

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 13-02-2016

● अंक-433 ● तारीख - 14 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 06/07 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया

● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



ज्ञान का दैनिक जीवन में भी परीक्षण किया जाना चाहिए। मनुष्य को अपने भीतर मौजूद बहुमूल्य विरासत का आभास नहीं है। वह अपने स्वयं के अलावा हर किसी के काम में दिलचस्पी लेता है। अगर वह स्वयं के बारे में पता कर ले, तो वह विशाल शक्ति, चिरस्थायी शांति और असंख्य सुख का धनी हो जाएगा।

## मुस्कान

खुश कर दे यदि आपकी, हल्की सी मुस्कान।

पुण्य कर्म की वह घड़ी, ईश्वर का वरदान।।

भावार्थ - यदि आपकी हल्की-सी एक मुस्कान ही किसी के मन को खुश कर देती है, तो वह पुण्य की घड़ी है। पुण्य कर्म की वह घड़ी ईश्वर के वरदान के समान है।

अमृत वचन - मुस्कान बिखेरना ही जीवन का उद्देश्य होना चाहिए।

## तत्व-ज्ञान

निज गिरा पावनि करन कारन राम जसु तुलसी कह्यो,

रघुवीर चरित अपार वारधि पास्त कवि कौन लह्यो।

उपवीत ब्याह मंगल उगाह सुनि जे सादर गावहीं,

वैदेही राम प्रसाद ते जन सर्वदा सुख पावहीं।

तुलसी जी कहते हैं, "अपनी वाणी को पवित्र करने के लिए मैं राम का यश गाता हूँ। रामचरित्र तो अपार सागर है; उससे कौन पार पा सकता है? फिर भी रामजन्म, यज्ञोपवीत संस्कार, विवाह संस्कार इन सबकी कथा जो गायेगा, जो सुनेगा, जो कहेगा वे सब राम-वैदेही की कृपा से सदैव सुखी होंगे।"

सिय रघुवीर विवाह, जे सप्रेम गावहि सुनिहिं।

तिन्ह कहूँ सदा उगाह, मंगलायतन राम जसु।।

श्री सीताराम के विवाह प्रसंग को जो प्रेम से गायेगा, उसके सभी मंगल प्रसंग श्रीराम उत्साह से भर देंगे। निर्विघ्नता से पूरी करेंगे।

इस प्रकार तुलसी जी बालकाण्ड में सुख के आशीर्वाद देते हैं। क्योंकि वह प्रथम कांड है, अब जैसे-जैसे हम एक-एक काण्ड आगे बढ़ेंगे उसी प्रकार तुलसी जी आशीर्वाद में बढ़ोतरी करेंगे।

## प्रार्थना

मेरे नाथ!

आप अपनी, सुधामयी, सर्व-समर्थ, पतित-पावनी, अहेतु की

कृपा से, मानव-मात्र को, विवेक का आदर तथा बल का सदुपयोग करने की सामर्थ्य,

प्रदान करें,

हे करुणा सागर।

अपनी अपार करुणा से, शीघ्र ही, राग-द्वेष का नाश करें। सभी का जीवन सेवा

त्याग, प्रेम से परिपूर्ण

हो जाय।

- श्री श्रद्धानंद महाराज

## अब एटीएम और डेबिट कार्ड भी माने जाएंगे मुद्रा

रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने मुद्रा की परिभाषा में संशोधन किया है, जिसके बाद अब एटीएम तथा डेबिट कार्ड भी इसकी श्रेणी में आ गए हैं। केंद्रीय बैंक ने नए नियमों की जानकारी देते हुए एक अधिसूचना में कहा कि डेबिट कार्ड, एटीएम कार्ड या कोई भी ऐसा साधन जो वित्तीय देनदारी बनाने के काम आ सके, मुद्रा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।



## मन की शांति

बीती बातें और भविष्य की चिंता से और तो कुछ नहीं होता, बस मन की शांति छिन जाती है। अतीत लौट नहीं सकता, भविष्य अभी आया नहीं है, मन जरूर तनाव से भर जाता है। तनाव भरे मन की ढेर सारी समस्याएँ होती हैं, जो बेवजह होती हैं और आसानी से हल नहीं होती।

मन की शांति के बारे में नेशनल टाईवान युनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक वार्डसी ली ने शोध किया है। चीनी संस्कृति में अंतरमन की शांति व समन्वय को मन। की शांति माना जाता है। इसी को आधार मानकर वार्डसी ली ने अपने शोध का पैमाना तैयार किया। उन्होंने मन की शांति



