

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 16-02-2016

● अंक-436 ● तारीख - 17 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 10 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया

● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



हृदय के दोष को नैतिक जीवन जीकर भी दूर किया जा सकता है, यही मनुष्य का कर्तव्य है। एक समय आता है जब आप थक या कमजोर पड़ जाते हैं, तब आपको प्रार्थना करना चाहिए।

श्री गणेश - स्तुति



गणानां त्वा गणपतिं हवामहे,
प्रियाणां त्वा प्रियपतिं हवामहे ।
निधीनां त्वा निधिपतिं हवामहे वसो मम,
आहमजानि गर्भधमा त्वमजसि गर्भधम् ॥

श्री रामचरितमानस श्लोक

मंगलमूल रामु सुत जासू ।
जो कछु कहिअ थोर सबु तासू ॥
रायँ सुभायँ मुकुरु कर लीन्हा ।
बदनु बिलोकि मुकुटु सम कीन्हा ॥
मावार्थ— मंगलों के मूल श्री रामचन्द्रजी जिनके पुत्र हैं, उनके लिए जो कुछ कहा जाए सब थोड़ा है। राजा ने स्वाभाविक ही हाथ में दर्पण ले लिया और उसमें अपना मुँह देखकर मुकुट को सीधा किया ॥
श्रवन समीप भए सित केसा ।
मनहुँ जरठपनु अस उपदेसा ॥
नृप जुबराजु राम कहूँ देहू ।
जीवन जनम लाहु किन लेहू ॥
मावार्थ— (देखा कि) कानों के पास बाल सफेद हो गए हैं, मानो बुढ़ापा ऐसा उपदेश कर रहा है कि हे राजन! श्री रामचन्द्रजी को युवराज पद देकर अपने जीवन और जन्म का लाभ क्यों नहीं लेते ॥

एयरपोर्ट के पास निर्माण की मंजूरी शहरी निकायों से ही मिल सकेगी

जयपुर। अब जयपुर एयरपोर्ट, जोधपुर के एयरफोर्स एयरपोर्ट सहित विभिन्न हवाई अड्डों के चारों तरफ तय दायरे से बाहर भवन की ऊंचाई की परमिशन लोकल स्तर पर जेडीए या शहरी निकाय से मिल सकेगी। अभी तक 15 मीटर से अधिक ऊंचाई के निर्माण की परमिशन के लिए फाइल दिल्ली एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया को भेजी जाती थी। जयपुर में अभी एयरपोर्ट के चारों तरफ कई भवनों के अवैध निर्माणों का मामला गर्माया हुआ है। ऐसे प्रकरणों के निस्तारण और जेडीए तथा निकायों के पावर बढ़ाने के लिए नई कवायद की गई है। अभी जयपुर एयरपोर्ट पर रनवे की

तरफ 3 किमी. और रनवे के दोनों तरफ 1-1 किमी. में निर्माण के लिए एनओसी जरूरी है। अब सभी एयरपोर्ट के चारों तरफ कलर कोडेड जोन तय किए गए हैं। यह जोन प्रत्येक एयरपोर्ट के चारों तरफ मकान निर्माण व ऊंचाई की सीमा को निर्धारित करेगा। एयरपोर्ट वाले शहरों के कलर कोडेड जॉनिंग मैप संबंधित निकायों को एयरपोर्ट अथॉरिटी व संबंधित केंद्रीय मंत्रालय उपलब्ध कराएगा, जिसे संबंधित नगरीय निकायों को अपने मास्टर प्लान या जोनल प्लान में शामिल करना होगा। इससे हर निर्माण की अनुमति संबंधी फाइल एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया को नहीं

भेजनी पड़ेगी। जेडीए या निकाय अपने स्तर पर इस मैप से मिलान कर नक्शे पास कर सकेंगे। सीसीजेडएम से बाहर के भूखंडों पर निर्माण के लिए नक्शे आसानी से पास हो सकेंगे। निकाय द्वारा नक्शा पास करते समय एयरपोर्ट के चारों तरफ निर्धारित कलर कोडेड जोन और निर्मित क्षेत्र के भूखंड का मिलान किया जाएगा। मिलान में वह भूखंड कलर कोडिंग के तहत रेड श्रेणी में आता है तो उसकी परमिशन जेडीए या निकाय नहीं दे सकेंगे। निकायों को एयरपोर्ट के चारों तरफ भवनों के नक्शे पास करने तथा ऊंचाई संबंधी एप्रुवल देने से पहले इस नई प्रक्रिया से गुजरना पड़ेगा।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए

- ✱ आत्मविश्वासी व्यक्ति अपने कार्य को पूरा करके ही छोड़ता है।—स्वेट मार्डन
- ✱ आत्मविश्वास वह संबल है, जो रास्ते की हर बाधा को धराशायी कर सकता है।—
- ✱ आत्मविश्वास, वीरता का सार है।—एमर्सन
- ✱ आत्मविश्वास, सफलता का मुख्य रहस्य है।—एमर्शन
- ✱ आत्मविश्वास बढ़ाने की यह रीति है कि वह कार्य करो जिसको करते हुए डरते हो।—डेल कार्नेगी

गाय के घी का महत्व (रोचक तथ्य)



नाक में घी डालने से -

1. मानसिक शांति व मास्तिष्क को शांति मिलती है।
2. स्मरणशक्ति व नेत्रज्योति बढ़ती है।
3. आधा सीसी (माइग्रेन) में राहत मिलती है।
4. नाक की खुश्की मिटती है।
5. बाल झड़ना व सफेद होना बंद होकर नये बाल आने लगते हैं।
6. शाम को दोनों नथुनों में 2-2 बूंद गाय का घी डालने तथा रात को नाभि व पैर के तलुओं में गोघृत लगाकर सोने से गहरी नींद आती है।

योग का पहला रूप है- हाथ जोड़कर नमस्कार करना

आज कल योग की विश्वभर में बड़ी चर्चा हो रही है। क्या आप जानते हैं, भारत में और कई सारे पूर्वी देशों में हाथ जोड़कर नमस्कार करने की परंपरा है और हाथ जोड़कर नमस्कार करना योग का पहला रूप है, क्योंकि योग शब्द का मतलब है मेल। योग की परम्परा भारत में हजारों साल से चली आ रही है, योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि द्वारा "योग सूत्र" की रचना से भी पहले भारतीय संस्कृति में आदिदेव शिव और गुरु दत्तात्रेय को योग का जनक माना गया है। शिव के 7 शिष्यों ने ही योग को संपूर्ण धरती पर प्रचारित किया। शिव ने योग की पहली शिक्षा अपनी पत्नी पार्वती को दी थी। दूसरी शिक्षा जो योग की थी, उन्होंने केदारनाथ में कांति सरोवर के तट पर अपने पहले सात शिष्यों को दी थी। उन्हें ही सप्तऋषि कहा गया, जिन्होंने योग के अलग-अलग आयाम बताए और ये सभी आयाम योग के सात मूल स्वरूप हो गए।

आज भी योग के ये सात विशिष्ट स्वरूप मौजूद हैं। इन सप्त ऋषियों को विश्व की अलग-अलग दिशाओं में भेजा गया, जिससे वे योग के अपने ज्ञान लोगों तक पहुंचा सकें। कहते हैं कि एक को मध्य एशिया, एक को मध्य पूर्व एशिया व उत्तरी अफ्रीका, एक को दक्षिण अमेरिका, एक को हिमालय के निचले क्षेत्र में, एक ऋषि को पूर्वी एशिया, एक को दक्षिण में भारतीय उपमहाद्वीप में भेजा गया और एक आदियोगी के साथ वहीं रह गया। अगर उन इलाकों की संस्कृतियों पर गौर किया जाए तो आज भी इन ऋषियों के योगदान के चिन्ह वहां दिखाई दे जाएंगे। वास्तव में योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे है। योग एक सीधा विज्ञान है, प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवनपद्धति है। योग के जरिए न सिर्फ बीमारियों का

निदान किया जाता है, बल्कि इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक तकलीफों को दूर रखा जा सकता है। योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नव-ऊर्जा का हमारे शरीर में निर्माण करता है, इसलिये अपनाएं योग को। पूर्ण योग न कर पायें तो कम से कम हाथ जोड़कर नमस्कार करने की परंपरा को जारी रखें। जब मिलें जिससे मिलें हाथ जोड़कर नमस्कार करें। एकांत में हाथ जोड़कर नमस्कार की मुद्रा में 5-10 मिनट बैठें, ध्यान करें। सूर्य, चन्द्र, वायु, आग, पानी, आकाश, वृक्ष, धरती या आप जिन्हें मानते हों उनका बस ध्यान करें और मुस्कुरायें।



