

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 03-05-2016 ● अंक-513 ● तारीख - 04 मई 2016, वैशाख कृष्ण - 12 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01

## अनमोल वचन ( सत्यसाई बाबा )



### परिवर्तन का उपयुक्त समय

अब ही समय है परिवर्तन का, मनोतरंगों में परिवर्तन, विचारों की शैली में परिवर्तन, जीवन मूल्यों में परिवर्तन, आदर्शों में परिवर्तन, चेतना के स्तर में परिवर्तन लाने का। इसे निकट से निकट सम्पर्क और परमात्मा से एकांत बातचीत से प्राप्त किया जा सकता है। अब आरम्भ करने का समय आ गया है। —श्री सत्य साई बाबा

### संत कबीर के दोहे

काल करे सो आज कर,  
आज करे सो अब।  
पल में प्रलय होएगी,  
बहुरि करेगो कब।।

अर्थ:- कबीर दास जी कहते हैं कि जो कल करना है उसे आज करो और जो आज करना है उसे अभी करो। जीवन बहुत छोटा होता है, अगर पल भर में समाप्त हो गया तो क्या करोगे।

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।

माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय।।

अर्थ:- कबीर दास जी कहते हैं कि हमेशा धैर्य से काम लेना चाहिए। अगर माली एक दिन में सौ घड़े भी सींच लेगा तो भी फल तो ऋतु आने पर ही लगेंगे।

## बॉर्डर पर अब होगी हाईटेक सिक्युरिटी

पंजाब से सटे था। अब जम्मू, गुजरात के भारत-पाकिस्तान अलावा वेस्ट बंगाल में इंटरनेशनल बॉर्डर पर अब बांग्लादेश बॉर्डर पर भी इसी लेजर दीवार के जरिए तरह की निगरानी का प्लान सिक्युरिटी की जा रही है। है। — बॉर्डर पर होने वाली इसका मकसद पाकिस्तान किसी भी गलत हरकत पर से होने वाली घुसपैठ को नजर रखने के लिए रोकना है। पठानकोट में हुए फिलहाल 8 इन्फ्रा रेड और आतंकी हमले के बाद लेजर बीम लगाई गई हैं। बीएसएफ से इन 'लेजर - बीएसएफ ने ही इन्हें 'वॉल्स' को जल्द से जल्द से 'लेजर दीवार' नाम दिया है। इस्टॉल करने को कहा गया जिन आठ दीवारों का



इस्तेमाल अभी किया जा रहा लगने वाली पाकिस्तान बॉर्डर है, उनसे मिले नतीजों को के कुछ इलाकों में इन लेजर लेकर बीएसएफ खुश है। दीवारों का इस्तेमाल किया जा रहा है। — जम्मू-कश्मीर, पंजाब, राजस्थान और गुजरात से

## मेडिटेशन से शांत होता है मन

मेडिटेशन के बारे में दुनिया में अब तक जो भी वैज्ञानिक शोध-अध्ययन हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही है कि तन-मन को तनावमुक्त करने में ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। मेडिटेशन के दौरान कुछ खास बातों का ख्याल अवश्य रखें.....

—जहां मेडिटेशन करना है, वहां का वातावरण सुगंधित हो तो और भी अच्छा रहेगा।

—मेडिटेशन के लिए ऐसा स्थान तलाशें, जहां ज्यादा शोर-शराबा न हो। साथ ही उन सारे व्यवधानों को दूर करें, जो मेडिटेशन में बाधक बन सकते हैं। जैसे मोबाइल फोन ऑफ कर दें

—ध्यान करने के लिए एक समय सुनिश्चित कर लें। यह समय सुबह का भी हो सकता है और शाम का भी आप चाहें तो दोनों टाइम थोड़ी-थोड़ी देर मेडिटेशन कर सकते हैं।

