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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 29.12.2015) ■ अंक-387 ■ तारीख- 30 दिसम्बर, 2015, पौष कृष्ण पक्ष - 05 ■ बुधवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया (पृष्ठ-1)

श्री सत्य साई के अनमोल वचन

हृदय के दोष को नैतिक जीवन जीकर भी दूर किया जा सकता है,
यही मनुष्य का कर्तव्य है। एक समय आता है
जब आप थक या कमजोर पड़ जाते हैं,
तब आपको प्रार्थना करनी चाहिए।

नरेंद्र मोदी 19 महीनों से कर रहे है लगातार काम

नई दिल्ली। नरेंद्र मोदी ने पीएम बनने के बाद एक भी दिन छुट्टी नहीं ली है। वे 19 महीनों से लगातार काम कर रहे हैं। एक आरटीआई अर्जी के जवाब में पीएमओ ने कहा है, ''ही इज ऑन ड्यूटी ऑल द टाइम।'' इससे पहले भी मीडिया रिपोर्ट्स के जरिए खुलासा हुआ था कि मोदी अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स खुद मैनेज करते हैं।

किचन का खर्च खुद उठाते हैं मोदी

– मोदी अपने रेजीडेंस 7 रेसकोर्स पर किचन का बिल खुद ही देते हैं, क्योंकि वे इसे

पर्सनल खर्च मानते हैं।

– मोदी को अपने कुक बद्री मीणा की बनाई बाजरा रोटी और खिचड़ी पसंद है। वे अक्सर गुजराती खाना ही खाते हैं।

आर.टी.आई में और क्या मिले जवाब?

– इन्फॉर्मेशन एंड ब्रॉडकास्टिंग मिनिस्ट्री टेली–प्रॉम्पिटंग में मोदी की मदद करता है। बता दें कि मोदी कुछ मौकों पर इसी के जरिए स्पीच देते हैं।

– मोदी ने पीएम बनने के बाद से कोई भी रोजा–इफ्तार पार्टी अटेंड नहीं किया है।

– मोदी की पोस्ट प्राइम मिनिस्टर ऑफ इंडिया से बदलकर प्राइम सर्वेंट ऑफ इंडिया करने का कोई प्रपोजल नहीं है।

– पीएमओ या मोदी के प्रिंसिपल सेक्रेटरी नृपेंद्र मिश्रा कभी अपने स्टाफ के साथ पिकनिक पर नहीं गए।

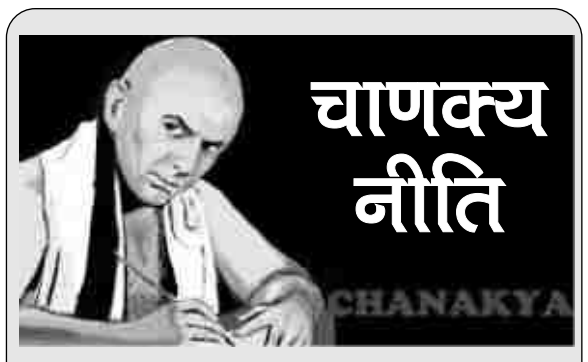
– पीएमओ में किसी के खिलाफ विजिलेंस का केस नहीं है।

– पीएमओ में कुल 400 लोगों का स्टाफ रखा जा सकता है। अगस्त 2015 तक वहां 309 लोग काम करते थे।

