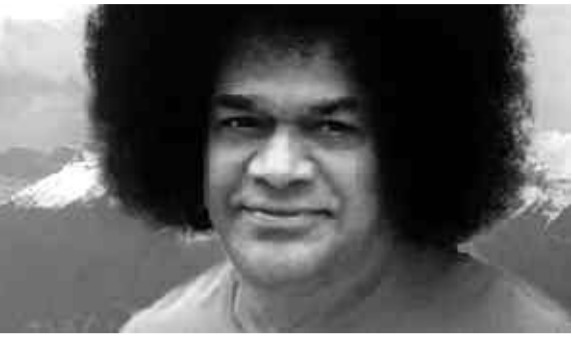


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 02-02-2016 ● अंक-422 ● तारीख - 03 फरवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 10 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रुपया ● पृष्ठ-01



अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

प्रेम से, आनन्द से और दलबंदी व घृणा से रहित होकर जियो।

श्लोक

निषेवते प्रशस्तानी निन्दितानी न सेवते।

अनारिस्तकः श्रद्धान एतत् पण्डितलक्षणम्॥

अर्थ: जो अच्छे कर्म करता है और बुरे कर्मों से दूर रहता है, साथ ही जो ईश्वर में भरोसा रखता है और श्रद्धालु है, उसके ये सद्गुण पंडित होने के लक्षण हैं।

न ह्यथ्यात्मसम्माने नावमानेन तप्यते।

गंगो हृद इवाक्षीभ्योयः स पंडित उच्यते॥

अर्थ: जो अपना आदर-सम्मान होने पर खुशी से फूल नहीं उठता, और अनादर होने पर क्रोधित नहीं होता तथा गंगाजी के कुण्ड के सामान जिसका मन अशांत नहीं होता, वह ज्ञानी कहलाता है।।

सोमनाथ मंदिर (गुजरात)



सोमनाथ एक महत्वपूर्ण शिव मंदिर है जिसकी गिनती 12 ज्योतिर्लिंगों में होती है। गुजरात के सौराष्ट्र क्षेत्र के वेरावल बंदरगाह पर स्थित इस मंदिर के बारे में कहा जाता है कि इसका निर्माण स्वयं चन्द्रदेव ने किया था। इसका उल्लेख ऋग्वेद में

ऊर्जा उत्पन्न करता है - साहस

परिस्थितियां किसी के भी साथ न तो सदा अनुकूल रहती हैं न प्रतिकूल और न ही किसी एक वर्ग या व्यक्ति के किए बनती हैं, इसलिए सदा अनुकूलता की उम्मीद करना न केवल व्यर्थ है, अनावश्यक, अनुचित व हानिकारक भी है। उचित ये होगा कि आप अपनी साहसिकता, आत्मविश्वास और सहन शक्ति बढ़ायें, जो अनिवार्य हो उसे धैर्यपूर्वक सहन करते हुए बुद्धिमत्ता पूर्ण सोच-विचार कर निर्णय लेते हुए संकट का उचित व परिस्थितियों के अनुरूप संकट व समस्या का हाल ढूँढ़ें, जो उचित हो वे उपाय सोचने और प्रयास करने में कोई कमी न रहने दी जाये, हर स्थिति में संतुलन बनाये रखा जाये, कठिनाइयों व मुसीबतों से डर नहीं। वरन अपनी प्रतिभा से हाल व उपाय निकालने में बिना समय गवाये लग जाना ही साहस कहलाता है। साहस वह हथियार है जो प्रतिकूलता को अनुकूलता में बदलना संभव बनाता है।

सामान्यतः लोग साहसी व्यक्ति का ही साथ देना चाहते हैं और उसी के नेतृत्व में नये चुनौतीपूर्ण व गैर-पारम्परिक तरीके से कार्य को करने और सफलता प्राप्त करना चाहते हैं। जिस प्रकार आत्मविश्वास व्यक्ति में क्षमता का संचार करता है, उसी तरह साहस उसमें ऊर्जा उत्पन्न करता है और व्यक्ति की जीवनचर्या में किए जाने वाले कार्यों में इसका सर्वाधिक महत्त्व और ये तमाम निर्णय की शक्ति का केंद्र बिन्दु होता है।

