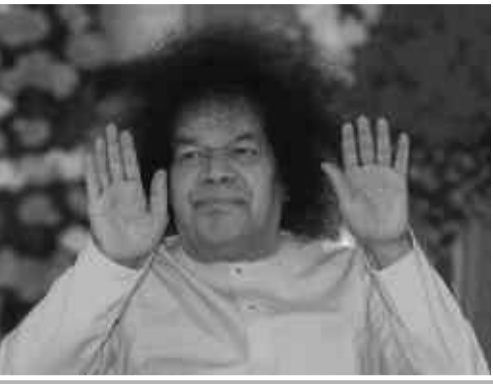


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 12-02-2016 ● अंक-432 ● तारीख - 13 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 05 ● शनिवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



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

नीति के श्लोक

प्राप्यापदं न व्यथते कदाचि-
दुद्योगमन्विच्छति चाप्रमत्तः।
दुःखं च काले सहते महात्मा
धुरन्धरस्तस्य जिताः सप्तनाः॥

अर्थ:- जो धुरन्धर महापुरुष आपत्ति पड़ने पर कभी दुखी नहीं होता, बल्कि सावधानी के साथ उद्योग का आश्रय लेता है तथा समय पर दुःख सहता है, उसके शत्रु तो पराजित ही हैं।

यो नोद्धतं कुरुते जातु वेषं
न पौरुषेणापि विकथ्यतेन्यान।
न मूर्च्छितरु कटुकान्याह किञ्चित्
प्रियं सदा तं कुरुते जानो हि॥

अर्थ:- जो कभी उछाड़का-सा वेष नहीं बनाता, दूसरों के सामने अपने पराक्रम की डींग नहीं हांकाता, क्रोध से व्याकुल होने पर भी कटुवचन नहीं बोलता, उस मनुष्य को लोग सदा ही प्यारा बना लेते हैं।

शक्तिशाली हाथी कमजोर रस्सी से कैसे बंधा रहता है?

जब हाथी का बच्चा छोटा होता है तो उसे पतली एवं कमजोर रस्सी से बांधा जाता है। हाथी का बच्चा छोटा एवं कमजोर होने के कारण उस रस्सी को तोड़कर भाग नहीं सकता। लेकिन जब वही हाथी का बच्चा बड़ा होकर शक्तिशाली हो जाता है तो भी उसे पतली एवं कमजोर रस्सी से ही बांधा जाता है, जिसे वह उस समय आसानी से तोड़ सकता है लेकिन वह उस रस्सी को तोड़ता नहीं है और बंधा रहता है। ऐसा क्यों होता है?

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब हाथी का बच्चा छोटा होता है तो वह बार-बार रस्सी को छुड़ाकर भागने की कोशिश करता है, लेकिन वह कमजोर होने के कारण उसे तोड़ नहीं सकता और आखिरकर यह मान लेता है कि वह कभी भी उस रस्सी को तोड़ नहीं सकता। हाथी का बच्चा बड़ा हो जाने पर भी यही समझता है कि वह उस रस्सी को तोड़ नहीं सकता और वह कोशिश ही नहीं करता। इस प्रकार वह अपनी गलत मान्यता अथवा गलत धारणा के कारण एक छोटी सी रस्सी से बंधा रहता है जबकि वह दुनिया के सबसे ताकतवर जानवरों में से एक है।

भारत ने - श्रीलंका में आईटी पार्क स्थापित करने की पेशकश की

विदेश मंत्री सुषमा स्वराज ने श्रीलंका में एक सूचना प्रौद्योगिकी पार्क खोलने की पेशकश की है जो इस बढ़ते क्षेत्र में निवेश आकर्षित कर सकता है। उन्होंने श्रीलंका में भारत उत्सव संगम के प्रथम संस्करण के अंतर्गत यहां डिजिटल इंडिया का उदय शीर्षक एक आईटी प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कहा, हम श्रीलंका में एक आईटी पार्क खोलने के लिए तैयार हैं, जो इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में निवेश आकर्षित कर सकता है. दोनों पक्ष इस मुद्दे पर आगे संभावना तलाशने पर सहमत हैं।