—मेडिटेशन करने से पहले आरामदायक परिधान धारण करें।

—मेडिटेशन के दौरान मन में किसी प्रेमपूर्ण छवि को बसाएं।

—मेडिटेशन के दौरान सांस लेने की प्रक्रिया पर भी ध्यान दें।

—मेडिटेशन के दौरान अगर कोई विचार दिमाग में आए तो उसे आने दें और उस विचार को वैसे ही गुजर जाने दें, जैसे नीले आसमान में बादल उड़कर जा रहे हों।

—मेडिटेशन के दौरान अगर कोई महत्वपूर्ण विचार मन में आता है तो उसे किसी डायरी में नोट कर सकते हैं। इससे विचारों का विश्लेषण करने में मदद मिलेगी।

—मेडिटेशन के बाद एक गिलास ठंडा पानी पी सकते हैं।



## अच्छी सेहत के लिए अपनाए खास टिप्स

हर शख्स चाहता है कि वह हमेशा जवान दिखे और कभी बूढ़ा ना हो लेकिन आधुनिक लाइफस्टाइल के चलते लोग उम्र से पहले ही उम्रदराज दिखाई देने लगते हैं आप कुछ अच्छी आदतें अपनाकर लंबे वक्त तक खुद को जवां बनाए रख सकते हैं

**हेल्दी डाइट :** सेहत के लिए हेल्दी डाइट लेना बेहद जरूरी है। संतुलित आहार आपको स्वस्थ बनाता है, इसलिए आपके खाने में पोषक तत्वों की प्रचुर मात्रा होनी चाहिए। फल, सब्जियां, दूध, दही, दालें, अनाज आदि आपको सेहतमंद बनाते हैं, जबकि बाहर का खाना, गष्ठी भोजन, फास्ट फूट आदि से आपका बढ़ता है।

**तनाव से दूर रहें :** तनाव एक ऐसी

समस्या है जो वक्त से पहले ही आपको उम्रदराज बना देती है। तनाव से आप हर वक्त चिंता में रहते हैं और अपनी सेहत और लुक पर पूरा ध्यान नहीं दे पाते हैं। इसका नतीजा ये होता है कि आपको युवा अवस्था में ही ढेरों बीमारियां घेर लेती हैं। इसलिए तनाव से बचें और ठंडे दिमाग से काम लें।

खुश रहें : खुश रहना आपके लिए बहुत जरूरी है। अगर आप दिल से खुश रहेंगे तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा। आपके मन में सकारात्मक विचार आएंगे और तनाव से राहत मिलेगी।

**पर्याप्त नींद लें :** 7-9 घंटे की नींद आपके लिए जरूरी है। पूरी नींद लेने से आप रिलेक्स महसूस करते हैं। नींद की

कमी क चलते मोटापा, तनाव, आंखों के नीचे काले घेरे सहित कई बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए अपनी नींद जरूर पूरी करें।

**दिमाग को बनाएं एक्टिव :** आपके शरीर के साथ-साथ आपके दिमाग का एक्टिव रहना भी जरूरी है।

इससे आपका बौद्धिक विकास होता है। अपने दिमाग को एक्टिव रखने के लिए क्रॉसवर्ड, पजल्स आदि खेलें। खाली वक्त में मैगजीन, अखबार या किताबें पढ़ें। इससे आप

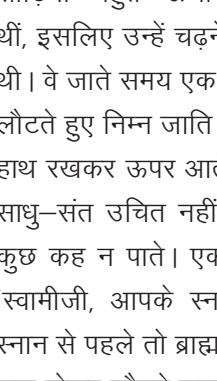
जावां महसूस करेंगे।

**सिगरेट और शराब :** सिगरेट, शराब और अन्य नशीले पदार्थ आपको उम्रदराज बना सकते हैं। ये सब आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक है। आप जितना इनसे दूर रहेंगे, उतना ही स्वस्थ रहेंगे।