दवाई खाने से पहले, अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें

उच्च रक्त चाप, हृदय रोग की समस्याएं, मधुमेह, जोड़ों का दर्द, गुर्दे का संक्रमण, कैंसर, क्षयरोग (टीबी) और आंखों की समस्याएं आदि कुछ रोग हैं, जो बहुधा वरिष्ठ नागरिकों को परेशान करते हैं। इन बीमारियों का उचित और कई लंबे समय तक इलाज करने की जरूरत पड़ती है। वरिष्ठ नागरिकों की चिकित्सा के लिए एलोपैथिक से लेकर प्राकृतिक चिकित्सा तक कई तरह के उपचार किए



जाते हैं। यदि आप वृद्ध हैं तो आपको ऐसी किसी बीमारी के शुरू होने को रोकने के लिए नियमित रूप से चिकित्सा जांच कराना जरूरी है। एक बार रोग लग जाने पर स्वस्थ होने में बहुत समय लग जाता है। इससे अनावश्यक रूप से

खर्च और तनाव होता है। इसलिए कहा जाता है कि परहेज सबसे अच्छा उपचार है। यदि आप डॉक्टर के निदान से संतुष्ट नहीं हैं तो किसी दूसरे अथवा तीसरे डॉक्टर की राय लेना हमेशा अच्छा होता है। सरकारी अस्पतालों में सही निदान की गारंटी होती है कोई भी कदम उठाने से पहले चाहे दवाई खाने की बात हो अथवा आहार सेवन की, डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

