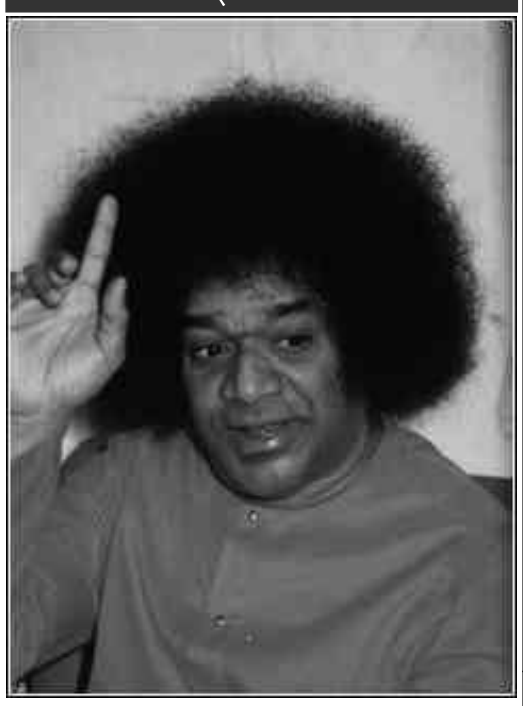
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 25-02-2016 ● अंक-445 ● तारीख - 26 फरवरी 2016, फाल्गुन कृष्ण - 4 ● शुक्रवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई -अनमोल वचन



आज के दिन से अपनी सभी व्यक्तिगत शत्रुता को अपने आचरण से दूर कर दो।

अब जल्दी बनेगा पासपोर्ट, आठ दिन में हो जाएगा पुलिस वेरिफिकेशन

पासपोर्ट अप्लाई करने वालों को अब यह डॉक्युमेंट और जल्द मिल सकेगा। पुलिस वेरिफिकेशन में लगने वाले वक्त को कम किया गया है। हर दिन करीब 50 हजार लोग सर्विस सेंटर पर पहुंचते हैं। लेकिन पुलिस वेरिफिकेशन में देरी के कारण सबको वक्त पर पासपोर्ट नहीं मिल पाता। पुलिस वेरिफिकेशन में कैसे आएगा बदलाव?

◆ अब पासपोर्ट दफ्तर से पुलिस वेरिफिकेशन के दस्तावेज थाने तक ऑनलाइन ही पहुंचेंगे। इसी प्रॉसेस के तहत डॉक्युमेंट्स वापस भी आएंगे।

◆ पुलिस थाने से अब यह बहाना नहीं बनाया जा सकेगा कि 'कागजात खो गए' या डॉक्युमेंट्स लेने के लिए कोई शख्स नहीं आया।

◆ ई-ट्रेल के जरिए पता लग सकेगा कि दस्तावेज वेरिफिकेशन में पुलिस ने कितनी देर लगाई।

◆पुलिस वेरिफिकेशन में लगने वाले समय को घटाकर अब इसके लिए 8 दिनों का वक्त तय कर दिया गया है।

पुलिस के लिए बना ऐप

◆सरकार ने पुलिस वेरीफिकेशन प्रॉसेस में होने वाली देरी को खत्म करने के लिए एक ऐप बनाया है।

◆ इस ऐप को एम-पासपोर्ट नाम दिया गया है। इस ऐप से पुलिस

वेरीफिकेशन करने के तुरंत बाद अपनी रिपोर्ट अफसर को भेज देगी।

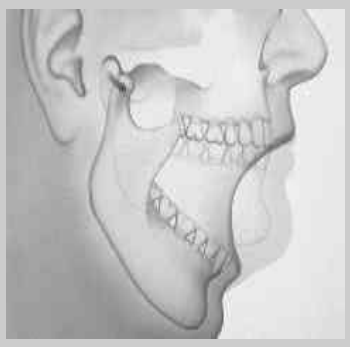
◆ रिपोर्ट ऑफिस को मिलने के बाद पासपोर्ट इश्यू कर दिया जाएगा।

◆ चार डॉक्युमेंट्स देकर मिलेगा पासपोर्ट

◆जनरल कैटेगरी में एक हफ्ते के भीतर नया पासपोर्ट हासिल किया जा सकेगा। इसके लिए केवल चार डॉक्युमेंट्स देने होंगे।

◆इनमें आधार कार्ड, वोटर आईडी कार्ड, पैन कार्ड और एक एफिडेविट शामिल है।

ऊपर के जबड़े की अस्थियाँ (शरीर रचना विज्ञान)



