

मन के जीते जीत सवा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 05.01.2016)

अंक-394 ■ तारीख- 06 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 12 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

(पृष्ठ-1)

जयंती विशेष

श्री शाकम्भरी माता



श्री शाकम्भरी माता जगत जननी सृष्टि की समस्त शक्तियों से विभूषित परम दयालु परम कृपालु माँ हैं जो अपने भक्तों पर करुणामयी कृपा सदैव बरसाती रहती है भक्तों के हित का सदैव ध्यान रखती है। तथा उनके भरण पोषण का समुचित प्रबंध करती है। माँ ने अपने शरीर पर शाक उत्पन्न कर भक्तों का भरण कियाए भक्तों की मनोती सदैव शीघ्र पूरा करती है। राजस्थान के सीकर जिले में सकराय ग्राम में माताजी का भवन है। यह भवन पहाड़ों के बीच में है तथा इसके पास जल का एक कुण्ड है। इस कुण्ड में भक्तगण स्नान करते हैं। माताजी का भवन काले पत्थर का बना हुआ है। यह स्थान सिद्धनाथ योगियों का तपस्या स्थल है। नाथ योगी ही इस भवन के महन्त हैं। सम्पूर्ण भारत तथा विदेशों से माता के भक्त आते हैं जो माता से आर्शावाद पाते हैं तथा अपनी मनोती पूरी करवाते हैं। माता का दरबार प्राचीनतम पीथ ग्राम सकराय जयपुर से लगभग 125 किलोमीटर है। तथा नवनिर्मित सीकर हाईवे पर गोरिया स्टेशन से द्वारा लगभग 110 किलोमीटर है। मंदिर में तीन शिलालेख हैं जो इसकी प्राचीनता को स्वयं सिद्ध करते हैं।

रघुवीर चौधरी को 51वां ज्ञानपीठ पुरस्कार



प्रोफेसर सुरंजन दास और निदेशक दिनेश मिश्र एवं भारतीय ज्ञानपीठ के पूर्व वर्तमान निदेशक लीलाधर

मंडलोई शामिल है। 77 वर्षीय चौधरी को 51वें ज्ञानपीठ पुरस्कार एक समारोह में दिया जाएगा। पुरस्कार में 11 रूपए का चेक, वाग्देवी की प्रतिमा, प्रशस्ति पत्र, शॉल आदि शामिल है। 50 वां ज्ञानपीठ पुरस्कार मराठी के प्रसिद्ध लेखक भालचंद्र नेमाडे को दिया गया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने लोकसभा पुस्तकालय के सभागार में नेमाडे को यह पुरस्कार प्रदान किया था।

गुजराती के प्रख्यात लेखक रघुवीर चौधरी को वर्ष 2015 का ज्ञानपीठ पुरस्कार दिए जाने की घोषणा की गयी है। चौधरी का चयन जाने - माने आलोचक डॉ. नामवर सिंह की अध्यक्षता वाली चयन समिति ने किया जिसमें अंग्रजी के मशहूर आलोचक हरिश त्रिवेदी, उडिया के प्रख्यात लेखक रमाकंत रथ, उर्दू के जाने माने लेखक शमीम हनफी, मराठी के प्रसिद्ध लेखक चंद्रकांत पाटिल तथा

चंद्रमा मनसो जायते



भूलोक नहीं भेजना चाहता। लेकिन वर्चा मनुष्य बनेगा तो सही, पर अधिक दिनों तक वहां नहीं रहेगा। इंद्र के अंश से पैदा हुए अर्जुन ही वर्चा के पिता होंगे। नर नारायण के मौजूद न रहने पर मेरा पुत्र चक्रव्यूह का भेदन कर सायंकाल में मुझ से आ मिलेगा। साथ ही इसकी पत्नी से जो पुत्र होगा, वही कुरुकुल का वंशधर होगा। चंद्रमा की इन सभी बातों को देवताओं ने स्वीकार कर लिया। चंद्रमा के पुत्र वर्चा ने अभिमन्यु रूप में गर्भ में युद्ध विद्या की शिक्षा प्राप्त की। 'चंद्रमा मनसो जायते' अर्थात् चंद्रमा मन है। यही बात उनके पुत्र वर्चा अर्थात् अभिमन्यु में भी देखी जा सकती है।