मापने वाले इस पैमाने में तीन चरण रखे। शोध के पहले चरण में मन की शांति की अनुभूति, दूसरे में मन की शांति की अनुभूति का व्यक्ति पर पड़ने वाले प्रभाव और तीसरे चरण में मन की शांति पर संस्कृति विशेष के तुलनात्मक असर का अध्ययन किया। वार्डसी ली के अनुसार, पश्चिमी संस्कृति अपनाने वालों की अपेक्षा चीनी या एशियाई संस्कृति की जीवन शैली वालों में मन की शांति की ज्यादा संभावना रहती है। आप खुशी या मन की शांति तभी महसूस करते हैं, जब आप रोजमर्रा की जिंदगी से खुश, संतुष्ट हैं और नकारात्मक की बजाय सकारात्मक सोच अपनाते हैं। संस्कृति का असर मन की शांति पर सहज रूप से पड़ता है। इससे रिश्तों में

भावनात्मक सामंजस्य और आपसी तालमेल बेहतर होता है। यह आपको अनमोल खुशी दे जाता है। इस बारे में कन्फ्यूशियस का मानना था कि परोपकार, अपनी इच्छा पर नियंत्रण, अंतरमन का संतुलन और सामंजस्य आपके मन को शांति देता है,

जबकि गौतम बुद्ध कहते थे कि जिसके मन में किसी तरह की चाह नहीं, वह कभी अशांत नहीं हो सकता। अशांत वही होता है, जिनकी चाह पूरी नहीं होती। इसलिए, बेकार की इच्छाओं को कम करिए, वर्तमान में जीना सीखिए, आचरण का संयम अपनाइए। इनसे बेचैनियां अपने आप कम हो जाएंगी।

## महान संत तुकाराम

महान संत तुकाराम का 17वीं सदी में पुणे के देहू कस्बे में जन्म हुआ था। उनके पिता छोटे-से काराबोरी थे। उन्होंने महाराष्ट्र में भक्ति आंदोलन की नींव डाली। वे विडल यानी विष्णु के परम भक्त थे। संत तुकाराम केवल वारकरी संप्रदाय के ही शिखर नहीं वरन दुनिया भर के साहित्य में भी उनकी जगह असाधारण है। उनके अभंग अंग्रेजी भाषा में भी अनुवादित हुए हैं। उनका काव्य और साहित्य रत्नों का खजाना है। यही वजह है कि आज सैकड़ों वर्षों बाद भी वे आम आदमी के मन में सीधे उतरते हैं।

दुनियादारी निभाते एक आम आदमी संत कैसे बना, साथ ही किसी भी जाति या धर्म में जन्म लेकर उत्कट भक्ति और सदाचार के बल पर आत्मविकास साधा जा सकता है। यह विश्वास आम इंसान के मन में निर्माण करने वाले थे संत तुकाराम यानी तुकोबा। अपने विचारों, अपने आचरण और अपनी वाणी से अर्थपूर्ण तालमेल साधते अपनी जिंदगी को परिपूर्ण करने वाले तुकाराम जनसामान्य को हमेशा कैसे जीना चाहिए, यही प्रेरणा देते हैं।

उनके जीवन में एक समय ऐसा भी जब वे जिंदगी के पूर्वार्द्ध में आए हादसों से हार कर निराश हो चुके थे। जिंदगी पर उनका भरोसा उठ चुका था। ऐसे में उन्हें किसी सहारे की बेहद जरूरत थी, लौकिक सहारा तो किसी का था नहीं। सो पांडुरंग पर उन्होंने अपना सारा भार सौंप दिया और साधना शुरू की, जबकि उस वक्त उनके गुरु कोई भी नहीं थे।

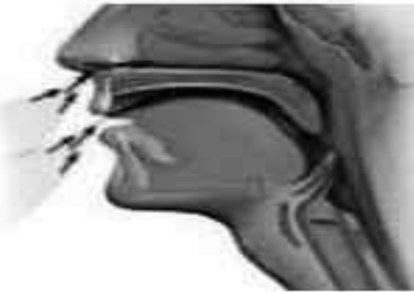
उन्होंने विडल (विष्णु) भक्ति की परंपरा का जतन करके नामदेव भक्ति की अभंग रचना की। दुनियादारी से लगाव छोड़ने की बात भले ही तुकाराम ने कही हो लेकिन दुनियादारी मत करो, ऐसा कभी नहीं कहा। सच कहें तो किसी भी संत ने दुनियादारी छोड़ने की बात की ही नहीं। उल्टे संत नामदेव, एकनाथ ने सही व्यवस्थित तरीके से दुनियादारी निभाई। तुकाराम जी की अनुभव दृष्टि बेहद गहरी व ईशपरक रही, जिसके चलते उन्हें कहने में संकोच न था कि उनकी वाणी स्वयंभू ईश्वर की वाणी है। उनका कहना था कि दुनिया में कोई भी दिखावटी चीज नहीं टिकती। झूठ लंबे समय तक संभाला नहीं जा सकता। झूठ से सख्त परहेज रखने वाले तुकाराम को संत