मोदी ने नहीं लिया ऑफिस से स्मार्टफोन, सोशल मीडिया अकाउंट्स भी खुद करते हैं हैंडल

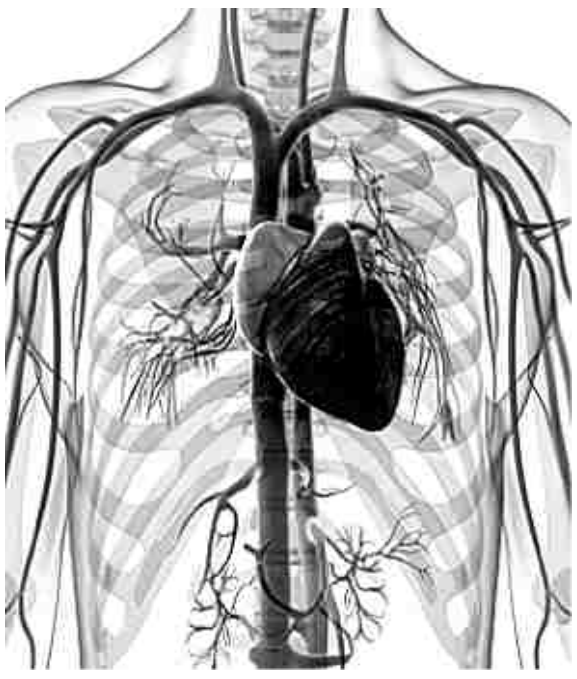
– एक और आरटीआई के जवाब में जानकारी दी गई थी कि मोदी ने ऑफिस से कोई स्मार्टफोन नहीं लिया है।

– हालांकि, वे आईफोन यूज करते हैं। यह उनका पर्सनल फोन।



मनुष्य के लिए राज्य से बाहर रहना अच्छा है, किन्तु दुष्ट राजा के राज्य में रहना अनुचित है। मित्र का न होना ठीक है, परन्तु कुमित्र का संग सर्वथा अवांछनीय है। शिष्य न हो तो कोई बात नहीं, परन्तु दुर्जन पुरुष को शिष्य बनाना उपयुक्त नहीं। पत्नीविहीन रहना अच्छा है, पत्नी के बिना भी जीवन चल सकता है, परन्तु किसी दुराचारिणी को अपनी पत्नी बनाना कदापि उचित नहीं है, क्योंकि इससे तो अपमान, अपयश और लोक निन्दा को सहन करना पड़ता है। अतः श्रेष्ठ राजा के राज्य में रहना, योग्य पात्र को शिष्य बनाना और कुलीन पतिव्रता कन्या से ही विवाह करना सद्पुरुष के लिए वांछनीय है।

कैसे होती हैं हृदय समस्याएँ



हृदय हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। हमारे शरीर में यह छाती के मध्य में, थोड़ी सी बाईं ओर स्थित होता है। हमारा दिन एक दिन में लगभग एक लाख बार धड़कता है, यानी हर मिनट में 60–90 बार। और यह हर धड़कन के साथ शरीर में रक्त को आगे धकेलता है। हृदय को पोषण एवं ऑक्सीजन रक्त के द्वारा मिलता है जो कोरोनरी धमनियां इसे प्रदान करती है।

हमारा हृदय दो भागों में विभाजित होता है –दायां (सीधी तरफ) एवं बायां (उल्टी ओर)। हृदय के दाएं और बाएं दोनों ओर एट्रिअम एवं वेट्रिकल नाम के दो चैम्बर होते हैं। कुल मिलाकर हृदय में चार चैम्बर होते हैं। दाहिना भाग शरीर से दूषित रक्त प्राप्त करता है एवं उसे फेफड़ों में पम्प करता है और रक्त फेफड़ों में शुद्ध होकर हृदय के बाएं भाग में वापस लौटता है। यहां से रक्त शरीर में वापस पम्प कर दिया जाता है। चार वाल्व,दो बायीं ओर (मिट्रल एवं एओर्टिक) एवं दो हृदय की दायीं ओर (पल्मोनरी एवं ट्राइक्यूस्पिड) रक्त के बहाव को निर्देशित करने के लिए एक –दिश के द्वार की तरह कार्य करते हैं।

कितनी रफ्तार है आजकल की जिंदगी में। हमारे दिल को भी इस रफ्तार के साथ कदमताल करनी पड़ती है। अनियमित और असंतुलित आहार, सही तरह से आराम न कर पाना, फास्टफूड, जंकफूड, व्यायाम न करना आदि से हमारे शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे हमारे शरीर में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है, जिसे आधुनिक चिकित्सा विभाग में (एल.डी.एल., वी.एल.डी.एल) कहा जाता है। कोलेस्ट्रोल के बढ़ जाने से इसकी परत धमनियों और शिराओं में जम जाती है, जिसके कारण धमनियों और शिराओं को क्षति पहुंचती है। इसके साथ ही उनकी दीवारों पर थ्रोम्बोसाइट (बिंबाणु) जाकर चिपक जाते हैं, जिसके कारण धमनियां और शिराएं सिकुड जाती हैं। इससे शरीर के महत्वपूर्ण अंग जैसे हृदय, फेफड़े और किडनी, मस्तिक इत्यादि में रक्त संचार की कमी के कारण इन अंगों में स्थाई क्षति हो सकती है, जिन्हें आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में स्ट्रोक, एन्जायना, स्चिमिया, मायोकार्डियल इंफैक्शन इत्यादि के नाम से सम्बोधित किया जाता है। इन सभी स्थितियों में अल्पायु में ही आप दवाओं पर निर्भर हो जाते हैं, इसके बाद आपको सलाह दी जाती है अधिक श्रम न करें, भार न उठायें, भागदौड़ न करें।