## समानता का संदेश

स्वामी रामानुजाचार्य शरीर से काफी कमजोर थे। वह रोजाना गंगा स्नान के बाद ही कोई काम करते थे। घाट की सीढ़ियां बहुत ऊंची थीं, इसलिए उन्हें चढ़ने-उतरने में परेशानी होती थी। वे जाते समय एक ब्राह्मण की मदद लेते और लौटते हुए निम्न जाति के एक व्यक्ति के कंधों पर हाथ रखकर ऊपर आते। उनके इस व्यवहार को साधु-संत उचित नहीं मानते थे। लेकिन उनसे कुछ कह न पाते। एक बार एक शिष्य ने कहा, 'स्वामीजी, आपके स्नान का क्या लाभ? आप स्नान से पहले तो ब्राह्मण की मदद लेते हैं लेकिन शुद्ध होकर लौटते समय आप एक निम्न जाति के आदमी के कंधों का सहारा लेते हैं। इससे तो आप स्नान के बाद भी अपवित्र रहते हैं।' स्वामी जी मुस्कुराते हुए बोले, 'यह तुम्हारे मन का भ्रम है बेटा। नहाने से केवल मेरे ऊपरी शरीर का मैल धुलता है। शरीर के अंदर का मैल तो वैसे का वैसे रहता है। वह तो उस व्यक्ति के साथ आने पर ही धुलता है, जिसे तुम नीची जाति का कहते हो। उसे गले लगाकर मैं समानता का संदेश देता हूँ। इससे मेरा मन शुद्ध हो जाता है।'



**मंत्र :** सब मनुष्य एक समान हैं।

### कर्म की साधना

एक बार एक युवक अपना घर-बार छोड़कर साधना के लिए निकल पड़ा। वह एक धर्मनगरी में एक बड़े से आश्रम के महंत के पास जा पहुंचा। जब महंत ने इस युवक से उसके आने का प्रयोजन पूछा तो वह बोला-महाराज, मैं साधना करना चाहता हूँ, मुझे वैराग्य चाहिए। कुछ समय तक सोचने के बाद महंत ने युवक से पूछा-तुम कहां से आए हो? तुम्हारा मकान कैसा है? तुम्हारे घर में कौन-कौन है? तुम्हारे परिवार के लोगों को भोजन कैसा मिलता है? इन सवालों पर पहले तो युवक हैरान हुआ लेकिन फिर उसने जवाब दिया-मेरा मकान कच्चा है। उसमें मेरे माता-पिता और भाई-बहन हैं। हम साधारण दाल-रोटी खाकर गुजारा करते हैं। अब महंत बोले-देखो, तुम साधना के लिहाज से इतनी बेहतर स्थितियां छोड़कर यहां आना चाहते हो? हमारा आश्रम तो आलीशान है, सैकड़ों लोग यहां रहते हैं। भोजन में भी स्वादिष्ट पकवान खाते हैं। अब अगर तुम्हें सादी दाल-रोटी की तुलना में ये पकवान खाना वैराग्य या साधना लगता है तो मैं तुम्हें यहां ठहरा लेता हूँ। युवक को महंत की बात का मूल समझ आ गया था। महंत ने आगे कहा-तुम अपने घर पर रहते हुए अपने परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हुए अपने जीवन को सार्थक कर सकते हो। युवक आशीर्वाद लेकर घर लौट गया।

**मंत्र :** आपका कर्म ही आपकी सच्ची साधना होता है।

## चाणक्य नीति

धन-सम्पत्ति पास होकर भी यदि वह दूसरों के पास पड़ी रहे और ऐन वक्त काम न आये तो ऐसे धनवान होने का क्या लाभ ? इसी प्रकार पुस्तकों में लिखी विद्या भी किस काम की जब तक उसका सदुपयोग न किया जाये। विद्या और धन का महत्व उसका सदुपयोग करने में है, संचय करने में नहीं। अभिप्रायः यह है कि पुस्तकों को पढ़कर काम चलाने वाला पंडित और दूसरों के पास अपना धन जमा करके उस पर निर्भर रहने वाले व्यक्ति अपने जीवन में समय पड़ने पर धोखा अवश्य खाते हैं।