नामदेव का रूप माना गया है। इनका समय सत्रहवीं सदी के पूर्वार्द्ध का रहा। वे समर्थ रामदास व छत्रपति शिवाजी के समकालीन थे। आपका व्यक्तित्व बड़ा मौलिक व प्रेरणास्पद है। निम्न वर्ग में जन्म लेने के बावजूद वे कई शास्त्रकारों व समकालीन संतों से वे बहुत आगे थे। वे धर्म व अध्यात्म के साकार विग्रह थे।



## श्वसन क्रिया

श्वसन क्रिया की गति, आयु और शारीरिक स्थिति पर निर्भर करती है। बड़ों की अपेक्षा बच्चे तेजी से साँस लेते हैं, आयु के बढ़ने के साथ-साथ गति प्रायः कम होती जाती है। बच्चों में श्वसन क्रिया प्रायः अनियमित गति से होती है जबकि वयस्कों में प्रायः ऐसा नहीं होता। सामान्य गति से वयस्क साँस लेते और छोड़ते हैं। छोटे बच्चे साँस लेते-लेते कुछ देर के लिए श्वसन क्रिया बंद कर देते हैं जैसे कि विश्राम कर रहे हों, फिर साँस लेना छोड़ना प्रारम्भ कर देते हैं। वयस्क



ऐसा नहीं करते हैं। बच्चे कुछ अजनबी वस्तु या व्यक्ति को जागृत अवस्था में देखते हैं तो कुछ देर के लिए साँस रुकती सी जान पड़ती है, फिर कुछ क्षण बाद जोर से साँस लेना और छोड़ना आरम्भ कर देते हैं। जब वयस्क किसी कारण से भयभीत होता है तो श्वसन गति तेज हो जाती है। शारीरिक

परिश्रम या व्यायाम के समय भी साँस तेजी से चलने लगता है। दमा के रोगी जो तेजी से साँस लेते और छोड़ते हैं। इसकी गति की कोई मान्यता नहीं होती है क्योंकि रोग की उग्रता में तीव्र और औषधि प्रयोग होते ही गति धीमी हो जाती है।

सामान्य अवस्था में जो आयु के प्रभाव से श्वसन गति में अन्तर आता है, वो इस प्रकार है-

श्वसन - स्वचालित क्रिया - श्वसन (श्वसन-प्रश्वॉस) की क्रिया एक स्वचालित शारीरिक क्रिया है जो स्वयं होती रहती है। इसके लिए हमें ध्यान देने की आवश्यकता नहीं होती है। हम चाहें शारीरिक काम में

लगे रहें या मानसिक काम में संलग्न रहें, यह क्रिया सुचारु रूप से चलती रहती है। यहाँ तक कि हम सोते भी रहते हैं तो भी श्वसन क्रिया अपने आप चलती रहती है। यह क्रम जीवन के अन्तिम क्षण तक जारी रहता है। किसी भी आयु में मानसिक उद्वेग के कारण श्वसन क्रिया की गति में वृद्धि हो जाती है। बिछुड़े हुए बच्चे माँ को देखकर उत्साह से भर जाए, विद्यार्थी को अपनी सफलता की अचानक सूचना मिल जाए, प्रौढ़ों को मोटी रकम की लाटरी निकलने जैसी खबर मिले, वृद्धों से दूर रहने वाली संतान सामने आ जाए तो कुछ देर के लिए श्वसन-क्रिया प्रभावित हो ही जाती है।