हृदय रोग का सबसे बड़ा कारण अपच (इनडायजेशन) हो सकता है, क्योंकि जिन लोगों को भोजन ठीक से पचता नहीं, उन्हीं के रक्त में खराब कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ती है। हृदय रोग का एक कारण हे शरीर में वात दोष का बढ़ना तथा रक्त की अम्लता (एसिडिटी) भी हो सकता है। जन्मजात हृदय रोग, जन्म के समय हृदय की संरचना की खराबी के कारण होता है। जन्मजात हृदय की खराबियां हृदय में जाने वाले रक्त के सामान्य प्रवाह को बदल देती है। जन्मजात हृदय की खराबियों के कई प्रकार होते हैं, जिसमें मामूली से गंभीर प्रकार तक की बीमारियां शामिल हैं।

हृदय समस्याओं के कई कारण हो सकते हैं जिनमें आपकी उम्र, आपका लिंग, धूम्रपान, अनियंत्रित खानपान, उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त कोलेस्ट्रोल स्तर, मधुमेह, मोटापा, अस्वच्छता और मानसिक तनाव मुख्य है।

.....

हर देश में तू, हर वेश में तू (गीत)

हर देश में तू, हर वेश में तू तेरे नाम अनेक,
तू एक तो है।
तेरी रंग भूमि ये विश्व धरा हर खेल में तू,
हर मेल में तू।।
सागर से उठा बादल बनकर बादल से गिरा,
जल हो करके।
फिर नहर बना नदियां गहरी तेरे भिन्न प्रकार,
तू एक तो है।।
सावन की फूहारों में रिमझिम तारों में
चमकते हो झिलमिल।।
तेरा रूप अनूप है चारों तरफ बस मैं और,
तू एक तो है।

राजस्थान के पर्यटन मन भावन रणथम्भौर.....

अरावली पर्वत माला की गोद में रणथम्भौर दुर्ग विश्व पटल पर अपना स्थान प्रमुखता से रखता है। दुर्ग के तीनों ओर पहाड़ों में प्राकृतिक खाई बनी है, जो इस किले की सुरक्षा को मजबूत कर अजेय बनाती है। रणथम्भौर किले से सम्बन्धित प्रमुख ऐतिहासिक स्थानों में नौलखा दरवाजा, हाथीपोल, गणेशपोल, सुरजपोल, त्रिपोलिया या अंधेरी दरवाजे प्रमुख प्रवेश द्वार है। इनके पास से एक सुरंग महलों तक गई है। किले तक पहुंचने के लिए मनोरम वनों में उतार–चढ़ाव, संकरे रास्ते तय करने के साथ नौलखा, हाथीपोल, गणेशपोल और त्रिपोलिया द्वार पार करना पड़ता है। इस किले में हम्मीर महल, सुपारी महल, हम्मीर कचहरी, बादल महल, जबरा–भंवरा, 32 खम्भों की छतरी, रानीहाड़ तालाब, महादेव की छतरी, गणेश मंदिर, चामुण्डा मंदिर, लक्ष्मीनारायण मंदिर, जैन मंदिर, शिव मंदिर, पीरू सहरूद्दीन की दरगाह, सामंतों की हवेलियां, तत्कालीन स्थापत्य कला के अनूठे प्रतीक हैं। दुर्ग का मुख्य आकर्षक हम्मीर महल है जो देश के सबसे प्राचीन राजप्रसादों में से एक है। स्थापत्य के नाम पर यह दुर्ग भी भग्न–समृद्धि की भग्न स्थली है।

