

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख-19-01-2016

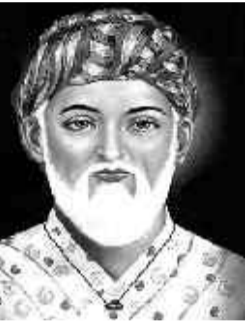
● अंक-408 ● तारीख-20 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-11 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रुपया

● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



अधिकाधिक सुखानाम्भूति की आकांक्षा मत करो, अधिकाधिक ज्ञान प्राप्ति का उद्योग करो।



## रहिम दास के दोहे

रहिमन धागा प्रेम का मत तोर उ चटकाय।  
दूटे से फिर से ना मिलै,  
मिलै गाँठि पर जाय।।

रहीम कहते हैं प्रेम का धागा अर्थात् रिश्ता कभी तोड़ना नहीं चाहिए। अगर एक बार यह प्रेम का धागा टूटता है तो कभी नहीं जुड़ता और

अगर जुड़ भी जाए तो उसमें गाँठ पड़ जाती है। कहने का मतलब यह है कि रिश्तों में दरार आ जाये तो खटास रह ही जाती है।

जो रहीम उत्तम प्रकृति का करि सकत कुसंग।  
चंदन विष व्यापत नहीं लपटे रहत भुजंग।।

रहीम कहते हैं जो व्यक्ति योग्य एवम अच्छे चरित्र का होता है, उस पर कुसंगति भी प्रभाव नहीं डाल सकती

जैसे-जहरीला नाग अगर चन्दन के वृक्ष पर लिपट जाए तब भी उसे जहरीला नहीं बना सकता।

खीरा सिर से काटिये मलियत नमक बनाय।  
रहिमन करूए मुखन को चहियत इहै सजाय।।

रहीम कहते हैं जिस तरह खीरे को काटकर उसमें नमक लगा कर उसके कड़वेपन को दूर किया जाता है। उसी प्रकार कड़वे व्यक्ति वचन बोलने वाले को भी यही सजा मिलनी चाहिए।

जैसे-जहरीला नाग अगर चन्दन के वृक्ष पर लिपट जाए तब भी उसे जहरीला नहीं बना सकता।

## धर्म का आधार



बालक की बात में शत-प्रतिशत सत्यता थी। दुनिया का प्रत्येक धर्म समानता व एकता का ही संदेश देता है। मगर अध्यापक एक नन्हे बालक के आगे अपनी पराजय कैसे मानते। वह संभलकर बोले, 'क्या हिंदू धर्म दूसरे धर्म का सम्मान करता है?'

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन मद्रास के एक ईसाई मिशनरी स्कूल के छात्र थे। वह बचपन से बेहद कुशाग्र एवं तीव्र बुद्धि के थे। कम उम्र में ही उनकी गतिविधियां व उच्च विचार लोगों को हैरानी में डाल देते थे। एक बार उनकी कक्षा में एक अध्यापक पढ़ा रहे थे, जो बेहद संकीर्ण मनोवृत्ति के थे। पढ़ाने के क्रम में वह धर्म के बारे में बच्चों को बताने लगे और बताते-बताते वह हिंदू धर्म को दकियानूसी, रूढ़िवादी, अंधविश्वासी कहने लगे। राधाकृष्णन अध्यापक की ये बातें सुन रहे थे। अध्यापक के बोलने के बाद राधाकृष्णन अपने स्थान पर खड़े होकर अध्यापक से बोले, 'सर ! क्या आपका ईसाई मत दूसरे धर्मों की निंदा करने में विश्वास रखता है?' एक छोटे से बालक का इतना गूढ़ व गंभीर प्रश्न सुनकर अध्यापक चौंक गए। वाकई