## सब सम्भव है

सब सम्भव है यदि तुम मेरी तरफ मुड़कर मुझसे विश्वास का खजाना पा लेते हो।

सब सम्भव है यदि तुम सन्देह करके अपनी शान्ति भंग नहीं करते।

सब सम्भव है यदि तुम समय के साथ धैर्य रखते हो।

सब सम्भव है यदि तुम अपने भीतर से आत्मिक शान्ति प्राप्त कर लेते हो तथा मेरे संकल्प के साथ खड़े रहते हो।

इस ब्रह्माण्ड के मेरे प्रिय बच्चों। तुम मेरे गर्भ में हो और तुम्हारे अनेक जन्मों से मैं ही तुम्हारी एक मात्र माँ हूँ। मैं अपनी हजारों आँखों से, मेरे लाखों हाथों से तथा अपने मौन प्यार से तुम्हारी सदैव रक्षा करता हूँ, तुम्हें उठते हुए और गिरते हुए अपनी उपस्थिति में और अपने स्वयं के अन्तर्मन में।

मैं तुम्हारे लिए तुम्हारा सब कुछ हूँ। यद्यपि तुम यह नहीं जानते हो और ऐसा कुछ भी नहीं है, कुछ भी नहीं है ऐसा, जो मैं तुम्हारे लिए नहीं कर सकता। यदि तुम अपने प्रयासों के प्रति दृढ़ संकल्प हो तो सब कुछ सम्भव है।

सब कुछ सम्भव है। यदि तुम अन्य सबसे ऊपर सबसे पहले मेरा चयन करते हो।

सब कुछ सम्भव है यदि तुम समय की बरबादी नहीं करते, शक्ति की बरबादी नहीं करते।

## गतांक से आगे ...

### मानव मन के बोल



### पिण्डवाड़ा की पीड़ा

मैं जब रामचरित मानस पढ़ता था। "मूर्ख हृदय न चेत, जब ही गुरु मिले बिरंचि सम।"

मुझे लगता था कि ये कैसे लिख दिया ब्रह्मा जी जैसे गुरु मिल जाए फिर भी हृदय में चेत क्यों नहीं होगा? गुरु तो असम्भव का सम्भव कर देते हैं। अब जा के समझ में आया जब वास्तव में कोई बहुत दुष्ट हो।

रावण ज्यादा दुष्ट था। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम स्वयं उसके सामने थे। ईश्वर के अवतार श्रीराम के चरणों में जब विभीषण पंडुचे, पर हनुमान जी ने जब विभीषण को कहा कि -

अस मैं अधम सरखा सुनु, मोहू पर रघुवीर।

कीन्ही कृपा सुमिरि गुन, भरे बिलोचन नीर।।

तो मैं निवेदन कर रहा था। वास्तव में इस दुनिया में ऐसे लोग हैं जिन्हें स्वयं ब्रह्मा जी भी नहीं बदल सकते। ईश्वर उनको क्षमा करे। ईश्वर उनपे कृपा करे। ईश्वर तो असम्भव को सम्भव कर ही सकता है। उनके हृदय में दोनों के हृदय में चेत हुआ। उन्होंने गाड़ी मुड़ाई-वापिस हॉस्पिटल गये, और डॉक्टर को कहा "हमारा दोनों का खून ले लीजिए।" हम दोनों खून देने को तैयार हैं। खून आप खरीद के थोड़ी लाए हो।

