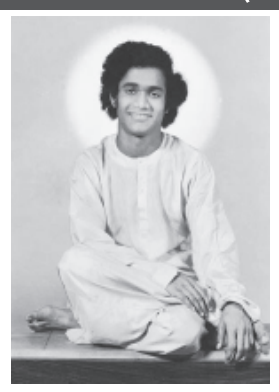
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 04-04-2016 ● अंक-484 ● तारीख - 05 अप्रैल 2016, चैत्र कृष्ण - 13 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई -अनमोल वचन



शिक्षा हमेशा पथ को प्रकाशवान करती है। अज्ञान का अंधकार और संदेह की सांझ इसके दीप्तमान होने के पहले ही गायब हो जाती हैं। शिक्षा का अर्थ सिर्फ ज्ञान के संग्रह में नहीं है, इसके द्वारा मनुष्य के व्यवहार, चरित्र और महत्वाकांक्षा में परिवर्तन ही परिणाम है।

श्री सत्य साई एजुकेअर : पंचतत्व

एजुकेअर हमें यह समझने में सहायता करती है कि सृष्टि के समस्त पदार्थों में एक आन्तरिक पवित्र पारस्परिक सम्बन्ध है श्वेत प्रकाश की एक एकाकी किरणसे हम आनन्द प्राप्त नहीं कर सकते किन्तु आकाश में बादलों के मध्य एक सतरंगी इन्द्रधनुष सदैव सौन्दर्य और आनन्द की वस्तु है।

यह समस्त सृष्टि, प्रकृति के पाँच तत्वों का एक सुन्दर इन्द्रधनुष है जिसका सृजन पाँच इन्द्रियों द्वारा आनन्द प्राप्त करनेके लिये किया गया है। इन पाँचों तत्वों का उपयोग कृतज्ञतापूर्वक और विवेकपूर्ण तरीके से करना चाहिए।

श्लोक-दोहा

सभय रानि कह कहसि किन
कुसल रामु महिपालु।
लखनु भरतु रिपुदमनु सुनि
भा कुबरी उर सालु।।

भावार्थ – तब रानी ने डरकर कहा– अरी! कहती क्यों नहीं श्री रामचन्द्र, राजा, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न कुशल से तो हैं यह सुनकर कुबरी मंथरा के हृदय में बड़ी ही पीड़ा हुई।

चौपाई

कत सिख देइ हमहि कोउ माई।
गालु करब केहि कर बलु पाई।
रामहि छाड़ि कुसल केहि आजू।
जेहि जनेसु देइ जुबराजू।।

भावार्थ – (वह कहने लगी–) हे माई! हमें कोई क्यों सीख देगा और मैं किसका बल पाकर गाल करूँगी (बढ़–बढ़कर बोलूँगी)। रामचन्द्र को छोड़कर आज और किसकी कुशल है, जिन्हें राजा युवराज पद दे रहे हैं।

मंगल कलश की स्थापना

धर्मशास्त्रों में कलश को ब्रह्मा, विष्णु, महेश और मातृगण का निवास कहा गया है। समुद्र मंथन से निकलने वाले अमृत को भी एक कलश में ही प्राप्त माना जाता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि पवित्र जल से परिपूर्ण कलश देवराज इंद्र का सादर समर्पित है। मानव शरीर की कल्पना भी मिटटी के कलश से ही की जाती है।

सिंहस्थ में चलेंगी 1200 स्पेशल ट्रेनें, रेलवे ने बनाया टाईम टेबल

22 अप्रैल से 21 मई तक मध्य प्रदेश के उज्जैन में सिंहस्थ महाकुंभ का आयोजन होने वाला है। इसी को ध्यान में रखते हुए रतलाम रेल मंडल 1200 स्पेशल ट्रेनें चलाएगा। ये रतलाम, भोपाल, देवास, नागदा, इंदौर, महू, मक्सी सहित अन्य स्टेशनों से उज्जैन आएंगी–जाएंगी। कई ट्रेनें 24 घंटे फेरे लगाएंगी।

रेलवे ने इसकी तैयारी कर ली है। 18 अप्रैल से 24 मई तक चलने वाली इन ट्रेनों का शेड्यूल तैयार हो गया है। ये जानकारी रतलाम रेल मंडल की बैठक में सामने आई। सलाहकार समिति सदस्यों ने सिंहस्थ के दौरान ट्रेनों में चोरियां रोकने, बुजुर्ग यात्रियों को पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध करवाने और इंदौर

स्टेशन पर लिफ्ट लगवाने का भी मुद्दा भी उठाया। बताया गया कि यात्रियों की सुरक्षा के लिए हर ट्रेन में कम से कम दो जवान तैनात रहेंगे। हर स्टेशन पर 24 घंटे हेल्प डेस्क भी रहेंगी।

