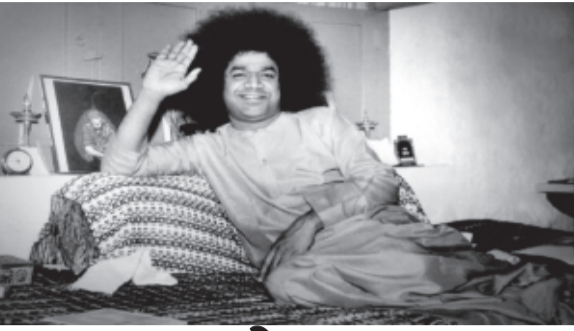


मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 16-05-2016 ● अंक - 526 ● तारीख - 17 मई 2016, वैशाख शुक्ल - 11 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



प्रेम

प्रेम की आंखें केवल निर्धनों को ही नहीं, बल्कि धनी को भी या सभी व्यक्तियों को नारायण रूप में देखेंगी। धनी के प्रति सहानुभूति रखनी है। तुम धनिकों पर अवश्य तरस खाओ, क्योंकि वैराग्य की मनोवृत्ति को विकसित करने को उन्हें अत्यल्प अवसर प्राप्त है। सबको नारायण स्वरूप देखो तथा प्रेम-पुष्पों से सबकी पूजा करो। - श्री सत्य साईं बाबा

आत्मज्ञान की कुंजी

संत एकनाथ के गुरु श्री जर्नादन स्वामी ने हिसाब-किताब का काम उन्हें सौंप रखा था। गुरु सेवा समझकर एकनाथ निष्ठापूर्वक उस काम में लगे रहते थे। ऐसे ही एक दिन वे हिसाब मिला रहे थे। हिसाब एक पाई से चूक रहा था। बार-बार कोशिश करने पर भी मिलान नहीं हो पा रहा था। इस तरह रात के तीन पहर बीत गए। उधर गुरुदेव की नींद आचानक खुली तो पाया कि एकनाथ अपने बिस्तर पर नहीं हैं, बल्कि वहीं दूसरे कमरे में दीप की रोशनी में हिसाब मिला रहे हैं। संयोग से हिसाब उसी समय मिल भी गया। एकनाथ की खुशी का पारावार नहीं था। वह खुशी-खुशी ताली बजाकर आनंदित होने लगे। गुरुदेव के पूछने पर संत एकनाथ ने अपनी एक पाई की भूल मिलने पर खुश होने की बात बताई। सुन कर गुरु जनार्दन स्वामी बोले, 'एक पाई की भूल मिलने पर तुम इतने प्रसन्न हो रहे हो। इस संसार में मनुष्य न जाने कितनी गलतियाँ करता रहता है, अगर उसे यह बात ध्यान में आ जाए और वह उन सब को ठीक कर ले तो मालूम नहीं उसे तब कितना हर्ष होगा।' संत एकनाथ ने गुरु के मुख से ये शब्द क्या सुने, उन्हें मानो आत्मज्ञान की कुंजी मिल गई। गुरु के इस एक वाक्य ने जीवन भर उनका पथ प्रदर्शन किया।



फिर स्वर्णमंडित हुए सोमनाथ मंदिर के कपाट

प्रथम पूज्य सोमनाथ ज्योतिर्लिंग महादेव मंदिर में शिव छवि एवं स्वर्णद्वार सहित 40.270 किलोग्राम से तैयार आभूषण अर्पित किए। यह स्वर्णदान मुंबई के लाखी परिवार ने किया है। इसमें स्वर्णद्वार, गर्भगृह की दीवार, खंभे एवं भगवान शिव की छवि एवं अन्य गहनें शामिल हैं। मंदिर में ज्योतिर्लिंग की जलधार, गर्भगृह आभूषण, शिखर, ध्वजदंड, त्रिशूल एवं डमरू आदि भी स्वर्णमय करवाए गए हैं।



बाजार का अचार खाएं संभलकर

चाहिए। कैमिकल से खतरा : बाजार के अचार को फोरन गलाने के लिए इसमें काफी मात्रा में सिरके का प्रयोग किया जाता है जो हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। अचार को सुरक्षित रखने के लिए सोडियम बेजोएट नामक कैमिकल का इस्तेमाल किया जाता है।

घटती है इम्युनिटी : बाजार ज्यादा दिनों तक रखने से वाले अचार में तेल की गुणवत्ता का भी ध्यान नहीं हो जाता है। इसलिए घर का बना अचार ही खाएं। घर पर पुराने अचार का ही तेल नए अचार में इस्तेमाल कर लिया जाता है। जिससे हृदय रोगों और कोलेस्ट्रॉल की समस्या हो सकती है। अचार हमेशा सही तरीका : अचार हमेशा ताजा होना चाहिए क्योंकि

