

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 09-02-2016

● अंक-429 ● तारीख - 10 फरवरी 2016, माघ शुक्ल पक्ष - 02 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया

● पृष्ठ-01

श्री सत्यसाई बाबा (अनमोल वचन)



अगर कोई ऐसा व्यक्ति, जिसे आप पसंद नहीं करते, आपके पास आए तो हमें उसमें गलती खोजने की आवश्यकता नहीं है। उन पर हंसने या उनकी अवमानना करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यही काफी है कि आप उसके आने से प्रभावित हुए बिना अपना कार्य कर सकें। उन्हें अपने मार्ग का पालन करने दें, उन्हें अकेला छोड़ दीजिए। यही व्यवहार उदासीन भाव कहलाता है, अर्थात् अप्रभावित होना। अगर आप इसका अभ्यास करेंगे, तब आपको भगवान के लिए अपरिवर्तित प्यार प्राप्त होगा। यह व्यवहार आपको चिरस्थायी शांति, आत्म नियंत्रण और मन की शुद्धता भी प्रदान करेगा।

आत्मकल्याण का सशक्त माध्यम है-निष्काम सेवा



सेवा आध्यात्म पथ का एक महत्वपूर्ण सोपान है। सेवा को आत्मकल्याण का एक सशक्त माध्यम माना जाता है। जिस आत्म-तत्व की खोज अपने अंदर करता है वही तत्व बाहर पूरी सृष्टि में निहारने का प्रयास करते हुए यथासंभव सबके साथ सद्भावपूर्ण बर्ताव करता है। सेवाभावी अपनी क्षमता एवं योग्यतानुरूप जरूरतमंद, दुखी-पीड़ित इंसान एवं प्राणियों की सेवा सत्कार के लिए सचेष्ट रहता है और निष्काम सेवा को आध्यात्म पथ का महत्वपूर्ण सोपान मानता है।

गोबर से बनी गणपति की बालरूप प्रतिमा (रोचक)



मारुटआबू को अर्धकाशी भी कहा जाता है। पौराणिक मान्यताओं के मुताबिक एक कथा यह भी है कि इसी अर्बुद पर्वत यानि अर्बुदारण्य पर भगवान गणेश का जन्म हुआ था। वारस्थान जी तीर्थ वो पूरा इलाका है जहाँ भगवान शंकर अपनी पत्नी पार्वती और गणेश के साथ रहा करते थे। स्कंद पुराण के अर्बुद खंड में गणेश के प्रादुर्भाव की कथा इस प्रकार है। मां पार्वती ने भगवान शंकर से पुत्र प्राप्ति का वर मांगा। भगवान शंकर ने उन्हें पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया। 33 करोड़ देवी-देवताओं के साथ भगवान शंकर ने अर्बुदारण्य की परिक्रमा की। ऋषि-मुनियों ने देवी-देवताओं के सहयोग से गोबर गणेश की प्रतिमा स्थापित की जो आज सिद्धिगणेश के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर को लंबोदर मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, गोबर गणेश मंदिर या फिर सिद्धि गणेश मंदिर के नाम से जाना जाता है। भगवान शिव ने पूरे परिवार के साथ इस जगह पर वास किया इसलिए इसे वास्थान जी तीर्थ के नाम से जाना जाता है। गोबर गणेश की ये प्रतिमा आज भी भव्य रूप में विराजमान है। गोबर से बनी हुई भगवान गणेश की ये प्रतिमा पूरी दुनिया में इकलौती है। यह प्रतिमा 4,500 साल पुरानी मानी जाती है।

