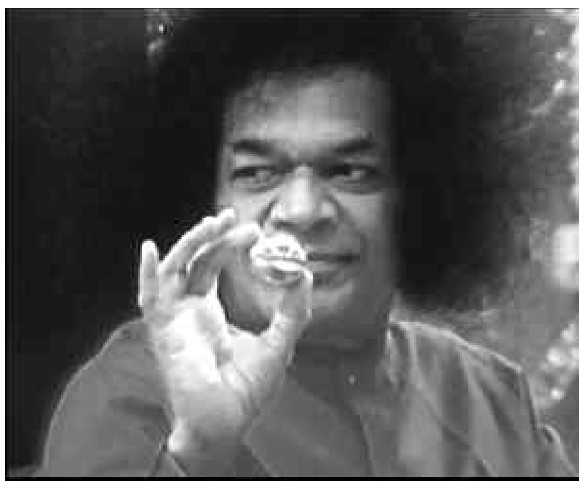
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

◉ मुद्रण तारीख-16-01-2016 ◉ अंक-405 ◉ तारीख-17 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-08 ◉ रविवार ◉ उदयपुर ◉ कुल पृष्ठ-2 ◉ मूल्य-1 रूपया

अनमोल वचन (सत्यसांई बाबा)



अपने कष्टों के आँसूओं की गणना मत करो। अपने शोक के प्रवाह को मत वेगवान बनाओ।

दोहावली

कैसा सामर्थ्य हो, बिन उद्यम दुःख पाय।
निकट असन बिनकर चले, कैसे मुख में जाय।।

कोई कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो किन्तु बिना उपाय किये दुःख ही पाता है। जिस प्रकार भोजन की थाली सम्मुख रखी हो, बिना हाथ चलाये भोजन मुख में नहीं जाता, उसी प्रकार सब कुछ जानने से कोई लाभ नहीं, जब तक तुम साधना नहीं करोगे तब तक तुम्हें मोक्ष का द्वार दिखायी नहीं देगा।

जिन नर सांच पिछानिया, करता केवल सार।
सो प्रानी काहे चलै, झूठे कुल की लार।।

जिसने सत्य को पहचान लिया, सत्य के रहस्य को जानकर तन मन से स्वीकार कर लिया, वह झूठे मान सम्मान, कुल परम्परा, जाति पक्ष आदि को लेकर क्यों चलेगा।

चौपाई

'महामंत्र जोइ जपत महेसू। कासीं मुकुति हेतु उपदेसू।।
महिमा जासु जान गनराऊ। प्रथम पूजिअत नाम प्रभाऊ।।

जो महामन्त्र है, जिसे महेश्वर श्रीशिवजी जपते हैं और उनके द्वारा जिसका उपदेश काशी में मुक्ति का कारण है, तथा जिसकी महिमा को गणेश जी जानते हैं, जो इस 'राम' नाम के प्रभाव से ही सबसे पहले पूजे जाते हैं।

परोपकार

महान कौन है ? महंत कौन है ? इस संबंध में कहा गया है कि 'परोपकार महंत' अर्थात जो परोपकार करते हैं, उन्हीं को 'महंत' कहते हैं। जिन्होंने काफी लिखा-पढ़ा है, धन कमाया है, शोहरत हासिल की है, सामाजिक प्रतिष्ठा है, सब कुछ है, तो भी वे महंत नहीं है। जो परोपकार करते हैं वही महंत हैं। परोपकार के लिए अधिक धनराशि की भी आवश्यकता नहीं है। तुम्हारे पास जो संपदा है, उस मौजूदा संपदा से तुम परोपकार करो। शरीर मजबूत है तो शरीर, पैसा, बुद्धि कुव्वत इनमें से कुछ भी नहीं है तो सद्भावना से करो। परोपकार आपको सहृदय बनाता है।

सकाम-निष्काम

जब हम फल की कामना के साथ कर्म करते हैं, तो वह सकाम कहलाता है और यह सकाम ही हमें सुखी या दुखी करता है। इसके विपरीत निष्काम है, जिसमें फल की कामना और कर्म की लालसा, कर्म करने से पहले, कर्म करते हुए और कर्म करने के बाद नहीं रहती है। निष्काम कर्म में व्यक्ति के अंदर अपना या अपने लोगों का स्वार्थ नहीं रहता क्योंकि निष्काम अहंकार से ऊपर उठने का प्रक्रिया है।