दिल का ध्यान रखे 'बादाम'



बादाम का सेवन रोज किया जा सकता है। प्रतिदिन चौथाई कप या 22-24 बादाम का सेवन कर सकते हैं। अनेक शोधों से यह ज्ञान हुआ है कि रोज उपरोक्त मात्रा में बादाम खाने से मोटापा नहीं होता, लेकिन भुना हुआ व नमक के साथ या नमक के बिना खाना अधिक फायदेमंद होता है। बादाम गर्मी या सर्दी दोनों में उपयोगी है। शरीर में नया खून पैदा करता है। रक्त को शुद्ध करता है। इसे भूनकर खाने से आमाशय की सक्रियता बढ़ती है।

विश्व दूरसंचार दिवस - 17 मई

प्रत्येक वर्ष '17 मई' यानी आज विश्व दूरसंचार दिवस मनाया जाता है। आधुनिक युग में फोन, मोबाइल और इंटरनेट लोगों की प्रथम आवश्यकता बन गये हैं। इसके बिना जीवन की कल्पना करना बहुत ही मुश्किल हो चुका है। आज यह इंसान के व्यक्तिगत जीवन से लेकर व्यावसायिक जीवन में पूरी तक प्रवेश कर चुका है। पहले जहाँ किसी से संपर्क साधने के लिए लोगों को काफी मशक्कत करनी पड़ती थी, वहीं आज मोबाइल और इंटरनेट ने इसे बहुत ही आसान बना दिया है। व्यक्ति कुछ ही सेकेंड में बेहद असाानी से दोस्तों, परिवार और सगे संबंधियों से संपर्क साध सकता है। 'विश्व दूरसंचार दिवस' मनाये की परंपरा 17 मई, 1865 में शुरू हुई थी, लेकिन आधुनिक समय में इसकी शुरुआत 1969 में हुई। तभी से पूरे विश्व में इसे हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। इसके साथ नवम्बर, 2006 में टर्की में आयोजित पूर्णाधिकारी कांफ्रेंस में यह भी निर्णय लिया गया था कि 'विश्व दूरसंचार' एवं 'सूचना' एवं 'सोसाइटी दिवस', तीनों को एक साथ मनाया जाए। वर्तमान समय में दूरसंचार का एक बहुत बड़ा हिस्सा इंटरनेट है। इसमें कोई शक नहीं है कि जिन लोगों की पहुंच इंटरनेट तक है, उनके जीवन में एक बड़ा बदलाव देखने को मिला है। इंटरनेट ने उनके जीवन को काफी सरल बना दिया है। इसके जरिए हम असंख्य सूचनाओं को पलक झपकते ही मात्र कुछ चंद सेकेंड में प्राप्त कर लेते हैं। इंटरनेट सिर्फ सूचनाओं के लिहाज से ही नहीं, बल्कि सोशल नेटवर्किंग से लेकर स्टॉक एक्सचेंज, बैंकिंग, ई-शॉपिंग आदि के लिए अब अहम बन चुका है। इसके लिए यदि किसी को सबसे अधिक श्रेय देना चाहेंगे तो गूगल जैसे सर्च इंजन इसके हकदार हैं। 'दूरसंचार क्रांति' गरीब देश में हुई एक ऐसी क्रांति है, जिसने न केवल देश की छवि बदली बल्कि देश के विकास से विकसित हो रही अर्थव्यवस्था की यह प्रत्यक्षदर्शी रही। आज जिस आसानी से हम अपने मोबाइल फोन के माध्यम से कई ऐसे कार्य कर लेते हैं, जिसके लिए कुछ साल पहले काफी मशक्कत करना पड़ती थी। दूरसंचार

