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 - 02-05-2016 ● अंक-512 ● तारीख - 03 मई 2016, वैशाख कृष्ण - 11 ● मंगलवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

प्रभु का नाम

याद रखो इस संसार में कुछ भी इतना शक्तिशाली नहीं है जितना प्रभु का नाम। यही विश्व की रक्षा करता है, यह केवल हथियार और बम नहीं है जो संसार की रक्षा करेगा। केवल ईश्वर की कृपा ही रक्षा करेगी। यह मनुष्य का प्रथम और पावन कर्त्तव्य है कि परमात्मा की कृपा प्राप्त करने के लिए प्रार्थना करे। प्रार्थना सर्वोच महत्व की चीज है। **–श्री सत्य सांई बाबा**

लक्ष्य (सुविचार)

जैसा तुम्हारा लक्ष्य होगा, वैसा ही तुम्हारा जीवन होगा– **आचार्य श्री राम शर्मा**

जिस देश में हमारा जन्म हुआ है, हमें खुश होकर उसकी सेवा करनी चाहिए, क्योंकि प्रकृति ने हमारे लिए यही लक्ष्य निर्धारित किया है।

–महात्मा गांधी

जो व्यक्ति अपने सामने ऊंचा उद्देश्य रखता है, वह अवश्य ही एक दिन उसे पूर्ण करने में सफल होता है, लेकिन इसके लिए आवश्यक है कि वह अपने लक्ष्य पर तीव्र गति से निरंतर बढ़ता जाए। **–इमर्सन**

अपने जीवन का एक लक्ष्य बनाओ और उसके बाद अपनी शारीरिक और मानसिक शक्ति उसमें लगा दो। **–कार्लाइल**

लक्ष्य प्राप्त करने के लिए अपनी समस्त शक्तियों द्वारा परिश्रम करना ही पुरूषार्थ है। **–पतंजलि**

तुलसी दास जी की चौपाईयाँ

नौमी भौम बार मधुमासा।
अवधपुरीं यह चरित प्रकासा।।
जेहि दिन राम जनम श्रुति गावहिं।
तीरथ सकल जहाँ चलि आवहिं।।

भावार्थ:- चैत्र मास की नवमी तिथि मंगलवार को श्री अयोध्याजी में यह चरित्र प्रकाशित हुआ। जिस दिन श्री रामजी का जन्म होता है, वेद कहते हैं कि उस दिन सारे तीर्थ वहाँ (श्री अयोध्याजी में) चले आते हैं।।

भारतीय वैज्ञानिकों ने रचा इतिहास, हमारे पास होगा अपना जीपीएस सिस्टम

देश के सातवें और अंतिम नेविगेशनल सेटेलाइट को लॉन्च कर इसरो ने अंतरिक्ष के क्षेत्र में बड़ी कामयाबी हासिल की। श्रीहरिकोटा से पीएसएलवी– सी33 से IRNSS–1 को लॉन्च किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुद भी दिल्ली से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए इस मिशन पर नजर बनाए हुए थे। इसी के साथ भारत अमेरिका और रूस की कतार में शामिल हो गया।

प्रधानमंत्री ने भारतीय वैज्ञानिकों को IRNSS–1 की लॉन्चिंग पर बधाई दी। इसी के साथ भारत ने स्वदेशी जीपीएस बनाने की मंजिल तय कर ली। अमेरिका आधारित ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम यानी जीपीएस जैसी क्षमता हासिल करने की दिशा में आखिरी कदम बढ़ाते हुए इसरो ने यह सैटेलाइट लॉन्च

किया। प्रधानमंत्री ने इस मौके पर कहा, ''अब हमारे रास्ते हम तय करेंगे। कैसे जाना है, कैसे पहुंचना है, ये हमारी अपनी तकनीक के माध्यम से होगा।''

मुश्किलों में राह दिखाती है–श्रीमद्भागवत गीता

धार्मिक ग्रंथों ने सदियों से ही मानवता को सही दिशा और जीवनशैली सिखाई है। हम जिस भी धर्म को मानते हैं उसी के आदर्शों पर आगे बढ़ते हैं, ये आदर्श हमें धार्मिक ग्रंथों के माध्यम से मिलते है। पीढ़ी दर पीढ़ी हम इन्ही आदर्शों का पालन करते आये हैं।