सत्संग

– श्री श्री रविशंकर जी

लोगों को घरों की आवश्यकता क्यों होती है? क्या वे बिना किसी आश्रय के, पशुओं की तरह, जंगलों में रह सकते हैं? मनुष्य को परिवर्तनशील प्रकृति से सुरक्षा चाहिए, इसलिए वह अपने शारीरिक सुख के लिए एक आश्रय बनाता है। इसी प्रकार आध्यात्मिक और मानसिक सुख के लिए सत्संग एक आश्रय है।

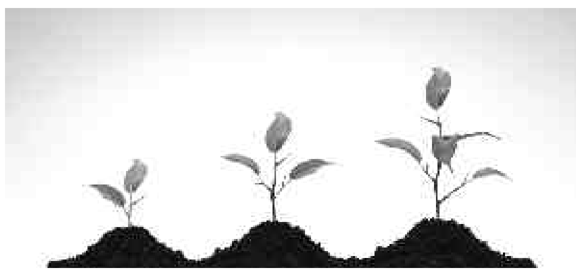
जो सत्संग में शामिल नहीं होता, वह जंगली पशु के समान है। सत्संग ही मनुष्य को सभ्य बनाता है। सत्संग ही जीवन के कठोर और परिवर्तनशील प्रभावों से बचने का आश्रय है। सत्संग वह घोंसला है जहाँ तुम विश्वास पाते हो।

यदि तुम खुशियाँ बटोरने में लगे हो, तुम्हें दुःख मिलता है। यदि तुम खुशियाँ बाँटने में लगे हो, तुम्हें प्रेम और आनन्द मिलता है।

पृथ्वी जैसे अरबों ग्रह हैं तारों के चारों ओर

ग्रह विज्ञानियों ने अपनी गणनाओं के जरिए दावा किया है कि हमारे तारामंडल में अधिकतर तारों के आसपास पृथ्वी जैसे अरबों ग्रह हैं। ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी में किए गए एक नए शोध ने यह निष्कर्ष 200 साल पुराने एक विचार को उन हजारों बाह्य ग्रहों पर लगाकर निकाला है, जिसकी खोज नासा के केपलर अंतरिक्ष दूरदर्शी ने की थी। उन्होंने पाया कि एक मानक तारे के लगभग दो ग्रह होते हैं। ये ग्रह कथित गोल्डीलॉक्स क्षेत्र में होते हैं। यह क्षेत्र तारे से परे वह क्षेत्र होता है, जहां जीवन के लिए जरूरी जल द्रव की अवस्था में रह सकता है। शोध में कहा कि जीवन के लिए जरूरी चीजें प्रचूर मात्रा में हैं और अब हम जानते हैं कि रहने लायक पर्यावरण भी पर्याप्त है। हालांकि ब्रह्माण्ड में इंसानों जैसी बुद्धिमत्ता रखने वाले परग्रही जीव नहीं हैं, जो रेडियो दूरदर्शी और अंतरिक्ष यान बना सके, वर्ना निश्चित तौर पर हमें उनके बारे में कुछ देखने या सुनने को मिल गया होता। ऐसा भी हो सकता है कि जीवन की उत्पत्ति में कोई अन्य बाधा हो, जिसपर हमने अभी काम ही नहीं किया। या फिर संभव है बौद्धिक सभ्यताओं का विकास हुआ हो लेकिन फिर आत्म-विनाश हो गया हो।

सफलता स्वभाविक क्रिया



सफलता हमारा स्वभाव है। विकास स्वाभाविक क्रिया है। इंसान यदि कुछ भी न करे तो भी वह कुदरत द्वारा सफलता की तरफ खुद-ब-खुद ढ़केला जायेगा। यदि ऐसा है तो फिर प्रश्न उठता है कि हम अपने आस-पास सभी लोगों को सफल क्यों नहीं देखते? कारण इंसान 'कुछ नहीं करना' कहाँ जानता है? वह अज्ञानता में बहुत कुछ करता रहता है, जिससे वह सब कुछ बिगाड़ता रहता है। इंसान खाली समय में खाली नहीं रह पाता। वह खाली समय में जो विचार पालता है, वे ही विचार उसकी सफलता में बाधा बन जाते हैं। खाली समय में वह लोगों के प्रति नफ़रत, डर और ख्याली अनुमान लगाता रहता है। खाली समय में परेशान होकर वह गलत संग, गलत ढ़ंग अपना लेता है,जिससे उसकी ओर आने वाली सफलता रास्ते में ही रूक जाती है।

वक्त की पाबंदी

महात्मा गांधी समय के बेहद पाबन्द थे। यह आदत उनके जीवन के आखिरी दिन तक बनी रही। यह घटना है-30 जनवरी, 1948 की, जिस दिन एक हत्यारे की गोली से बापू शहीद हुए थे।

