

मन के जीते जीत सब

दैनिक

मुद्रण तारीख :- 15.09.2015

अंक-282

तारीख- 16 सितम्बर, 2015, भाद्रपद शुक्ल पक्ष-3

बुधवार

उदयपुर

कुल पृष्ठ-2

मूल्य -1 रूपया

पृष्ठ -1



उदयपुर की फतह सागर झील एक सुन्दर नाराधती के आकार की कृत्रिम झील है जिसे महाराणा फतेह सिंह द्वारा वर्ष 1678 में विकसित किया गया था। यह उदयपुर की धार झीलों में से एक है, और इसे शहर का गौरव माना जाता है। अपनी सुन्दर नीले पानी, और हरे भरे परिवेश की वजह से इस जगह को दुसरा कश्मीर के रूप में जाना जाता है। यहाँ झील के बीच में तीन छोटे द्वीप स्थित हैं।



शरीर भले ही टूटा लेकिन हिम्मत नहीं हारी

जयपुर. यह कहानी है मुश्किलों को मात देकर जीतियन बनने की। कमजोरियों पर जीत हासिल करने की। कठिनाइयाँ सभी के जीवन में आती हैं। कुछ लोग घुटने टेक देते हैं तो कुछ लोगों से मुश्किलें ही हार मान लेती हैं। ये चारों खिलाड़ी भी उन्हीं लोगों में से हैं जिन्होंने अपनी शारीरिक कमजोरियों को खुद की हिम्मत पर हावी नहीं होने दिया। कभी लोगों के लाने सुनाने को मजबूर थे किन्तु अब उन्हीं लोगों के लिए मिशाल बन रहे हैं।
14 साल की अपनी बहन नहीं सकती। खड़ी भी नहीं हो सकती। परअसर, रीढ़ की हड्डी में आई चोट से उसका नर्व सिस्टम लगभग बेजान हो चुका है। पर निदान हो चुके हैं। ऐसे हालात में कोई भी हिम्मत खो सकता है, पर अपनी को यह मंजूर नहीं था। हादसे के तीन साल बाद ही अब उसकी पहचान शूटिंग में स्टेट चीम्पियन की है। दिलचस्प यह है कि इसी साल अप्रैल में ही उसने पहली बार राष्ट्रफल उठाई थी। तीन-चार महीनों के अभ्यास में ही उसने अगस्त में हुई शूटिंग राज्य चीम्पियनशिप में 10 मीटर एयर राइफल स्पर्धा में गोल्ड जीता।
जयपुर के जगतपुरा में रहने वाली अपनी 20 फरवरी, 2012 को जयपुर से घोलपुरा जाते वक्त सड़क दुर्घटना का शिकार हुई थी। तीन महीने अस्पताल में ही बीते थे। एक बार तो परिवार को लगा जैसे सब कुछ खत्म सा हो गया। अपनी बीवी केयर पर आ गई थी। लेकिन उसने साबित कर दिया कि हादसे में उसका शरीर भले ही टूटा है लेकिन हिम्मत नहीं।

::अपुत्रत आचार संहिता::

- मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा।
 - आत्म-हत्या नहीं करूँगा।
 - भ्रूण-हत्या नहीं करूँगा।
 - मैं आक्रमण नहीं करूँगा।
 - आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा।
 - विषय-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयास करूँगा।
 - मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूँगा।
 - मैं मानवीय एकता में विश्वास करूँगा।
 - जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को उच्च-निम्न नहीं मानूँगा।
 - अस्पृश्य नहीं मानूँगा।
 - मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा।
 - साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।
 - मैं स्वयंसेवा और स्वयंसेवा में प्रामाणिक रहूँगा।
 - अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊँगा।
 - छलपूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा।
 - मैं शत्रुघर्ष की सत्पना और संघर्ष की बीमा का निर्धारण करूँगा।
 - मैं युवावृत्त के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं दूँगा।
 - मैं सामाजिक कुकर्मियों को प्रशंसा नहीं दूँगा।
 - मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा।
 - मानक तथा नशीले पदार्थों-शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, मॉग, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करूँगा।
 - मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा।
 - हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा।
 - पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा।
- (अनुमोदित के लिए संबंधित श्रेणी अनुष्ठानों का पालन अनिवार्य है।)