हिन्दू धर्म में श्रीमद्भागवतगीता को सबसे पवित्र माना गया हैं। यह सबसे रहस्यमयी ग्रन्थ हैं। गीता मुश्किलों में राह दिखाती है, उलझनों को सुलझाने का तरीका बताती है, जिंदगी और मृत्यु का सत्य सुनाती है। इसमें सभी प्रश्नों का उत्तर हैं, जीवन जीने का तरीका बताया गया हैं।

आज, कल, जन्म, मृत्यु, धन–सम्पदा, प्रकृर्ति, जलवायु, आदि–अन्त, परमात्मा सभी का पूर्ण वर्णन हैं यह बहुत ही सरल हैं लेकिन बहुत ही रहस्यमयी पुस्तक हैं।

अगर श्रीमद्भागवत गीता का अध्ययन नित्य किया जाएँ तो इस बात का आभास होता है कि उसमें सिखाया कुछ नहीं गया है, बल्कि समझाया गया कि इस संसार का स्वरूप क्या है? उसमें यह कहीं नहीं कहा गया कि आप इस तरह चलें या फिर उस तरह चलें, बल्कि यह बताया गया है कि किस तरह की चाल से आप किस तरह की छवि बनायेंगे? उसे पढ़कर आदमी कोई नया भाव नहीं सीखता बल्कि संपूर्ण जीवन सहजता से व्यतीत करें, इसका मार्ग बताया गया है।

ये स्वयं परमपिता परमेश्वर के मुखकमल से प्रकट हुयी हैं, भगवान ने स्वयं सारें रहस्य का वर्णन स्वयं किया हैं।

आशा हैं आप सभी 'श्रीमदभागवतगीता' की दिव्य आनंदरूपी बारिश की एक बूँद का आनंद उठाएंगे।

गीता में 18 अध्याय हैं, हर एक अध्याय में कुछ श्लोक हैं, जो की अपने आप में एक सफल और सुन्दर जीवन जीने का तरीका बताता हैं अर्थात् श्रीमद्भागवत गीता के हर श्लोक में ज्ञान की गंगा हैं।

समय का चक्र (लोक कथा)

उत्तराखंड के एक गांव में एक बूढ़ी महिला रहती थी। सहारे के नाम पर उसका मात्र इकलौता पुत्र ही था। उसके पति बहुत समय पहले ही चल बसे थे। बढ़ी महिमा ने बड़े संघर्ष से अपने बेटे को पाल–पोसकर बड़ा किया था। वह बहुत दिनों के बाद अपने घर आ पाता था। ऐसे में वह बूढ़ी मां जब अकेली पड़ गई, तो उसने बेटे की शादी कर दी। बहू को अपने पति का मां के प्रति प्रेम बिल्कुल भी नहीं सुहाता था। इस वजह से बहू अपनी सास के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करती थी। कुछ दिनों बाद बहू ने एक पुत्र को जन्म दिया। बूढ़ी मां अपने पोते के प्रेम में बहु के दुर्व्यवहार को भूल जाती थी। धीरे–धीरे बूढ़ी मां और बूढ़ी हो गई।

और पोता जवान हो गया। एक दिन बूढ़ी मां ने अपनी बहू से कहा, 'बहू मेरी पीठ में खुजली हो रही है। जरा खुजा दो। मेरा हाथ नहीं पहुंचता।' बहू ताना मारती हुई बोली, मेरा भी हाथ नहीं पहुंच रहा। कहो तो इस लकड़ी से खुजा दूं। मां बेचारी चुप रह गई। थोड़े दिनों बाद बूढ़ी मां चल बसी। समय का चक्र घूमकर वापस उसी जगह आता है। अब बहू बढ़ी हो गई। उसने भी अपने बेटे का विवाह किया। अब वह अपनी सास की जगह थी और बहू उसकी जगह थीं उसके बेटे की बहू उससे भी बढ़कर आई। वह अपनी सांस का जरा भी ख्याल नहीं रखती थी। कुछ समय बाद उसने एक पुत्र को जन्म दिया। अब यह सास भी जब ज्यादा बूढ़ी हो गई तो एक दिन उसने भी अपनी बहू को पीठ खुजाने के लिए कहा तो बहू बोली, 'मांजी, मेरे हाथ में मेंहदी लगी हुई है। कहो तो पैर से खुजा दूं।' अब सास को अपनी सास के साथ किया व्यवहार याद आ गया। तब वह अपनी बहू से बोली, इसमें तेरा कोई दोष नहीं है बहू, क्योंकि आगे की जली लकड़ी पीछे को ही आती है। पर तू सावधान रहना क्योंकि कल को तेरी भी बहू आएगी और जैसे मुझे सबक मिला। वैसे ही तुझे भी मिलेगा।

