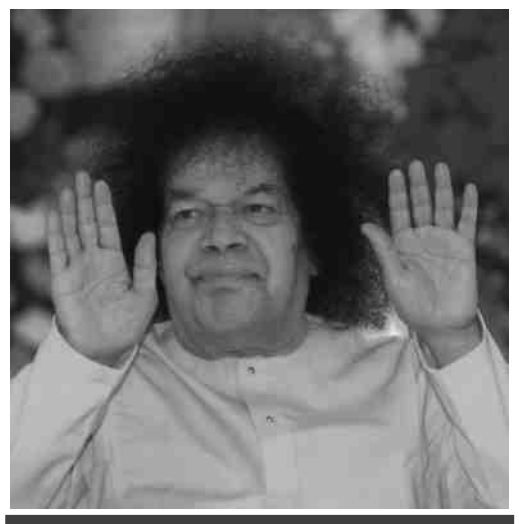
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय एच.ओ. पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 12-06-2016 ● अंक- 553 ● तारीख - 13 जून 2016, ज्येष्ठ शुक्ल 9 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

सत्य सांई अनमोल वचन



आनन्द का स्त्रोत

आनन्द का प्रमुख स्त्रोत भगवान के प्रति समर्पण है। अन्य कोई वस्तु सच्चा एवं शाश्वत आनन्द नहीं प्रदान कर सकती है। भगवान से अपनी घनिष्ठता की चेतना प्राप्त करो। वह घनिष्ठता कल्पना मात्र या एक मिथ्या सिद्धान्त नहीं है।

-श्री सत्य सांई बाबा

योग दिवस के लिए केंद्र सरकार ने बनवाई खास ड्रेस

खादी आयोग ने 21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए एक खास योग किट तैयार की है। योग दिवस पर हजारों लोग इस किट को पहनकर योग करेंगे। केंद्र सरकार के आयुष मंत्रालय ने खादी आयोग के जरिए इस किट को तैयार कराया है। इस योग किट को देशभर के खादी भवनों में 11 जून से प्रदर्शित किया जाएगा और इसकी बिक्री 15 जून से शुरू होगी। योग किट का डिजाइन फैशन डिजाइनर रितु बेरी ने तैयार किया है। देश में खादी को लेकर बढ़ रहे आकर्षण को देखते हुए इस योग किट की बड़े पैमाने पर बिक्री की संभावना जताई जा रही है। सफेद रंग की यह किट पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग डिजाइन की गई है। पुरुषों की किट में सफेट टी-शर्ट, लोअर, एक नैपकिन, एक मैट और एक तिरंगी सूत की माला है। महिलाओं की किट भी इसी तरह की है। टी-शर्ट पर लिखा है 'योग शांति और अमन के लिए'। सूत की तिरंगी माला लोगों में देश प्रेम की भावना पैदा करने के लिए दी जा रही है। इस किट की कीमत अलग-अलग है। पुरुषों की किट की कीमत 1501 रुपए और महिलाओं की किट की कीमत 1350 रुपए है। इस किट पर 30 फीसद छूट भी है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'मन की बात' कार्यक्रम में खादी को अपनाने की अपील के बाद लोगों में खादी को लेकर आकर्षण बढ़ा है। खासतौर पर प्रधानमंत्री मोदी की खादी की जैकट और खादी के कुर्ते को देखते हुए अब सैकड़ों लोग इसे खरीद रहे हैं। खादी आयोग ने एक जैकेट व कुर्ते का नाम भी मोदी जैकेट व मोदी कुर्ता रखा है। देशभर के खादी के 7000 आउटलेट्स में रोजाना करीब 400 मोदी जैकेट व 1000 मोदी कुर्ता बिक रहा है। खादी के प्रति बढ़ रहे आकर्षण को देखते हुए दिल्ली के सबसे पुराने खादी भवन को रविवार को भी खोलने का फैसला हुआ है। वहीं कनॉट प्लेस में ही बाबा खड़ग सिंह मार्ग पर एक और खादी भवन खोला जा रहा है। इस नए भवन में रखे जाने वाले खादी उत्पादों क ा चयन भी फैशन डिजाइनर रितु बेरी कर रही हैं।