ये गिनती में दो होती हैं। ये अस्थियाँ मुँह की छत का कुछ भाग बनाने में सहायक होती हैं। प्रत्येक अस्थि के निचले भाग में 16 गड्ढे होते हैं, जिनमें दाँत फँसे रहते हैं। ये चेहरे की मुख्य अस्थियाँ हैं। इन अस्थियों से कपोलास्थि विवर बनता है। युवावस्था में इसकी ऊँचाई 3.5 सेंटीमीटर, चौड़ाई 2.5 सें.मी. तथा गहराई 3.0 सेंटीमीटर होती है। यह भ्रूण में चौथे मास में बनना आरंभ होता है तथा जन्म के समय यह बहुत छोटा रहता है। प्रथम दंतोत्पत्ति के समय यह कुछ बढ़ता है, परंतु द्वितीय दंतोत्पत्ति के समय मुख्य रूप से बढ़ता है।

उपवास के साथ सेवा और सुमिरन

उपवास के साथ-साथ सेवा और सुमिरन का अत्यधिक महत्त्व है। केवल उपवास एकांगी साधना है और इसका प्रभाव बहुत सीमित है। यदि सेवा तथा सुमिरन को भी साधक उपवास के साथ जोड़ सके तो आश्चर्यजनक स्थायी परिणाम प्राप्त होंगे। प्राचीन काल से ही शक्ति जागरण का एकमात्र साधन तप को माना गया है। इसी तप का ही एक रूप है- उपवास। शक्ति चाहे देवताओं ने प्राप्त की हो या राक्षसों ने, दोनों ने ही उपवास का मार्ग अपनाया। राक्षस केवल तप के बल पर शक्ति तो अर्जित कर लेते हैं किंतु वह टिकती नहीं है क्योंकि जब तक तप के साथ सेवा और सुमिरन का समावेश नहीं होगा, अकेला तप टिक नहीं पायेगा और उससे प्राप्त हुई शक्तियों का विनाश हो जायेगा।

यही कारण है कि देवताओं द्वारा अपनाए गए तप का मार्ग सदैव रचनात्मक और

विश्व कल्याण करने वाला होता है।

हिंदू धर्म में जहाँ भी उपवास का उल्लेख आता है, साथ में सेवा का भी निर्देश दिया गया है। जैसे एकादशी, प्रदोष अथवा अन्य किसी भी प्रकार का उपवास करते हैं तो अगले दिन पहले अन्न का दान करके ही उपवास तोड़ने का विधान है।

नवरात्र उपवास में भी उपवास तोड़ने से पहले कन्याओं को भोजन कराने का नियम है। इसका भी यही कारण है कि तप के साथ सेवा (वितरण) के बिना तप का प्रभाव निष्फल हो जाता है तथा तप से सक्रिय हुई इंद्रियां बहिर्मुखी होकर तप से प्राप्त शक्ति का विनाश कर देती हैं और साधक का पतन हो जाता है। इसीलिए ऐसा देखने में आता है कि उपवास के बाद लोग अधिक बीमार पड़ते हैं और फिर उपवास को ही दोषी मानते हैं। उपवास के साथ सुमिरन का भी सीधा संबंध है। उपवासकाल में शरीर हल्का फुल्का और चेतना स्थूल से सूक्ष्म हो जाती है। इस अवस्था में ध्यान का अभ्यास अति उत्तम है। उपवासकाल में ध्यान साधना का अभ्यास अति उत्तम है। उपवासकाल में ध्यान साधना करने से नींद नहीं आती है और मन की स्थिरता बनी रहती है।

उपवास केवल शरीर को स्वस्थ बनाने का माध्यम नहीं हैं वरन् उपवास के साथ सेवा और सुमिरन का समावेश करने से न केवल शरीर वरन् मन व बुद्धि की भी शुद्धि होती है और साधक संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करता है। केवल उपवास से शरीर का शोधन तो होगा किंतु मन व बुद्धि का भी प्रभाव शरीर पर पड़ता है। साधकों को बारंबार सचेत किया जाता है कि तप सेवा सुमिरन कोई रोग मिटाने की चिकित्सा पद्धति नहीं है वरन् यह मानव व्यक्तित्व के समन्वित विकास की संपूर्ण चिकित्सा की आध्यात्मिक जीवन शैली है जिसमें तप से शरीर की शुद्धि, सेवा से मन की शुद्धि तथा सुमिरन से बुद्धि की शुद्धि हो जाती है।

कुल्लू घाटी (पर्यटन स्थल)