अपनेपन के बीज (प्रेरक प्रसंग)

राजा इंद्रजीत का स्वभाव बड़ा ही दयालु और प्रजावत्सल था। एक बार की बात है। नगर में एक महात्मा पधारे। इंद्रजीत भी उनसे मिलने पहुंचे। राजा की ख्याति एवं व्यवहार को देखकर महात्मा उससे बहुत प्रसन्न हो गए। महात्मा ने अपनी शक्तियों से इंद्रजीत को एक तलवार थमाते हुए कहा, 'यह तलवार लो और विश्व विजेता बनो।' इंद्रजीत ने कहा 'महाराज, मैं अपने नगर में खुश हूं, लोग मुझसे खुश हैं, विश्व विजेता बन कर मैं इतने बड़े समुदाय का ध्यान रखने में असमर्थ रहा तो क्या होगा।' महात्मा ने तलवार लेकर पारसमणि देते हुए कहा, 'फिर यह पारसमणि लो और खूब धन प्राप्त करो।' इंद्रजीत ने कहा, 'पत्थर को सोना बनाकर मुझे क्या हासिल होगा। मेरे लिए तो मेरी प्रजा ही सोना है।

महात्मा ने कुछ सोचकर कहा, 'कहो तो स्वर्ग की अप्सरा तुम्हारे लिए धरती पर ले आऊं ? कुछ तो मांगो राजन्।' इंद्रजीत ने बिना विचलित हुए कहा, 'अप्सरा तो स्वर्ग में ही शोभा पाती है। मुझे उनसे क्या काम ?' महात्मा समझ गए कि इंद्रजीत को क्या चाहिए। उन्होंने कुछ बीज इंद्रजीत के हाथ थमाते हुए कहा, 'लो राजन ये अपनेपन के बीज हैं। इन्हें अपने नगर के के खेतों में बो दो। खूब लहलहाती फसल होगी। इनसे इतनी फसल होगी कि किसी को भूखा नहीं सोना होगा। ये बीज जहां भी बोए जाएंगे, वहां जड़–चेतन, शत्रु–मित्र सब हिलमिल कर रहेंगे।' इंद्रजीत ने तुरंत उन बीजों के लिए अपनी हथली पसार दी। उसने सोचा, तलवार का पानी एक दिन उतरने वाला है, धन का दुरूपयोग अधिक होता है, स्त्री का रूप भी एक दिन नष्ट हो जाएगा लेकिन अपनेपन के ये बीज हर तरफ खुशहाली ले आऐंगे।

प्रभु प्रेमी के लक्षण

- प्रभु प्रेमी को इस लोक और परलोक के कोई भी पदार्थ अच्छे नहीं लगते।
- उसका अन्तकरण प्रभु की महिमा और चिन्तन में डूबा रहता है।
- उसके मन में प्रभु की सेवा को छोड़कर अन्य कोई वासना नहीं रहती।
- अपने परिवार में रहकर खाता–पिता, बोलता–चलता और उठता–बैठता हुआ भी वही अपने को विदेशी मेहमान समझता है। क्योंकि जिस पर सखा प्रभु के साथ प्रेम है वह उसे वहाँ से हटने नहीं देता।

कशेरुक दण्ड की अस्थियाँ

इसे रीढ़ तथा कशेरुक दण्ड भी कहते हैं। क्योंकि रीढ़ कशेरूकाओं के संयोग से बनी लचकदार दण्ड ही है। रीढ़ या कशेरुक दण्ड में कुल 33 अस्थियाँ होती हैं। लेकिन ये सब स्वतंत्र रूप से अलग नहीं होती हैं, अन्त की अस्थियों में से ऊपर की 5 अस्थियों की एक अस्थि हो जाती है। इस संयुक्त अस्थि को त्रिक या त्रिकास्थि कहते हैं। ठीक इसी प्रकार 9 में से नीचे की 4 अस्थियाँ एक साथ मिलकर एक अस्थि हो जाती हैं, जिसे काक्किस (Coccyx) कहते हैं। इस प्रकार विभाजित रूप से रीढ़ की अलग–अलग कुल 33 के बदले 26 अस्थि मानी जाती हैं। उपरोक्त चर्चित त्रिकास्थि एवं काक्किस के अतिरिक्त अन्य शेष 24 अस्थियों को कशेरुक (Vertebral) कहते हैं।

