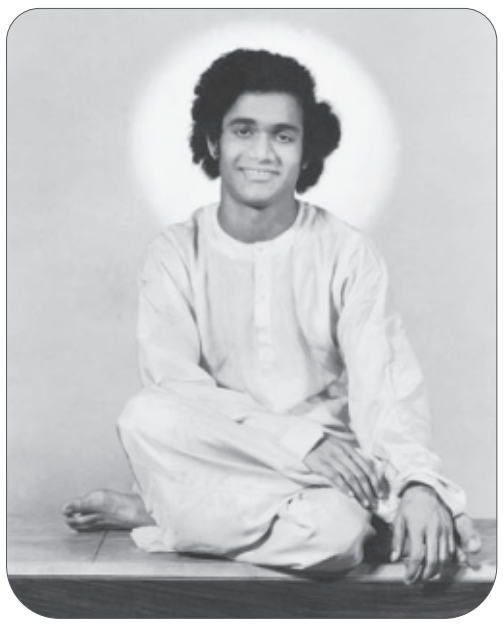
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 07-05-2016 ● अंक-517 ● तारीख - 08 मई 2016, वैशाख शुक्ल - 2 ● रविवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



भगवान का नाम गान करते रहो तथा मन मे उसकी महिमा का चिन्तन चलता रहे।

प्रसिद्ध सूर्य मंदिर

नालंदा सूर्य मंदिर

नालंदा का प्रसिद्ध सूर्य धाम औंगारी और बड़गांव के सूर्य मंदिर देश भर में प्रसिद्ध हैं। ऐसी मान्यता है कि यहां के सूर्य तालाब में स्नान कर मंदिर में पूजा करने से कुष्ठ रोग सहित कई असाध्य व्याधियों से मुक्ति मिलती है। प्रचलित मान्यताओं के कारण यहां छठ व्रत करने बिहार के कोने–कोने से ही नहीं, बल्कि देश भर के श्रद्धालु यहां आते हैं। लोग यहां तम्बू लगा कर सूर्योपासना का चार दिवसीय महापर्व छठ संपन्न करते हैं। कहते है भगवान कृष्ण के वंशज साम्ब कुष्ठ रोग से पीड़ित थे। इसलिए उन्होंने 12 जगहों पर भव्य सूर्य मंदिर बनवाए थे, और भगवान सूर्य की आराधना की थी। ऐसा कहा जाता है कि तब साम्ब को कुष्ठ से मुक्ति मिली थी। उन्हीं 12 मंदिरों में औंगारी एक है। अन्य सूर्य मंदिरों में देवार्क, लोलार्क, पूण्यार्क, कोणार्क, चाणार्क आदि शामिल है।

रांचि सूर्य मंदिर

रांची से 39 किलोमीटर की दूरी पर रांची टाटा रोड़ पर स्थित यह सूर्य मंदिर बुंडू के समीप है 7 संगमरमर से निर्मित इस मंदिर का निर्माण 18 पहियों और 7 घोड़ों के रथ पर विद्यमान भगवान सूर्य के रूप में किया गया है। 25 जनवरी को हर साल यहां विशेष मेले का आयोजन होता है।

रणकपुर सूर्य मंदिर

राजस्थान के रणकपुर नामक स्थान में अवस्थित यह सूर्य मंदिर, नागर शैली में सफेद संगमरमर से बना है। भारतीय वास्तुकला का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत करता यह सूर्य मंदिर जैनियों के द्वारा बनवाया गया था जो उदयपुर से करीब 98 किलोमीटर दूर स्थित है।

वैज्ञानिकों ने ढूंढे तीन ऐसे ग्रह जहाँ पृथ्वी की तरह हो सकता है जीवन

वैज्ञानिकों की एक इंटरनेशनल टीम ने तीन ऐसे ग्रहों की खोज की है जहां पृथ्वी की ही तरह जीवन हो सकता है। टीम ने इस बात की जानकारी दी और कहा कि ये ग्रह हमारे सौरमंडल से बाहर हैं।