श्री गणेशाय नमः

किसी भी काम का शुभारंभ यानी गणपति की अराधना। इसीलिए आप शादी ब्याह के कार्ड पर इस मंत्र को देखते होंगे। यहीं वजह है कि मुहावरा यानी श्रीगणेश करना (किसी भी काम की शुरुआत करना) का जन्म इसी से हुआ।

लिंगपुराण में भगवान शिव ने गणेश जी को कहा है कि गणेश तुम विघ्नविनाशक हो और तुम विघ्नगणों के स्वामी होने की वजह से त्रिलोक में सवर्त्र पूजनीय और वंदनीय रहोगे। किसी भी पूजा से पहले गणेश जी की पूजा की जानी चाहिए। माना जाता है कि हर शुभ काम से पहले गणेश पूजा करने से विघ्नों का नाश होता है।

भगवान गणेश विघ्नहर्ता हैं। कहा जाता है भगवान गणेश की परिक्रमा कर के पूजा की जानी चाहिए। परिक्रमा करते वक्त अपनी इच्छाओं को लगातार दोहराते रहना चाहिए। इसलिए किसी भी काम को शुरू करन से पहले ऊं गणेशाय नमः का जाप किया जाता है यानि इससे कोई भी काम बिना विघ्न के संपन्न हो जाता है और उसमें शत–प्रतिशत कामयाबी मिलती है । भगवान गणेश ऐसा करने वाले भक्तों की मनोकामना जरूर पूरी करते हैं। भक्तों को विनायक के मंदिर की तीन परिक्रमा करनी चाहिए। इसके अलावा भक्त अगर भगवान विनायक को खुश करना चाहते हैं और अपनी इच्छाओं को पूरा करना चाहते हैं तो उन्हें विनायक के नाम से तर्पण करना चाहिए।

पूजा में इन बातों का रखें ध्यान

– भगवान गणेश को दुर्वा और मोदक बेहद प्रिय हैं। दुर्वा के बगैर उनकी पूजा अधूरी समझी जाती है। भगवान गणेश को तुलसी नहीं चढ़ानी चाहिए वर्ना अशांति होती है। पद्म पुराण के मुताबिक उनकी पूजा दूब से की जाती है। घर में कभी भी तीन गणेश की पूजा नहीं करनी चाहिए। भगवान गणेश की तीन प्रदक्षिणा ही करनी चाहिए। भगवान गणपति की आराधना में नामाष्टकका स्तवन अवश्य करना चाहिए। जिससे चतुर्थी के देवता भगवान वरद विनायक प्रसन्न होकर अभीष्ट फल की प्राप्ति अवश्य करावें। हरित वर्ण का दूर्वा जिसमें अमृत तत्त्व का वास होता है, उसको भगवान श्री गणेश पर चढाने से समस्त विघ्नों का विनाश हो जाता है तथा अभीष्ट फल की प्राप्ति होती है।

हमारी छोटी आंत की संरचना

यह आमाशय से लेकर बड़ी आंत तक खुलने वाली लगभग 7 मीटर लंबी नली होती है जो नाभि क्षेत्र में बड़ी आंत से घिरी हुई होती है। इसका घोडे की नाल के आकार का लगभग 25 सेमीमीटर लंबा पहला भाग अग्नाशय के सिरे को चारों ओर से घेरे होता है उसे ग्रहणी या डयोडिनम कहते हैं। इसके बीच सामान्य पित्त वाहिनी और अग्नयाशयिक वाहिनी आकार खुलती है।

इसी प्रकार छोटी आंत में पहुंचकर भोजन अग्नयाशयिक रस तथा जिगर द्वारा उत्पन्न पित्त या वाईल एवं आन्त्रिय भित्तियों से उत्पन्न होने वाले आन्त्रिय रस के साथ मिल जाता है।

छोटी आंत की भित्ति उन्ही चार परतों की बनी होती है जिनसे आमाशय की भित्ति का निर्माण होता है परंतु उनमें कुछ रूपांतरण होता है।

1.बाहरी सीरमी परत पेरिटोनियम की बनी होती है।

2. पेशीय परत अनैच्छिक पेशियों की बनी होती है, जिसमें बाहर की ओर लंबाकार तंतु तथा इसके नीचे वृत्ताकार तंतुओं की परत होती है।

3. अवश्लेष्मिक परत अवकाशी ऊतक की बनी होती है। ग्रहणी में कुछ खास प्रकार की छोटे–छोटे गुच्छों के रूप में ग्रंथियां पाई जाती है। इन ग्रंथियों को ब्रूनर्स ग्रंथियां कहा जाता है। इनसे एक चिपचिपा क्षारीय तरल पैदा होता है जो आमाशय के खट्टे पदार्थों से ग्रहणी की आंतरिक परत की रक्षा करता है।