सुविचार

आसमान पर उड़ते हुए परिंदे से किसी ने पूछा,
तुम्हें जमीन पर गिरने का डर नहीं?
परिंदे ने मुस्कुराकर जवाब दिया,
मैं इंसान नहीं जो जरा सी बुलंदी पर जा कर अकड़ जाऊ,
मैं चाहे कितनी ही बुलंदी पर क्यों ना चला जाऊँ
मेरी आँखें जमीन पर ही रहती हैं।

अब एक यूजर आईडी से एक महीने में केवल छह टिकट ही बुक किए जा सकेंगे

आईआरसीटीसी ई-टिकटों के गलत इस्तेमाल को रोकने के लिए नया तरीका इस्तेमाल करने जा रही है। आईआरसीटीसी की वेबसाइट पर अब एक यूजर आईडी से एक महीने में केवल छह टिकट ही बुक किए जा सकेंगे।

— नया नियम 15 फरवरी से लागू होगा। सूत्रों के मुताबिक, रेलवे दलालों पर लगाम कसने के लिए यह तरीका इस्तेमाल करने जा रही है।
— मौजूदा लिमिट हर महीने 10 टिकट बुक कराने की है, जो एक आईडी पर घटकर 6 टिकट हो जाएगी।
— एक प्रेस रिलीज में रेलवे ने कहा, " देश में 90 प्रतिशत लोग एक आईडी से एक महीने में ज्यादा से ज्यादा छह टिकट ही बुक कराते हैं, जबकि केवल 10 फीसदी लोग ही छह से ज्यादा टिकट बुक कराते हैं।"
— रिलीज में आगे कहा गया है, " इसी सर्वे के बेस पर एक यूजर आईडी पर टिकट बनाने की कैपेसिटी को अब कम कर दिया गया है।"
— सुबह 8 से 10 के बीच एक आईडी से दो टिकट लिए जा सकेंगे।
— तत्काल बुकिंग के लिए सुबह 10 से दोपहर 12 बजे के बीच भी एक आईडी से दो टिकट बुक किए जा सकेंगे।
— इस तरह एक आईडी से एक महीने में केवल छह टिकट आईआरसीटीसी की वेबसाइट पर बुक किए जा सकेंगे।
— किचक बुक ऑप्शन सुबह 8 से दोपहर 12 बजे के बीच



काम नहीं करेगा।
— सभी तरह के टिकट एजेंट टिकट बुकिंग के शुरुआती आधे घंटे में बुकिंग नहीं करा सकेंगे।
— ई-वॉलेट और कैश कार्ड्स के जरिए भी सुबह 8 से दोपहर 12 बजे तक टिकट बुक नहीं किए जा सकेंगे।
रेलवे टिकट में छूट का लाभ पाने के लिए सीनियर सिटीजन को अपने साथ रखना होगा आई कार्ड
— सीनियर सिटीजन के नाम पर रेलवे को चूना लगाने वाले लोगों पर रेलवे की नजर टेढ़ी हो गई है। टिकट बुक कराने के समय आई कार्ड किसी और का दिखाकर रेल में सफर कोई और कर लेता था। जिसकी रेलवे को शिकायत मिल रही थी।
— रेलवे ने इन फर्जी यात्रियों पर अब लगाम कसने की योजना बनाई है। इसके तहत टिकट बुक कराने के साथ-साथ लगी आई-डी को ट्रेन में भी यात्री को दिखाना होगा। अगर उसके पास आई डी नहीं होगी तो रेलवे जनरल पैसेंजर की तरह ही किराया वसूल करेगा। यह नियम एक फरवरी से लागू हो जाएगा।
— अब सफर के दौरान रेल किराए में छूट लेने वाले सीनियर सिटीजन को अपनी उम्र का सर्टिफिकेट साथ रखना होगा। यात्रा के दौरान किराए में छूट लेने के बाद वह आई कार्ड साथ नहीं रखते तो उन्हें टिकट का किराया देने के साथ-साथ जुर्माना भी अदा करना पड़ेगा।

