

प्रातः उठते ही सर्वप्रथम ये मंत्र पढ़ें, लाभ होगा

प्रार्थना के फायदे :- प्रातः काल उठते ही सर्व प्रथम क्या करना चाहिए इसके लिए हिंदू धर्म में बहुत कुछ बताया गया है यहां उठते ही सर्वप्रथम क्या करना चाहिए इसकी जानकारी प्रस्तुत है।

सबसे पहले अपने घर में सोने के स्थान पर भगवान का सुंदर सा फोटो लगाएं ताकि उठते ही सबसे पहले वहीं नजर आए। उठते ही हमारी आंखें नींद से भरी होती हैं। ऐसे में यदि दूर की वस्तु या रोशनी हमारी दृष्टि पर पड़ेगी तो आंखों पर कुप्रभाव पड़ेगा। इसलिए जरूरी है की उठते ही हम भगवान के चित्र का दर्शन करें। प्रातः दिखने वाली आकृति का दिन में प्रभाव अवश्य होता है।

भगवान का दर्शन करने के पूर्व प्रातःकाल जागते ही सबसे पहले दोनों हाथों की हथेलियों के दर्शन का विधान बताया गया है। आपका दिन शुभ और सफल हो इसके लिए हथेली और उसके बाद भगवान का दर्शन करें।

यह मंत्र पढ़ें : हाथों की हथेली का दर्शन करके यह मंत्र पढ़ना चाहिए— **कराग्रे वसति लक्ष्मीः, कर मध्ये सरस्वती। करमूले तू गोविन्दः, प्रभाते कर दर्शनम्।।.**

भावार्थः हथेलियों के अग्रभाग में भगवती लक्ष्मी, मध्य भाग में विद्यादात्री सरस्वती और मूल भाग में भगवान गोविन्द (ब्रह्मा) का निवास है। मैं अपनी हथेलियों में इनका दर्शन करता हूँ।

यह मंत्र उच्चारित कर हथेलियों को परस्पर घर्षण करके उन्हें अपने चेहरे पर लगाना चाहिए।

‘शौर्याजलि’ देखने पहुंचे राष्ट्रपति



राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी 1965 की लड़ाई में पाकिस्तान पर जीत की स्वर्ण जयंती पर आयोजित प्रदर्शनी 'शौर्याजलि' देखने के लिए राजपथ पहुंचे।

तीनों सेनाओं के प्रमुखों ने मुखर्जी का स्वागत किया और उन्हें प्रदर्शनी के बारे में विस्तार से जानकारी दी। राष्ट्रपति ने गत 28 अगस्त को अमर जवान ज्योति पर शहीदों को श्रद्धांजलि देने के बाद स्वर्ण जयंती समारोह की शुरुआत

की थी। इसके तहत ही सशस्त्र सेनाओं ने 'शौर्याजलि' का आयोजन किया है। छह दिन की इस प्रदर्शनी का उद्घाटन 15 अगस्त को रक्षा मंत्री मनोहर परिकर ने किया था

राष्ट्रपति ने इस मौके पर 1965 युद्ध के नायक रहे परमवीर चक्र विजेता लेफ्टिनेंट कर्नल ए बी तारापोर तथा सीक्यूएचएम अब्दुल हमीद के परिजनों और अनेक पूर्व सैनिकों के साथ बातचीत भी की।



मेथी लगा कर गंजापन करें दूर

आज कल बाल झड़ने की समस्या बिल्कुल आम हो गई है अगर आप इस पर अभी से ध्यान देना शुरू कर देंगी तो आप ही का भला होगा। मेथी या फिर मेथी की पत्तियां इस समस्या का समाधान कर सकती हैं, क्योंकि यह सिर की त्वचा में नमी पैदा करती है और रूसी तथा बाल झड़ने की समस्या को दूर करती है।

उपचार और फायदा :-

इस प्राकृतिक जड़ी बूटी में कुछ औषधीय गुण हैं जो गंजापन की समस्या, बाल झड़ने और पतले बालों की समस्या को दूर करने में सक्षम हैं। मेथी को उपयोग करने का सबसे बेहतर तरीका है कि इसके दानों को गरम पानी में उबाल लें और फिर इसको पीस कर पेस्ट तैयार करें और बालों की जड़ों में लगाएं।