अकसर यह सवाल सबके मन में आता है कि भगवान श्रीकृष्ण के भांजे और अर्जुन के पुत्र अर्जुन के युद्ध महाभारत के युद्ध में सबसे पहले वीरगति को क्यों प्राप्त हुए? इसके पीछे एक रोचक कथा है। इसी कथा में यह भी पता लगता है कि किन देवताओं और राक्षसों ने नया जन्म लेकर महाभारत का युद्ध लड़ा। जब भगवान विष्णु ने पृथ्वी माता की करुण पुकार सुनी तो उन्हें वचन दिया कि शीघ्र ही वे कृष्ण अवतार लेंगे और कंस सहित सभी राक्षसों और अन्य दुष्ट लोगों का वध करेंगे। तब ब्रह्मा जी की आज्ञा से सभी देवताओं और दानवों ने भी मनुष्य रूप में जन्म लिया। कालनेमि दैत्य ने कंस, दानवराज विप्रचित्ति ने जरासंध तो शिशुपाल के रूप में हिरण्यकश्यपु ने जन्म लिया। बृहस्पति के अंश से द्रोणाचार्य तो रुद्र के एक गण ने कृपाचार्य के रूप में जन्म लिया। कलियुग के अंश के रूप में जन्म लिया दुर्योधन ने तो शकुनि द्वापर युग के अंश के रूप में जन्मा। पुलस्त्य वंश के राक्षसों ने ही उसके भाइयों के रूप में जन्म लिया। अश्वत्थामा तो महादेव, यम, काल और

क्रोध के मिश्रण अंश से पैदा हुआ था। वसु गंगापुत्र भीष्म के रूप में पैदा हुए थे। ऐसे ही धर्म के अवतार रूप में युधिष्ठिर, भीम देव, अर्जुन इंद्र, कर्ण सूर्य और नकुल-सहदेव अश्विनी कुमारों के अंश से पैदा हुए तो अग्निदेव धृष्टद्युम्न के रूप में धरती पर आए। लेकिन जब चंद्रमा से कृष्णावतार में मदद करने को कहा गया तो उन्होंने निराशा से कहा-मैं अपने प्राणों से प्यारे पुत्र वर्चा को

ज्यादा उम्र 60 बताई गई है, इसके अतिरिक्त लोग अपनी जीवनशैली में व्यायाम को भी महत्व देते हैं। संभवतः यही कारण है कि उनकी औसत उम्र अन्य देशों की तुलना में अधिक पाई गई है। फ्रांस - दक्षिणी यूरोप में ज्यादा उम्र जीने वाले लोगों की श्रेणी में फ्रांस का भी दूसरा स्थान है। यहां बुजुर्गों की औसत आयु 60 से 85 वर्ष तक मानी गई है। विशेषज्ञों ने इसका कारण खुली हवा में जीने वाली संस्कृति और तनावमुक्त जीवनशैली को प्रमुख माना है। स्पेन - इस देश में भूमध्यसागरीय संस्कृति वाली डाइट को संस्कृति के साथ जोड़ा गया है। लोगों की जीवनशैली भी पर्यावरण से जुड़ी है। पारिवारिक सभ्यता और उसके मूल्यों को अधिक महत्व दिया जाता है, समझा जाता है कि इन्हीं कारणों से यहां के लोग औसत रूप से 60 से 85 वर्ष तक जीते हैं।