29 फरवरी को संसद में पेश किया जाएगा-आम बजट

संसद का बजट सत्र 23 फरवरी से शुरू होगा तथा 25 फरवरी को रेल बजट और 29 फरवरी को आम बजट पेश किया जाएगा। गृहमंत्री राजनाथ सिंह की अध्यक्षता में मंत्रिमंडल की संसदीय मामलों की समिति की गुरुवार को हुई बैठक में यह निर्णय लिया गया। राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी 23 फरवरी को दोनों सदनों के संयुक्त अधिवेशन को संबोधित करेंगे। रेल मंत्री सुरेश प्रभु 25 फरवरी को रेल बजट और वित्त मंत्री अरुण जेटली 29 फरवरी को आम बजट पेश करेंगे। बजट सत्र का पहला चरण 23 फरवरी से 16 मार्च तक चलेगा और दूसरा चरण



25 अप्रैल से 13 मई तक होगा। आगामी सत्र में मोदी सरकार जीएसटी विधेयक समेत कई महत्वपूर्ण बिलों को पास कराने की इच्छुक है। माना जा रहा है कि बजट सत्र काफी हंगामेदार हो सकता है। जहां सरकार अपना विधायी एजेंडा आगे बढ़ाने का प्रयास करेगी, वहीं विपक्ष दलित

विद्यार्थी रोहित वेमूला सुसाइड केस तथा अरुणाचल प्रदेश में राष्ट्रपति शासन लगाने जैसे मुद्दों को उठाकर सत्ता पक्ष का ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करेगा। उल्लेखनीय है कि 5 राज्यों में इसी वर्ष अप्रैल-मई में चुनाव होने हैं जिसके बजट सत्र को छोटा रखने की संभावना जताई जा रही थी।

गायत्री मंत्र के चौबीस अक्षर

गायत्री के चौबीस अक्षर हैं। गायत्री महामंत्र में अक्षरों की गणना इस प्रकार की जाती है- तदादिवर्णगानार्धान् वर्णानगण्यस्तु तान्। "प्यं" वर्णस्य च द्वौ भागौ "णि "यं" कर्तुं च छान्दसे।। इयादिपूरणे सूत्रे ध्वनिभेदतया पुनः। चतुर्विंशतिरेवं च वर्णा मंत्रे भवन्त्यतः।। अर्थात्- गणना में "तत" आदि वर्णों में अर्धक्षरों को नगण्य मानकर, उन्हें एक ही अक्षर गिना जाता है। ऐसी स्थिति



में ध्वनि भेद के आधार पर छन्दः प्रयोग में "इयादिपूरणे" सूत्रानुसार "प्यं" वर्ण को "णि" और "यं" इन दो भागों में बाँट लिया जाता है। इस प्रकार चौबीस की संख्या पूरी हो जाती है- 1-तत, 2-स, 3-वि, 4-तु, 5-र्व, 6-रे, 7-णि, 8-यं, 9-म, 10-गो, 11-दे, 12-व, 13-स्य, 14-धी, 15-म, 16-हि, 17-धि, 18-यो, 19-यो, 20-नः, 21-प्र, 22-चो, 23-द, 24-यात्।

क्यों पड़ता है? - मिरगी का दौरा

मिरगी का दौरा पड़ना मस्तिष्क संबंधी रोग है। इस रोग में अचानक ही शरीर में ऐंठन होने लगती है। मुंह से झाग आने लगता है और रोगी थोड़ी ही देर में अचेतना और बेहोशी की स्थिति में आ जाता है। कुछ ही देर में दौरे का असर समाप्त हो जाने पर मनुष्य सामान्य हो जाता है। यह रोग संसार की कुल जनसंख्या के लगभग 0.5 प्रतिशत लोगों को है। महिलाओं की अपेक्षा मिरगी का दौरा पुरुषों को अधिक पड़ता है। औसतन इस रोग से पीड़ित पुरुषों और महिलाओं का अनुपात 10:8 है। अभी तक डॉक्टर इस रोग के कारण को पूरी तरह नहीं समझ पाए हैं लेकिन ऐसा