यह कैसे काम करती है :-

मेथी में निकोटिनिक एसिड और प्रोटीन पाया जाता है जो बालों की जड़ों को प्रोषण पहुंचाता है और बालों की ग्रोथ को भी बढ़ाता है। इसके प्रयोग से सूखे और डेमेज बाल भी ठीक हो जाते हैं।

कैसे प्रयोग करें? :-

1. मेथी को रात भर गरम नारियल तेल में भिगो कर रख दें। सुबह इसी तेल से अपने सिर पर 5-10 मिनट तक मसाज करें और गरम पानी से सिर धो लें।
2. दूसरा उपाय है कि मेथी को पूरी रात भिगो दें और सुबह उसे गाढ़ी दही में मिला कर अपने बालों और जड़ों में लगाएं। उसके बाद बालों को धो लें इससे रूसी और सिर की त्वचा में जो भी समस्या होगी वह दूर हो जाएगी।
3. मेथी या फिर इसकी पत्तियों को गुणहल के फूल के साथ मिला कर लगाने से बालों में कंडीशनिंग होगी और सिर को ठंडक का एहसास होगा।

बहुत फायदेमंद है ग्रीन टी



ग्रीन टी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। ग्रीन टी पीने से न केवल सामान्य बीमारियां दूर रहती हैं बल्कि कैंसर और अल्जाइमर के मरीजों के लिए यह फायदेमंद है। मोटापा कम करने में ग्रीन टी बहुत मदद करती है। ग्रीन टी पीने से आप तरोताजा महसूस करेंगे। ग्रीन टी को कैमिला साइनेंसिस की पत्तियों को सुखाकर तैयार किया जाता है।

ग्रीन टी में विटामिन सी, पालीफिनोल्स के अलावा अन्य एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं जो कि शरीर के फ्री रेडीकल्स को नष्ट कर इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। दिन में तीन से चार कप ग्रीन टी शरीर में लगभग 300-400 मिग्रा पालीफिनोल पहुंचाती है, इससे शरीर में बीमारियां होने का खतरा कम होता है और शरीर रोग-मुक्त होता है।

ग्रीन टी कैंसर के सेल को बढ़ने से रोकती है। ग्रीन टी मुंह के कैंसर के लिए बहुत ही फायदेमंद है। इसके नियमित प्रयोग से पाचन नली और मूत्राशय के कैंसर की आशंका न के बराबर रहती है। इसलिए कैंसर के मरीजों के लिए ग्रीन टी रामबाण है। दिल को दुरुस्त रखें

ग्रीन टी पीने से मेटाबॉलिज्म का स्तर बढ़ता है। जिसके कारण शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा संतुलित रहती है। कोलेस्ट्रॉल की मात्रा संतुलित रहने से रक्तचाप सामान्य रहता है। ग्रीन टी खून को पतला बनाए रखती है जिससे खून का थक्का नहीं बन पाता। ग्रीन टी पीने से हार्ट अटैक आशंका बहुत कम रहती है।

मोटापा कम करने में ग्रीन टी बहुत मदद करती है। खाने के बाद एक कप ग्रीन टी पीने से पाचन की गति बढ़ जाती है। ग्रीन टी में मौजूद कैफीन से कैलोरी खर्च करने की गति भी बढ़ जाती है। इसके कारण वजन कम होता है।

ग्रीन टी मुंह के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ग्रीन टी में ऑक्सीकरण रोधी पॉलीफिनॉल पाया जाता है जो मुंह में उन तत्वों को खत्म कर देता है जो सांस संबंधी परेशानियों के लिए जिम्मेदार होते हैं।

ग्रीन टी शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित करती है, और इन्सुलिन दवा के हानिकारक प्रभावों को कम करने में भी मदद करती है। यूनिवर्सिटी ऑफ मेरिलैंड मेडिकल सेंटर के अनुसार ग्रीन टी शरीर में ना सिर्फ टाइप 1 डायबिटीज को कम करता है बल्कि इसके बुरे प्रभाव को भी कम करता है। ग्रीन टी पर हर रोज नए-नए शोध हो रहे हैं। ग्रीन टी कई रोगों के इलाज में रामबाण साबित हुई है। ग्रीन टी अल्जाइमर, पार्किंसन, मल्टीपल स्क्लेरोसिस, कैंसर, मोटापा और हृदय संबंधी रोगों के लिए फायदेमंद है।