साइंस जर्नल ''नेचर'' में प्रकाशित अध्ययन में वैज्ञानिकों ने कहा कि इन तीनों ग्रहों की पृथ्वी से दूरी करीब 39 प्रकाशवर्ष है। उनके मुताबिक, आकार और तापमान में इनकी पृथ्वी और शुक्र के साथ तुलना की जा सकती है।

इस खोज का विवरण देते हुए खगोलीय मामलों के वैज्ञानिक माइकल गिलॉन ने कहा, ''यह पहला मौका है जब हमारे सौरमंडल से परे जीवन संबंधी रासायनिक चिह्न मिले हैं।'' गिलॉन ने कहा कि सबसे अहम बात यह है कि ये तीनों ग्रह आकार में पृथ्वी की तरह हैं, यहां अनुमानतः जीवन है और ये पृथ्वी से इतने करीब हैं कि मौजूदा तकनीक की मदद से यहां के वातावरण का अध्ययन किया जा सकता है। गिलॉन और उनके सहयोगी शोधकर्ताओं ने इस खोज के लिए चिली में स्थित 60 सेंटीमीटर के टेलिस्कोप

TRAPPIST का इस्तेमाल किया था। इसकी मदद से उन्होंने दर्जनों ड्वॉर्फ स्टार्स (वैसे तारे जो आकार में छोटे होते हैं और जिनकी चमक भी कम होती है) को ट्रैक किया। वैज्ञानिकों ने इस खोज को अंतरिक्ष में जीवन की संभावना की खोज के सिलसिले में काफी महत्वपूर्ण बताया है। इनके मुताबिक, तीनों ग्रहों का तापमान ऐसे दायरे में है जिसमें तरल पानी और जीवन की मौजूदगी मुमकिन होती है।

क्या है यज्ञोपैथी?

नवरात्र हो या दीपावली हर पूजा के बाद हवन करने का नियम है। यज्ञ के समय जलाई जाने वाली सामग्री रोग उपचार के काम भी आती है।

सामान्य तौर पर जलाई गई अग्नि के अपने परिणाम हैं, उससे वस्तु, व्यक्ति और उपकरणों को गरम कर सकता है, लेकिन यज्ञ अग्निहोत्र में जगाई गई आंच व्यक्ति कई रोगों से भी मुक्त बनाती या उसके लिए रक्षा कवच का काम करती है।

क्षय, श्वास और फेफड़े की कुछ बीमारियों को अग्निहोत्र से ठीक करने में खासी कामयाबी हासिल की है।चिकित्साशास्त्री डा.समरसेन का कहना है कि पृथ्वी और उसके गर्भ से जन्म लेनी वाली वनस्पतियों के तत्व को सूक्ष्मरूप में ग्रहण करती हुई वायु या गंध शरीर की संभावित कमी की पूर्ति और विकारों का शमन करती है।

उनके अनुसार यज्ञ प्रक्रिया साधक–याजक के चारों ओर का प्रभाव क्षेत्र का मंडल बदल देती है। एक निष्कर्ष यह भी है कि यज्ञोपचार वस्तुतः मानसोपचार के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा प्रक्रिया है । जहां किसी औषधि का प्रभाव नहीं होता वहां औषधियों की वाष्पीभूत ऊर्जा पहुंचकर रोग विकारों का शमन कर सकती है

नवजात शिशु की देखभाल - माताओं की अनिर्वाय भूमिका

नवजात शिशु (विशेष तौर से) रोगों के प्रति असुरक्षित होते हैं। यदि परिवार द्वारा सरल और व्यवहारिक उपाय अपनाएं जायें तो होने वाले रोगों का निवारण और नवजात शिशु की मौत को रोका जा सकता है। गर्भधारण के तुरन्त बाद ही शिशु की देखभाल शुरू की जानी चाहिए।

सुनिश्चित करें की गर्भधारण की प्रारम्भिक स्थिति मे गर्भवती महिलाएँ नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण कराएँ।