कहते ही बालक राधाकृष्णन बोले, 'बिल्कुल सर। हिंदू धर्म किसी भी अन्य धर्म में कभी बुराई नहीं ढूँढ़ता। स्वयं भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा था - पूजा के अनेक तरीके हैं। अनेक मार्ग हैं। हर मार्ग एक ही लक्ष्य पर पहुंचाता है। क्या इस भावना में सब धर्मों को स्थान नहीं मिलता, सर?' इसलिए हर धर्म के पीछे एक ही भावना है, वह तो व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है कि वह अपनी आस्था किस में मानता है? किंतु कोई भी धर्म किसी अन्य धर्म की निंदा करने की शिक्षा कभी नहीं देता। एक सच्चा धार्मिक व्यक्ति वह है जो सभी धर्मों का सम्मान करे और उनकी अच्छी बातें ग्रहण करे।' बालक राधाकृष्णन का जवाब सुनकर अध्यापक हैरान हो गए। उन्होंने फिर कभी भविष्य में ऐसी बातें न करने का प्रण किया।

## बिना हाथ के भी बन गया कम्प्यूटर 'मास्टर'

हौसले से हासिल की राघव ने जीत



कक्षा तीसरी के बाद जब हाथ नहीं रहे तो पेंसिल और कलम कैसे चलाए। राघव ने पैर की अंगुलियों में पेंसिल और कलम फंसाकर लिखना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे इसमें एक्सपर्ट हो गया। इसके बाद कम्प्यूटर से लेकर अन्य काम के लिए भी पांव और अंगुलियों को अभ्यस्त कर लिया। वह सरकारी नौकरी की कोशिश में जुटा है।

पांव की अंगुलियों से चलाई कलम

थी कि .....

जब वह तीसरी कक्षा में पढ़ रहा था। गांव में 'रोशनी' आने की खुशी फैल चुकी थी। राघव दोस्तों के साथ घर से बाहर खेलने गया। कुछ दूरी पर ही बिजली के तार पड़े थे। खेल-खेल में उस दिन उन तारों को छू लिया। तार पकड़ते ही एक धमाका हो गया। बेहोश राघव को अस्पताल ले जाया गया, जहां से उसे बीकानेर रेफर किया गया। वहां चिकित्सकों ने उसके दोनों हाथ ऑपरेशन कर अलग कर दिए। करीब 6 महीने तक राघव बीकानेर के अस्पताल में भर्ती रहा। करीब एक साल के बाद

ठीक हुआ। शुरुआती दिनों में बच्चों के बीच वो मजाक बन गया, लेकिन उसने हिम्मत नहीं हारी। हौसले ने उसे दूटने नहीं दिया। पहले दसवीं पास की। फिर 12वीं के बाद कॉलेज में प्रवेश लिया। कम्प्यूटर में रुचि थी। बीसीए में प्रवेश की बात करने लगा तो लोगों ने तब भी मजाक बनाया। उसने किसी की नहीं सुनी और नागौर नवोदय कॉलेज से बीसीए में प्रवेश ले लिया। उसने पांव व अंगुलियों से कम्प्यूटर चलाना सीख लिया। वर्ष 2014 में 65 प्रतिशत अंकों के साथ बीसीए पास की। उसके बाद एमसीए में प्रवेश लिया है जिसमें पहले साल की परीक्षा में 70 प्रतिशत अंक हासिल किए।

## आत्म-परीक्षण करने की आदत भी डालें



आज अधिकांश युवा अपने उद्देश्य से भटके नजर आते हैं। यदि उनसे कोई पूछे कि जीवन में वे क्या करना चाहते हैं, तो इसका स्पष्ट उत्तर उनके पास नहीं है। महान उद्देश्य रखकर उसे प्राप्त करने के प्रयास करना आजकल कोई नहीं चाहता। हर कोई बहाव के साथ ही बहना चाहता है। परंतु आज के युवाओं को यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि यदि समाज में वे अपनी अलग पहचान