क्या करें जब कुछ अच्छा न लगे

जिंदगी में खुशी और आनंद हमेशा नहीं रहता है। कई बार ऐसा समय भी आता है, जब जिंदगी में कुछ भी अच्छा नहीं होने लगता है। ऐसे बुरे वक्त में आप परेशान, निराश और हतोत्साहित महसूस करने लगते हैं। इस समय आपको जरूरत होती है कि आप जिंदगी की अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करें। निराशा में डूबने के बजाय आपको प्रेरित और प्रोत्साहित होने की कोशिश करनी चाहिए। ऐसी कई चीजें हैं जिनसे आप बुरे वक्त में अच्छा महसूस कर सकते हैं। जो बुरा हुआ उसके बारे में सोचने के बजाय अपना ध्यान उन चीजों पर लगाएं, जिसे आप पसंद करते हों।

1. म्यूजिक पूरी दुनिया में म्यूजिक से ज्यादा सुकून

पहुंचाने वाली और रीलैक्स करने वाली दूसरी चीज नहीं है। जब भी आप निराश और दुखी हों तो अपना पसंदीदा म्यूजिक सुनें। म्यूजिक में आपके मूड को बेहतर बनाने की क्षमता होती है और इससे आप अच्छा महसूस करते हैं। म्यूजिक सुनने से अच्छा अनुभव कराने वाले हार्मोन का स्राव होता है।

2. किताब पढ़ें अपने आप को खुश करने के लिए अपने पसंदीदा लेखक या नावलिस्ट को पढ़ना भी अच्छा तरीका है। जब आप निराश हों तो कुछ प्रेरक और हौसला बढ़ाने वाली किताबें पढ़ें। ऐसी किताबें पढ़ें जिसमें सकारात्मक बातें लिखीं हो और जिसका अंत सुखद हो। इससे आपका मूड बेहतर होगा।

3. टहलने जाएं : जब भी



आप निराश हों तो घर से बाहर खुद के साथ कुछ समय बिताएं। आप गार्डन, पार्क या अम्यूजमेंट पार्क में घूमने जा सकते हैं। यहां आप हंसते खेलते बच्चों और कपल्स को देखकर निश्चित रूप से अच्छा अनुभव करेंगे। तनाव भरी जिंदगी में ठहराव लाने के लिए आउटिंग हमेशा कारगर होता है।

4. मूवी एक कॉमेडी मूवी से भी आप सारे दुख भूलकर रीलैक्स हो जाएंगे। इस बात का ध्यान रखें कि आप कोई गंभीर फिल्म न देखें।

इससे आप और ज्यादा परेशान हो जाएंगे। खुद को अच्छा महसूस कराने के लिए रोमांटिक और एनिमेटेड मूवी अच्छा विकल्प रहेगा।

5. ब्रेक फ्री अगर आप परेशान और दुखी हैं तो हर वो चीज करें, जो आपके दिमाग में आ रही हो। फिर चाहे लांग ड्राइव करनी हो या आइसक्रीम खानी हो। हर वो चीज करें जो आप सोच रहे हैं। निश्चित रूप से आप अच्छा अनुभव करेंगे।

सेहत से भरा पेठा

इसके ताजे बीज शरीर में जलन होती है और वह हमेशा गरम रहता है तो पेठे के गूदे तथा परतों को पीस कर लेप करें। साथ ही बीजों को पीसकर तंडाई बनाकर हमारे स्वास्थ्य पर क्या लाभ होता है। पेठा खाने का फायदा -



1. मस्तिष्क रोग— यादाश्त की कमजोरी हो या फिर दिमागी बीमारी, पेठा ऐसे रोगियों के लिये अमृत के समान माना जाता है। रोगी को इसके फल का 10-20 ग्राम गूदा खाना चाहिए और साथ ही पेठे का रस पीना चाहिए।
2. शरीर की जलन— अगर

शरीर में जलन होती है और वह हमेशा गरम रहता है तो पेठे के गूदे तथा परतों को पीस कर लेप करें। साथ ही बीजों को पीसकर तंडाई बनाकर हमारे स्वास्थ्य पर क्या लाभ होता है। पेठा खाने का फायदा -