## अनुरोध

प्रिय पाठकगण,

“मन के जीते जीत सदा” समाचार पत्र को दिये गए अपार सहयोग हेतु आपका आभार। हमारा प्रयास सदैव पाठकों को तथ्यपूर्ण एवं रुचिकर सामग्री उपलब्ध कराने का रहा है। इसी क्रम में, यदि आप हमें पठनीय सामग्री संबंधी कोई सुझाव देना चाहें, अपनी स्वरचित कहानी/कविता भेजना चाहें अथवा आपके गाँव/शहर/राज्य से जुड़ी कोई ऐतिहासिक/धार्मिक/सांस्कृतिक जानकारी समाचार पत्र में प्रकाशित करवाना चाहें तो संपूर्ण जानकारी फोटो सहित हमें डाक से भेजें या ईमेल करें। अपूर्ण, तथ्यहीन जानकारी प्रकाशित नहीं की जाएगी तथा सामग्री प्रकाशित करने अथवा न करने का अधिकार प्रकाशक मण्डल के अधीन है। धन्यवाद।

पता :- ई-डी-71, बप्पा रावल नगर, सेक्टर - 6 हिरण मगरी, उदयपुर ( राज. )

ई-मेल :- [mankijeet2015@gmail.com](mailto:mankijeet2015@gmail.com)

## कर्म में शुभ प्रवृत्ति होनी चाहिए

असम्बद्ध प्रलाप न करें। बिना प्रसंग न बोलें। वैसे कभी-कभी बिना प्रसंग बोलना पड़ता है; किन्तु इसमें बहुत विवेक आवश्यक है।

एक बार मोटर से तीन व्यक्ति यात्रा कर रहे थे, तीनों व्यक्तियों ने परस्पर धर्म के सम्बन्ध में चर्चा प्रारंभ की, किन्तु उनमें मतभेद हो गया। मतभेद में गर्मी आने लगी। चर्चा ने उग्र रूप लेना शुरू कर लिया था कि तीसरा व्यक्ति बोला- आज अमेरिका का चन्द्रयान चन्द्रमा पर पहुँच गया। यान के उतरने का वर्णन किया उसने। इस प्रसंगान्तर से दोनों का विवाद अटक गया। इस प्रकार बुद्धिपूर्वक कभी-कभी प्रसंगान्तर उपस्थित करना भिन्न बात है, लेकिन सामान्य रूप से बातचीत के चलते प्रसंग में बाधा नहीं डालनी चाहिए।

मनु ने कहा - 'मनुष्य को कर्म करना चाहिए; किन्तु उस कर्म में शुभ प्रवृत्ति होनी चाहिए, अशुभ प्रवृत्ति नहीं होनी चाहिए।

## मानव मन के बोल

### मानव की करुणा



शायद इतना विकास भी नहीं था। कोई बात नहीं है। लोगों के जीवन चले जाते हैं। इन विकलांग बच्चों के दोनों पैर हैं, पर चल नहीं पा रहे हैं। इसका हाथ टेढ़ा हो गया-देखो। ये बैठ नहीं पाता। आँखों से देख नहीं पाता है। खड़ा भी नहीं हो पाता है। इसमें भी तो भगवान हैं। मेरा ईश्वर सब जगह है। एक दम ईश्वर को कहो, प्रभु मैं सब काम आपके लिए कर रहा हूँ। मेरा कुछ नहीं है। कोई हार नहीं होती। ये बंधन मन के बंधन हैं। हार और जीत भी मानने की होती है। बहुत कुछ है फिर भी रो रहा है। घर में लक्ष्मी जी की कृपा। तीन-तीन बच्चे, फिर भी घर में झगड़ा है, कलह है। बात-बात पर घमण्ड। बात-बात पर कलह है। क्या है ये दुनिया? अपने जीवन को सुखी हम ही बना सकते हैं। केवल आप-आप ही आपके दैहिक, दैविक और भौतिक जीवन को सुखी कर सकते हैं। परम देह देवालय का ख्याल रखना है। आहार अच्छा हो। प्राणायाम हो, आसन ठीक हो। ध्यान हो।

ऊँ नरतन सम नहीं कवहनू देवा,

जिव चरा चर जाचत तेवा।

ऐसा है प्रसन्न कुमार! भैया, तुम्हारा तो नाम ही प्रसन्न कुमार है। हा...हा... प्रसन्न रहो, मुस्कुराते रहो। हंसते रहो, गुनगुनाते रहो। आनन्द विभोर रहो, अपने भाग्य की सराहना करते रहो। तो कुछ नारे हम लगा रहे थे। तो मैं गायत्री तपोभूमि बताने की बात कह रहा था। हमारे भाई महेंद्र कुमार जी को, जो बड़े अच्छे साधक हैं देखो रिकॉर्डिंग कार्य कर रहे हैं।

क्रमशः अगले अंक में ...