परम शांति का अनुभव कराती है - योग निद्रा

करवटें बदल-बदल कर थक गए लेकिन नींद आंखों में समाने का नाम नहीं लेती। सोने का हर प्रयास निष्फल साबित होता है। सारी रात जागते निकल जाती है, फिर भी नींद नहीं.....मॉडर्न पब संस्कृति ने लोगों को निशाचर बना दिया। शरीर के मेटाबॉलिज्म का कचूर निकल गया है, श्रम करें तो नींद नहीं, नहीं श्रम करते तो भी मुश्किल पीछा नहीं छोड़ती.....नींद की दवाई के बिना काम नहीं चलता और अगर अगले दिन काम पर जाना हो तो फिर क्या कहने।

ऐसी परेशानी आज हर किसी को है। नींद नहीं आने या फिर आधी-अधूरी नींद की वजह जिंदगी में और भी समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। ऑफिस वर्क हो या खुद का बिजनेस या फिर फेमिली वर्क, कुछ भी सही नहीं हो पाता। चिड़चिड़ाहट पूरी तरह से हावी हो जाता है, गुस्सा ज्यादा आने लगता है और आप अनजाने में लोगों की घृणा का शिकार बनने लगते हैं। नींद नहीं आने की समस्या जितनी पुरानी

है, उतना ही पुराना इसका समाधान भी है। जी हां, योग निद्रा एक ऐसी विशिष्ट क्रिया पद्धति है, जिसके द्वारा इस खतरनाक अवस्था का बेहद शानदार हल निकाला गया है। योग निद्रा, योग की ही खास प्रणाली है, जिसको नींद न आने की समस्या से मुक्त होने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। ये अधिकतम एक घंटे की प्रक्रिया होती है, जिसके तहत शरीर पूर्ण रूप से रिचार्ज हो जाता है तथा स्वाभाविक नींद की कमी भी समाप्त हो जाती है।

वस्तुतः योग निद्रा के अंतर्गत शरीर-मन-मस्तिष्क को शिथिल छोड़ कर एक नितांत अनजान दुनिया में विचरण किया जाता है। मन की शक्ति को अधिकाधिक तीव्रतम गति से संचालित करते हुए घोर अंधकार से शांत प्रकाश की ओर बढ़ा जाता है। इसके तीन चरण बहुत महत्वपूर्ण

हैं-प्रथम चरण है शरीर का शैथिल्यकरण, द्वितीय चरण है अनुभूति एवं तृतीय चरण है धारणा। यानि आसन, प्राणायाम और धारणा। पहला चरण मन को साधने के लिए है, दूसरा शरीर के सूक्ष्म अवलोकनार्थ तथा तीसरा चरण मन को इच्छानुसार निर्देशित करने के लिए है। योग निद्रा की इन सभी क्रियाओं के पश्चात परम शांति का अनुभव होने लगता है। यदि एक घंटे योगनिद्रा की मुद्रा अपनाते हैं तो आपकी दिन भर की थकान और अनिद्रा की स्थिति दूर हो जाती है। इस क्रिया से आपके अन्य कई रोग भी दुरुस्त होते हैं, जैसे जिगर का बढ़ना, डायबिटीज, अस्थियों में दर्द, अनिद्रा आदि।



गोपीनाथ बोरदोलोई (क्रांतिकारी)

जन्म: 10 जून, 1890, रोहा, जिला नौगाँव, असम
मृत्यु: 5 अगस्त, 1950, गुवाहाटी, असम
कार्य: स्वतंत्रता सेनानी, असम के प्रथम मुख्यमंत्री

गोपीनाथ बोरदोलोई एक प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी और असम राज्य के प्रथम मुख्यमंत्री थे। इन्होंने स्वतंत्रता आन्दोलन में सक्रिय रूप से भाग लिया था। इन्हें 'आधुनिक असम का निर्माता' भी कहा गया है। देश की स्वतंत्रता के बाद उन्होने तत्कालीन गृह मंत्री सरदार वल्लभ भाई पटेल के साथ