पहले की अपेक्षा मौजूदा समय में खादी की बिक्री और लोगों का इसके प्रति आकर्षण दोनों बढ़ा है। साल 2013 में जहां खादी आयोग का सालाना टर्नओवर 1100 करोड़ रुपए था, वहीं इस साल यह 1510 करोड़ रुपए तक पहुंच गया है। खादी विलेज इंडस्ट्रीज आयोग के चेयरमैन विनय कुमार सक्सेना ने बताया कि मौजूदा समय में खादी का सामान बनाकर करीब 12.50 लाख लोगों को रोजगार मिल रहा है।

उन्होंने मांग की है कि खादी आयोग खादी से बने सामानों को न्यूनतम मूल्य पर बेचे, ताकि खादी के सामान की ज्यादा से ज्यादा बिक्री हो और ज्यादा लोगों को रोजगार मिले। सक्सेना ने कहा कि वे यह योग किट प्रधानमंत्री मोदी तक पहुंचाएंगे और उन्हें उम्मीद है कि प्रधानमंत्री योग दिवस पर उनके विभाग की ओर से तैयार की गई योग किट पहनेंगे।

सात-सुख

पहला सुख - निरोगी काया,
दूजा सुख - घर में हो माया,
तीजा सुख - सुलक्षणा नारी,
चौथा सुख - हो पुत्र आज्ञाकारी,
पाँचवां सुख - हो सुन्दर वास,
छठा सुख - हो अच्छा पास,
साँतवां सुख - हो मित्र घनेरे,
और नहीं जगत में दुखः बहुतेरे

क्या आपश्री जानते है?

- 'वह काल जिस का लिखित विवरण उपलब्ध है उसे ऐतिहासिक काल एवं जिस काल का कोई लिखित विवरण उपलब्ध नही है उसे प्राग ऐतिहासिक काल कहते हैं।
- 'खनन से प्राप्त सामाग्री को पुरातत्व कहते है, तथा इसका अध्ययन करने वाले को पुरातत्वविद कहते हैं।
- 'कार्बन 14 की सहायता से भौतिक वेत्ता काल का निर्धारण करते हैं।
- 'यूनानियो ने भारत को इंडिया तथा मध्य कालीन मुस्लिम इतिहासकारो ने हिंद अथवा हिंदूस्तान कहा।
- 'प्राचीन इतिहास के विषय में जानकारी धर्म ग्रंथ, ऐतिहासिक ग्रंथ, विदेशियो के विवरण एवं पुरातत्व साक्ष्य द्वारा प्राप्त होता है।
- 'भारत का प्राचीनतम धर्म ग्रंथ वेद है, इस का संकलन करता वेद व्यास को माना जाता है।

सबसे पहले कार्य को प्रारंभ करें

सबसे बडी यात्रा एक अकेले कदम से शुरू होती है, इस चीनी कहावत के कुछ मतलब हैः पहला, आप इस परियोजना को शुरू करो! दूसरा, प्रारंभ करके, आप महसूस कर सकते हो कि वहाँ कुछ चीजें है जिनके बारे में आपने सोचा नहीं हैं. कभी कभी जब तक आप काम शुरू नहीं करते हैं तब तक काम के विवरण स्पष्ट नहीं होते. एक और कहावत है कि ''श्रेष्ठता अच्छे का दुश्मन है'', खासकर जब यह आपको शुरू करने से रोकता है यह देखते हुए कि आपने समीक्षा बना ली हे, मोटे तौर पर अपने विचार बना लो और शुरू हो जाओ! आपके पास बदलने और बाद में विकसित करने का समय होगा।

त्रिफला क्या है?

त्रिफला शब्द का शाब्दिक अर्थ है श्तीन फलश्।लेकिन आयुर्वेद का त्रिफला 3 ऐसे फलों का मिलन है जो तीनों ही अमृतीय गुणों से भरपूर है। आंवला, बहेड़ा और हरड़। आयुर्वेद में इन्हें अमलकी, विभीतक और हरितकी कहा गया है। त्रिफला में इन तीनों को बीज निकाल कर समान मात्रा में चूर्ण बनाकर कर लिया जाता है।

त्रिफला के लाभ

एक अध्ययन से पता चला है कि त्रिफला का सेवन रेडियोधर्मिता से भी बचाव करता है। प्रयोगों में देखा गया है कि त्रिफला की खुराकों से गामा किरणों के रेडिएशन के प्रभाव से होने वाली अस्वस्थता के लक्षण भी नहीं पाए जाते हैं। इसीलिए त्रिफला चूर्ण आयुर्वेद का अनमोल उपहार कहा जाता है।