मानव मन के बोल

अटूट बन्धन रिश्तों के

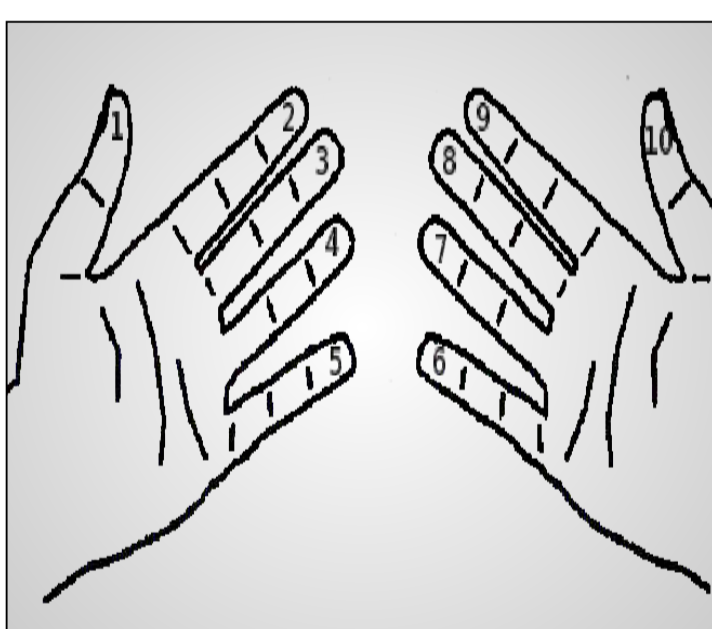


बाबू आप कहें कि गुरुजी आप गया जी की बात कह रहे थे। आप महारानी अहिल्या की बात कह रहे थे और आप इधर यहाँ कहाँ आ गये। लाला-यही तो पंचामृत है, यही प्यार, मोहब्बत, प्रेम,स्नेह, करुणा, दया, सत्य बोलना, मीठा बोलना, प्यार से रहना, एकता से रहना, एक साथ रहना, एक बनना, नेक बनना, प्रातःकाल उठकर हंसना, मुस्कुराना। भगवान को धन्यवाद देना, फिर 2-3 गिलास जल पीना। बाबू मैं तो साधारण आदमी हूँ। मुझे साहित्य बहुत नहीं आता। मैंने तो नाविक की वो कथा पढ़ी, अर्थशास्त्र नहीं पढ़ा। अरे तुम्हारी जिन्दगी पाव बेकार हो गई। अरे तुने संस्कृत नहीं पढ़ी, जिन्दगी आधी बेकार हो गई, और तूफान जब आया। नाविक ने कहा आपमें से तैरना किसको आता है। तैरना तो नहीं आता है, तो आप की पूरी जिन्दगी बेकार चल गयी। आप तैरिये, गृहस्थ के उत्तरदायित्व को निभायें, ये अटूट बन्धन रिश्ते के परमात्मा ने दिये। माता-पिताजी, भाई-बहिन जी, सासु-ससुरजी, चाचाजी, ताऊजी, मामाजी-मामीजी, दादीजी-दादाजी, नानीजी-नानाजी, ये भाणजे-भतीजे ये भाणजे जमाई, सब रिश्ते निभायें, और जब इन रिश्तों को निभायेंगे तो भगवान बहुत राजी होगा। क्यों, जब आप इन रिश्तों को निभाओगे तो गांव के रिश्तों को भी निभाओगे। फिर आप शहर को भी प्यार करोगे, फिर आप अपने जिले व राज्य के प्रति सेवा करोगे। और जब आप ऐसा करते हुए आप जब राष्ट्रीय की सेवा करेंगे। और जब राष्ट्र की सेवा करोगे तो विश्व बन्धुत्व की सेवा करेंगे। ये हमारे वसुधैव कुटुम्बकम् तो मैं निवेदन कर रहा था, मेरे जीवन के काल के कालखण्ड का कि जब विष्णु पाद, विष्णु चरण तीर्थ में, मैं दर्शन कर रहा था तो मुझे लग रहा था मेरा जीवन धन्य हो गया, फिर हम नदी के किनारे गये, अभी मुझे नाम याद नहीं आ रहा, आपको तो याद ही है। मैं भूलूँ, आप को याद रहे तो काम बन गया-समझो। हमें तो कार्य करना है-बाबू... किसी ने कहा, किसीने कितना बढ़िया कहा, वो अपनी जगह बहुत अच्छा, पर काम हो गया ना, काम होना चाहिये-बाबूड़ा...

हमारी उँगलियों का महत्व

दोनों हाथों को जोड़कर जो मुद्रा बनती है, उसे प्रणाम मुद्रा कहते हैं। जब दोनों हाथों की सभी उँगलियाँ- अंगुष्ठ से अंगुष्ठ, तर्जनी से तर्जनी, मध्यिका से मध्यिका, अनामिका से अनामिका एवं कनिष्ठा से कनिष्ठा मिलती है तो शरीर के, जो ब्रह्मांड का एक छोटा रूप माना जाता है, उत्तरी ध्रुव (बायाँ हाथ) एवं दक्षिण ध्रुव (दायाँ हाथ) के मिलन से एक चक्र पूर्ण होता है, क्योंकि बाएँ हाथ में स्थित सभी बारह राशियों का संपर्क दाहिने हाथ में स्थित सभी बारह राशियों से परस्पर होता है।

दिखाना या उँगला दिखाना कहा जाता है, जिसका तात्पर्य हमारे यहाँ किसी कार्य को करने से मना करना समझा जाता है। परंतु पश्चिमी सभ्यता में ठीक उलटा यानी थम्स आपको कार्य करने की स्वीकृति समझा जाता है। यँ तो दुनिया में कई करोड़ मनुष्य हैं, परंतु जिस प्रकार सबकी मुखाकृति भिन्न होती है, उसी प्रकार सभी के अँगूठों के निशान भी भिन्न होते हैं। इसी कारण अपराध जगत में थम्ब इम्पेशन का महत्व काफी होता है।



तर्जनी - यह सबसे ऊर्जावान उँगली होती है। हमारे यहाँ विश्वास किया जाता है कि जो बच्चा जितने अधिक दिनों तक उँगली पकड़कर चलता है, वह बड़ों से उतनी ही ऊर्जा प्राप्त करता है। उसका विकास भी उतनी ही तीव्र गति से होता है। तर्जनी की ऊर्जा इतनी अधिक होती है कि कुछ फल मात्र इसके संकेत से ही मर जाते हैं। देखिए गुरुदक्षिणा में माँग लिया था। कम्हड़ बतिया कोउ नाहीं, जो तर्जनी देखि मर जाहीं।' ऐसी