## सम्पादकीय

एक बार देवताओं ने विष्णु भगवान से कहा "हमें स्वर्ग से भी किसी अच्छे लोक में भेज दीजिये... विष्णु ने उन्हें मनुष्य लोक भेज दिया और कहा कि वहाँ "सुख और सौंदर्य तभी दृष्टिगोचर होगा, जब तुम लोग करुणा जीवित रखोगे और सेवाधर्म का रसास्वादन करोगे।"

देवताओं ने आकर सभी को दुःखों में डूबे हुए देखा। उन्होंने पीड़ितों व दुःखियों की सेवा शुरू कर दी। कोई मेघ बनकर बरसने लगा। किसी ने उष्मा और उर्जा बिखेरी। कोई रात्रि में शीतलता भरा प्रकाश बॉटने लगा। किन्हीं ने वनौषधियों का रूप बनाया और अपरिग्रही बनकर लोगों की कष्ट मुक्ति का उपाय बताने में लीन हो गये।

बहुत दिन बाद जब श्री विष्णु ने नारद जी को भेजा तो पता लगा कि "देवता लोग सेवा के आनन्द को स्वर्ग से बढ़कर मानते हैं। और उनका वापस लौटने का मन नहीं है।"

जी हाँ, ऐसा ही लगने लगता है— जब आदमी अपने आप को भूलकर स्वयं को परहित में लगा देता है। जब हम संस्थान के शिविरों में किसी गरीब बेसहारा से मिलते हैं, तो सब कुछ भूल जाते हैं। यही कारण है कि किसी बीमार की सेवा में जब हमारा ध्यान लग जाता है तो ध्यान हटता नहीं। परसेवा ही मनुष्य जीवन का सच्चा आनंद है जिसके लिए देवता तक लालायित रहते हैं।

हमें तो प्रभु की कृपा से वह सब मिला हुआ है— जिसकी देवताओं ने प्रभु से प्रार्थना की थी। आज मनुष्य जीवन, पारिवारिक सुसंस्कार एवं नारायण सेवा संस्थान जैसा सेवा का क्षेत्र सभी कुछ तो मिला है— हमें? आइये, हम सभी यह सद् संकल्प फिर से दोहराए कि सेवा का कोई भी अवसर हाथ से जाने न देंगे।

## श्रीमद् भागवत महापुराण

महामुनि व्यासदेव के द्वारा निर्मित इस श्रीमद्भागवत महापुराण में मोक्षपर्यन्त फल की कामना से रहित परम धर्म का निरूपण हुआ है। इसमें शुद्धान्तःकरण सत्पुरुषों के जानने योग्य उस वास्तविक वस्तु परमात्मा का निरूपण हुआ है, जो तीनों तापों का जड़ से नाश करने वाली और परम कल्याण देने वाली है। अब और किसी साधन या शास्त्र से क्या प्रयोजन? जिस समय भी सुकृती पुरुष इसके श्रवण की इच्छा करते हैं, ईश्वर उसी समय अखिलम्ब उनके हृदय में आकर बन्दी बन जाता है।। रसके मर्मज्ञ भक्तजन! यह श्रीमद्भागवत वेदरूप कल्पवृक्ष का पका हुआ फल है। श्रीशुकदेवरूप तोते के मुख का सम्बन्ध हो जाने से यह परमानन्दमयी सुधा से परिपूर्ण हो गया है। इस फल में छिलका, गुठली आदि त्याज्य अंश तनिक भी नहीं है। यह मूर्तिमान् रस है। जब तक शरीर में चेतना रहे, तब तक इस दिव्य भगवद्रस का निरन्तर बार-बार पान करते रहो। यह पृथ्वी पर ही सुलभ है।।

## अगरबत्ती प्रशिक्षण का समापन



उदयपुर, नारायण सेवा संस्थान में निःशक्त व निर्धनजन के लिए चलाए जा रहे स्वरोजगारपरक प्रशिक्षणों में एक माह के अगरबत्ती प्रशिक्षण शिविर का शुक्रवार को समापन हुआ। निदेशक वंदना अग्रवाल व परियोजना प्रभारी यशोदा पणिमा ने प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र एवं उपहार प्रदान किए।