रणथम्भौर नेशनल टाइगर पार्क, विश्व के पर्यटकों को अपनी ओर खींचता है। रणथम्भौर नेशनल पार्क 392 हैक्टर क्षेत्र में फैला हुआ है, जिसमें खुले घूमते हुए बाघों के दर्शन कराये जाते हैं। साथ ही साथ रणथम्भौर स्थित विश्व प्रसिद्ध त्रिनेत्र गणेश जी महाराज के दर्शनार्थ श्रद्धालु पूर्ण भक्ति एवं श्रद्धा के योग से यहां आते हैं और अपनी मनवांछित कामनाओं की पूर्ति करते हैं।

नये विचार खोजिए

जिन खोजा तिन पाइया

सही उत्तर ढूँढना – किसी भी समस्या का एक ही समाधान होता है, यह धारणा गलत है। ऐसा सोचने से आपका कार्य क्षेत्र छोटा हो जाता है। समस्याओं के नये समाधान ढूँढने की कोशिश कीजिए। इससे नये विचारों का जन्म होता है। ये नये विचार आपको नया रास्ता दे सकते हैं।

लकीर का फकीर होना –एक ही प्रकार के किसी तय ढर्रे पर चलते रहना एक तरह का 'मेंटल लॉक' है। नियमों पर चलते रहने की दृढ़ता व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से सोचने से रोकती है। नियमों का पालन जरूरी है, किंतु इस सीमा से बाहर निकलकर नये–नये रास्तों की सोच आपको सफलता की ओर ले जाती है।

व्यावहारिक बनिए – नये प्रयोग करने से कभी ना हिचकिचाएँ। नया विचार, नया प्रयोग, नया आविष्कार करता है। किसी ने कहा भी है –

क्यों डरे जिन्दगी में कि क्या होगा,
जो कुछ ना होगा, तो तजुर्बा होगा।

सफलता का हमेशा मिलना तय नहीं है किंतु इसके लिए नए प्रयोग करने के लिए सदैव तैयार।

दूसरों के विचारों का मजाक मत बनाइए – आपकी टीम या समूह का कोई व्यक्ति नया सुझाव देता है तो उस विचार की गंभीरता समझिए। उसे मजाक में मत लीजिए। ये आपके सोचने के क्षेत्र को बढ़ायेगा और आपको नई राह दिखायेगा।

ये मेरा क्षेत्र नहीं है – किसी भी क्षेत्र में नये विचारों का सृजन कर आप अपनी रचनात्मकता को बढ़ा सकते हैं। किसी भी समय सोचने का अवसर मिलने पर यह मत कहिए कि यह आप का क्षेत्र नहीं है।

हमेशा सीखने को तैयार रहिए– अपने ज्ञान की सीमा को बढ़ाएं। अपने स्वाध्याय को बढ़ाएँ। सदैव ऐसे लोगों के साथ रहिए जो रचनात्मक हैं। किसी भी नई वस्तु और विषय के बारे में जानने को उत्सुक रहिए।

अपना ध्यान व योग बढ़ाइए– ध्यान और योग के द्वारा आप अपनी मानसिक शक्ति को मजबूत करते हैं। मन की शांति और ध्यान की मजबूती के साथ आप किसी भी विषय पर ज्यादा विस्तार से और गहरा सोच सकते हैं।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

जब मेरी सगाई की बात चली

एक दिन बापूजी ने कहा हम अजमेर जा रहे हैं। वहाँ हीरालाल जी पूज्य गोपीकिशन जी टोपी वाले उनकी भतीजी पूज्य मोहन लाल जी गर्ग साहब की बिटिया उनसे तेरे सगाई की भी बात करके आयेंगे। हमारे हरिभाई साहब पूज्य और उनके ससुर साहब श्री नन्द लाल जी किशनगढ़ बिराजते थे।