अनुमान किया जाता है कि इसमें थोड़ी देर के लिए मस्तिष्क की क्रिया असामान्य हो जाती है। मस्तिष्क के एक विशेष क्षेत्र में रासायनिक परिवर्तनों के प्रति अधिक संवेदनशीलता पैदा हो जाती है। कुछ लोगों को आग देखकर दौरा पड़ता है, तो कुछ को पानी देखकर। कुछ ऐसे भी रोगी देखे गए हैं, जिन्हें अचानक किसी मानसिक आघात से दौरा पड़ जाता है। कुछ लोगों की विशेष गंध से भी

मिरगी का दौरा पड़ जाता है। अचानक सिर में चोट लगने, तेज बुखार आने, रक्त संचार की असामान्यता और दिमाग में रसौली होने के कारण भी मिरगी का दौरा पड़ जाता है। इस रोग का मानसिक विकास से कोई संबंध नहीं है। इस रोग से पीड़ित संसार में कई महापुरुष ऐसे हुए हैं, जो अपनी बुद्धिमत्ता से संसार पर अमर छाप छोड़ गए हैं। वेलिंगटन का ड्यूक, रिचार्ड वेनगर, लुई हेक्टर बेरीलोगो, फ्योदोर दास्ताएव्स्की ऐसे ही व्यक्ति थे। मिरगी का रोगी दौरा पड़ने के बाद होश में आने पर अपने सभी काम सामान्य ढंग से कर सकता है। मिरगी के रोगी को, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, एक सामान्य व्यक्ति समझना चाहिए। वह अपंग या

अयोग्य नहीं होता। वह शिक्षा प्राप्त कर सकता है। नौकरी या उद्योग कर सकता है। वह विवाह कर बच्चों को भी जन्म दे सकता है। आज चिकित्सा विज्ञान ने ऐसी औषधियां विकसित कर ली हैं, जो मिरगी के दौरे को रोक सकती हैं। ये औषधियां रोगी को बहुत समय तक खानी पड़ती हैं। कुछ रोगियों को तो जीवन भर दवाएं लेनी पड़ती हैं। इन औषधियों से रोगी सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है। जिस व्यक्ति को मिरगी का दौरा पड़ता है, उसे मस्तिष्क विशेषज्ञ की राय लेना अति आवश्यक है। यदि रोग के कारण का पता लग जाता है, तब रोगी ठीक भी हो जाता है।

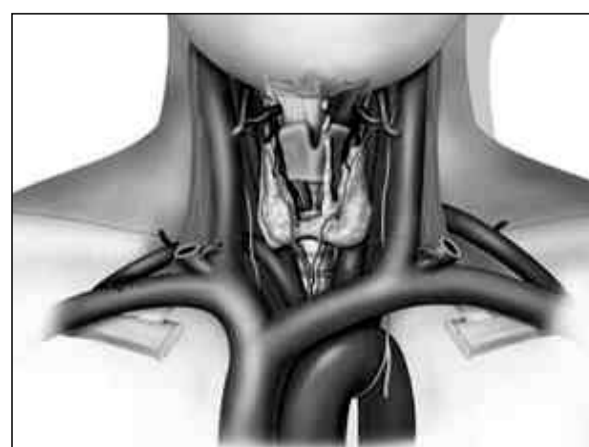
सफलता का आध्यात्मिक नियम

सफलता का आध्यात्मिक नियम धर्म का नियम है। संस्कृत में धर्म का शाब्दिक अर्थ जीवन का उद्देश्य बताया गया है। धर्म या जीवन के उद्देश्य का जीवन में आसानी से पालन करने के लिए व्यक्ति को इन विचारों पर ध्यान देना होगा, "मैं अपनी असाधारण योग्यताओं की सूची तैयार करूंगा और फिर इस असाधारण योग्यता को व्यक्त करने के लिए किए जाने वाले उपायों की भी सूची बनाऊंगा। अपनी योग्यता