3. नकसीर फूटना— इस समस्या को दूर करने के लिये पेठे का रस पिएं या फिर उसका गूदा खाएं। साथ ही सिर पर इसके बीजों का तेल भी लगाया जा सकता है।
4. दमा रोग— दमा है तो नियमित रूप से पेठा खाइये

क्योंकि इससे फेफड़ों को बहुत लाभ मिलता है।

5. पेशाब के रोग— पेठे का गूदा तथा बीज मूत्र विकारों में बहुत उपयोगी है। यदि मूत्र रुक-रुककर आता हो अथवा पथरी बन गई हो तो पेठा तथा उसके बीज दोनों का प्रयोग करें। लाभ होगा।

6. कब्ज तथा बवासीर— पेठे में रेशा पाया जाता है जो कि कब्ज जैसी पेट की समस्या को दूर करता है। इसी कारण बवासीर के रोगियों के लिए यह बहुत लाभकारी है। इससे बवासीर में रक्त निकलना भी बंद हो जाता है।

7. भूख न लगना— जिन लोगों की आंतों में सूजन आ गई है, भूख नहीं लगती, वे सुबह दो कप पेठे का रस पिएं। भूख लगने लगेगी और आंतों की सूजन भी ठीक हो जाएगी।

मानव मन के बोल

(आत्मकथा)

प्रभु का प्रसाद है नारायण सेवा



हमारे शिक्षक हमारे गुरुजी पाठ पठाने वाले हिन्दी पढ़ाने वाले हमें गणित का ज्ञान कराने वाले क्या होता है गणित नहीं पढ़ते गणित वो फैल हो जाते हमें विद्या ग्रहण कराने वाले हमारे गुरुजी शिक्षक है हमारे केवल शिक्षक दिवस ही नहीं मनाना है 365 दिन शिक्षको का आदर - प्रणाम करना णमो लोए सब साहूण का मतलब संतों को संत सभी प्रकार के न हिन्दू की बात ना मुस्लिम की बात सभी धर्मों की बात हैं सब धर्मों को एक ही बात प्यार बढ़ाओं सब के साथ सब रोगों की एक दवाई हंसते रहिये मेरे भाई नवकार मंत्र बोले प्रभु की प्रार्थना का दीपक जलावें

हे सूर्य भगवान हमारे इस अर्थ को गृहण करो हे सूर्य देवता हमारे अज्ञान को दूर करो

दीप से दीप जलाते चलो

प्यार से प्यार बढ़ाते चलो

अगर किसी का अंग जले

दुनिया को मिट्टी सुहास दे

दीपक अपना जीवन है जो

दुजों को अपना प्रकाश दे।

नाम है जिसका भगवत गीता

सेवा वेद पुराण है

वो सच्चा इन्सान है इस दुनिया का भगवान रे' भाईयो मेरा भ्राता ओं मेरी बहिनु मुझे ना बोलना आता है न लिखना आता है। पई का शिविर 1200 नर - नारायण कृपा करके पधारे थे।..... **क्रमशः अगले अंक में ...**

सम्पादकीय जापान की एक बहुत सुन्दर और प्रसिद्ध लोकोक्ति है- 'जीवन की नदी की जय हो।' सामान्य रूप से देखने पर तो इस वाक्य में ऐसा कुछ विशेष दिखाई नहीं देता। जिसकी वजह से इसी वाक्य से इस बात की शुरुआत की जाए लेकिन यह सच नहीं है। हम सबमें से जो भी जापान के बारे में थोड़ा-बहुत जानते हैं वे जानते हैं कि जापान एक छोटा-सा देश है। उसके पास न तो खनिज संसाधन के भंडार हैं और न ही उसकी झोली में प्रकृति के अद्भूत वरदान भरे हुए हैं। इसके बावजूद वह छोटा-सा देश आज दुनिया के बहुत बड़े और सबसे धनी और यहाँ तक कि सबसे ताकतवर देश अमेरिका से टक्कर लेने की स्थिति में है। तो आइए, यहाँ थोड़ा हम यह जानने की कोशिश करें कि क्या उसकी इस क्षमता और ताकत के पीछे उसकी इस लोकोक्ति का कुछ हाथ है।

