

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 03.08.2016)

■ अंक-605 ■ तारीख- 04 अगस्त 2016, श्रावण शुक्ल पक्ष -2 ■ गुरुवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-4 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

श्री सत्यसाई - अनमोल वचन



मानव में ईश्वर

प्रत्येक मनुष्य में सर्वव्यापी परमात्मा विद्यमान है। जब मनुष्य अपने अन्दर विद्यमान ईश्वर को जान लेता है तो वह स्वयं ईश्वर बन जाता है—ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति।

भगवद् चिन्तन

जीवन बोध में जीना सीखो विरोध में नहीं, एक सुखप्रद जीवन के लिए इससे श्रेष्ठ कोई दूसरा उपाय नहीं हो सकता। जीवन अनिश्चित है और जीवन की अनिश्चितता का मतलब यह है कि यहाँ कहीं भी और कभी भी कुछ हो सकता है।

यहाँ पर आया प्रत्येक जीव बस कुछ दिनों का मेहमान से ज्यादा कुछ नहीं है, इसीलिए जीवन को हँसी में जीओ, हिंसा में नहीं। चार दिन के इस जीवन को प्यार से जीओ, अत्याचार से नहीं।

जीवन जरूर आनंद के लिए ही है इसीलिए इसे मजाक बनाकर नहीं मजे से जीओ। इस दुनियां में बॉटकर जीना सीखो बंटकर नहीं। जीवन वीणा की तरह है, ढंग से बजाना आ जाए तो आनंद ही आनंद है।

स्वप्नदर्शन क्या वास्तविक दर्शन है?

नहीं, स्वप्न को वास्तविकता से कोई सम्बन्ध नहीं है, वह मस्तिष्क पर पड़े हुए संस्कारों का निश्चित ही परिवर्तित और परिवर्धित रूप है, स्वप्नावस्था में भी मनुष्य की भावना और बुद्धि काम करती रहती है, इसलिए कभी-कभी स्वप्न से उपयोगी सामग्री भी मिल जाती है, परन्तु ऐसा बहुत कम ही होता है, इसलिए केवल स्वप्न देखकर किसी बात का निश्चय कर लेना ठीक नहीं।
& Lokhl R HDr th

भगवान भी उनकी सहायता करते हैं जो अपनी सहायता आप करते हैं



तीन यात्री पहाड़ की यात्रा पर निकले। माता गुरुद्वार था, रास्ते में धूप व थकान

से उनका गला सूखने लगा। प्यासे यात्रियों की दृष्टि दूर बहते एक झरने पर पड़ी। एक यात्री ने आसमान की ओर मुख किया और भगवान से प्रार्थना करने लगा कि वह बिना किसी प्रयास के झरने तक पहुँच जाए। दूसरे ने मेघों को प्रसन्न करने के लिए स्तोत्र पढ़ना प्रारंभ कर दिया। तीसरा चुपचाप झरने की तरफ चल पड़ा और कुछ समय की यात्रा के बाद झरने तक पहुँच गया। वहाँ उसने अपनी प्यास बुझाई और आगे की यात्रा पर निकल पड़ा। भगवान भी उनकी ही सहायता करते हैं, जो अपनी सहायता आप करने को तत्पर रहते हैं।

विश्व के पर्यटकों को बाघ देखने के लिए भारत आने का दिया आमंत्रण



केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) अनिल माधव दवे ने विश्व भर के पर्यटकों को बाघ देखने के लिए भारत आने का आमंत्रण दिया। एक समारोह को संबोधित करते हुए दवे ने छात्रों से बाघों के संरक्षण के लिए अपील की। दवे ने कहा कि विभिन्न स्कूलों से यहाँ छात्र इसलिए एकत्रित हुए हैं क्योंकि यह सभी अपने आप में टाइगर हैं। उन्होंने कहा कि भारत के लोग बाघों से प्यार करते हैं और बाघों के संरक्षण के कारण भारत में 2,226 बाघ हैं जो कि विश्व भर में बाघों की आबादी का 70 फीसदी है। पर्यावरण मंत्री ने कहा कि देशभर में 17 राज्यों और 49 अभ्यारण्यों में बाघ पाए जाते हैं। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ बाघ स्वस्थ पर्यावरण का प्रतीक है। दवे ने जोर देकर कहा कि भारत सेंट पीटर्सबर्ग के लक्ष्य जिसे टी '2 के रूप में जाना जाता है, को प्राप्त करने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है।

तांबे से शरीर को मिलने वाले लाभ



त्वचा में निखार आता है, कील-मुँहासों की शिकायतें भी दूर होती हैं। पेट में रहनेवाले कृमियों का नाश होता है और भूख लगने में मदद मिलती है। बढ़ती हुई आयु की वजह से होने वाली रक्तचाप की बीमारी और रक्त के विकार नष्ट होने में सहायता मिलती है, मुँह फूलना, घमौरियां आना, आँखों की जलन जैसे उष्णता संबंधित विकार कम होते हैं।

एसिडिटी से होने वाला सिरदर्द, चक्कर आना और पेट में जलन जैसी तकलीफें कम होती हैं। बवासीर तथा एनीमिया जैसी बीमारी में लाभदायक, इसके कफनाशक गुण का अनुभव बहुत से लोगों ने लिया है। पीतल के बर्तन में करीब आठ से दस घंटे पानी रखने से शरीर को तांबे और जस्ते, दोनों धातुओं के लाभ मिलेंगे। जस्ते से शरीर में प्रोटीन की वृद्धि तो होती ही है।

प्रोत्साहन की शक्ति

एक दिन थॉमस अल्वा एडिसन जो कि प्रायमरी स्कूल का विद्यार्थी था, अपने घर आया और एक कागज अपनी माताजी को दिया और बताया—

“मेरे शिक्षक ने इसे दिया है और कहा है कि इसे अपनी माताजी को ही देना..!”

उक्त कागज को देखकर माँ की आँखों में आँसू आ गये और वो जोर-जोर से रो पड़ीं, जब एडीसन ने पूछा कि “इसमें क्या लिखा है..?” तो सुबकते हुए आँसू पोंछ कर बोलीं— इसमें लिखा है..

आपका बच्चा जीनियस है हमारा स्कूल छोटे स्तर का है और शिक्षक बहुत प्रशिक्षित नहीं है, इसे आप स्वयं शिक्षा दें। कई वर्षों के बाद उसकी माँ का स्वर्गवास हो गया। थॉमस



वृद्धजनों के लिये संदेश

। ght h s u & भोजन थोड़ा-थोड़ा भले हो, अनेक बार हो। यह संतुलित, पोषक तथा कम चिकनाई वाला हो।

। ght h & पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें, किन्तु शराब आदि के उपयोग पर अकुंश लगावें।

। qz ku & इसको बंद करने में अभी देर नहीं हुई है। इससे हृदय आघात कैंसर आदि भयानक रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

Vgy uk & आपके शरीर को चुस्त व तंदुरुस्त बनाये रखने का यह उत्तम उपाय है। ताजी हवा किसी भी टानिक से बेहतर है। अपनी अवस्था के अनुसार तेज चलने का प्रयास करें।

। d k k Red o eul s d t hou & सकारात्मक व प्रसन्नचित रहने पर लोग आपकी संगति के इच्छुक होंगे। अपने चारों ओर जिंदा दिली फैला दें।

fu; fer ' k j h j d i f j {k k & वर्ष में एक दो बार शारीरिक जाँच अवश्य कराना चाहिए।

मानव मन के बोल



बताक से आगे...