कुल्लू जो हिमालय के करामाती स्वर्ग से कम नहीं। कुल्लू देवताओं की घाटी, हिमाचल प्रदेश के राज्य में एक खूबसूरत जिला है। घाटी का यह नाम इसलिये पड़ा क्योंकि यह विश्वास है कि एक समय कई हिंदू देवी-देवताओं और दिव्य आत्माओं के लिए घर था। व्यास नदी के तट पर 1230 मीटर की ऊंचाई पर स्थित, यह अपने शानदार प्राकृतिक वातावरण के लिए जाना जाता है। मूलतः कुल-अन्ती-पीठ के रूप में जाना गया, जिसका अर्थ है बसने योग्य दुनिया का सबसे दूर बिंदु। कुल्लू का रामायण, महाभारत, विष्णु पुराण जैसे महान भारतीय महाकाव्यों में भी उल्लेख है। त्रिपुरा के निवासी विहंगमणि पाल द्वारा खोजे गये इस खूबसूरत पहाड़ी स्थल का इतिहास पहली सदी का है। कुल्लू में भरपूर प्राकृतिक सौंदर्य बिखरा पड़ा है, कहीं भी चले जाइए आपको निराश नहीं होना पड़ेगा फिर भी रोरिक कला दीर्घा, ऊरुसवती हिमालय लोक कला संग्रहालय और शाम्बला बौद्ध थंगका कला संग्रहालय देखने योग्य हैं। पूजा स्थलों में काली बाड़ी मंदिर, रघुनाथ मंदिर, बिजली महादेव मंदिर और वैष्णो देवी मंदिर अवश्य देखें। भारत में अत्यंत मनोरम, मनोहारी और चमत्कारी परिदृश्य यदि कहीं देखने को मिलते हैं तो वह स्थान हिमाचल प्रदेश के अलावा और कोई हो ही नहीं सकता। सैलानियों का स्वर्ग कहलाने वाली इस जगह में वे सारी खूबियां हैं, जो किसी भी पर्यटन स्थल में होनी चाहिए। यहां के हिमाच्छादित पर्वत शिखर आसमान से बातें करते हैं तो इसकी हरी-भरी घाटियां नीचे ही नीचे चलती जाती हैं। कल-कल बहती निर्मल नदियां तेज चाल से जब बढ़ती चली जाती हैं तो ऐसा प्रतीत होता है, मानो जीवन की सारी थकान हर लेती हैं। झीलों को देखना किसी सम्मोहन से कम नहीं है। आप घंटों इनके किनारे बैठकर सुकून पा सकते हैं।

ऐसा भी कहा जाता है कि जब भारत ने 1947 में अपनी स्वतंत्रता प्राप्त की, तब तक यह क्षेत्र दुर्गम था। गर्मियों में घूमने के लिये यह सुंदर स्थान खड़ी पहाडियां, देवदार के जंगलों, नदियों और सेब के बागीचों के साथ घिरा है और इसकी प्राकृतिक सुंदरता के लिए दुनिया भर से पर्यटकों के बीच प्रसिद्ध है। इसके अलावा, कुल्लू अपने प्राचीन किलों, धार्मिक स्थलों, वन्यजीव अभ्यारण्यों और बांधों के लिए भी प्रसिद्ध है। सुल्तानपुर पैलेस, जिसे रूपी पैलेस के रूप में भी जाना जाता है, यहां का लोकप्रिय स्थल है। रघुनाथ मंदिर, हिंदू देवता राम को समर्पित, कुल्लू का एक अन्य प्रमुख आकर्षक धार्मिक स्थान है। मंदिर के निर्माण में पिरामिड और पहाड़ी शैली की वास्तुकला का एक आदर्श मिश्रण प्रदर्शित है, जिसे 17वीं सदी में राजा जगत सिंह द्वारा निर्मित किया गया था। एक और प्रसिद्ध आकर्षण यहां बिजली महादेव मंदिर है जो स्थानीय लोगों और पर्यटकों के बीच समान रूप से एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। व्यास नदी के तट पर स्थित यह मंदिर विनाश के हिंदू देवता शिव को समर्पित है। एक पौराणिक कथा के अनुसार मंदिर के अंदर रखी मूर्ति शिव का प्रतीक शिवलिंग, बिजली गिरने की वजह से कई टुकड़ों में टूट गया था। बाद में मंदिर के पुजारियों ने टुकड़े एकत्र किये और उन्हें मक्खन की मदद के साथ वापस जोड़ दिया।