क्रांति की बदौलत ही भारत की गिनती आज विश्व के कुछ ऐसे देशों में होती है, जहाँ आर्थिक समृद्धि में इस क्रांति का बड़ा योगदान रहा है। आज हम दूरसंचार के मामले में काफी आगे निकल चुके हैं। 1880 में दो टेलीफोन कंपनियों 'द ओरिएंटल टेलीफोन कंपनी लिमिटेड' और 'एंग्लो इंडियन टेलीफोन कंपनी लिमिटेड' ने भारत में टेलीफोन एक्सचेंज की स्थापना करने के लिए भारत सरकार से संपर्क किया। इस अनुमति को इस आधार पर अस्वीकृत कर दिया गया कि टेलीफोन की स्थापना करना सरकार का एकाधिकार था और सरकार खुद यह काम शुरू करेगी। 1881 में सरकार ने अपने पहले के फैंसले के खिलाफ जाकर इंग्लैंड की 'ओरिएंटल टेलीफोन कंपनी लिमिटेड' को कोलकाता, मुंबई, मद्रास (चेन्नई) और अहमदाबाद में टेलीफोन एक्सचेंज खोलने के लिए लाइसेंस दिया। इससे 1881 में देश में पहली औपचारिक टेलीफोन सेवा की स्थापना हुई। 28 जनवरी, 1882 भारत के टेलीफोन इतिहास में 'रेड लेटर डे' है। इस दिन भारत के तत्कालीन गवर्नर-जनरल काउंसिल के सदस्य मेजर ई. बैरिंग ने कोलकाता, चेन्नई और मुंबई में टेलीफोन एक्सचेंज खोलने की घोषणा की। आज इंटरनेट के सामने सबसे बड़ी चुनौती है, अपनी विश्वनीयता को बरकरार रखना। जिस तरह से इंटरनेट ने हमारे जीवन को सरल बनाने में एक अहम योगदान दिया है, उसी तरह इसने कई ऐसी समस्याएँ भी उत्पन्न कर दी हैं, जिससे कहीं न कहीं हमारा समाज दूषित हो रहा है। देखें तो आज इंटरनेट पर काम कम और इसका दुरुपयोग ज्यादा हो रहा है।

शरीर को प्रतिरोधक क्षमता बढ़े। अगर बादाम का सेवन रोज किया जाए तो दिन भर ताजगी और ऊर्जा बनी रहेगी।

मस्तिष्क विकास में सहायक-
बादाम में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्मरण शक्ति बढ़ाने व मस्तिष्क के विकास के लिए अच्छे होते हैं। ये बढ़ते हुए बच्चों के लिए बहुत लाभदायक है। बादाम में मोनो सेचुरेटेड वसा प्रोटीन और पोटेसियम होते हैं, जो हृदय के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इसमें मैग्नीशियम भी होता है, जो दिल के दौर का रोकने में मददगार होता है।

संक्रमण से करे मुकाबला-
नए शोध के अनुसार, बादाम खाने से शरीर को वायरल संक्रमण जैसे जुकाम और पलू से लड़ने में मदद मिलती है। बादाम के छिलके में प्राकृतिक रूप से ऐसे रसायन पाए जाते हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। बादाम के छिलके से श्वेत रक्त कणिकाओं के कीटाणुओं को खोजने की क्षमता बढ़ जाती है।

कोलेस्ट्रॉल करे कम-
बादाम एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इसमें मौजूद मोनोसेचुरेटेड फैट्स हृदय रोग के खतरे को कम करते हैं। बादाम में मौजूद विटामिन ई के एंटीऑक्सीडेंट गुण के कारण इसे खाने से एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है और हृदय रोग का खतरा कम होता है।

कम करे ब्लड शुगर स्तर-
यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करता है। क्लिनिकल शोध बताते हैं कि बादाम खाने से भोजन के बाद बढ़े हुए रक्त शर्करा स्तर में कमी आती है। साथ ही मधुमेह (डायबिटीज) और हृदय रोग के उपचार में मदद मिलती है। मधुमेह से ग्रस्त लोग रोजाना 2-3 बादाम खा सकते हैं।

श्रद्धा बिना ज्ञान नहीं

भक्ति भय से नहीं श्रद्धा और प्रेम से होती है। भय से की गई भक्ति में भाव तो कभी जन्म ले ही नहीं सकता और बिना भाव के भक्ति का पुष्प नहीं खिलता। श्रद्धा के बिना ज्ञान प्राप्त हो ही ना पायेगा। श्रद्धा ना हो तो व्यक्ति धर्मभूरी बन जाता है। उसे हर समय यही डर लगा रहता है कि फलां देवता नाराज हो गया तो कुछ हो तो नहीं जायेगा। प्रारब्ध में जितना लिखा है

उतना तो तुम्हें प्राप्त होकर ही रहेगा, उसे कोई रोक ना पायेगा। भगवान तो सब पर अकारण कृपा करते रहते हैं, कोई उन्हें माने या ना माने तो भी। उसने हमें जन्म दिया, जीवन दिया और हर कदम पर संभाला। क्या यह सब पर्याप्त नहीं है प्रभु से प्रेम करने के लिए? भाव और प्रेम से मंदिर जाओगे तो खिले- खिले लौटोगे।

लक्ष्य (सुविचार)

लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करें, तो कोई वजह नहीं कि निर्धारित समय में अपने लक्ष्य की प्राप्ति न हो। मनुष्य में केवल शक्तिशाली आकांक्षा और कार्य के प्रति समर्पण होना चाहिए। -स्वेट मार्डन