अतिथि सेवा ही प्रभु ही सेवा (कथा)

प्राचीन समय में गोदावरी के समीप ब्रह्मगिरि पर एक बड़ा भयंकर व्याध रहता था। वह नित्य ही ब्राह्मणों, साधुओं, यतियों, गौओ और मृग – पक्षियों का दारूण सहांर किया करता था। उस महापापी व्याध के हृदय में दया का लेश मात्र भी न था और वह बड़ा ही क्रूर, क्रोधी तथा असत्यवादी था। उसकी पत्नी और पुत्र भी उसी स्वभाव के के थे।

एक दिन वह अपनी पत्नी की प्रेरणा से घने जंगल में गया। वहां उसने अनेक पशु – पक्षियों का वध किया। कितने ही पक्षियों के जीवित पकड़कर पिजरें में डाल कर दिया। इस प्रकार पूरा आखेट कर वह तीसरे पहर घर लोट रहा था तो उसी समय आकाश में बादलों की घनघोर घटा घिर आई और बिजली कौंधने लगी। इसी के साथ मुसलाधार वर्षा होने लगी।

चलते – चलते थोड़ी ही दूरी पर उसने एक उत्तम वृक्ष देखा और बारिश से बचने के लिए उसी वृक्ष के नीचे बैठ गया उसके सारे वस्त्र भीग चुके थे। वह ठंड के कारण ठिठुर रहा था तब तक सूर्यास्त भी हो गया था। अब उसने उसी वृक्ष के नीचे रात बिताने का विचार किया।

उसी वृक्ष पर एक कबूतर भी रहता था। उसकी पत्नी कपोती बड़ी पतिव्रता थी। उस दिन वह दाना चुगकर नहीं लौट सकी थी। अब कपोत चिंतित हुआ। वह कहने लगा – ''कपोति न जाने अब तक क्यों नहीं आई। आज बड़ी आंधी – वर्षा थी, पता नहीं वह कुशल भी है या नहीं ? उसके बिना आज यह घोंसला उजाड़ – सा जान पढ़ता है। वास्तव में घर को घर नहीं कहते – गृहिणी को ही घर कहा जाता है। जिस घर में गृहिणि नहीं, वह तो जंगल है। यदि आज मेरी प्रिया नहीं लोटी तो में जी कर क्या करूंगा ? ''

इधर उसकी पत्नी कपोती भी इस व्याध के पिंजरे मे ही पड़ी थी। जब उसने कबूतर का इस प्रकार विलाप करते सुना तो बोली – ''महामाते ! आज मैं धन्य हूं, जो आप मेरी ऐसी प्रंशसा कर रहे हैं, लेकिन आज आप मेरी एक प्रार्थना स्वीकार कीजिए। देखिए, यह व्याध आज आपका अतिथि बना है। यह ठंड से निश्चेष्ट हो रहा है, अतएव कहीं से तृण तथा अग्नि लाकर इसे ठंड से बचाइए।''

कबूतर यह देखकर कि उसकी पत्नी वहीं है, होश में आया तथा उसकी बात सुनकर उसने धर्म में मन लगाया। वह एक स्थान से थोड़ा तृण तथा अग्नि को चोंच से उठाकर लाया और अग्नि प्रज्वलित कर व्याध का तपाया। अब कपोती ने कहा – ''महाभाग ! यह व्याध बहुत भूखा है, इसलिये मुझे आग में डालकर इसकी भूख शातं करो।''

यह सुनकर कपोत बोला – ''मेरे जीते जी तुम्हारा यह धर्म नहीं है। मुझे आज्ञा दो, में ही इसका आतिथ्य करूंगा।'' यह कहकर उसने तीन बार अग्नि की परिक्रमा की और वह भक्तवत्सल चतुर्भुज महाविष्णु का स्मरण करते हुए अग्नि में प्रवेश कर गया।

यह देख व्याध बोल उठा – ''हाय मैंने यह क्या कर डाला ? मैं बड़ा दुष्ट ही नीच, क्रूर और मूर्ख हूं। अहा ! इस महात्मा कबूतर ने मूझ दुष्ट के लिए प्राण दे दिए। मुझ नीच का बार – बार धिक्कार है।''

इसके बाद कपोती ने भी तीन बार कपोत एवं अग्नि की प्रदक्षिणा की और बोली – ''स्वामी के साथ चिता में प्रवेश करना स्त्री के लिए बहुत बड़ा धर्म है।'' यह कहकर वह भी आग में कूद गई।