ऐसे लोग, जो कठोर परिश्रम करते हैं, ज्यादा जिंदगी जीते हैं

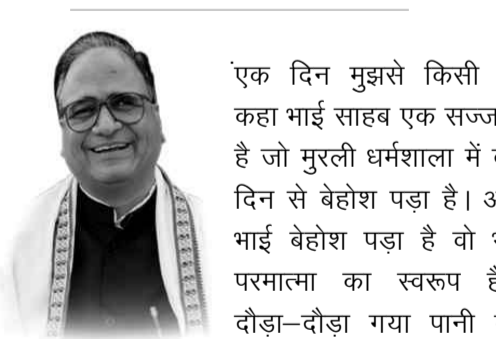
कई देश ऐसे हैं, जहां लोगों की औसत उम्र अधिक है। इसमें महत्वपूर्ण भूमिका वातावरण और जीवनशैली की होती है। उसमें व्यायाम जरूरी बताया गया है। ऐसे लोग, जो कठोर परिश्रम करते हैं, उनके संबंध में माना गया है कि वे ज्यादा जिंदगी जीते हैं। पर्यावरण का भी उम्र से संबंध है। लंबी उम्र के संबंध में तनाव में महत्वपूर्ण कारण माना गया है। जिन देशों में लोगों की जीवनशैली तनावमुक्त होती है, वहां भी लोग ज्यादा जीते हैं। जानिए - जापान - यह देश सबसे अधिक उम्र वाले लोगों के लिए जाना जाता है। यहां के लोगों की औसत उम्र 60 है, जबकि ऐसे लोगों की संख्या ज्यादा है, जो 86 वर्ष तक जीते हैं। अच्छी खुराक, सक्रिय जीवनशैली और परिवारिक मूल्य व संस्कृति लंबी उम्र का कारण है। सिंगापुर - जापान के साथ-साथ सिंगापुर में भी लोगों को कठोर परिश्रम वाला माना गया है। यहां

औसत उम्र 60 बताई गई है, इसके अतिरिक्त लोग अपनी जीवनशैली में व्यायाम को भी महत्व देते हैं। संभवतः यही कारण है कि उनकी औसत उम्र अन्य देशों की तुलना में अधिक पाई गई है। फ्रांस - दक्षिणी यूरोप में ज्यादा उम्र जीने वाले लोगों की श्रेणी में फ्रांस का भी दूसरा स्थान है। यहां बुजुर्गों की औसत आयु 60 से 85 वर्ष तक मानी गई है। विशेषज्ञों ने इसका कारण खुली हवा में जीने वाली संस्कृति और तनावमुक्त जीवनशैली को प्रमुख माना है। स्पेन - इस देश में भूमध्यसागरीय संस्कृति वाली डाइट को संस्कृति के साथ जोड़ा गया है। लोगों की जीवनशैली भी पर्यावरण से जुड़ी है। पारिवारिक सभ्यता और उसके मूल्यों को अधिक महत्व दिया जाता है, समझा जाता है कि इन्हीं कारणों से यहां के लोग औसत रूप से 60 से 85 वर्ष तक जीते हैं।

इटली - यहां लोगों की दिनचर्या खुशनुमा होती है। उसमें भी डाइट और जलवायु का विशेष महत्व है। इसके अतिरिक्त बाहरी गतिविधियां लोगों को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होती हैं। यहां बुजुर्गों की सेहत अन्य देशों की तुलना में ज्यादा अच्छी होती है। ऑस्ट्रेलिया - यूनियर्सल हेल्थ केंयर सिस्टम में ऑस्ट्रेलिया अग्रणी है। सरकार के स्तर पर भी ऐसे प्रयास किए जाते हैं कि विशेष रूप से बुजुर्ग अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें। इस प्रचार को वहां अभिमान के तौर पर लिया गया है, जिसका लाभ सभी को मिलता है। अंडोरा स्पेन के पड़ोसी देश अंडोरा में भी बुजुर्गों की औसत उम्र ज्यादा है। इसका कारण वातावरण, सामान्य जीवनशैली और डाइट हैं। इनके चलते वहां के बुजुर्गों को स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर माना गया है। यहां पैदल चलना लोगों की सामान्य दिनचर्या का हिस्सा है, जिससे वे स्वस्थ रहते हैं।