बनाना चाहते हैं तो उन्हें विशेष प्रयास करने होंगे। इन विशेष प्रयासों में से एक है आत्म-परीक्षण की आदत डालना। यदि हम औरों से अलग पहचान बनाना चाहते हैं, तो हमें अपने गुण-दोषों का तटस्थ भाव से विश्लेषण करना होगा। यदि हममें कुछ गुण हैं तो उन्हें निखारने का प्रयास करना होगा और यदि हममें कुछ दोष हैं तो उन्हें दूर करना होगा। आत्म-परीक्षण के

इस मार्ग द्वारा ही हम हमारे उद्देश्य को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। यह आत्म-परीक्षण हम निम्न प्रकार से कर सकते हैं -  
(1) गुण - दोषों को पहचानना - हमें चाहिए कि हम सर्वप्रथम हमारे गुण-दोषों का अध्ययन करें एवं उन्हें अच्छी तरह से रेखांकित करें। दूसरों के दोष तो हम आसानी से ढूँढ़ लेते हैं और उन पर टिप्पणी भी करते हैं। परंतु स्वयं हममें क्या दोष हैं, यह हम कभी भी देखने का प्रयास नहीं करते।  
(2) गुण-दोषों को स्वीकार करना - हममें क्या गुण हैं और क्या दोष हैं, यह अच्छी तरह से समझ और पहचान लेने के बाद अगली क्रिया है उन्हें स्वीकार करना, अक्सर यह देखा गया है कि हम हमारे दोषों को

जानते तो हैं परंतु उन्हें स्वीकार करने का साहस नहीं जुटा पाते। यही बात हमारे उद्देश्य को प्राप्त करने की राह में बाधा बन जाती है। रोजमर्रा के हमारे तनावों की भी यही वजह है कि हम हमारे दोषों को जानते तो हैं, परंतु उन्हें स्वीकार नहीं करते।  
(3) क्रियाशीलता - उद्देश्य प्राप्ति में असफलता के पीछे एक प्रमुख कारण क्रियाशीलता का अभाव होता है। हम सोचते तो बहुत कुछ हैं, परंतु करते कुछ नहीं। हमारी कथनी और करनी के बीच की यह खाई ही हमें हमारे उद्देश्य से कोसों दूर ले जाती है। अतः हमें चाहिए कि एक बार हमारे गुण-दोषों की पहचान करने के पश्चात उन्हें स्वीकार करें और फिर क्रियाशील हो जाएं।

## आनंद से जीना लम्बी उम्र के साथ



अनुसार 2050 वर्ष में जिस तरह से विज्ञान, मनोविज्ञान एवं मेडिकल साइंस एक आश्चर्यजनक ढंग से तरक्की कर रहा है, भारतीयों की औसतन आयु 100-200 वर्ष तक होने की संभावना दिखाई दे रही है। सवाल लम्बी उम्र का नहीं प्रश्न है अहम है कि आप अपने जीवन को कितनी खूबसूरती से स्वस्थमय -प्रसन्न-चित्त से जीते हैं। हर व्यक्ति की सोच भिन्न है। हर व्यक्ति का

परिवार टूटते नज़र आ रहे हैं। स्वतंत्रता और निजीपन के नाम पर मां-बाप, दादा-दादी से दूर होकर, अपने आप को और बच्चों को भावनात्मक रूप से 'अनाथ' बना रहे हैं। सुखी दिखाई तो दे रहे हैं लेकिन आनंद से विमुख हैं। दुखी हो रहे हैं। समाज से कट रहे हैं। अपने एक सीमित दायरे में जीवन में आनंद ढूँढ़ रहे हैं।

परिवार टूटते नज़र आ रहे हैं। स्वतंत्रता और निजीपन के नाम पर मां-बाप, दादा-दादी से दूर होकर, अपने आप को और बच्चों को भावनात्मक रूप से 'अनाथ' बना रहे हैं। सुखी दिखाई तो दे रहे हैं लेकिन आनंद से विमुख हैं। दुखी हो रहे हैं। समाज से कट रहे हैं। अपने एक सीमित दायरे में जीवन में आनंद ढूँढ़ रहे हैं।



