

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 01-02-2016 ● अंक-421 ● तारीख - 02 फरवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 09 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

आज के दिन से अपनी सभी व्यक्तिगत शत्रुता को अपने आचरण से दूर कर दो।

एक मई से शुरू होगा नया शैक्षणिक सत्र

जयपुर। राजस्थान के सरकारी विद्यालयों में वर्ष 2016-17 का नया शैक्षणिक सत्र इस वर्ष एक मई से शुरू होगा। शिक्षा विभाग ने राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड एवं आठवीं बोर्ड सहित सी.बी.एस.ई. के विद्यालयों में शिक्षण एवं परीक्षाओं की तिथियों में समन्वय के लिए यह कदम उठाया है। इस बदलाव से सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों की छुट्टियों पर कोई असर नहीं पड़ेगा। शिक्षा राज्य मंत्री प्रो. वासुदेव देवनानी ने बताया कि शिक्षण व्यवस्था में सुधार एवं विभिन्न शिक्षण एजेंसियों में समन्वय के लिए शिक्षा विभाग ने यह कदम उठाया है। इसके अनुसार प्रदेश के स्कूलों में नया शिक्षण सत्र अब एक मई से शुरू होगा। एक से 10 मई तक प्रवेशोत्सव मनाया जाएगा एवं स्कूल की परीक्षा से संबंधित अन्य गतिविधियां सम्पन्न होंगी। प्रो. देवनानी ने बताया कि गर्मी की छुट्टियां 11 मई से 20 जून तक रहेंगी। इसके पश्चात 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर स्कूल पुनः शुरू होंगे। स्कूलों में 21 जून से 30 जून तक प्रवेशोत्सव रहेगा। एक जुलाई से पुन शिक्षण प्रारम्भ होगा। शिक्षा राज्य मंत्री ने बताया कि स्कूलों के शैक्षणिक सत्र में इस बदलाव से शिक्षकों के अवकाश पर असर नहीं पड़ेगा। यह बदलाव राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड एवं आठवीं बोर्ड सहित सी.बी.एस.ई. के विद्यालयों में शिक्षण एवं परीक्षाओं की तिथियों में समन्वय के लिए किया जा रहा है।

श्लोक कठोपनिषद्

पीतोदका जग्धतृणा दुग्धदोहा निरिन्द्रियाः।
अनन्दा नाम ते लोकास्तान् स गच्छति ता ददत् ॥

वचनामृतः (ऐसी गौए) जो (अन्तिम बार)जल पी चुकी हैं, जो घास खा चुकी हैं, जिनका दूध दुहा जा चुका है, जो मानोज इन्द्रियरहित हो गयी हैं, उनको देनेवाला उन लोकों को प्राप्त होता है, जो आनन्दशून्य हैं।
व्याख्या: नचिकेता ने सोचा कि दान में दी जानेवाली अधिकांश गौएं मरणासन्न हैं, वे पानी पीने में तथा घास खाने में भी असमर्थ हैं, और वे अब दूध देने अथवा कुछ लाम देने में भी असमर्थ हैं, उनका दूध दुहा जा चुका है और वे अब दूध देने के योग्य नहीं रहीं। जिन गौओं की इन्द्रियां शिथिल हो चुकी हैं, उनको दान में देनेवाला मनुष्य पाप का भागी होता है तथा उन लोकों को प्राप्त होता है, जो सब प्रकार से सुखों से शून्य हैं। नचिकेता में उत्तम उत्कृष्ट और निकृष्ट तथा सत्य और असत्य का विवेक था, जो आध्यात्मिक साधना के लिए महत्त्वपूर्ण होता है।