कर दिया जाता है। बहुत सारी गायों को यहाँ बाजार में लाया जाता है। लड़के जो गायों साथ खेलते हैं ग्वाले कहलाते हैं। बहुत सारे ग्वाले बहुत सारी गायों के साथ आते हैं और वे बाजार में गायों के साथ खेलते हैं। जनता बहुत रुचि के साथ यह देखती है। और फिर वे गोवर्धन पूजा करते हैं। एक बड़ा पहाड़ जो सिहाड़ में है गोवर्धन कहलाता है। श्री कृष्ण जी ने तूफान से उनके ग्वाले और ग्रामीणों की सुरक्षा के लिए अपनी उंगली पर इस गोवर्धन को उठाया था। लोग सिहाड़ गली में इस पहाड़ गोवर्धन के पास जाते हैं। तथा गोवर्धन का एक चक्कर लगा कर उनकी सुरक्षा के लिए भगवान श्रीनाथजी से प्रार्थना करते हैं।

श्रीनाथ जी, नाथद्वारा (धार्मिक एवं पर्यटन स्थल)



नाथद्वारा में आप यहाँ भगवान श्रीनाथ जी के विश्व प्रसिद्ध मंदिर देख सकते हैं। श्रीनाथजी का दूसरा नाम श्री कृष्ण है। श्रीनाथजी गोकुल, मथुरा और वृंदावन से आए थे। गोकुल, मथुरा और वृंदावन श्रीनाथजी (श्री कृष्ण) का जन्मस्थान है। कई लोग विशेष रूप से गुजरात से, श्रीनाथजी दर्शन के लिए यहां आते हैं। त्योहारों में जनता का नाथद्वारा में आना बढ़ जाता है। श्री कृष्ण जन्माष्टमी नाथद्वारा का मुख्य त्योहार है। जन्माष्टमी की रात 12.00 बजे मंदिर प्रशासन 21 तोपें दागता है। श्रीनाथजी की दीवाली भी प्रसिद्ध है। दीवाली के दूसरे दिन खेंकरा त्योहार होता है। खेंकरा यहाँ एक महत्वपूर्ण त्योहार है। इस दिन, बाजार वाहनों के लिए बंद

राजस्थानी गाथाओं में वेश-भूषा

गाथाएँ राजस्थानी संस्कृति की प्रतिनिधि हैं। राजस्थानी रीति-व्यवहार, वेश-भूषा एवं परम्पराओं का वर्णन मिलता है। प्रस्तुत लेख में राजस्थानी वेशभूषा वर्णन एवं लोक निश्वासों पर विचार किया गया है। गाथाओं में राजस्थानी वेशभूषा का सुन्दर वर्णन मिलता है। स्त्री व पुरुष दोनों ही सुन्दर वेश धारण करते हैं। लगभग सभी गाथाओं में यह वर्णन मिलता है।



वेशभूषा का प्रतिनिधित्व करता है—
नीचे पहरयो घूम घाघरों, ऊपर दिखणी चीर।
हरे पाट की आंगी पहरी, मई दिल्ली ने भीर।।
राजस्थानी वेशभूषा में लहरिये का महत्वपूर्ण स्थान है। श्रावण के मास में विशेष रूप से लहरिये का

रंग एक-सा होता है। इस पर जरी और मोतियों का काम होता है, यह जरी का बेस कहलाता है।
कोई आंगी तो पहरोजी बाई जी रेशम पाट की पहरोजी पहरोजी बेस थे जरी को भोला बाइजी ओढो जी ओढो दिखड़ी चीर म्हारा बाइजीओ।
निहालदे सुल्तान गाथा में भी स्त्री वेशभूषा का वर्णन अनेक स्थानों पर आता है। उदाहरण—
'सिर पर लाल रंग का स्यालू धारण किया, तथा गुजराती लहंगा पहना। इस प्रकार सज-धज कर मारु डोले में बेठी और साथ में उसने दासियों को ले लिया।