गर्भावस्था के दौरान वे कम से कम तीन बार जाँच अवश्य करायें।

सुनिश्चित करें कि प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र में ही हो। यदि सम्भव न हो तो सुनिश्चित करें कि प्रशिक्षत दाई/नर्स कराएँ।

संक्रमण रोकेः–

प्रसव पूर्व अवधि के दौरान गर्भवती महिलाओं को टिटनस टाक्सायड का इन्जेक्शन दिया जाना चाहिए। यह माता और नवजात शिशु में टिटनेस की रोकथाम करने के लिये आवश्यक है।

यदि प्रसव साफ वातावरण में नही करवाया जाता है तो नवजात शिशुओं को संक्रमण हो सकता है। देखभाल करने वाले व्यक्ति को अपने हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए। साफ बिस्तर पर प्रसव करवायें, नाल को काटनें के लिये एक नये ब्लेड (जो प्रयोग किया हुआ न हो) का प्रयोग करें, नाल को बांधने के लिये साफ धागे का इस्तेमाल करें और उस धागे पर कुछ न लगायें।

माताओं को प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र पर ही करवाना चाहिए। यदि माता घर पर ही प्रसव कराने का फैंसला करें तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता से प्रसव किट (डीडीके) लेनी चाहिए और इस बात पर जोर दे कि प्रसव के दौरान प्रसव किट का प्रयोग किया जायेगा। यदि प्रसव प्रशिक्षण किट उपलब्ध न हो तो माता को अवश्य ही साबुन की टिकिया, नया अप्रयुक्त ब्लेड ओर थोड़े से सफेद धागे की व्यवस्था करनी चाहिए। प्रसव के पश्चात शिशु को सुखाने और लपेटने के लिए सूती कपडें के साफ धुले हुए टुकडे भी उपलब्ध होने चाहिए।

प्रसव के तुरन्त पश्चात शिशु को स्तनपान कराना चाहिए। शहद, गुड़–पानी इत्यादि पदार्थ नहीं दिये जाने चाहिए, छः मास की आयु तक शिशु को केवल माता का दूध ही दिया जाना चाहिए इस अवधि के दौरान पानी की भी आवश्यकता नहीं होती।

किसी भी परिस्थिति में दूध पिलाने वाली बोतलों अथवा शमकों का प्रयोग नहीं किया जायेगा क्योंकि ये संक्रमण के स्त्रोत हैं और अतिसार उत्पन्न कर सकते हैं जो शिशु की मृत्यु का कारण हो सकता है। शिशु को बहुत सारे व्यक्ति न उठायें शिशु को भीड़–भाड वाले स्थानों पर नहीं ले जाना चाहिए। अतिसार और खांसी जैसे संक्रमणों से ग्रस्त लोगों को बच्चे को नहीं उठाने दिया जाना चाहिए।

न्याय

न्याय को कोई मित्र एवं स्वजन नहीं होता और मित्रों के पक्ष में न्याय कभी विचलित भी नहीं होता। मित्रों को झुकता तौलना या किसी भी प्रकार की रियायत देना न्याय के स्वभाव में नहीं है। न्याय शुरू से ही रूखे स्वभाव का रहा है। न्याय जब कसौटी पर चढ़ता है तब उसकी मुस्कान समाप्त हो जाती है। गम्भीर चेहरा ही न्याय का वास्तविक स्वरूप है। न्यायाधीश की कलम की नोक विषधर के दाँत से कम खतरनाक नहीं होती, इसलिए नियुक्ति से पूर्व उसे शपथ दिलाई जाती है कि वह किसी निर्दोष पर आघात न करे अर्थात् अपने कर्त्तव्य के प्रति निष्ठावान बना रहे। हलाहल के बाहुल्य से तुरन्त मृत्यु हो जाती है और कम विष से निर्दोष घुल–घुल कर मरते हैं। सभी की तरह न्याय भी अपने कर्मों के लिए पूर्ण रूप में जिम्मेदार होता है। ईश्वर के न्यायालय में न्याय के लिए क्षमादान का विधान नहीं है और न ही उसे अच्छा जीवन जीने के लिए एक और मौका तथा विधि में किसी भी प्रकार की रियायत दी जाती है। काले कोट पर कोई दूसरा रंग नहीं चढ़ता, इसलिए साधारणतया सिफारिशें बेअसर हो जाती हैं, लेकिन शपथ को भूल जाने वाले और सिद्धान्तों से हट जाने वालों के काले कोट पर लक्ष्मी का रंग चढ़ता हुआ सुना गया है, जो मानवीय गिरावट के वेग को बढ़ाता है और जिसे राष्ट्र के लिए कम दुर्भाग्यपूर्ण नहीं कहा जा सकता।