❖ मेरी कर्म भूमि - सिरोही ❖

प्रभु की परम कृपा से ही, जीवन के एक-एक क्षण का। महाराज! एक-एक क्षण प्रभु ने दिया है, एक-एक पल ईश्वर का वो वरदान है। इसी एक पल में, कहीं पाण्डव युद्ध जीतते हैं। इसी एक पल में राजा सत्यवादी हरीशचन्द्र जी प्रतिज्ञा पूरी करते हैं, इसी एक क्षण में कई भारतीय क्रान्तिकारियों ने आन्दोलन करके अंग्रेजों को भारत से जाने को मजबूर किया था।

मैं आपको निवेदन कर रहा था—सिरोही के क्षण, हर व्यक्ति कहीं तो रहेगा, परन्तु कोई-कोई भूमि इतनी पवित्र होती है, जिसको व्यक्ति अपनी कर्म भूमि बोलता है। मैं मेरी जन्मभूमि भीण्डर को प्रणाम करता हूँ, जन्म जिला उदयपुर, जन्म राज्य राजस्थान, जन्म देश भारत। G j cky knshd hejv c Pk & c Pk j k e g s * वहीं अपनी कर्म भूमि, सत्कर्म भूमि, 'd j s nkl r de z fogar s de z ; k s vi uk uk g s अपनी कर्म भूमि मैं सिरोही को मानता हूँ। जैसे एक ऐसे चलचित्र जिस पर कई जन्मों का जीवन हो।

जब मैं सिरोही में पहुँचा, वहाँ पर श्रीमान् पूरणमल साहब कंसाराजी, कितना प्रेम, कितना उत्साह और वहाँ जीवन के कई क्षणों के ऐसे स्वाति नक्षत्र वाले क्षण।

बैठा था एक दिन, एकाउंट का काम कर रहा था। ब्रॉच पोस्ट ऑफिस था, इसका सारा एकाउंट, इधर से फोन की घंटी बजी, कैलाश है क्या, हॉं हॉं मैं कैलाश बोल रहा हूँ, मैं भंवर सिंह राव बोल रहा हूँ। कैलाशजी, कैलाश जी, भारी एक्सीडेंट हो गया यहाँ पिण्डवाड़ा में और हमारी बस को एक ट्रोलो ने टक्कर मार दी। जल्दी आ जाओ, मेरा घुटना सूज गया। मैं ज्यादा बोल नहीं सकता, मुझे चक्कर आ रही हैं, जल्दी आ जाओ, जल्दी आ जाओ कृपा करके, टेलीफोन रख दिया। मैं एकदम सुन्न, उस जमाने में रेडियो पर लाइसेंस लगता था। पोस्ट ऑफिस का 15 रूपया जमा करा कर लाइसेंस लेना पड़ता था, यदि लाइसेंस नहीं और उस घर में रेडियो बज रहा हो तो वो गैरकानूनी माना जाता था, उसके इन्स्पेक्टर थे भंवर सिंह जी राव साहब। मैंने एकदम देखा, अरे! ऐसा हो गया, जल्दी-जल्दी पोस्ट ऑफिस से जैन साहब को कहकर मैं निकला। उस समय तो साईकिल भी नहीं थी, मुझे याद है, मैं पैदल ही बस स्टेण्ड पहुँचा, जाते ही पूछा-पिण्डवाड़ा की बस कब जायेगी? उन्होंने कहा-पिण्डवाड़ा की बस निकल गई, अब एक घण्टे बाद जायेगी। तो आगे जा के चौराहे पर हाथ दिया ट्रक को रोकने के लिये, ट्रक नहीं रुकी, एक ट्रक रुकी जिस पर लिखा था।

^ H k o g e l j s v F N s g s r k s c j d r g e l j h n k h g s v k s d e z g e l j s v F N s g s r k s j e a e f j k d k k h g s ^ 1 0 3 / 2

ट्रक वाले को कहा-मुझे पिण्डवाड़ा जाना है। अच्छा बैठो-बैठो, ड्राईवर के पास बैठ गया। मन में था कि कैसे जल्दी पहुँचू। उस समय ट्रक मैं एक गाना चल रहा था, सुनाई दिया—

^ v k / k s c P k a r e g s f n [k a > k d h j f i g h b r k u d h j b l f e l h l s f r y d d j k s ; s f e l h g S c f y n k u d h j ; s f e l h g S c f y n k u d h ^ 1 0 4 / 2

ये बलिवान की मिट्टी का भारत, एक-दूसरे के काम आना, उसे कहते हैं-इंसानियत। पराया दर्द पोंछना-उसे कहते हैं इंसानियत।

^ v i u h l ; k y [k h r k l k p j g S e q i j v U k c < k j f d U g e l j i h N s n s k j F k H k k H k O f d r [k M A ^ 1 0 5 / 2

केवल अपना ही नहीं, केवल अपने परिवार का ही नहीं, समाज के दुर्बलों का भी, इन वंचितों का भी सोचना है। ; & ; j l s t k j g s n i k r f d l d h h y i z k n g s l P p h l s k i H k j v k g s n i k e ; K , d f o k u g s n f j n z u k j k . k c u d j v k k d i k H k o k u g s B

क्रमशः अगले अंक में...

गुणकारी बेल फल

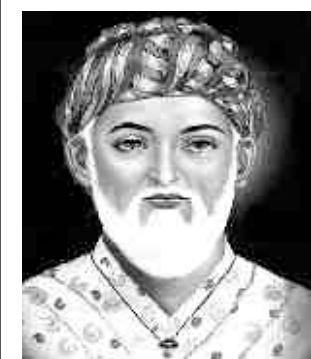
गर्मियों में हमारे शरीर को पानी की सख्त जरूरत होती है क्योंकि शरीर से काफी मात्रा में पानी और तरल हमारे शरीर से पसीने के रूप में बाहर निकलता है और यह हमारे शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का ही एक जरिया है इसलिए गर्मी का एक फायदा भी है कि हमें चूँकि तरल पदार्थों की जरूरत होती है इसलिए हम फलों के जूस और अन्य तरल माध्यमों से अपने शरीर को सभी तरह के पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सकते हैं इसमें से बेल के फल भी एक गुणकारी माध्यम है और इसके लाभ कुछ इस तरह हैं।

गर्मी में हम लू के प्रभाव में आ जाते हैं तो बेल का शरबत बनाकर पीने से बहुत लाभ होता है और इस से हमारे शरीर के तापमान को भी नियंत्रित करने में आसानी से होती है।

पीलिया रोग होने पर आयुर्वेद के अनुसार बेल की कोपलों का पचास ग्राम रस और थोड़ी सी पिप्पी हुई काली मिर्च मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है और इसे सुबह शाम दोनों समय पीना चाहिए। मुँह के छाले होने की दशा में भी अगर आप बेल को पानी में उबालकर उस से कुल्ला करते हैं तो मुँह के छालों में लाभ होता है। मोच या अंदरूनी चोट होने पर बेल पत्रों को पीस कर गुड में पकाएँ और पुल्टिस बनाकर प्रभावित अंग पर लगाने से तीन चार दिन में बदलते रहे इस से अंदरूनी चोट में बड़ी राहत मिलती है।

अगर पुराना आन्वरोग है तो आधे कच्चे बेल के फल का प्रतिदिन सेवन करें जल्दी ही आपको इस रोग से मुक्ति मिल जाएगी। यह फल सुपाच्य होता है और उर्जा से भरपूर भी होता है इसलिए इसका सेवन डायरिया में भी लाभप्रद होता है और आयुर्वेद के अनुसार पके हुए फल के सेवन से वात और काफ से मुक्ति मिलती है।





रहिम दास के दोहे

रहिमन देख बड़ न को लघु न दीजिये डार जहाँ काम आवे सुई कहा करै तलवार।

रहीम कहते हैं कि अगर कोई बड़ी वस्तु मिल जाए तो छोटी को नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि जो काम एक छोटी सुई कर सकती है उसे बड़ी तलवार नहीं कर सकती अर्थात जो आपके पास है, उसकी कद्र करें, उससे अच्छा मिलने पर जो है उसे ना भूलें।