इसी समय आकाश में जय – जय की ध्वनी गूंज उठी। तत्काल ही दोनों दंपति दिव्य विमान पर चढ़कर स्वर्ग चले गए। व्याध ने उन्हे इस प्रकार जाते देख हाथ जोड़कर अपने उद्धार का उपाय पूछा तो कपोत दंपति ने कहा –''व्याध, तुम्हारा कल्याण हो। तुम गोदावरी के तट पर जाओ। वहां पंद्रह दिनों तक स्नान करने से तुम सब पापों से मुक्त हो जाओगे। पापमुक्त हो जाने पर जब तुम पुनः गोदावरी में स्नान करोगे तो तुम्हे अश्वमेघ यज्ञ का पुण्य प्राप्त होगा।''

कपोत दंपति की बात सुनकर व्याध ने वैसा ही किया। फिर तो वह भी दिव्य रूप धारण कर एक विमान में सवार होकर स्वर्ग गया। इस तरह कपोत, कपोती और व्याध तीनों ही स्वर्ग गए। गोदावरी तट पर जहां यह घटना घटी थी, वह कपोत – तीर्थ के नाम से विख्यात हो गया। वह आज भी उस महात्मा कपोत का स्मरण दिलाता हुआ हृदय का पवित्र करता है और स्नान, दान जप, तप, यज्ञ, पितृ – पूजन करने वालों को अक्षय फल प्रदान करता है।

रोचक जानकारी

1. चीनी को जब चोट पर लगाया जाता है, दर्द तुरंत कम हो जाता है।
2. जरूरत से ज्यादा टेंशन आपके दिमाग को कुछ समय के लिए बंद कर सकती है।
3. 92 प्रतिशत लोग सिर्फ हस देते हैं जब उन्हे सामने वाले की बात समझ नही आती।
4. बतक अपने आधे दिमाग को सुला सकती हैं जबकि उनका आधा दिमाग जगा रहता।
5. कोई भी अपने आप को सांस रोककर नही मार सकता।
6. स्टडी के अनुसार रू होशियार लोग ज्यादा तर अपने आप से बातें करते हैं।
7. सुबह एक कप चाय की बजाए एक गिलास ठंडा पानी आपकी नींद जल्दी खोल देता है।
8. जुराब पहन कर सोने वाले लोग रात को बहुत कम बार जागते हैं या बिल्कुल नही जागते।
9. फेसबुक बनाने वाले मार्क जुकरबर्ग के पास कोई कालेज डिग्री नही है।
10. हमारा दिमाग एक भी चेहरा अपने आप नही बना सकता आप जो भी चेहरे सपनों में देखते हैं वो जिदंगी में कभी ना कभी आपके द्वारा देखे जा चुके होते हैं।

राजस्थानी गाथाओं में वेश-भूषा वर्णन

पुरुष वेशभूषा भी राजस्थान में बहुत रंगीली है। शीश पर 'साफा' इसका रंग कसूमली गुलाबी, केसरिया अथवा लहरिया रंग का होता है। कटि में धोती और शरीर पर कसा हुआ वस्त्र। तेजाजी गाथा में इस वेशभूषा का वर्णन है –

कड़िया जी कड़ियां कसियो कम्मर बंध कवंर तेजै जी,
कोई कांधे तो डारयों है रे वो लाल किनारी धोतियों।
कमरयां लाल लपेटो बांधो दुपटो बूँटीदार

मानव मन के बोल

समानता के भाव

गतांक से आगे.....

हमारे रामचन्द्र जी दाधीच साहब बांसवाडा में हम बहुत साथ रहे। भोजन बनाते थे फिर भगवान को भोग लगाते थे। दाल–बाटी बनाते थे। दाल–बाटी का भोग चढ़ाते थे। धन्ना भगत, गुरूजी ने कहा – देख धन्ना भगत मैं चार दिन के लिये बहार जा रहा हूँ। भगवान को भोग जरूर लगाना, भगवान भूखे नहीं रहने चाहिये। धन्ना भगत ने भोग लगाया, बोला भगवान जीमो, भगवान जीमो। देखा तो कटोरी में लड्डू पड़ा तो वो वैसा का वैसा पड़ा था। भगवान अभी तक आप जीमे नहीं। अरे भगवान आधा लड्डू तो खा लो। चलो आप नहीं खाते तो मैं भी नहीं खाता, चार दिन भूखा रहा चौथे दिन ठाकूर जी पधार गये, वो कहीं दूर गये नहीं थे। बाबू.... यहीं हैं अभी भी इसी क्षण, यहीं है। आपकी जिह्वा में ईश्वर बोल रहे है। आपके कानों में ईश्वर बोल रहे है। वो सब कुछ सुन रहे है। हर नस में, हर नाड़ी में भगवान तो यहीं है। पांचवें दिन गुरूजी आये – बोला भगवान ने कल आधा लड्डू जीम लिया था भगवान क्या जीमें होंगे? जीमते तो हम है भगवान कभी जीमते है? नहीं वास्तव में भगवान जीमते है। जीमाने वाला होना चाहिये। कर्मा बाई तो होनी चाहिये जो खिचड़ी तो खिला दे। कोई शबरी तो होनी चाहिये ना। जो भगवान को झूठे बैर खिला दे। विदुर पत्नी जी को धन्यवाद है जो उल्टे पाटिये पर बिठा करके केले के पते खिला देवे। केला का छिल्का खिला देवे। ये ही धर्म, यही सत्य, यही अटूट गीताजी का ज्ञान, यही वेदों के ऋचा वेदों के ब्राह्मण, यही उपनिषदों के कवर।