## स्वस्थ रहने के छोटे-छोटे तरीके

आधुनिक जीवनशैली में न चाहकर भी व्यक्ति को अपनी दिनचर्या ऐसी बनानी पड़ती है, जो स्वास्थ्य के लिहाज से निश्चित रूप से हानिकारक होती है। लेकिन कठिनाइयों से समझौता कर लेना मनुष्य का स्वभाव नहीं है। कुछ तरीके ऐसे अवश्य हैं, जिन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करके इंसान विपरीत परिस्थितियों में भी स्वस्थ रह सकता है। ये उपाय इस प्रकार से हैं।  
- रात में जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठें।  
- 2 से 3 कि.मी. मॉर्निंग वॉक प्रतिदिन करें।  
- फिट रहने के लिए योग-ध्यान, सुबह की सैर के साथ जरूरी है।  
- जो भी खाएं, शरीर की जरूरतों के हिसाब से खाएं।  
- स्वास्थ्य सलाहकारों का मानना है कि पाचन क्रिया सुचारु होनी चाहिए।  
- थकान या सुस्ती होने पर लेटकर या बैठकर पीठ संबंधी व्यायाम करने से फायदा होता है।  
- हमारा तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) मस्तिष्क से संचालित होता है, छिटपुट व्यायाम करने से दिमाग सक्रिय व सकारात्मक ढंग से सोचने लगता है जिसका फायदा शरीर को होता है।  
- यदि आप दिन भर कुर्सी पर बैठे रहते हैं तो अनुलोम-विलोम लाभदायक होगा।  
- सुबह सूर्योदय से पहले खाली पेट प्राणायाम करना भी अच्छा होता है।  
- कपालभाती व वज्रासन भी बेहद कारगर उपाय हैं।

## गतांक से आगे ...

## मानव मन के बोल

महाजनों येन गतः पन्थाः



जो दृढ़ राखे धर्म को तेहि राखे करतार ....। उस धर्म से, मित्रों से, और अपनी माताओं, बहनों, बेटियों से, कृपा से, सलाह से, अनुभवों से व्यक्ति गुणों में वृद्धि करता है।

मैं जब पढ़ रहा था बाल गंगाधर जी तिलक ने कैसे जेल में गीता-रहस्य लिख दिया। पहले तो कोयले से लिखा, फिर एक दयालु जेलर आ गया, पेन-कागज मिल गया, पत्रों पर लिखा। और छूटने लगे तो कठोर जेलर आ गया। उसने कहा, तिलक जी ले जा नहीं सकते। ये कागज कैसे ले जा सकते हो? कागज तो अंग्रेजों की सम्पत्ति है। पेन भी आपको अंग्रेजों ने दिया है। इसको यहीं रख दीजिये। आप ले जा नहीं सकते। तिलक जी की आँखों में आँसू आ गये। कहा, जेलर साहब! माण्डले की इस जेल की काल कोठरी में, जिसमें मुझे रखा है अंग्रेजों ने। उन अंग्रेजों ने जिन्होंने ईस्ट इंडिया कम्पनी बनाई। वही जो व्यापार करने आए थे और यहाँ हमारे पर कब्जा कर लिया। हमें गुलाम बना दिया। हमारे ऊपर शासन करने लगे। हमारा धर्म दूट गया। हमारे बच्चों की संस्कृति छूट गई। और 5 साल तक मुझ निरपराध को जेल में रखा। और मैंने दिन-रात माँ गीता जी पर मैंने एक भाष्य लिखा है। मुझे ले जाने दीजिए जेलर साहब! अन्यथा मुझे पुनः 5 साल लगेगे। भारत के लोगों को गीता के ज्ञान से वंचित नहीं करना चाहता। .....