जगन्नाथी देवी और बशेश्वर महादेव मंदिर पहाड़ी वास्तुकला की एक विशिष्ट शैली का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो भारत के उत्तर में हिमालय की तलहटी में रहने वाले लोगों के समूहों में है। जगन्नाथी देवी मंदिर प्राचीन है और माना जाता है कि 1500 साल पहले इसका निर्माण किया गया था। देवी दुर्गा की अवतार की छवियों को मंदिर की दीवारों पर देखा जा सकता है। 90मिनट की यात्रा के बाद आगंतुक मंदिर तक पहुंच सकते हैं। बशेश्वर महादेव मंदिर का निर्माण 9वीं शताब्दी के दौरान किया गया था और भगवान शिव को समर्पित है। इस मंदिर का निर्माण इसकी जटिल पत्थर नक्काशी के लिए जाना जाता है। कैसधर, रायसन और देव टिब्बा कुल्लू में स्थित अन्य लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में शामिल हैं। इन स्थानों पर देवदार के जंगल स्थित हैं और बर्फीले झीलों से ट्रैकिंग के द्वारा पहुंचा जा सकता है। कुल्लू आकर यात्रियों को ग्रेट हिमालयन नेशनल पार्क में वन्य जीवन की एक विस्तृत विविधता को देखने का मौका मिलता है जहां पशुओं की 180 से अधिक प्रजातियां है। 76 मीटर की ऊंचाई पर स्थित पंडोह बांध ब्यास नदी पर निर्मित है। यह जल विद्युत शक्ति उत्पादक बांध कुल्लू और मनाली की बिजली की आवश्यक्ताओं को पूरा करता है। कुल्लू ट्रैकिंग, पर्वतारोहण, लंबी पैदल यात्रा, पैराग्लाइडिंग, और रिवर राफ्टिंग जैसी विभिन्न साहसिक खेलों के लिए भी जाना जाता है। लोकप्रिय ट्रैकिंग ट्रेल्स लद्दाख घाटी, जांस्कर घाटी, लाहौल और स्पीति हैं। साहसिक खेल पैराग्लाइडिंग के लिए कुल्लू भारत में प्रसिद्ध है। यहां आदर्श लांच साइट सोलंग, महादेव और बीर हैं। आगंतुकों को भी इस क्षेत्र में हनुमान टिब्बा, ब्यास कुंड, मलाना, देव टिब्बा और चन्द्रताल में पर्वतारोहण कर सकते हैं। गर्मी के एक आदर्श गंतव्य के रूप में कुल्लू का मौसम हमेशा सुखद रहता है।

मानव मन के बोल

जब मैं कलकत्ता गया

गताांक से आगे.....

क्योंकि Past का Reject Check हो गया। Future में भी Promisary note। केवल Present ही Hard Cash। समय नदी की धार है, इसमें इतिहास बना लेना चाहिये। बाद में कब बनाओगे? अरे इतिहास बनाना हमारा लक्ष्य नहीं है। कुछ काम ऐसे करने चाहिए। वो भी मनुष्य क्या करें? परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिये।

हे प्रभु पीर हरो, हे प्रभु आनन्दित करो,
हे प्रभु उल्लास दो, ओजस्विता दो,
उमंगें दो, आशावादिता दो, आत्म उन्नति दो,
आत्म विकास दो, बल का दुरूपयोग नहीं करेंगे।
दुःख में त्याग करेंगे।
सेवा समाज की करेंगे।
और विद्यासागर भैय्या प्रेम परमात्मा से करेंगे।

आप कहो कि अरे महाराज! इन पंक्तियों को लिखना था। नारायण सेवा के कितने आश्रम हो गये। 29,5,70 से अधिक जगहों से, ऐसे विकलांग भाई पधारे हैं जो अपने पैर ठीक करवा चुके हैं। ऐसे लंगड़ाते हुए आये थे? और अपने गांव में..... "हर बाला देवी की मूरत, बच्चा-बच्चा राम है।" ऐसे मेरे भारत में कर्म योग कर रहे हैं। अभी आपने पढा, कल सोहनजी ने बोला, हम दो से तीन हो गये। मैं आया था, तो अकेला आया था, मेरे माता-पिता नहीं थे। मैं चारों हाथ-पैर से आया था। मैं आत्महत्या करने का सोचता था-कई बार। उसकी आँखों में आंसू आ गये थे बोलते हुए।

आप कहेंगे महाराज! आप लिखवा रहे हो, आप कभी दृश्यमान भी कीजियेगा। भगवान चाहेगा तो होगा, मैं तो कुछ जानु नहीं आप जानो रघुनाथ! और मैं जब काशी से कलकत्ता पहुंचा ऐसे तो यात्रा ये उससे पहले भी की थी। लेकिन इतनी लम्बी यात्रा सारणपुर से कोलकात्ता तक जिसके बीच में प्रयाग राज के दर्शन हुए। गया जी के दर्शन हुए। काशी विश्वनाथ बाबा के दर्शन हुए। और जब मैं कलकत्ता के महानगर पहुंचा तो एक गायत्री भक्त मुझे लेने आये। **"गायत्री माता की जय"**.....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