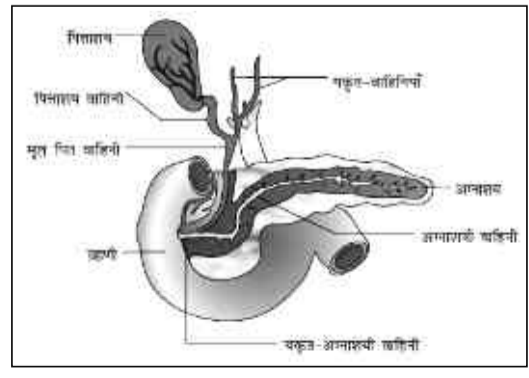
मिलकर कार्य किया। उनके प्रयत्नों के कारण ही असम चीन और पूर्व पाकिस्तान से बच, भारत का हिस्सा बन पाया। उस समय के तमाम नेताओं की तरह, गोपीनाथ बोरदोलोई भी गांधीजी की 'अहिंसा' की नीति के पुजारी थे। उन्होंने जीवनपर्यन्त असम और वहां के लोगों के लिए कार्य किया। वह प्रगतिवादी विचारों वाले व्यक्ति थे और जीवनभर असम के आधुनिकीकरण का प्रयास करते रहे। प्रदेश के प्रति उनकी निष्ठा को देखते हुए उनको सम्मानपूर्वक 'लोकप्रिय' नाम दिया गया।

केबिनेट कमीशन और गोपीनाथ बोरदोलोई ब्रिटिश सरकार ने सन 1946 में भारत की आजादी के मसले पर 'केबिनेट कमीशन'

की स्थापना की। ब्रिटिश सरकार की बड़ी चाल यह थी कि भारत के विभिन्न भागों को अलग-अलग बाँटने के लिए उन्होंने 'युपिंग सिस्टम' योजना बनाई, जिसके अंतर्गत राज्यों को तीन भागों में रखा गया। कांग्रेस के नेता ब्रिटिश सरकार की इस चाल को समझ नहीं पाए और योजना को स्वीकृति दे दी, पर गोपीनाथ बोरदोलोई इसके विरोध में खड़े रहे और कहा कि असम के सम्बन्ध में जो भी निर्णय किया जाएगा अथवा उसका जो भी संविधान बनाया जाएगा, उसका अधिकार केवल असम की विधानसभा और जनता को होगा। उनकी इसी दूरदर्शिता के कारण असम इस षड़यंत्र का शिकार होने से बच सका और भारत का अभिन्न अंग बना रहा।

मानव के पाचन तंत्र आहार नाल और सहयोगी ग्रंथियाँ

भोजन सभी सजीवों की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। हमारे भोजन के मुख्य अवयव कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन एवं वसा हैं। अल्प मात्रा में विटामिन एवं खनिज लवणों की भी आवश्यकता होती है। भोजन से ऊर्जा एवं कई कच्चे कार्बिक पदार्थ प्राप्त होते हैं जो वृद्धि एवं ऊतकों की मरम्मत के काम आते हैं। जो जल हम ग्रहण करते हैं, वह उपापचयी प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है एवं शरीर के



निर्जलीकरण को भी रोकता है। हमारा शरीर भोजन में उपलब्ध जैव-रसायनों को उनके मूल रूप में उपयोग नहीं कर सकता। अतः पाचन तंत्र में भोजन को छोटे अणुओं में विभाजित कर साधारण पदार्थों में

केदारनाथ धाम का महात्म्य

केदारनाथ का महात्म्य इस बात से सिद्ध होता है कि यहां बहेलिया शिव की पूजा करने से जीवहत्या के पाप से मुक्त होकर शिवलोक को प्राप्त हुआ। पाण्डवों को महाभारत के युद्ध में बंधुओं की हत्या का जो पाप लगा था उनसे मुक्ति उन्हें इसी तीर्थ स्थल पर मिली थी. कहा जाता है कि जो व्यक्ति केदारनाथ के दर्शन के बिना ब्रह्मनाथ का दर्शन करता है उसे ब्रह्मनाथ की यात्रा का पुण्य फल नहीं मिलता है। केदारनाथ पर चढ़ाया गया जल पीने से मनुष्य के कई-कई जन्मों के पाप समाप्त हो जाते हैं जिससे मोक्ष की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति केदारनाथ यात्रा करता है उनके पूर्वजों को भी मुक्ति मिल जाती है।

की संख्या में श्रद्धालु भक्त यहां शिव के दर्शनों के लिए यहां आते हैं। केदारनाथ मार्ग में गौरी कुण्ड है। माना जाता है कि पार्वती जी ने गणेश जी को यहीं जन्म दिया था. यहां जाने के लिए हरिद्वार एवं ऋषिकेश से कई प्रकार के साधन उपलब्ध रहते हैं। गौरी कुण्ड के बाद तीव्र ढलान है, जहां से तीर्थयात्रियों को पैदल आगे जाना होता है। जो तीर्थयात्री पैदल चलने में असमर्थ होते हैं वह पिड्डू, पालकी अथवा घोड़े पर चढ़कर बाबा केदारनाथ के दरबार तक पहुंच सकते हैं।