## भोग की कामना के त्याग के लिए भगवान की शरण में

चित्त जिसकी लालसा करता है उसे पाता है। जगत् में दो हैं— एक भोग पदार्थ है और दूसरे भगवान्। चित्त भोग का चिन्तन करता है तो भोग मिलता है। भगवान् का चिन्तन करता है तो भगवान् मिलते हैं। चित्त भोग का या भगवान् का चिन्तन क्यों करता है? इसका उत्तर यह है कि शाश्वत सुख के लिये, अखण्ड आनन्द के लिये। जो सुख या आनन्द अखण्ड नहीं है, बल्कि परिणाम में श्रम, क्लेश, भय, चिन्ता और दुःख प्रदान करता है, उसको उसी प्रकार ठीक-ठीक जान लेने पर चित्त उसकी इच्छा नहीं करता। जगत् के अनेकों संस्कार चित्त को भुलावें में डालते हैं, उनसे कभी चित्त में भोग की इच्छा जाग्रत् होती है और फिर भोगने के प्रति इच्छा का अभाव होकर भगवान् की इच्छा जाग उठती है।

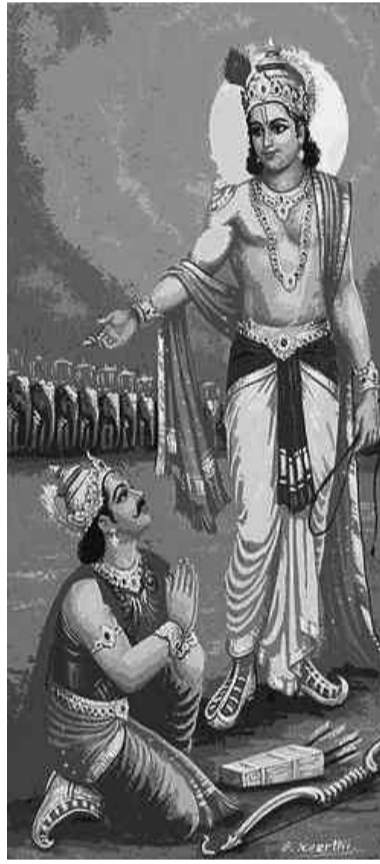
इस प्रकार चित्त का गड़बड़-घोटाला चला ही करता है। चित्तका यह भ्रम चिरकाल से है, इसलिये यह सहज ही दूर नहीं होता।

चित्त एक बार सोचता है कि भोग की इच्छा नहीं करनी चाहिये, भोग का चिन्तन भी नहीं करना चाहिए, केवल भगवान् की ही चाही करनी चाहिये। इस प्रयत्न में उसकी परीक्षाएँ होती है। उसके सामने अनेकों भोग आकर खड़े हो जाते हैं। उसकी

इन्द्रियाँ उनको भोगने के लिये उसे ललचाती हैं। इस अवस्था में यदि उसकी बुद्धि परिपक्व नहीं हुई होती है तो दीर्घकाली से हठपूर्वक भोग में रूचि हटाकर भगवान् में रूचि रखने वाला मन भगवान् को छोड़कर भोग में फँस जाता है। और एक बार भोग में पड़ा हुआ मन सहज ही नहीं निकलता। तपस्वी विश्वामित्र तथा दूसरे अनेकों तपस्वी, जिन्होंने भोग मात्र का त्याग कर दिया था सहज ही भोग में फँस गये। हठपूर्वक भोग से हटाया हुआ मन भोग के लिये प्रबल आकर्षण होने पर तुरंत ही उसमें फँस जाता है। अतएव भोग का त्याग करने के लिये

भगवान् की शरण लेनी चाहिये। भगवान् की प्राप्ति करने के लिये ओर भोग की इच्छा का त्याग करने के लिये जो भगवान् की शरण लेते हैं, उनकी रक्षा भगवान् स्वयं करते हैं। इसी कारण भगवान् का भक्त भोग का सहज ही त्याग करके आसानी से भगवान् को पा लेता है; क्योंकि भक्त का चित्त भोग का त्याग करने के लिये अपने बल का भरोसा नहीं करता। बल्कि उन भगवान् का बल ही उसका आधार होता है, जिनका बल अपार

है और जो भगवान् की शरण में लेने वाले हठयोगी, विचारशील तथा अन्य साधक चित्तकी भोगेच्छा को छुड़ाने की चेष्ट करते हैं, वे अपने ही अल्प बल का भरोसा करते हैं और इसी कारण उनकी चेष्टा निष्फल हो जाने की अधिक सम्भावना होती है। इसलिये मोक्ष की कामना करने वालों को चाहिये कि भगवान् जो सर्वत्र व्यापक, सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, सबके आधार, दयालु और भक्तवत्सल हैं, उनकी शरण लेकर, उनकी ही प्रार्थना करके, उन्हीं की दया के द्वारा मुक्ति पाने के लिये प्रयत्न करें।