-आंखों के लिए रू एक चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को एक कटोरी पानी में भिगोकर रखें। सुबह कपड़े से छानकर उस पानी से आंखें धो लें। यह प्रयोग आंखों के लिए अत्यंत हितकर है। इससे आंखें स्वच्छ व दृष्टि सूक्ष्म होती है। आंखों की जलन, लालिमा आदि तकलीफें दूर होती हैं।

-मुख की दुर्गंध रू त्रिफला रात को पानी में भिगोकर रखें। सुबह मंजन करने के बाद यह पानी मुंह में भरकर रखें। थोड़ी देर बाद निकाल दें। इससे दांत व मसूड़े वृद्धावस्था तक मजबूत रहते हैं। इससे अरुचि, मुख की दुर्गंध व मुंह के छाले नष्ट होते हैं।

-त्रिफला के गुनगुने काढ़े में शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।

-त्रिफला के काढ़े से घाव धोने से एलोपैथिक-एंटिसेप्टिक की आवश्यकता नहीं रहती। घाव जल्दी भर जाता है।

-गाय का घी व शहद के मिश्रण (घी अधिक व शहद कम) के साथ त्रिफला चूर्ण का सेवन आंखों के लिए वरदान स्वरूप है।

-संयमित आहार-विहार के साथ इसका नियमित प्रयोग करने से मोतियाबिंद, कांचबिंदु-दृष्टिदोष आदि नेत्र रोग होने की संभावना नहीं होती।

-मूत्र संबंधी सभी विकारों व मधुमेह में यह फायदेमंद है। रात को गुनगुने पानी के साथ त्रिफला लेने से कब्ज नहीं रहती है।

-मात्राः 2 से 4 ग्राम चूर्ण दोपहर को भोजन के बाद अथवा रात को गुनगुने पानी के साथ लें।

सावधानी- दुर्बल, कृश व्यक्ति तथा गर्भवती स्त्री को एवं नए बुखार में त्रिफला का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि दूध का सेवन करना हो तो दूध व त्रिफला के सेवन के बीच 2 घंटे का अंतर रखें।

श्रीकृष्ण की नगरी वृंदावन में बनने जा रहा है दुनिया का सबसे बड़ा मंदिर

कृष्ण की पावन नगरी मथुरा-वृंदावन दुनिया के हर कोने में मशहूर है और देश-विदेश से लाखों पर्यटक यहां घूमने आते हैं। कृष्ण की नगरी में वृंदावन में बनने जा रहा दुनिया का सबसे ऊंचा मंदिर और इसी के साथ यह दुनिया की सबसे ऊंची इमारत भी होगी। वृंदावन में बनने जा रहे इस मंदिर का नाम चंद्रोदय है, जोकि दुनिया की सबसे ऊंची इमारत बुर्ज खलीफा से भी ऊंचा बनाया जा रहा है।

बताया जा रहा है कि इस्कॉन संस्था द्वारा वृंदावन में बनाया जाने वाले इस 70 मंजिला चंद्रोदय मंदिर की ऊंचाई 210 मीटर होगी और यह एक पिरामिड के आकार में बनाया जाएगा। इसे बनाने की तैयारियां 2006 से की जा रही थीं।

इस मंदिर की खास बात यह है कि इसकी केवल ऊंचाई ही नहीं बल्कि गहराई भी अधिक होगी, ताकि नींव भी उतनी ही मजबूत रहे। यह इमारत लगभग 55 मीटर गहरी होगी और इसका आधार 12 मीटर तक ऊंचा होगा, जबकि दुबई स्थित दुनिया की सबसे ऊंची इमारत बुर्ज खलीफा की गहराई मात्र 50 मीटर है। अतः चंद्रोदय मंदिर की गहराई बुर्ज खलीफा से भी 5 मीटर अधिक है।

प्राकृतिक आपदा के लिहाज से भी इसे काफी मजबूत बनाया जा रहा है और 8 रिक्टर स्केल से अधिक तीव्रता का भूकंप भी इसे क्षति नहीं पहुंचा सकेगा। इसके अलावा इसमें प्रयोग किए जाने वाले कांच और अन्य सामान भी भूकंप रोधी होंगे। कुल 511 पिलर वाला यह मंदिर 9 लाख टन भार सहने की क्षमता वाला होगा और 170 किलोमीटर की तीव्रता के तूफान को भी झेलने में सक्षम होगा।