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

पढ़ाई करने का सही तरीका

- 1- लगातार पढ़ने के बजाय हर 50 मिनट बाद 10 मिनट का ब्रेक लें, फिर पढ़ें। रेग्युलर तौर पर पढ़ें, न कि एग्जाम से पहले मैराथन पढ़ाई।
- 2- पढ़ाई करते हुए म्यूजिक सुनना चाहते हैं तो इंस्ट्रूमेंटल सुनें और यह डिस्टर्ब करने वाला न हो।
- 3- पढ़ाई की जगह तय करें। रोजाना उसी जगह पर पढ़ने से दिमाग खुद को पढ़ाई के लिए तैयार कर लेता है।
- 4- एक दिन में एक ही सब्जेक्ट पढ़ने के बजाय दो-तीन सब्जेक्ट की पढ़ाई करें, यानी वैरायटी लाएं।
- 5- जो पढ़ रहे हैं, उसमें खुद को इनवॉल्व करें। सिर्फ पढ़ते जाने के बजाय आप सोचें कि आप क्या पढ़ रहे हैं? उसके बारे में सवाल बनाएं और खुद से उनके जवाब पूछें। यह भी पूछें कि आगे क्या हो सकता है और क्यों? सोचें कि जो पढ़ा, उसके मेन पॉइंट क्या थे। मन में समरी तैयार करें।



मानव मन के बोल

मानव की करूणा



किसी को कसूर मत दीजिए। क्या किया जा सकता है। इस संसार में भांति भांति के लोग हमेशा मिलेंगे। कभी द्वापर युग में कंस हुआ। त्रेता युग में रावण हुआ। वृतासुर हुआ। सब कुछ इस दुनिया में काला और गोरा दोनों ने तरक्की की है। अंधेरा भी है उजाला भी है। अंधेरे से डरो मत उजाला आयेगा। अमावस्या आज आप आयी हो आपका भी स्वागत है। लेकिन मैं पूर्णिमा का इंतजार करूंगा। कभी आशा मत छोड़िए। जिन्दगी को प्यार कीजिए। जीवन है जीने का नाम। चलते रहो सुबह और शाम। ये रास्ता कट जायगा मितरा। साथी मिल जायेंगे मितरा। जो जीवन से हार मानता, उसकी हो गई छुट्टी। नाक चढ़ा के कहे जिन्दगी, कुट्टी हो गई। जिन्दगी की कुट्टी नहीं करना। जिन्दगी को जीना है, यह बहुत अच्छी है। वृद्धावस्था बहुत अच्छा, जवानी बहुत अच्छी, एक क्षण अच्छा। हमारे लिये खराब समय बना ही नहीं। हमें कोई तृष्णा नहीं। हमें कोई भोग नहीं भोगना। हम तो ठाकुर जी का काम करने के लिए पैदा हुए हैं। जिनको कोई पोलियो रोग लग गया। उनका कोई कसूर नहीं क्या कर सकते हैं? 5 साल की उम्र में तो पता ही नहीं, चलता क्या था? 2 साल की उम्र में मेरी एक आँख चली गयी थी। कुछ घाव लगा होगा। पिताजी ने कहा वो गिल्ली खेलते थे, तो वो गिल्ली मेरी आँख पर लगी। उस समय छोटा बड़ा इलाज गाँव में कहाँ हो सकता था। भीण्डर में रहते थे। उदयपुर बहुत दूर लगता था।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

चक्रवर्ती राजा जनक की मखमली गदलों पर करवटें बदलते हुए झपकी लगी ही थी कि पड़ोसी देश के राजा ने संदेश भेजा - "युद्ध के लिए तैयार हो जाओ अथवा अधीनता स्वीकार करो।" युद्ध होना ही था।-हुआ। राजा जनक बुरी तरह हारे। सब कुछ छोड़ कर भगे जा रहे हैं-भूखे प्यासे, शत्रुओं द्वारा पकड़े जाने का बड़ा भय, तीन दिन से अन्न का दाना नहीं गया पेट में। कपड़े तो तार-तार हो ही गये थे, लगा कि भूख के मारे प्राण भी साथ छोड़ देंगे।

