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 :- 29.09.2015 | अंक-296 | तारीख-30 सितम्बर, 2015, आश्विन कृष्ण पक्ष 03 | बुधवार | उदयपुर | कुल पृष्ठ-2 | मूल्य -1 रूपया

सुविचार

बारिश के दौरान सारे पक्षी आश्रय की तलाश करते है लेकिन बाज बादलों के ऊपर उडकर बारिश को ही अवॉयड कर देते है। समस्याए कॉमन है लेकिन आपका एटीट्यूड इसमें डिफरेंस पैदा करता है।

– अब्दुल कलाम

अधिकार कविता

वे मुस्काते फूल नहीं
जिनको आता है मुर्झाना
वे तारों के दीप नहीं
जिनको भाता है बुझ जाना।
वे नीलम के मेघ नहीं
जिनको है घुल जाने की चाह
वह अनन्त रितुराज नहीं
जिसने देखी जाने की राह।
वे सूने से नयन नहीं
जिनमें बनते आँसू मोती
वह प्राणों की सेज नहीं
जिसमें बेसुध पीड़ा सोती।
ऐसा तेरा लोक वेदना नहीं
नहीं जिसमें अवसाद
जलना जाना नहीं
नहीं जिसने जाना मिटने का स्वाद!
क्या अमरों का लोक मिलेगा
तेरी करुणा का उपहार
रहने दो हे देव! अरे
यह मेरा मिटने का अधिकार!

– महादेवी वर्मा

हिमाचल के बिलासपुर की सुरंग में चमत्कार! 96 घंटे बाद जिंदा मिले

96 घंटे, न खाने को अन्न और न ही प्यास बुझाने को पानी। घुप अंधेरे में काल कोठरी के समान फोरलेन एक्सप्रेस हाइवे की टनल में फंसे तीन मजदूर जिंदगी की लालसा में जद्दोजहद कर रहे थे। जिंदा रहने की उम्मीद अब टूटने लगी थी।

भरोसा था तो सिर्फ रेस्क्यू टीमों पर और एक चमत्कार का। चमत्कार हुआ भी। टनल के अंदर फंसे तीन में से दो मजदूरों के जिंदा होने की खबर मिलते ही पूरा हिमाचल खुशी से झूम उठा।

उज्जैन के प्रमुख धार्मिक स्थल

महाकालेश्वर मंदिरः– झील के किनारे बना यह मंदिर देश के बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक है। इस पांच मंजिला मंदिर का एक हिस्सा भूमिगत है। इस मंदिर की महत्ता का वर्णन अनेक पुरानों और संस्कृत साहित्य में भी मिलता है। यह मंदिर उज्जैन के लोगों के जीवन का अहम् हिस्सा है। आसमान को छूता मंदिर का शिखर उज्जैन की पहचान है। मन्दिरम एन स्थापित शिवलिंग के बारे में कहा जाता है की यह स्वयम्भू है और यह अपनी शक्ति स्वयं प्राप्त करता हैं। महाकाल मंदिर के ऊपर ओंकारेश्वर शिव की मूर्ती रखी है। भगवान् गणेश कार्तिकेय और देवी पार्वती की प्रतिमाएं पश्चिम पूर्व और उत्तर में स्थापित हैं। दक्षिण में नंदी बैल की मूर्ती है। मंदिर की तीसरी मंजिल पर नागचंद्रेश्वर की प्रतिमा है। यह प्रतिमा केवल नागपंचमी के दिन की दर्शनों के लिए खोली जाती है। महाशिवरात्रि के दिन मंदिर के पास विशाल मेला लगता है।