इसमें जो सबसे महत्वपूर्ण शब्द है वह है-नदी। हमारे यहाँ कहा जाता है कि 'जीवन की जय हो।' लेकिन जापान में कहा गया है-'जीवन की नदी की जय हो।' आखिर दोनों में फर्क क्या है? नदी एक लगातार बहता हुआ प्रवाह है। दोनों ओर तट हैं और उसके बीच में पानी लगातार बह रहा है। हम जानते हैं कि जो पानी एक बार बह गया, वह बह गया। एक यूनानी दार्शनिक हुए हैं-हेराक्लूट। उन्होंने एक बहुत ही अच्छी बात कही थी कि 'आप एक ही नदी को दोबारा पार नहीं कर सकते।' उनके कहने का आशय यही था कि जिस समय पहली बार आपने नदी को पार किया था उस समय का पानी अब बहकर पता नहीं कहाँ जा चुका है। अब तट तो वही है। जमीन भी वही है। पार करने वाला भी वही है, लेकिन जिसे पार किया जा रहा है वह वही नहीं है। आखिर बात भी तो सच है। नदी का मतलब न तो तट है और न ही जमीन। नदी का मतलब है- पानी और वह भी बहता हुआ पानी। यदि पानी है तो नदी है और यदि पानी नहीं है तो नदी भी नहीं है। तो जब पानी नदी है और वह पानी बहकर आगे-आगे न जाने कहाँ जा चुका है तो फिर भला यह कैसे हो सकता है कि हम एक ही नदी को दुबारा पार करें।

जापान के लोगों की सफलता इसी बात में निहित है। वहाँ का जीवन इस बात को स्वीकार करता है कि जो वर्तमान क्षण है वह अभी है। चाहे हम इसे समय कह लें या इसे जीवन कह लें, यह नदी की तरह लगातार बह रहा है। उन्हें इस बात का यकीन है या यह कहना ज्यादा सही होगा कि इस बात में उनकी गहरी आस्था है कि यदि हम अभी चूक गए तो फिर हमेशा के लिये चूक जाएंगे। इसलिए जरूरी है कि हम चूकें ही नहीं। व्यक्ति हमेशा सतर्क रहेगा, सजग रहेगा और कर्मरत भी रहेगा, क्योंकि वह चूकना ही नहीं चाहता। वह नदी के बहते हुए इस प्रवाह में लगातार गोते लगाते रहना चाहता है। वह तट पर खड़े होकर प्रवाह को देखने वाला अकर्मण्य व्यक्ति नहीं बनना चाहता। वह नदी के साथ ही बहना चाहता है क्योंकि उसके लिए जीवन अपने आप में एक नदी है।

अब यदि हम इसी बात को अपनी जीवन पद्धति पर लागू करें, अपनी सोच के संदर्भ में देखना, समझना, जाँचना और परखना चाहें तो मुझे लगता है कि हमने तो खड़े हुए तटों को ही नदी समझ रखा है। हम तट पर खड़े हैं। मतलब कि नदी के किनारे खड़े हैं। उसमें पानी है या नहीं, इससे हमारा कोई सरोकार नहीं। यही वह कारण है कि हम रंगमंच के अभिनेता न होकर रंगमंच पर खेले जाने वाले नाटक के महज दर्शक बनकर रह गए हैं और जो दर्शक होगा वह कभी भी जीवन का सच्चा आनन्द नहीं ले सकता।

नई जिंदगी मिलेगी मासुम रोहित को सेवा परमो धर्म ट्रस्ट द्वारा निःशुल्क होगा दिल के छेद का ऑपरेशन



उदयपुर। जयसिंहपुरा खोट जयपुर के निवासी बिनोद कुमार लालवानी के डेढ़ वर्षीय पुत्र रोहित जिसने अभी तक ये दुनिया देखी नहीं जिसकी खेलने की उम्र थी उसे जन्मजात दिल में छेद एवं कुदरत के ढाए सितम से मात्र एक किडनी होने के कारण पूरा परिवार सदमे में था। रोहित के ऑपरेशन में बड़े खर्च आने के कारण पिता पूर्ण रूप से टूट गए। प्राईवेट ऑटो ड्राईवर होने कारण बड़ी मुश्किल से वे अपने परिवार का भरण पोषण कर पाते थे। जब उन्हें समाचार पत्रों के माध्यम से सेवा परमो धर्म ट्रस्ट जो कि दिल में छेद होने के निःशुल्क ऑपरेशन को अंजाम देता है। ऐसी खबर पाकर वे ट्रस्ट अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल से मिले और अध्यक्ष उन्हें धैर्य बंधाने के साथ रोहित के दिल में छेद के ऑपरेशन की जिम्मेदारी ली और उसे जयपुर स्थित नारायण सुपर स्पेसिटली हॉस्पिटल भिजवाया है जहाँ उसका निःशुल्क ऑपरेशन होगा।