मनुष्य के अतिरिक्त कई जानवरों में भी मेरुदण्ड पाये जाते हैं जिन्हें मेरुदण्डी कहते हैं जैसे गाय, भैंस, साँप, मछली आदि। यह सिर से कमर के कुछ नीचे तक फैली होती है। प्रत्येक कशेरुक के बीच में एक छेद होता है जो अन्य कशेरुकाओं के साथ मिलकर सम्पूर्ण मेरुदण्ड में एक नली जैसे छेद का निर्माण करती है। इस नली जैसे छेद से होकर सुषुम्ना मस्तिष्क से मिली होती है। इस प्रकार रीढ़ सुषुम्ना के लिए एक कवच का काम करती हैं। इन कशेरुकों की रचना अद्भुत है। इनका पृष्ठभाग उभरा हुआ दिखाई देता है। छूने से ये रुखड़े जैसी लगती हैं। पूरे मेरुदण्ड को एक नज़र में देखने से ऐसा लगता है जैसे कि एक कशेरुक को दूसरे पर जोड़कर रखा गया हो। दो कशेरुकों के बीच कार्टिलेज की गद्दी (Pad) जैसी बनी होती है। इन गद्दियों के होने से दो कशेरुक एक दूसरे से सटे नहीं होते हैं, जिससे ये घिसने से बचे रहते हैं। इतना ही नहीं ये कार्टिलेज की गद्दियाँ मेरुदण्ड को लचीला बनाये रखती हैं और झटकों से रक्षा भी करती हैं।

सम्पूर्ण मेरुदण्ड को हम पाँच भागों में बाँट सकते हैं :– 1. गर्दन, 2.पीठ, 3.कमर, 4. नितम्ब, 5.पूँछ। इन भागों में कशेरुकाओं की संख्या अलग–अलग होती हैं।

श्रद्धा के 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 धर्मभीरु 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।

प्राणायाम एवं ध्यान

प्राणायाम अपने श्वास की वृद्धि एवं नियंत्रण है। श्वास लेने की सही तकनीक का अभ्यास करने से रक्त एवं दिमाग में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाई जा सकती है, अंततः इससे प्राण या महत्त्वपूर्ण जीवन ऊर्जा के नियंत्रण में मदद मिलती है। प्राणायाम आसानी से योग आसन के साथ किया जा सकता है। इन दो योग सिद्धांतों का मिलन मन एवं शरीर का उच्चतम शुद्धिकरण एवं आत्मानुशासन माना गया है। प्राणायाम की तकनीक हमारे ध्यान के अनुभव को भी गहरा बनाती है। इन वर्गों में हम अनेक प्रकार के प्राणायाम तकनीकों की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

पिण्डवाड़ा की पीड़ा

मैंने हाथ दिया रूकिए–रूकिए–रोक लिया। मैंने उनको पूछा खून दे दिया ?वो एक दूसरे को देखे। वो धीरे से बोले साहब भले ही 300–400 रूपये लग जाए तो कोई बात नहीं। हम तो खून नहीं दे सकेंगे। आप किसी का खून ले लेना। मैंने कहा तुम्हारे खून में खून ही नहीं है। गन्दी नाली का पानी है। बड़ा गुस्सा आया–मुझे। मैंने कहा तुम्हारे तो गन्दे नाली का गन्दा पानी है।