गोपाल मंदिरः– यह भव्य मंदिर मार्केट के चौराहे के बीच में स्थित है। इसका निर्माण महाराजा दौलत राव शिंदे की रानी बयाजीबाई शिंदे ने 19वीं शताब्दी में करवाया था। यह मंदिर मराठा स्थापत्य कला का सुन्दर नमूना है। मुख्य गर्भ गृह संगमरमर का बना है और इसके दरवाजों पर चांदी का पानी चढ़ा है। इसके दरवाजों को गजनबी सोमनाथ मंदिर से निकाल कर अफगानिस्तान ले गया था। वहां से अहमद शाह अब्दाली उन्हें लाहौर ले आया। बाद में महाराज सिंधिया ने इन्हें खोजा और यहाँ स्थापित किया।

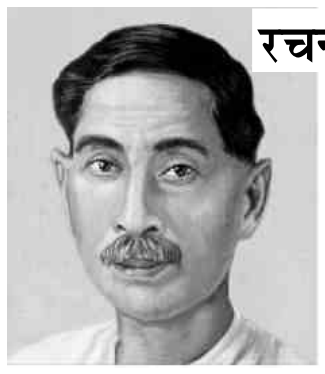
पीर मत्स्येन्द्रनाथः– शिप्रा नदी के किनारे भर्तहरी गुफाओं और गढ़कालिका मंदिर के पास स्थित पीर मत्स्येन्द्रनाथ बहुत ही

आकर्षक स्थल है। यह तीर्थ स्थल नाथ सम्प्रदान के पवित्र गुरू मत्स्येन्द्रनाथ को समर्पित है। मुस्लिम और नाथ अनुयायी अपने संतों को पीर कहते हैं और दोनों की मतावलंबी इस स्थान को पवित्र मानते हैं। यहाँ आसपास की स्थित कई चीजें 6वीं और 7वीं शताब्दी के आसपास की हैं।

भर्तहरी गुफाएंः– यह स्थान गढ़कालिका मंदिर के पास स्थित है। इन गुफाओं के बारे में कहा जाता हैं की यहीं पर ऋषि भृर्तहरी रहा करते थे और तपस्या करते थे। भृर्तहरी महान विद्वान् और कवी थे। उनके द्वारा रचित श्रृंगारशतक वैराग्यशतक और नीतिशतक बहुत प्रसिद्ध हैं। इनका संस्कृत साहित्य में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

चिंतामण गणेशजी का मंदिरः– यह मंदिर शिप्रा नदी के किनारे बना हुआ है। माना जाता है की इस मंदिर में स्थापित गणेश जी की प्रतिमा स्वयंभू है। उनके दोनों और उनकी पत्नियां रिद्धि और सिद्धि विराजमान हैं। मुख्य प्रार्थना कक्ष के बारीकी से तराशे गए खम्भे परमार काल के समय के हैं। यहाँ गणेश को चिंताहरण गणेश कहा जाता है। बड़ी संख्या में भक्त यहाँ अपनी चिंताओं के निवारण के लिए आते हैं।

रचनाकार- प्रेमचंद



सूरज क्षितिज की गोद से निकला बच्चा पालने से। वही स्निग्धता वही लाली वही खुमार वही रोशनी।मैं बरामदे में बैठा था। बच्चे ने दरवाजे से झांका। मैंने मुस्कुराकर पुकारा। वह मेरी गोद में आकर बैठ गया। उसकी शरारतें शुरू हो गईं। कभी कलम पर हाथ बढ़ाया कभी कागज पर। मैंने गोद से उतार दिया। वह मेज का पाया पकड़े खड़ा रहा। घर में न गया। दरवाजा खुला हुआ था।

एक चिड़िया फुदकती हुई आई और सामने के सहन में बैठ गई। बच्चे के लिए मनोरंजन का यह नया सामान था। वह उसकी तरफ लपका। चिड़िया जरा भी न डरी। बच्चे ने समझा अब यह परदार खिलौना हाथ आ गया। बैठकर दोनों हाथों से चिड़िया को बुलाने लगा। चिड़िया उड़ गई निराश बच्चा रोने लगा। मगर अंदर के दरवाजे की तरफ ताका भी नहीं। दरवाजा खुला हुआ था।