मंदिर है सकारात्मक ऊर्जा का केंद्र



स्थित हैं। उदाहरणार्थ उज्जैन का महाकाल मंदिर

धरती के दो छोर हैं- एक उत्तरी ध्रुव और दूसरा दक्षिणी ध्रुव। उत्तर में मुख करके पूजा या प्रार्थना की जाती है इसलिए प्राचीन मंदिर सभी मंदिरों के द्वार उत्तर में होते थे। हमारे प्राचीन मंदिर वास्तु शास्त्रियों ने ढूँढ - ढूँढकर धरती पर ऊर्जा के सकारात्मक केंद्र ढूँढे और वहाँ मंदिर बनाए। मंदिर में शिखर होते हैं। शिखर की भीतरी सतह से टकराकर ऊर्जा तरंगों व ध्वनि तरंगों व्यक्ति के ऊपर पड़ती हैं। ये परावर्तित किरण तरंगों मानव शरीर आवृत्ति बनाए रखने में सहायक होती हैं। व्यक्ति का शरीर इस तरह से धीरे-धीरे मंदिर के भीतरी वातावरण से सामंजस्य स्थापित कर लेता है। इस तरह मनुष्य असीम सुख का अनुभव करता है। पुराने मंदिर सभी धरती के धनात्मक (पॉजिटिव) ऊर्जा के केंद्र हैं। ये मंदिर आकाशीय ऊर्जा के केंद्र में

शरीर इस तरह से धीरे-धीरे मंदिर के भीतरी वातावरण से सामंजस्य स्थापित कर लेता है। इस तरह मनुष्य असीम सुख का अनुभव करता है। पुराने मंदिर सभी धरती के धनात्मक (पॉजिटिव) ऊर्जा के केंद्र हैं। ये मंदिर आकाशीय ऊर्जा के केंद्र में

ठंडे पानी से नहाने से रहता है - मूड फ्रेश

आपको यह जान कर हैरानी होगी कि गर्म पानी से नहाने पर रक्त-संचार पहले कुछ उत्तेजित होता है किन्तु बाद में मंद पड़ जाता है, लेकिन ठंडे पानी से नहाने पर रक्त-संचार पहले मंद पड़ता है और बाद में उत्तेजित होता है जो कि लाभदायक है। यही नहीं ठंडे पानी से स्नान करने से आलस, थकान और दर्द मिटता है, नींद अच्छी आती है। यह हर तरह की जलन और खुजली खत्म करता है। इससे त्वचा में निखार और रक्त साफ होता है। ठंडे पानी से नहाने से फ्रैट बर्न होता है हमारे शरीर में



दो तरह के फ्रैट होते हैं, पहला वाइट फ्रैट जो हमारे शरीर के लिए बुरा होता है और दूसरा है ब्राउन फ्रैट जो हमारे लिए अच्छा होता है। वाइट फ्रैट वह फ्रैट है जिसे हम अपने भोजन में खाते हैं, और यह फ्रैट हमारी कमर, पीठ के निचले हिस्से और गर्दन में जमा होने लगता है। और जिससे छुटकारा पाने के लिए हमें संघर्ष करना पड़ता है। वही ब्राउन फ्रैट हमारे लिए अच्छा होता है और इसका काम है हमारे शरीर को गर्म रखना। अब अच्छी खबर जब हम बहुत ज्यादा ठंडे पानी से नहाते हैं तो कैलोरी