तुलसी इस संसार में भांति–भांति के लोग। डॉ. खत्री जैसे अच्छे इन्सान और अहमदाबद वाले दोनों को मैंने कहा कि खून–खून नहीं है गन्दा पानी है। उस समय लग रहा था कि यह भी कोई दुनिया हैं जहां गिरधारी कुमावत और मैं। सामने आगे जाने वाले व्यक्ति किसी ओर से बात कर रहे है कि साहब बेटी को खून चाहिए मैं तो 60 साल से ऊपर का हो गया। मेरा खून तो लेते नहीं कैसे करेंगे? बेटी कैसे बचेगी और हम केवल आवाज सुनकर जा कर कहते। हम खून देने को तैयार हैं, और उनके हम क्या लगते है? जिनके जो लगते थे। जिनकी बेटियां और घर वाले वो अपने ससुर जी को खून देने को तैयार नहीं। तो मैंने कहा शर्म आनी चाहिए तुम्हे तुम्हारा तो खून लिया भी नहीं जाना चाहिये। उनको शर्म आ जाती है। कुछ को तो वो भी नहीं आती है।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

बहुत पुरानी बात है। एक अमीर व्यापारी के यहाँ चोरी हो गयी। बहुत तलाश करने के बावजूद सामान न मिला और न ही चोर का पता चला। तब अमीर व्यापारी शहर के काजी के पास पहुँचा और चोरी के बारे में बताया। सब कुछ सुनने के बाद काजी ने व्यापारी के सारे नौकरों और मित्रों को बुलाया। जब सब सामने पहुँच गए तो काजी ने सब को एक–एक छड़ी दी। सभी छड़ियाँ बराबर थीं। न कोई छोटी न बड़ी।

सब को छड़ी देने के बाद काजी बोला, "इन छड़ियों को आप सब अपने अपने घर ले जाएँ और कल सुबह वापस ले आएँ। इन सभी छड़ियों की खासियत यह है कि यह चोर के पास जा कर ये एक उँगली के बराबर अपने आप बढ़ जाती हैं। जो चोर नहीं होता, उस की छड़ी ऐसी की ऐसी रहती है। न बढ़ती है, न घटती है। इस तरह मैं चोर और बेगुनाह की पहचान कर लेता हूँ।"

काजी की बात सुन कर सभी अपनी अपनी छड़ी ले कर अपने अपने घर चल दिए। उन्हीं में व्यापारी के यहाँ चोरी करने वाला चोर भी था। जब वह अपने घर पहुँचा तो उस ने सोचा, "अगर कल सुबह काजी के सामने मेरी छड़ी एक उँगली बड़ी निकली तो वह मुझे तुरंत पकड़ लेंगे। फिर न जाने वह सब के सामने कैसी सजा दें। इसलिए क्यों न इस विचित्र छड़ी को एक उँगली काट दिया जाए, ताकि काजी को कुछ भी पता नहीं चले।"

चोर यह सोच बहुत खुश हुआ और फिर उस ने तुरंत छड़ी को एक उँगली के बराबर काट दिया। फिर उसे घिसघिस कर ऐसा कर दिया कि पता ही न चले कि वह काटी गई है।

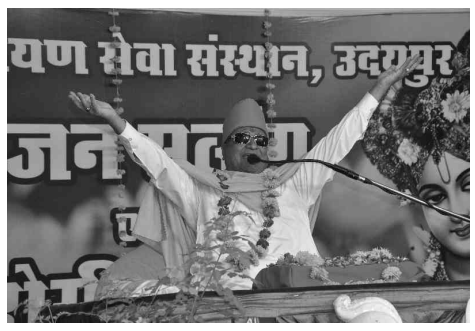
अपनी इस चालाकी पर चोर बहुत खुश था और खुशीखुशी चादर तान कर सो गया। सुबह चोर अपनी छड़ी ले कर खुशी खुशी काजी के यहाँ पहुँचा। वहाँ पहले से काफी लोग जमा थे।

काजी 1–1 कर छड़ी देखने लगे। जब चोर की छड़ी देखी तो वह 1 उँगली छोटी पाई गई। उसने तुरंत चोर को पकड़ लिया। और फिर उस से व्यापारी का सारा माल निकलवा लिया। चोर को जेल में डाल दिया गया।