राजस्थान का लोक नृत्य धूमर

धूमर नृत्य की मूलिक शुरुआत राजस्थान के दक्षिणी इलाकों में बसी जाति में किया। धूमर नृत्य आज राजस्थान के उत्तरी इलाकों में भी किया जाता है। धूमर देश विदेश में राजस्थान की पहचान बन गया है। धूमर का अर्थ है धूमकर नाचना। नृत्य में महिलाएँ अस्ली कला का धारण धारण का गोलकार धुमते हुए यह डांस करती हैं। अपनी मोहक अदाओं से यह नृत्य सभी का दिल जीत लेता है। राजस्थान के लोक कलाकार समय समय पर धूमर नृत्य का प्रदर्शन देश विदेश में करते रहते हैं। नृत्य के दौरान महिलाओं और पुरुषों का एक दल गायन करता है। रंग बिरंगी राजस्थानी पोशाक और आभूषणों से सजी महिलाएँ धूमर नृत्य करती हुए बहुत आकर्षक लगती हैं। नृत्य के दौरान देवी सरस्वती का पूजन किया जाता है। यह नृत्य स्थानीय जातियों द्वारा शादी विवाह और शुभ अवसरों पर किया जाता है। जयपुर में तीन और गणगीर के अवसरों पर धूमर नृत्य खास तौर से किया जाता है।



हमारे-त्योहार

नववर्ष-दवादशमासी: संवत्सर। ऐसा वेद वचन है, इसलिए यह जगत्मान्य हुआ। सर्व वर्षोंमें में अधिक योग्य प्रारंभदिन चैत्र शुक्ल प्रतिपदा है। इसे पूरे भारत में अलग-अलग नाम से सभी हिन्दू धूम-धाम से मनाते हैं।
हिन्दू धर्म में सूर्योपासना के लिए प्रसिद्ध पर्व है छठ। मूलतः सूर्य मन्थी ब्रह्म होने के कारण इसे छठ कहा गया है। यह पर्व धर्म में दो बार मनाया जाता है, किन्तु काल क्रम में अब यह बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश, बासियों तक ही सीमित रह गया है।
आरिचन शुक्ल प्रतिपदा से नवरात्रोत्सव आरंभ होता है। नवरात्रोत्सव में घटस्थापना करते हैं। अखंड दीप के माध्यम से नौ दिन श्री दुर्गादेवी की पूजा अर्घ्य नवरात्रोत्सव मनाया जाता है।
श्रावण कृष्ण अष्टमी पर जन्माष्टमी का उत्सव मनाया जाता है। इस तिथि में दिन भर उषावासर कर रात्रि बारह बजे पालने में बालक श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव मनाया जाता है, उसके उपरंत प्रसाद लेकर उषावासर खोलते हैं, अथवा अगले दिन प्रातः दही-कलकण्ठ का प्रसाद लेकर उषावासर खोलते हैं।
आरिचन शुक्ल दशमी को विजयदशमी का त्योहार मनाया जाता है। दशरथ के पहले नौ दिनों (नवरात्रि) में दसों दिशाएँ देवी की शक्ति से प्रभासित होती हैं, व उन पर नियंत्रण प्राप्त होता है, दसों दिशाओं पर विजय प्राप्त हुई होती है। इसी दिन राम ने रावण पर विजय प्राप्त की थी।



बड़ोदरा में पर्यटन

बड़ोदरा को गुजरात की सांस्कृतिक राजधानी के तौर पर जाना जाता है और यह गुजरात की संस्कृति और परंपरा के बारे में काफी कुछ बताता है। अपने शाहदार बागीचे, अद्भुत सजित कला और लोक नृत्यों के कारण बड़ोदरा गुजरात के पर्यटक आकर्षणों में टॉप पर है।
बड़ोदरा के कुछ लोकप्रिय पर्यटन स्थल हैं:
लक्ष्मी विलास पैलेस
स्वामीनारायण मंदिर
ईश्वरमंदिर बड़ोदरा
बड़ोदरा संग्रहालय और आर्ट गैलरी
समाजी बाग बड़ोदरा
खजुराहो बाजार
महाराजा फतेह सिंह संग्रहालय



मन की शांति के लिए करें स्वयं का सम्मोहन



सम्मोहन या कहे कि आत्मसम्मोहन व आत्मध्यान की मदद से शरीर तथा दिमाग दोनों सही परिणाम देने लगते हैं। हालांकि नकारात्मक विचार तत्कालपूर्ण परिस्थितियों की देन होते हैं, लेकिन आप अपने अंदर संतुलन पैदा कर आम दुःखों को दबाकर उनका सामना कर सकते हैं।
इसके लिए कुछ लोग मंत्रों को मन ही मन पढ़ते या फिर बोलकर उच्चारण भी करते हैं, ताकि मन को शांति एवं नई दिशा व सजगता मिल सके। मंत्रों के शब्द मन के अंदर एक जबरदस्त पवित्र छाप छोड़ते हैं। ये शब्द दिलों-दिमाग पर मुँजते हैं, जिससे मूढ़ शरीर प्रभावित होता है। अब जब संतुलन ही अहम चीज है, तो यहां हम कुछ ऐसी बातों का जिक्र करने जा रहे हैं, जिन पर अमल कर शुरू से ही आप अपने शरीर को संतुलित बना सकते हैं। आयुर्वेद में इस संबंध में एक प्रणाली का उल्लेख किया हुआ है, जिसे हम