रियासत काल की बात है। एक महारानी को एक दिन नदी–विहार की सुझी। आदेश मिलने की देर थी, तत्परता के साथ उपवन में व्यवस्था की गई। महारानी ने जी भर विहार का आनन्द लिया। दिन ढलने लगा और शीतल हवाएं चली तो महारानी को सर्दी अनुभव हुई, उन्होंने सेविकाओं को अग्नि का प्रबन्ध करने का आदेश दिया। सेविकाओं ने काफी खोज–बीन की लेकिन सूखी लकड़ियां नहीं मिली। उन्होंने महारानी को अपनी असमर्थता बताई। महारानी ने आदेश दिया–''सामने जो झोंपड़ियां दिख रही है, उन्हीं को ईधन के रूप में काम ले लिया जाए।'' झोंपड़ियां तोड़ दी गई और महारानी के लिए आग तापने का प्रबन्ध हो गया।

दूसरे दिन झोंपड़ी वालों ने महाराजा से गुहार की। महाराजा ने गम्भीरता पूर्वक विचार किया। उन्होंने स्वयं को उन गरीबों की जगह रख कर देखा–उनकी वेदना का अनुभव किया। तब निर्णय दिया कि महारानी राजमहल छोड़ कर निकले, हाथ में कटोरा लेकर भिक्षा मांग कर धन एकत्र करें, उस धन से झोंपड़ियों का पुनर्निर्माण कराए : तभी पुनः राजमहल में प्रवेश करें।

अस्तु ! दूसरों की वेदना का अनुभव करने के लिए हमें स्वयं को उसके स्थान पर खड़ा होना पड़ेगा। महापुरुष एक शाश्वत नियम बता गए है–'दूसरों के साथ वही व्यवहार करो, जो तुम्हें अपने लिए पसंद हो' ऐसे व्यवहार के लिए व्यक्ति को अपना 'स्व' छोड़ना पड़ेगा। जब हम अपने सोच को इस दिशा में ले जाएंगे, तभी अपने कर्त्तव्य का सही निर्धारण कर पाएंगे।

सादर आमंत्रण

आस्था भजन चैनल पर सीधा प्रसारण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

श्री निताई गौर हरि संकिर्तन मण्डल ट्रस्ट, (रजि.) गाजियाबाद

28 फरवरी से 5 मार्च 2016

: स्थान :

राम लीला मैदान, नन्दग्राम
गाजियाबाद (उ.प्र.)

: समय :

दोपहर 3.00 से सांय 7.00 बजे तक

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चैयरमेन
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कथा व्यास : श्रद्धेय श्री गौरदास जी महाराज

कथा व्यास
श्रद्धेय श्री गौरदास जी महाराज

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने मुखारविन्द से ओजस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगे। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 09958163312, 09837533244

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

प्रशान्त अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रिय अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

:: 'निःशक्तजन' की सेवा–सहयोग के प्रति समर्पित ::

कैलाश ''मानव''
मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक
नारायण सेवा संस्थान

कमला देवी
कोषाध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान

प्रशान्त अग्रवाल
अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान

वन्दना
निदेशक
नारायण सेवा संस्थान

जगदीश आर्य
ट्रस्टी एवं निदेशक
नारायण सेवा संस्थान

देवेन्द्र चौबीसा
ट्रस्टी एवं निदेशक
नारायण सेवा संस्थान

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

मुट्ठी में तकदीर

गतांक से आगे.....

ये गाली–गलौच आ गया, ये अपमान आ गया। इनको धर्म नहीं कहते, ये अधर्म है।

धर्म वो है, जो हमारे आचरण में आ जाए। दया धर्म है, क्षमा धर्म है।

'विद्या ददाति विनयम्।'

सरस्वती के भंडार की, बड़ी अपूर्व बात।
जो खर्चे त्यों–त्यों बढ़े, बिन खर्चे घट जात
माता की कृपा की विद्या धर्म है।

'विद्या ददाति विनयम्।' जो विद्या आपको विनम्रता देती है, वो धर्म है। जो क्षमा वीरों का आभूषण है 'क्षमा वीरस्य भूषणम्।' और आगे महात्म्य में नृसिंह भगवान फरमाते हैं – हे भक्तराज प्रहलाद, मैं तुम्हें ब्रह्माण्ड मानव धर्म का महात्म्य बताता हूं। उल्लास देता है धर्म, धर्म उदासी को दूर करता है। धर्म सुखायु करता है, दीर्घायु करता है। ये दान का धर्म, दया का धर्म, प्यार–मोहब्बत का धर्म। ये फर्ज का धर्म, ये कर्जविहीन होने का धर्म, ये मर्ज दूर करने का धर्म,