जहां रावण ने स्वयं अपना मस्तक काट कर भगवान शिव को अर्पण किया था—

झीलों की नगरी उदयपुर से लगभग 80 किलोमीटर झाड़ोल तहसील में आवारगढ़ की पहाडियों पर शिवजी का एक प्राचीन मंदिर है जो कमलनाथ महादेव के नाम से प्रसिद्ध है। पुराणों के अनुसार इस मंदिर की स्थापना स्वयं लंकापति रावण ने की थी। यही वह स्थान है, जहां रावण ने अपना शीश भगवान शिव को अग्निकुंड में समर्पित कर दिया था, जिससे प्रसन्न होकर भगवान शिव ने रावण की नाभि में अमृत कलश स्थापित किया था। इस स्थान की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यहां भगवान शिव से पहले रावण की पूजा की जाती है, क्योंकि मान्यता है कि शिव से पहले यदि रावण की पूजा नहीं की जाए तो सारी पूजा व्यर्थ जाती है।

एक बार लंकापति रावण भगवान शंकर को प्रसन्न करने के

कमलनाथ महादेव मंदिर

लिए कैलाश पर्वत पर पहुंचे और तपस्या करने लगे, उसके कठोर तप से प्रसन्न हो भगवान शिव ने रावण से वरदान मांगने को कहा। रावण ने भगवान शिव से लंका चलने का वरदान मांग डाला। भगवान शिव लिंग के रूप में उसके साथ जाने को तैयार हो गए,



उन्होंने रावण को एक शिव लिंग दिया और यह शर्त रखी कि यदि लंका पहुंचने से पहले तुमने शिव लिंग को धरती पर कहीं भी रखा तो मैं वहीं स्थापित हो जाऊंगा। कैलाश पर्वत से लंका का रास्ता काफी लम्बा था, रास्ते में रावण को तीव्र लघुशंका हुई और वह निवृत्त होने के लिए एक स्थान पर रुक गया। और ना चाहते हुए भी शिव लिंग को धरती पर रखना पड़ा।

वापस आकर रावण ने शिव लिंग उठाना चाहा लेकिन वह टस से मस ना हुआ, तब रावण को अपनी गलती का एहसास हुआ और पश्चाताप करने के लिए वह वहीं पर पुनः तपस्या करने लगे। वो दिन में एक बार भगवान शिव का सौ



कमल के फूलों के साथ पूजन करते थे। ऐसा करते-करते रावण को साढ़े बारह साल बीत गए। उधर जब ब्रह्मा जी को लगा कि रावण की तपस्या सफल होने वाली है तो उन्होंने उसकी तपस्या विफल करने के उद्देश्य से एक दिन पूजा के वक्त एक कमल का पुष्प चुरा लिया। उधर जब पूजा करते समय एक पुष्प कम पड़ा तो रावण ने अपना एक शीश काटकर भगवान शिव को अग्नि कुण्ड में समर्पित कर दिया। भगवान शिव रावण की इस कठोर भक्ति से फिर प्रसन्न हुए और वरदान स्वरूप उसकी नाभि में अमृत कलश की स्थापना कर दी। रावण के कमल के फूलों से भगवान शिव की पूजा करने के कारण यह स्थान कमलनाथ महादेव के नाम से प्रसिद्ध हुआ। पहाड़ी पर मंदिर तक जाने के लिए आप नीचे स्थित शनि महाराज के मंदिर तक तो अपना साधन लेकर जा सकते हैं, पर आगे का 2 किलोमीटर का सफर पैदल ही पूरा करना पड़ता है। इसी जगह पर भगवान राम ने भी अपने वनवास का कुछ समय बिताया था।

बीमारियों का घर है-ज्यादा मोटापा



तोंद शरीर को बेडौल तो बना ही देती है, अब नए अध्ययनों से यह बात सामने आई है कि इससे उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय संबंधी बीमारियों के शिकार होने का खतरा भी बढ़ रहा है।

हमारे देश में ज्यादातर लोग इस बात को स्वीकार नहीं करते कि उनकी तोंद बढ़ रही है। शायद वे इस बात से भी अनजान हैं कि कमर का बढ़ता आकार उनके स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है। देश और दुनिया के स्तर पर हुए कई शोध साफ तौर पर यह कहते हैं कि पेट के उभार का सीधा संबंध उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी बीमारियों और मधुमेह से है।