पाली – मारवाड का जीवन 1976 तक का, उस समय रविवार को हमारी ड्यूटी लगती थी जो, डिलीवरी बाबू सुबह 4.00 बजे से 3.00 बजे उठ जाते थे लगन थी। 4.00 बजे जाना है तो पहले जाना चाहिये। एक मिनट भी ज्यादा नहीं होना चाहिये। आज कल तो हम किसी के घर पहले नहीं जाते यदि समय से पहले चले जाये तो भी अस्त–व्यस्त हो जाता है। उनके मन एक तस्वीर बनती है कि चार बजे बाबूजी आयेंगे तो उससे पहले भी नहीं, चार बजे से विलम्ब पर भी नहीं।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक बार की बात है, राजा भोज कवि कालिदास के साथ ज्ञान चर्चा करते हुए वन भ्रमण कर रहे थे। दोनों ही चर्चा में इतने मग्न थे कि संध्या ढ़ले लौटते समय रास्ता ही भूल गए। रास्ते में उन्हें घास का गट्ठर उठाए चली जा रही वृद्धा दिखाई दी। राजा उसके पास गए, पूछा 'माँ, रास्ता किधर जाता है?वृद्धा ने जवाब दिया, 'बेटा, रास्ता तो हमेशा यहीं रहता है। मुसाफिर इस पर आया जाया करते हैं। तू बता, किधर जाना चाहता है ? भोज बोले, हम मुसाफिर हैं, 'रास्ता भटक गए हैं।' वृद्धा बोली, मुसाफिर वह होता है, जो निरंतर चलता रहता है, जैसे चन्द्रमा और सूरज। ये निरंतर चलते रहते हैं। आखिर तुम हो कौन? जवाब मिला, हम राजा हैं।' वृद्धा बोली, 'तुम गलत कहते हो, राजा तो केवल दो हैं। एक आत्मा और दूसरा परमात्मा। परमात्मा राजा इसलिए है कि उसका राज सारे संसार में दिखाई देता है। आत्मा, राजा इसलिए है कि वह शरीर पर नियंत्रण रखती है।' राजा ने कालिदास के कान के निकट मुँह सटाकर कहा, 'यह वृद्धा तो महान ज्ञानी है।' दोनों वृद्धा के सामने हाथ जोड़कर बोले– 'माँ, वास्तव में हम भटके हुए साधारण लोग ही हैं।' हमें राजा और विद्वान होने का क्षणिक भ्रम हो गया था। उसी अहंकार में तुमसे रास्ता पूछने से पहले हमने शिष्टाचार का पालन नहीं किया। किसी से कुछ जानने के लिए उसके आगे झुककर प्रणाम करना चाहिए, जो हमने नहीं किया। यह सुनते ही वृद्धा ने हंसकर कहा– 'बेटा! सीधे चले जाओ, धार नगरी पहुँच जाओगे, पर अब कभी भटकना मत।'

बंधुओं! यह कथा प्रसंग हमें इंगित करता है कि जिस दिन ईश्वर, संसार, आत्मा और मानव शरीर के संबंधों की गरिमा का हमें ज्ञान हो जायेगा, उसी दिन अपने जीवन की वास्तविकता का भी बोध होगा। सहज आत्म बोध की स्थिति वस्तुतः स्वाभाविक है। इसे प्राप्त करने के लिए अहं को मिटाना पहली शर्त है। आत्म बोध की दिशा उर्ध्वगामी है, विषयों से ऊपर है। भ्रम पालने से कोई लाभ नहीं है। आत्म बोध को न कोई सीख सकता है, न सिखा सकता है। स्व अनुभूति का निरन्तर अभ्यास ही इसकी दिशा है। व्यर्थ के भ्रम की दीवार खड़ी करने का उपक्रम जीवन भर चलता है। मनुष्य इधर–उधर भटकता है, छटपटाता है। वह अपने स्वरूप की खोज में बाहर दौड़ता है, जब कि जरूरत इस बात की है कि अंतस में स्थित होकर हम अपने आपको खोजें। आत्म स्वरूप में स्थिर हो जाना ही आत्म बोध का प्रथम चरण है।