## हंसना अच्छा है

अगर आप अपना स्ट्रेस लेवल कम करना चाहते हैं, तो आपके लिए हंसना सबसे अच्छी थैरेपी है। हंसने से स्ट्रेस और तनाव के हार्मोन नॉर्मल सिस्टम स्ट्रॉन्ग होता है। हंसना दिल और दिमाग के लिए ही अच्छा नहीं, बल्कि मसल्स के लिए भी अच्छा है। जब आप हंसते हैं तो पेट की

मसल्स फैलती और एक-दूसरे के संपर्क में आती हैं, ठीक वैसे ही जब आप एक्सरसाइज करते हैं। हंसते वक्त जिन मसल्स का आप यूज नहीं करते, वो सभी मसल्स रिलैक्स करती हैं। इसलिए एक्सरसाइज के साथ-साथ हंसने की थैरेपी को भी शामिल करें।



## अवसादग्रस्त व्यक्ति की मदद करें

अवसादग्रस्त व्यक्ति को भाषण नहीं सहारे की जरूरत होती है। "तुम पागल हो जो उस बारे में सोच रहे हो", से बात बनती नहीं बिगड़ जाती है। जब भी किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति की मदद करना चाहें तो सबसे पहले उसे अपने दिल की बात कहने दें। उसे आजादी से अपनी भावनाएं व्यक्त करने की आजादी दें। या कहें कि उसे अपनी दिल में भरी "भड़ास" निकालने दें। उसकी बातों को बिना किसी पूर्वाग्रह के सुनें। उसे अहसास कराएं कि यह वक्त गुजर जाएगा। बिना शर्त उसकी मदद करने की कोशिश करें। उस व्यक्ति से उसकी सकारात्मक बातों और क्षमताओं के बारे में बात करें। उसे सकारात्मक साहित्य पढ़ने को दें। आखिर में अगर आपको यह लगे कि इससे भी बात बनती नजर नहीं आ रही है, तो उस व्यक्ति को चिकित्सीय सलाह लेने को कहें। उसे यह समझाएं कि इस चीज के लिए डॉक्टर से मिलना बिलकुल सामान्य ही है।

छोटे होते हैं और उनका डिप्रेशन से कोई लेना-देना नहीं। लेकिन, ऐसा नहीं है। बच्चों के लिए तो यह पता लगाना भी मुश्किल है कि क्या वह डिप्रेशन के शिकार हैं या यू ही उदास हैं। बच्चे उदास रह सकते हैं, लेकिन वह अगर वह लंबे समय तक उदास रहें, तो यह डिप्रेशन हो सकता है। जब बच्चे को डिप्रेशन होता है, तो उन्हें अपने दोस्तों से मिलना, खेलना और पढ़ना भी पसंद नहीं होता। वह अकेले रहना ज्यादा पसंद करते हैं। अगर आपको अपने बच्चे में कोई ऐसा लक्षण नजर आए या फिर उन्हें अपने बच्चे के व्यवहार में बड़ा बदलाव नजर आए, तो उन्हें खुलकर इस बारे में अपने बच्चे से बात करनी चाहिए। और अगर इससे भी बात न बनें तो बिना देरी किए चिकित्सीय परामर्श लेना चाहिए।



छोटे बच्चों में डिप्रेशन की पहचान:- कई बार लोग यही सोचते हैं कि बच्चे बहुत

## उपकारी फल है:-केला

केला बुद्धिमान एवं विवेकी व्यक्तियों का प्रिय आहार है। केले की महत्ता इसकी वर्ष पर्यन्त उपलब्धता एवं सस्ते मूल्यों पर उपलब्धता से भी अधिकाधिक विख्यात है।

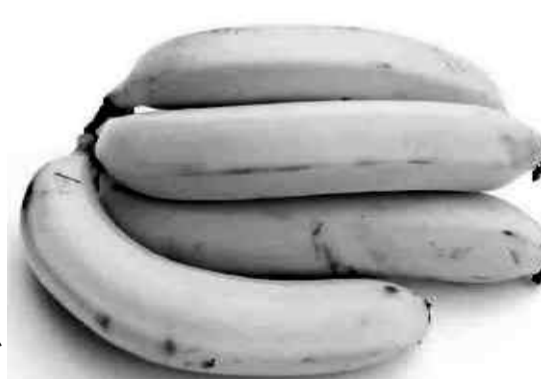
केले का संबंध विद्या एवं बुद्धि से है, क्योंकि हमारे शास्त्रीय मतों के अनुसार विद्या बुद्धि के स्वामी भगवान बृहस्पति जी का वास केले के वृक्ष पर होता है, इसीलिए हिन्दू धर्मावलम्बियों के अनुसार केला वृक्ष की पूजा बृहस्पतिवार के दिन करने का विधान है। हिन्दू पूजा पाठ में भी केले और उसके पत्ते एवं वृक्ष को भी अति पावन स्थान प्राप्त है।