सामने नजर गई तो देखते हैं कि लम्बी सी लाईन लगी हुई है। सब के हाथों में कटोरे हैं। तख्ते पर बैठा हुआ व्यक्ति कड़ाह में से, खिचड़ी निकालता है तथा एक-एक व्यक्ति के कटोरे में रख देता है। भूख के मारे राजा जनक लाईन में लग गये। दो घण्टे बाद जब नम्बर आया तो देखा कि मात्र थोड़ी सी ही खिचड़ी बची है। जैसे ही उनका नम्बर आया मात्र जली हुई खिचड़ी चिपकी रह गयी थी। बड़े करुण हृदय से बोले सेठजी किसी तरह से यह जली हुई ही मुझे दे दो, भूख बहुत लगी है। "जैसी तुम्हारी इच्छा" कहते हुए मुनीमजी ने जली हुई परत के दो चम्मच फँसे हुए दोनों हाथों पर रख दिये। कौंपते हुए हाथ मुँह की तरफ बढ़े ही थे कि कुत्ते ने झपट्टा मारा, जनक जी चित्कार कर उठे, और उनकी चित्कार सुनते ही सुनयना जी ने घबरा कर पूछा "क्या हुआ महाराज"? आप नींद में चिल्लाते कैसे? "विदेहराज तो चारों तरफ देखते जा रहे थे, दो ही प्रश्न बार-बार पूछ रहे थे या यह सच, वह सच? तथा भूख की इतनी व्याकुलता कैसे सहन हो।"

पहले प्रश्न का उत्तर तो अष्टावक्र जी महाराज ने भरी सभा में जनक जी को दिया था, परन्तु दूसरा प्रश्न अभी भी समाज के सामने उत्तर की प्रतीक्षा कर रहा है। कुछ कहावतें हमने झूठी होती देखी - उनमें से एक यह भी कि "भगवान भूखा उठता है, पर सुलाता नहीं।" उन आदिवासियों के झोंपड़े भी हमने देखे हैं, जहाँ तीन-तीन दिन से चूलहे नहीं जले।

आइए, आप और हम भी ऐसे निराश्रित असहाय लोगों की आखों में झांकने का प्रयास करें। हमारा हृदय इन प्रश्नों का उत्तर देगा- हमारी करुणा जगगी-प्रभु कृपा से।

सुविचार

बारिश के दौरान सारे पक्षी आश्रय की तलाश करते हैं लेकिन बाज बादलों के ऊपर उड़कर बारिश को ही अनदेखा कर देते हैं। समस्याएँ कॉमन है, लेकिन आपका एटीट्यूड इसमें डिफरेंस पैदा करता है।

- डॉ. अब्दुल कलाम

सिलाई प्रशिक्षण का समापन



उदयपुर। 'नारायण सेवा संस्थान' में निःशक्त व निर्धनजन के लिए चलाए जा रहे व्यवसायानुमुखी विभिन्न प्रशिक्षणों के अन्तर्गत गत दिनों द्वैमासिक 'निःशुल्क' सिलाई प्रशिक्षण का समापन संस्थापक पद्मश्री कैलाश 'मानव' के सानिध्य में सम्पन्न हुआ। अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल व निदेशक वंदना अग्रवाल ने सभी 25 प्रशिक्षणार्थियों को प्रारंभिक रोजगार के लिए सिलाई मशीनें व वस्त्र प्रदान किए। प्रशिक्षिका नसरीन बानू ने प्रशिक्षण प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। संचालन परियोजना प्रभारी यशोदा पणिया ने किया।

स्वस्थ रहने के आसान तरीके

कार, रिक्शा, कुर्सी हो या दरवाजे का हैंडल, कब उन पर किस तरह के संक्रमण मौजूद हैं हमें पता नहीं चलता। ये हमें गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं। इन्हें छूने के बाद साबुन से हाथ धोना हमें इनसे बचा सकता है।

आजकल लगभग हर काम के लिए कंप्यूटर का इस्तेमाल होता है। काम खत्म करने के बाद हाथों को सफाई से धोना या फिर सैनिटाइजर से साफ करना अच्छा होता है। कहीं बाहर से घर आने पर भी हाथ मुँह सफाई से धोना चाहिए।

नहाने की जगह भी कई बीमारियों को न्योता देती है। स्नानगृह का गीला होना खतरे पैदा कर सकता है। जितना हो सके इसे साफ और सुखाकर रखना चाहिए।