गरम हलवे की मीठी पुकार आई। बच्चे का चेहरा चाव से खिल उठा। खोंचेवाला सामने से गुजरा। बच्चे ने मेरी तरफ याचना की आँखों से देखा। ज्यों–ज्यों खोंचेवाला दूर होता गया याचना की आँखें रोष में परिवर्तित होती गईं। यहाँ तक कि जब मोड़ आ गया और खोंचेवाला आँख से ओझल हो गया तो रोष ने पुरजोर फरियाद की सूरत अख्तियार की। मगर मैं बाजार की चीजें बच्चों को नहीं खाने देता। बच्चे की फरियाद ने मुझ पर कोई असर न किया। मैं आगे की बात सोचकर और भी तन गया। कह नहीं सकता बच्चे ने अपनी माँ की अदालत में अपील करने की जरूरत समझी या नहीं। आमतौर पर बच्चे ऐसे हालातों में माँ से अपील करते हैं। शायद उसने कुछ देर के लिए अपील मुल्तवी कर दी हो। उसने दरवाजे की तरफ रुख न किया। दरवाजा खुला हुआ था। मैंने आँसू पोंछने के ख्याल से अपना फाउंटेनपेन उसके हाथ में रख दिया। बच्चे को जैसे सारे जमाने की दौलत मिल गई। उसकी सारी इंद्रियाँ इस नई समस्या को हल करने में लग गईं। एकाएक दरवाजा हवा से खुद–ब–खुद बंद हो गया। पट की आवाज बच्चे के कानों में आई। उसने दरवाजे की तरफ देखा। उसकी वह व्यस्तता तत्क्षण लुप्त हो गई। उसने फाउंटेनपेन को फेंक दिया और रोता हुआ दरवाजे की तरफ चला क्योंकि दरवाजा बंद हो गया था।

ब्रह्माण्ड के बारे में रोचक तथ्य

ब्रह्मांण्ड एक ऐसी जगह है जहां सब कुछ है ब्रह्माण्ड इतना विशाल है कि आप इसके आकार का अनुमान नही लगा सकते मान लीजिए कि आप ने अनुमान लगा भी लिया कि ब्रह्माण्ड इतना बड़ा है पर आप के अनुसार जहां ब्रह्माण्ड का अंत होता है उसके आगे भी कोई पदार्थ तो जरूर होगा ही इसी तरह अगर हम सोचते जाए कि ब्रह्माण्ड इतना बड़ा है तो यह उससे ज्यादा फैलता जाएगा 1929 ईसवी में हब्बल नामक वैज्ञानिक ने देखा कि आकाशगंगाएँ एक दूसरे से दूर जा रही हैं तो कई वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया कि शायद ब्रह्माण्ड शुरू में एक बिंदु के जितना होगा और अचानक हुए एक विस्फोट के द्वारा बने कण प्रतिकण बने जिन से कई आकाशी पिंडो का निर्माण हुआ और यह तब से निरंतर फैलते ही जा रहे हैं इस विस्फोट के समय का अनुमान आज से 15 अरब (15 ग10^{9}) साल पहले का लगाया गया है और इसे महाविस्फोट का सिद्धांत कहा जाता है–

1 ब्रह्मांण्ड का अध्ययन करने वाले विज्ञान को खगोलविज्ञान कहा जाता है खगोल विज्ञान, विज्ञान की एक बहुत ही रोचक और रहस्मई शाखा है खगोल विज्ञान में बहुत ही दूर स्थित आकाशी पिंडो का अध्ययन किया जाता है जिसे एक साधारण मनुष्य सरलता से समझ नही सकता खगोल विज्ञान से जुड़े कई सिद्धात बहुत प्रचलित है जैसे के विशेष तथा साधारण सापेतक्षतावाद

2 आप का टी.वी. या कोई और आवाज पैदा करने वाला रिकार्डर जब ठीक से नहीं चल रहा होता तब यह जो बेकार सी आवाज पैदा करता है यह (महाविस्फोट) के तुरंत बाद बनने वाली रेडिऐशन का नतीजा है जो आज 15 अरब साल बाद भी है।