दुनिया भर में हुए शोधों में यह सामने आया है कि पुरुषों में तोंद ज्यादा होती है। वहीं महिलाओं में कूल्हे के आसपास अधिक मांस होता है। भारत में यह आंकड़ा कुछ उल्टा है। यहां छह राज्यों (ग्रामीण व शहरी राजस्थान, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, असम, महाराष्ट्र और कर्नाटक) में 7,000 लोगों पर किए गए शोध से सामने आया है कि भारत में पुरुषों की तुलना में महिलाओं की तोंद अधिक है। पेट पर उभरा यह मांस 50 वर्ष की आयु के बाद हर चार में से एक महिला के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन रहा है।

पेट पर जो मांस जमा है, उसके स्वरूप से भी बीमारियों के खतरे से आगाह किया जा सकता है। आन्त्र से निकलता फेट, खून में फेटी एसिड्स रिलीज करता है। यह एसिड्स हार्मोंस के साथ मिल कर सूजन, बैड कोलेस्ट्रॉल, क्रिगलीसेरेड्स, रक्त ग्लूकोज और रक्तचाप को बढ़ाते हैं। ये न केवल हृदय संबंधी बीमारियों और हृदयाघात के खतरे को बढ़ाते हैं, बल्कि कुछ एस्ट्रोजन सेंसिटिव कैंसर जैसे रजोनिवृत्ति के बाद ब्रेस्ट और गर्भाशय के कैंसर के खतरे को बढ़ा देते हैं।

आन्त्र द्वारा निकला फेट शरीर के भीतर ही जमा होता जाता है। पेट के भीतर यह लिबर, किडनी और आंत के आसपास जमा हो जाता है। इसके कारण मेटाबॉलिक बदलाव होते हैं, जो टोटल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा देते हैं। इसके साथ एलडीएल यानी बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और एचडीएल यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है। इससे रक्तचाप बढ़ता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।

शांति में निहित है जीवन की हर परिस्थिति का सामना करने की - शक्ति

आप अकेले नहीं हैं, जो छोटी-छोटी बातों पर तनाव में आ जाते हैं। तनाव होना असामान्य भी नहीं है। पर समस्या तब होती है, जब हमारा तनाव शांति को छोड़कर अहंकार की चाल चलने लगता है। मंजिल दिखायी नहीं देती और आप हैरान-परेशान दौड़ते चले जाते हैं...

अक्सर यह प्रश्न उठता है कि "मैं यह कैसे जान सकता हूँ कि किसी काम को करते हुए मेरा अहंकार हावी हो रहा है या मैं चैतन्य रूप से उस कार्य में संलग्न हूँ?" महत्वपूर्ण प्रश्न है। आत्मपरीक्षण की दो स्थितियों में से किसी एक को चुनने का सवाल खड़ा हो जाता है। एक में हम अंदरूनी चेतना से प्रेरित होते हैं, दूसरी स्थिति में अहंकार से उत्पन्न हुए मिथ्या अस्तित्व के वशीभूत होकर निर्णय लेते हैं। इस सवाल का जवाब मैं कुछ यूँ देना चाहूँगा, "अगर उस विकल्प को चुनने से शांति

मिलती है, तो आप अपनी अंदरूनी चेतना के निकट पहुंचते हैं। यह चैतन्यता संकटों का हल खोजने में आपकी मदद करती है। जीवन में शांति आती है। भीतर से अशांत होने पर आप अपनी अंदरूनी चेतना के साथ ही संघर्ष करते हैं, परेशान और डरे हुए रहते हैं। अहंकार हावी होता है। मिथ्या अस्तित्व, मन में उभर रही चिंताओं और डर से उपजता है और इन्हीं के सहारे पोषित होता है। अहंकार के वशीभूत होकर मन में नकारात्मक विचार आते हैं, जैसे कि मैं खुश या संतुष्ट नहीं रह सकता, मैं अच्छा इंसान नहीं हूँ, मैं अगर शांत रहूँगा तो आगे नहीं बढ़ पाऊँगा, अपनी महत्ता दिखाने के लिए मुझे दूसरों को नीचा दिखाना जरूरी है आदि। अहंकार आपको लगातार संघर्ष की स्थिति में रखता है। आपके दिल में यह बात बैठ जाती है कि अगर आप तनाव या मानसिक संघर्ष की स्थिति