अपने सामने एक ही लक्ष्य रखना चाहिए। उस लक्ष्य के सिद्ध होने तक दूसरी किसी बात की ओर ध्यान नहीं देना चाहिए। रात-दिन सपने तक में उसी की धुन रहे, तभी सफलता मिलती है। -स्वामी विवेकानन्द

कोई कार्य महत्वपूर्ण नहीं होता, महत्वपूर्ण होता है कार्य का उद्देश्य? -पं. नेहरू

अपने लक्ष्य को कभी मत भूलो अन्यथा जो कुछ मिलेगा, उसी में संतोष करना पड़ेगा। -बर्नाड शॉ

गायत्री मंत्र का महत्व

ऐसे अनेक कारण और आधार हैं, जिनसे गायत्री में 24 ही अक्षर क्यों हैं, इसका समाधान भी मिलता है। विश्व की महान् विशिष्टताओं के अनेकों परिकर ऐसे हैं, जिनका जोड़ 24 बैठ जाता है। गायत्री मंत्र में उन परिकरों का प्रतिनिधित्व रहने की बात, इस महामंत्र में 24 की ही संख्या होने से, समाधान करने वाली प्रतीत हो सकती है।

'महाभारत' का विशुद्ध स्वरूप प्राचीन काल में 'भारत-संहिता' के नाम से प्रख्यात था। उसमें 24000 श्लोक थे- 'चतुर्विंशति साहस्रं चक्रं भारतम्' में उसी का उल्लेख है। इस प्रकार महत्त्वपूर्ण ग्रंथ रचियताओं ने किसी न किसी रूप में गायत्री के महत्त्व को स्वीकार करते हुए उसके प्रति किसी न किसी रूप में अपनी श्रद्धा व्यक्त की है। वाल्मीकि रामायण में हर एक हजार श्लोकों के बाद गायत्री के एक अक्षर का सम्युत् है। श्रीमद् भागवत के बारे में भी यही बात है।



मानव मन के बोल

मेरा गम कितना कम है



गतांक से आगे.....

कई बार मैंने देखा, लोगों में कुछ नेगेटिव विचार रहते हैं। ये हो गया तो क्या होगा? वो हो गया तो क्या होगा? अच्छा होगा सब, बार-बार बुरा ना सोचो, अच्छा सोचो। मैंने माताजी को कहा-माताजी, हम घूम कर आते हैं पास वाले वार्ड में। उन्होंने कहा-बेटा, कहाँ ले जाएंगा? मैंने कहा-आओ तो सही। एक-दो दिन से मिल रहा था तो मेरे को छोटा भाई जैसा मानने लग गये थे। मैं ले गया उसी भैया के पास, लाला राम के पास। उस समय उसने चादर ओढ़ रखी थी। मैंने कहा-आपको लालाराम से मिलाता हूँ। उसने सोचा होगा मेरा क्या लेना-देना? मेरे क्या लगता है वो? मेरा क्या जाता है? बहुत बुरी बातें हो गई, सबसे लेना-देना है। भाई ये भी आपका, वो भी आपका, ईश्वर तो एक है ना। कहते हैं ईश्वर परम् पिता है, ये भी अपने, वो भी अपने। प्रशान्त भी उस समय आ गया था, बहुत छोटा था 5-6 साल का, शुरु से ही बहुत रस लेता था सेवा में, बहुत अच्छा बच्चा है। वो मेरी अँगुली पकड़ के आया था। मैं प्रशान्त की अँगुली पकड़े हुए था। माताजी के साथ गये। मैंने पूछा लालाराम कैसा है? बोला-अच्छा हूँ बाबूजी और थोड़ा हँसा, जैसे ही मैंने चादर हटाया तो दोनों हाथ पेर कटे हुए देख कर वह बोली-बाबूजी, इसको तो बहुत दुःख है। हाँ, फिर भी वो हँस रहा है। देखो वो दुःख में भी मुस्कुरा रहा है। इसके चेहरे की हँसी को देखो, इतने दुःख में भी कोई मुस्कुरा सके? मैंने कहा-बहन, आपके पतिदेव को जान का संकट नहीं है, छोटे से ऑपरेशन में आप रो रही हो, परेशान हो। भगवान पर विश्वास करो ना। हाँ बाबूजी, इस लालाराम को देख लिया, अब तो भगवान पर बहुत विश्वास हो गया-बाबू। कैलाश जी, अब मैं नहीं रोऊँगी। फिर उस बहन को वापस अपनी जगह छोड़ा।

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

आवागमन अबोध रूप से चल रहा था। सड़क के किनारे एक असहाय वृद्ध घायलावस्था में— प्रत्येक आने जाने वालों को याचना पूर्ण निगाहों से देख रहा था। लेकिन किसी ने वहाँ रुकने की हिम्मत नहीं उठाई। "यदि मैं यहाँ रुका तो लोग क्या समझेंगे? क्या कहेंगे?"