3 खगोलविज्ञान के अनुसार हम कहते है कि हर भौतिक वस्तु इस ब्रह्मांण्ड में मौजुद है इसमें ही खरबों तारे सौर मंण्डल और आकाशगंगाएं है पर यह सिर्फ सारी वस्तुओं का 25 प्रतीशत ही है अभी भी कई ऐसी और चीजों के बारें में

पता लगाया जाना बाकी हैं।

4 अगर नासा एक पंक्षी को अंतरिक्ष में भेजे तो वह उड़ नही पाएगा और जल्दी ही मर जाएगा क्योंकि वहां पर उड़ने के लिए बल ही नही है।

5 क्या आप को पता है श्याम पदार्थ ब्रह्माण्ड में पाया जाने वाला ऐसा पदार्थ है जो दिखता नहीं पर इसके गुरूत्व का प्रभाव जरूर पाया गया है तभी इसे श्याम पदार्थ का नाम दिया गया है क्योंकि यह है तो दिखता नही।

6 अगर आप 1 मिनट में 100 तारे गिने तो आप 2000 साल में एक पुरी आकाशगंगा गिन देगें।

7 महाविस्फोट के बाद ब्रह्माण्ड विस्तारित होकर अपने वर्तमान स्वरूप में आया पर आधुनिक विज्ञान के अनुसार भौतिक पदार्थ प्रकाश की गति से फैल नहीं सकता पर महाविस्फोट सिद्धांत में तो यह पक्का है कि ब्रह्माण्ड 15 खरब साल में 93 खरब प्रकाश वर्ष तक फैल चुका है (1 प्रकाश वर्ष = प्रकाश के द्वारा एक साल में तय की गई दूरी) पर इस उलझण को आइंस्टाइन का साधारण सापेक्षतावाद का सिद्धांत समझाता है इसके अनुसार

दो आकाशगंगाएँ एक–दुसरे से जितनी दूर है उतने ही अनुपात से यह और दूर होती जाती है यह तथ्य थोड़ा समझने में कठिन लगेगा मगर जब इसे ध्यान से पढ़ेगें तो कुछ–कुछ समझ आ जाएगा।

8 हमारी आकाशगंगा का नाम मंदाकिनी है हमारा सौर मंण्डल इसी आकाशगंगा में हैं। आकाशगंगा का ग्रीक भाषा में अर्थ है– 'दूध' अगर आप एक खगोलीए दूरबीन लेकर आकाशगंगाओं को देखे तो ऐसा लगेगा जैसे दूध की धारा बह रही हो।

9 द लार्ज मेगालीनिक कलाउड आकाशगंगा सभी आकाशगंगाओं से सबसे ज्यादा चमकदार है यह केवल दक्षिणी गोलार्थ में ही दिखेगी यह धरती से 17 लाख प्रकाश वर्ष दूर है और इसका व्यास 39000 प्रकाश वर्ष हैं।

10 बेल 2029 ब्रह्माण्ड की सबसे बड़ी आकाशगंगा है इसका व्यास 5600000 प्रकाश वर्ष है और यह हमारी आकाशगंगा से 80 गुना ज्यादा बड़ी है यह धरती से 107 करोड़ प्रकाश वर्ष दूर है।

11 धनु बौनी आकाशगंगा की खोज 1994 मे हुई थी और यह सभी आकाशगंगायों से धरती के सबसे करीब है यह धरती से 70000 प्रकाश वर्ष दूर हैं।

12 ऐड्रोमेडा आकाशगंगा नंगी आखों से देखी जाने वाली सबसे दूर स्थित आकाशगंगा है यह पृथ्वी से 2309000 प्रकाश वर्ष दूर है इसमें लगभग 300 खरब(30 ग 1011) तारे है और इसका व्यास 180000 प्रकाश वर्ष हैं।

13 ज्यादातर आकाशगंगाओं की शकल अंडाकार है पर कुछ अपनी शकल बदलती रहती है हमारी आकाशगंगा मंदाकिनी अंडाकार हैं।