में नहीं हैं तो आपका विकास नहीं हो रहा। जब आप शांत रहने का विकल्प चुनते हैं, तो आप एक तरह की दैवीय अनुभूति को स्वीकारते हैं। इस राह पर चलते हुए व्यस्तता न होने, कुछ उद्देश्यपूर्ण न कर पाने के बावजूद किसी तरह का अफसोस नहीं होता। अगर इस बात का एहसास हो जाए कि शांति का विकल्प सदैव चुना जा सकता है, तो यह निश्चित रूप से सजग हो जाने का महत्वपूर्ण पड़ाव है। आप स्वयं पर काबू रखना सीख जाएंगे। छोटी-छोटी बातों पर तनाव में आने के बजाय सदैव अंदरूनी चेतना द्वारा

प्रशस्त मार्ग पर चलेंगे। जब चैतन्य होकर विचार करते हैं, तो अहंकार के लिए स्थान शेष नहीं रहता। टकराव के रास्ते दूर हो जाते हैं। जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति आए, जब आप यह ठान लेते हैं कि आप शांति के मार्ग पर चलेंगे और मन में नकारात्मक विचार नहीं लाएंगे, तो उसी क्षण से आप शांति के दूत बन जाते हैं। सोचने पर यह मुश्किल लगता है, विशेषकर तब, जब आपका सामना जिद्दी या चिड़चिड़े किस्म के लोगों से होता हो, जब आर्थिक संकट से जूझते हुए धैर्य जवाब देने लगा हो, जब जलील करने

वाले बाँस का बार-बार सामना करना पड़ता हो, जब कर्ज के बोझ से रातों की नींद उड़ गई हो या ऐसी ही ढेरों अप्रिय स्थितियां। ऐसी स्थितियों में इन वचनों को सदैव याद रखें—
"तनाव से भरे क्षण यह एहसास कराते हैं कि आपको शांति किसी अन्य व्यक्ति से नहीं मिलने वाली, बल्कि जीवन की हर परिस्थिति का सामना करने के लिए आपको उसे चुनना होगा।"

शांति के तीन नियम
मनः— हमारी सोच और व्यवहार हमारे लिए अनुभवों से जुड़े होते हैं। इसलिए समस्या होती है, जब लोग हमें अपने पैमानों पर तौलते हैं। किसी ने कहा है कि हर कोई आपकी जीवन यात्रा नहीं समझेगा। यह सामान्य है। आप धरती पर अपना जीवन जीने के लिए आए हैं, हर किसी को अपनी स्थितियां—परिस्थितियां

समझाने के लिए नहीं।
वचनः— समस्या यदि सामने हो तो आपा खो बैठना आसान है और शांत रह पाना मुश्किल। खासकर तब, जब गलती किसी और की हो तो शुरुआती समय नाराजगी और बहस में ही बीत जाता है।
समझदारी इसी में है कि अपने गुस्से को समस्या की ओर ले जाएं, लोगों की तरफ नहीं। अपनी ऊर्जा समाधान पर लगाएं, बहानों पर नहीं।
कर्मः— कभी अपना चेहरा अच्छा नहीं लगता, तो कभी व्यवहार। कभी अपने फैंसलों पर गुस्सा आता है, तो कभी लगता है कि हम किसी लायक ही नहीं। खुद को हीन मानने की आदत छूटती ही नहीं। पिछले लंबे समय से आप खुद को कोस रहे हैं और कुछ फायदा भी नहीं हुआ। खुद को स्वीकारना शुरू करें और फिर देखें कि क्या बदलाव आता है।