**रूठे सुजन मनाइये जो रूठे सौ बार
रहिमन फिर फिर पोइये टूटे मुक्काहार।**

रहीम कहते हैं अगर आपका कोई खास सखा अथवा रिश्तेदार आपसे नाराज हो गया है तो उसे मनाना चाहिए अगर वो सो बार रूठे तो सो बार मनाना चाहिए क्योंकि अगर कोई मोती की माला टूट जाती है तो सभी मोतियों को एकत्र कर उसे वापस धागे में पिरोया जाता है।

**रहिमन थोरे दिनन को, कौन करे मुहँ स्थाह
नहीं छलन को परतिया, नहीं कारन को ब्याह**

रहीम कहते हैं थोड़े दिन के लिए कौन अपना मुँह काला करता है क्योंकि पर नारी को ना धोखा दिया जा सकता है और ना ही विवाह किया जा सकता है।

शरीर को भीतर से करें 'शुद्ध और स्वच्छ'

पानी जीवन का आधार है। यह भी ध्यान रखें कि पानी प्राणदायी भी है और प्राणहारी भी। मानव शरीर की हर क्रिया पानी से ही चलती है। शरीर में जाने वाली हर चीज और उत्सर्जित होने वाली गंदगी भी पानी का कोई रूप है। यदि शरीर को स्वस्थ रखना है तो शरीर में हर पल जमा होने वाले तरल को निकालना जरूरी है। यह शरीर का डिटॉक्सीफिकेशन या उसे विषरहित करने की प्रक्रिया है। इसके लिए कई उपाय और विधियाँ हैं लेकिन सबसे अच्छा है कि हम रोजमर्रा के जीवन में ऐसे उपाय करें कि तरल जमा न होने पाएँ। आइए जानते हैं कुछ ऐसे उपायों के बारे में।

नमकीन की मात्रा घटाएँ—ऐसी चीजें खाने से बचें जिनमें नमक यानी सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है। तली—गली और प्रोसेस्ड चीजें न खाएँ, क्योंकि इनमें कई तरह के सॉल्ट होते हैं। पर्याप्त पानी—आप यदि दिनभर में पर्याप्त पानी नहीं पीते है तो शरीर खुद ही पानी जमा करने लगता है। इसलिए कम से कम 8 गिलास पानी रोज पीएँ। ग्रीन टी पीएँ— दूध वाली चाय की बजाय बिना शक्कर की ग्रीन टी पीएँ। इससे शरीर में मौजूद अतिरिक्त तरल पदार्थ कम होता है। लेकिन इसके प्रयोग से पहले विशेषज्ञ की सलाह जरूर लें। जड़ी—बूटियाँ, मसालों की चाय—दालचीनी, तुलसी, अदरक जैसी चीजों से बनी चाय भी शरीर के लिए कई तरह से फायदेमंद होने के साथ तरल की मात्रा को घटाकर संतुलन बनाती है। फल और सब्जियाँ— हर मौसम में ऐसे फल व सब्जियाँ मिलती है जो शरीर की सफाई के लिए महत्वपूर्ण होती है।



सामान्य ज्ञान

- सारंग शब्द के अनेकार्थक है—जल, भौरा, हरिण, घुँघट, घड़ा, सुन्दरी, मोर।
- 'घट रामायण' किसकी रचना है?—रामगुलाम द्विवेदी
- 'रामायण महानाटक' किसकी रचना है?—प्राणचन्द्र चौहान
- अजात शत्रु किसका उपनाम है?—डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
- राजाजी किसका उपनाम है?—चक्रवर्ती राजगोपालाचारी
- भारतीय मौसम विज्ञान संस्थान स्थित है?—नई दिल्ली
- भारतीय मौसम वैद्यशाला स्थित है?—पुणे
- भाभा परमाणु अनुसंधान केन्द्र स्थित है?—द्राम्बे
- सीमा सुरक्षा बल की स्थापना कब हुई?—1965 ई. में
- केन्द्रिय रिजर्व पुलिस बल की स्थापना कब हुई?—1939 ई. में
- भारत तिब्बत सीमा पुलिस की स्थापना कब हुई?—1962 ई. में
- भारतीय थल कितने कमाण्ड में बँटा हुआ है?—6 कमाण्ड

हजारों सालो से बीमारियों से बचा रही है तुलसी



वृक्ष तथा विभिन्न वनस्पतियाँ धरती पर हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। भारतीय संस्कृति में भी प्राचीन समय से ही वृक्षों तथा वनस्पतियों को पूजनीय माना जाता रहा है। विभिन्न वनस्पतियाँ हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में भी सहायक सिद्ध होती हैं। ऐसा ही एक छोटा परन्तु बहुत महत्वपूर्ण पौधा होता है तुलसी का। हजारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में तुलसी का प्रयोग किया जा रहा है। आयुर्वेद में भी तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का विशेष स्थान है। आपके आंगन में लगे छोटे से तुलसी के पौधे में अनेक बीमारियों के इलाज करने के आश्चर्यजनक गुण होते हैं। सर्दी के मौसम में खाँसी जुकाम होना एक आम समस्या है। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की सभी पत्तियाँ लें और धोकर कुचल लें फिर उसे एक कप पानी में डालें। उसमें पीपरामूल, सोंठ, ईलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला ले। इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मागर्म पीना चाहिए। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को सर्दियों में बार बार चाय पीने की आदत है उनके लिए यह तुलसी की चाय बहुत लाभदायक होगी जो ना केवल उन्हें स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हारिकारक प्रभावों से भी बचाएगी।

सर्दी, ज्वर, अरुचि, सुस्ती, दाह, वायु तथा पित संबंधी विकारों को दूर करने के लिए भी तुलसी की औषधीय रचना का अपना महत्व है। इसके लिए तुलसी की दस पन्द्रह ग्राम ताजी धुली पत्तियों को लगभग 150 ग्राम पानी में उबाल लें। जब लगभग आधा या चौथाई पानी ही शेष रह जाए तो उसमें उतनी ही मात्रा में दूध तथा जरूरत के अनुसार मिश्री मिला लें यह अनेक रोगों को तो दूर करता ही है साथ ही क्षुधावर्धक भी होता है। इसी विधि के अनुसार, काढ़ा बनाकर उसमें एक दो इलायची का चूर्ण और दस पन्द्रह सुधामूली डालकर सर्दियों में पीना बहुत लाभकारी होता है। इसमें शारीरिक पुष्टता बढ़ती है। तुलसी के पत्ते का चूर्ण बनाकर मर्तबान में रख लें। जब भी चाय बनाएँ तो दस पन्द्रह ग्राम इस चूर्ण का प्रयोग करें। यह चाय ज्वर, दमा, जुकाम, कफ तथा गले के रोगों के लिए बहुत लाभकारी है। तुलसी का काढ़ा बनाने के लिए तीन चार काली मिर्च के साथ तुलसी की सात आठ पत्तियों को रगड़ लें और अच्छी तरह मिलाकर एक गिलास द्रव तैयार करें। इक्कीस दिनों तक सुबह लगातार खाली पेट इस काढ़े का सेवन करने से मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है और शक्ति मिलती है। क्योंकि यह काढ़ा हृदयोत्तेजक होता है इसलिए यह हृदय को पुष्ट करता है और हृदय संबंधी रोगों से बचाव करता है।

हम पलक क्यों झपकाते हैं ?