पिताजी पधारे हमारे पूज्य काकाजी स्व.श्री भगवती लाल जी भीण्डर वाले, बड़े भाई साहब, राधेश्याम जी, पूज्य बड़े भ्राता हरिभाई साहब, वहां जाते ही पिताजी ने दर्शन किए तुलसी जी का पौधा जो घर के बाहर गमले में अच्छी तरह से लगा हुआ था। गमला भी स्वच्छ था । तुलसी जी के पौधे में जल था। कुछ कुमकुम लगी हुई थी पिताजी प्रसन्न हो गये। अरे भाई! जिस परिवार में हम चल रहे हैं। तुलसी का पौधा हो तुलसी बिरवा जैसी पवित्रता, आगे गये परिंड़ा बहुत स्वच्छ था। और वहां रामायण जी रखी हुई थी। अच्छी तरह से अगरबत्ती जल रही थी–पास में, तो और प्रसन्न हो गये। बस अब अपने कैलाश का विवाह करना सगाई करनी तो यहीं करनी। थोड़ी देर बाद पूछा कमला जी आपको 100 रूपये देते हैं और एक लिस्ट देते हैं आटा, दाल, चावल, पकोड़े, लिपिस्टीक, पाउडर, चुड़िया, सब्जी, लिस्ट देकर बोले क्या–क्या लाओगे? कमलाजी ने कहा साहब हमें तो रोटी के लिए आटा चाहिए सबसे पहले आटा लेंगे, दाल लेंगे.....

क्रमश अगले अंक में...

सम्पादकीय

माँ ने बच्चे को भेजा, मिठाई लाने। बात पुराने जमाने की है न : सो उस समय कहा गया –''देख बेटा, फीकी मिठाई न ले आना, मीठी देखकर लाना। एक जगह नहीं तीन–तीन जगह। बच्चे ने कहा ''नहीं–नहीं यह तो फीकी है।'' चौथा हलवाई बुद्धिमान था, – पूछा बेटा ''मुन्ने मुँह में कुछ रख तो नहीं रखा पहले से ?'' और बच्चे के मुख से निकली ठंडाई की मीठी गोली, जिसे चूसता जा रहा था और चखता भी जा रहा था मिठाई।

आदरणीय महानुभावों, सन्त श्री के मुख से सुना है–''स्वच्छ पानी से भरने के लिए अपने हृदय रूपी घड़े का गंदा पानी खाली तो कीजिये। कुछ पाने के लिए थोड़ा तो दीजिये।''

जी हाँ, सत्संग रूपी जन हितकारी बातों को सन्तों ने नाना प्रकार से कहा है, कई तरीकों से। कभी मीठे केप्सूल के खोल में कड़वी दवाई सरीखा – कभी कहानी में –कभी कविता में।

बार–बार मन में आता था, हमारे बच्चे भी ऋषि दधीचि का त्याग, राजा हरिशचन्द्र की सत्य निष्ठा, शबरी की प्रभु भक्ति जानना चाहते हैं, देखना चाहते हैं। किसी कोने से आवाज आती थी –''अरे भाई आजकल किसको सुहाती है ये चीजें, परन्तु वाह! रामायण जो दिखाई जा चुकी और महाभारत जो देख रहे हैं, उनकी इस लोकप्रियता ने यह सिद्ध कर दिया कि मानव समाज की असली भूख है :–

अच्छाई–अच्छाई अच्छाई।

आइये, हम भी फूलों के बीज बिखरें–उस रेल यात्री की तरह जो यात्रा करते हुए खिड़की के बाहर बीज डालता हुआ प्रसन्न मन से सोच रहा था–कुछ तो उगेंगे। मैं नहीं तो क्या जो देखेगा वह तो राजी होगा ही।

तीनों दुखों का नाश करते हैं श्री कृष्ण

तीन तरह के ताप का विनाश करने वाले है श्रीकृष्ण भागवत में ये बताया गया है।

आध्यात्मिक, आदिदैविक, आदिभौतिक तीन तरह के दुख होते हैं इंसान को। भागवत कितना सावधान ग्रंथ है। पापत्रयविनाशाये नहीं लिखा तापत्रयविनाख्शाय लिखा। पाप आता है चला जाता है। यदि आदमी पश्चाताप कर ले लेकिन पाप का परिणाम क्या है ताप, पाप अपने पीछे ताप छोड़कर जाता है। आदमी को पता नहीं लगता इसी को संताप कहते हैं। लिखा है आध्यात्मिक आदिदैविक, आदिभौतिक तीनों प्रकार के पापों को नाश करने वाले भगवान श्रीकृष्ण की हम वंदना करते हैं। अनेक लोगों को मन में यह प्रश्न उठता है कि वंदना करने से क्या लाभ है ? वंदना करने से पाप जलते हैं। श्रीराधा व कृष्ण की वंदना करेंगे तो हमारे सारे पाप नष्ट होंगे। परंतु वंदना केवल शरीर से नहीं मन से भी करना पड़ेगी। अतः ईश्वर वंदनीय है। वंदना करने का अर्थ है अपनी क्रियाशक्ति को और बुद्धि शक्ति को श्रीभगवान को अर्पित करना।