गतांक से आगे ... मानव मन के बोल

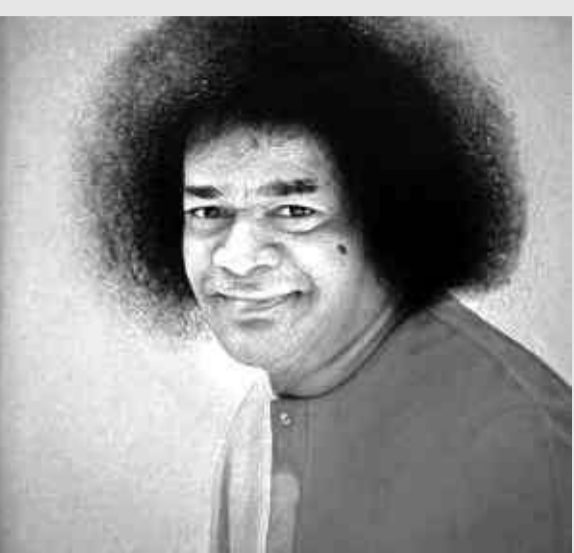
जब मैं टगी का शिकार हुआ



एक दिन मुझसे किसी ने कहा भाई साहब एक सज्जन है जो मुरली धर्मशाला में दो दिन से बेहोश पड़ा है। अरे भाई बेहोश पड़ा है वो भी परमात्मा का स्वरूप है। दौड़ा-दौड़ा गया पानी के छींटे मारने लगा, बहुत भूखे है। होश में आये। रोटी-सब्जी खिलाई। नये कपड़े खरीदकर स्नान कराकर पहनाये। मैंने कहा आप कहाँ के रहने वाले हो? उसने कहा मैं इसी भारत का हूँ। बांसवाड़ा जिले में रहता हूँ। आप मुझे दाल-रोटी की व्यवस्था कर दो। नौकरी दे दो। जरूर-जरूर, उसका नाम रमेश जी था। मैंने उनको नौकरी दे दी कोई बायोडाटा नहीं देखा। भाई आप यह स्याही बेचा बांसवाड़ा, डूंगरपुर, परतापुर, चित्तौड़, भीलवाड़ा और उदयपुर। ये 1 लीटर की बड़ी बोतल, ये पाव की बोतल, ये सबसे छोटी शीशी, ये काली स्याही, ये ब्ल्यू स्याही, रेड स्याही, ये हरि स्याही। चार रंग की स्याही बनाते थे, और नाम की बनाते थे। छोटी शीशी अलग पैकिंग में रखते थे। बड़ी बोतले अलग पैकिंग में रखते थे। बड़े-बड़े खोके आते थे। उसमें पैक करते थे। ट्रांसपोर्ट से भेजते थे। स्याही चली बड़ी प्रसिद्ध हुई। स्याही तो बहुत अच्छी है। लगन लगाई भगवान ने। चार-पांच-छः दिन हो गये रमेश जी अभी तक आये नहीं। अरे भाई! उधार माल देते हैं तो अगली बार जाते हैं तब पहले वाला दे देते हैं।.....

क्रमशः अगले अंक में ...

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



कार्य, कार्य की इच्छा और आशा सब उसी भगवान को समर्पित कर दो।

वैष्णव संप्रदायों में तिलक लगाने की परम्परा



वैष्णव संप्रदायों में तिलक का एक विशेष महत्व और परिपाटी है। इससे उनकी अलग-अलग पहचान भी हो जाती है और उनके दर्शन का भी आभास हो जाता है। वैष्णव संप्रदाय में चार संप्रदाय मुख्य हैं : वैष्णव संप्रदाय अर्थात् रामानुज संप्रदाय, मध्व (माधव) संप्रदाय, निम्बार्क संप्रदाय और वल्लभ संप्रदाय। इसमें दर्शन और पूजन की भिन्न परिपाटियों के साथ-साथ थोड़े-बहुत अंतरों के साथ तिलकों का भी पृथक अस्तित्व है। वैष्णव संप्रदाय में तिलक लगाने की परम्परा के पीछे यह दर्शन बताया जाता है कि वैष्णव लोग तो श्रीहरि के पदचिह्नों को अपने मस्तक पर धारण करते हैं। उनके मत में तिलक और कुछ नहीं, श्रीविष्णु के चरण चिह्न ही हैं। तिलक का आकार अलग-अलग संप्रदायों ने अलग-अलग ढंग से प्रकट किया है।