सामान्य रूप से पलक झपकाना एक अनैच्छिक क्रिया है, लेकिन इस क्रिया को हम इच्छानुसार भी कर सकते हैं। हम औसतन हर छः सेकंड में एक बार पलक झपकाते हैं। इसका अर्थ है कि हर व्यक्ति अपने जीवनकाल में लगभग 25 करोड़ बार पलक झपकाता है। क्या तुम जानते हो कि पलक झपकने की क्रिया क्यों होती है ? पलक झपकने की क्रिया में हमारी पलकें आँखों की मांसपेशियों द्वारा ऊपर—नीचे गति करती रहती हैं। ऊपर की पलकों के नीचे छोटी—छोटी अश्रु ग्रंथियाँ होती हैं। जैसे ही हम पलक बंद करते हैं, वैसे ही इन ग्रंथियों से एक नमकीन द्रव निकलता है। यही द्रव हमारी आँखों को गीला रखता है। जब यह द्रव अधिक मात्रा में निकलता है, तब आँसुओं का रूप धारण कर लेता है। इस प्रकार पलक झपकने की क्रिया द्वारा हमारी आँखें गीली रहती हैं और सूखती नहीं हैं।

24 घंटों में इनसे लगभग 0.75 बार से 1.1 ग्राम तक तरल पदार्थ निकलता है। पलक झपकने से आँखों की रक्षा भी होती है। जब कोई धूल का कण या जलन पैदा करने वाला पदार्थ में चला जाता है, तब पलक झपकाने में निकलने वाला द्रव पदार्थ आँखों की सफाई का काम करता है। पलक झपकने की क्रिया के दौरान धूल के कण या जलन पैदा करने वाले पदार्थ इसी द्रव के साथ बाहर आ जाते हैं। पलक झपकने से बहुत तेज प्रकाश भी

हमारी आँखों में प्रवेश नहीं कर पाता। तेज रोशनी में हमारी पलकें स्वयं ही बंद होने लगती हैं, जिससे आँख के पर्दे पर अधिक प्रकाश नहीं पहुँच पाता। तेज प्रकाश आँखों के लिए हानिकारक होता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि पलक झपकाने से आँखें गीली रहती हैं, हानिकारक कण आँखों से बाहर आ जाते हैं और तेज प्रकाश आँखों में नहीं जा पाता।



गुरु अष्टकम्

श्रीमद् आद्य शंकराचार्यविरचितम् (हिन्दी रूपांतरण)

1. यदि शरीर रूपवान हो, पत्नी भी रूपसी हो और सत्कीर्ति चारों दिशाओं में विस्तारित हो, मेरु पर्वत के तुल्य अपार धन हो, किंतु गुरु के श्रीचरणों में यदि मन आसक्त न हो तो इन सारी उपलब्धियों से क्या लाभ।

2. सुन्दरी पत्नी, धन, पुत्र—पौत्र, घर एवं स्वजन आदि प्रारब्ध से सर्व सुलभ हो किंतु गुरु के श्रीचरणों में मन की आसक्ति न हो तो इस प्रारब्ध—सुख से क्या लाभ?

3. वेद एवं षटवेदांगादि शास्त्र जिन्हें कंठस्थ हों, जिनमें सुन्दर काव्य—निर्माण की प्रतिभा हो, किंतु उसका मन यदि गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न हो तो इन सदगुणों से क्या लाभ?



4. जिन्हें विदेशों में समादर मिलता हो, अपने देश में जिनका नित्य जय—जयकार से स्वागत किया जाता हो और जो सदाचार—पालन में भी अनन्य स्थान रखता हो, यदि उसका भी मन गुरु के श्रीचरणों के प्रति अनासक्त हो तो इन सदगुणों से क्या लाभ?

5. जिन महानुभाव के चरणकमल पृथ्वीमण्डल के राजा—महाराजाओं से नित्य पूजित रहा करते हों, किंतु

उनका मन यदि गुरु के श्री चरणों में आसक्त न हो तो इसे सद्भाग्य से क्या लाभ? 6. दानवृत्ति के प्रताप से जिनकी कीर्ति दिग्दिगान्तरों में व्याप्त हो, अति उदार गुरु की सहज कृपादृष्टि से जिन्हें संसार के सारे सुख—ऐश्वर्य हस्तगत हों, किंतु उनका मन यदि गुरु के श्रीचरणों में आसक्तिभाव न रखता हो तो इन सारे ऐश्वर्यों से क्या लाभ?

7. जिनका मन भोग, योग, अश्व, राज्य, धनोपभोग और स्त्रीसुख से कभी विचलित न हुआ हो, फिर भी गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न बन पाया हो तो इस मन की अटलता से क्या लाभ?

8. जिनका मन वन या अपने विशाल भवन में, अपने कार्य

या शरीर में तथा अमूल्य भंडार में आसक्त न हो, पर गुरु के श्रीचरणों में भी यदि वह मन आसक्त न हो पाये तो उसकी सारी अनासक्तियों का क्या लाभ?

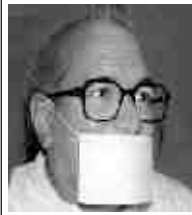
9. अमूल्य मणि—मुक्तादि रत्न उपलब्ध हो, फिर भी मन गुरु के श्रीचरणों के प्रति आसक्त न बन पाये तो इन सारे ऐश्वर्य—भोगादि सुखों से क्या लाभ? 10. जो यती, राजा, ब्रह्मचारी एवं गृहस्थ इस गुरु—अष्टक का पठन—पाठन करता है और जिसका मन गुरु के वचन में आसक्त है, वह पुण्यशाली शरीरधारी अपने इच्छितार्थ एवं ब्रह्मपद इन दोनों को सम्प्राप्त कर लेता है यह निश्चित है।

ऊँ गुरु ऊँ गुरु

मानवता की भलाई करने के लिए सेवारत होना चाहिए

हर व्यक्ति को मानवमात्र की भलाई के लिए सेवारत होना चाहिए।

लेकिन प्रश्न उठता है कि सेवा किसकी? ये प्रश्न जितना सरल लग रहा है उतना ही जटिल है। लौकिक दृष्टि से हम दूसरों की सेवा भले कर लें, किंतु पारमार्थिक क्षेत्र में सबसे बड़ी सेवा अपनी ही हो सकती है। आध्यात्मिक दृष्टि से किसी अन्य की सेवा नहीं, अपितु स्वयं हम अपनी सेवा करते हैं। दूसरों का सहारा लेने वाले पर भगवान भी अनुग्रह नहीं करते। सेवा करने वाला वास्तव में अपनेपन की वेदना मिटाता है। यानी अपनी ही सेवा करता है दूसरों की सेवा में अपनी सुख—शांति की भावना छिपी रहती है। कहा जाता है कि दीन—दुखियों की सेवा करके हम भगवान की सेवा करते हैं लेकिन यह अंतिम सत्य नहीं है। भगवान की सेवा आप क्या कर सकेंगे? वे तो निर्मल और निराकार बन चुके हैं। उनके समान निर्मल और निराकार बनना ही उनकी सच्ची सेवा है। हम शरीर की तड़पन तो देखने हैं, किंतु आत्मा की पीड़ा नहीं पहचान पाते। यदि शरीर में कोई रात को सुई चुभो दें, तो तत्काल हमारा पूरा ध्यान उसी स्थान पर केन्द्रित हो जाता है। हमें बड़ी वेदना महसूस होती है, किंतु आत्म—वेदना को आज तक अनुभव नहीं किया। शरीर की सरांध का हम इलाज करते हैं, किंतु अपने अंतर्मन की सरांध को, उत्कट दुर्गंध को कभी असह्य माना ही नहीं।



गुरु

गुरु शिष्य को ज्ञान देता नहीं, जगता है। देने का अर्थ — बाहर से उठाकर भीतर में डालना, और जानने का अर्थ है— भीतर में रही हुई शक्ति को प्रबुद्ध करना। ज्ञान शक्ति, मनुष्य के हृदय में सुप्त पड़ी है, मूर्छित हो रही है, गुरु उसे शास्त्र की नोक से गुदगुदा कर जागृत करता है, प्रवचन का अमृत छीट कर उसे चैतन्य बना देता है।

&v;kpk ZJhnsbshzq t h

मनःशक्ति

मन की शक्ति असीम है। उसका उपयोग जीवन में सम्बन्धित कृत्यों और चिन्तनों में होता है। फलतः बिखराव की स्थिति बनी रहना स्वाभाविक है। अनेकानेक पक्षों की मस्तिष्कीय क्षमता का