वंदना करने से अभिमान का बोझ कम होता है। श्रीभागवत का आरंभ ही वंदना से किया गया है। और वंदना से समाप्ति की गई है। संत महात्मा कहते हैं कि जो श्रीकृष्ण शब्द लिखा है इसमें जो ये श्री है वह राधाजी का प्रतीक है। राधाजी को श्री भी कहा गया है। विद्धानों का प्रश्न है और शोध का विषय भी है बड़ी चर्चा होती है इसकी लोग हमसे भी प्रसन्न पूछते हैं कि भागवत में राधाजी की चर्चा नहीं आती ? पूरे भागवत में राधाजी का नाम ही नहीं है। नायक कृष्ण और राधा का नाम नहीं। लोगों को बड़ा आश्चय्र होता है कि वेदव्यासजी ने क्या सोचकर राधाजी का नाम नहीं लिखा। जबकि राधा के बिना कुछ नहीं हो सकता।

छोटे का महत्व

किसी गांव के अखाड़े में दंगल (कुश्ती) चल रहा था। आसपास के इलाकों से भी नामी पहलवान आए हुए थे। भारी भीड़ जमा थी। सब लोग अपने–अपने पसंदीदा पहलवान का उत्साह बढ़ा रहे थे। तरह–तरह के दांव–पेच अजमाता हुआ नामचीन पहलवान भीमा अपने प्रतिद्वंद्वी कल्लू पहलवान से हार गया, तो वह दुःखी होकर अपने गुरू गजराज सिंह के पास जा पहुंचा। वह अपनी हार का विश्लेषण करने लगा। वह बोला गुरू जी, ऐसा कैसे हो गया ? अपने तो लगभग मुझे सभी दांव सिखा रखे हैं। लेकिन जिस दांव से कल्लू ने आज मुझे पटकनी दी है, वह तो मुझे आता ही नहीं था, कल्लू तो बहुत कमजोर पहलवान है। उसे वह दांव कैसे आता था ?

गुरू जी कुछ देर तक चुप रहे, फिर उन्होंने कहा देखो भीमा, यहीं तुमसे भारी चूक को गई है। सामने वाले को कभी अपने से कम नहीं समझना चाहिए। तुमने कल्लू को हल्के में लिया, जिससे वह तुम पर हावी हो गया और एक बहुत मामूली दांव से उसने तुम्हें मात दे दी। तुम ने उसे ज्यों ही कम आंका, तुम्हारी चुस्ती कम हो गई, इसी का उसे लाभ मिल गया।

जिस तरह रात का अंधियारा छोटे से दीपक से मिट जाता है वहां सूरज का कोई काम नहीं है। पैर में कांटा चुभा हो तो वह भी छोटे से कांटे या सूई से ही निकाला जाता है, वह तलवार से तो निकलता नहीं। ऐसे ही तुमने बड़े–बड़े दांवों पर भरोसा किया और छोटे दांव को भुला दिया। नतीजा तुम्हारे सामने है। इसलिए छोटे के महत्व को कभी कम नहीं आंकना चाहिए।