को पहचानकर उसका इस्तेमाल मानव कल्याण के लिए करूंगा और समय की सीमा से परे होकर अपने जीवन के साथ दूसरों के जीवन को भी सुख समृद्धि से भर दूंगा। हर दिन खुद से पूछूंगा कि मैं दूसरों का सहायक कैसे बनूँ और किस प्रकार मैं दूसरों की सहायता कर सकता हूँ। इन प्रश्नों के उत्तरों की सहायता से मैं मानव मात्र की प्रेमपूर्वक सेवा करूंगा।"



आलस्य और उत्साह के लिए जिम्मेदार है - थायरॉइड ग्रंथी



यह गलत्रन्थि स्वांस नली के चतुर्विध स्थित होती है। इससे थायरॉक्सिन नामक हॉर्मोन निकलता है। यह थायरॉक्सिन उस सामान्य गति को नियंत्रित करता है, जिससे शरीर में ऊर्जा उत्पन्न होती है। थायरॉक्सिन की मात्रा कम रह गई तो ऊर्जा धीरे धीरे पैदा होती है, भले ही शरीर में खाद्य सामग्री पर्याप्त भरी हो। ऐसी स्थिति में व्यक्ति आलसी हो जाता है। यदि थायरॉक्सिन अधिक हो जाए, तो क्रियाशीलता बहुत बढ़ जाती है। उस स्थिति में व्यक्ति अधीर, अशान्त, उत्तेजित, बकवादी हो सकता है। इस प्रकार आलस्य और उत्साह के लिए यही केन्द्र जिम्मेदार है। प्रतिभाशाली, विकासोन्मुख व्यक्तियों को वैसा अवसर थायरॉइड की सुव्यवस्था से ही प्रदान किया जाता है।

अनुरोध

प्रिय पाठकगण, "मन के जीते जीत सदा" समाचार पत्र को दिये गए अपार सहयोग हेतु आपका आभार। हमारा प्रयास सदैव पाठकों को तथ्यपूर्ण एवं रुचिकर सामग्री उपलब्ध कराने का रहा है। इसी क्रम में, यदि आप हमें पठनीय सामग्री संबंधी कोई सुझाव देना चाहें, अपनी स्वरचित कहानी/कविता भेजना चाहें अथवा आपके गाँव/ शहर/राज्य से जुड़ी कोई ऐतिहासिक/ धार्मिक/ सांस्कृतिक जानकारी समाचार पत्र में प्रकाशित करवाना चाहें तो संपूर्ण जानकारी फोटो सहित हमें डाक से भेजें या ईमेल करें। अपूर्ण, तथ्यहीन जानकारी प्रकाशित नहीं की जाएगी तथा सामग्री प्रकाशित करने अथवा न करने का अधिकार प्रकाशक मण्डल के अधीन है। धन्यवाद।

पता :- ई-डी-71, बप्पा रावल नगर, सेक्टर - 6
हिरण मगरी, उदयपुर (राज.)
ई-मेल :- mankijeet2015@gmail.com