थोड़ा—थोड़ा अंश मिलता है

और उन सभी का ढर्रा किसी न किसी प्रकार लुढ़कता रहता है। इस आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए सृष्टा ने मनःशक्ति की संरचना इस प्रकार की है जिससे वह जीवन के हर क्षेत्र का परिपोषण करती रहे और कहीं भी अभावग्रस्त की स्थिति उत्पन्न न होने पाये। इसी व्यवस्था को चंचलता कहते हैं। मन की वानर वृत्ति प्रसिद्ध है वह हर घड़ी उचकता मचकता रहता है। इस डाली से उस डाली पर फुदकते रहने की उसकी चंचल प्रवृत्ति का परिचय प्रायः सभी को है।

इस स्वाभाविकता पर सन्तोष तभी किया जा सकता है जब जीवन की गतिशीलता मात्र निर्वाह व्यवस्था तक ही सीमित रही होती। पक्षी इसी प्रकार के विनोद कौतुक में निरत रहते हैं। उनकी फुदकन देखते ही बनती है। इस प्रवृत्ति का सूत्र संचालन निश्चय ही उनकी मानसिक चंचलता करती होगी। यदि उसमें कमी रही होती तो मगरमच्छ, वराह और भैंसे की तरह वे भी आलसी जीवन जी रहे होते और पेट भरने के उपरान्त चादर तान कर सोया करते।

मानवी प्रगति में उसकी कल्पना शक्ति का बड़ा योगदान है। बुद्धिमत्ता तो बाद की चीज है। मस्तिष्क अनगढ़ कल्पना चित्र बनाता रहता है। बुद्धि उनमें से उचित अनुचित, शक्य अशक्य का विश्लेषण करती है और जो उपयोगी प्रतीत होते हैं उन्हें विचारपूर्वक किसी निष्कर्ष पर पहुँचने तक के लिए मान्यता देकर शेष को उपहासपूर्वक उपेक्षित एवं बहिष्कृत करती रहती है। &i fM J hje ' keZ/kpk Z

नहीं काम से कमी डरो...

अम्मा हुई आज बीमार, लगा आफतों का अंबार। सबको चाय पिलाए कौन, रोटी आज बनाए कौन। पापा को ऑफिस जाना, लंच पैक भी ले जाना। बैठे सर पर हाथ धरे, सबके मुँह उतरे—उतरे। ब्रेक फास्ट ना बन पाया, मैं शाला ना जा पाया। गुड़िया की है लाचारी, कौन कराए तैयारी। पर उसने हिम्मत बाँधी, उठी चल पड़ी बन आँधी। बोली चाय बनाती हूँ, सबको अभी पिलाती हूँ। उठो—उठो सब काम करो, नहीं काम से कमी डरो। सब पर भूत सवार हुआ, किचिन रूम गुलजार हुआ। खाना बहुत लजीज बना, रखा लंच अपना—अपना। पापा ऑफिस जाएँगे, हम भी दौड़ लगाएँगे।

—प्रमुदथाल श्रीवास्तव

नकल की सजा (प्रेरक प्रसंग)

चूड़ामणि नाम का एक भोलाभाला गरीब आदमी था जो खुद के लिए बड़ी मुश्किल से पेट भरने के लिए दो जून की रोटी जुटा पाता था . एक दिन चूड़ामणि ने विचार किया की उसे अब जंगल में जाकर तप करना चाहिए शायद उसकी भक्ति से प्रसन्न होकर भगवान उसे खूब सारा धन दे देंगे । वह घनघोर जंगल में गया और घोर तपस्या करने लगा । एक रात सोते समय उसे भगवान ने स्वप्न में कहा बेटा मैं तुम्हारी भक्ति से बहुत ही प्रसन्न हूँ । तुम जो तपस्या कर रहे हो किसलिए कर रहे हो मैं अच्छी तरह से जानता हूँ । अब तुम तपस्या छोड़कर अपने घर लौट जाओ । घर जाते समय रास्ते में तुम्हें एक बड़ का विशाल वृक्ष मिलेगा । वहाँ तुम पहिले अपना मुंडन कराना फिर उस पेड़ के पास जाना । उस पेड़ के नीचे तुम्हें एक साधु बाबा तपस्या करते हुए मिलेंगे । उनकी उंडे से पहिले खूब पूजा अर्चना करना और इतनी धुनाई करना की वे बेहोश हो जाएँ . तुम्हारी सारी मनोकामना पूर्ण हो जाएगी और तुम खूब धनवान व्यक्ति हो



जाओगे इतना सुनते ही चूड़ामणि की नींद खुल गई और वह बहुत ही बेसब्री के साथ सुबह होने का इंतजार करने लगा ।

चूड़ामणि ने ठीक वैसे ही किया जो उससे भगवान ने स्वप्न में कहा था । वह अपने घर वापिस लौट गया और उस पेड़ के नीचे उसे तपस्या करता हुआ एक साधु दिखा और उसने उंडे से उस साधु की खूब धुनाई की । देखते ही देखते वह साधु एक सोने के कलश के रूप में बदल गया ।

चूड़ामणि की यह सारी क्रिया दूर से मोहल्ले का हरिराम नाई देख रहा था . उसने भी सोचा की वह किसी साधु की उंडे से खूब धुनाई करेगा और वह साधु भी सोने के कलश के रूप में बदल जायेगा और देखते ही देखते वह भी चूड़ामणि की तरह धनवान व्यक्ति बन जायेगा . उसने तारु जी का लट्ट खरीदा .

रास्ते में उसे एक साधु दिख गया तो हरिराम नाई ने लट्ट से उस साधु की बड़ी जोरदार धुनाई की उस साधु के प्राण पखेरू उड़ गए . राज्य के सैनिकों ने हरिराम नाई को हत्या के जुर्म में बंदी बनाकर जेल में पहुँचा दिया। राजा ने हरिराम नाई को साधु की हत्या करने के आरोप में फाँसी की सजा सुना दी ।

शिक्षा – इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि कभी किसी की नकल नहीं करना चाहिए . हमें सोच विचार कर कार्य करना चाहिए ।

स्कूल ड्रेस का निःशुल्क वितरण



उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान की ओर से ग्रामीण क्षेत्रों के राजकीय प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों में स्कूल गणवेश का निःशुल्क वितरण किया गया। निदेशक वंदना अग्रवाल ने बताया कि गोगुन्दा तहसील के पदराड़ा, जरगा, कमोल व आसपास के क्षेत्र में स्कूली बच्चों को 600 गणवेश व 1000 बिस्किट के पैकेटों का वितरण किया गया। इस अवसर पर संस्थान साधक पलक अग्रवाल व जया भल्ला आदि भी उपस्थित थे।

पवित्र है - पूरा जीवन

एक बार ऐसा हुआ, बुद्ध ने अपने शिष्यों से पूछा—“क्या तुम कोई ऐसी चीज खोज सकते हो जो जीवन में पूरी तरह व्यर्थ हो? यदि ढूँढ सकते हो तो उसे अपने साथ ले आना।” शिष्य कई दिनों तक सोचते रहे और बुद्ध उनसे प्रतिदिन पूछते—“क्या हो रहा है? क्या तुम अभी तक पूरी तरह व्यर्थ कोई चीज नहीं खोज पाएँ?” एक या दो महीने बाद एक शिष्य उनके पास आकर



बोला—“भगवान मुझे खेद है। मैंने चारों ओर देखा, बहुत सख्ती और सावधानी से देखा। मैं ठीक से भी नहीं देख सका क्योंकि आपने जो प्रश्न हल करने को दिया था, मुझे उसका उत्तर खोजना था।

लेकिन मैं पूरी तरह से व्यर्थ कोई चीज खोज न सका।” तब बुद्ध ने कहा – अब एक दूसरी बात है। कोई भी ऐसी चीज खोजो, जो कीमत रखती हो, तुम्हें इसे खोजने के लिए कितने दिन चाहिए?