सम्पादकीय

मन—वचन—काय तीनों के प्रयास संयत हों। संयत प्रयास ही जीवन में संतुलन बनाते हैं। यही संतुलन आदमी को निश्चिन्त बनाता है। निश्चिन्त होना ही ध्यान है। ध्यान एकाग्रता का नाम है, एकाग्रता है तो स्थिरता है और स्थिरता ही जीवन की सफलता है। प्रयास करो कि जीवन इतना संतुलित हो कि हमें निश्चिन्त होने के लिए अलग से चिंता मुक्त होने के उपाय न खोजने पड़ें। आप जो भी करें पूरी लगन और उत्साह से करें। पढ़ो तो मन लगाकर पढ़ो, पूरे विश्वास और लगन से पढ़ो। खेलो तो पूरे उत्साह से और आनन्द से खेलो। दोस्तों से मिलो तो मन से मिलो, किसी की सहायता करो तो लगन से करो, संगीत तो तन्मय होकर सुनो। प्रत्येक कार्य सावधानी से करो। जहाँ सावधानी है वहाँ आलस्य रह नहीं सकता। सावधानी का अर्थ ही एकाग्रता है, ध्यान है। भगवान् महावीर ने इसीलिए कहा कि—

मानसिक, वाचनिक और कायिक प्रत्येक चेष्टा/क्रिया को ध्यान से करो।

आप कर कुछ रहे हैं और सोच कुछ रहे हैं तो आप तुरन्त सोचों कि हम चिंता में हैं, ध्यान में नहीं। अपने विचार को उसी समय रोककर उस समय जो कार्य कर रहे हैं, उसी में लगा दो, बाद में अन्य कार्य में लग जाओ। हमारे मस्तिष्क में चिंता का स्तर कितने प्रतिशत है, आप इस तरह अपने बारे में सोचकर उसे समझ सकते हैं। यह प्रतिशत घटना चाहिए। यदि यह प्रतिशत बढ़ता रहा और आप इसे नियन्त्रण करने में असावधान रहे तो मस्तिष्क और हृदय संबंधी अनेक बीमारियाँ बहुत जल्द आपके ऊपर राज करने लगेंगी।

ध्यान रहे निश्चित और शांत मन ही किसी समस्या को हल करने का समाधान खोज सकता है।

इसके विपरीत होता यह है कि समस्या आने पर मन चिंतित और दुःखी हो जाता है ऐसी स्थिति में समाधान कौन करे?उसे तो हमें स्वयं ही करना होगा। इसलिए प्रयत्न करो कि कोई भी समस्या दिमाग पर इतनी हावी न हो कि दिमाग समाधान करने लायक ही न रहे।

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: लोग सिर्फ हंस 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 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 जुकरबर्ग के पास कोई कालेज 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।

राजा राम मोहन राय जिन्होंने हमें आधुनिकता की राह दिखाई

राजा राम मोहन राय का जन्म 22 मई 1772 को बंगाल के हुगली जिले के राधा नगर गाँव में हुआ था। पिता का नाम रमाकान्त राय एवं माता का नाम तारिणी देवी था। उनके प्रपितामह कृष्ण चन्द्र बनर्जी बंगाल के नवाब की सेवा में थे। उन्हें राय की उपाधि प्राप्त थी। ब्रिटिश शासकों के समक्ष दिल्ली के मुगल सम्राट की स्थिति स्पष्ट करने के कारण सम्राट ने उन्हें राजा की उपाधि से विभूषित किया था।