क्रमशः अगले अंक में ...

## सम्पादकीय

### कर्म सिद्धान्त

कर्म का अर्थ — कर्म का शाब्दिक अर्थ कार्य, प्रवृत्ति या क्रिया है। जीवन व्यवहार में जो भी कार्य किया जाता है, वह कर्म कहलाता है। जैन परम्परा में 'कर्म' एक पारिभाषिक शब्द है जो दो प्रकार का माना गया है— भावकर्म और द्रव्य कर्म। जीव अपने मन, वचन और काय की प्रवृत्तियों से कर्म-वर्गणा के पुद्गलों को आकर्षित करता है। कषाय के प्रभाव से ये कर्म-वर्गणाएँ कर्म रूप में परिणत हो जाती हैं और पूर्व कर्म से बद्ध हो जाती हैं। मन, वचन और काया की प्रवृत्ति तभी होती है जब जीव के साथ कर्म का संबंध हो। जीव के साथ कर्म तभी संबद्ध होता है, जब मन, वचन, काया की प्रवृत्ति हो। इस तरह प्रवृत्ति से कर्म और कर्म से प्रवृत्ति की परम्परा अनादि काल से

चल रही है। कर्म और प्रवृत्ति के कार्य और कारण भाव को लक्ष्य में रखते हुए परमाणुओं के पिण्डरूप कर्म को द्रव्य कर्म कहा है और राग — द्वेषात्मक अन्तःप्रवृत्तियों को भाव कर्म कहा है। द्रव्यकर्म के होने में भावकर्म और भावकर्म के होने में द्रव्यकर्म कारण है। आत्मा अमूर्त है और कर्म मूर्त, उनका किस प्रकार संबंध हो सकता है ? जीवात्मा अनादिकाल से कर्मों से बंधा हुआ और विकारी है अतः कर्मबद्ध आत्माएँ कथंचित मूर्त होती हैं। जो आत्मा पूर्णरूप से कर्म मुक्त हो चुका है, उसको कभी भी कर्म का बंधन नहीं होता। कर्मबंध और उदय-कर्मबंध के पांच कारण बताए गए हैं। (1) मिथ्यात्व (2) अविरति (3) प्रमाद (4) कषाय (5) योग।

## विभिन्न प्रान्तों के रोगियों ने संस्थान में मनाया लोहड़ी पर्व



भारत के विभिन्न राज्यों से आये हुये विकलांग रोगियों एवं उनके परिजनों ने नारायण सेवा संस्थान के साधकों व ट्रस्टी परिवार के साथ लोहड़ी धूमधाम से मनाई। संस्थान के चेयरमैन श्री कैलाश मानव ने लोहड़ी पर्व-पर रोगियों को बधाई दी तथा उनके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की। श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने सभी रोगियों को प्रसाद बाँटा और मुँह मीठा करवाया। उपरोक्त जानकारी संस्थान के अन्तराष्ट्रीय अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने दी।

## खाँसी के लिए घरेलू उपचार



भूमिका निभाती है।

### 4. सिर ऊंचा कर के सो जाएं

बलगम नाक से गले में टपक सकता है, जिसके परिणाम में गंभीर खाँसी हो सकती है। शरीर की ऐसी मुद्रा बहाव को प्रेरित कर सकती है। उंचे स्थान पर सिर रखकर सोने से बहाव न होने में मदद होगी। कई लोगों में यह पाया गया है, यह रात में खाँसी को कम करने में और नींद बढ़ाने में मदद करता है।

### 5. हल्दी का जादू

हल्दी का उपचार के रूप में इस्तेमाल करने के कई तरीके हैं। कुछ ऐसे हल्दीवाला गर्म दूध पीना खाँसी के लिए एक पारंपरिक उपाय है, जिसका जीवाणुरोधी प्रभाव भी है। एक गिलास गर्म दूध के साथ आधी चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएँ और बेहतर राहत पाने के इस मिश्रण को गरम ही पीएँ। एक कप गर्म पानी आधा छोटा चम्मच हल्दी पाउडर और आधा छोटा चम्मच नमक मिलाएँ और इसका कुल्ला करने के लिये उपयोग करें।