यह घटना दिल्ली के बिड़ला हाउस की है। शाम का समय था। वल्लभभाई पटेल शाम को बापू से मिलने आए। चूँकि आज दोनों के बीच कुछ गम्भीर बातें होनी थी, इसलिए उनके साथ रहने वाली आभा गांधी और मनु को कमरे से बाहर भेज दिया गया।

बापू और सरदार पटेल के मध्य बातचीत के दौरान बापू इतने गम्भीर थे कि आभा और मनु में से किसी की हिम्मत अन्दर कमरे में जाने की नहीं हुई, जबकि शाम के पाँच बजने को आ गए थे। और यह समय था बापू की प्रार्थना का। यह जिम्मेदारी आभा गांधी की थी कि वे प्रार्थना का समय होते ही बापू को बताएँ, लेकिन आभा के सामने धर्म संकट था कि वो बापू तक पहुँचं कैसे?

पाँच बजकर एक मिनट, दो मिनट, तीन मिनट। इस तरह करीब-करीब पाँच बजकर आठ मिनट हो गए। अब आभा गांधी से रहा नहीं गया क्योंकि बापू वैसे तो हर समय की लेकिन खासकर प्रार्थना के समय की विशेष पाबंदी रखते थे। इसलिए आभा गांधी साहस करके भीतर गई और बिना कुछ बोले ही घड़ी बापू के सामने कर दी। घड़ी देखते ही बापू चौंक पड़े और अचानक उठते हुए बोले-''यह क्या! दस मिनट की देरी हो गई। वल्लभभाई! प्रार्थना में पहले से ही देरी हो गई है। अब मुझे जाना ही चाहिए। अब हम बातचीत यहीं खत्म करते हैं। तुम चाहो तो फिर आ जाना।''

प्रार्थना में इतनी देरी हो जाना बापू को इतना अखरा कि वे रोज जिस रास्ते से प्रार्थना-स्थल पर जाया करते थे, उस रास्ते से न जाकर, कमरे की बड़ी खिड़की से कूदकर प्रार्थना स्थल की ओर तेज़ी से दौड़ने लगे। उस समय उनकी उम्र 79 वर्ष की थी।

जीवन का रसायन है प्रेम

आज संसार नरक रूप हो गया है। वह किसलिए ? इसीलिए न, क्योंकि ईर्ष्या-द्वेष और घृणा की अंधियारी ने हमें चारों ओर से घेर लिया है, उसे चीर कर बाहर निकलने की हमारी शक्ति सो चुकी है। हमारे बहुत से दुःख केवल दूसरों के प्रति हमारे संशय से पैदा होते हैं। जिसे हम जरा-सी मुस्कान देकर अपना बना सकते हैं, उसे सिकुड़ी हुई भौहों से दूर कर देते हैं। यदि हम सहानुभूति के साथ दूसरों के जीवन को स्पर्श करें तो वे कैसे ही पत्थर क्यों न हों, अवश्य पानी-पानी हो जायेंगे। नजर का जादू बड़ा गहरा होता है, प्रेम की एक चितवन युगों की जमी हुई दुर्भावनाओं को काट कर बहा देती है। वह सीधे हमारे हृदय में प्रवेश कर समस्त उदासीनता को जड़ से उखाड़ फेंकती है।

प्रेम दुर्लभ नहीं, हमारे लिए सर्वत्र सुलभ है। हर स्थान, हर व्यक्ति, हर प्राणी में हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। वास्तविक कठिनाई यही है कि हम अपने हृदय का दरवाजा बंद करके रखते हैं, जिस प्रकार अतिथि कुंडी खटखटा कर, कोई आवाज न आने पर लौट जाता है।

स्वामी रामतीर्थ अमेरिका जा रहे थे। जब जहाज बंदरगाह के पास पहुँचने लगा तो अन्य यात्रियों ने उतरने की तैयारियाँ शुरू की। कितने ही लोग ''डेक'' पर दूरबीन लगाए अपने स्वजनों को देखने लगे। तब रामतीर्थ को चुपचाप निर्द्वंद्व बैठे देखकर एक अमेरिकन ने कहा- ''तुम कहाँ जाओगे?- क्या तुम्हारा कोई मित्र नहीं जो तुम्हें लेने आए?'' रामतीर्थ ने अत्यंत विश्वास और प्रेमभरी दृष्टि से उसकी ओर देखा और फिर कंधे पर हाथ रख कर कहा- ''क्यों, क्या तुम मेरे मित्र नहीं हो?'' मैत्री की जादुई दृष्टि ने सदा के लिए उन दोनों को रेशमी डोरी में बाँध दिया।