## क्रमशः अगले अंक में ...

### सम्पादकीय

मन हमेशा चंचल होता है। विजेता वही कहलाते हैं जो मन को जीत लें। भारतीय परम्परा में जैसे भी बड़े-बुजुर्गों का कहना रहा है कि मन लगाकर काम करने से ही सफलता मिलती है। इसे हम इस तरह अनुभव कर सकते हैं कि जिस काम में हमारा मन न लग रहा हो उस कार्य की सफलता शुरु से ही संदिग्ध है। यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि हमारा शरीर उतना शक्तिशाली और क्षमतावान नहीं है फिर भी वह विभिन्न कठिन और असंभव समझे जाने वाले कार्यों और प्रतिस्पर्द्धाओं में सफलताएं अर्जित की हैं। असमर्थ और अल्प समर्थ लोग भी सफलता प्राप्त कर लेते हैं, कैसे? वे अनेक कीर्तिमान भी बना लेते हैं, कैसे? कहा जाता है कि मन कमजोर तो तन कमजोर। मन के हारे हार, मन के जीते जीत। यही है रहस्य सफलता का। कमजोर मन क्या जाने सफलता का स्वाद। यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ तन के भीतर ही स्वस्थ मन का वास होता है। अतः उचित खानपान, अच्छी आदतें, उपयुक्त व्यायाम, सही प्रकार से उठना, बैठना, सोना आदि स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है। व्याधि रहित शरीर और स्वस्थ मन का सही तालमेल सफलता प्रदान करती है। लेकिन ऐसा न हो कि हम निरंतर असंभव कार्य के लिए अति उत्साह से भरकर सक्रिय हो जाएं।

पहले अपने लक्षित कार्य के बारे में रूप-रेखाएं बनाएं। उसके विभिन्न पहलुओं, अपनी योग्यता क्षमता, पारिवारिक या अन्य स्थितियाँ, आवश्यकताएं आदि के बारे में भली-भाँति विचार करें। सही-गलत, भले-बुरे, उचित-अनुचित पर विचार करने के उपरांत ही अपने मन की शक्ति को अपने लक्ष्य पर केंद्रित कर सक्रिय हों। अन्यथा अति उत्साह हमको चैन से नहीं बैठने देगा। हमारा बहुमूल्य समय नष्ट होगा। शक्ति का अपव्यय होगा। हममें हीनता, कुंठा और तनाव भर जाएगा। इस प्रकार की संभावित हानि से अपनी विचार शक्ति और औरों के अनुभव से बचिए। क्योंकि हर कार्य सिर्फ ठान लेने और शुरु कर देने से पूरा नहीं हो जाता। मन की शक्ति सफलता प्रदान करने के अलावा हमें विपत्ति या परेशानियों से छुटकारा दिलाने, समस्याओं का समाधान खोजने में भी मदद करती है। असंभव सी लगने वाली परेशानी मन-मस्तिष्क से धैर्यपूर्वक जुट जाने से, शांत मन से हल खोजने पर मामूली बन जाती है।

इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति और ज्ञान शक्ति मन की तीन शक्तियों के नाम हैं। अनगिनत लोगों ने मन की इन्हीं तीन शक्तियों के बल पर कीर्तिमान स्थापित किए हैं, सफलता पाई है। यों कुछ सफलताएं कुछ लोगों ने संभव हैं संयोगवश आसानी से प्राप्त कर ली हों। फिर भी उनके पीछे किसी-न-किसी रूप में 'मन की भूमिका से इंकार नहीं किया जा सकता।'