कुछ सूखे हल्दी की जड़ जलाएँ और इसे सूँघें, यह खाँसी और सर्दी के लिए एक कारगर उपाय है।

### 6. शहद का जादू

शहद चिड़चिड़े गले को सुखदायक करने के लिए एक पारंपरिक उपाय है। यह पाया है कि शहद खाँसी भी कम करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता। रात के समय खाँसी से राहत के लिए बस सोने के पहले कुछ शहद के साथ एक गिलास गर्म दूध पीना एक कारगर तरीका है।

एक गिलास गर्म पानी में शहद और नींबू का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने से खाँसी से राहत मिलती है।

खाँसी एक परेशान, बाधित करने वाली दर्दनाक बीमारी है।

### 1. गर्म नमक के पानी से कुल्ला करें

कुल्ला करने से गले की परेशानी और बलगम दूर होता है। गले में दर्द महसूस होने पर गर्म नमक के पानी से कुल्ला करें। यह गले के संदीप्त क्षेत्रों से अतिरिक्त तरल निकालता है।

### 2. गर्म तरल पदार्थ पीएँ

कोल्ड ड्रिंक वर्जित करें और गर्म पानी पीएँ जो आपकी गले की सूजन के लिए सुखदायक है।

### 3. वाष्पित वायु से राहत पाएँ

वेपोरब 2 साल के बच्चे को भी खाँसी में तेजी से राहत देता है। इस जादुई रगड़ में मेन्थॉल, कपूर और नीलगिरी जैसी सामग्री हैं और इसका नाम मैजिक रब (जादुई रगड़) है क्योंकि इसका काम करने का तरीका एक रहस्य बना हुआ है। लेकिन यह कहा जाता है कि इसकी सामग्री राहत की

साल की दो एकादशियों, पौष और श्रावण शुक्ल पक्ष की एकादशियों को पुत्रदा एकादशी कहते हैं। अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार वर्तमान में पौष शुक्ल पक्ष की एकादशी दिसम्बर या जनवरी के महीने में पड़ती है, जबकि श्रावण शुक्ल पक्ष की एकादशी जुलाई या अगस्त के महीने में पड़ती है। पौष माह की पुत्रदा एकादशी उत्तर भारतीय प्रदेशों में ज्यादा महत्वपूर्ण जबकि श्रावण माह की पुत्रदा एकादशी दूसरे प्रदेशों में ज्यादा महत्वपूर्ण है। लाभ — जन्म और मृत्यु के समय में किये जाने वाले संस्कारों का हिन्दु धर्म में अत्यधिक महत्व है। हिन्दु धर्म में मृत्यु के समय कुछ महत्वपूर्ण संस्कार निर्धारित हैं, जो केवल पुत्र द्वारा ही किये जाते हैं। पुत्र द्वारा किये जाने वाले अन्तिम संस्कारों से ही माता-पिता की आत्मा को मुक्ति मिलती है। माता-पिता की मृत्यु के बाद श्राद्ध की नियमित क्रियायें भी पुत्र द्वारा ही सम्पादित की जाती हैं। ऐसा माना जाता है कि श्राद्ध करने से मृतक की आत्मा को तृप्ति मिलती है।

वैष्णव समुदाय के बीच श्रावण शुक्ल पक्ष एकादशी को पवित्रोपना एकादशी या पवित्र एकादशी के नाम से जाना जाता है।