प्रेम हमारे जीवन का रसायन है। इसके आने से हमारे भीतर रस और आनंद आता है, जिन्दगी की थकान हल्की होती है, यात्रा में सुख मिलने लगता है। हमारे चिरानंद घरों में आनंद और प्रफुल्लता लाने वाला, अध्ययन में हमारे श्रम को हरने वाला, हमें इंसानियत की नई दृष्टि देने वाला, नौकरी की विवशताओं में प्रेरणा व दिलचस्पी के नए स्रोत पैदा करने वाला कौन है ? प्रेम ही तो है।

हम प्रतिदिन मिलने वाले अनेकानेक व्यक्तियों से जरा-सा मुस्कुरा कर बात करें, जरा मीठा बोल दें, जरा उनके नष्ट होते विश्वास को सहरा दे दें। बस, इतना ही! इससे हमारी जीवन-कला निखरती जाएगी और हमारे जीवन की पुस्तक में प्रेम का नया पृष्ठ, एक नया अध्याय जुड़ जाएगा। तुलसीदास के ये वचन कितने सार्थक हैं-

''तुलसी मीठे वचन ते, सुख उपजत चहुँ ओर।
वशीकरण इक मंत्र है, तज दे वचन कठोर।।''

सच का पहला पाठ

एक आदमी के दो बच्चे थे। एक छह साल का और दूसरा दस साल का। आदमी दोनों बच्चों के साथ एक मनोरंजन पार्क में घूमने गया। लेकिन पार्क में सिर्फ पांच-साल तक की उम्र के बच्चों का टिकट माफ था। लेकिन वह दोनों बच्चों का फ्री में प्रवेश चाहता था। उसने अपना दिमाग दौड़ाया। उसने छह साल के बच्चे से कहा, जब टिकट खिड़की पर बैठा आदमी तुमसे तुम्हारी उम्र पूछेगा, तो तुम पांच साल का बता देना। बच्चे ने ऐसा किया लेकिन लड़खड़ाते हुए। उसके बताने के स्वर में मासूम सहजता नहीं थी। खिड़की में बैठे आदमी को थोड़ा शक हुआ। उसने लड़के को किनारे खड़ा कर दिया।

उसी वक्त एक दूसरा आदमी पांच साल के बड़े अपने दो बच्चों के साथ आया और सही उम्र बताकर तीन टिकट खरीद लिये। यह देख खिड़की पर बैठे आदमी ने कहा, आपके बच्चे तो बिल्कुल पांच साल के लगते हैं, अगर आप मुझे न बताते तो मैं पहचान भी न पाता। आदमी ने कहा, आप इनकी उम्र भले ही न जानें लेकिन इन्हें तो मालूम है।

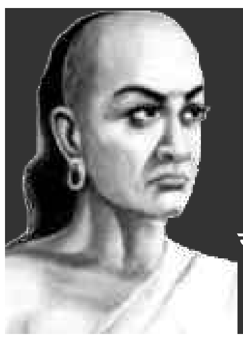
सबकः- ईमानदारी का पहला पाठ घर से ही मिलता है।

यह देश हमारा है

यह देश है हमारा, है हमारा,
इस देश का कण कण हमें प्यारा, हमें प्यारा।
इस देश के इतिहास में
गौरव की कथाएँ
इस देश के बलिदान की
चलती हैं हवाएँ।
इस देश का भूगोल है, हम सबका सहारा,
यह देश है हमारा, है हमारा।
भंडार संपदा का,
हर पर्वत यहाँ रहा
पानी नहीं, नदियों में
है, जीवन सदा बहा।
मोती उंड़ेलता है यहाँ सिंधु भी खारा,
यह देश है हमारा, है हमारा।
इस देश की संस्कृति
रही, सौहार्द सनी है,
संस्कृति, सहिष्णुता के
विचारों से बनी है।
दुनिया का भला हमने है हरदम ही विचारा,
यह देश है हमारा, है हमारा।

अपने स्वास्थ्य का रखें ख्याल

जब हमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन और खनिज नहीं मिलते हैं तो शुरूआती लक्षणों के रूप में मूड उखड़ना, थकान, घबराहट, सिरदर्द, असमंजस और मांसपेशियों में कमजोरी दिखाई देने लगती है। लम्बे समय तक पर्याप्त पोषण न मिलने पर कैंसर, हाइपरटेंशन, अल्जाइमर और बहुत सी अन्य ऐसी बीमारियाँ हो सकती है, जिन्हें हमें बस बूढ़े होने की प्रक्रिया का एक हिस्सा मानकर स्वीकार करना पड़ता है।



चाणक्य नीति

एक बार काम शुरू कर लें तो असफलता का डर नहीं रखें और न ही काम को छोड़ें। निष्ठा से काम करने वाले ही सब सुख पाते हैं।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गत: पन्था:

देखिये भाईयो, मैं जब अपना जीवन देखता हूँ। बार-बार भगवान से प्रार्थना करता था। ठाकुर कुछ करने लायक बना दे। उस समय दुकान थी, बहुत मित्रता हो गई थी ब्रज किशोर जी तिलक से। मैं उनको प्रणाम करता हूँ। मैं मालूम करूँगा यदि वो भीलवाड़ा में हैं। ब्रजकिशोर जी, टायर रिपेयरिंग का काम करते थे। भीलवाड़ा के रेलवे स्टेशन पर दुकान थी।

डॉ. राममनोहर लोहिया के परम शिष्य। उन्होंने मुझे कहा कैलाश जी, आठ दिन बाद डॉ. लोहिया साहब पधार रहे हैं। वो ही साहब जिन्होंने संसद में कहा था, लोकतंत्र प्रधानमंत्री, राष्ट्रपति को बनाता है। नेहरू जी अमीरी, गरीबी की खाई बहुत बढ़ गई है। जहाँ कुछ अमीर लोग 50-100 रूपये रोज का खर्च करते हैं वहाँ मेरा गरीब 3 आने रोज पर गुजारा करता है। नेहरू जी ने कहा नहीं लोहिया जी, 3 आने नहीं। नेहरू जी आप कहेंगे तो मैं ये कल साबित करूँगा।

जनवाणी निकला करता था उस समय। लोहिया के लेख उसमें आते थे, जो मैं पढ़ता था।

क्रमश अगले अंक में ...

सुविचार

हमें किसी भी खास समय के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए बल्कि अपने हर समय को खास बनाने की पूरी तरह से कोशिश करनी चाहिए।

सम्पादकीय

आपकी योग्यता के बारे में लोगों के विचार कुछ भी हो सकते हैं, लोग आपके विचारों को कोई महत्ता नहीं देते हों, हमें अपने मन में इसे लेकर कोई शंका को स्थान नहीं देना चाहिए। जिस कार्य को करने की आपके मन में चाह हो वह कार्य व्यक्तिगत विश्वास के साथ निरंतर करना चाहिए। अपने मन में बार–बार यह शब्द दोहराते रहें– मैं आत्मा हूँ, मैं सब कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। असंभव शब्द आलसियों के शब्दकोश में मिलता है।

इसी प्रकार की बातें सोचने से मानव अपनी आत्मा तक पहुँच सकता है और अदृष्ट और सुप्त शक्तियों को जाग्रत करके आश्चर्यजनक संभावनाओं का मालिक बन सकता है। यदि आपको अपने ऊपर विश्वास है और अपनी योग्यताओं पर भरोसा है तो आपको देखकर दूसरे लोग भी आपके प्रति अपनी अच्छी राय बना लेंगे और आप विश्वास करने लगेंगे। हमारी आत्मिक और मानसिक शक्ति से बढ़कर कोई बात अधिक प्रभावशाली नहीं होती।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में यह अपनाना चाहिए कि प्रकृति की इच्छा यह है कि संसार में जो काम तुम्हें करना है, जिस पद पर तुम्हें पहुँचना है, वह कोई और कदापि नहीं कर सकता, वहाँ तक अन्य कोई नहीं पहुँच सकता। मन में आशा रखनी चाहिए कि एक न एक दिन वह उस कार्य को करके रहेगा। उसे चाहिए कि मनुष्य को परमात्मा ने अपनी सूरत बनाया है। वस्तुतः आत्मा ही अजर–अमर है, ईश्वर की बनाई हुई सूरत को कभी असफलता का सामना नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में यह गुण अपनाने चाहिए कि वह स्वयं के बारे में उच्च विचार रखे, अपनी संभावनाओं, योग्यताओं तथा सामर्थ्य एवं अपने भविष्य की सुन्दर रूपरेखा तैयार करें। इस प्रकार उसके आत्म सम्मान में उन्नति होगी, उसका मन हर्ष से फूला नहीं समाएगा और बढ़ता जाएगा।

यदि आप अपने ऊपर विश्वास रखेंगे तो वे शक्तियाँ जो आपकी कल्पना में भी नहीं होगी, आपकी सहायतार्थ आ पहुँचेगी। आप अपने व्यक्तित्व पर भरोसा करें। इस चुम्बक पत्थर के तार से हर हृदय प्रकम्पित होता है।

हम जिस कार्य को करने का प्रयत्न करें, उसके बारे में हमें अपनी सामर्थ्य पर जितना अटल विश्वास होगा हमारी सफलता भी उतनी ही निश्चित होगी।