मान्यता भारत के अलावा अन्य कई देशों में भी है कि नन्हे फल तर्जनी के संकेत से मर जाते हैं। तर्जनी का प्रयोग लिखने के लिए अथवा मुख्य कार्य के लिए होता है, जिसके सहायक मध्यिका एवं अँगूठा होते हैं। इसकी ऊर्जा का अंदाज मात्र इस बात से लगाया जा सकता है कि किसी भी प्रकार का जप करते समय माला के किसी भी मनके से इसका स्पर्श पूर्णतया वर्जित है।

की सहायता से किया जाता है। धार्मिक कृत्यों हेतु कुशा भी इसी उँगली में धारण की जाती है। ग्रहों और नक्षत्रों से संबंधित लगभग सभी रत्न अँगूठी के माध्यम से इसी में धारण किए जाते हैं, जिसके पीछे कारण यह है कि वे रत्न सूर्य से वांछित ऊर्जा प्राप्त कर जातक (धारण करने वाले) को प्रदान करते हैं, जिससे उसके भीतर वांछित ऊर्जा की कमी दूर होती है। वे लोग जो मंत्रों का जप उँगलियों के माध्यम से करते हैं, अपनी गणना इसी उँगली से प्रारंभ करते

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

‘युधिष्ठिर बेटा, ऐसा करना कि दस ऐसे व्यक्तियों की सूची बना कर लाना, जो –बहुत ही बुरे हैं। मैं प्रयत्न करूंगा कि वे अपने दुर्गुणों को, कषायों को कम कर सकें।’ गुरु द्रोणाचार्य की बात सुन युधिष्ठिर ने सिर हिलाया। कुछ दिनों बाद ज्येष्ठ पांडुपुत्र कोरा कागज लेकर आये–निराशा के स्वर्ण में गुरुजी से बोले –‘गुरुदेव क्षमा चाहता हूँ। कुछ लोगों के लिए मैंने सोचा अवश्य था कि वे बुराइयों से भरे होंगे, लेकिन जब उनके नजदीक झाँकने का अवसर मिला तो लगा कि वे तो काफी अच्छे महानुभाव हैं।

गुरु तो ठहरे गुरु ही, कुछ दिनों बाद दुर्योधन से सूची मांगी गई। लेकिन उसमें निर्देश था, दस अच्छे आदमियों का। द्रोणाचार्य जी का पक्का शिष्य था, दुर्योधन, मेहनत उन्होंने भी भरपूर की परन्तु परिणाम था शून्य। बोले “वाह प्रभु वाह। इस जमाने में और अच्छे आदमियों की बात ? हौं, मुझे यह तो लगा था कि कुछ महानुभाव शायद बुराइयों से ऊपर उठे हुए हैं, लेकिन महाराज, सच बताऊँ, मैंने अच्छी तरह से देख लिया, कि बहुत गये गुजरे लोग हैं वे। हौं, मेरा नाम आप चाहे तो भले ही ...

आदरणीय बन्धुओं ? पता नहीं महाभारत मूलग्रन्थ में उपरोक्त संवाद है या नहीं। हौं, वर्षों पूर्व यह प्रसंग सुना जरूर था–संतवाणी में।

हमारी अपनी दृढ़ मान्यता है, कि आज भी, इस घोर कलयुग कहे जाने वाले –इस युग में भी, पंचम काल में भी अच्छे लोग ज्यादा हैं, बुरे व्यक्ति कम।

आग से प्रभावित गरीब परिवार को राशन वितरण



उदयपुर। जयसमंद कस्बे के लालपुरिया गाँव में पिछले दिनों एक झोपड़े में लगी आग से प्रभावित नारायण मीणा के परिवार को ‘नारायण सेवा संस्थान’ की ओर से राशन का वितरण किया गया। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि प्रभावित परिवार को आटा, दाल, शक्कर, तेल, बिस्किट पैकेट, मसाले, वस्त्र, कम्बल आदि का वितरण किया गया। इस मौके पर सलुम्बर विधायक अमृतलाल मीणा भी उपस्थित थे।