70 मंजिला इस इमारत के प्रारंभिक 3 तलों पर चैतन्य महाप्रभु और राधा, कृष्ण बलराम के मंदिर के अलावा अन्य तलों पर आगंतुकों के लिए गैलरी, टेलिस्कोप सुविधा और अन्य सुविधाएं होंगी जो आसपास के धर्मिक स्थलों से जुड़ने के लिए सहायक होंगी। इसमें लगाई जाने वाली लिफ्ट की तीव्रता 8 मीटर प्रति 2 सेकंड होगी, साथ ही इमारत के टेढ़ा होने पर भी यह सीधी ही चलेगी।

परंपरागत द्रविड़ और नगर शैली में बनाया जा रहा यह मंदिर, 200 सालों में अब तक का सबसे मॉडर्न मंदिर होगा, जिसमें 4डी तकनीक द्वारा देवलोक और देवलीलाओं के दर्शन भी किए जा सकेंगे। इतना ही नहीं, इस मंदिर के आसपास प्राकृतिक वनों का वातावरण तैयार किया जाएगा और यमुना जी का प्रतिरूप तैयार कर नौका विहार जैसी सुविधाएं भी होंगी। इसके अलावा इसमें श्रीकृष्ण के जीवन लीलाओं को जानने के लिए लाइब्रेरी तथा अन्य माध्यम भी होंगे।

2022 में पूरा होगा निर्माण- 10 एकड़ में अंडरग्राउंड पार्किंग के अलावा सड़क निर्माण और अन्य सुविधाओं को मिलाकर इसके निर्माण में कुल 500 करोड़ रुपये खर्च होंगे। इस मंदिर का निर्माण 2022 तक पूरा होगा और भारत में दुनिया की सबसे ऊंची इमारत, वृंदावन स्थित चंद्रोदय मंदिर के रूप जानी जाएगी।

मानव मन के बोल

सेवा के शुरूआती साथी

गतांक से आगे.....

तो टेप रिकॉर्डर ले आये। अब किराये का मकान था, ऊपर बन्द किया कमरा और कैसट भरने लगे। कभी जोर से बोलना, कभी धीरे बोलना। मेरे पूज्य पिता जी बहुत अच्छे, अच्छी गति से बोलते थे, ऊँचे स्वर से बोलते थे, तो कभी-कभी मेरी माता जी बोलती थी कि धीरे बोलो ना कोई सुन लेगा। बोले-सुनेगा तो क्या, चोरी करते हैं क्या? जो बोलना है वो बोलेंगे, चोरी नहीं करते। ऐसे निर्भीक, जो भी निर्भीकता है, वो पिता जी की कृपा की है और जो भी डर है, भय है, ईर्ष्या है, द्वेष है ये सब मेरी पैदा की हुई है। ज्ञान गुरू ने दिया, अवगुण हमने पैदा कर दिये। बाकी क्यों भय लगे? क्यों डर लगे? क्यों चिंता लगे? कहते हैं चिता तो मरने के बाद जलाती है और चिन्ता जिन्दा व्यक्ति को जला देती है। नहीं होनी चाहिये, होती तो दूर करेंगे।

तो मैं बन्द कमरे में टेप रिकॉर्ड कर रहा था। कमला जी ये कमरा, पाँच करीगर लगा देना, इनकी दीवार शाम तक खड़ी हो जायेगी। छत आठ दिन बाद डालनी है, छत डालने के लिये सीमेन्ट चाहिये, चार ट्रक रेती चाहिये। पानी का टेंकर मँगा लेना इत्यादि सारी बातें कर रहा था। घण्टा भर से कैसट भर रहा था और बाहर कई लोग खड़े हो गये। हमारे मकान मालिक की पत्नी कपड़े सुखाने आयी, उन्होंने देखा कि कोई बड़बड़ा रहा है अन्दर। अरे! कैलाश जी तो अकेले हैं, इनकी तो पत्नी भी यहाँ नहीं रहती, बाल-बच्चे भी नहीं रहते हैं। बड़बड़ा रहे हैं। कभी जोर से कभी धीरे से, अकेला आदमी बड़बड़ा रहा है। उन्होंने उनके पति को बुला लिया। पति ने बच्चे को और बच्चे ने पड़ोसी को बुला दिया। सोचा कि बापड़ो अकेलो आदमी, इतना अच्छा भला आदमी है, अच्छा आदमी है, इसके कोई तकलीफ हो गई।

जैसे ही मैं बाहर आया, तो 8-10 आदमी खड़े थे। चलो-चलो कैलाश जी, जल्दी-जल्दी चलो, नीचे ऑटो खड़ा है। मैंने कहा - कहाँ चलना है? बोले-हॉस्पीटल। मैंने कहा-हॉस्पीटल में क्या काम है?