षासन की आधारशिला न्याय पर ही स्थिर होती है। जब आधारशिला डगमगाने लगती है तब समझ लेना चाहिए कि बिना नींव का भवन बाढ़ का सामना नहीं कर सकेगा और वह मूसलाधार वर्षा में धराशाही हो जाने वाला है। किसी भी देश की सुव्यवस्था के लिए न्याय रीढ़ तुल्य है। रीढ़ पर बार–बार चोट करना जीवन पर चोट करने के समान है। लगातार की छोटी चोटों से भी जीवन समाप्त हो जाता है जबकि बड़ी मार्मिक चोट तो शुरू में ही अस्तित्त्व मिटा देती है। सत्य के बदले खोटी दमड़ियाँ पाप बढ़ाती हैं और व्यक्तित्व को समाप्त कर देती हैं, जो एक बहुत बड़े घाटे का सौदा है। माया की चमक में बहुत अधिक खतरे समाये हुए होते हैं, इसलिए मेरे आदरणीय बन्धु, किसी कभी निर्दोष की दुराशीष मत लेना और अपने कर्त्तव्य एवं राष्ट्र के प्रति पूर्णरूप से वफादार रहना तथा मानवता का भी सम्मान करना।

जीवन का केंद्रीय तत्व है–अध्यात्म

अध्यात्म जीवन की समग्र समझ देता है। यह जीवन के एकतरफा भौतिक विकास का संतुलक है। आंतिरक विकास के साथ वाह्य जीवन की प्रगति को संतुलित करता है। यह आंतरिक शक्तियों के जागरण की स्वाभाविक प्रक्रिया है, यह व्यक्ति के समग्र विकास को सुनिश्चित करता है। यह जीवन के द्वन्दों के पार जाने की सूझ व शक्ति देता है। खुद से रुबरु कर, विराट से जोड़ता है और चरम संभावनाओं के विकास का द्वार खोलता है। यह जीवन को गुणवता देता है और व्यक्तित्व में विश्वसनीयता एवं प्रामाणिकता को पैदा करने वाला तत्व है। आश्चर्य नहीं कि यह चरित्र निर्माण की धूरी है, श्रेष्ठ नागरिक को तैयार करने की प्रयोगशाला है। यह स्व–अनुशासित जीवन का नाम है। एक अच्छा इंसान बनने की जरुरत यहीं कहीं सही मायने में पूर्ण होती है। शांति, स्वतंत्रता, आनन्द की खोज यहीं पूर्णता पाती है। जीवन के चरम एवं परम विकास की संभावनाएं इसी के आधार पर शक्य–संभव बनती हैं। मनुष्य अपने भाग्य विधाता होने का भाव यहीं कहीं पाता है। आश्चर्य नहीं कि जिन भी महापुरुषों, महामानवों एवं देवमानवों को हम आदर्श के रुप में श्रद्धानत होकर सुमरण–अनुकरण करते हैं, अध्यात्म किसी न किसी रुप में उनके जीवन का केंद्रीय तत्व रहा है।

सुविचार

ताकत की जरूरत तभी होती है जब किसी का कुछ बुरा करना हो वर्ना, दुनिया में सब कुछ पाने के लिए तो सिर्फ प्यार ही काफी है .....