### उज्जैन सिंहस्थ में दिव्यांगों के लिए सर्वांग सेवा शिविर

उदयपुर। महाकाल की नगरी उज्जैन में सिंहस्थ महाकुंभ में नारायण सेवा संस्थान की ओर से मंगलनाथ क्षेत्र में दिव्यांगों के लिए लगाए गए निःशुल्क पोलियो करेक्शन शल्य चिकित्सा शिविर एवं कैलिपर वर्कशॉप में मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र आदि राज्यों व आस-पास के क्षेत्रों के दिव्यांगों की जांच एवं ऑपरेशन के लिए चयन का कार्य संस्थान के शल्य चिकित्सक डॉ. हरिसिंह चुंडावत के मार्गदर्शन में आरंभ हो गया है। यह जानकारी देते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि इससे पूर्व मेला क्षेत्र में संस्थान संस्थापक पदमश्री कैलाश मानव के सानिध्य में जन चेतना रैली निकाली गई। संस्थान की ओर से सत्संग एवं आध्यात्मिक प्रवचन की श्रृंखला भी शुरु की गई है। जिसके तहत बुधवार को प्रातः 10 बजे श्री शाश्वत जी महाराज ने रामकथा, दोपहर 3 बजे श्री मनमोहन ब्रजवासी जी महाराज ने श्रीमद्भागवत पारायण व सांय 7 बजे श्री कैलाश मानव ने मानव धर्म पर व्याख्यान दिया, जिसका आस्था भजन चैनल से सीधा प्रसारण किया गया। संचालन महिम जैन व कृपा व्यास ने किया।



**उत्साह उमंग उल्लास**

(मानव धर्म श्रृंखला का तृतीय (3) पुष्प)

### प्यारा जीवन दूर व्यसन

**पान मसाला... मौत मसाला...**

**तम्बाकू जीभ जले... नीबू पानी**

आईये जानते हैं एक ऐसा प्रसंग जो आज के वर्तमान युग में सबसे अधिक जरूरी है हमारी इस पीढ़ी के लिये। व्यसन, जो कि जहर बन कर फैल रहा है। व्यसन मुक्ति, आईये जानते हैं कुछ पंक्तियों में—

**नॉनवेज खाना नहीं चाहिए,**

**व्यसन त्याग करना होगा।**

**पान मसाला मौत मसाला,**

**समझना और समझाना होगा।**

पान मसाला मौत मसाला है, ये व्यसन मत करना। सावधान, आपको ये पान मसाला कैसर देता है। जर्दा खाओगे—जीभ जलेगी, गुटखा खाओगे—गाल गलेगा। मैं प्रणाम करता हूँ अन्तरिक्ष में बिराजकर मुझे आशीर्वाद दे रहे हैं देव तुल्य, ऋषि तुल्य, नव ऋषि, समाज ऋषि डॉ. आर.के. अग्रवाल साहब को, जिन्होंने घर-घर में अलख जगाई। पान मसाला—मौत मसाला, आज ही छोड़ दीजिये। अभी जल हाथ में लेकर संकल्प कीजिये, अपने पितृों की सौगंध खाकर कहिये, अपने आप से मैं संकल्प लेता हूँ कि आज से पान मसाला नहीं खाऊँगा, आज से नशा नहीं करूँगा, आज से दारु नहीं पीऊँगा, आज से नॉनवेज नहीं खाऊँगा।

**तम्बाकू से जीभ जले,**

**और गुटखा गाल गलाये।**

**नॉनवेज खाना नहीं चाहिए,**

**व्यसन त्याग करना होगा।**

**पान मसाला मौत मसाला**

**समझना और समझाना होगा।**

ये व्यसन करने के लिये मनुष्य का जन्म नहीं हुआ। आप इंसान हैं, साढ़े तीन अक्षर का नाम इंसान। आपकी इंसानियत कहती है कि आप प्रातः काल शहद का प्रयोग करें। गर्म पानी या ठण्डे पानी में आधा नीबू निचोड़ लें। नीबू एक रसायन है, नीबू बुढ़ापे को रोकता है। उसमें आधा चम्मच शहद मिला लें। यदि आपको डायबिटीज है तो शहद नहीं मिलावें और उस गर्म पानी में या ठण्डे पानी में नीबू का रस मिलाकर पी लें। आप रसायन में हरड़ का प्रयोग करें। इस हरड़ के लिये कहा है कि कदाचित माँ का दूध भी नुकसान कर जाये, पर हरड़ कभी नुकसान नहीं करती। दो-चार रुपये में बहुत सारी मिल जाएगी, एक दो हरड़ चूस लीजिये।