पहली चीज को खोजने में तो तुम्हें महिनों लग गए। वह शिष्य हस पड़ा। उसने कहा— “अब समय लेने की आवश्यकता ही नहीं है।” उसने भूमि से एक तिनका उठाया और उसे बुद्ध को देकर कहा—“यह ही पर्याप्त प्रमाण है। इसकी भी कीमत है।” बुद्ध ने उस शिष्य को आशीर्वाद देते हुए कहा—“इसी तरह प्रत्येक व्यक्ति को यह जीवन देखना चाहिए।

यही ठीक दृष्टिकोण है— सम्यक् दृष्टि” और बुद्ध ने कहा—“मैं तुमसे बहुत प्रसन्न हूँ कि तुमने दो महिने के लिए और फिर भी तुम कोई भी व्यर्थ या मूल्यहीन वस्तु न खोज सके। तुम्हें ऐसा एक उदाहरण न मिला जिससे किसी चीज की अर्थहीनता प्रकट होती। और सब अर्थपूर्ण के लिए, उसके लिए जिसकी कुछ कीमत हो, तुमने एक क्षण भी नहीं लिया। हाँ, जितना भी जो कुछ है, वह यही है। यह पूरा जीवन की पवित्र और धार्मिक है।”

रोचक जानकारी

1. चीनी को जब चोट पर लगाया जाता है, दर्द तुरंत कम हो जाता है।
2. जरूरत से ज्यादा टेंशन आपके दिमाग को कुछ समय के लिए बंद कर सकती है।
3. 92 प्रतिशत लोग सिर्फ हस देते हैं जब उन्हें सामने वाले की बात समझ नहीं आती।
4. बतख अपने आधे दिमाग को सुला सकती हैं जबकि उनका आधा दिमाग जगा रहता।
5. कोई भी अपने आप को सांस रोककर नहीं मार सकता।
6. स्टडी के अनुसार रू होशियार लोग ज्यादा तर अपने आप से बातें करते हैं।
7. सुबह एक कप चाय की बजाए एक गिलास ठंडा पानी आपकी नींद जल्दी खोल देता है।
8. जुराब पहन कर सोने वाले लोग रात को बहुत कम बार जागते हैं या बिल्कुल नहीं जागते।
9. फेसबुक बनाने वाले मार्क जुकेरबर्ग इलियट के पास कोई कॉलेज डिग्री नहीं है।
10. हमारा दिमाग एक भी चेहरा अपने आप नहीं बना सकता आप जो भी चेहरे सपनों में देखते हैं वो जिंदगी में कभी ना कभी आपके द्वारा देखे जा चुके होते हैं।

राजस्थानी गाथाओं में देश-भूषा वर्णन



पुरुष वेशभूषा भी राजस्थान में बहुत रंगीली है। शीश पर 'साफा' इसका रंग कसूमली गुलाबी, केसरिया अथवा लहरिया रंग का होता है। कटि में धोती और शरीर पर कसा हुआ वस्त्र। तेजाजी गाथा में इस वेशभूषा का वर्णन है –

d fM kt hd fM kad fl ; ksd Eej cak d o r s \$ St h
d ksd k s k s k ; k g s s o k s y f d u k h k s ; k
d e j ; k y k y i s k s k s n i q v k s p w n k j

मंगल कलश की स्थापना



धर्मशास्त्रों में कलश को ब्रह्मा, विष्णु, महेश और मातृगण का निवास कहा गया है। समुद्र मंथन से निकलने वाले अमृत को भी एक कलश में ही प्राप्त माना जाता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि पवित्र जल से परिपूर्ण कलश देवराज इंद्र का सादर समर्पित है। मानव शरीर की कल्पना भी मिटटी के कलश से ही की जाती है।

अतिथि सेवा ही प्रभु ही सेवा (कथा)

प्राचीन समय में गोदावरी के समीप ब्रह्मगिरि पर एक बड़ा भयंकर व्याध रहता था। वह नित्य ही ब्राह्मणों, साधुओं, यतियों, गौओ और मृग – पक्षियों का दारुण संहार किया करता था। उस महापापी व्याध के हृदय में दया का लेश मात्र भी न था और वह बड़ा ही क्रूर, क्रोधी तथा असत्यवादी था। उसकी पत्नी और पुत्र भी उसी स्वभाव के थे।

एक दिन वह अपनी पत्नी की प्रेरणा से घने जंगल में गया। वहाँ उसने अनेक पशु – पक्षियों का वध किया। कितने ही पक्षियों के जीवित पकड़कर पिंजरों में डाल कर दिया। इस प्रकार पूरा आखेट कर वह तीसरे पहर घर लौट रहा था तो उसी समय आकाश में बादलों की घनघोर घटा घिर आई और बिजली कौंधने लगी। इसी के साथ मूसलाधार वर्षा होने लगी।

चलते – चलते थोड़ी ही दूरी पर उसने एक उत्तम वृक्ष देखा और बारिश से बचने के लिए उसी वृक्ष के नीचे बैठ गया उसके सारे वस्त्र भीग चुके थे। वह उंड के कारण ठितुर रहा था तब तक सूर्यास्त भी हो गया था। अब उसने उसी वृक्ष के नीचे रात बिताने का विचार किया।

उसी वृक्ष पर एक कबूतर भी रहता था। उसकी पत्नी कपोती बड़ी पतिव्रता थी। उस दिन वह दाना चुगकर नहीं लौट सकी थी। अब कपोत चिंतित हुआ। वह कहने लगा – “कपोति न जाने अब तक क्यों नहीं आई। आज बड़ी आँधी – वर्षा थी, पता नहीं वह कुशल भी है या नहीं? उसके बिना आज यह घोंसला उजाड़ – सा जान पड़ता है। वास्तव में घर को घर नहीं कहते – गृहिणी को ही घर कहा जाता है। जिस घर में गृहिणि नहीं, वह तो जंगल है। यदि आज मेरी प्रिया नहीं लौटी तो मैं जी कर क्या करूंगा ?”

इधर उसकी पत्नी कपोती भी इस व्याध के पिंजरे में ही पड़ी थी। जब उसने कबूतर का इस प्रकार विलाप करते सुना तो बोली – “महामाते ! आज मैं धन्य हूँ, जो आप मेरी ऐसी प्रशंसा कर रहे हैं, लेकिन आज आप मेरी एक प्रार्थना स्वीकार कीजिए। देखिए, यह व्याध आज आपका अतिथि बना है। यह उंड से निश्चेष्ट हो रहा है, अतएव कहीं से तृण तथा अग्नि लाकर इसे उंड से बचाइए।”

कबूतर यह देखकर कि उसकी पत्नी वहीं है, होश में आया तथा उसकी बात सुनकर उसने धर्म में मन लगाया। वह एक स्थान से थोड़ा तृण तथा अग्नि को चोंच से उठाकर लाया और अग्नि प्रज्वलित कर व्याध का तपाया। अब कपोती ने कहा – “महाभाग ! यह व्याध बहुत भूखा है, इसलिये मुझे आग में डालकर इसकी भूख शांत करो।”

यह सुनकर कपोत बोला – “मेरे जीते जी तुम्हारा यह धर्म नहीं है। मुझे आज्ञा दो, मैं ही इसका आतिथ्य करूंगा।” यह



कहकर उसने तीन बार अग्नि की परिक्रमा की और वह भक्तवत्सल चतुर्भुज महाविष्णु का स्मरण करते हुए अग्नि में प्रवेश कर गया।

यह देख व्याध बोल उठा – “हाय मैंने यह क्या कर डाला ? मैं बड़ा दुष्ट ही नीच, क्रूर और मूर्ख हूँ। अहा ! इस महात्मा कबूतर ने मुझ दुष्ट के लिए प्राण दे दिए। मुझ नीच का बार – बार धिक्कार है।”

इसके बाद कपोती ने भी तीन बार कपोत एवं अग्नि की प्रदक्षिणा की और बोली – “स्वामी के साथ चिता में प्रवेश करना स्त्री के लिए बहुत बड़ा धर्म है।” यह कहकर वह भी आग में कूद गई।