''ये दैहिक दैविक भौतिक तापा, राम राज्य काहू नहीं व्यापा'' का धर्म और आगे नृसिंह भगवान ने एक छोटा–सा उदाहरण सुनाया, कैसे एक धर्म वाला व्यक्ति, जो नारायण सेवा में दान करके गया था। दिव्यांग को सकलांग करके गया था। आनन्द की इस यात्रा में प्रवेश करते हैं, धर्म के महात्म्य में और इसमें उस प्रसंग को भी जानते हैं कि कैसे मानव धर्म की कथा श्रवण करके एक व्यक्ति के साथ जीवन में बहुत ही सुन्दर सी घटना होती है।

बोलिये श्रद्धेय, सद्गुरू देव की..... जय हो।

जो सुख समृद्धि दे खुशहाली, शुद्ध करे हर कर्म।
जीवन की जो बने प्रेरणा, ऐसा मानव धर्म।।
लक्ष्मीजी की कृपा रहे तो प्रेम हो घर समाज में
दीर्घायु और स्वस्थ रहें, प्रसन्न रहें हर काज में
मानव धर्म का पाठ पढ़े तो बच्चों में हो संस्कार
दें सम्मान बुजुर्गों को, वाणी में रहे प्यार को
सत्य ज्ञानकी राह बताए, दूर करे तनाव
काया को जब छोड़े तो, रहे परम् शान्ति का भाव।

धर्म व्याकुल नहीं होने देता। धर्म व्याकुलता को दूर कर देता है। मानव धर्म का अर्थ है शान्ति। मानव धर्म का अर्थ है सरलता। सच्चाई की हरड़, बन्धुत्व के बहेड़े, आत्मीयता के आँवले, प्रेम के पत्ते, वाणी का शहद, देशभक्ति का अर्क। मानव धर्म का अर्थ है इन्द्रियों पर निग्रह।

आईये इसके महात्म्य को समझें। जो मानव धर्म का आचरण करेगा। केवल रेशमी कपड़े में बांधकर पूजागृह में रखियेगा ही मत। पूजागृह में भी रखिये पर इसे आचरण में भी रखिये। पढ़िये, सुनिये, समझिये। जो पाया है उसको जान लें, जाना है उसका आचरण कर लें, अपने जीवन में उतार लें। आईये मानव धर्म के महात्म्य में मार्कण्डेय ऋषि कहते हैं–हे मनुजजी एक बार बस में एक मानव धर्मी, एक दया धर्मी, एक करूणाधर्मी, एक परोपकारी, एक दूसरों का दुःख दूर करने वाले, दूसरों के आंसू पौंछने वाले।

जैसे नदियाँ जल को नहीं पीती, वृक्ष अपने फल को नहीं खाते। वैसे ही दयालु ने दान दिया। दया की और बस में बैठकर रवाना हुए। आगे प्रसंग में मनुजजी को मार्कण्डेय ऋषिजी इसका महात्म्य बता रहे हैं।

बात बताएं आपको, घटना बड़ी विचित्र
मानव धर्म का महत्व देखे, प्रिय सेवा धाम में
सुनकर कथा चले गाँव को, आगे बस में यह बैठ गए
रोको बस ओ चालक श्री थोड़ी दूर पर वो बैठे आगे
नहीं मुझे बैठना,
स्वीकारो यह प्रार्थना मेरा मन कुछ ठीक नहीं है,
मुश्किल है ये सफर काटना.....

क्रमशः.....

लौंग औषधीय गुणों का खजाना

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने में–

लौंग का सेवन शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है और रक्त शुद्ध करता है। इसका इस्तेमाल मलेरिया, हैजा जैसे रोगों के उपचार के लिए दवाओं में किया जाता है। डायबिटीज में लौंग के सेवन से ग्लूकोज का स्तर कम होता है। लौंग का तेल पेन किलर के अलावा मच्छरों को भी दूर भगाने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है। लौंग कफ–पित्त नाशक होती है।

त्वचा रोग में लौंग के फायदे–

त्वचा के किसी भी प्रकार के रोग के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है । त्वचा रोग होने पर चंदन के बूरे के साथ लौंग का लेप लगाने से फायदा होता है ।

दांत दर्द में–

दांतों में दर्द होने पर नींबू के रस में 2–3 लौंग को पीसकर मिला लीजिए । उसके बाद दांतों पर इसका लेप लगाइए । दांत दर्द समाप्त हो जाएगा ।