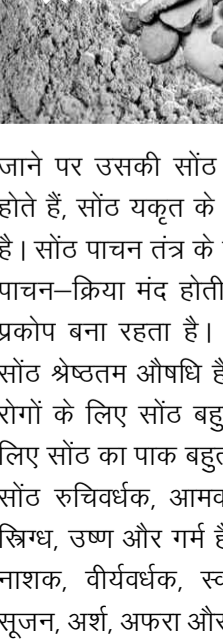
चाणक्य नीति



आचार्य चाणक्य सुखद गृहस्थी का नुस्का बताते हुए कहते हैं कि परिवार का सुख व समृद्धि इस बात पर निर्भर करती है परिवार का स्वरूप कैसा है, जिस परिवार में पिता - भक्त पुत्र होता है अर्थात् जो पिता व माता का सहायक होता है वही सच्चा पुत्र कहलाता है। जो पिता, पुत्र का हर प्रकार से उचित भरण - पोषण करता है और उसके सुख - दुःख का ध्यान रखता है, वही सच्चा पिता कहलाता है। प्रत्येक व्यक्ति पर विश्वास नहीं किया जा सकता। जिस व्यक्ति पर विश्वास किया जा सके वही सच्चे अर्थों में मित्र कहलाने योग्य होता है।

सॉट हर घर की उपयोगी वस्तु है। इसका उपयोग दाल - सब्जी में मसाला डालने के रूप में किया जाता है। अदरक के सूख जाने पर उसकी सॉट बनती है सॉट में उदरवातहर गुण होते हैं, सॉट यकृत के पित्त का काफी मात्रा में स्राव करती है। सॉट पाचन तंत्र के लिए अत्युत्तम होती है। वृद्धावस्था में पाचन-क्रिया मंद होती है। वायु उत्पन्न होती है और कफ प्रकोप बना रहता है। इन विकारों को दूर करने के लिए सॉट श्रेष्ठतम औषधि है। कफ, वायु और हृदय से संबंधित रोगों के लिए सॉट बहुत उपयोगी होती है। प्रसूता स्त्री के लिए सॉट का पाक बहुत लाभकारी रहता है। सॉट रुचिवर्धक, आमवात नाशक, पाचक, तीखी, हलकी, स्निग्ध, उष्ण और गर्म है। यह पाक में मधुर, कफ और वायु नाशक, वीर्यवर्धक, स्वर-सुधारक, उलटी, शूल, खांसी, सूजन, अर्श, अफरा और वायु को दूर करने वाली होती है।

सॉट



“अब मैं स्वयं के लिए मर गया। मैं अपने पूर्व जीवन के सब अवगुणों से मुक्त हो, ऐहिक जीवन छोड़, धार्मिक तथा आध्यात्मिक जीवन बिताने के लिए उद्यत हो गया हूँ।” श्री रामकृष्ण परमहंस के एक शिष्य अत्यन्त कोधी थे। छोटी-छोटी बात पर उनका क्रोध जाग्रत हो जाता था तथा एक बार क्रुद्ध होने पर देर तक बड़बड़ाते रहते थे। इसलिए लोग उन्हें छेड़ते रहते और वे दुःखी, उद्विग्न और कुढ़ते हुए गालियाँ बकते रहते थे। एक बार श्रीरामकृष्ण परमहंस उन्हीं के पड़ोस में आकर ठहरे। उस भक्त की ऐसी दशा देखकर उन्होंने अपने अन्य शिष्यों के सामने उसका स्वभाव बदलने की

सम्पादकीय

इच्छा प्रकट की। इसी आशय से परमहंस जी ने उसे सन्यास देने का निश्चय किया। शिष्यों ने कहा, “ उसको सन्यास देना तो सन्यास-धर्म की विडम्बना है।” परन्तु श्रीरामकृष्ण परमहंस अपने निश्चय पर दृढ़ रहे। शिष्य उसे बुला लाये और उसे सन्यास धर्म ग्रहण करने के लिए तैयार किया। प्राचीन परिपाटी के अनुसार सन्यासी अपना श्राद्ध कर ऐसा संकल्प करता है कि “अब मैं स्वयं के लिए मर गया। मैं अपने पूर्व जीवन के सब अवगुणों से मुक्त हो, ऐहिक जीवन छोड़, धार्मिक तथा आध्यात्मिक जीवन बिताने के लिए उद्यत हो गया हूँ।” यज्ञ

