—कैलाश ‘मानव’ मार्गदर्शक—प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका—कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अलायक प्रबन्धक—अठन लाल गाडनी अंपादक—लक्ष्मीलाल गाडनी अंपादन अख्योगी—घनश्याम त्रिठ नठौद**

**संसार दुःख के लिए बनाया गया है या सुख के लिए ?**

संसार सच्चिदानन्द रूप परिणाम हैं, उन्होंने संसार परमात्मा का अभिव्यक्त रूप है, इसलिए आनन्दमय है और आनन्द के लिए बनाया गया है, कुछ दुःख आनन्द के लिए जरूरी है, जैसे—भोजन के सुख के लिए भूख का दुःख, इसलिए संसार में कुछ दुःख भी हैं और वे अनिवार्य हैं, सर्वथा दुःखविहीन सुख की कल्पना एक तरह से जड़ता की कल्पना है, परन्तु कुछ दुःख मनुष्य के अज्ञान, असंयम, अदूरदर्शिता, जी स्वार्थपरायणता आदि के

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दिनों की सेवा में सतत् सेवारत  
**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**  
सहायतार्थ  
**श्रीमद् भागवत कथा**  
आयोजक  
**समस्त रामगढ़वासी भक्तगण—रामगढ़**  
आयोजन तिथि 3 से 9 जनवरी 2016  
स्थान: श्री कृष्ण साईदास मंदिर, यादव समाज रामगढ़, जिला-अलवर ( राज. )  
समय : दोपहर 12:30 से सांय 4:00 बजे तक  
कथा व्यास : **पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री**

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।  
स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 08058593937  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कथा व्यास पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री 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

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।  
स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 08058593937  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कथा व्यास पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री 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

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।  
स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 08058593937  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कथा व्यास पूज्य रामकृष्ण जी शास्त्री 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

**नारायण सेवा संस्थान**  
उदयपुर

अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं ‘निःशुल्क’ निःशक्ताजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह  
स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली  
अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

**नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर**  
अरीब, असहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियों आने वाली हैं... 10001 स्वैटर्स का अनुरोध आया है बिधिनि दूरस्थ क्षेत्रों के असाहयों का... 10001 स्वैटर दान योजना

आपको स्वैटर सर्दी में फिटरते बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास

आपश्री स्वैटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वैटर से सहयोग प्रेषित करें  
स्वीकार अनुरोध-अपील, पाएँ जरूरतमंदों की दुआ...  
अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क 097849-71754