सोलक रेफरल कहते हैं। सोलकरेफरल का मतलब है- अपने अंदर झांकना या आत्मनिरीक्षण करना और फिर आत्मनिष्ठता करना।
जब आपको सुख का अनुभव हो, तो समझिए कि आप आत्मनिष्ठता कर रहे हैं और जब दर्द, चिंता, नाराजगी - जैसे भाव आने लगें, तो समझिए कि आप आत्मनिष्ठता से बाहर आ गए हैं और आप वस्तु ध्यान कर रहे हैं, क्योंकि इन भावनाओं की उत्पत्ति का कारण ही वस्तु-ध्यान है और वस्तु ध्यान मुंजा एवं मानसिक स्थिति ठीक न होने के कारण होता है। इससे न सिर्फ संकलता की राह में रुकावट आती है, बल्कि आपके शरीर को कहीं न कहीं नुकसान भी पहुंचाता है।
मनुष्य लगभग 10 हजार तरह की गंधों को पहचान सकता है और गंध संबंधी कोशिकाएँ नाक के अंदर मौजूद झिल्ली पर होती हैं। यही कोशिकाएँ गंध संबंधी खबर सही मस्तिष्क के अंदर स्थित हाइपोथैलमस को भेजती हैं। हाइपोथैलमस मस्तिष्क का एक बहुत छोटा-सा भाग है, मगर वह शरीर की दर्जनों प्रक्रियाओं के लिए जिम्मेदार होता है।
जैसे-शरीर का तापमान, प्यास, खुन में शर्करा का स्तर, शिकार, नींद, जागना, भावनाएँ और पाषाण। इस तरह गंध की कोई खबर सबसे पहले हाइपोथैलमस को प्रभावित कर, उसकी कार्य विधियों को सही रखती है

काक, गिल्ल) को भी संतुलित किया जा सकता है। जैसी तुलसी, संतरा-गोखरी और लौंग की गंध वात को प्रभावित करती है, वैसा ही चंदन, गुलाब, पुदीना और दालचीनी की मीठी-उज्जी सुगंध से पित्त संतुलित रहता है और लींग, काली मिर्च, मिठ आदि की गंध कफ को संतुलित करती है। अन्य जरूरतों के लिए भी कई गंधों के मिश्रण तैयार किए जा सकते हैं।
एक तरह से देखा जाए, तो आपका शरीर हमेशा उस वातावरण को ग्रहण करता रहता है, जिसमें आप रहते हैं और यह कार्य आपकी इच्छा करती है। लिहाजा, शारीरिक संतुलन के लिए शरीर का मन से संतुलन के लिए शरीर का मन से संतुलन बनाए रखना भी जरूरी होता है। इसका लिए आत्म-सम्मोहन विधि सबसे ज्यादा उपयोगी साबित होती है।
आत्म-सम्मोहन के दौरान आँकरा संगीतमय ध्वनि से आपके शरीर और दिमाग का संतुलन तो ठीक होता ही है, इन्हें-निर्दं का वातावरण भी संतुलित होता है। इसमें कोई शक नहीं कि ध्वनि का मन और शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
संसार पर जाने से पहले या फिर तनाव की स्थिति में संसार सुनने से मन आत्मनिष्ठता की प्रेरणा पाता है और प्रतिदिन आत्म-सम्मोहन के सफल अभ्यास से नकारात्मक भावनाएँ दूर होती हैं और शरीर व मन स्वस्थ हो जाता है।

मानव मन के बील (आत्मकथा)

प्रभु का प्रसाद है - नारायण सेवा
पोस्ट कोई लिखे है। हमारे सगे सम्बन्धियों को कहे कि आप गैहूँ दे, आटा देवें कृपा करें। हमारे पास मकत काका साहब का फोन आया है कि मैं आपको एक टुक दूधक भेजना चाहता हूँ। अकाल के दिन है। लौंग बहुत दुखी है। आप गंधों में यमवारी सेजों में जाकर के उन भूले लोगों को भोजन कराइये। तो मैंने कहा-साहब हम जाना चाहते हैं अगले रविवार को। अच्छा-अच्छा! प्रभार मैं कर दूंगा। तो आप रविवार को आ जाओ वकूल भी बंद रहता है। हजार दो हजार लोगों को मैं ले कर आ जाऊंगा। कोई नशा नहीं खुशी का नशा था-बस। जैसे उन्कोने कहा मैं युवा लूंगा, मैं राजी हो गया। मुझ को लो साब कुछ मिल गया मैं मनवादा देना चाहता हूँ, यहां के कमंड समाज सेवी को। जिन्होंने कहा कलश जी तीन-चार बोरी गैहूँ हम चक्की पर भेज देते हैं। फिर इस गैहूँ का पीसा जब समय हो तब दे देना या फिर मैंने ही कहा था। आप चक्की वाले गय्या को बोल आटा बनावा लो। क्यूंकि शैदी बनाना है। पुखी बनाना है। तो बड़े खुश हो गये।
[कृपया: अगले अंक में ...]