लौंग को हल्का भूनकर चबाने से मुंह की दुर्गंध समाप्त होती है ।

मुंह में अगर छाले हों तो लौंग चबाने से फायदा होता है ।

दांत और मसूड़ों में दर्द से राहत दिलाने में खासतौर पर उपयोगी है लौंग। दर्द के समय अगर एक लौंग मुंह में रख लें और उसके मुलायम होने के बाद उसे हल्के–हल्के चबाएं तो दांत दर्द बंद हो जाता है।

सांस के रोगी का इलाज–

दमे में भी लौंग काफी उपयोगी होती है। दमे से पीडित व्यक्ति को लौंग की पांच कलियों को 30 मिलीलीटर पानी में उबाल कर काढ़ा बना कर शहद के साथ दिन में तीन बार पिलाएं, काफी लाभ होगा।

संक्रमण से बचाव–

एंटीसेप्टिक गुणों के कारण लौंग चोट, खुजली और संक्रमण में काफी उपयोगी होती है। इसका उपयोग कीटों के काटने या डंक मारने पर भी किया जाता है। इसे किसी पत्थर आदि पर पानी के साथ पीस कर काटे गए या डंक वाले स्थान पर लगाना चाहिए, काफी लाभ होता है।

तनाव मुक्त रहने के लिए क्या करे ?

कौन नहीं चाहता कि वह चिंता रहित समय काटे ? कौन नहीं चाहता है कि वह आज की भागम भाग तथा आर्थिक कठिनाइयों को जिंदगी से राहत न पाए ?

आप के जितने भी साधन हैं, जैसा भी कारोबार है, जितनी भी आय है, उसी में रहना सीखें। उसी में संतुष्ट रहें। ..... जो संतोषी, वही सुखी।

आप के सामने वाला या आप का जानकार कितना कमाता है तथा किन सुविधाओं का लाभ आसानी से पा लेता है, उस ओर जरा भी ध्यान न दें।

दूसरों के सुखों, तरक्की तथा आर्थिक स्थिति का पता लग जाने पर दुखी न हों यह उसका भाग्य है।

पुरानी कहावत है कि जितनी चादर हो, उतने ही पांव पसारें। यदि आप पनीर अफोर्ड नहीं कर सकते तो सस्ती, मौसमी सब्जी से काम चलाएं।

प्रातः खुली हवा में निकलें। ऑक्सीजन में लम्बे सांस लें। क्षमता अनुसार व्यायाम, प्राणायाम करें।

चाय से जितना बच पाएं उतना अच्छा। बेड टी को जब आप बैड (बुरी) टी समझेंगे, सुखी हो जाएंगे। एक, दो तीन गिलास पानी पीना बेहतर।

जो भी काम करना है, घर में, कार्यस्थल पर, उसे खुशी–खुशी करें। कुढ़न आपके स्वास्थ्य तथा तनाव को बढ़ा देती है। समाज में, सहकर्मियों में परिवार में छवि बिगाड़ती है।

दिन में यदि आपके हाथों थोड़ा सा उपकार हो जाए, जिसके लिए अवसर मिलते रहते हैं तो यह भी आप को शांति देगा, तनाव घटेगा।

बच्चों में, परिवार में, कुछ समय गुजारें, उनकी गलतियों पर तैश या क्रोध नहीं करें, शांत बने रहे।

तले पदार्थ, अधिक नमक–मिर्च खाने से दूर रहें। केवल हल्का तथा सुपाच्य भोजन ही सेवन करें।

नहीं सोचें कि आप तनाव से ग्रसित है, जो है जैसा है ठीक है। उसी को अपना भाग्य मानें। दुनिया में कुछ भी अच्छा या बुरा नहीं। हमारी सोच उसे ऐसा करती है।

नियम बना लें कि आप निराशाबादी नहीं रहेंगे।

नकारात्मक सोच निकाल देने से ही आप स्वतः तनाव मुक्त होते जाएंगे।

जो सुख में सुमिरन करे तो

आराध्य का स्मरण ही सुमिरन है और सुमिरन आराध्य के प्रति श्रद्धानिष्ठ बनने की सतत् प्रक्रिया। इस आराधन प्रक्रिया को जो जितने मनोयोग से करता है, वह उतने ही आत्म संतोष की अनुभूति करता है। आत्म संतोष की यह संजीवनी उसे तनावमुक्त रखने के साथ शांत–सुखद जीवन जीने और कार्यक्षेत्र में सफल होने की ऊर्जा प्रदान करती है। सुमिरन रोज करना चाहिए। इसका महत्व सर्वकालिक है। किंतु लोग परमात्मा को दुख में ही याद करते हैं। इसका प्रचलन कुछ ज्यादा है। संकट से मुक्ति पाने के लिए व्यक्ति तरह–तरह की मनौतियां मांगता है, लेकिन संकट टलने पर फिर वह निश्चिंत हो जाता है और सुमिरन बंद कर देता है। वह सुमिरन को संकट मोचन की तरह प्रयोग करता है। कबीर ने भी कहा है, **दुख में सुमिरन सब करे सुख में करे, न कोय। जो सुख में सुमिरन करे तो दुख काहे को होय।।**