सौ तालों की ईक चाबी

भूमिका

मैं आपका हूँ, आप श्री मेरे हैं, बहिन जी, माता जी। सात साल की उम्र में पढ़ा था–

जो बालक कहत तोतरी बात,
सुनहि मुदित मन पितु अरु माता।

मैं लेखक भी नहीं हूँ, कवि भी नहीं हूँ। फिर आप श्री फरमाएंगे ये क्यों लिख रहे हैं? कल यही प्रश्न 92 साल के मेरे दादाजी की उम्र के, शिलांग से आये हुए श्री मनोहरलाल जी प्रभाकर ने भी किया था। बचपन से अब तक जब मैंने 70 वें वर्ष में प्रवेश अभी 2 जनवरी को किया है, तो मन में लगा कि हम बड़े भाग्यवान हैं कि हमें हिन्दु धर्म में जन्म मिला। पर सब धर्मों में जिन्होंने–जिन्होंने जन्म लिया है, वे अपने धर्म को महान् मानते हैं। अपनी उपासना पद्धति को अच्छा मानते हैं क्योंकि बचपन से, जब से जन्मे हैं, तब से वैसा ही परिवार, समाज वही कर्मकाण्ड, तिलक लगाना, गीताजी पढ़ना, रामायण जी का स्वाध्याय, पाठ पढ़ना। सभी अपने–अपने धर्म के शास्त्र पढ़ते हैं, उचित बात है, पर धर्म है क्या? कहेंगे कैलाश जी कैसी बातें कर रहे हो आप, आपकी 70 साल की उम्र हो गई और आप पूछ रहे हो कि धर्म क्या है? जी हौं, मैंने कई बार अपने–आप से पूछा। क्या धर्म तिलक है? तिलक लगाना ही चाहिये। मस्तिष्क शीतल रहता है।

चदनस्य महत्वपूर्णम्,
पवित्रम् पाप नाशनम्।
आपदाम् हरतम नित्यम्,
लक्ष्मी तिष्ठते सर्वदा।।

यज्ञोपवीत धारण करना ही चाहिये, यज्ञ करना परम् आवश्यक है। यह हमारी संस्कृति का अंग है, लेकिन। आप कहेंगे, बाबूजी आपने लेकिन क्यों लगा दिया? मैं तो स्वयं प्रभु कृपा से वर्षों तक यज्ञ कराने का सौभाग्य भी प्राप्त करता रहा था। यज्ञ निश्चित रूप से करना चाहिये। पर धर्म वह है जो हम अपने व्यवहार में लावें। ‘धर्म इति धार्यत’ कहते हैं। व्यवहार में कैसे लावें।

प्रातः काल उठने से रात्रि को सोने तक, जब तक निद्रा देवी की गोद में न चले जावें, तब तक कर्तव्य पूरा करें। व्यवहार में अच्छे रहें। धर्म है दया। स्वाध्याय में कल ही पुराणों में, वेदों में, उपनिषदों में, रामचरितमानस में, गीताजी में, भागवद् में, वेद व्यास जी महाराज की कृपा के महाभारत ग्रन्थ में मैं पढ़ रहा था, ‘दया धर्मस्य मूलम्’, फिर पढ़ा, धर्म के दस लक्षण। अक्रोध, यह धर्म है क्रोध नहीं करना। क्रोध कैसे मिटे महाराज। बुद्धि विलास है तो मिटना नहीं है। बहुत सुनते हैं, बहुत पढ़ते हैं, बहुत अच्छी कथाएँ लगती हैं, बहुत अच्छा। कथा से व्यथा मिटानी ही चाहिये। लेकिन कई बार लगता है कि एक–दो दिन ठीक है फिर क्रोध की तो आदत पड़ी हुई है।

तो आदत बुरी सुधार लें, बस हो गया धर्म। अक्रोध धर्म है, क्योंकि क्रोध करते हैं तो शरीर की कितनी नसें, आँखों में लाल डोरे आ जाते हैं, होठ फड़फड़ाने लगते हैं। हमारा हार्ट भी बेचारा चीख–पुकार मचाने लग जाता है, अरे इतना क्रोध मत कर मानव, अरे इतना क्रोध मत करो मनुज जी, अरे इतना क्रोध मत करो भाई। बहुत ज्यादा क्रोध की स्थिति में तो, जिसके पसमकर लगे हुए होते हैं, उनके हमने हार्ट फेल होते हुए देखे हैं।

क्रमशः

मुन्व्य कार्यकानी अधिकानी–कैलाश ‘मानव’
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अख्यक प्रबन्धक–मोहन लाल गाडनी
अंपादक–लक्ष्मीलाल गाडनी
अंपादन अख्योगी–घनश्याम त्रिंठ नठौड