इसी समय आकाश में जय – जय की ध्वनी गूँज उठी। तत्काल ही दोनों दंपति दिव्य विमान पर चढ़कर स्वर्ग चले गए। व्याध ने उन्हे इस प्रकार जाते देख हाथ जोड़कर अपने उद्धार का उपाय पूछा तो कपोत दंपति ने कहा – “व्याध, तुम्हारा कल्याण हो। तुम गोदावरी के तट पर जाओ। वहाँ पंद्रह दिनों तक स्नान करने से तुम सब पापों से मुक्त हो जाओगे। पापमुक्त हो जाने पर जब तुम पुनः गोदावरी में स्नान करोगे तो तुम्हें अश्वमेघ यज्ञ का पुण्य प्राप्त होगा।”

कपोत दंपति की बात सुनकर व्याध ने वैसा ही किया। फिर तो वह भी दिव्य रूप धारण कर एक विमान में सवार होकर स्वर्ग गया। इस तरह कपोत, कपोती और व्याध तीनों ही स्वर्ग गए। गोदावरी तट पर जहाँ यह घटना घटी थी, वह कपोत – तीर्थ के नाम से विख्यात हो गया। वह आज भी उस महात्मा कपोत का स्मरण दिलाता हुआ हृदय का पवित्र करता है और स्नान, दान जप, तप, यज्ञ, पितृ – पूजन करने वालों को अक्षय फल प्रदान करता है।




सेवा-आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत संस्कारत

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

सहायतार्थ

सत्संग भजन व दीनबन्धु वार्ता



पारम पूज्य कलाश जी 'मानव' सेवा में संस्थापक



'सेवक' प्रशान्त भैया अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सानिध्य - 'सेवक' प्रशान्त भैया

दिनांक - 15 व 16, अगस्त, 2016

समय - दोप. 3.00 बजे से सायं 6.15 बजे तक

स्थान - डिडवाणिया हॉल सेवामहातीर्थ लियो का गुड़ा, बड़ी, उदयपुर (राज.)

संपर्क सूत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999, www.narayanseva.org

निवेदक

कमला देवी सहस्ररंशापिका

वंदना अग्रवाल निदेशक

जगदीश आर्य, लखी एवं निदेशक

विष्णु चण्डीराम, लखी एवं निदेशक

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

सम्पादकीय

मनुष्य बहुत कुछ कामनाएँ रखता है। यह चाहिए, वह चाहिए पर जो कुछ वह चाहता है, उसमें से कितना पूरा होता है? शायद नहीं के बराबर। जो चाहें सो पाएँ, वाली बात इसी कारण आश्चर्यजनक लग सकती है। भला यह कैसे संभव है? हम जो चाहें सो पाएँ-कैसे हो सकता है? अधिकांश इस पर विश्वास ही न करें, पर दुनिया के एक नहीं लाखों दृष्टांत इस बात के प्रमाण हैं कि जो चाहा, सो पाया..... आखिर कैसे ?

कोई चमत्कार या जादू के बल पर नहीं, वरन् अपने अन्तःकरण की शक्ति के बल पर पाया। भाग्य या अवसर की प्रतीक्षा करने वाले लोगों को चिंतकों और मानव ज्ञान शास्त्रियों ने निकम्मा और मूर्ख माना है। भाग्य और अवसर नाम की कोई चीज नहीं होती है। 'जब भाग्य होगा अपने आप काम हो जाएगा' या अभी अवसर कहाँ आया है।

अवसर आते ही सारा काम बन जाता है। इस तरह की भावनाएँ केवल अपनी असफलता पर परदा डालने की कोशिश है। इस तरह हम अपनी कमजोरियाँ छिपाते हैं। वास्तव में भाग्य और अवसर नाम की कोई चीज नहीं है। यह केवल मन का वहम मात्र है। कोई भी कार्य करने का अवसर या भाग्य देखना निहायत बेतुकी बात है। जो कर्मयोगी हैं, वह कभी इसकी प्रतीक्षा नहीं करते। धन कुबेर रॉकफ़ेलर का कथन था, 'वह सब कुछ अपने हाथों से बनाया है।

अतएव भाग्य या अवसर की प्रतीक्षा न कर आप अपना कार्य शुरू कर दें। दूसरों को देखें - लोग उनकी प्रशंसा करते हैं-'कितना भाग्यशाली है अमुक-' 'अमुक का सितारा बड़ा बुलंद है' -पर क्या 'अमुक' के जीवन में झांकने की कोशिश की कि 'अमुक' आज जिस शिखर पर है, उस तक पहुँचने के लिए 'अमुक' ने कितना कठोर परिश्रम किया है? अमुक ने क्या-क्या संकट नहीं बर्दाश्त किए? यह तो 'अमुक' का दिल जानता होगा कि वह कैसे उस स्थान तक आया है? दूसरों का सुख, वैभव देखकर आपको ईर्ष्या होती है, पर उस सुख को भोगने वाले दिलों से पूछिए कि कैसे पाया है यह सब ?..... और अपने आपको बनाए रखने के लिए उनको अभी भी क्या-क्या करना पड़ रहा है ? अतएव जब तक आप इस महत्व को नहीं जानेंगे और केवल 'अवसर', 'भाग्य' की राह देखते रहेंगे, तब तक आप कुछ नहीं कर सकते हैं।

दूध में है - शक्ति

हर मौसम में दूध की मलाई में मिश्री मिलाकर खाने से शरीर को शक्ति मिलती है। एक बादाम को घिसकर दूध में मिलाकर पीना चाहिए, इससे शरीर को बल मिलता है। छोटे बच्चों को दूध अवश्य पीना चाहिये।

आंगनवाडी केंद्रों को संसाधन वितरण



उदयपुर। राजस्थान सरकार की 'नंद घर योजना' के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान द्वारा गोद लिए गए दस आंगनवाडी केंद्रों में से चार केंद्रों को संसाधन मुहैया कराए गए।

संस्थान निदेशक वंदना अग्रवाल ने बताया कि बड़गाँव पंचायत समिति के नाथावतों का गुड़ा, मोरवानिया, वरडा प्रथम व वरडा द्वितीय इन केंद्रों में 77 बच्चों को कपड़े, बिस्किट पैकेट, स्टेशनरी और केंद्रों के लिए पायदान, जाजम, कुर्सी, प्रदान किए गए। इस अवसर पर संस्थान साधक जया भल्ला, अजय कुमावत, गजेन्द्र सिंह भी उपस्थित थे।

प्रकृति के पास आकर तनाव से दूर रहें



जिंदगी में तनाव बहुत सी बीमारियों को जन्म देता है। इससे लोग डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। दिल कमजोर पड़ता है और स्ट्रोक का खतरा भी बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या में कुछ बातों को शामिल करना जरूरी है ताकि आप तनाव से बचें रहें।

दिलीपजी जांगिंग और साइक्लिंग तनाव को दूर रखने में मददगार साबित होते हैं। कसरत करने से तंत्रिका तंत्र यानि नर्वस सिस्टम एंडॉर्फिन छोड़ता है, जो आपकी खुशी और स्फूर्ति का एहसास कराता है। साथ ही स्ट्रेस हार्मोन में कमी आती है। लेकिन किसी के साथ मुकाबला ना करें क्योंकि इससे भी तनाव वाले हार्मोन का स्तर बढ़ने लगता है।

योग और प्राणायाम से तनाव को दूर रखा जा सकता है। मांसपेशियों को आराम देने वाली कई प्रकार की थेरेपी भी होती है, जिनका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा आप मालिश भी करा सकते हैं। बहुत ज्यादा तनाव के मामलों में भी इनमें फायदा देखा गया है।

हॉलैंड के रिसर्चरों ने पता लगाया है कि हरे रंग का इंसान पर अच्छा असर होता है। इससे शांति का एहसास मिलता है। यह भी साबित किया जा चुका है कि जो लोग किसी पार्क के पास रहते हैं या जिनके घर में आंगन होता