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

पिण्डवाड़ा की पीड़ा

रक्त बाजार में थोड़ी मिलता– भाइयों। हर जगह रक्त बैंक भी नहीं है। सिरोही में नहीं था। तो उन्होंने रक्त दिया। और बाद में 15 साल तक पत्र लिखते रहे–मुझे अहमदाबाद से। उनका खूब परिचय रहा। वो बोले बाबुजी आप उस दिन हमें नहीं रोकते जब वो हॉस्पीटल के गेट से बाहर निकल रहे थे। तो हम जिन्दगी भर अपने आप को माफ नहीं कर पाते। आपने हमें गुस्सा करके अच्छी अक्ल दी। डॉ. साहब ने जो थप्पड़ लगाया अपने बेटे को तो बेटा सुधर गया। भाइयों और बहनों, ना तो मैं कोई लेखक हूँ। ना मैं सोचता हूँ बहुत बड़ा विद्वान हूँ, ना किसी साहित्यकार को जानता हूँ। मैं कुछ भी नहीं जानता हूँ। मैं तो एक ही चीज जानता हूँ हमें किसी के काम आना चाहिए। इसलिए नारायण सेवा है। और मैं प्रातः काल मैं जो गुनगुना रहा था.....

''प्रातः काल उठकर के मुस्कुराए''

भगवान को धन्यवाद दीजिए। ठण्डा जल पीजिये। पृथ्वी माता को प्रणाम कीजिए। नव ग्रहों को प्रणाम कीजिए।

ब्रह्मा मुरारी त्रिपुरांतकारी।
भानु शशि भूमि सुतोबुद्ध्श्च।
गुरुश्च, शुक्र शनि राहु केतवः
कुर्वन्तु सर्वं मम् सुप्रभातः।।

मेरे प्रभात को सुप्रभात करो। मैं तो मानता हूँ–हमारा हर क्षण नव प्रभात है।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

मनुष्य उन वस्तुओं और व्यक्तियों के पीछे अहर्निश पागलों की तरह भाग रहा है, जो स्थायी रूप से उसके पास रहने वाली नहीं हैं। दुख इस बात का है कि इसे समझते–बूझते भी वह इससे आँख मूंदे हुए है। सब जानते हैं कि एक न एक दिन मरना है, किन्तु उस मरण को सुधारने का प्रयत्न नहीं करते। मनुष्य अच्छी–बुरी हर परिस्थिति में सत्य पथ पर अविचलित चलता रहे तो उसे जीवन में अपने – पराए का बोध और दुख कभी अनुभव भी नहीं होगा। इच्छाओं के पूर्ण न होने पर ही मनुष्य दुःखपूर्ण जीवन व्यतीत करता है।

जीवन के हर मोड़ पर लिये जाने वाले छोटे या बड़े निर्णयों का आधार हमारे उद्देश्य पर निर्भर है, जहां उद्देश्य नहीं वहां जीवन नहीं। यही बात हमारे ऋषि–मुनि, सन्त और शास्त्र भी कहते रहे हैं। अब सवाल यह पैदा होता है कि आखिर उद्देश्य क्या हो और उसे निर्धारित कैसे करें ? इसका हमारे पुरखों ने बहुत सीधा– सादा उत्तर भी तलाशकर हमें दिया है और वह है– केवल यह जान लें कि "मैं कौन", इस विषय में यदि हम जागरूक हो गए तो उद्देश्य तो मिला ही, जीवन की कई समस्याओं का हल भी मिल जाता है। "मैं" से ऊपर उठकर हम सत्य को, वास्तविकता को स्वीकार करने लगेंगे तो सन्देह के सारे बादल छंट जाएंगे। हम अपने भीतर स्पष्टता और शुद्धता महसूस करने लगेंगे। यही समझ, शक्तिरूप, मार्गदर्शक बनकर हमें मानवता के लिए करूणा, दया, संवेदना और सम्भाव के साथ जीवन जीने के लिए सक्षम बनाएगी। तब प्राणी मात्र से स्नेह– प्यार हमारे लिए स्वाभाविक और अपरिहार्य हो जाएगा। जीवन में आनन्द की हिलोर उठेगी, समस्याओं के बन्धन टूट जाएंगे। जीवन उन्मुक्त हो उठेगा।