शॉक लगा है जिससे आपकी साँस तेज चलने लगती है और दिल की धड़कने भी बढ़ने लगती हैं। इससे आपके शरीर का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है और आप अपने आपको तरोताजा महसूस करने लगते हैं। यह तो आपको पता ही है कि ठंडे पानी से नहाने से रक्तसंचार अच्छा रहता है लेकिन क्या आपको यह पता है कि ठंडे पानी से आपकी इम्युनिटी को भी स्ट्रॉंग करता है। इम्युनिटी के प्रतिरक्षा प्रणाली के मजबूत होने से शरीर में वाइट ब्लड सेल्स को बढ़ता है जो बहुत सी बिमारियों से लड़ने में मदद करता है जिससे आप कम बीमार पड़ते हैं। ठंडे पानी से नहाने से आपके बाल अच्छे और त्वचा चमकदार होती है अगर आप मुँहासों से परेशान हैं तो ठंडे पानी से नहाइये। गर्म पानी आपकी त्वचा रूखी और बेजान कर देता है जिससे त्वचा में गंदगी जमा होने लगती है। ठंडा पानी आपकी त्वचा को चमकदार बनता है। यही नहीं ठंडे पानी से सर धोने बालों में जमा गंदगी साफ होती है और बाल भी आकर्षक लगने लगते हैं।

सादर आमंत्रण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

द्वारा आयोजित

श्रीमद् भागवत कथा

सहयोग

भागवत सेवा समिति एवं पाण परिवार, धामनोद

आयोजन तिथि 06 से 12 अक्टूबर 2015

स्थान : श्री बालाजी मन्दिर, धामनोद जिला-धार (म.प्र.)

समय : प्रातः 11.00 से दोप. 3.00 बजे तक

कथा व्यास : श्याम सुन्दर जी पौराणिक

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 : 9993983330

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

:: 'निःशुक्लजन' की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित ::

<p>कैलाश "मानव" मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>जगदीश आर्य ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>देवेन्द्र चौबीसा ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान</p>
--	--	---	---

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

राम नाम की महिमा

जपे राम नाम का महामंत्र... राम नाम की बड़ी अद्भुत महिमा है। बस, जरूरत है श्रद्धा, विश्वास और भक्ति की। राम नाम स्वयं ज्योति है, स्वयं मणि है। राम नाम के महामंत्र को जपने में किसी विधान या समय का बंधन नहीं है। जब-जब धरती पर त्राहि-त्राहि मची, अत्याचारियों के अत्याचार बढ़े, तब-तब भगवान ने अवतार लिया और धरती से पाप व अत्याचार को मिटाकर धरती का उद्धार किया। इस दो अक्षर से बने राम नाम की महिमा भी अपरंपार है। राम नाम का स्मरण करके हम जीवन के कष्टों का निवारण कर सकते हैं। भगवान राम की चारित्रिक विशेषताएं, उनका जीवन व शिक्षाएं आज भी सर्वथा प्रासंगिक हैं। चैत्र शुक्ल नवमी के दिन त्रेता युग में रघुकुल शिरोमणि महाराज दशरथ एवं महारानी कौशल्या के यहां अखिल ब्रह्मांड नायक अखिलेश ने पुत्र के रूप में जन्म लिया था। दिन के बारह बजे जैसे ही सौंदर्य निकेतन, शंख, चक्र, गदा, पद्म धारण किए हुए चतुर्भुजधारी श्रीराम प्रकट हुए तो मानो माता कौशल्या उन्हें देखकर विस्मित हो गईं। उनके सौंदर्य व तेज को देखकर उनके नेत्र तृप्त नहीं हो रहे थे। श्रीराम के जन्मोत्सव को देखकर देवलोक भी अवध के सामने फीका लग रहा था। देवता, ऋषि, किन्नर, चारण सभी जन्मोत्सव में शामिल होकर आनंद उठा रहे थे। भगवान राम हमारे जीवन के प्रत्येक रंग में समाए हुए हैं। हमने पाश्चात्य सभ्यता को काफी हद तक अपनाया, परंतु 'राम-राम' कहना नहीं छोड़ा। हम प्रतिदिन अच्छे बुरे अवसरों पर राम नाम ही लेते हैं। आज भी हम 'राम-राम' या 'जय रामजी की' कहकर अभिवादन करते हैं। जीवन के अंतिम समय में बिछुड़ने पर राम-राम का ही उल्लेख होता है। समस्या के आने पर, विपत्तियों से घिरने पर 'हे राम' अथवा 'अरे राम' सहसा ही हमारे मुख से निकल पड़ता है। जीवन में प्रसन्नचित होने पर हम रामजी की कृपा के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते 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