केले न सिर्फ पौष्टिक होते हैं बल्कि उनसे पेट भी भरता है। उनमें कार्बोहाइड्रेट भरपूर होता है, जो ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है। एक केले में 27 ग्राम कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन पाया जाता है, जिनमें 116 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें वसा की मात्रा न के बराबर और नमी 70 फीसदी होती है। खनिज भी 8 ग्राम और आयरन, कैल्शियम व फास्फोरस की उचित मात्रा में पाया जाता है। पके केले की अपेक्षा कच्चे केले में आयरन व फाइबर (रेशों) की मात्रा ज्यादा होती है। मैग्नीशियम, सोडियम, पोटेशियम, कापर व मैंगनीज जैसे खनिज भी अल्प मात्रा में पाये जाते हैं। मांसपेशियों के कुशल संचालन के लिए जरूरी पोटेशियम भी केले में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। केले के फल के 100 ग्राम दलदार भाग में 88 मिग्रा पोटेशियम की मात्रा ही रक्तचाप औषधियों की तासीर हेतु पर्याप्त है। अतः उच्च रक्तचाप पीड़ितों के लिए केले का सेवन अति लाभकारी है। अन्य सभी सरस फलों की तुलना में केले में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है। तमाम अन्य फलों की तरह केले में पेक्टिन व फाइबर होता है, जो भरपूर

भोजन प्रदान करते हैं और 'कब्ज' से निजात दिलाते हैं। केला कब्ज को दूर करने के लिए अति गुणकारी फल है। पेक्टिन पेट बांधता है अतः दस्त लगने पर

केला अति फायदेमंद है। खूनी दस्त में केला अति लाभकारी फल है। केला स्वाद के कद्रदानों के लिए भी एक अनुपम भेंट है। मिल्क शेक बनाना, स्पिल्ट आइस्क्रीम बनाना, दही में शहद या शक्कर मिलाकर केले का टुकड़ा डालकर श्रेष्ठ नाश्ता तैयार करना एक आम बात हो गयी है। झटपट नाश्ते के लिए,

दूध केले या आंकुरित साबुत अनाज से बेहतर विकल्प नहीं। कच्चे केले की चिप्स, पकौड़ी या सब्जी अति जायकेदार होती है। कच्चा केला एक अच्छी सब्जी के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। कच्चा या पका केला खाने वाले सचमुच में प्रखर बुद्धि के स्वामी होते हैं, क्योंकि चिकित्साशास्त्रियों का मानना है कि बुद्धि के विकास में केला महत्वपूर्ण होता है। केला शाकाहारी व मांसाहारी दोनों ही वर्गों के लिए ग्राह्य एवं प्रिय फल है। निस्संदेह केला विद्यार्थियों एवं प्रतिभावान लोगों के लिए उपकारी फल है।



**मुन्व्य कार्यकारी अधिकानी-कैलाश 'मानव'**  
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,  
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा  
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल  
अध्यक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी  
अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी  
अंपादन सल्योगी-घनश्याम त्रिठ नठौड

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं वंचितजनों की सेवा में सतत् सेवारत

### नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

## श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

### श्रीमद् भागवत ज्ञान गंगा सत्संग समिति-सियावास, बेगमगंज

दिनांक 20 से 26 फरवरी 2016

समय :  
प्रातः 11.00 से दोप. 03.00 बजे तक

स्थान : बालक उ. मा. विद्यालय परिसर  
बैगमगंज, जिला-रायसेन ( म.प्र. )

कथा व्यास : पं. श्री मनमोहन दूबे जी महाराज

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09753475713, 9009611562  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

परम पूज्य कैलाश जी 'मानव' संस्थापक चैत्यमेन नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

प्रशान्त अग्रवाल अनर्वादिप अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

<b>कैलाश "मानव"</b> मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान	<b>कमला देवी</b> कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>प्रशान्त अग्रवाल</b> अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	<b>वन्दना</b> निदेशक नारायण सेवा संस्थान
<b>जगदीश आर्य</b> ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान	<b>देवेन्द्र चौबीसा</b> ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान		

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आहुति आपकी भी...  
कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।