हुआ और उस शिष्य ने अपने पूर्वजों का श्राद्ध कर अपना भी श्राद्ध अपने ही हाथों किया और यही संकल्प दोहराया। दूसरे दिन सन्यास वेश में जब वे गंगा-स्नान के लिए गए तो दुष्ट बालकों ने उन्हें कई प्रकार से तंग किया। पूजा के लिए एकत्र की गई सामग्री को बिखेर दिया पर वे चुपचाप सामग्री इकट्ठी कर अविचल भाव से ध्यान में मग्न हो गए। इस आश्चर्यजनक परिवर्तन को देखकर शिष्यों के आश्चर्य का पारावार न रहा। सन्यास धर्म के संस्कार मन से ग्रहण करने के कारण ही यह परिवर्तन आया। सभी मनुष्यों में संस्कारों का ऐसा ही प्रभाव पड़ता है।

दो माह बाद निराश्रित वृद्ध फिर लगा चलने



दुर्घटना में घुटनों के नीचे दोनों पांव की हड्डियाँ टूट गयीं

उदयपुर। करीब 2 माह पूर्व सड़क दुर्घटना में घुटनों से नीचे दोनों पांव की हड्डियाँ टूटने से गम्भीर रूप से जख्मी मोहन सिंह (55) नारायण सेवा संस्थान में दो माह रहने के बाद पुनः सकुशल खेरवाड़ा पहुंच गए। डिस्चार्ज होते समय संस्थान संस्थापक से मिलते समय उनकी आंखें नम हो उठीं।

संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि मुलतः पंजाब के लगरोवा - नवां शहर निवासी मोहन सिंह पिछले 35 वर्ष से खेरवाड़ा की एक होटल में काम करते हुए अकेले जीवन बसर कर रहे थे। 2 माह पूर्व इन्हें दुर्घटनाग्रस्त हालत में जोगिन्दर सिंह ने लावारिस पड़ा देखा था और वे इसे संस्थान में लेकर आए थे। जिन्हें बाद में आर.एन.टी. मेडिकल कॉलेज में दाखिल करवाया गया। मोहन के दोनों पांवों की हड्डियाँ टूटी हुई थी, जिनमें रॉड डालकर ऑपरेशन किया गया। इलाज के बाद डेढ़ माह संस्थान में रहते हुए अब वे वॉकर के सहारे पुनः चलते-फिरते हैं। संस्थान की एम्बुलेन्स से उन्हें साधक पर्वत सिंह सौलंकी व शान्तिलाल मेघवाल खेरवाड़ा छोड़कर आए। मोहन सिंह को आवश्यक दवा, ऊनी वस्त्र व अन्य सामग्री के साथ विदा किया गया।

खाली पेट फलों का सेवन है ज्यादा फायदेमंद

सभी जानते हैं कि फल सेहत के लिए लाभदायक है। लोग फल खरीदते हैं और खा लेते हैं, लेकिन इससे शरीर को सभी पोष्टिक तत्व नहीं मिल पाते हैं।



यह जानना बेहद जरूरी है कि फल को कब और कैसे खाया जाए। इसलिए फल का अच्छे से सेवन करने में सहायक कुछ जानकारियों से रुबरू होते हैं। **खाने के पहले करें सेवन-** ज्यादातर लोग खाना खाने के बाद खाते हैं फल, जबकि आहार से पहले करना चाहिए फल का सेवन। पहले खाने से फल शरीर से खराब पदार्थ और रसायनों को कर देता है

बाहर, इससे वजन भी होता है कम। खाली पेट फल खाने से आंखों के काले धब्बे मिटते हैं, कम झड़ते हैं बाल और तंत्रिका तंत्र होता है बेहतर। **फल के साथ कुछ और न खाएं-** फल के साथ अन्य खाद्य पदार्थ पर नहीं मिलता इसका पूरा लाभ। इससे गैस बनने का रहता है खतरा, इसलिए इसे खाली पेट ही खाएं।

धीरे-धीरे पीएं जूस- फल का जूस पीना हो तो हमेशा ताजा पीएं, कैन वाले जूस नहीं होते अच्छे। जूस धीरे-धीरे पीएं, जिससे निगलने से पहले सलाइव यानी लार घुल जाए। **तीन दिन सिर्फ फल से निखरेगा रूप-** एक शोध के मुताबिक तीन दिन तक सिर्फ फल खाने और जूस पीने से शरीर अंदर से पूरी तरह हो जाता है साफ।