क्रमश 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।

वादी स्वर और संवादी स्वर

किसी भी राग में दो स्वरों को विशेष महत्व दिया जाता है। इन्हें वादी स्वर व संवादी स्वर कहते हैं। वादी स्वर को राग का राजा भी कहा जाता है क्योंकि राग में इस स्वर का बहुतायत से प्रयोग होता है। दूसरा महत्वपूर्ण स्वर है संवादी स्वर जिसका प्रयोग वादी स्वर से कम मगर अन्य स्वरों से अधिक किया जाता है। इस तरह किन्हीं दो रागों में जिनमें एक समान स्वरों का प्रयोग होता हो, वादी और संवादी स्वरों के अलग होने से राग का स्वरूप बदल जाता है। उदाहरणतः राग भूपाली व देशकार में सभी स्वर समान हैं, मगर वादी व संवादी स्वर अलग होने के कारण इन रागों में आसानी से फर्क बताया जा सकता है। हर राग में एक विशेष स्वर समुह के बार बार प्रयोग से उस राग की पहचान दर्शायी जाती है।

राणा प्रताप को श्रद्धा सुमन

577 महिलाओं को राशन वितरण

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान द्वारा मंगलवार को महाराणा प्रताप जयंती हर्षोल्लास से मनाई गई। संस्थापक चेयरमैन श्री कैलाश मानव व अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल सहित साधकों ने महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर शहर व आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों की गरीब व विधवा महिलाओं को निःशुल्क राशन वितरण किया गया। निदेशक वन्दना अग्रवाल ने बताया कि 577 महिलाओं को वितरित राशन किट में परिवार के सदस्यों के अनुपात में आटा, दाल, चावल, तेल, मिर्च—मसाला, शक्कर, चाय पत्ती आदि शामिल था। कार्यक्रम में ट्रस्टी निदेशक जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा ने भी महाराणा प्रताप के आदर्श जीवन पर प्रकाश डाला। संचालन पलक अग्रवाल ने किया।

नींबू के आश्चर्यचकित कर देने वाले फायदे

निम्बू के बारे में सभी जानते हैं और हम रोज—मर्रा की जरूरतों में इनका खूब प्रयोग भी करते हैं। सलाद में, शरबत में, चटनी और अन्य खाद्य—पदार्थों में निम्बू का प्रयोग किया जाता है। हम यह भी जानते हैं कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। लेकिन शायद हम इसके फायदों को उतनी बारीकी से नहीं जानते होंगे, जितने इसमें गुण होते हैं। चलिए नींबू के कुछ चमत्कारी गुणों पर एक नजर डालते हैं और देखते हैं कि जिसे हम स्वाद के तौर पर खाते हैं वह हमारे शरीर पर किस तरह से कार्य करता हैं।

शरीर की रोग—प्रति रोधक क्षमता को बढ़ाना— निम्बू में पोटेशियम और विटामिन सी बहुत ज्यादा होता है और यह दोनों ही तत्व शारीरिक ऊर्जा को बढ़ा कर व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक तौर पर शक्ति प्रदान करते हैं। जहाँ पोटेशियम तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है, वहीं विटामिन c शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करने के साथ—साथ तनाव को कम करने का कार्य करता है।

त्वचा की रंगत में निखार— निम्बू के पानी का नियमित सेवन त्वचा में निखार लाता है। विटामिन सी त्वचा के अंदर छिपे उन रेडिकल को साफ करता है, जो त्वचा की रंगत को सांवला बनाते हैं। इससे त्वचा की सिर्फ रंगत ही साफ नहीं होती बल्कि त्वचा की अन्य समस्याएं जैसे कील, मुहांसे भी ठीक हो जाते हैं।