एकादशी के व्रत को समाप्त करने को पारण कहते हैं। एकादशी व्रत के अगले दिन सूर्योदय के बाद पारण किया जाता है। एकादशी व्रत का पारण द्वादशी तिथि समाप्त होने से पहले करना अति आवश्यक है। यदि द्वादशी तिथि सूर्योदय से पहले समाप्त हो गयी हो तो एकादशी व्रत का पारण सूर्योदय के बाद ही होता है। द्वादशी तिथि के भीतर पारण न करना पाप करने के समान होता है।

एकादशी व्रत का पारण हरि वासर के दौरान भी नहीं करना चाहिए। जो श्रद्धालु व्रत कर रहे हैं उन्हें व्रत तोड़ने से पहले हरि वासर समाप्त होने की प्रतीक्षा करनी चाहिए। हरि वासर द्वादशी तिथि की पहली एक चौथाई अवधि है। व्रत तोड़ने के लिए सबसे उपयुक्त समय प्रातःकाल होता है। व्रत करने वाले श्रद्धालुओं को मध्यान के दौरान व्रत तोड़ने से बचना चाहिए। कुछ कारणों की वजह से अगर कोई प्रातःकाल पारण करने में सक्षम नहीं है तो उसे मध्यान के बाद पारण करना चाहिए।



## श्रावण पुत्रदा एकादशी

कभी कभी एकादशी व्रत लगातार दो दिनों के लिए हो जाता है। जब एकादशी व्रत दो दिन होता है तब स्मार्त-परिवारजनों को पहले दिन एकादशी व्रत करना चाहिए। दूसरे दिन वाली एकादशी को दूजी एकादशी कहते हैं। सन्यासियों, विधवाओं और मोक्ष प्राप्ति के इच्छुक श्रद्धालुओं को दूजी एकादशी के दिन व्रत करना चाहिए। जब-जब एकादशी व्रत दो दिन होता है तब-तब दूजी

एकादशी और वैष्णव एकादशी एक ही दिन होती हैं। भगवान विष्णु का प्यार और स्नेह के इच्छुक परम भक्तों को दोनों दिन एकादशी व्रत करने की सलाह दी जाती है।



मानव मस्तिष्क

## निर्णय लेने में जल्दबाजी न करें

एक छोटा सा बच्चा अपने दोनों हाथों में एक-एक एप्पल लेकर खड़ा था। उसके पापा ने मुस्कराते हुए कहा कि बेटा एक एप्पल मुझे दे दो। इतना सुनते ही उस बच्चे ने एक एप्पल को दांतां से कुतर लिया। उसके पापा कुछ बोल पाते उसके पहले ही उसने अपने दूसरे एप्पल को भी दांतां से कुतर लिया। अपने छोटे से बेटे की इस हरकत को देखकर बाप ठगा सा रह गया और उसके चेहरे से मुस्कान गायब हो गई..... तभी उसके बेटे ने अपने नन्हे हाथ आगे की ओर बढ़ाते हुए पापा से कहा ..... पापा ये लो ..... ये वाला ज्यादा मीठा है। शायद हम कभी-कभी पूरी बात जाने बिना निष्कर्ष पर पहुँच जाते हैं..... किसी ने क्या खूब लिखा है : नजर का आपरेशन तो सम्भव है, पर नजरिये का नहीं !...! फर्क सिर्फ सोच की होती है..... वरना, वही सीढ़ियाँ ऊपर भी जाती हैं, और नीचे भी आती हैं।

मानव मस्तिष्क शरीर की बेहद जटिल और रहस्यमय संरचना है। आज भी वैज्ञानिक इसके कई अनसुलझे रहस्यों को उजागर करने के लिए रिसर्च में लगे हुए हैं और समय-समय पर इसके बारे में नई रिसर्च की जानकारी देते हैं। ह्यूमन ब्रेन से जुड़े 6 आश्चर्यजनक तथ्य —

1-दिमाग को नहीं होता दर्द  
दिमाग में दर्द की अनुभूति देने वाले सेल नोसीसेप्टर्स नहीं होते हैं। इसलिए सर्जन किसी के जागते हुए भी उस पर ब्रेन सर्जरी कर सकते हैं।