14 बेल 135 आई.आर. 1916 आकाशगंगा हमारे ब्रह्माण्ड की सबसे दूर स्थित आकाशगंगा हैं यह धरती से आश्चर्यजनक 132 खरब प्रकाश वर्ष दूर है 2004 में युरोपीय दक्षिणी वेधशाला के खगोलविदों ने इस आकाशगंगा की खोज की घोषणा की।

15 ब्रह्माण्ड कैंलेडर महाविस्फोट के बाद कई खगोलीय और धरती की घटनाएँ घटित हुई जिसमें डायनासोरों का जन्म और खातमा शामिल है यह सारी चीजें बहुत ही ज्यादा समय में घटित हुई जिसे कि एक साधारण मनुष्य नहीं समझ सकता इस समस्या से पार पाने के लिए अमरीकी गणितज्ञ और खगोलबिद कार्ल सागन ने 'ब्रह्माण्ड कैंलेडर'का सुझाव दिया।

मानव मन के बोल

(आत्मकथा)

प्रभु का प्रसाद है नारायण सेवा

कुछ बच्चों को देखा, दुख हुआ। कोहनी पे चोट थी, बीच में बैठी है इन्हें हटाओ। ये रोग पैदा कर देगी–खून रिस रहा या नाकसे पानी आ रहा था। बाल बढे हुए थे। नाखून बहुत लम्बे हुए थे। दांत पे भी मैल था। कहीं कपड़े थे ही नहीं, कहीं बहुत खराब थे। लगा मेरा भारत 1947 से आजाद हुआ। भारत और 1986 लगभग 39 साल बाद 47 से 86 तक इतने सालों बाद भी मेरे भारत में इन वनवासी क्षेत्रों में ये दशा।

जब हम वनवासी क्षेत्र पई में जा रहे थे। हमारे पूज्य घासीराम जी अग्रवाल साहब जो इस दुनिया में नहीं हैं उनको मै प्रणाम करता हूँ उनके द्वारा लिखित एक गीत याद आ रहा है।

''चालो चलो रे भाया,उण कांकड़ मगरे चाला रे
आदिवासी बसे भायला वाने जाय संभाला रे।
नन्हा-मुन्हा बालक टाबर, नंग धड़ंगा डोले रे।
कुण तो वांका दुखड़ा देखे, कुण मुखड़ा सूं बोले रे।
नाना रोग लग्या कुपोषण, कठे जाइने रोवेरे।
बिन नारायण सेवा वांका, जखमां ने कुण धोवे रे।
बड़ी-बड़ी गांठा गाबा री, बांध-बांध ने लावे रे।
नवा-धुला कर लाड प्यार सूं, नान्या ने पैरावे रे।
बड़ा-बड़ा वे कई डॉक्टर, सेवा भावी आवे रे।
तन मन धन सूं सेवा करने, कतरा ही रोग मिटावे रे।
सेवा री गाड़ी में भाया, बलद वणी ने जूतो रे।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

प्रत्येक मनुष्य में एक अलौकिक गोपनीय शक्ति होती है, पर इसकी सहज कल्पना न तो स्वयं वह इन्सान कर पाता है और न ही कोई और। वास्तव में हर इंसान इस बात को महसूस करता है कि उसमें कुछ आंतरिक शक्ति छिपी हुई है, पर कठिनाई यह है कि वह इस आंतरिक शक्ति का उपयोग कैसे करे? किस समय करें? और कहाँ करें? इस बात को कोई नहीं जानता, अतः इनका उचित अवसर पर लाभ न उठा पाने के कारण उन आंतरिक शक्ति की पहचान कभी नहीं हो पाती।

हीरा जब जमीन से निकलता है तो उसे हीरा कह पाना या हीरे के रूप में पहचान पाना हर मानव के लिए संभव नहीं होता। मगर जब उसे तराश कर उस पर पॉलिश कर दी जाती है तो उसे लोग अपने आप पहचान लेते हैं, तभी उसका मूल्य आंका जाता है। उसी प्रकार जब तक मनुष्य के गुणों को तराशा नहीं जाता, उन पर पॉलिश नहीं की जाती तब तक उसका मूल्य नहीं बढ़ सकता।