पौष्टिक तत्वों से भरपूर बैंगन

बैंगन की लोकप्रियता स्वाद और गुण के नजर से ठंड तक ही रहती है। इसलिए पूरे सर्दी के मौसम की सब्जी–भाजियों में बैंगन को राजा के रूप में माना जाता है। गर्मी के महीनों में इसका स्वाद भी बदल जाता है। ज़्यादा बीज वाले बैंगन जहर का रूप हैं। बैंगन जितने ज्यादा कोमल और मुलायम होते हैं। उतने ही ज्यादा गुण वाले और बलवर्धक माने जाते हैं। गर्मी के महीनों में पैदा होने वाले ज्यादा बीज वाले बैंगन का उपयोग नहीं करना चाहिए। शरद के महीने में पित्त का प्रकोप होता है। इसलिए इस ऋतु में पित्तकर बैंगन खाने से अनेकों रोग उत्पन्न होते हैं। बसंत के महीनों में बैंगन को खाने से लाभ होता है। तेल और हींग में बनायी हुआ बैंगन की सब्जी वायु प्रकृति वालों के लिए बहुत ही फायदेमंद है। कफ (बलगम) प्रकृतिवालों और समप्रकृति वालों

के लिए भी सर्दी के मौसम में बैंगन का सेवन गुणकारी है।

स्वभाव : बैंगन की प्रकृति गर्म और शुष्क होती है।

हानिकारक : यह पेट में बदी पैदा करता है और बवासीर को बढ़ाता है।

दोषों को दूर करने के लिए : बैंगन को घी और सिरका में मिलाकर खाने से इसके दोष दूर हो जाते हैं।

गुण : बैंगन आमाशय को बलवान बनाता है, गांठों को तोड़कर सिख्तियों को नर्म करता है, पेशाब जारी करता है, गर्मी के दर्दों को शांत करता है, हल्दी के साथ इसकी सेंक चोट को लाभ करती है। बैंगन कड़वा है, रुचि को बढ़ाता है, मधुर है, पित्त को पैदा करता है, बल को बढ़ाता है और धातु (वीर्य) को बढ़ाता है। यह दिल के लिए फायदेमंद, भारी और वात रोगों में लाभदायक है। बैंगन

नींद लाता है, खांसी पैदा करता है, कफ बलगम और सांस को बढ़ाता है। लंबा बैंगन श्रेष्ठ होता है, यह पाचनशक्ति और खून को बढ़ाता है। कच्चा बैंगन कफ बलगम, पित्त को खत्म करता है। पका बैंगन क्षारयुक्त, पित्तकारक तथा मध्यम बैंगन त्रिदोषनाशक, रक्त–पित्त को निर्मल करने वाला है। आग पर भुने हुए बैंगन का भर्ता पित्त को शांत करता है, वात और पित्त रोग को खत्म करता है।



भारत के महान् क्रांतिकारी चन्दन सिंह गढ़वाली

चन्दन सिंह गढ़वाली (जन्म: 1891 ई। – मृत्यु: 1 अक्टूबर, 1979) भारत के क्रांतिकारियों में से एक थे। चन्दन सिंह ‘गढ़वाल रेजीमेंट’ के प्रमुख थे। ‘सविनय अवज्ञा आन्दोलन’ के दौरान जब उत्तर–पश्चिम सीमा प्रान्त में अब्दुल गफ्फार खॉं के नेतृत्व में ब्रिटिश विरोधी संघर्ष जोरों पर था, तो उसके दमन हेतु ब्रिटिश सरकार ने चन्दन सिंह की ‘गढ़वाल रेजीमेंट’ को नियुक्त किया। चन्दन सिंह ने मेसोपोटामिया और फ्रांस में कार्यवाही देखी। उन्होंने 1921 तक उत्तर पश्चिमी प्रान्त की देख–रेख की। चन्दन सिंह में राष्ट्रीय भावना भी कूट–कूट कर भरी थी। उनकी इस देश भक्ति का प्रमाण 1930 के ‘नमक सत्याग्रह आन्दोलन’ में देखने को मिला। चन्दन सिंह की बटालियन ‘218वीं रॉयल गढ़वाल राइफल्स’ पेशावर में तैनात कर दी गयी थी। 23 अप्रैल को कैप्टन पेशावर के किस्सा खान क्षेत्र तक फ़ैल गये। निहत्थे पठानों की दुकानों को घेर लिया गया। कैप्टन रिफ़े ने गढ़वालियों पर गोली चलाने का आदेश दिया। चन्दन सिंह ने रिफ़े के इस आदेश