पुनर्जन्म

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः
इस श्लोक का अर्थ है आत्मा को शस्त्र काट नहीं सकते, आग जला नहीं सकती, जल गला नहीं सकता और वायु सूखा नहीं सकती।
हिन्दू धर्म में पुनर्जन्म का विशेष महत्त्व है। कहा जाता कि मृत्यु सिर्फ शरीर की होती है आत्मा की नहीं।
क्या है पुनर्जन्म:—
पुनर्जन्म यह धारणा है कि कोई इंसान मौत के बाद फिर से जन्म लेता है। इस धारणा के अनुसार कोई मनुष्य जैसा कर्म करता है उसी के अनुसार फिर से जन्म लेता है। जन्म और मृत्यु दो अटल सत्य माने गए हैं। जो इंसान इस धरती पर जन्म लेता है, उसे एक दिन इस दुनिया

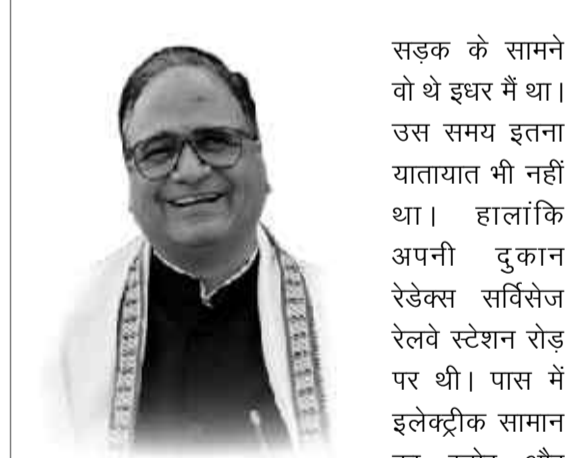
से जाना ही होता है, भले ही शरीर नष्ट हो जाए लेकिन आत्मा कभी नष्ट नहीं होती वो फिर से जन्म लेती है एक नए शरीर के रूप में।
श्री कृष्ण ने ये भी कहा, जिस प्रकार मनुष्य पुराने वस्त्रों को बदल कर नए वस्त्रों को धारण करता है, उस प्रकार जीव (प्राणी) भी पुराने शरीर को त्याग कर नया शरीर धारण करता है। आईए जानते हैं पुनर्जन्म से जुड़ी कुछ और रोचक जानकारी:—
1. ऐसा नहीं है कि हर मौत के बाद को इंसान इंसान के रूप में ही जन्म ले। वो अगले जन्म में क्या बनेगा, ये उसके कर्मों पर भी निर्भर करता है, कई बार मनुष्य को पशु योनि भी मिलती है।
2. हिन्दू मान्यता के अनुसार यह शरीर ही नश्वर है जो कि मरने के बाद नष्ट हो

जाता है।
3. कहा जाता है कि मुक्ति सिर्फ मानव जन्म में ही मिलती है। कहते हैं कि मानव जीवन अनमोल है, इसके लिए उसे 84 लाख योनियों से गुजरना पड़ता है, तब जाकर मनुष्य जीवन मिलता है।
4. पुराणों में कई कथाएं भी मिलती हैं जो यह बताती हैं कि मृत्यु के समय व्यक्ति की जैसी चाहते और भावना होती है उसी अनुरूप उसे नया जन्म मिलता है। एक कथा राजा भारत की है, जो हिरण के बच्चे के मोह में ऐसे फंसे कि अपने आखिरी वक्त में उसके ख्यालों में खोए रहे। इसका परिणाम ये हुआ कि पुण्यात्मा होते हुए भी वो अगले जन्म में पशु योनि में पहुंच गए और हिरण बने।
5. पुनर्जन्म के लिए महाभारत में एक कथा का उल्लेख है कि भीष्म