महिम जी – ऐसा लगता है कि मानव धर्म कथा में हमने सब धर्मों का सार और ऐसा आनन्द ले लिया। अगला नृत्य है – कालबेलिया।

**अरे रे रे कालियो कूड़ पड्यो रे मेला में**

**साइकिल पंचर कर लायो। – 2**

**कालयो खूद पडयो मैला में.....(गाना)**

गुरुदेव जी– बोलिये कृष्ण कन्हैया लाल की जय, बोलिये गिरिराज धरण की जय, बोलिये रोटियों का देवाल की जय।

**क्रमशः**

**मुन्व्य कार्यकानी अधिकाणी-कैलाश 'मानव'**

**मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,**

**जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा**

**मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल**

**अध्ययक प्रबन्धक-मोहन लाल गाडनी**

**संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी**

**संपादन सल्योगी-घनश्याम निरंट नरौड़**



### दैनिक को कहे 'ना'

तनाव हमारी सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव से बचा भी नहीं जा सकता फिर भी कुछ बातों पर अमल करके आप तनाव को काबू में कर सकते हैं –प्रतिदिन थोड़ी देर व्यायाम अवश्य करें। कई शोध-अध्ययन से यह बात सच साबित हुई है कि व्यायाम तनाव दूर करने में काफी सहायक होता है। तथा इससे सेहत भी सुधरेगी।

–स्वास्थ्यवर्धक खानपान से भी तनाव में काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

–कई बार थकान के चलते भी दिमाग में तनाव होवी हो जाता है। ऐसे में आपको बहुत जल्द गुस्सा आ जाता है। इसलिए थकान की स्थिति में थोड़ी देर विश्राम करें। विश्राम करने से दिमाग शांत हो जाता है। –यदि आपको किसी जगह जाने में विलंब हो चुका है तो हड़बड़ी न करें। इससे तनाव और बढ़ता है। उन कारणों पर विचार करें, जिनके कारण विलंब हुआ है। ऐसे कारणों को भविष्य में न दोहराएं।

–जब भी तनाव महसूस हो, किसी खुले स्थान पर आकर धीरे धीरे गहरी सांस लें और छोड़ें। शोध-अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि गहरी सांस लेने से तनाव काफी कम होता है और आप राहत महसूस करती हैं।

–अपने को किसी मनपसंद शौक से जोड़कर रखे। यदि आपकी संगीत में दिलचस्पी है तो मनपसंद संगीत

सुनें। इच्छा हो तो खुद भी गुनगुना सकते हैं। इसी तरह आप अपना पसंदीदा टीवी कार्यक्रम भी देख सकते हैं। आप चाहे तो इंडोर गेम्स भी खेल सकते हैं।

–हाल ही में जर्मनी में हुए एक अध्ययन से यह पता चला है कि पेड़-पौधों के पास समय बिताने से मानसिक रूप से दिमाग शांत होता है। इसलिए अगर आपको शौक है तो बागवानी में मशगूल हो सकते हैं।

– हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार योग और मेडिटेशन करने से भी तनाव दूर भगाया जा सकता है। इसलिए प्रतिदिन थोड़ा समय निकालकर योग और मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में अवश्य शामिल करें।

–कई शोध-अध्ययनों से यह बात सिद्ध हुई है कि प्रार्थना में गजब की शक्ति होती है। शायद यही कारण है कि आध्यात्मिक रुझान वाले व्यक्ति विषम से विषम परिस्थियों में भी निराश नहीं होते। इसलिए कहते हैं कि आस्था शॉकर का काम करती है।



### स्वस्थ रहने के लिये पीए – पानी

क्या आप पानी पीने के लिए प्यास लगने का इंतजार करते हैं। यदि हां तो अपनी आदत में सुधार कर लें क्योंकि हाल ही हुए कई शोधों में यह प्रमाणित हुआ है कि पानी काम करने की क्षमता और एकाग्रता में वृद्धि करता है। डाइटीशियन के अनुसार सामान्य स्थिति में हमें एक दिन में 2-3 लीटर तरल पदार्थ की जरूरत होती है। इसको पूरा करने के लिए हम पानी के साथ दूसरी चीजें लेते हैं।