इसलिए सुख में भी अपने अभीष्ट एवं आराध्य देव का सुमिरन करते रहना चाहिए। इसका कारण यह है कि जो सुमिरन दुख के समय मन को तनावमुक्त करके दुख से उबरने की शक्ति एवं धीरता प्रदान करता है, वह सुख में ऐसी लक्ष्मण रेखा खींच देता है कि दुख का दशानन व्यक्ति के पास जाकर तनाव देने का साहस नहीं जुटा पाता। आठों प्रहर हर तरफ सुख ही सुख छाया रहता है। यदि सुख मनुष्य की तनावमुक्त दशा का नाम है तो दुख तनावयुक्त दशा की संज्ञा है।

इस तरह सुमिरन तनाव से मुक्ति का एक सरल और सहज साधन है। सुमिरन काल में मनुष्य की स्थिति उस तनावमुक्त, पूर्णतया निश्चिंत एवं प्रसन्नचित्त बालक के समान होती है जो आसन्न भय या संकट से बचने के लिए अपने पिता की गोद में जा बैठता है। हमने स्वयं ही अपने जीवन में विकारों को जन्म दिया है इसलिए हमें ही इनका नाश करना है। परिणाम पर दृष्टि न रखना और सुखद अनुभूति को ही जीवन मानना साधक का लक्षण नहीं है। जीवन में सुख के प्रलोभनों से ही तो दुख का भय रहता है। इस प्रकार यह कह सकते हैं कि सुख के भोगी को ही अंत में दुख भी भोगना पड़ता है। अपने इष्ट का प्रेमपूर्वक स्मरण करने से विकारों का नाश उसी तरह होता रहता है, जैसे सुगंध के व्याप्त होने से तमाम तरह की गंध–दुर्गंध बिना भगाए ही तिरोहित हो जाती है।

दो बातें कभी न भूलें

संसार में रहकर भी संसार में दो बातें नहीं भूलनी हैं –एक 'सद्गुरु' और दूसरा 'ईश्वर'। इसके साथ यह भी याद रखना है कि सभी चीजें नश्वर हैं, केवल ईश्वर सत्य है।

जब मनुष्य ईश्वर या सद्गुरु की शरण में रहता है, तब उसका मन सभी सांसारिक पदार्थों को उपभोग में लाने का रहस्य जान जाता है और फिर इस जगत में उसे किसी तरह का कष्ट नहीं मिलता। जो मनुष्य सद्गुरु या प्रभु की शरण में नहीं है, वह भौतिकता या सांसारिकता के भंवर–जाल में फंसकर अपने को जीवन के वास्तविक लक्ष्य से दूर कर लेता है। इन सबके लिए प्रत्येक आदमी को आत्मसंयमित होना चाहिए। आत्मसंयम के लिए सद्गुरु की आवश्यकता है, जो भटकते मन को शांत व स्वस्थ बन देता है। गुरु शरण भवसागर से पार उतरने के लिए पर्याप्त है।

सद्गुरु के स्मरण मात्र से हृदय में दिव्य दृष्टि उत्पन्न हो जाती है जो चलायमान 'मन' को स्थिरता प्रदान करते हुए अज्ञान रूपी अंधकार का नाश कर देती है। इसीलिए कहा गया है कि गुरु कृपा से आज्ञा मिलते ही कार्य शुरु कर देना चाहिए, बिना किसी विचार विमर्श के। गुरु हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाते हैं। साथ ही उनके सान्निध्य में हमारे अंतस में वह ज्ञान प्राप्त होता है, जिससे हमें भौतिकता से दूर जीवन की वास्तविकता का बोध होता है। जिसको प्रभु के वचनों में विश्वास नहीं, उसे सुख और शांति सपने में भी सुलभ नहीं हो सकती। जो लोग सदा गुरु की शिक्षा को जीवन में धारण करते हैं, उनका जीवन सफल है। गुरु की सेवा समर्पण व अभिमान रहित भाव से करनी चाहिए और यही मानकर चलना चाहिए कि संसार में मनुष्य के सभी कार्य सद्गुरु, प्रभु, माता–पिता की कृपा से ही सम्पन्न होते हैं।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–मोहन 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/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com