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

यादों के झरोखे में भीलवाड़ा



सड़क के सामने वो थे इधर मैं था। उस समय इतना यातायात भी नहीं था। हालांकि अपनी दुकान रेडेक्स सर्विसेज रेलवे स्टेशन रोड़ पर थी। पास में इलेक्ट्रीक सामान का स्टोर और बिलकुल पास में हमारे उस समय हिन्दु समाज का संगठन हिन्दु महासभा के रतनलाल जी जरूर होंगे। मेरे से थोड़े बड़े थे। अब शायद उनकी उम्र 75 वर्ष होगी। बड़ी मित्रता थी। रतनलाल जी के पास में ही हमारे एक और दुकान थी पम्प की। मध्यप्रदेश के रहने वाले थे। अभी उनका नाम स्मरण नहीं कर पा रहा हूँ। बड़ा स्नेह रहा। हमसे कहते थे बाबू जी मैं मध्यप्रदेश से आया। दो साल इतनी कड़ी मेहनत की, लोहा कूटा, लौहार के यहाँ पर नौकरी की थी। मेहनत की पराकाष्ठा कहूंगा। मैं अपने बारे में क्या कहूँ? मैं तो हँसता चला गया। काम होता चला गया। ये तो नारायण सेवा ये 1000 साधक। ये करीब 300 से अधिक नगरों में शाखाओं व उप-शाखाओं के माध्यम से संगठन, दान-दाता, विकलांग भाई-बहन पहुंचे। ये सब ईश्वर ने कराया। होता चला गया, हमने किया नहीं। अपने एक गाँठ हो जाये अपने, हम उसको ठीक नहीं करा सकते-बाबू। सर्दी लग जावे अपने आप ठीक नहीं कर सकते। दवाई लानी पड़ेगी। हम क्या कर सकते हैं?

“ये मैं नहीं ये मेरा नहीं, ये तन किसी का दिया है जो भी अपने पास है, वह धन किसी का है दिया”
मेरे नाथ आप अपनी अहेतु की कृपा से सुखी प्राणियों के हृदय में उदारता का बल प्रदान करें। जिससे वो सुख दुःख के बंधनों से मुक्त हो आपके पवित्र मित्र प्रेम का रसा स्वादन कर कृत्य हो सके।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

मन बड़ा चंचल होता है। हर पल बदलता रहता है कभी कहीं तो कभी कहीं। विचलित मन से कई तरह की समस्याएं उत्पन्न होती हैं। और मन अशांत रहता है। वर्तमान में कई रोगों की वजह से भी मन अशांत रहता है। मन अशांत है तो जीवन सुखी नहीं रहेगा। सेहत खराब होने की वजह भी मन की अशांति है, मन का शांत न रहना ही असफलता का सबसे बड़ा कारण है। जिसमें मन और प्राणों का तालमेल नहीं बैठता है। लेकिन प्रचीन काल में संतों ने मन को शांत करने के ऐसे उपाय बता दिये थे जो वर्तमान में सौ फीसदी काम करते हैं।

मन वश में करने के लिए जो सबसे पहला उपाय है वो है आहार पर नियंत्रण करना। जैसे हो अन्न वैसा हो मन। भोजन ही इंसान की मानसिकता का बताता है। साथ ही मानसिकता का निर्माण भी करता है। भोजन शुद्ध और सात्विक ही करना चाहिए। भोजन अधिक करने से बचें। अधिक भोजन से अपच होती है जो मन को खराब करती है और मन में अशांति को बढ़ाती है। इसलिए भूख से कम ही खाना खाएँ। भोजन को समय पर करने की आदत डालें। और तला हुआ, भारी आहार से बचें। पेट हमेशा साफ रखें। कोई भी काम बिना अभ्यास के पूरा नहीं होता है इसलिए आप अपनी आदतों में बदलाव लायें। टी.वी., रेडियाँ, समाचार पत्रों में मन अधिक न लगायें। इससे आपको व्यर्थ की चिंता मिलेगी।