इस दुनिया का कोई भी कार्य चाहे व कितना भी ऊँचा महान व कठिन ही क्यों न हो, सभी मनुष्य द्वारा सम्पन्न किए जाते है। एक नन्हे बीज से विशाल वृक्ष जैसी वस्तु का निर्माण होता है, इसकी क्या कल्पना भी की जा सकती है ? एक अत्यंत सूक्ष्म अणु महाविनाश कर सकता है। इसी प्रकार हमारे शरीर की सूक्ष्म शक्ति, हमारा एक छोटा सा विचार भी, कितनी शक्ति रखता है– इसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। हम इस बात को कदापि न भूलें कि हमारी शक्ति से सैकड़ों गुणा शक्ति हमारे अंतःकरण में विद्यमान है। हम अपने जीवन का ध्रुवतारा निश्चित कर लें। हमारा निश्चय हमको चुम्बक के समान खींचेगा। ऊंची इच्छा, आत्मा की पहचान, प्रबल क्षमता, तन्मयता यही हमारे गुण होने चाहिए। जब उन गुणों के साथ हम किसी कार्य को करेंगे, तो निश्चित रूप से सफलता मिलेगी। हमारे अन्दर यह सब गुण हैं, बशर्ते कि हम उन्हें पहचानें।

सदा हम अपने विकास के अवसर खोजते रहें – जब भी हमें अवसर मिले, सीखने की कोशिश करें, समय का लाभ उठायें। अपनी आत्मा को अपना शिक्षक मानें। उसके निर्देशन में कार्य करे। अपनी राह बनाएँ इसी में आपका कल्याण है। किसी भी भय, चिन्ता, लोभ आदि से अपने कदमों को न रोकें। अविरल अपने मार्ग पर चलते रहें। नये से नया ज्ञान प्राप्त करना ही स्वयं में एक सफलता है।

अनमोल वचन

आपको अपने भीतर से ही विकास करना होता है। कोई आपको सीखा नहीं सकता कोई आपको आध्यात्मिक नहीं बना सकता। आपको सिखाने वाला और कोई नहीं सिर्फ आपकी आत्मा ही है।

रेलवे स्टेशनों पर विकलांगों को अधिक सुविधाएं देने पर होगा विचार–सिन्हा

नारायण सेवा संस्थान में 251 पूर्व पोलियोग्रस्त बच्चों के शल्य चिकित्सा शिविर का उद्घाटन

उदयपुर। केन्द्रीय रेल राज्य मंत्री मनोज सिन्हा ने कहा है कि रेलों में यात्रा पर विकलांगों के लिए 50 प्रतिशत छूट है। लेकिन इसमें और रियायत पर मंत्रालय विचार करेगा। वे रविवार को नारायण सेवा संस्थान के बड़ी परिसर में 251 पूर्व पोलियोग्रस्त बच्चों व किशोर–किशोरियों के दस दिवसीय निःशुल्क शल्य चिकित्सा शिविर के उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि मंत्रालय रेलवे स्टेशनों पर नारायण सेवा संस्थान जैसी स्वयंसेवी संस्थाओं को विभिन्न सेवा कार्य के दायित्व देने पर भी विचार करेगा।

पीड़ितों की सेवा कर निश्चित रूप से उनमें भगवान के दर्शन किये जा सकते हैं। इस अवसर पर उन्होंने मूकबधिर बच्चों के हस्त शिल्प को देखा और संस्थान में भर्ती विभिन्न राज्यों के विकलांगों से बातचीत कर उनके शीघ्र अपने पैरों पर खड़ा होने की कामना की। उन्होंने बिहार, मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश आदि राज्यों के जरूरतमंद विकलागों को ट्राई साइकिल एवं व्हील चेयर प्रदान की।