आपके घर में इस्तेमाल होने वाले तरह तरह के ब्रश भी कई बीमारियों का घर हो सकते हैं। इस्तेमाल के बाद इन्हें धो कर रखना चाहिए। अगर मुमकिन हो तो ब्रश को हर महीने बदलना चाहिए।

दूधब्रश इस्तेमाल करने के बाद इसमें कई जीवाणु छूट सकते हैं। जरूरी है कि इस्तेमाल के बाद इसे हमेशा सफाई से धोकर रखा जाए, और गर्म पानी से धोना सबसे अच्छा है।

पौधों के लिए पानी जरूरी है। ये सही है लेकिन गमलों में जमा पानी बीमारियों की वजह बन जाता है। ज्यादा पानी भरा रहने से मच्छर और अन्य कीड़ों के पानी में रहने की आशंका बढ़ जाती है। ये कीड़े आपको बीमार कर सकते हैं।

देवीकुंड (दर्शनीय स्थल)

बीकानेर के पांच मील पूर्व में देवीकुंड है। यहां राव कल्याणसिंह से लेकर महाराजा डूंगरसिंह तक के राजाओं और उनकी रानियों और कुंवरो आदि की स्मारक छत्रियाँ बनी है जिनमें से कुछ तो बड़ी सुन्दर है। पहले के राजाओं आदि की छत्रियां दुलमेरा से लाए हुए लाल पत्थरों की बनी है, जिनके बीच में लगे हुए मकराना के संगमरमरों पर लेख खुदे हैं। बाद की छत्रियां पूरी संगमरमर की बनी हैं। कुछ छत्रियों की मध्य शिलाओं पर अश्वारूढ़ राजाओं की मूर्तियां खुदी है, जिनके आगे कतार में क्रमानुसार उनके साथ सती होनेवाली राणियों की आकृतियां बनी है। नीचे गद्य और पद्य में उनकी प्रशंसा के लिए लेख खुदे हैं जिनसे कुछ-कुछ हाल के अतिरिक्त उनके स्वर्गवास का निश्चित समय ज्ञात होता है। राजपरिवार के लोगों के उहरने के लिए तालाब के निकट ही



एक उद्यान और कुछ महल बने हुए हैं। देवीकुंड और नगर के मध्य में, मुख्य सड़क के दक्षिण भाग में महाराजा डूंगरसिंह का बनवाया हुआ शिव मंदिर है। इसके निकट ही एक तालाब, उद्यान और महल है। इस मंदिर का शिवलिंग ठीक मेवाड़ के प्रसिद्ध एक लिंग जी की मूर्ति के सदृश्य है। यहाँ प्रतिवर्ष श्रावण मास में भारी मेला लगता है। इस स्थान को शिववाड़ी कहते हैं।

बिखरे हुए अनमोल मोती

भूखे को भोजन, नंगे को वस्त्र, रोगी को दवाई। बिना भेदभाव के तीनों दे दो भाई। जल ज्यों बड़े नाव में, घर में बड़े दाम (धन) दोनों हाथ निकालिये यह सज्जन का काम। जब भक्त की जीभ झुकती है, प्रभु की कृपा से। भगवान की यही सच्ची पुजा है, यही सच्ची भक्ति है।।



पेट के लिए वरदान है पपीता

पपीते के पत्तों के उपयोग से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है और हृदय की धड़कन ठीक रहती है। यह पौरुष को बढ़ाता है, पागलपन को दूर करता है एवं वात दोषों को नष्ट करता है। अगर आप पपीता खाते रहते हैं तो आपको किसी कारण से होने वाला जखम भी जल्द भरता है।



लगभग हर मौसम में सस्ते में ही मिल जाने वाला पपीता आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाता है। कच्चे पपीते का दूध त्वचा रोग के लिए काफी फायदेमंद साबित होता है। पपीते का प्रयोग लोग फेस पैक में भी करते हैं। त्वचा को ठंडक पहुंचाने वाला पपीता आंखों के नीचे के काले घेरे को दूर करता है। अगर आप कील-मुंहासों से परेशान हैं तो कच्चे पपीते के गूदे को शहद में मिलाकर चेहरे पर लगाएं और जब वह सूख जाए तो गुनगुने पानी से