राजा राम मोहन राय की शिक्षा और विज्ञान में गहरी आस्था थी। आपके शिक्षा संबन्धी विचार रचनात्मक थे। 1816 में आपने कलकत्ता में अंग्रेजी स्कूल की स्थापना की। ये पहला अंग्रेजी स्कूल था जिसका व्यय पूर्णतः भारतीयों द्वारा वहन किया जाता था। आपके प्रयासों से 1822 तथा 1823 में हिन्दू कॉलेज की स्थापना हुई। राजा राम मोहन राय ने अपने मस्तिष्क पर पूर्वाग्रहों को कभी भी हावी होने नहीं दिया। उनका मानना था कि अंग्रेजी शिक्षा और पश्चिमी शिक्षा भारत के लिये लाभदायक है। आपने वेदों तथा उपनिषदों का बंगाली तथा अंग्रेजी में अनुवाद किया। आपने इस बात का खण्डन किया कि ईसाई स्कूल में बाइबिल पढ़ाने से जाति भ्रष्ट होने का डर रहता है। इस संदर्भ में अपने विचार प्रकट करते हुए कहते हैं कि “किसी भी धर्म का ग्रन्थ पढ़ने से जाति भ्रष्ट होने का प्रश्न ही नहीं उठता मैंने बहुत बार बाइबिल और कुरान शरीफ को पढ़ा मैं न ईसाई बना और न ही मुसलमान बना। बहुत से यूरोपीय गीता तथा रामायण पढ़ते हैं, वो तो हिन्दू नहीं हुए।” समाज सुधारक राजा राम मोहन राय का मानना था, राजनीतिक विकास का तब तक कोई मूल्य नहीं है, जब तक समाज का सुधार या विकास नहीं होगा। समाज सुधार में स्त्री शिक्षा के वे पक्षधर थे। अतः नारी शिक्षा और स्त्रियों के अधिकारों पर विशेष बल दिये। राजा राम मोहन राय पहले भारतीय हैं जिन्होंने ये कहा कि पिता की सम्पत्ति में बेटी का भी कानूनी हक होना चाहिये। नारी पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ आपने आवाज उठाई थी। विधवा विवाह के समर्थक थे। बाल विवाह के विरोधी थे। राजा राम मोहन राय परम्परा के खिलाफ थे क्योंकि उनका कहना था कि परम्परा के तहत कई बार अविवेक पूर्ण कार्य को श्रद्धा का विषय बना दिया जाता है। सामाजिक समस्याओं के प्रति सदैव जागरूक रहे। वे जमींदारों को किसानों का शोषक कहते थे। 15 नवम्बर 1830 को समुद्री रास्ते से इंग्लैण्ड के लिये रवाना हुए। अप्रैल 1832 को इंग्लैण्ड पहुँचे जहाँ अंग्रेजों ने आपका स्वागत स्नेह और सम्मान के साथ किया। 27 सितंबर 1833 को ब्रिस्टल में इस नश्वर संसार का त्याग करके ब्रह्म लोक में विलीन हो गये।



वीर भद्रासन (योग का आसन)



वीर भद्रासन या योद्धा मुद्रा – इस आसन की मुद्रा पहाड़ों पर जाने वाली मुद्रा के सामान होती है। अपने एक पैर को पीछे की ओर खींचकर, दूसरे पैर को आगे कूदने की मुद्रा में बना लें, जिसमें घुटने 90 डिग्री मुद्रा में हो और हाथों को जोड़कर सिर के ऊपर तक ले जाएं। वीरभद्रासन – के लिए आप इस मुद्रा को आगे ले जा सकते हैं, जिसमें अपने हाथ छाती के सामने ले जाएं और खींचे हुए पैरों को सीधा कर लें (बाहर की ओर निकलती हुई), वहीं दूसरे पैर को अभी भी 90 डिग्री पर ही रखें और अपने दोनों हाथों को खींचकर बाहर की तरफ फैला लें। यह योद्धा मुद्रा आपके पैर, जांघ, पीठ और हाथ पर काम करती है। यही नहीं, यह रक्त प्रवाह सही करने में भी मदद करती है। त्रिकोणासन– यह आसन करने के लिए पैरों को फैला लें, जिसमें सीधा पैर बाहर निकाल लें। अब अपने हाथों को बाहर की ओर खोल लें और सीधे हाथ को धीरे-धीरे नीचे की तरफ सीधे पैर की ओर ले जाएं। सीधी कमर के साथ नीचे की ओर देखें।