आयुर्वेद में दिया जाता है अपक्व आहार

आयुर्वेद के अनुसार लगातार खराब दिनचर्या और खानपान में गड़बड़ी के कारण हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है जिससे आगे चलकर कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है। आयुर्वेद में कैंसर की पहली और दूसरी स्टेज का इलाज पूरी तरह से संभव हैं। लेकिन ज्यादातर लोग जब एलोपैथी से पूरी तरह निराश हो जाते हैं तो वे इस पद्धति में इलाज के लिए आते हैं। ऐसे में रोगी का मर्ज तो पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाता लेकिन लाइफस्टाइल सुधारकर जीने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

आयुर्वेदिक इलाज – इस चिकित्सा में सबसे पहले मरीज को दिनचर्या सुधारने के लिए कहा जाता है। जैसे जल्दी सोना और समय से उठना।

डाइट में सुधार – कैंसर के मरीज को एसिडिक डाइट जैसे अचार, पुड़ी–परांठें, खटाई और तली–भुनी चीजों से परहेज करना होता है। उन्हें अपक्व (बिना पका) या उबला हुआ आहार लेने के लिए कहा जाता है। कैंसर से बचने और इस रोग में सुधार के लिए ये चीज़ें काफी फायदेमंद होती हैं।

ज्वारे का रस – इसे सुबह व शाम 100 ग्राम की मात्रा में पीने से लाभ होता है।

अंकुरित गेहूं – इसमें आमतौर पर कमजोरी के कारण व्यायाम नहीं कर पाते इसलिए उन्हें सुबह–शाम 10 मिनट की ब्रीदिंग एक्सरसाइज करनी चाहिए जैसे अनुलोम–विलोम और दीर्घश्वसन।

आदि शंकराचार्य की ज्ञान दीक्षा

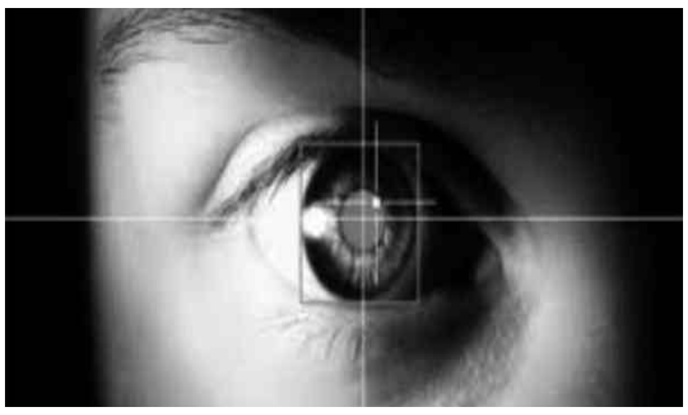
गाँव के देवता की प्रार्थना कर पुजारी तथा अन्य बुजुर्गों का आशीर्वाद लेकर वह अपने लक्ष्य को पाने उत्तर की ओर चल पड़े। उन्होंने सुना था नर्मदा तट पर परमपूज्य गोविंदपाद समाधि में हैं। शंकराचार्य उनसे ज्ञान पाना चाहते थे। पर वह किस जगह मिलेंगे यह उन्हें पता नहीं था।

पैदल चलते–चलते, कठिन यात्रा के बाद वे ओंकारेश्वर पहुँचे। वहाँ बहुत संन्यासी एकत्रित थे। इस आठ वर्ष के तेजस्वी संन्यासी को देखकर सब चकित हुए। केरल से चलकर गुरू गोविंदपाद की खोज में आए हैं, यह सुनकर तो उनकी ज्ञान लालसा से प्रभावित हुए एक वृद्ध संन्यासी ने उन्हें उस गुफा का रास्ता दिखाया, जहाँ गोविंदपाद समाधिस्थ थे।

शंकराचार्य दीपक लेकर अंधेरी गुफा में गए। समाधिस्थ गुरु का तेज देखकर शंकर को गुरुदर्शन का सुख मिला। हाथ जोड़कर उन्होंने संस्कृत में स्तुति प्रारंभ की, ''परम पूज्य गुरु, आप ब्रह्मज्ञानी हैं। आपसे गुरु प्रसाद के रूप में उसे पाना चाहता हूँ। आप कृपा करें और मेरी याचना पूरी करें। ''भक्ति से परिपूर्ण गुरु प्रार्थना प्रभावी हुई। योगी गोविंदपाद समाधि से बाहर आए। चरणों में उनकी भक्ति में लीन 8 वर्षीय संन्यासी शंकराचार्य को देखा तो उन्हें अंतर्ज्ञान से लगा कि वह इसी की तो प्रतीक्षा कर रहे थे। इसी को ज्ञान देना चाहिए। यही शिष्य ज्ञान का प्रकाश फैलाएगा।''