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

बेकरिया शिविर में
डॉ. ए.पी. जे. अब्दुल कलाम के साथ



जब उनका टेन्ट हटा कुछ ऐसी स्थितियाँ बनी कि रात को 11 बजे कलेक्टर साहब को राजस्थान के चीफ सेक्रेटरी साहब का फोन आया कि क्या करें? वो नारायण सेवा संस्थान को भी स्थगित कर दे क्या? जब उनका नहीं तो राष्ट्रपति, वह ठहरे या नहीं, क्या पता बस सीधा आगे बढ़ जाएँ। क्या ऐसी सारी स्थितियाँ हुई। रात को 12 बजे तक बैठके हुई। माननीय कलेक्टर साहब ने, एडीएम पटान साहब ने सुबह हम जब चाय पिलाने गये, बोले कैलाश जी आपकी चाय नहीं पीयेंगे। आज चाय मीठी नहीं खारी लग रही है क्योंकि अपना नारायण सेवा का शिविर शायद ना हो पाये। जब उन्होंने ऐसा कहा, तब उनकी आँखों में बहुत उदासी थी। चारों तरफ लोग उदास थे। मेरा मन विचलित नहीं हुआ। ये सुनने के बाद भी मैंने कहा- "साहब कोई रास्ता निकल जायेगा।" महामहिम जी तो आयेंगे, तो उन्होंने कहा- "क्या रास्ता निकल सकता है?" मुश्किल है। मैंने कहा देखते हैं, रास्ता निकल जायेगा। थोड़ी देर बाद कमिश्नर साहब आये। उन्होंने कहा नहीं, स्थगित नहीं होगा। कलाम साहब आयेंगे। रास्ता निकल गया और वो समय आया। ए.पी.जे. अब्दुल कलाम साहब पधारें। माननीय चीफ मिनिस्टर अशोक जी गहलोत जी उनके साथ थे। उस समय तत्कालीन राज्यपाल महोदय जी थे। उदयपुर सम्भाग के कमिश्नर साहब कलेक्टर साहब सब थे। मैंने कहा वेलकम महामहिम राष्ट्रपति जी। आपने अविष्कार किया और नारायण सेवा संस्थान ने बना लिया और वो बड़े प्रसन्न हुए। चार बच्चों को पहनाया-केलिपर, उसी समय ओवन से गर्म गर्म निकाला केलिपर पहनाया निःशक्त बच्चे को पहनाकर चलाया। एपीजे कलाम के साथ वो क्षण। जब नवरंगलाल जी टिवरेवाल उस समय तत्कालीन राज्यपाल राजस्थान के। उन्होंने राज्य की सर्वश्रेष्ठ संस्थान का पुरस्कार दिया। उस समय तत्कालीन निदेशक महोदय समाज कल्याण विभाग अब तो सामाजिक न्याय एवम् अधिकारिता विभाग बोलते हैं। उस समय समाज कल्याण विभाग ही बोला जाता था। उन्होंने कहा कैलाश जी पुरस्कार तो हमने पहले भी दिये हैं लेकिन इस बार हमने वास्तव में हकदार को दिया। आप इसके अधिकारी है। वास्तव में नारायण सेवा संस्थान महान कार्य कर रही है। इसलिए पुरस्कार देते हुए हमें बहुत खुशी है। वो ही नवरंग लाल जी जब टोंक जिले के निवाई पधारें थे। कितने प्रसन्न हुए थे। ये अभिभूतता के क्षण हैं। जैसे अमृत बरस गया हो। काम बढ़िया होता चला गया। विकलांग खड़ा होता चला गया। अनाथ बच्चों के चेहरे पर मुस्कुराहट आती चली गई। यही नारायण सेवा है। भूखे को भोजन, बीमार को दवा, गरीब को कपड़ा यही है नारायण सेवा संस्थान।

क्रमशः अगले अंक में ...