अपनी सीधी हथेली को जमीन पर रखें (इसे सीधे पैर के आगे या पीछे भी रखा जा सकता है) और अपने उल्टे हाथ को ऊपर की ओर ले जाएं। इसी प्रक्रिया को दूसरी साइड से भी दोहराएं। यह आसन शरीर की साइडों, हाथों और जांघों पर काम करता है। पूर्वोत्तनासन– इसकी शुरुआत करने में शायद थोड़ी मुश्किल लगे, लेकिन इसका असर आपको खुश कर देगा। यह आपकी पीठ, कंधों, हाथ, रीढ़ की हड्डी, कलाई और जंग लगी मांसपेशियों पर काम करता है। यह श्वसन प्रणाली को सही रूप से चलाने के लिए भी बहुत अच्छा आसन है। यही नहीं, यह शरीर की मुख्य ताकत को बढ़ाने में भी मदद करता है। यह आपके पैरों, जांघों की अंदरूनी मांसपेशियां और हिप्स पर भी असर डालता है। अपने पैरों पर बैठकर उन्हें आगे की ओर खींचें। हाथों को हिप्स के पीछे ले जाएं और पैरों की तरफ करें। अब पैरों से शरीर को ऊपर की तरफ उठाएं और सिर को पीछे की तरफ धकेलने की कोशिश करें। यह पुश-अप करने की मुद्रा का ठीक उल्टा होता है। बोट मुद्रा– पीठ के बल लेट जाएं और अपने शरीर को 'वी' आकार, जो कि नांव (बोट) से मिलता-जुलता है, ऐसा बनाएं। मुद्रा को दस सेकंड तक बनाएं रखें। इस दौरान आपको लगेगा कि आपकी मांसपेशियां उछल रही हैं, लेकिन यकीन मानो यह आपके बैली फैंट को बिल्कुल खत्म कर देगा। ब्रिज मुद्रा– पीठ के बल लेट जाएं और हाथ बगल में फैला लें। अब घुटनों को मोड़कर, उन्हें बाहर की तरफ फैला लें। पेट वाले हिस्से से शरीर को ऊपर की ओर उठाएं, अपने हाथों से सहारा देकर, मुद्रा को कुछ देर तक बनाएं रखें। यह मुद्रा आपके हिप्स, जांघ, पेट और पीठ पर काम करेगी।

अंगूर खाने के फायदे



- अंगूर दमा के रोगियों के लिए बहुत अच्छा होता है, दमा को ठीक करने में अंगूर काफी सहायक होता है।
- अंगूर हमारे हृदय के लिए बहुत अच्छा होता है, दिल के रोगियों को अंगूर खाने से बहुत फायदा मिलता है।
- अंगूर का जूस माइग्रेन के दर्द को ठीक करने में काफी सहायक होता है।
- ये कब्ज को भी दूर कर देता है, अंगूर बदहजमी को भी ठीक कर देता है।
- अंगूर शरीर के गुदों को स्वस्थ रखता है।
- अभी हाल के ही अध्ययन से पता चला है कि अंगूर ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में मदद करता है।
- अंगूर में एंटी कैंसर की विशेषता पाई जाती है। जिससे कैंसर को ठीक करने में मदद मिलती है!।
- लाल अंगूरों में एंटी बेक्टेरीयल की विशेषता पाई जाती है। जो की इन्फेक्शन से बचाने में हमारी मदद करता है।
- अंगूर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करता है।
- अंगूर सभी लोगो को खाने चाहिए लेकिन शुगर के मरीजों को अंगूर नहीं खाना चाहिए।