गोविंदपाद ने शंकराचार्य को शिष्य मान लिया। तीन वर्ष उन्होंने शंकर को हठयोग, राजयोग, ज्ञानयोग पढ़ाया। आठों सिद्धियाँ और नव निधियों को भी शंकर ने प्राप्त किया। गोविंदपाद ने अपना सम्पूर्ण ज्ञान शंकर को प्रदान किया। उन्हें लगा उनका कार्य पूरा हो गया। वह पुनः समाधिस्थ हो गए। उसी वर्ष अतिवर्षा के कारण नर्मदा में बाढ़ आई। लोगों को डर लगा कि बाढ़ का पानी गुफा में जाएगा तो गुरू गोविंदपाद की पानी में डूबकर मृत्यु हो जाएगी। उन्होंने शंकराचार्य से फिर एक बार प्रार्थना कर उनको समाधि से जगाने का के लिए कहा। शंकाराचार्य ने मना कर दिया। ''मैं बाढ़ के पानी को गुफा में जाने से रोकूँगा, पर गुरु की समाधि भंग नहीं करूँगा।'' शंकर ने एक मिट्टी का घड़ा मंत्रोचार करके गुफा के द्वार पर रखा। नर्मदा का जल घड़े में गिरने लगा और साथ की भूमि में समाने लगा। एक

आपकी आंखे होंगी आपके स्मार्टफोन का पासवर्ड



डिस्प्ले बनाने वाली कम्पनी व्यूसोनिक द्वारा एक टीजर यूट्यूब पर अपलोड किया गया है, जिसमें कम्पनी ने अपने स्मार्टफोन को आँखें को स्कैन करने वाली तकनीक को प्रयोग में लाते हुए दिखाया है। व्यूसोनिक द्वारा इसका प्रयोग स्मार्टफोन में पासवर्ड के तौर पर किया गया है। न्यूज रिपोर्ट के अनुसार व्यूसोनिक अपने इस स्मार्टफोन को कस्टमर इलेक्ट्रॉनिक शो सी.ई.एस. में पेश कर सकती है। व्यूसोनिक के इस स्मार्टफोन का नाम वी55 हैं। यूट्यूब पर दिखाए गए टीजर में दिखाया गया है कि आईरिस स्कैनिंग तकनीक स्फार्टफोन में किस तरह से काम करती है। इस तकनीक की मदद से वही व्यक्ति स्मार्टफोन को अनलॉक और इस्तेमाल कर सकता है जिससे आँखों के रेटिना को स्मार्टफोन में पासवर्ड के तौर पर स्टोर किया गया होगा।

पिछले साल ऐसी बहुत सी अफवाहें सुनने को मिली कि आँखों को स्कैन करने वाली तकनीक को स्मार्टफोन में देखा जा सकता है और ऐसी अटकलें भी लगाई गई सैमसंग अपने फ्लैगशिप डिवाइस में आईरिस स्कैनिंग तकनीक का प्रयोग करेगा। मगर ऐसा हुआ नहीं। हालांकि 2015 की शुरूआत में हमें इस तकनीक की स्मार्टफोन में एक झलक देखने को मिल गई है। बड़े पैमाने पर

टहलना है अच्छा व्यायाम

कई लोगों से बढ़िया स्वास्थ्य के बारे में जानना चाहा। तो ज्यादा ने कहा'' सवेरे का टहलना ही मेरी सेहत का राज है।

एक आदमी ने बड़े ही पते की बात बताई, जिसमें आम के आम और गुठलियों के दाम वाली बात सिद्ध हो गई। उन्होंने कहा, टहलना जरूरी है सेहत के वास्ते, दो मील निकल जाइए जंगल के रास्ते। गाँवों में आज भी लोग दूर खेतों में जाते हैं। इसी बहाने उनका दो से तीन किलोमीटर टहलना हो जाता है साथ ही सवेरे की साफ हवा जिसमें ऑक्सीजन की मात्रा खूब रहती है। वह भी हमें खूब मिलती है।