नारायण सेवा 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.	सुमित	रामलाल	7	पुरूष	आजमगढ़	उत्तरप्रदेश
2.	कार्तिक	कैलाश पंवार	7	पुरूष	नाशिक	महाराष्ट्र
3.	लखविन्दर	गुरमित सिंह	7	पुरूष	संगरूर	पंजाब
4.	राहुल	जगदीश	8	पुरूष	दरभंगा	बिहार
5.	रीतु	उमाशंकर	13	स्त्री	चन्दोली	उत्तरप्रदेश
6.	प्रियंका	रामपरबेश	13	स्त्री	जयपाईगुड़ी	पं.बंगाल
7.	रवि	रामदेव	16	पुरूष	कोडरमा	झारखण्ड
8.	शिवांश	जगदीश सिंह	19	पुरूष	बरेली	उत्तरप्रदेश
9.	फुरकत	शराफत	21	पुरूष	बरेली	उत्तरप्रदेश
10.	रवि	गोपीचन्द	23	पुरूष	मेरठ	उत्तरप्रदेश

क्रमशः

बोक बक दोभाकोल (पर्यटन स्थल)

मेघालय की धरती अपनी बेशुमार रोचक रोमांचक गुफाओं के लिए मशहूर है। इनके कारण ही मौजूदा समय में देश का प्रमुख पर्यटन स्थल बन गया है। यहां 1,000 आश्यर्चजनक गुफाएं हैं और बोक बक दोभाकोल इनमें से एक है, जो बेहद मशहूर है। 1,051 मीटर लंबी यह गुफा अपनी खूबियों के चलते अलग पहचान रखती है और वह इसकी हकदार भी है। लेकिन बोक बक दोभाकोल के साथ एक अनचाही चीज भी जुड़ी है जो पर्यटकों को थोड़ा परेशान कर सकती है और वह है इसका ठीक से सीमांकन न होना। सही प्लाटिंग न होने से पर्यटकों का कई बार यहां समय भी खराब होता है।

बोक बक दोभाकोल नदी की सीमा पर स्थित है और बहुत बार इसकी खाली जगह नदी के विस्तार का शिकार भी हो जाती है। कई बार नदी का पानी पूरी बोक बक दोभाकोल गुफा में भर जाता है। हालांकि, ऐसा हमेशा नहीं होता है और पहले से पता करके यहां घूमने जा सकते हैं। नदी की यह करीबी उसकी सबसे बड़ी खूबी और खूबसूरती का कारण भी है।

बोक बक दोभाकोल की गुफा मेघालय की अकेली ऐसी गुफा है जो अपनी आलौकिकता की वजह से पर्यटकों को अपनी ओर सबसे ज्यादा खींचती है। लोग यहां अपनी उत्सुकता और जिज्ञासा के साथ साल भर आते रहते हैं।

बोक बक दोभाकोल की एक और सबसे बड़ी खासियत यह है कि बरसात में इसका अधिकतर हिस्सा पानी से भर जाता है। वास्तव में, बरसात में इसके भीतर जाना असंभव हो जाता है। इसलिए यदि आप इस गुफा में घूमने की योजना बना रहे हैं तो ध्यान रखें कि मानसून से आपकी टाइमिंग न टकराए।

यह भी ध्यान रखें कि जब आप बोक बक दोभाकोल जा रहे हैं तो आपके पास सभी सुरक्षात्मक और प्राथमिक चिकित्सा से जुड़े साधन हों। बोक बक दोभाकोल की गुफा में बाकी गुफाओं के मुकाबले अतिरिक्त सतर्कता बरतने की जरूरत होती है। इसलिए आप यहां आने से पहले पेशवर गाइड कर लें, जो आपको सही रास्तों से गुफा में भ्रमण करा सके।

सावधान होने से बेहतर है- साहसी होना

हम वही करना पसंद करते है जिसमे सफलता सुनिश्चित हो, हम मानते है कि जोखिम उठाना तो मुर्ख लोगों का काम है, हम हर नया काम हाथ में लेने से पूर्व कई बार सोचते है,यकीनन सोचना भी चाहिए परन्तु इतना भी ना सोचे की साहस का नष्ट ही हो जाये, हम ज्यादातर सावधान रहना पसंद करते है और छोटे व तुच्छ तनाव और संघर्ष से बचने का प्रयास करते है जो एक दिन हमारी नाकामी व असफलता का मार्ग बन जाता है। किसी भी काम के परिणाम के दार से दहशत में आकर उस चुनौतीपूर्ण कार्य को हाथ न लगाना सावधानी नहीं बल्कि पलायन की पहचान है। साहसी व पराक्रमी लोगों की जीवनी पढ़ कर हम निश्चित तौर पर कह सकते है की सावधान होने की बजाय साहसी होना बेहतर है। तकदीर हमेशा युवाओं को प्रेयसी होती है क्योंकि युवा हमेशा सावधान कम और उत्साही ज्यादा होते है तथा वे साहस दिखाकर तकदीर के स्वामी ही नहीं बादशाह बन जाते है।