मन सभी इन्द्रियों का स्वामी होता है। और मन पर प्राणों का नियंत्रण होता है। इसलिए मन का स्वामी प्राण है। मन को नियंत्रित करने के लिए मयूरासन, पद्मासन, सिद्धासन, स्वांगासन, वज्रासन आदि का अभ्यास करना चाहिए यह मन की एकाग्रता के लिए बेहद जरूरी है। किसी आसन को करने के 25-30 मिनट बाद ही किसी आहार का सेवन करें। खाली पेट आसन करें। कोई भी आसन किसी योगी के ही निर्देशों के अनुसार ही करें। योग के जरिए मन को शांत किया जा सकता है।

हमेशा अच्छा सोचें। जैसे मैं स्वस्थ हूँ, तन्दुरुस्त हूँ..... मुझे कोई बीमारी नहीं है। बीमार तो शरीर होता है मन नहीं, मैं एक निर्विकार आत्मा हूँ। हर दिन खुश रहने का प्रयास करें। भजन-कीर्तन आदि करें। ऐसा करने से मन शांत तो होता है साथ ही आपकी उम्र भी लंबी होगी। वैदिक काल में ही साधक अपने मन को नियंत्रित करने के लिए इन्हीं विधियों को अपनाते थे। जिस वजह से वे लंबे समय तक सुखी होकर जीवन जीते रहे। वे मन को पूरी तरह से अपने वश में कर लेते थे।

रोचक जानकारी

- अगर कोई आप की तरफ घूर रहा हो तो आप को खुद एहसास हो जाता है चाहे आप नींद में ही क्यों ना हो।
- दुनिया में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाने वाला पासवर्ड 123456 है।
- 85: लोग सोने से पहले वो सब सोचते हैं जो वो अपनी जिंदगी में करना चाहते हैं।
- खुश रहने वालों की बजाए परेशान रहने वाले लोग ज्यादा पैसे खर्च करते हैं।
- माँ अपने बच्चे के भार का तकरीबन सही अंदाज़ा लगा सकती है जबकि पिता उसकी लम्बाई का।
- पढ़ना और सपने लेना हमारे दिमाग के अलग-अलग भागों की क्रिया है इसी लिए हम सपने में पढ़ नहीं पाते।
- अगर एक चीटी का आकार एक आदमी के बराबर हो तो वो कार से दुगुनी तेजी से दौड़ेगी।
- आप सोचना बंद नहीं कर सकते।



एन.एस.एस. में गणतंत्र दिवस समारोह

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के हिरण मगरी सैक्टर-4, अपना घर तथा सेवा महातीर्थ बड़ी में गणतंत्र दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया। सैक्टर-4 के मानव-मंदिर पर 'पद्मश्री' डॉ. कैलाश जी मानव ने, अंकुर कॉम्प्लेक्स में डॉ. ए.एस. चुंडावत ने, सेवा परमो धर्म ट्रस्ट के अपना घर में श्री प्रशांत अग्रवाल ने तथा सेवा महातीर्थ में श्री रतन सिंह ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया। इस अवसर पर निःशक्त, प्रज्ञाचक्षु एवं मूक बधिर विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक एवं जिम्नास्टिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम में संस्थान निदेशक वन्दना अग्रवाल, ट्रस्टी निदेशक देवेन्द्र चौबीसा, जगदीश आर्य, श्री सोहन लाल पूर्विया, डॉ. ओ.डी माथुर, डॉ. राकेश मिश्रा आदि गणमान्य लोग भी उपस्थित थे। संयोजन श्री महीम जैन ने किया।

मोटापे को भी कम करता है - योग



हर व्यक्ति के मन में यह डर बना रहता है कि बढ़ता मोटापा उसकी खूबसूरती पर धब्बा न बन जाए। इस मोटापे से छुटकारा पाने के लिए वह किसी न किसी जुगाड़ में लगे रहते हैं। कोई सुबह-सुबह पार्क में दौड़ लगाता नजर आता है, तो कोई जिम में कसरत करता, लेकिन मोटापा है कि जाने का नाम नहीं लेता। ऐसे में मोटापे के साथ कई और बीमारियां भी शरीर से दोस्ती कर लेती हैं। यही नहीं, अपने मोटापे को दूसरों की नजर से बचाने के लिए अपने साइज से बड़ा साइज खरीदना लोग पसंद करते हैं। लेकिन यह सब कोई स्थायी उपाय नहीं है। योग कोई धर्म नहीं है। यह एक विज्ञान है, अच्छा बनने का विज्ञान, ताजगी का विज्ञान, शरीर को एक करने का विज्ञान, दिमाग और आत्मा को शांत रखने