मन के जीते जीत सदा

सम्पादकीय

एक व्यक्ति अपने चार बच्चों को अनाथ छोड़कर रात्री में घर से भाग निकला, आत्म कल्याण के लिए किसी संत के पास जाकर वह भगवत् प्राप्ति का उपाय पूछने लगा। उस व्यक्ति ने अपने त्याग की कहानी सुनाते हुए कहा— “मेरी पत्नी उस समय सो रही थी, एकाएक बच्चा चीखा तो मुझे लगा, अब पत्नी जाग पड़ेगी और मेरा घर से निकलना कठिन हो जायेगा, पर पत्नी ने बच्चे को छाती से लगाया, और बच्चा चुप हो गया। मैं चुपचाप निकल आया... महात्मन्! अब संसार की मोह-माया में फँसना नहीं चाहता।” साधु बोले—“मूर्ख! दो भगवान तो तेरे घर में ही बैठे हैं। जिन्हें तू छोड़ आया। जा, जब तक तू उनकी सेवा नहीं करेगा। तब तक तेरा उद्धार नहीं होगा। पहले परिवार को संभाल, अपने कर्तव्यों को पूरा कर फिर सोचना कि पारिवारिक दायित्वों को निर्वाह करते हुए तेरा आत्म कल्याण का लक्ष्य पूरा हुआ या नहीं? आध्यात्म भगोड़ों का नहीं शूरवीरों का साथ देता है। परिवार में रहते हुए भी, तेरी साधना पूरी होती रह सकती है। त्याग करना ही है, तो अपने सुखों एवं सुविधाओं का कर।” यदि तू अपने पास जो धन लक्ष्मी सेवा के साधन और सद्भावनों के विचार असहायों, दीन-दुःखियों और गरीबों के लिए बांट देगा, तो स्वतः कल्याण के निकट पहुँच जायेगा। महात्मा का दिया हुआ मूल मंत्र उस व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य बन गया और मानव के रूप में महामानव बनकर जन-जन का चहेता बन गया। भारतीय संस्कृति में समस्त पृथ्वी को अपने परिवार के रूप में माना गया है, और जी हाँ, हम तो पुनर्जन्म को भी मानते हैं? और यदि हाँ, तो इस बात को नहीं नकारा जा सकता कि जगत् के प्राणियों से हमारा कोई रिश्ता नहीं। कोई न कोई किसी न किसी जनम में तो हमारा संबंधी रहा होगा, यही मानकर भी सेवा को धारण कर सकते हैं—हम! यदि हमें इस बात का एहसास हो जाता है कि हम जो दवाई काम में ले रहे हैं, उसकी एक्सपाईरी तारीख नजदीक आ रही है तो तत्काल उसका सदुपयोग कर खत्म कर देते हैं। हमारा जीवन भी एक औषधि है दर्दियों के लिए। जिसकी एक्सपायर दिनांक निश्चित तो है, पर अघोषित। इससे पहले जीवन रूपी औषधि एक्सपायर हो जावे हमें अपने जीवन को लगा देना चाहिए दीन, दुःखियों, असहायों, विकलांगों और अभावग्रस्तों की सेवा में।

उदयपुर, नारायण सेवा संस्थान फूलवर सिंह, वरिष्ठ शाखा के हिरण मगरी सेक्टर-4 स्थित संस्थान के मानव मन्दिर पोलियो करेक्शन हॉस्पिटल में संस्थापक पदमश्री कैलाश मानव के सानिध्य में विजया बैंक की ओर से रोगियों में विजया बैंक की ओर से रोगियों व जरूरतमंद, निर्धन परिवारों को गुरुवार को 150 कम्बलों का वितरण किया गया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि विजया बैंक के क्षेत्रीय उपमहाप्रबंधक



आध्यात्म पथ के अनिवार्य सोपान

जीवन जिज्ञासा, आंतरिक खोज, आत्मानुसंधान – अपनी खोज में निकला पथिक जाने अनजाने में आध्यात्म पथ का राही होता है। यह जिज्ञासा जीवन के किसी न किसी मोड़ पर जोर अवश्य पकड़ती है। कुछ जन्मजात यह अभीप्सा लिए होते हैं। किंतु अधिकांश जीवन के टेढ़े मेढ़े रास्ते में राह की ठोकड़ें खाने के बाद, बाह्य जीवन के मायावी रूप से मोहभंग होते ही या जीवन के विषम प्रहार के साथ सचेत हो जाते हैं और जीवन के वास्तविक सत्य की खोज में जीवन के स्रोत की ओर मुड़ जाते हैं। जीवन के नश्वर स्वरूप का बोध एवं जीवन में सच्चे सुख व शांति की खोज व्यक्ति को देर सबेर आध्यात्म मार्ग पर आरुढ़ कर देती है। जीवन की वर्तमान स्थिति से गहन असंतुष्टी का भाव और मुमुक्षुत्व, आध्यात्म जीवन का प्रारम्भिक सोपान है। **आध्यात्मिक जीवन दृष्टि** – इसी के साथ अपनी खोज की प्रक्रिया शुरू होती है और जीवन के प्रति एक नई अंतर्दृष्टि का विकास होता है। इस सानन्त वजूद में अनन्त की खोज आगे बढ़ती है। शरीर व मन से बने स्वार्थ-अहं के द्वित संकीर्ण जीवन के परे एक विराट अस्तित्व का महत्व समझ आता है, यह