अन्ततः एक कार वाले सज्जन ने उन्हें देखा, कार धीमी की और कुछ आगे जाकर रुक गए। उन्होंने सोचा — "और भी तो लोग इधर से आ — जा रहे हैं। मैं ही क्यों?" लेकिन अन्तर्द्वन्द्व चला — "उस वृद्ध को तत्काल सहायता की आवश्यकता है।"

"लेकिन मैंने कौनसा उसकी सहायता का ठेका ले रखा है।"

"कोई न कोई उसकी सहायता करेगा ही।"

"तो मैं क्यों फालतू का लफड़ा मोल लूं — पुलिस, अस्पताल, कचहरी न जाने क्या हो।"

"लेकिन मानव ही मानव की सहायता नहीं करेगा तो कौन करेगा।"

"पर लोग क्या सोचेंगे — कि मैं इतना बड़ा, और वह इतना छोटा..... और फिर कौनसा मुझे सोने का तमगा मिल जायगा।"

"पगले यह कार्य प्रमाणपत्र की लालसा में नहीं किया जाता है। और असली प्रमाणपत्र देने वाला है, उसके पास तुम्हारी पूरी फाइल है। यूँ ही निकल गए तो उस फाइल में एक लाल निशान लग जायगा, दुसरी अवस्था में, उसमें स्वर्णाक्षरों से लिखा प्रमाणपत्र रख दिया जायगा।"

सज्जन ने कार पीछे की, वृद्ध के पास जाकर रुके और बोले — "चलो बाबा, मेरे साथ आओ।"

आइये, आप और हम भी प्रयास करें कि ऐसा कोई अवसर हाथ से न जाने जाए। और हां, बिना अन्तर्द्वन्द्व के।

विक्रम को मिलेगी नई जिंदगी

उदयपुर। उदयपुर जिले की तहसील मावली, गाँव पिपरोली के रहने वाले विक्रम सिंह (17) जन्म से ही हृदय के वॉल्व की बीमारी से जूझ रहे थे। विक्रम के पिता चित्तौड़गढ़ में पेट्रोल पंप पर कार्य कर महज 3000/- हजार रुपये मासिक कमा पाते हैं। इतनी कम आय से तीन सदस्यों के इस परिवार का भरण-पोषण बहुत ही मुश्किल से कर पा रहे हैं। गाँव में जमीन-जायदाद न होने से विक्रम सिंह व उनका परिवार अपने नानाजी के साथ ही रहते हैं। डाक्टरों के अनुसार विक्रम के इलाज पर लगभग 1 लाख पच्चीस हजार रुपये का खर्च आएगा, जो एक गरीब पिता के लिए वहन कर पाना, किसी भी सूरत में संभव नहीं था। इन्हें टी.वी. व समाचार पत्रों के माध्यम से सेवा परमो धर्म ट्रस्ट के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी मिली। विक्रम के पिता ने संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल से सम्पर्क कर उन्हें अपनी स्थिति से अवगत कराया। उदार हृदय श्री अग्रवाल ने परिवार की स्थिति को देखते हुए बिना विलंब किये विक्रम को इलाज के लिए जयपुर भिजवाने की व्यवस्था की। सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर के प्रयासों से अब विक्रम को नई जिंदगी मिलने जा रही है।



चाय का सेवन : लाभ - हानिया



चाय अधिकांश मनुष्यों के लिए एक आवश्यक व महत्वपूर्ण पेय है। अधिकतर लोग मेहमानों का स्वागत चाय से ही करते हैं। डाक्टर इसे स्वास्थ्य हेतु कई प्रकार से लाभदायक बताते हैं मगर यह ध्यान देने योग्य है कि अधिक चाय पीना हानिकारक है।

चाय : अधिकांश मनुष्यों के लिए एक आवश्यक व महत्वपूर्ण पेय है। अधिकतर लोग मेहमानों का स्वागत चाय से ही करते हैं। डाक्टर इसे स्वास्थ्य हेतु कई प्रकार से लाभदायक बताते हैं।

हैं मगर यह ध्यान देने योग्य है कि अधिक चाय पीना हानिकारक है। आइए, चाय से होने वाले तथा हारियों के बारे में आपको बताएं।