का विज्ञान।

योगा कोई हाल ही की घटना नहीं है। यह एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है, जो कि सिर्फ शरीर को ही शेष में करने के लिए नहीं किया जाता, बल्कि व्यक्ति के पूरे स्वास्थ्य को ठीक रखने में सहायक है। बढ़ते प्रचलन ने लोगों को भी ज्यादा सतर्क बना दिया है। बढ़ती कमर और बढ़ते चयापचय (मेटाबॉलिज्म) विकार, कैंसर, डायबिटीज और अन्य बीमारियों को देखते हुए लोग स्वास्थ्य, डाइट प्लान और फिटनेस को ज्यादा प्राथमिकता दे रहे हैं।

वजन कम करने का लक्ष्य बनाने से पहले वजन बढ़ने के कारणों को जानना बहुत जरूरी है। खाने की आदतों को छोड़कर, वजन बढ़ने के कारण और शारीरिक कार्यों का सही से काम न करना जैसी बातों पर गौर करना चाहिए। योगा एक श्वास

अभ्यास है, जो कि सफाई, संतुलन और अंदर के अंग और उनके कार्य को ठीक करता है। कई प्रकार के श्वास ध्यायाम और बुनियादी आसन मेटाबॉलिज्म और हृदय दर बढ़ाने में मदद करते हैं। एक बार अगर आप इसमें अच्छे से चले जाते हैं, तो फिर केंद्र बाहरी शरीर पर आ जाता है।

लगभग सभी आसन अंदर के तंत्र को साफ करने, सहनशक्ति को बढ़ाने, लचीलापन और मेटाबॉलिक दर बढ़ाने में मदद करते हैं। शरीर में लचीलापन लाने के लिए योग कैसे सहायक है। इसमें शरीर को घुमाना, आगे और पीछे की ओर मोड़ना, उलटा करना और दूसरी मुद्राएं जंग लगी मांसपेशियों को खोलने में मदद करती हैं और इससे वजन कम होता है।

जीवन चक्र (लघु कथा)

शहर की सुन्दर सी कॉलोनी में एक बड़ी सी कोठी थी और उस कोठी में अमलतास का एक बहुत बड़ा हरा भरा और सुन्दर सा पेड़ था। उस पेड़ पर एक प्यारी सी बया रहती थी। बया रानी दिन भर मेहनत करती। अमलतास के पेड़ पर अपना खूबसूरत घरोंदा बनाने के लिये अनगिनत घास पत्ते और तिनकों में से चुन-चुन कर सबसे बेहतरीन तिनके वह बटोर कर लाती। अंदर से उसे इतना मुलायम, चिकना और आरामदेह बना देती कि उसके सुकुमार अण्डों को कोई नुकसान न पहुँचे और उसके नन्हें-नन्हें चूजे एकदम सुरक्षित माहौल में इस संसार में अपनी आँखें खोल सकें। कड़ी मेहनत से बनाया हुआ उसका घोंसला लगभग तैयार हो चुका था। आज वह आखिरी चंद तिनके अपनी चोंच में दबा कर लाई थी कि अपने घोंसले को अंतिम रूप दे सके।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गरीब, अशहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास



सर्दियों आने वाली हैं...
10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है बिभिन्न दूरस्थ क्षेत्रों के अशहायों का...