2- मिरर न्यूरोन्स करते हैं नकल :  
किसी और को जम्हाई लेते देख आप भी वैसा करते हैं। इसका कारण मिरर न्यूरोन्स है। मिरर न्यूरोन्स तब एक्टिवेट होते हैं, जब हम किसी व्यक्ति को कोई चीज करते हुए देखते हैं।

3-दिल बंद पर दिमाग जीवित :  
दिल के बंद होने के छह मिनट बाद भी दिमाग जीवित रह सकता है। क्योंकि तब तक उसे रक्त का प्रवाह मिलता रहता है।

4 दिमाग को चाहिए बल्ब जितनी ऊर्जा :  
हमारे दिमाग को काम करने के लिए उतने ही पावर की जरूरत होती है, जितनी कि एक 15 वॉट के बल्ब को जलाने में खर्च होती है।

5- दिमाग का 60 फीसदी वसा :  
इसके फ्रैटी मॉलिक्यूल्स ही किसी के परफॉर्मेंस की क्षमता में सहयोगी होते हैं।

6-अखबार जितना लंबा कॉर्टेक्स :  
ग्रे मैटर से बनी दिमाग की बाहरी परत को कॉर्टेक्स कहते हैं। अगर इसे सतह पर बिछाया जाए तो इसकी लंबाई एक अखबार के बराबर होती है।

**नारायण सेवा संस्थान**  
पौष शुक्ल पक्ष की एकादशी

अन्तराष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं 'निःशुल्क' निःशक्तजन 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**  
गरीब, अस्वहाय, अनाथों को सर्वे से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्विदां आने वाली हैं...  
10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के अस्वहायों का....

10001 स्वेटर दान योजना  
आपको स्वेटर सर्दी में छिद्रते बच्चों को देगे गर्मी का अहसास

आपभी स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें  
स्वीकार अनुरोध-अपील, पाएँ जरूरतमंदों की दुआ...

अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क **097849-71754**

**संस्कार**  
चैनल पर सीधा प्रसारण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमर्दितां को सेवा में सतत संवारत

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर**  
के सानिध्य में

**श्रीमद् भागवत कथा**  
आयोजक

**73, बड़तल्ला स्ट्रीट निवासी वृन्द, कोलकाता**  
: दिनांक एवं समय :  
19 जन. दो. 12 से 3 बजे तक  
20 जन. दोप. 1 से 3 बजे तक  
21 से 23 जन. दो. 3 से 6.30 बजे तक  
24 से 25 जन. दो. 1 से 3 बजे तक

स्थान: 73, बड़तल्ला स्ट्रीट  
सत्यनारायण एसी मार्केट के पास, कोलकाता-7

**कथा व्यास : जया किशोरी जी**  
व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखावरिन्द से आजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर हनुमन्त कथा का श्रवण लाभ उठावें।

सह संयोजक: सावरमल अग्रवाल, किशन कुमार केडिया  
स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09331387600, 9831073231  
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

कला देवी  
कोपाय्यका  
नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल  
अध्यक्ष  
नारायण सेवा संस्थान

वन्दना  
निवेशक  
नारायण सेवा संस्थान

कैलाश 'मानव'  
संस्थापक-चेयरमैन  
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यास  
पूजा जया किशोरी जी

कैलाश 'मानव'  
मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक  
नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य  
ट्रस्टी एवं निवेशक  
नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा  
ट्रस्टी एवं निवेशक  
नारायण सेवा संस्थान

भक्ति एवं सेवा के महापत्र में एक आहुति आपकी थी...  
कृपया सपरिवार अवश्य पधारें।

**मुन्व्य कार्यकारी अधिकाणी-कैलाश 'मानव'**  
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,  
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा  
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल  
अध्ययक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी  
अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी  
अंपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिभेद नाठौड