आरम्भ में संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश मानव ने रेल राज्यमंत्री का स्वागत करते हुए आग्रह किया कि उदयपुर के रेलवे स्टेशन सहित देश के अन्य रेलवे स्टेशनों पर वृद्ध विकलांगों की सहायता के लिए कियोस्क उपलब्ध कराए जाएं। उन्होंने उदयपुर का स्मार्ट सिटी के रूप में चयन करने के लिए भारत सरकार का आभार व्यक्त किया।

महापौर चन्द्र सिंह कोठारी ने कहा कि सेवा के लिए मन की जरूरत पडती है और यह नारायण सेवा संस्थान ने सिद्ध करके भी दिखाया है। भारतवासी पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं इसलिए सेवा का पुण्य कार्य प्रत्येक को करना चाहिए। सांसद अर्जुन लाल मीणा ने कहा कि नारायण सेवा संस्थान ने आदिवासी बहुल क्षेत्रों में न सिर्फ अपाहिजों बल्कि दीन दुखियों, निराश्रितों, वृद्धों की सेवा का बड़ा काम किया है। उन्होंने रेल राज्यमंत्री का इस बात के लिए आभार माना कि उन्होंने उदयपुर अहमदाबाद ब्रॉडगेज के लिए इस वर्ष 350 करोड़ रूपये का बजट आवंटित किया है। इससे उदयपुर दक्षिण भारत से जुड़कर विकास के नए आयाम तय करेगा। समारोह को संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल, दिल्ली के संत श्री दयालु जी महाराज, संस्थान निदेशक श्रीमती वन्दना अग्रवाल व ट्रस्टी देवेन्द्र चौबीसा ने भी सम्बोधित किया। समारोह में जयपुर व अजमेर रेल मण्डल के अधिकारी तथा उद्यमी हरिश राजानी, पार्षद आशा बोर्दिया भी उपस्थित थे। संचालन श्री महिम जैन ने किया।

योग के शारीरिक एवं मानसिक फायदे

हम मनुष्य किसी चीज की ओर तभी आकर्षित होते हैं जब उनसे हमें लाभ मिलता है जिस तरह से योग के प्रति हम लोग आकर्षित हो रहे हैं वह इस बात का संकेत हैं कि योग के कई फायदे हैं योग को न केवल हमारे शरीर को बल्कि मन और आत्मिक बल को सुदृढ़ और संतुष्टि प्रदान करता है **दैनिक जीवन में भी योग के कई फायदे हैं** :– स्त्री पुरूष बच्चे युवा वृद्ध सभी के लिए योग लाभप्रद और फायदेमंद है शरीर क्षमताओं एवं लोच के अनुसार योग में किसी परिवर्तन और बदलाव किया जा सकता है किसी भी स्थिति में योग लाभप्रद होता हैं।

मन और भावनाओं पर योग :– जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है निराशात्मक विचार असफलता की ओर ले जाता है योग से मन में सकारात्मक उर्जा का संचार होता है योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है मन को आत्मिक शांति एवं आराम मिलता हैं जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है इसका सीधा असर व्यक्तित्व एवं सेहत पर होता हैं।

तनाव से मुक्ति :– तनाव अपने आप में एक बीमारी है जो कई अन्य बीमारियों को निमंत्रण देता है इस तथ्य को चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है योग का एक महत्वपूर्ण फायदा यह है कि यह तनाव से मुक्ति प्रदान करता है योग मुद्रा ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है यह प्रमाणित तथ्य है योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विशेष में मन को स्थिर करने में सहायक होता है तनाव मुक्त होने से शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है कार्य करने की क्षमता भी बढ़ती हैं।

मानसिक क्षमताओं का विकास :– स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है और स्मरण शक्ति पर भी गुणात्मक प्रभाव होता है योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है एकाग्र मन से स्मरण शक्ति का विकास होता है