10001 स्वेटर दान योजना



आपके स्वेटर सर्दियों में ठितुरते बच्चों को दोगे गर्मी का अहसास

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

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

मन कछु और है कर्ता के कछु और। 'इस बार घर के मालिक ने पेड़ को सुन्दर आकार देने के लिये कुछ डालियाँ कटवा दीं और उन डालियों के साथ बया का घोंसला भी कूड़े के ढेर पर पहुँच गया। इस बार बया ने अमलतास के सघन हिस्से में अपना घोंसला बनाने का निश्चय किया ताकि उसे कोई देख न पाए और वह अपने अंडे उस घोंसले में निश्चिन्त होकर दे सके ! रोज चहचहाते गीत गुनगुनाते वह फिर से नये जोश के साथ घोंसला बनाने में जुट गयी। ईश्वर का धन्यवाद कि इस बार उसका घोंसला भी ठीक से बन गया और उसके अंडे भी उसमें सुरक्षित बच गये। अब बया को नयी चुनौती का सामना करना था। उसे अपने चूजों की रक्षा कौओं, बिल्ली, बन्दर और चील से करनी थी। उसे रोज उनके लिये दाना खोज कर लाना होता था और उन्हें सबकी नजर से बचा कर धीरे-धीरे उड़ना भी सिखाना होता था। बया दिन भर मेहनत करती। कभी बच्चों की चोंच में दाना डाल उन्हें खाना खिलाती। कभी दुष्ट कौए और चील को घोंसले के करीब आते देख खदेड़ कर भगाती तो कभी बन्दर और बिल्ली से पंगा लेकर अपने बच्चों की हिफाजत करती। लेकिन सुबह शाम बहुत तल्लीन होकर वह अपना जीवन गीत जरूर गाती और अपने बच्चों को भी खूब दुलारती। बच्चे अब बड़े हो गये थे। बया रानी रोज की तरह अपने बच्चों के लिये दाना लाने गयी थी। शाम को जब वह अपने घर लौटी तो घोंसला खाली था। उसके सारे बच्चे उड़ गये थे अपने हिस्से का आसमान ढूँढ़ने के लिये। बया हतप्रभ थी, उदास थी, दुखी थी और बिलकुल अकेली थी। आशंका थी इस बार बया यह सदमा झेल नहीं पायेगी लेकिन अगली सुबह उसके घरोंदे से रोज की तरह फिर से उसी मीठी आवाज में जीवन गीत की मधुर ध्वनि सुनाई दे रही थी ! जितनी सहजता से निस्पृह होकर ये पंछी अपने इस जीवन चक्र को आत्मसात कर लेते हैं हम मानव क्यों नहीं कर पाते?

सामार-साधना वैद

मुन्व्य कार्यकारी अधिकारी-कैलाश 'मानव'

मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
अध्ययक प्रबन्धक-ओठन लाल गाडनी
अपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी
अपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिंठ नठौड

संस्कार

चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर

सहायतार्थ

नानी बाई री मायरी

आयोजक

श्री हरिदेव प्रसाद, किशोरीलाल, विजय कुमार सुरोलिया,

अजय शर्मा एवं समस्त सुरोलिया परिवार, रामगढ़ शोखावाटी

दिनांक एवं समय

दिनांक 6-7 फरवरी 2016 दोप. 3 से सांय 6.30 बजे तक

दिनांक 8 फरवरी 2016 दोप. 1 से सांय 4 बजे तक

स्थान: श्री सप्तऋषि भवन, चुरू दरवाजे के बाहर, रामगढ़, शोखावाटी, सीकर (राज.)

कथा व्यास: पूज्या जया किशोरी जी

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने पुष्करविन्द से आज्ञस्वी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपान कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इंट मित्रों सहित पधारकर नानी बाई री मायरी कथा का श्रवण लाभ उठावें।

स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 8769964731, 9983586511, 9462669505

संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

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

<p>कैलाश "मानव"</p> <p>मैनेजिंग ट्रस्टी एवं संस्थापक नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>कमला देवी</p> <p>कोषाध्यक्ष</p> <p>नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>प्रशान्त अग्रवाल</p> <p>अध्यक्ष</p> <p>नारायण सेवा संस्थान</p>	<p>वन्दना</p> <p>निदेशक</p> <p>नारायण सेवा संस्थान</p>
--	---	---	--

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।