जब हम अनजानी बातों से डरते है, परिवर्तन से घबराते है तो इसका सीधा अर्थ है की हम नया नहीं लकीर के फकीर बने रहना चाहते है, अपने सपनो को पूरा करने से डरते हुए अपनी जिन्दगी में बदलाव से पहले यथास्थितिवादी बने रहना चाहते है जबकि हम भूल जाते है की हर महान आविष्कार इन अनजानी स्थितियों के प्रति साहस दिखने से ही संभव हुई है। स्वामी विवेकानंद का कथन कि–"विश्व के अधिकांश लोग इसलिए असफल हो जाते है की उनमें समय पर साहस का संचार नहीं हो पाता और वे भयभीत हो उठते हैं। इस प्रकार एक आम आदमी को वास्तविक जिन्दगी जीने के लिए साहस रूपी जज्बे की उतनी ही जरूरत होती है जितनी किसी महान योद्धा को। साहस हर व्यक्ति में होता है, जरूरत बस इतनी है कि वो खुद को पहचाने, क्षमता को जाने और पूर्ण निष्ठा, तन्मयता और एकाग्रता के साथ मंजिल की और एक मजबूत कदम बढ़ने की।

पर्यटन स्थल चेन्नई

चेन्नई में पर्यटन के कई आकर्षण हैं। चेन्नई के समुद्र तट पर स्थित रिसोर्ट बहुत सुंदर हैं। मनीला तट चेन्नई का गौरव है। ऐतिहासिक सेंट जॉर्ज किले की यात्रा आपको प्राचीन समय में खींच ले जाती है। चेन्नई में कई मंदिर, चर्च और आध्यात्मिक केन्द्र हैं। यहां के पार्थसारथी मंदिर और कपिलेश्वर मंदिर का निर्माण 13 वीं सदी में हुआ था और यह द्रविड़ वास्तुकला का नमूना है।

सैन्थोम कैथेड्रल एक प्रमुख तीर्थ स्थल है। राज भवन एस्टेट में गिंडी राष्ट्रीय उद्यान में स्नेक पार्क है, जिसमें सांप व अन्य रेंगने वाले जानवरों का बड़ा संग्रह है। सन् 1882 में मैडम ब्लावत्सकी और कर्नल ओलकॉट द्वारा स्थापित अड्यार मुख्यालय में हुए थियोसॉफिकल आंदोलन का सूत्र चेन्नई था।

चेन्नई में घूमना पर्यटकों को तमिलनाडु की इस आकर्षक भूमि के भिन्न भिन्न अनुभव देता है। मंदिरों की यात्रा शुरु करने का सबसे अच्छा स्थान ममल्लापुरम है, फिर वहां से कांचीपुरम, चिदंबरम, भरतनाट्यम की जन्म भूमि होने के लिए प्रसिद्ध तंजावुर, तिरुचिरिपल्ली और रामेश्वरम हैं।

मन के जीते जीत सदा

(मानव धर्म शृंखला का द्वितीय (2) पुष्प)

इसकी दो परतें प्रमुख हैं, डर्मिस नामक एक।
इपिडर्मिस है दूसरी, ध्यान लगा कर देख।।(6)
जन्म से पहले हो शुरू, उम्र पच्चीस तक होय।
मेब्रेन और सेसामाइड से, अस्थि उत्पन्न होय।।(7)
अतिकठोर संरचना है ये, देह देवालय के माय।
ऑर्गेनिक इन ऑर्गेनिक अरि जल से हो जाय।(8)