अखरोट फल के फायदे

अखरोट हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। एक तरह यह हमारी फिटनेस बरकरार रखता है वहीं यह हमें गंभीर बीमारियों से भी बचाता है। जानें अखरोट के अनजाने लाभ के बारे में।

1. पौष्टिकता से भरा अखरोट :– नट्स में वसा की मात्रा मानी जाती है और इसलिए इन्हें वजन बढ़ाने वाला माना जाता है। लेकिन, हकीकत इससे जरा अलग है। अखरोट भी ऐसा ही 'नट' है। इसमें कई पौष्टिक तत्व होते हैं। **आइए जानें क्या हैं अखरोट के फायदे**–

2 वजन कम करे:– अखरोट वजन कम करने में मदद करता है। एक औंस यानी करीब 28 ग्राम अखरोट में 2.5 ग्राम ओमेगा थ्री फैटी एसिड, 4 ग्राम प्रोटीन और 2 ग्राम फाइबर होता है जिससे लंबे समय तक तृप्ति की भावना बनी रहती है। वजन कम करने के लिए जरूरी है कि आपका पेट भरा रहे। तो अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो आपको अखरोट को अपने आहार में जरूर शामिल करना चाहिए।

3 नींद दिलाये:– नट्स आपकी नींद सुधार सकते हैं, इनमें मेलाटोनिन हॉरमोन होता है, जो नींद के लिए प्रेरित करना और नींद को नियंत्रित करता है। अगर आप शाम को या सोने से पहले अखरोट खायें तो इससे आपकी नींद में सुधार आए।

4 बालों के लिए फायदेमंद:– अखरोट आपके बालों के लिए भी फायदेमंद होता है। अखरोट में मौजूद विटामिन बी–7 होता है जो आपके बालों को मजबूत बनाने का काम करता है। विटामिन बी–7 बालों का गिरना रोककर उन्हें बढ़ाने में मदद करता है।

5 दिल की बीमारियों से बचाए:– अखरोट में एंटी–ऑक्सीडेंट्स और ओमेगा थ्री फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है, जो इसे दिल की बीमारियों से लड़ने में काफी असरदार बनाता है। इसके साथ ही यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल में इजाफा करने का भी काम करता है, जो इसे आपके दिल के लिए और भी उपयोगी बनाता है।

6 डायबिटीज से बचाये:– एक शोध के मुताबिक जो महिलायें सप्ताह में दो बार 28 ग्राम अखरोट खाती हैं, उन्हें टाइप टू डायबिटीज होने का खतरा 24 फीसदी कम होता है। जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन में प्रकाशित इस शोध में यह भी कहा गया कि हालांकि यह शोध महिलाओं पर किया गया था, लेकिन विशेषज्ञों का यह मानना है कि पुरुषों को भी अखरोट के इसी प्रकार के लाभ मिलने की उम्मीद है।

7 त्वचा चमकाये:– अखरोट में बी–विटामिन और एंटी–ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो आपकी त्वचा को फ्री–रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे आपकी त्वचा को उम्र के निशान और झुर्रियों के प्रभाव से भी बचाया जा सकता है। तो अगर आप मिडिल एज में चमकदार त्वचा पाना चाहते हैं तो अखरोट का सेवन कीजिए।

9 तनाव दूर भगाये:– अगर रोजमर्रा का तनाव आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा रहा है, तो अब वक्त आ गया है कि आप अखरोट का सेवन शुरू कर दें। एक शोध के मुताबिक अखरोट अथवा उसके तेल को आहार में शामिल करने से तनाव के लिए जिम्मेदार रक्तचाप को दूर करने में मदद मिलती है। अखरोट में फाइबर, एंटी–ऑक्सीडेंट्स और असंतृप्त फैटी एसिड विशेषकर अल्फा लिनोलेनिक एसिड और ओमेगा थ्री फैटी एसिड मौजूद होते हैं

मुख्य कार्यकारी अधिकारी –कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक – प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र, चौबीसा
मार्गदर्शिका – कमला देवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक – सोहन लाल 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