मेहन्दी प्रशिक्षण बेच का समापन

उदयपुर, नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिव्यांग एवं कमजोर वर्ग के लिए संचालित विभिन्न स्वरोजगारपरक निःशुल्क प्रशिक्षणों के क्रम में मेहन्दी–मांड़णा प्रशिक्षण बेच का समापन हुआ। तीस दिवसीय प्रशिक्षण पूरा करने वाली 15 महिला प्रतिभागियों को सुश्री पलक अग्रवाल ने प्रमाण पत्र व प्रारंभिक रोजगार के लिए मेहन्दी डिजाइन पुस्तिका व मेहन्दी किट प्रदान किया। प्रशिक्षिका अफसाना बानू ने प्रशिक्षण प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

गुरु वही जो "ज्ञान" दे

गुरु में दोष देखने वाले कभी पवित्र हो ही नहीं सकते हैं और उनकी मति–गति सदा दूषित होती रहेगी जिसका दुष्परिणाम यह होगा कि उनके दिल व दिमाग में कभी भी विमल विवेक यानी पवित्र–ज्ञान उत्पन्न अथवा ग्रहण हो ही नहीं सकता है। मगर इस बात पर सदा सावधान रहना है कि यह गुरु की महत्ता वाला उद्धरण आडम्बरी– ढोंगी–पाखण्डी आध–अधूरे गुरुओं के लिये नहीं है, अपितु पूर्ण–सम्पूर्ण ज्ञान वाले सच्चे गुरु–सदगुरु के लिये है । झूठे और आध–अधूरे गुरुओं के प्रति यदि इस नियम को लागू किया जायेगा, तब तो अर्थ की जगह घोर अनर्थ हो जायेगा । इसलिये यहाँ विशेष सावधानी की अनिवार्यतः आवश्यकता है । गुरु वही जो 'ज्ञान' (तत्त्वज्ञान–सम्पूर्णज्ञान) दे । 'ज्ञान' वही जिसमें भगवान मिले। भगवान वही जिसमें सम्पूर्ण की सम्पूर्णतया ज्ञान सहित मुक्ति–अमरता का साक्षात् बोध रूप मोक्ष मिले।

उत्साह उमंग उल्लास

(मानव धर्म शृंखला का तृतीय (3) पुष्प)

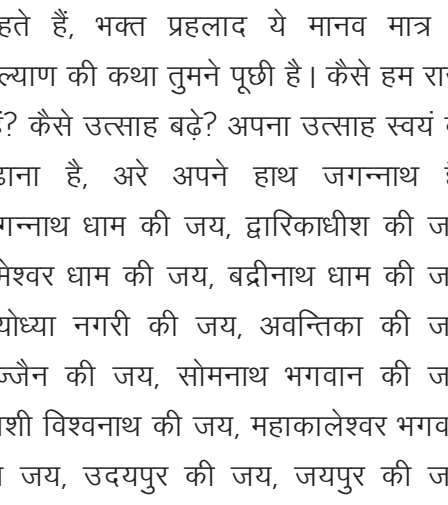
गतांक से आगे.....

मुझे कोई बता रहे थे परसों ही, इस पर एक पिक्चर भी हॉलीवुड में बनी है। मत्स्यावतार से शिक्षा लेकर बहुत बडी पिक्चर बनाई थी। उसमें यही बताया था कि एक बहुत बड़े जहाज में संतों को बचाया, समाजसेवियों को बचाया, राष्ट्रभक्तों को बचाया, देश भक्तों को बचाया। अरे महाराज, मनुष्य का जीवन मिल गया, अच्छे कामों के लिए मिला है। धान बचाओ, वनस्पति बचाओ, संस्कार बचाओ। बोलिये मत्स्यावतार भगवान की जय। महिम जी– हमारा भारत देश कई धार्मिक स्थलों से सजा हुआ है। चारों ओर देव भूमि है। आईये जानते हैं भारत की ये सप्त पुरियाँ कौन–कौनसी है। बोलिये सप्तपुरी तीर्थ की जय।