सभी काजी की इस अनोखी तरकीब की प्रशंसा कर रहे थे।

रोचक जानकारी

- सबसे बड़ी समुंद्री जीव ब्लू व्हेल का वजन 30 हाथियों के वजन के बराबर होता है।
- यदि आप सोचते हैं कि साँस रोक कर आप मर जायेंगे तो ऐसा नही हो सकता।
- शराब की एक बून्द भी बिच्छु को पागल कर सकती है, वो मर भी सकता है ।
- आईसलेंड सबसे खुशहाल राष्ट्र है। एक मात्र ऐसा देश है जिसके पास आर्मी नहीं।
- मनुष्य का दिल 30 फीट की ऊँचाई तक रक्त को फेंक सकता है।
- प्राचीन मिस्र में बिल्ली की हत्या करने वाले को सजा–ए–मौत दी जाती थी।
- एक ऐसी डिवाइस भी है जो आवाज से आग पैदा कर देती है ।



सिंहस्थ महाकुंभ 2016

उज्जैन। आगर रोड सेक्टर 5 मंगलनाथ क्षेत्र में सिंहस्थ महाकुंभ में आयोजित नारायण सेवा संस्थान कुम्भ खालसा में संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि आज प्रातः 8 बजे संस्थान के संस्थापक आचार्य महामण्डलेश्वर पद्मश्री साधु कैलाश जी मानव के सानिध्य में साधक,दिव्यांग भाई–बहिन व सैकडो की तादात में अतिथियों के साथ विभिन्न संदेशों से ओतप्रोत प्रभात फेरी निकाली । जहाँ एक और राजस्थानी लोक नृत्य, हनुमान जी की झांकी, सुरेश व साथी कलाकारों के भजन, वही हाथों में बेटी–बचाओं,पर्यावरण बचाओं,वृक्ष लगाओं, दहेज प्रथा बन्द करों, मातपिता कि सेवा करों, मदिरा पान, मांस, पानमसाला त्याग करों। ''जल हैं तो मंगल हैं।'' दिव्यांग पीडितों की सेवा करों आदि नारे लिये हुये साधक चल रहे थे। आचार्य श्री मानव जी ने दिव्यांग वार्ड मे जाकर उनको आशीर्वाद देने के साथ सुस्वास्थ्य की कामना की। शिविर प्रभारी श्री राकेश शर्मा,हरि प्रसाद,सत्येन्द्र ,अनिल,कमलेश,कुलदीप सिंह, विरेन्द्र, सुनिल, विनोद, अरूण, तालेवर सिंह, शिवराम, भँवर सुथार, दुर्गेश व भले–पधारों टीम आदि उपस्थित थे रैली का संयोजन श्री महिम जैन व श्री रोहित ने किया।

लौंग के फायदे और घरेलु नुस्खे

चाहे भोजन का जायका बढ़ाना हो या फिर दर्द से छुटकारा, छोटी सी लौंग को न सिर्फ अलग–अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है बल्कि इसके फायदे भी अनेक हैं। साधारण से सर्दी–जुकाम से लेकर कैंसर जैसे गंभीर रोग के उपचार में लौंग का इस्तेमाल किया जाता है। इसके गुण कुछ ऐसे हैं कि न सिर्फ आयुर्वेद बल्कि होम्योपैथी व एलोपैथी जैसी चिकित्सा विधाओं में भी बहुत अधिक महत्व आंका जाता है।

भोजन में फायदेमंद – मसाले के रूप में लौंग का इस्तेमाल शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, सोडियम और हाइड्रोक्लोरिक एसिड भरपूर मात्रा में मिलते हैं। इसमें विटामिन ए और सी, मैग्नीज और फाइबर भी पाया जाता है।दर्दनाशक गुण–लौंग एक बेहतरीन नैचुरल पेनकिलर है। इसमें मौजूद यूजेनॉल ऑयल दांतों के दर्द से आराम दिलाने में बहुत लाभदायक है। दांतो में कितना भी दर्द क्यों न हो, लौंग के तेल को उन पर लगाने से दर्द छूमंतर हो जाता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल विशेषता होती है जिस वजह से अब इसका इस्तेमाल कई तरह के टूथपेस्ट, माउथवाश और क्रीम बनाने में किया जाता है।

गठिया में आराम–गठिया रोग में जोड़ों में होने वाले दर्द व सूजन से आराम के लिए भी लौंग बहुत फायदेमंद है। इसमें फ्लेवोनॉयड्स अधिक मात्रा में पाया जाता है। कई अरोमा एक्सपर्ट गठिया के उपचार के लिए लौंग के तेल की मालिश को तवज्जो देते हैं।