आध्यात्म का दूसरा सोपान है। अब समाधान की तलाश अपने अंदर होती है। किसी से अधिक आशा अपेक्षा नहीं रहती। भीड़ के बीच भी एकाकीपन का भाव प्रगाढ़ रहता है और अपने तमाम शुभचिंतकों के बावजूद यह एक एकाकी यात्रा होती है। पथिक का एकला यात्रा पर विश्वास प्रगाढ़ रहता है। वह यथासंभव दूसरों की मदद करता है और समस्याओं से भरे संसार में समाधान का एक हिस्सा बनकर जीने का प्रयास करता है। **आध्यात्मिक जीवन शैली** – आध्यात्मिक जीवन दृष्टि का स्वाभाविक परिणाम होता है आध्यात्मिक जीवन शैली, जो संयमित एवं अनुशासित दिनचर्या का

पर्याय है। शील-सदाचारपूर्ण रखा ने के लिए स्वाध्याय-सतसंग का सहारा लेता है।

प्रेम से गले लगाना संबंधों को बेहतर बनाने में कारगर

प्रेम से गले लगाना और लगाना संबंधों को बेहतर बनाने में रामबाण है, यह सुना तो था, लेकिन अहमियत तब महसूस की, जब एक पुराने परिचित से गले मिले तो पाया कि रिश्ते में बरसों से जमी बर्फ पिघलने लगी है। गले मिलकर हम आसानी से रिश्तों के बीच पनपे अविश्वास को धो सकते हैं। यही कारण है कि हमारी सभ्यता ने मनुमुटाव के दौरान सफाई देने की तुलना में गले मिलने को कारगर माना। पेशे से नर्स कैथरिन कीटिंग ने एक शानदार किताब लिखी है – द थैरपी बुक, किताब में वह कहती हैं कि आलिंगन प्यार के बूमरैंग की तरह है, जो आपको तुरंत वापस मिलता है। उन्होंने बताया कि हमें जीने के लिए प्रतिदिन चार, सही तरीके से काम करने के

देने-पाने का भी जरिया है, जैसा कि माता अमृतानंदमयी का भी मानना है। माता अमृतानंदमयी ने अपने जीवन में करोड़ों लोगों को गले लगाया। उनके अनुयायियों ने माना कि आलिंगन से उन्होंने आध्यात्मिक ऊर्जा पाई। विशेषज्ञों की बाते छोड़ दें। क्या हम रोजमर्रा के जीवन में इस बात को महसूस नहीं करते कि गले मिलना चमत्कारिक है। आप जितने परेशान हों, निराश हों, आपको जैसे ही कोई गले लगाता है, आपको मानसिक शक्ति मिलती है। ऐसे लगता है, जैसे आप चूके नहीं हैं। आप चूकेगी भी नहीं, अगर आपको कोई गले लगाने वाला है, वह भी नहीं चूकेगा, जिसे आप गले लगाएंगे।



लिए छह और आगे बढ़ने के लिए 12 आलिंगन में रोगों को ठीक करने की एक जादुई शक्ति है। ओशो इसे दूसरी तरह कहते हैं कि आप बच्चों को सारी चीजें दे दें, लेकिन आलिंगन नहीं दिया, तो वे खुद को उपेक्षित महसूस करेंगे। अमेरिकी राष्ट्रपति जॉर्ज वाशिंगटन भी अपनी भावनाओं को उजागर करने में गले मिलने का बखूबी उपयोग करते थे। उन्होंने एक बार कहा भी था कि आलिंगन एक सार्वभौमिक औषधि है। यह ऊर्जा