सवेरे टहलने के फायदे है–

- लम्बे और तेज चलने से अच्छा व्यायाम होता है।
- काम करने की क्षमता बढ़ जाती है। भूख खुलकर लगती है।
- रोगों से बचे रहते हैं। रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है।
- कफ दूर होता है। शरीर की चर्बी कम होकर, शरीर सुडौल व चमकदार बनता है।
- यादाश्त बढ़ती है। बुढ़ापा दूर होता है।
- नजरिया अच्छा बनता है। मन प्रसन्न रहता है।
- ऑक्सीजन से फेफड़े व दिमाग को बहुत लाभ मिलता है।
- तनाव दूर होकर मन स्थिर होता है।
- टहलने से पल्स सामान्य होती है, स्वस्थ व्यक्ति की पल्स प्रति मिनट 72 होती है।
- टहलने में ही एडवांस प्लानिंग और बड़े–बड़े काम आसानी से बन जाते है।
- अनेक समस्याओं का समाधान टहलते हुए निकल जाता है।

टहलते समय कुछ बातों को जरूर ध्यान रखना चाहिए–

- हमारे कपड़े ढीले रहें। कपड़े सूती हों ताकि ऑक्सीजन शरीर को छू सके।
- नजर सामने रखें गर्दन सीधी हो। दोनों हाथों को आगे पीछे पूरा हिलाना।
- श्वसन क्रिया फेफड़ों से होती है। मुँह बंद रहे, नाक से गहरी श्वास लें। इससे फेफड़े साफ होंगे।
- सीना तना हुआ एवं चेहरे पर मुस्कान रहे।

नारायण सेवा संस्थान
मेरा भगवान पीड़ितों में
परम पूज्य गुरूदेव
श्री कैलाश 'मानव जी'
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष
प्रशान्त अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय सेवा सम्मान समारोह एवं
'निःशुल्क' निःशक्तजन एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह
स्थान : पंजाबी बाग स्टेडियम रिंग रोड, पंजाबी बाग, दिल्ली
अवार्ड समारोह - 30 जनवरी, 2016 सामूहिक विवाह - 31 जनवरी, 2016

2016
निःशक्तजन विवाह समारोह
30-31 जनवरी, 2016

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
गरीब, असहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास
सर्दियाँ आने वाली हैं...
10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है विभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के असहायों का....
10001 स्वेटर दान योजना
आपके स्वेटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को देंगे गर्मी का अहसास
आपश्री स्वेटर्स भेंट करें या 150 रु. प्रति स्वेटर से सहयोग प्रेषित करें
स्वीकारें अनुरोध-अपील, पाएं जरूरतमंदों की दुआ...
अधिक जानकारी एवं गर्म कपड़ों का दान करने हेतू करें संपर्क 097849–71754

सादर आमंत्रण
संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण
अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दितों की सेवा में सतत् सेवारत
नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर
के सानिध्य में
श्रीमद् भागवत कथा
आयोजक
73, बड़तल्ला स्ट्रीट निवासी वृन्द, कोलकाता
: दिनांक एवं समय :
19 जन. दो. 12 से 3 बजे तक
20 जन. दोप. 1 से 3 बजे तक
21 से 23 जन. दो. 3 से 6.30 बजे तक
24 से 25 जन. दो. 1 से 3 बजे तक
स्थान: 73, बढ़तल्ला स्ट्रीट
सत्यनारायण एसी मार्केट के पास, कोलकाता-7
कथा व्यास : जया किशोरी जी
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।
सह संयोजक: सावरमल अग्रवाल, किशन कुमार केड़िया
स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09331387600, 9831073231
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999
कथा व्यास
पूज्या जया किशोरी जी
कैलाश 'मानव'
संस्थापक चैयरमेन
नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
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।

लौंग एक औषधि

लौंग आदि सुगंधित पदार्थों का चूर्ण आवश्यकतानुसार ताजा बनाकर उपयोग में लेना चाहिए अन्यथा उसमें से ऊर्ध्वगमनशील तेल उड़ जाता है और उसका गुण कम हो जाता है। लौंग का अधिक मात्रा में सेवन करने से आँख, मूत्राशय और हृदय पर अनिष्ट प्रभाव पड़ता है।

यूनानी मतानुसार लौंग खुश्क–उत्तेजक और गर्म है। इसका सेवन करने से सिर दर्द दूर होता है, पाचन शक्ति बढ़ती है, दाँतों के मसूड़े मजबूत होते हैं। इसको पीसकर मलने से विष दूर होता है।

वैज्ञानिक मत के अनुसार लौंग गर्म, जागृति लाने वाले और पेट का दर्द मिटाने वाले माने जाते हैं। लौंग के तेल की मालिश का असर सामान्यतः कपूर के तेल के समान होता है। लौंग का आसव बनाकर उसमें से सुगंधित पदार्थ तैयार किये जाते हैं। कोको, चॉकलेट, आईसक्रीम आदि खाद्य पदार्थों में पाया जाने वाला बनावटी वेनीला एसेन्स लौंग में से ही तैयार किया जाता है। लौंग का तेल जंतुनाशक होता है।

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

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