जिंदगी में भरें खुशियों के रंग

कहीं आप उन लोगों में तो शामिल नहीं, जो सिर्फ अपने लिए जीते हैं। जरा सा दूसरों की जिंदगी में भी खुशियों के रंग घोलकर तो देखें। आपका जीवन और सुख मय हो जाएगा।
- अगर घर में बुजुर्ग सदस्य हैं तो सप्ताह में एक बार उनकी पसंदके हिसाब से भोजन तैयार करें। वे आपकी दिल से सराहना करेंगे। साथ ही लाखों दुआएं भी देंगे।
- बड़े बुजुर्गों की पसंद के गानों की सीडी या डीवीडी उन्हें भेंट कर सकती हैं।
- यदि आपकी सासू मां किताबें पढ़ने के शौकीन हैं तो उन्हें उनकी पसंद की कुछ किताबें भेंट करें। थोड़ा समय निकालकर घर-परिवार के बुजुर्ग सदस्यों के बीच बैठकर उनसे बात करें। उनकी जिंदगी के ऐसे पहलुओं से आप परिचित होंगी, जिनके बारे में आपको अंदाजा भी नहीं होगा। उनके जमाने की बातें सुनकर आप उनके दिल का बोझ भी हल्का कर सकती हैं।
- बच्चों को सिखाइए कि वे अपना कुछ समय दादा-दादी के साथ बिताएं।
- घर के बड़े-बुजुर्गों को साथ लेकर मंदिर, मस्जिद या गुरुद्वारे जा सकती हैं। सबके साथ की गई प्रार्थना आपको हमेशा याद रहेगी।
- यदि आपके पास समय है ता किसी अनाथालय या वृद्धाश्रम जाकर वहां कुछ समय बिताएं। वहां लोग अपनों से दूर अपनेपन की तलाश किया करते हैं।
- प्यार से वंचित किसी बच्चे को छोटा सा तोहफा देकर आप उसकी जिंदगी में खुशियों के रंग भर सकती हैं।

डार्क सर्कल्स दूर भगाएं



होगा कि आपकी दादी मां के घरेलू नुस्खों में हमेशा दूध शामिल हुआ करता था। ऐसा इसलिए क्योंकि दूध से त्वचा को गोरा बनाने में कारगर साबित होता है।

कच्चा टंडा दूध यदि चेहरे और आंखों के नीचे के काले घेरे भी कम नजर आएंगे क्योंकि दूध त्वचा का रंग निखारता है। एलोवेरा लगाने से आपकी आंखों के नीचे की त्वचा स्वस्थ दिखेगी और काले घेरे भी कम होंगे। एलोवेरा त्वचा को टंडक प्रदान करेगा और साथ ही आंखों के नीचे की नाजुक त्वचा को स्वस्थ भी बनाएगा। अपनी डाइट में एंटी ऑक्सीडेंट्स को शामिल करें जैसे नट्स, बैरीज, बींस, पत्तेदार सब्जियां और फल।

मंदिर-परिक्रमा का महत्त्व

हमारे हिंदू सनातन धर्म में मंदिरों में परिक्रमा करना महज एक औपचारिकता भर है, जबकि ऐसा नहीं है। हकीकत यह है कि पूर्ण रूप से एक वैज्ञानिक धर्म होने के कारण हमारे हिंदू सनातन धर्म के एक-एक गतिविधि का ठोस वैज्ञानिक आधार है और चूँकि हर एक समय व्यक्ति को उच्च वैज्ञानिक कारण