पर दखल दिया और चिल्लाकर कहा कि– ‘गढ़वाली गोली नहीं चलाएंगे’। गढ़वालियों ने चन्दन सिंह के आदेश का पालन किया, जिस पर उन्हें गिरफ़्तार कर लिया गया। चन्दन सिंह को आजीवन कारावास की सजा सुनाई गई। सजा पूरी करने के बाद चन्दन सिंह को 1941 में रिहा कर दिया गया उन्होंने 1942 के ‘भारत छोड़ो आन्दोलन’ में हिस्सा लिया। पेशावर काण्ड के नायक चन्द्र सिंह गढ़वाली लम्बी कैद काटने के बाद रिफ़े अपने 72 सैनिकों के साथ पेशावर के किस्सा खान क्षेत्र तक फ़ैल गये। निहत्थे पठानों की दुकानों को घेर लिया गया। कैप्टन रिफ़े ने गढ़वालियों पर गोली चलाने का आदेश दिया। चन्दन सिंह ने रिफ़े के इस आदेश

मुसीबत में घबराओ नहीं बल्कि चतुराई से काम लो (लघु कथा)

एक दिन एक कुत्ता जंगल में रास्ता भूल गया। तभी उसने देखा की एक शेर उसकी तरफ आ रहा है। कुत्ते की साँस सूख गई। उसने सोच “आज तो मेरा बचना मुश्किल है”। फिर उसने सामने कुछ सूखी हुई हड्डियाँ पड़ी देखी। वो आते हुए शेर की तरफ पीठ करके बैठ गया और एक सूखी हड्डी को चूसने लगा और जोर जोर से बोलने लगा “वाह शेर को खाने का मजा ही कुछ और है। एक और मिल जाए तो पुरी दावत हो जायेगी” और इतना कह कर उसने जोर से डकार मारा। इस बार शेर सकंते में आ गया। शेर ने सोचा “ये कुत्ता तो शेर का शिकार करता है, जान बचा कर भागो” और शेर वहां से भाग गया। पेड़ पर बैठा एक बन्दर ये सब तमाशा देख रहा था। उसने सोचा ये मौका अच्छा है, शेर को सारी कहानी बता देता हूँ। शेर से दोस्ती भी हो जायेगी और उससे जिन्दगी भर के

लिए जान का खतरा भी दूर हो जाएगा। वो फटाफट शेर के पीछे भागा। कुत्ते ने बन्दर को जाते हुए देखा और समझ गया कि कुछ तो गड़बड़ है। उधर बन्दर ने शेर को सब बता दिया कि कैसे कुत्ते ने उसे बेवकूफ बनाया है। शेर जोर से दहाडा, “चल मेरे साथ अभी उसकी जीवन लीला खत्म करता हूँ” और बन्दर को अपनी पीठ पर बैठा कर शेर कुत्ते की तरफ लपका। कुत्ते ने शेर को आते देखा तो एक बार फिर उसकी तरफ पीठ करके बैठ गया और जोर–जोर से बोलने लगा, “इस बन्दर को भेज के एक घंटा हो गया, वो एक शेर फाँस कर नहीं ला सका।” यह सुनते ही शेर ने उस बन्दर को नीचे पटका और उसे मार दिया। इतने में कुत्ते को अपनी जान बचाकर वहाँ से भाग निकलने का मौका मिल गया और वो वहाँ से भाग गया।

सादर आमंत्रण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

श्रीमद् भागवत कथा

आयोजक

श्रीमद् भागवत ज्ञान गंगा सत्संग समिति–सियावास, बेगमगंज

दिनांक 20 से 26 फरवरी 2016

समय :
प्रातः 11.00 से दोप. 03.00 बजे तक

स्थान : बालक उ. मा. विद्यालय परिसर
बैगमगंज, जिला–रायसेन (म.प्र.)

कथा व्यास : पं. श्री मनमोहन दूबे 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 इंट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09753475713, 9009611562
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

प्रशान्त अग्रवाल
अन्तर्दिष्ट अध्यक्ष
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

पूज्य पं. श्री मनमोहन जी दूबे
महाराज (महन्तों वाले)

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।