रवि को दिल में छेद से मिली निजात

सेवा परमो धर्म ट्रस्ट ने करवाया

निःशुल्क ऑपरेशन

उदयपुर । सेवा परमो धर्म ट्रस्ट, उदयपुर ने नालन्दा (बिहार) जिले के कस्बे मुरार का निवासी अरविन्द प्रसाद के पुत्र रवि कुमार (5 वर्ष) का दिल में छेद का निःशुल्क ऑपरेशन जयपुर स्थित नारायणा मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल में करवाया। पिता अरविन्द प्रसाद ने बताया कि खेती कर पांच सदस्यी परिवार का भरण–पोषण बमुश्किल कर रहे है। कर्ज लेकर बच्चे की बीमारी का इलाज शहर के अस्पतालों में इलाज करवाया। डॉक्टरों ने बताया कि बच्चे के दिल में छेद है और इसका एक मात्र स्थायी इलाज ऑपरेशन है, इसका खर्च 2 लाख रूपये होगा। पिता के लिए इतनी बड़ी रकम का इंतजाम करना बहुत ही मुश्किल था। इन्हें समाचार पत्रों के माध्यम से सेवा परमो धर्म ट्रस्ट के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी मिली और यह ट्रस्ट के अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल से मिले। ट्रस्ट अध्यक्ष श्री अग्रवाल ने बच्चे की बीमारी व घर की कमजोर आर्थिक स्थिति को देखते हुए जयपुर स्थित नारायणा मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल में निःशुल्क ऑपरेशन करवाया। जिसका खर्च ट्रस्ट द्वारा वहन किया गया। बच्चा स्वस्थ व परिवार के साथ खुश है।

हरि भक्तों के नियमित कार्य

- ❖प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व उठें। अपने से बड़ों के चरण स्पर्श करें।
- ❖दैनिक कार्य के बाद प्रतिदिन स्नान अवश्य करें।
- ❖पूजा स्थल पर बैठकर दैनिक संध्या के साथ कम से कम तीन माला गायत्री मंत्र की फेरें।
- ❖पूजा करते समय आसन पर बैठें।
- ❖पूजा करते समय पीताम्बर धारण करें।
- ❖भूमि पर आसन लगाकर पीताम्बर (ढीले वस्त्र) पहन कर भोजन करें।
- ❖भोजन से पूर्व भोग अवश्य लगावें।
- ❖यज्ञोपवीत धारण करना आवश्यक है, यथा समय बदलें भी।
- ❖अपनी वाणी में सरलता, सहजता एवं विनम्रता रखें।
- ❖कोई ऐसा कार्य नहीं करें, जिससे अन्य को दुःख अथवा कष्ट हो।
- ❖अपने कर्तव्य के प्रति सदैव जागरूक रहें।

अंगद का स्वाभिमान

अंगद जब प्रभु रामचन्द्रजी के राजदूत बनकर लंकापुरी गये, तब उनकी आयु कुल चौबीस वर्ष की थी। अंगद को देखकर रावण को हँसी आयी, बोला, 'लगता है, राम की सेना में कोई दाढ़ी–मूँछवाला विद्वान् नही, जो उन्होंने एक छोकरे को यहाँ भेज दिया है।'

अंगद का स्वाभिमान भड़क उठा। उन्होंने कहा, 'भगवान् राम को यदि यह मालूम होता कि रावण–जैसा विद्वान भी विद्वत्ता की परख किसी के वेश से करता है, तो निःसन्देह उन्होंने मेरे स्थान पर किसी दढ़ियल बकरे को ही भेजा होता।

और यह सुनकर रावण को विश्वास हो गया कि यह छोकरा 'छोकरा' नहीं है, उसे जान बूझकर यहाँ भेजा गया है।

पोषक शक्करकंद

आप सफेद आलू के स्थान पर मीठे आलू के सेवन कर सकते हैं। क्योंकि इसमें सफेद आलू की तुलना से अधिक स्वाद होता है। मीठे आलू में मौजूद प्राकृतिक मिठास आपको मक्खन, मलाई, नमक और चीनी आदि से दूर रखती है। पोषण के लिए विटामिन ए, सी और बी–6 भरपूर नमक मात्रा में होता है।

कैल्शियम से भरपुर

बादाम और नारियल का दूध

बादाम और नारियल का दूध गाय के दूध की तरह अच्छा होता है। अगर आप कैल्शियम को लेकर चिंतित हैं तो परेशान न हो क्योंकि बादाम और नारियल का दूध, गाय के दूध की तरह कैल्शियम से भरपूर होता है। यहाँ तक कि इसमें गाय के दूध से भी ज्यादा कैल्शियम होता है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–मोहन लाल गाडनी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडनी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एम.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 गाडनी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com