लाभ : सर्दी में चाय पीना लाभप्रद है क्योंकि इससे ठंड से बचाव होता है।

बढ़ापे में चाय पीने से शरीर में शक्ति आती है।

दूध से अगर बादी हो जाए तो चाय से दूर होती है।

गर्मी में यदि थोड़ी चाय पी जाए तो लू का असर नहीं होता।

चाय से थका-हारा शरीर आराम का अनुभव करता है।

हानियाँ : चाय से शरीर में खुश्की होकर खुजली आदि रोग पैदा होते हैं। चाय पीने से अनिद्रा का रोग हो जाता है।

चाय से पाचनशक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ता है। भोजन के पश्चात चाय पीना हानिकारक है।

गर्मी के मौसम में अधिक चाय पीना शरीर को हानि पहुंचाता है।

सुर्य मंडल पर चाय का बुरा प्रभाव पड़ता है। अधिक चाय पीने से आयु कम होती है। दिन में अधिक चाय पीना हानिकारक है।

दमकता चेहरा पाने के लिए कुछ घरेलु उपाय



दूध : अगर आपकी स्किन बहुत ऑइली है तो दूध में एक आइस क्यूब डूबा कर चेहरे पर लगाएं। इससे स्किन का एक्स्ट्रा ऑइल हट जाता है और चेहरा साफ लगने लगता है। इसके अलावा ठंडे दूध में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें। इससे भी स्किन ग्लोइंग हो जाती है।

खीरा : खीरा स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। खीरे को काटकर फ्रिज में रख दें और जब वो ठंडे हो जाएं तो उसे अपनी आंखों पर रखें। इससे आपकी आंखों को ठंडक मिलेगी और थकावट-दूर होगी। इससे आंखों में चमक आ

जाती है। आंखों के नीचे होने वाले डार्क सर्कल्स को हटाने के लिए भी खीरे का इस्तेमाल किया जाता है। खीरे के ज्यूस में कॉटन डूबोकर उसे डार्क सर्कल्स-वाली जगह लगाइए और फिर 10-15 मिनट बाद कॉटन हटा लीजिए। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में आपके डार्क सर्कल्स मिट जाएंगे।

करौंदा : भारतीय करौंदा भी चेहरे को चमकदार बनाने में सहायक है। इसे उबाल कर या सूखा ही पानी के साथ चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें।

शहद : अगर आपके पास वक्त कम है और आपको चेहरे को चमकदार बनाना है तो शहद का इस्तेमाल करें। शहद को चेहरे पर लगाएं और कुछ देर रहने दें। फिर चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा बहुत ही कोमल और चमकदार बन जायगा।



विचार ही संसार की धारणा के आधार

चरित्र — जीवन की सर्वश्रेष्ठ सम्पदा है। यही वह धुरी है, जिस पर मनुष्य का जीवन सुख- शान्ति और मान- सम्मान की अनुकूल दिशा अथवा दुःख- दरिद्र तथा अशांति, असन्तोष की प्रतिकूल दिशा में गतिमान होता है। जिसने अपने चरित्र का निर्माण आदर्श रूप में कर लिया उसने मानो लौकिक सफलताओं के साथ पारलौकिक सुख- शान्ति की सम्भावनाएँ स्थिर कर लीं और जिसने अन्य नश्वर सम्पदाओं के माया- मोह में पड़कर अपनी चारित्रिक सम्पदा की उपेक्षा कर दी उसने मानो लोक से लेकर परलोक तक के जीवनपथ में अपने लिये नारकीय पड़ाव का प्रबन्ध कर लिया। यदि सुख की इच्छा है तो चरित्र का निर्माण करिए। धन की कामना है तो आचरण ऊँचा करिए, स्वर्ग की वांछा है तो भी चरित्र को देवोपम बनाइए और यदि आत्मा, परमात्मा अथवा मोक्ष मुक्ति की जिज्ञासा है तो भी चरित्र को आदर्श एवं उदात्त बनाना होगा। जहाँ चरित्र है वहाँ सब कुछ है, जहाँ चरित्र नहीं वहाँ कुछ भी नहीं भले ही देखने- सुनने के लिए भण्डार के भण्डार क्यों न भरे पड़े हों। चरित्र की रचना संस्कारों के अनुसार होती है और संस्कारों की रचना विचारों के अनुसार। अस्तु आदर्श चरित्र के लिये, आदर्श विचारों को ही ग्रहण करना होगा। पवित्र कल्याणकारी और उत्पादक विचारों को चुन- चुनकर अपने मस्तिष्क में स्थान दीजिए। अकल्याणकर दूषित विचारों को एक क्षण के लिये भी पास मत आने दीजिए। अच्छे विचारों का ही चिन्तन और मनन करिए। अच्छे विचार वालों से संसर्ग करिए, अच्छे विचारों का साहित्य पढ़िए और इस प्रकार हर ओर से अच्छे विचारों से ओत- प्रोत हो जाइए। कुछ ही समय में आपके उन शुभ विचारों से आपकी एकात्मक अनुभूति जुड़ जाएगी, उनके चिन्तन- मनन में निरन्तरता आ जायेगी, जिसके फलस्वरूप मांगलिक विचार चेतन मस्तिष्क से अवचेतन मस्तिष्क में संस्कार बन- बनकर संचित होने लगेंगे और तब उन्हीं के अनुसार आपका चरित्र निर्मित और आपकी क्रियाएँ स्वाभाविक रूप से आपसे आप संचालित होने लगेंगी। आप एक आदर्श चरित्र वाले व्यक्ति बनकर सारे श्रेयों के अधिकारी बन जायेंगे।