एक्सरसाइज करने के दौरान पसीने के रूप में शरीर से बड़े पैमाने पर पानी बाहर निकल जाता है जिससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। इससे आपकी कार्यकुशलता और एकाग्रता प्रभावित होती है इसलिए दिनभर में पर्याप्त पानी जरूर पीए।

### वजन घटाने का आसान तरीका –टहलना (वॉक करना)

टहलना वजन घटाने का सबसे आसान तरीका है वॉक करने में आपको घंटो एक्सरसाइज जैसी मशक्कत नहीं करनी पड़ती है वॉक किसी भी उम्र के लोग आसानी से कर सकते हैं आइए जानते हैं इसके फायदों के बारे में.....

वजन कम करने में सहायक : वॉक करने से आपकी कैलोरी बर्न होती है और शरीर की अतिरिक्त चर्बी घटती है। वजन कम करने के साथ ही ये शरीर की क्षमता भी बढ़ाती है।

आसान : वॉक करना घंटों जिम में पसीना बहाने से कई आसान है और इसमें कुछ खर्च भी नहीं आता है।

वॉक के लिए आप अपने घर के पास बने पार्क में जा सकते हैं। इसके अलावा बाजार से कुछ सामान लाने के लिए आप पैदल चले जाएं, इससे भी आपकी वॉक हो जाती है।

फिटनेस : वॉक से आपको वे सभी फायदे मिलते हैं जो आप स्विमिंग, जॉगिंग और अन्य मुश्किल एक्सरसाइज से पाते हैं। वॉक से

क्षमता, स्फूर्ति और ताजगी मिलती है। ब्लड सर्कुलेशन : वॉकिंग से दिल मजबूत होता है और ब्लड सर्कुलेशन नियमित होता है। वॉकिंग से आप दिल संबंधी बीमारियों से बच सकते हैं।

टोन बॉडी : वॉक करने से आपका शरीर टोन होता है। इससे मांसपेशिया मजबूत बनती है और शरीर पतला होता है।

उम्रदराज लोगों के लिए फायदेमंद : उम्रदराज लोगों के लिए वॉकिंग एक सुरक्षित एक्सरसाइज है। इससे उन्हें चोट लगने का डर नहीं रहता है।

सेवा-आमंत्रण  
पुरातन, वैदिक एवं शाश्वत नगरी- महाकाल की पावन धरा पर

## सिंहस्थ कुम्भ महापर्व-2016

30 दिवसीय भक्ति-शक्ति एवं सेवा-अध्यात्म पर्व

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

सहायताार्थ

## भजन संध्या

कैलाश 'मानव' चेशरमण संस्थापक

दिनांक - 6 से 8 मई, 2016

समय - सांय 7.00 बजे से रात्रि 10.00 बजे तक

पर्व स्थल - प्लॉट नं. 83/17-22, आगर रोड़, उद्देह नाका, खिलचौरा, संक्टर-5, मंगलनाथ, उज्जैन ( म.प्र. )

संपर्क सूत्र - 0294-6622222.3990000, 96494-99999 Fax : 0294-2464445  
Web: www.nsskumbh.org, E-mail: info@narayanseva.org  
www.narayanseva.org

नियंत्रक

कैलाश 'मानव' संस्थापक चेशरमण  
कमला देवी सहसंस्थापिका  
प्रशान्त अग्रवाल 'सेवक' अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष  
वन्दना अग्रवाल निदेशक  
जगदीश आर्य, इस्टी एवं निदेशक  
देवेन्द्र चौबीसा, इस्टी एवं निदेशक

भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आर्त्ति आपकी भी, कृपया सपरिवार पधारे।