नगर अयोध्या, अल्का नगरी, अवंतिका उज्जैन
अमृतसर, द्वारिका और गया नगर सुखदेन
जगन्नाथ, हरिद्वार और काशी
काँची नगर, प्रयाग, सोमनाथ,
वैशाली, तक्षशिला
विजय नगर अनुराग, पाटली पुत्र है
पावननगरी, धर्म कर्म मय नाम
भारत वर्ष की पावन पुरियाँ,
है धरती की शान।

गुरूदेव जी– बोलिये सप्तपुरी की जय, चारों धाम की जय, मानव मात्र की जय। आप और हम कितने भाग्यवान हैं लाला कि 84 लाख योनियों में ये मनुज देहि मिली। नृसिंह भगवान कहते हैं, भक्त प्रहलाद ये मानव मात्र के कल्याण की कथा तुमने पूछी है। कैसे हम राजी रहें? कैसे उत्साह बढ़े? अपना उत्साह स्वयं को बढ़ाना है, अरे अपने हाथ जगन्नाथ है। जगन्नाथ धाम की जय, द्वारिकाधीश की जय, रामेश्वर धाम की जय, बद्रीनाथ धाम की जय, अयोध्या नगरी की जय, अवन्तिका की जय, उज्जैन की जय, सोमनाथ भगवान की जय, काशी विश्वनाथ की जय, महाकालेश्वर भगवान की जय, उदयपुर की जय, जयपुर की जय, भारतमाता की जय, विश्वधर्म की जय, आदर्श धर्म की जय, आप धर्म बचाओ। आप मीठी वाणी बचाओ, बहुत बहुत धन्यवाद।

कर्पूर गौरम् करूणावतारम्,
संसार सारम् भुजगेन्द्र हारम्,
सदा वसंतम् हृदयारविन्दे,
भवं भवानी सहितम् नमामि।



क्रमशः

खाँसी के घरेलु उपाय

खाँसी बड़ा ही विकट रोग है जो न हँसने देती है, न खाने देती है और न सोने देती है। वृद्धावस्था में ज्यादा परेशान करती है। सांस को अटका सा देती है, पूरे पेट की आँतों को खींच लेती है। कभी–कभी तो उल्टी भी आ जाती है।

कारण :– 1. ज्यादातर रूखा एवं सूखा भोजन करना। 2. अपनी क्षमता से अधिक कार्य करना। 3. पोषक भोजन का अभाव। 4. कब्ज का बने रहना। 5. पाचक रसों की कमी। 6. ज्यादा पेस्ट व मंजन करना। 7. ज्यादा चाय, कॉफी, नशीले व मादक पदार्थो का सेवन करना। 8. धूम्रपान व मद्यपान करना। 9. जुकाम को दबाने वाली दवाओं का प्रयोग करना। 10. मोटापा या मधुमेह होना।

उपचार :–1. सबसे अच्छा उपचार कारणों का निवारण करें। 2. एक नींबू दो चम्मच शहद एक गिलास गुनगुना पानी में मिलाकर पीएँ। 3. मौसम्मी का रस या वैसे ही खाना बहुत ही लाभकारी व कारगर है। 4. शहद में अदरक का रस मिलाकर चाटें। 5. रतालू, अरवी, कटहल की सब्जी इसमें बड़ी लाभकारी है। 6. दालचीनी शहद या पानी के साथ लें। 7. इलायची मुँह में रखें या 2 लौंग एक कच्चा व दूसरा सिका हुआ मुँह में रखें। 8. मुनक्का दाख, कालीमिर्च व नमक स्वाद के अनुसार मिलाकर लें। 9. मुलैठी मुँह में रखकर चूसें। 10. प्याज की सब्जी देशी घी में बनाकर खाएँ। 11. सलाद, अंकुरित मूंग, मोठ, मैथी, रिजका, मूंगफली का प्रयोग करें। 12. तीन टमाटर उबालकर उसमें 3 छोटी पीपल मिलाकर खाएँ। 13. दो लौंग, पान के डाड 2, तुलसी पत्ते 10, गुड़ में मिलाकर खाएँ।

मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी

मधुमेह बीमारी में रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है। अगर आपको मधुमेह हो गया हो तो आपको अपने खाने–पीने का पूरा ख्याल रखना चाहिए, ताकि आपका डायबिटीज़ कंट्रोल में रहे, इसके लिए आपको अच्छा पौष्टिक आहार लेना चाहिए। मधुमेह के रोगी हेल्दी ड्रिंक लेकर भी इस बीमारी को कंट्रोल कर सकते है।

डायबिटीज के मरीजों को पानी जरूर पीना चाहिए। भोजन से पहले आधा लीटर पानी पीने से आप अतिरिक्त कैलोरी के सेवन से बचे रहेंगे। आपको दिन में कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। इसके अलावा व्यायाम के दौरान शरीर के पसीने के रूप में निकलने वाले पानी की भरपाई भी जरूर करें। यदि आप पानी को अधिक उपयोगी बनाना चाहते है, तो उसमें नींबू का रस भी मिला सकते हैं। दूध में कैलोरी और कॉर्बोहाइड्रेट काफी मात्रा में होते हैं। लेकिन इसके साथ ही इसमें पोषक तत्वों की भी कोई कमी नहीं होती। हालांकि इसमें कैलोरी काफी होती है, लेकिन फिर भी डायबिटीज के मरीजों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम और विटामिन डी की भरपूर मात्रा होती है। डायबिटीज के मरीजों को चाहिए कि वे धीरे–धीरे वसायुक्त दूध

से लो–फैट मिल्क का सेवन करना शुरू कर दें। दूध से डरें नहीं, बल्कि उसका नियंत्रित मात्रा में सेवन करें।

आप कम मात्रा में जूस का सेवन कर सकते हैं। लेकिन, इस बात का ध्यान रखें कि आपके जूस में कृत्रिम मिठास न हो। बिना शक्कर की चाय आपके लिए ठीक है। कॉफी की ही तरह चाय में एंटी–ऑक्सीडेट्स होते हैं। ये एंटी–ऑक्सीडेंट्स फ्री–रेडिकल्स को खत्म कर दिल की सेहत को बनाये रखने का काम करते हैं। कॉफी और ग्रीन टी दोनों ही टाइप टू डायबिटीज से बचाने में काफी मदद करते हैं।

डायबिटीज के मरीज ब्लैक कॉफी का सेवन कर सकते हैं। इसकी हर सर्विस में पांच ग्राम से कम कार्बोहाइड्रेट और 20 कैलोरी से कम होती है। इससे आपके शरीर में रक्त शर्करा नहीं बढ़ती। बेशक, यदि आप इस कॉफी में क्रीम और चीनी मिला लेते हैं, तो यह 'शुगर फ्री–फूड' नहीं रहेगा।

अष्टयाम दर्शन

महाप्रभु श्री हरिराय जी द्वारा –

श्रीकृष्ण सर्वदा स्मर्यः सर्व लीला समान्वितः

श्रीकृष्ण का स्मरण होने से चित उनकी सेवा में महज ही प्रवृत हो जाता है।

अष्टयाम सेवा भावना का आश्रय है –

भगवान् की लीला चिन्तन में निरन्तर लगा रहना। पुष्टिमार्ग में सेवा के साधन और फल में अन्तर नहीं माना गया है। दोनों एक ही है। अष्टयाम दर्शन सेवा पहरों में विभक्त है। प्रातः काल से शयन समय तक– मंगला –श्रृंगार –ग्वाल –राजभोग –उत्थापन –भोग –आरती और शयन। श्री मद वल्लभाचार्य जी के द्वितीय पुत्र श्री गुसाईं जी श्री विट्ठलनाथजी महाराज श्री ने अष्टयाम सेवा भावना के विशेष रूप को प्राणन्वित किया। श्री आचार्य जी वल्लभाचार्य जी ने अष्टयाम सेवा भावना का विधान किया।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सलाहकार प्रबन्धक–मोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
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 गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com