समझ में आये, ऐसा आवश्यक और संभव नहीं हो पाता, इसलिए हमारे ऋषि-मुनियों का रूप दे दिया जो आज भी बड़ों के आदेश के रूप में निभाये जाते हैं। दरअसल वैदिक पद्धति के अनुसार मंदिर वहां बनाना चाहिए जहां से पृथ्वी की चुम्बकीय तरंगें घनी होकर जाती हैं और इन मंदिरों में गर्भगृह में देवताओं की मूर्ति ऐसी जगह पर स्थापित की जाती है तथा इस मूर्ति के नीचे ताम्बे के पात्र रखे जाते हैं जो यह तरंगे अवशोषित करते हैं। इस प्रकार जो व्यक्ति रोज मंदिर जाकर इस मूर्ति की घड़ी के चलने की दिशा में परिक्रमा (प्रदक्षिणा) करता है, वह इस एनर्जी को अवशोषित कर लेता है।



यह एक धीमी प्रक्रिया है और नियमित ऐसा करने से व्यक्ति की सकारात्मक शक्ति का विकास होता है और इसलिए हमारे मंदिरों को तीन तरफ से बंद बनाया जाता है जिससे इस ऊर्जा का असर बढ़ जाता है। साथ ही मूर्ति के सामने प्रज्वलित दीप उष्मा की ऊर्जा का वितरण करता है एवं घंटियों की ध्वनि तथा लगातार होते रहने वाले मंत्रोच्चार से एक ब्रह्माण्डीय नाद बनती है, जो ध्यान केन्द्रित करती है। यही कारण है कि तीर्थ जल मंत्रोच्चार से उपचारित होता है। चुम्बकीय ऊर्जा के घनत्व वाले स्थान में स्थित ताम्रपात्र को स्पर्श करता है और यह तुलसी कपूर मिश्रित होता है और इस प्रकार यह दिव्य औषधि बन जाता है।

भगवान भोलेनाथ की सिर्फ अर्धपरिक्रमा ही की जाती है क्योंकि शिवलिंग पर चढ़ाए गए जल को कभी लांघा नहीं जाता है। ध्यान रहे कि मंदिर में जाते समय वस्त्र यानी सिर्फ रेशमी पहनने का चलन इसी से शुरू हुआ, क्योंकि ये उस ऊर्जा के अवशोषण में सहायक होते हैं। इसी कारण यह कहा जाता है कि मंदिर जाते समय महिलाओं को गहने पहनने चाहिए, क्योंकि धातु के बने ये गहने ऊर्जा अवशोषित कर उस स्थान और चक्र को पहुंचाते हैं जैसे गले, कलाई, सिर आदि इसलिए हमारे हिंदू सनातन धर्म में नए गहनों और वस्तुओं को भी मंदिर की मूर्ति के चरणों से स्पर्श करवाकर फिर उपयोग में लाने का रिवाज है।

संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजन एवं विमंदिताओं की सेवा में सतत सेवारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर
सहायताार्थ

हनुमन्त कथा
आयोजक

जन कल्याण सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्था रजि., मीरारोड़

आयोजन तिथि 7 से 9 जनवरी 2016

स्थान: सर्वेश्वर शांति हिन्दू मंदिर मैदान, सेक्टर 6, शांति नगर, मीरारोड़ पूर्व, जिला-थ्राणे (महाराष्ट्र)

समय: प्रातः 10:00 से दोप. 1:30 बजे तक

कथा व्यास: साध्वी ऋचा मिश्रा

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

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 9867935009

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

निःशुल्क निःशक्ताजन की सेवा-सहयोग के प्रति समर्पित

कैलाश 'मानव' मैनेजिंग ट्रेडी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान	कमला देवी कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	प्रशान्त अग्रवाल अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	वन्दना निदेशक नारायण सेवा संस्थान
जगदीश आर्य ट्रेडी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान	देवेन्द्र चौबीसा ट्रेडी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान	प्रशान्त अग्रवाल अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर	

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

नारायण सेवा संस्थान
सेवा परमो धर्म ट्रस्ट

अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं 'निःशुल्क' निःशक्ताजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली
अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
अरीब, असहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियां आने वाली हैं...
10001 स्वेटरस का अनुरोध आया है बिधिन दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का...

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में टिपटते बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास

आपश्री स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें
स्वीकार अनुरोध-अपील, पाएँ जरूरतमंदों की दुआ...

अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतु करें संपर्क **097849-71754**

मुनव्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अध्यक्ष प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी
संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी
संपादन अध्यक्षी-घनश्याम त्रिठ नौठौ