है, अन्य शहरी लोगों की तुलना में उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसलिए हरियाली के बीच सैर करने जाएं।

अगर आपके घर में कोई शांत कमरा है, तो

दिन में 15, 20 मिनट वहां गुजारें। बड़े शहरों में अक्सर घरों में शांति नहीं मिल पाती। किसी म्यूजियम, लाइब्रेरी या फिर धार्मिक जगह पर भी जा कर बैठ सकते हैं।

दिन भर दफ्तर और उसके बाद का समय दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच अधिकतर लोगों की यही दिनचर्या हो गई है। लेकिन अगर आप तनाव में हैं। तो कुछ वक्त केवल अपने साथ बिताएं। लोगों का साथ आपको खुशी देने के लिए होना चाहिए। ओर तनाव देने के लिए नहीं।

दिन भर कंप्यूटर के सामने बैठ कर काम करते रहने से खून में स्ट्रेस हार्मोन की मात्रा बढ़ने लगती है। इसे कम करने के लिए काम के बीच बीच लेते रहें। कुछ देर ताजा हवा में टहल कर आएँ, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज यानि मांसपेशियों की खिंचाई वाली कसरत से भी फर्क पड़ता है और आप तरोताजा महसूस करते हैं।

जब भगवान आदेश देते हैं तो शैतान को भी उस आदेश का पालन करना पड़ता है

एक बार एक अत्यंत गरीब महिला जो ईश्वरीय शक्ति पर विश्वास करती थी। एक बार अत्यंत ही विकट स्थिति में आ गई। कई दिनों से खाने के लिए पुरे परिवार को नहीं मिला।

एक दिन उसने रेडियो के माध्यम से नगर में अपना सन्देश भेजा कि ईश्वर उसकी मदद करे।

यह प्रसारण एक नास्तिक और अहंकारी अमीर व्यक्ति ने सुना और उसने सोचा कि क्यों न इस महिला के साथ कुछ ऐसा मजाक किया जाये कि उसकी ईश्वर के प्रति आस्था डिग जाय। उसने अपने नौकर को कहा कि वह ढेर सारा खाना और महीने भर का राशन उसके घर पर देकर आ जाये और जब वह महिला पूछे किसने भेजा है तो कह देना कि " शैतान" ने भेजा है।

जैसे ही महिला के पास सामान पहुँचा पहले तो उसके परिवार ने तृप्त होकर भोजन किया। फिर वह सारा राशन रखने लगी।

जब महिला ने पूछा नहीं कि यह सब किसने भेजा है तो नौकर से रहा नहीं गया और पूछा, आपको क्या जिज्ञासा नहीं होती कि यह सब किसने भेजा है।

उस महिला ने जवाब दिया.....

मैं इतना क्यों सौँचू भगवान पर पूरा भरोसा है,

मेरा भगवान जब आदेश देते हैं तो शैतान को भी उस आदेश का पालन करना पड़ता है !

नौकर ने सारी बात अपने मालिक को बताई तो मालिक नौकर की बात सुनकर अवाक रह गया।



मुस्कान मानवता की

मुस्कान मानवता की

परम आनंद ईश्वर की शरणागति है

वाड़ाफला-वाड़ाफला। आज भी उनका चेहरा मेरे सामने आता है। आंतड़ियाँ बिल्कुल सिकुड़ी हुई अन्दर शरीर पर कमीज नहीं, धोती की जगह एक लंगोटी टाईप, बाल-बच्चे भी नग्न, महिलाएँ भी मेली-कुचेली एक साधारण सी साड़ी में शायद एक के अलावा दूसरी भी होगी कि नहीं, मालूम नहीं। मैंने तो पढ़ा था, सत्य के प्रयोग में कस्तुरबा गाँधी जी को महात्मा गाँधी ने सेवा के लिए गाँव में भेजा। आस-पास की मलिन बस्तियों में, एक महिला को कस्तुरबा जी ने कहा। अरे! इतनी गंदी साड़ी पहनती हो। तुम्हें रोज धोना चाहिए। उस महिला ने धीरे से बा को कहा, बा! मेरे पास ये एक ही साड़ी है। यदि मैं इसको धोने लूँगी तो, दूसरी क्या पहनूँगी? और मेरे कमरे में किवाड़ भी नहीं है। तो मैं कैसे धोऊँ बा? बा की आँखों में आँसू आ गये और महात्मा गाँधी जी को ये बात बताई, उसी दिन से महात्मा गाँधी जी ने आधे वस्त्र पहनना प्रारम्भ कर दिया।

जो, जिन राष्ट्रपिता की तस्वीर हजार का नोट, पाँच सौ नोट, सौ के नोट पे छपी हुई है। हम दर्शन करते हैं, उन महात्मा गाँधी जी आधे वस्त्र पे आगे और वो आधे वस्त्र भी खुद का काता हुआ सूत, उसी का वस्त्र बनता था।

हम कहाँ खड़े हैं? बंगले के आगे कितने काँच लगे हुए हैं? कितनी मंजिल का बंगला है? कितनी कारे खड़ी हैं? शेर्य मार्केट का उछाल कैसा है? स्तर क्या है? सोना क्या भाव है? चाँदी कितने रुपये किलों में मिलती है? कितने बंगलों का किराया आता है? कितनी फैक्ट्री का उत्पादन होता है। ये सब चीजें यही रह जाएगी।

आपकी आत्मा जैसे मोबाईल का सिम निकाल दो, तो बिना सिम के मोबाईल काम नहीं करता, वैसे ही सेवा ही आपके साथ जाएगी। आपने सुरों को दे दिये राहत के दो बोल, मिल जाएंगे हे प्रभु! साँसो का सब मोल।

आज के लिए

इसके पूर्व वाड़ाफला से वापिस लौटे। मन बहुत खुश था। लगता था सब-कुछ मिल गया। पूर्ण काम हो गया। अब तो काम हो गए, तृप्त हो गए, कुछ चाहत नहीं। ठाकुर जी! आप की कृपा, आप को धन्यवाद। सारे सभी एक-दूसरे से प्रसन्न हो रहे थे। बहुत अच्छा रहा आज तो, बहुत अच्छा रहा, आज तो।

ऐसा ही अच्छा पर्व। आपके हमारे जीवन में प्रति क्षण आवे।

आज के लिए

धर्म के लिए क्रोध



पितामह भीष्म के जीवन का एक ही पाप था कि उन्होंने समय पर क्रोध नहीं किया और जटायु के जीवन का एक ही पुण्य था कि उसने समय पर क्रोध किया। परिणाम स्वरूप एक को बाणों की शैया मिली और एक को प्रभु राम की गोद।

अतः क्रोध तब पुण्य बन जाता है जब वह धर्म एवं मर्यादा की रक्षा के लिए किया जाये और वही क्रोध तब पाप बन जाता है जब वह धर्म व मर्यादा को चोट पहुँचाता हो।

शांति तो जीवन का आमूषण है। मगर अनीति और असत्य के खिलाफ जब आप क्रोधाग्नि में दग्ध होते हो तो आपके द्वारा गीता के आदेश का पालन हो जाता है। मगर इसके विपरीत किया गया क्रोध आपको पशुता की संज्ञा भी दिला सकता है। धर्म के लिए क्रोध हो सकता है, क्रोध के लिए धर्म नहीं।

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



सादर आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत संवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीरामकथा

आयोजक

श्री निताई गौर भक्त मण्डल, वैर

दिनांक एवं समय

03 से 09 अगस्त, 2016
दोपहर 3 बजे से सांय 7 बजे तक

10 से 11 अगस्त, 2016
सांय 7 बजे से रात्रि 11.00 बजे तक

स्थान

ए.एस.बी. इण्टर कॉलेज के पास, ग्राम-वैर, तह. सिकदाबाद, बुलन्दशहर (उ.प्र.)

कथा व्यास: पुज्य गौरदास जी महाराज

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 9958163312, 9811436328

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

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

कमला देवी कोषाध्यक्ष 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।