तनाव कम करता है— यदि आपको तनाव या चिंता महसूस हो रही है, ऐसे में आप एक गिलास निम्बू पानी का सेवन देखिये आपको तनाव में राहत और मूड हल्का महसूस होगा। विटामिन सी आपके शरीर में जाते ही आपके तनाव पर काम करना शुरू कर देगी। सिर्फ इतना ही नहीं निम्बू की महक से भी नर्वस सिस्टम (तंत्रिका तंत्र) को ताकत मिलती है।

मोटापे पर असर— निम्बू पानी का सुबह के समय गुनगुने पानी के साथ सेवन वजन कम करने के लिए मेहनत कर रहे लोगों की मदद कर सकता है। इससे शरीर पर जमा चर्बी पिंघलती है और जब आप व्यायाम करते हैं तो यह आसानी से कम हो जाती है।

पाचन क्रिया में मदद— जिन व्यक्तियों को अपच, गैस और हार्ट बर्न जैसी तकलीफे रहती हों, उनके लिए निम्बू का सेवन बहुत अच्छा हो सकता है। निम्बू पानी पाचन क्रिया को दुरुस्त कर पेट दर्द, गैस और अपच की समस्या को दूर करता है। साथ ही यह शरीर से सभी हानिकारक तत्वों को बाहर निकाल कर शरीर की सफाई कर उसे चुस्त और दुरुस्त भी बनाता है।

गोतम बुद्ध का मध्य मार्ग

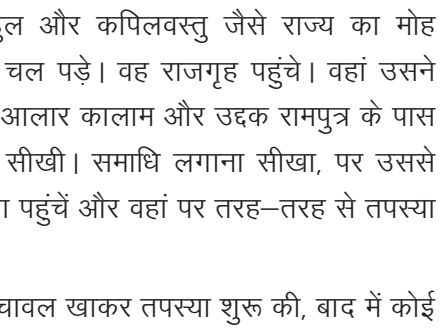
सुंदर पत्नी यशोधरा, दुधमुंहे राहुल और कपिलवस्तु जैसे राज्य का मोह छोड़कर सिद्धार्थ तपस्या के लिए चल पड़े। वह राजगृह पहुंचे। वहां उसने भिक्षा मांगी। सिद्धार्थ घूमते—घूमते आलार कालाम और उद्दक रामपुत्र के पास पहुंचे। उनसे उसने योग—साधना सीखी। समाधि लगाना सीखा, पर उससे उन्हें संतोष नहीं हुआ। वह उरुवेला पहुंचें और वहां पर तरह—तरह से तपस्या करने लगे।

सिद्धार्थ ने पहले तो केवल तिल—चावल खाकर तपस्या शुरू की, बाद में कोई भी आहार लेना बंद कर दिया। शरीर सूखकर कांटा हो गया। 6 साल बीत गए तपस्या करते हुए। सिद्धार्थ की तपस्या सफल नहीं हुई।

एक दिन कुछ स्त्रियां किसी नगर से लौटती हुई वहां से निकलीं, जहां सिद्धार्थ तपस्या कर रहे थे। उनका एक गीत सिद्धार्थ के कान में पड़ा— ''वीणा के तारों को ढीला मत छोड़ दो/ढीला छोड़ देने से उनका सुरीला स्वर नहीं निकलेगा/पर तारों को इतना कसो भी मत कि वे टूट जाएं।''

बात सिद्धार्थ को जंच गई। वह मान गये कि नियमित आहार—विहार से ही योग सिद्ध होता है। अति किसी बात की अच्छी नहीं। किसी भी प्राप्ति के लिए मध्यम मार्ग ही ठीक होता है।

क्या है रक्त?



रक्त एक प्रकार का तरल संयोजी ऊतक है, जो सफेद रक्त कोशिकाओं, लाल रक्त कोशिकाओं, प्लेटलेट और प्लाज्मा से मिलकर बना होता है। इन सभी का शरीर में अलग—अलग काम होता है।

प्लाज्मा, का मुख्य काम रक्त का थक्का बनाना है। प्लाज्मा में कुछ प्रोटीन उपस्थित होते हैं, जो हवा के साथ मिलकर थक्का बनाते हैं, और रक्त स्त्राव के खतरे को कम करते हैं।

सफेद रक्त कोशिकाएं, हमारे शरीर को बाहरी पदार्थों जैसे— बैक्टीरिया, वायरस इत्यादि से बचाती हैं।

लाल रक्त कोशिकाओं की वजह से, रक्त का रंग लाल होता है। दो बूंद रक्त में एक अरब लाल रक्त कोशिकाए होती है। इनका काम, ऑक्सीजन और कार्बन डाई ऑक्साइड को शरीर के विभिन्न भागों तक पहुंचाना है।

मन का उत्सव

(मानव धर्म श्रृंखला का पंचम (5) पुष्प)

गतांक से आगे....