आत्मविश्वास ही है सफलता का साधन

साहस से आशय उस आंतरिक शक्ति से है जो किसी व्यक्ति को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। साहस को प्रभावित करने वाले मुख्य तत्व है एहसास, दृष्टिकोण और भावना। साहस समृद्धि की राह बनता है और साहस बिना सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। साहस हेतु मनुष्य में तत्परता, सतर्कता, उद्यम और दृढनिष्ठा नामक गुण होने आवश्यक है वहीं लगन,हिम्मत, आत्मविश्वास और मनोबल के बिना कोई भी लक्ष्य या मंजिल नहीं मिल सकती। यह शारीरिक बल, मनोबल और धनबल की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है। डरपोक प्रकृति वाले, भयभीत व आशंका से ग्रस्त व्यक्ति असंमजसता में पड़ कर अक्सर का लाभ नहीं उठा पते है और निर्णय न ले सकने के कारण असफल हो जाते हैं। खोने का डर, असफलता का भय और आशंका की चिन्ता रखने वाला व्यक्ति या तो निर्णय ले नहीं पता या फिर इतनी देर से निर्णय लेता है की उसका लाभ उसे नहीं मिल पता। साहस व्यक्ति में तभी आता है जब उसके पास कुछ करने का उद्देश्य हो, मकसद हो और उसमें उस कार्य को करने का जूनून हो, जिस कार्य के प्रति हमारे मन में हीनभावना होती है वह कार्य हमसे नहीं हो पता। साहस एक अंतहीन सिलसिला है जिससे हमें हर बार एक नया

आत्मविश्वास मिलता है और ज्यों ज्यों हम नई चुनौतियों को स्वीकार करते हैं, हमारा साहस व हिम्मत बढ़ती जाती है और मन के अन्दर छिपा भय खत्म होता चला जाता है। अगर हम साहस का मतलब हिम्मत या कठिन काम करने को ही कहते हैं तो क्रूर आतंकवादी भी तो दुस्साहसपूर्ण कार्य करते हैं परन्तु सच्ची साहसिकता, शुद्ध रीति-नीति, प्रखरता व पवित्रता के साथ मानवीय पथ पर चलते हुए अंतः प्रेरणा व आत्मविश्वास के साथ कार्यों को संपन्न करना सही मायने में साहस है। साहस ही ऐसी शक्ति है जो असंभव को संभव बनता है और जो इसका महत्व समझ लेता है, वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करके ही दम लेता है। कौन क्या करता है और कितना सफल होता है इस बात का महत्व नहीं होता बल्कि महत्व इस बात का होता है कि किसने कितने लगन, निष्ठा,विश्वास और आत्मविश्वास के साथ कार्य को संपन्न करने में अपनी शक्ति लगाई और जितनी मजबूती व शक्ति के साथ अवरोधों को दूर करने तथा दृढभाव से लक्ष्य की तरफ चलते हुए साहसपूर्ण कदम उठाया। साहस ही सफलता के लक्ष्य तक पहुँचा सकता है।

मनुष्य कार्यकारी अधिकायी-कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा मार्गदर्शिका-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल अग्रयक प्रबन्धक-श्रीराम लाल गाडनी संपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी संपादन अख्योगी-घनश्याम त्रिंठ नाठौड

संस्कार
चैनल पर सीधा प्रसारण

सादर आमंत्रण

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

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर
सहायताार्थ

नानी बाई रो मायरो
आयोजक
श्री हरिदेव प्रसाद, किशोरीलाल, विजय कुमार सुरोलिया, अजय शर्मा एवं समस्त सुरोलिया परिवार, रामगढ़ शेखावाटी
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, शेखावाटी, सीकर (राज.)
कथा व्यास: **पूज्या जया किशोरी जी**

व्यास पीठ पर विराजमान होकर अपने पुंखारविन्द से ओंजख्यी रसमयी मधुरवाणी द्वारा संगीतमय कथा का श्रवणपाण कराएंगी। आपश्री से अनुरोध है कि सपरिवार इंट मित्रों सहित पधारकर नानी बाई रो मायरो कथा का श्रवण लाभ उठावें।
स्थानीय सम्पर्क सूत्र: 8769964731, 9983586511, 9462669505
संस्थान सम्पर्क सूत्र : 0294-6622222, 9649499999

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।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
गरीब, अरहाय, अनाथों को सर्दी से बचाने का एक मानवीय प्रयास

सर्दियां आने वाली हैं... 10001 स्वेटर्स का अनुरोध आया है बिधिन दूरस्थ क्षेत्रों के असाहायों का...

10001 स्वेटर दान योजना

आपके स्वेटर सर्दी में ठिठुरते बच्चों को देगे 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**