श्वास संबंधी रोगों में आराम–लौंग के तेल का अरोमा इतना सशक्त होता है कि इसे सूंघने से जुकाम, कफ, दमा, ब्रोंकाइटिस, साइनसाइटिस आदि समस्याओं में तुरंत आराम मिल जाता है।

बेहतरीन एंटीसेप्टिक–लौंग व इसके तेल में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जिससे फंगल संक्रमण, कटने, जलने, घाव हो जाने या त्वचा संबंधी अन्य समस्याओं के उपचार में इसका इस्तेमाल किया जाता है। लौंग के तेल को कभी भी सीधे त्वचा पर न लगाकर किसी तेल में मिलाकर लगाना चाहिए।

पाचन में फायदेमंद – भोजन में लौंग का इस्तेमाल कई पाचन संबंधी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। इसमें मौजूद तत्व अपच, उल्टी गैस्ट्रिक, डायरिया आदि समस्याओं से आराम दिलाने में मददगार हैं।

कैंसर–शोधकर्ताओं का मानना है कि लौंग के इस्तेमाल से फेफड़े के कैंसर और त्वचा के कैंसर को रोकने में काफी मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद युजेनॉल नामक तत्व इस दिशा में काफी सहायक है।

अन्य फायदे–इतना ही नहीं, लौंग का सेवन शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है और रक्त शुद्ध करता है। इसका इस्तेमाल मलेरिया, हैजा जैसे रोगों के उपचार के लिए दवाओं में किया जाता है। डायबिटीज में लौंग के सेवन से ग्लूकोज का स्तर कम होता है। लौंग का तेल पेन किलर के अलावा मच्छरों को भी दूर भगाने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है।

पहाड़ पर बिराजित है वन्दोल माताजी (खमनोर)

मराठाओं ने करवाया था मंदिर जीणोद्धार

खमनोर। रणस्थली खमनोंर कस्बे में खमनोर–हल्दीघाटी मुख्य सड़क मार्ग के समीप धरातल से करीब दौ सौ मीटर की ऊँचाई पर वन्दोल माताजी का मन्दिर है। मान्यतानुसार पीपलाज माताजी उनवास, राठासन माताजी कैलाशपुरी, बरवासन माताजी कडिया, आमज माताजी रिछेड, भमेंरी माताजी सेमल, रूपण माताजी शाहीबाग, वन्दोल माताजी खमनोर सात बहने थी जिनका एक भाई भौलिया भुत था जो प्रचीन समय में एक साथ देवल उनवास में निवास करते थे। किन्तु इस सातों बहनों के मध्य विवाद हो जानें के बाद ये बहनें अलग–अलग स्थानों पर बिराजित हो गई है। जो सभी वर्तमान में शक्ति पीठ के रूप में स्थित है। कस्बे में स्थित वन्दोल माताजी का मन्दिर करीब 10वीं सदी में निर्मित होना बताते है करीब 600 वर्ष पूर्व मराठा जब मेवाड़ में लूट–पाट के लिए आए तब उन्होंने वन्दोल माताजी मंदिर में मन्नत मांगी तथा मंन्नत पूर्ण होने पर मराठाओं ने मन्दिर का जीर्णोद्वार करवाया मन्दिर के पुराने होने पर करीब पांच वर्ष पूर्व मन्दिर का नवनिर्माण आरंभ हुआ एवं मन्दिर निमार्ण के पश्चात प्रतिष्ठा महात्सव का कार्यक्रम आयोजित हो रहा है। नवरात्री के तहत प्रतिवर्ष यहा पर विविध धार्मिक आयोजन होते है। जिसमें बड़ी संख्या में श्रृद्धालु शामिल होते है।

गुरू महिमा

अज्ञानरूपी अंधकार से अंधे हुए जीव की आँखे जिसने ज्ञानरूपी काजल की शलाका से खोली है, इसे श्रीगुरू को प्रणाम है।

नमन उन श्री गुरू को, जो अपने शिष्य के लिए पिता हैं, माता हैं, बन्धु हैं, ईष्ट देवता हैं और संसार के सत्य का बोध कराने वाले हैं।