महाराज कोई पूछेगा कि हड्डियाँ कितनी होती हैं ?206 होती हैं, लेकिन 25 साल की उम्र तक 240 हड्डियां होती हैं और ये घिस कर 206 रह जाती हैं। कोई यदि पूछे कि शरीर की सबसे मजबूत हड्डी कौनसी होती है? फीमर है महाराज, हमारी जांघ की हड्डी लम्बी और मजबूत। अच्छे–अच्छे काम करते रहना, आपकी–हमारी हड्डियाँ भी खुलकर निर्माण करती हैं। क्या ग्रुप है रक्त का? क्या दौड़ रहा है। हमारे भोजन के पोषण की बहुत सावधानी रखना। आहार शुद्धि, मन शुद्धि, वचन शुद्धि, विचार शुद्धि और भावों की शुद्धि। मेरे पूज्य पिताश्री बार–बार अजमेर पधारते थे। एक दिन मैंने पूछा, पूज्य बापु जी साहब आप अजमेर कैसे पधारे ? अरे बेटा वहाँ एक प्रज्ञाचक्षु स्वामी शरणानन्द जी महाराज पधारे हुए हैं। वो चित्त शुद्धि के उपाय पर 30 दिन की कथा कर रहे हैं। ''चित्त शुद्धि'', हमारा चित्त ठीक नहीं है ?अरे आज तो चित ठीक नहीं है, क्या हो गया, मूड गड़बड़ा गया, क्यों गड़बड़ा गया ? किसी ने कुछ बोल दिया। अरे भाई बोल दिया तो बोल दिया, अब क्या करो, आप ग्रहण मत करो। बहुत कठिन है लेकिन असंभव नही हैं।

हिम्मत से मिलता हल

युधिष्ठिर.....चपरासी, ट्रेनिंग

धूप छाँव के उलटफेर में,
सबका शक्ति परीक्षण है।।(9)

धूप–छाँव तो रहेगी भाई, सुख–दुःख तो रहेगा बाबूजी। दुनिया आपके और हमारे लिए बदलेगी नहीं और दुनिया अच्छी है। युधिष्ठिर को दस बुरे आदमी नहीं मिले और दुर्योधन को दस अच्छे आदमी नहीं मिले। चश्मे का रंग कैसा है? मुझे तो अच्छे ही अच्छे आदमी मिले, कितने अच्छे साधक मिले। हमारे पूज्य सोहन लाल जी विजयवर्गीय साहब जिन्हें भगवान ने अपने चरणों में बुला दिया। परब्रह्म परमात्मा की जब तक इच्छा थी, जितनी साँसे दी हैं, उससे अधिक सांसे परमात्मा ने एक्स्टेंड नहीं की। मार्कण्डेय ऋषि तो अजर–अमर हो गये, पवन पुत्र हनुमान तो अजर अमर हो गये लेकिन हर व्यक्ति तो अजर अमर नहीं हो पाता, इसीलिए जितने सालों तक रहे, उन्होंने सेवा की, दुःखियों के आँसू पोंछे, किसी के काम आये। नदियाँ जैसे जल नहीं पीती, वृक्ष जैसे फल नहीं खाते, वैसे ही उन्होंने अन्यों के लिए उपकार का काम किया। हमारी हार्दिक श्रद्धांजलि है, परमात्मा उनको अपने चरणों में स्थान दे और उनके परिवार को यह शोक सहन करने शक्ति प्रदान करे। यह शरीर जब तक है, प्राण तब तक खरबों रूपये से भी अधिक है। किसी को पूछें कि एक लाख रूपये में आँख दे दो, कोई नहीं देता, एक करोड़ में भी नहीं। अपना हाथ दे दो, नहीं भाई हाथ कोई देने का है क्या ? हाथ से मदद करूँगा, हाथ से सहयोग ले लें, हाथ से यज्ञ करा लें, हाथ कीर्तन करा लो, हाथ से आरती करा लो, हाथ से अगरबत्ती जलवा दो, हाथों से भगवान के चरणों में पुष्प अर्पण करा दो परंतु हाथ देने का नहीं होता है और जब पाणिग्रहण संस्कार में हाथ दिया जाता है तो जीवन भर निभाना चाहिए। ये निभाना फर्ज अपना जो कर्तव्य है, जो व्यक्ति कर्तव्य पूरे कर देता है, जो अपने कार्य करने में दक्षता रखता है, भागता नहीं। अच्छी तरह से काम करना। हमारे सुनील जी गोयल, आस्था बिटिया, ओजस भैय्या, सभी सेवा कार्यों को देख इसमें सहयोग दे रहे हैं।

क्रमशः

सत्संग
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

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

भागवत कथा रसिक सत्संग मण्डल, गंजबासौदा

दिनांक एवं समय
7 से 13 अप्रेल 2016
दोपहर 3 बजे से सांय 6.30 बजे तक

स्थान :काशी गार्डन महाराणाप्रताप चौक,
न्यू बस स्टैण्ड बरेठ रोड़, गंजबासौदा, जिला- विदिशा (म.प्र.)

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चैयरमेन
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यासः पुज्य श्री प्रमेहानन्द जी महाराज

कथा व्यास
पूज्य प्रमेहानन्द जी
महाराज

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान करायेंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार ईष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

प्रशान्त अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

स्थानीय सम्पर्क सूत्रः 9893804333, 9098995883
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

:: 'निःशक्तजन' 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 ।

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

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मंगरी, बी.एम.एन.एल. एक्सचेंज के पास, लिण मंगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, लिण मंगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडनी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com