मन और मस्तिष्क जो मानव- शक्ति के अनन्त स्रोत माने जाते हैं और जो वास्तव में हैं भी, उनका प्रशिक्षण विचारों द्वारा ही होता है। विचारों की धारणा और उनका निरन्तर मनन करते रहना मस्तिष्क का प्रशिक्षण कहा गया है। उदाहरण के लिये जब कोई व्यक्ति अपने मस्तिष्क में कोई विचार रखकर उसका निरन्तर चिन्तन एवं मनन करता रहता है, वे विचार अपने अनुरूप मस्तिष्क में रेखाएँ बना देते हैं, ऐसी प्रणालियाँ तैयार कर दिया करते हैं कि मस्तिष्क की गति उन्हीं प्रणालियों के बीच ही उसी प्रकार बँध कर चलती है, जिस प्रकार नदी की धार अपने दोनों कूलों से मर्यादित होकर। यदि दूषित विचारों को लेकर मस्तिष्क में मन्थन किया जायेगा तो मस्तिष्क की धाराएँ दूषित हो जायेंगी, उनकी दिशा विकारों की ओर निश्चित हो जायेगी और उसकी गति दोषों के सिवाय गुणों की ओर न जा सकेगी। इसी प्रकार जो बुद्धिमान मस्तिष्क में परोपकारी और परमार्थी विचारों का मनन करता रहता है, उसका मस्तिष्क परोपकारी और परमार्थी बन जाता है और उसकी धाराएँ निरन्तर कल्याणकारी दिशा में ही चलती रहती हैं।

इस प्रकार इसमें कोई संशय नहीं रह जाता है कि विचारों की शक्ति अपार है, विचार ही संसार की धारणा के आधार और मनुष्य के उत्थान- पतन के कारण होते हैं। विचारों द्वारा प्रशिक्षण देकर मस्तिष्क को किसी ओर मोड़ा और लगाया जा सकता है। अस्तु बुद्धिमानों इसी में है कि मनुष्य मनोविकारों और बौद्धिक स्फुरणाओं में से वास्तविक विचार चुन ले और निरन्तर उनका चिन्तन एवं मनन करते हुए, मस्तिष्क का परिष्कार कर डाले। इस अभ्यास से कोई भी कितना ही बुद्धिमान परोपकारी, परमार्थी और मुनि, मानव या देवता का विस्तार पा सकता है।



व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

दोनों अंगूठियाँ बेचकर कपड़े खरीद और कल के कल उन नौ बच्चों को भेज दे। जिन बच्चों को नहीं मिली, उन बच्चों पर क्या गुजरी होगी? मैं नमन करता हूँ पूज्य पिताजी, आपने मानवधर्म का पाठ सिखा दिया। यही मानव धर्म है।

वोहा

गाड़ी को मोड़ी, तुरंत किया रक्त का दान।

आंसू आये आँख में, मिला सत्य का ज्ञान।।(30)

गुरुजी- गाड़ी मोड़ दी, रक्त का दान किया। आप भी अपनी गाड़ी मोड़ दीजिए, निराशा से आशा में आ जाइये, दुःख से सुख में आ जाइये। ये दुःख और सुख तो साक्षेप है। किसी को 100 रुपये में सुख मिल जाता है तो कोई करोड़ों रुपया होने पर भी रात भर करवटें बदलता रहता है।

महीम जी- आइये प्रवेश करते हैं उस दृश्य में जहां जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव भगवान जिनका राजस्थान के मेवाड़ प्रदेश में उदयपुर के पास पावन तीर्थ भी है। तो चलते हैं मंगल बेला में और भगवान आदिनाथ को प्रणाम करते हैं। बोलिए भगवान आदिनाथ कीजय।

जियों और जीने दो

खानपुर चांदखेड़ी.....तरुण सागर जी महाराज...कनकनन्दी जी महाराज....खानपुर केम... कड़वे प्रवचन...