बहुत दुःख होता है, जब कभी सुनने में आता है कि हमारे देश के नक्शों को किसी ने चुरा लिया, कोई भेदिया बन गया, कोई गद्दार बन गया, कोई जासूस बन गया, कोई देश के साथ छली बन गया। लगता है ये राक्षसीवृत्ति है, ये कुलदागी है। कभी छल मत कीजियेगा। भारत माता की जय—जयकार कीजियेगा और दो पंक्ति याद आती है किसी फीचर में सुना था।

अब के बरस तुझे धरती की रानी कर देंगे,
अब के बरस
अब के बरस तेरी चुनर को धानी कर देंगे,
अब के बरस
बोलिए भारत माता की—जय

बड़े बुर्जुग की राय, बिना विचारे अपनाय

सफलता की चाबी... चाणक्य—चन्द्रगुप्त उत्सव

महीम जी :— गुरुदेव के श्री चरणों में वंदन।

सुबह की चाय और बड़ों की राय के बिना हमारा दिन बेकार हो जाता है। पानी के बिना नदी बेकार हो जाती है, सत्संग के बिना जीवन बेकार हो जाता है और गुरू के बिना ये जन्म बेकार हो जाता है। गुरू हो और सत्संग ना हो तो सत्संग का प्रत्येक क्षण व्यर्थहीन हो जाता है। तो आइये ऐसे ही सत्संग में सद्गुरू देव के साथ प्रवेश करते हैं मानवधर्म ग्रंथ की अद्भुत अनुपम ये धारा बहती हुई आपके हृदय पटल तक। आइये ईश्वर के चरणों में वंदन करते हुए व्यास पीठ पर विराजमान इस कथा के शिरोधार्य नारायण सेवा के संस्थापक, निर्वाणी पीठाधिश्वर आचार्य महामंडलेश्वर कर्मयोगी श्रद्धेय सद्गुरू देव पद्मश्री साधु कैलाश जी मानव गुरुदेव का हम तालियों के साथ अभिवादन करते है, अभिनंदन करते हैं।

जयकारे की पावन ध्वनि से ईश्वर को वंदन करते हैं और कथा का अभिनंदन करते है। बोलिए गौरीपुत्र गजानन महाराज की ....जय।

सेवा धर्म महान है, अति प्राचीन विचार।
सेवारत इंसान ही, समझा जीवन सार।।

है.. वृन्दावन रा राजा, आजा यशोदा रा लाल
प्यारी गाया रा गोपाल, राधा राणी का सरकार,
विनती भगत करे नन्दलाल जी—2
जगत पति जगदीश्वर थारी महिमा अपरम्पार रे,
दर्शन देदे सेठ सांवरा, गाऊ राग केदार रे,
सत चित आनन्द कन्द मुरारि — 2
गाथा थारी गाऊ, भगता ने गाऐ सुनाऊ,
वृन्दावन रा राजा आजा..................।
करी करुणा नरसी कर जोड़े,
भीड़ पड़ी अति भारी जी,
घर की विगत सकल तुम जाणो,
ना कोई देत उधारी जी
आज अणी विपदा रे कारण—2
राग धरू केदारा, थे जाणो नाथ हमारा
वृन्दावन रा राजा आजा..................।।

गुरूजी :— पुत्र ने पिताजी से पूछा—सफलता की चाबी कहाँ मिलेगी? पिताजी ने कहा—बेटा सरलता, सदाचार और सात्विकता इन तीन 'स' में सफलता की चाबी है। सरलता रखिए, टेढ़ापन अच्छा नहीं है। रामचरितमानस में गोस्वामी महाराज ने दुष्टों के

मुख्य कार्यकारी अधिकारी—कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक—प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका—कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक—सोहन लाल गाडरी
संपादक—लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी—घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक—न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक—कमलादेवी, मुद्रण स्थल—13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर—3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल— ई—डी—71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर—6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक—लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014659353 टेलिफोन नं. — 0294—6622222 मो.—09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com