जिसकी स्थिति से संसार की स्थिति है, जिसके प्रकाश से संसार प्रकाशित हो रहा है, जिसके अन्दर से संसार आनन्दित हो रहा है, ऐसे सच्चिदानन्द स्वरूप श्रीगुरू को नमन है। जिनके सत्य पर अवस्थित होकर यह जगत् सत्य प्रतिभासित होता है, जो सूर्य की भाँति सभी को प्रकाशित करते हैं, जिनके प्रेम के कारण ही पुत्र आदि सभी सम्बन्ध प्रीतिकर लगते हैं, उन सद्गुरू को नमन है। जिनकी चेतना से यह सम्पूर्ण जगत् चेतन प्रतीत होता है, हालाँकि सामान्य क्रम में मानव चित्त को इसका बोध नहीं हो पाता। जाग्रत–स्वप्न, सुषुप्ति आदि अवस्था को जो प्रकाशित करते हैं, उन चेतनारूपी सद्गुरू को नमन है।

उत्साह उमंग उल्लास

(मानव धर्म शृंखला का तृतीय (3) पुष्प)

शिवाजी 4 दिन के भूखे थे, एकदम जैसे ही हाथ लगाया तो अंगुलियाँ जली। उस बूढ़िया ने कहा–अरे! राहगीर तू तो शिवा जैसा लगता है। पहले बड़े–बड़े किलों को जीतता है और फिर रक्षा नहीं कर पाता। फिर औरंगजेब के भूखे भेड़िये, नालायक दुष्ट लोग आ जाते हैं। तेरे किलों को वापस जीत लेते हैं, उसे तकलीफ होती है। अरे तू शिवा जैसी गलती मत करना। शिवा तो स्वयं ही थे, सोचा अरे! ये बुढ़िया माता कहीं मुझे पहचान तो नहीं गई। बोला माँ शिवाजी क्या गलती करता है? बोली–राहगीर, तुमने गलती की कि गर्म खिचड़ी के बीच में हाथ डाल दिया। अरे बेटा पहले किनारे से खा, ठंड़ी करके धैर्य से खा। उस बुढ़िया ने शिवाजी को धैर्य की शिक्षा दी, जैसे दतात्रेय भगवान ने अपने चौबीस गुरूओं से शिक्षा ली।

तोल मोल के बोल

ऐसी वाणी बोलिये... परिवार में प्रेम

महिम जी – आईये आगे बढ़ते हैं, अब जानते हैं कि कैसे हम जीवन में वाणी का सदुपयोग करें? कभी–कभी इसका दुरूपयोग भी कर देते हैं।

मार्कण्डेय मुनि बोले,
वाणी का उपयोग सदा हो।
रोते नर को हँसा सके जो,
सकल धरा पर ऐसे जन हो।
वाणी के दुरूपयोग से,
हो तबाह परिवार।
मीठी वाणी के प्रभाव से,
मिलता सब को प्यार।

ऐसी वाणी बोलिये,
मन का आपा खोय,
औरन को शीतल करे,
आप ही शीतल होए रे रहिमन्।

वाणी का धर्म है मीठा बोलना, सत्य बोलना। 'सत्यम् ब्रूयात, प्रियम् ब्रूयात' सत्य बोलो, प्रिय बोलो। 'ना असत्य प्रियम् और ना प्रिय असत्यम' आजकल कल लोग कहते हैं कि मैं तो साफ कहता हूँ, भाइयों बुरा मत मानना और ऐसी –ऐसी बुराइयाँ करते हैं, ऐसी चुगली करेंगे, ऐसा कुसंग करेंगे। साफ भी कहो, मीठी वाणी से कहो, कड़वा मत बोलो। पहले तोलो, फिर बोलो। वो कहते हैं ना, धनुष से निकला तीर जैसे वापस नहीं आता, वैसे ही हमारे श्रीमुख की जिह्वा से निकली हुई वाणी वापस नहीं आती, मुँह टूट जाता है कभी–कभी। दाँत कहते हैं कि जीभ तूं एक है पर नरम बोलना, नहीं तो पूरे 32 बाहर आ जायेंगे। कभी कुछ बात होती है, गुस्सा आता तो कहते हैं, मैं तेरा मुँह तोड़ दूँगा, तुझे मुक्का मार दूँगा, तेरी कमर तोड़ डालूँगा, तुझे धक्का दे दूँगा।

कि तुम्हारी शान बढ़ जाती,
कि रूतबा बढ़ गया होता।
जो गुस्से में कहा तुमने,
वही हँसकर कहा होता।

क्रमशः

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