अवराजा वाली लाडली रे

सौभाग्यवती मैया रे

गोद में थारी

बोलिये चाँदखेड़ी वाले आदिनाथ भगवान की जय। मन मंगल, मुदित हो गया महाराज। राजस्थान का पवित्र कोटा सम्भाग -

कोटा में झालावाड़ जिला, खानपुर पवित्र नगर और चान्दखेड़ी वाले बाबाजी की जब कृपा हुई, वहाँ के ट्रस्टी साहब थे जय जिनेन्द्र गुहा, जब उन्होंने बोला, बोलिये चान्दखेड़ी वाले बाबा की जय। नारायण सेवा संस्थान का वहाँ पर शिविर हुआ, वनवासी, नगरवासी, ग्रामवासी लोग आये, मैं जब सीढ़ियों से नीचे उतरकर अन्डरग्राउण्ड में गया, जहाँ आदिनाथ भगवान, ऋषभनाथ भगवान, चान्दखेड़ी वाले बाबा प्रकट हुए थे। हजारों साल पुरानी महान् मूर्ति के दर्शन किये, मन गदगद हो गया, मन रोमांचित हो गया, मन आनन्दित हो गया। आज भी जब हृदय पटल पर आदिनाथ के दर्शन करता हूँ रोम-रोम रोमांचित हो जाता है। बोलिये चाँदखेड़ी वाले बाबा की जय।

महिम जी - यहाँ मन में एक छोटा सा प्रश्न है जो आपश्री से हम वार्तालाप में पूछना चाहते हैं, आपश्री से सदैव धर्म भूमि का सम्मान करते हैं। आपश्री को अनुभव भी है कि राष्ट्रीय क्रान्तिकारी संत मुनि श्री तरुण सागर जी महाराज, गुरुदेव कनक नदी जी महाराज की आहार चर्चा संस्थान में करवाई और आपश्री को, विकलांगों को आशीर्वाद दिलवाया। वर्ष 2012 में नारायण सेवा संस्थान के चेयरमैन को तरुण क्रांति अवार्ड से भी नवाजा गया। आपश्री का जैन मुनियों के साथ अनुभव कैसा था?

गुरुजी - उनकी तो बड़ी कृपा रही लाला। आज विश्व भर में जितनी सर्वाधिक त्याग की भावना दिगम्बर जैन आचार्य भगवंत में है, जैन दिगम्बर मुनि महाराज में है, उतनी विश्वभर में कहीं भी नहीं है। धर्म यही कहता है, इन्द्रिय निग्रह, भोग नहीं योग, परम् पूज्य दिगम्बर जैन मुनि महाराज, जिनके कड़वे प्रवचन आप विश्वभर में सुनते हैं। क्रमशः

मुन्यव्य कार्यकानी अधिकानी-कैलाश 'मानव'

मार्गदर्शक-प्रशान्त अग्रवाल,

जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा

मार्गदर्शक-कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल

अख्यक प्रबन्धक-सोहन लाल गाडनी

अंपादक-लक्ष्मीलाल गाडनी

अंपादन अख्योगी-धनश्याम मिश्र नरौड़

सेवा-आमंत्रण

पुरातन, वैदिक एवं शाश्वत नगरी- महाकाल की पावन धरा पर

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व-2016

30 दिवसीय भक्ति-शक्ति एवं सेवा-अध्यात्म पर्व

नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (ट्रस्ट), उदयपुर

सहायताार्थ

श्रीमद्भागवत कथा

कथा व्यास
जगदीश आर्य

दिनांक - 13 सँ 19 मई, 2016

प्रधान आवाज 'वीतक'
अनार्य अख्य

समय - प्रातः 10.00 बजे से दोप. 02.00 बजे तक

पर्व स्थल- प्लॉट नं. 83/17-22, आगर रोड, उन्हेल नाका, गिबलचीपुर, सेक्टर-5, मंगलनाथ, उज्जैन (म.प्र.)

संपर्क सुत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999 Fax : 0294-2464445

Web: www.nsskumbh.org, E-mail: info@narayanseva.org
www.narayanseva.org

निवेदक

कैलाश 'मानव' संस्थापक चेयरमैन
कमला देवी सहस्रस्थापिका
प्रशान्त अग्रवाल 'सेवक' अन्तरराष्ट्रीय अध्यक्ष
चन्दना अग्रवाल निदेशक

जगदीश आर्य, ट्रस्टी एवं निदेशक
देवेन्द्र चौबीसा, ट्रस्टी एवं निदेशक

भक्ति एवं सेवा के गहनज्ञ में एक आर्हुति आपकी भी, कृपया सपरिवार पधारें।