चेहरा धो लें। उसके बाद मूंगफली के तेल से हल्के हाथ से चेहरे पर मालिश करें। एक महीने तक नियमित रूप से ऐसा करने से आपको काफी लाभ होगा। पपीता कफ के साथ आने वाले खून को रोकता है और खूनी बवासीर को भी ठीक करता है। हृदय रोगियों के लिए भी पपीता काफी लाभदाक होता है। पपीते के दस बीज पानी में पीस कर चौथाई कप पानी में मिला कर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। इसका एक हफ्ते तक नियमित रूप से प्रयोग करना चाहिए। बच्चा मां के दूध पर निर्भर रहता है, लेकिन कई बार ऐसा देखने में आता है कि मां को पर्याप्त दूध नहीं होता, जिससे बच्चा भूखा रह जाता है। कच्चे पपीते की सब्जी खाने से मां के दूध में वृद्धि होती है।

आत्मविश्वास इस तरह बढ़ाएं



- अपनी सफलताओं को याद करें और कल्पना करें कि आप कुछ भी कर सकते हैं और आपके लिए नामुकिन कुछ भी नहीं।
- हमेशा चिंतामुक्त रहने की आदत बनायें, रचनात्मक तरीके से सोचें और कुछ न कुछ नया करते रहें। दिन में कुछ समय संगीत सुनने, खेलने अथवा रचनात्मक कार्यों के लिए जरूर निकालें।
- आत्मनिर्भर बनें एवं जितना हो सके अपने कार्य स्वयं करने की कोशिश करें। आत्मनिर्भरता से आपका विश्वास बढ़ता है।
- या तो ऐसे कार्य न करें जिसमें आपकी रुचि नहीं और और आप अपना 100 प्रतिशत नहीं दे सकते या फिर इन कार्यों में अपनी रुचि बनाएं और अच्छा करें। क्योंकि जब आप बिना रुचि के कोई काम करते हैं तो आपका विश्वास गिरता है।
- उस बारे में सोचना बंद कर दें, जिस पर हमारा नियंत्रण न हो। "अगर आप उन बातों या परिस्थितियों की वजह से

दुखी हो जाते हैं जो आपके नियंत्रण में नहीं है तो इसका परिणाम समय की बर्बादी व भविष्य पछतावा है, जिससे आपका स्वयं का विश्वास गिरता है।

दृढ़ निश्चय: - आप अपने लक्ष्य के प्रति अडिग रहें और अपना 100 प्रतिशत दें। मेहनत व लगन से बड़े से बड़ा मुश्किल कार्य आसान हो जाता है। अगर लक्ष्य को प्राप्त करना है तो बीच में आने वाली बाधाओं को पार करना होगा, मेहनत करनी होगी, बार बार दृढ़ निश्चय से कोशिश करनी होगी।

"असफल लोगों के पास बचने का एकमात्र साधन यह होता है कि वे मुसीबत आने पर अपने लक्ष्य को बदल देते हैं।"

अगर आपको सफल होना है तो अपने लक्ष्य पूरे करने की आदत बनाईये न कि उन्हें बार बार बदलने की। अगर आपका अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ निश्चय नहीं है तो आपके विश्वास का गिरना तय है।

एक दिन उसके चाचा ने कहा, बेटा अपनी मां से वह हार लेकर आना और कहना कि अब बाजार बहुत तेज है,उसके अच्छे दाम मिल जाएंगे।

मां से हार लेकर उसने परखा तो पाया कि वह तो नकली है। वह उसे घर पर ही छोड़ कर दुकान लौट आया।

चाचा ने पूछा, हार नहीं लाए? उसने कहा, वह तो नकली था। तब चाचा ने कहा- जब तुम पहली बार हार लेकर आये थे, तब मैं उसे नकली बता देता तो तुम सोचते कि आज हम पर बुरा वक्त आया तो चाचा हमारी असली चीज को भी नकली बताने लगे। आज जब तुम्हें खुद ज्ञान हो गया तो पता चल गया कि हार सचमुच नकली है। सच यह है कि ज्ञान के बिना इस संसार में हम जो भी सोचते, देखते और जानते हैं, सब गलत है। और ऐसे ही गलतफहमी का शिकार होकर रिश्ते बिगड़ते हैं।

जरा सी रंजिश पर, ना छोड़ किसी अपने का दामन। जिंदगी बीत जाती है, अपनों को अपना बनाने में।।

मुन्व्य कार्यकारी अधिकानी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अध्यक्ष 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

पूजा पं. श्री मनमोहन जी दूबे महाराज (मधुगंगा वासे)

कैलाश "मानव" मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान

वन्दना निदेशक नारायण सेवा संस्थान

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