कामनाएं भगवान को समर्पित करें



संत ज्ञानेश्वर एक बाग के पास से गुजर रहे थे, माली को पौधों को पानी देते देखकर वे अपने शिष्यों से बोले – “क्या तुम लोग इस पानी की विशेषता जानते हो ?” शिष्यों ने अपनी अनभिज्ञता जाहिर की संत ज्ञानेश्वर बोले – “ये पानी अपनी इच्छा के बगैर काम करता है। माली इसको पौधे पर डाल देता है, वहाँ जाता है, माली जिधर बहाता है, उधर बहता है। हमें अपना जीवन पानी की तरह बना लेना चाहिए। अपनी सब कामनाओं, आकांक्षाओं व समस्याओं को मालीरूपी भगवान के हाथों सौंप देने में अलग ही आनंद है।” शिष्यों को उनके कथन का गूढ़ मर्म समझ में आ गया।

सादर आमंत्रण

अपंग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध एवं वंचितजनों की सेवा में सतत संवसारत

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायताार्थ

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 ईष्ट मित्रों सहित पधारकर श्रीमद् भागवत कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र : 09753475713, 9009611562

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

पूज्य पं. श्री मनमोहन जी दूबे महाराज (मधुवर्ती वार्ते)

कैलाश "मानव"	कमला देवी	प्रशान्त अग्रवाल	वन्दना
मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान	कोषाध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	अध्यक्ष नारायण सेवा संस्थान	निदेशक नारायण सेवा संस्थान
जगदीश आर्य	देवेन्द्र चौबीसा		
ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान	ट्रस्टी एवं निदेशक नारायण सेवा संस्थान		

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

खांसी में उपयोगी घरेलु उपचार

काली मिर्च—काली मिर्च भी कफ में बहुत आराम देती है। इसे पीस कर दूध मिला कर खाएं, खांसी में आराम मिलेगा। इसके अलावा इसे पीसकर घी में थोड़ा भून लें फिर इसे रोज खाएं। खांसी जल्दी ठीक हो जाएगी। **चाय**—सर्दी खांसी में जी चाहता है बस कुछ गरम गरम पीने का, ऐसे में चाय से अच्छा क्या मिलेगा। आप अपनी रोज की चाय में तुलसी, काली मिर्च और अदरक मिला लें। इससे आपकी खांसी में बहुत जल्द आराम मिलेगा। **तुलसी**—तुलसी के पत्तों का रस निकाल कर उसमें शहद मिलाएं। फिर इसमें अदरक का रस भी मिलाएं। इसे आप रोज दिन में 2 बार लें आपको खांसी से जरूर आराम मिलेगा। **गाजर के जूस**—गाजर का जूस निकालें उसमें थोड़ा पानी भी मिला लें। अब इसमें 1 चम्मच शहद मिलाकर दिन



में 3-4 बार पियें। आपको इसे पीस कर पेस्ट बना लें आराम मिलेगा। **बादाम**—बादाम में बहुत से पोषक तत्व होते हैं जो कफ में आराम देते हैं। 4-5 बादाम को रात भर पानी में भिगो दें। अगले दिन

दोहावली

रिधि सिधि संपति नदी सुहाई।
उमगि अवध अंबुधि कहुँ आई।
मनिगन पुर नर नारि सुजाती।
सुधि अमोल सुंदर सब भाँती।।

भावार्थ—रिद्धि-सिद्धि और सम्पत्ति रूपी सुहावनी नदियाँ उमड़-उमड़कर अयोध्या रूपी समुद्र में आ मिलीं। नगर के स्त्री-पुरुष अच्छी जाति के मणियों के समूह हैं, जो सब प्रकार से पवित्र, अमूल्य और सुंदर हैं।

मुन्व्य कार्यकारी अधिकाणी-कैलाश "मानव"

मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा

मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल

अध्यक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी

अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी

अंपादन सल्योगी-घनश्याम निरं नठौड