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-15-01-2016 ◉ अंक-404 ◉ तारीख-16 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-07 ◉ शनिवार ◉ उदयपुर ◉ कुल पृष्ठ-2 ◉ मूल्य-1 रूपया ◉ पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

प्रत्येक जीव में सांई है अतः किसी से भी घृणा न करो। कठोरता का व्यवहार न करो।

भजन

प्रभु मेरे जीवन को जीवन बना दो,
जगत जाल का मन से झगड़ा मिटा दो। प्रभु मेरे .....
बहुत पी चुके वासना विष की प्याली,
अब तो भक्ति भाव का प्याला पिला दो। प्रभु मेरे .....
बने तुम हमारे, बनें हम तुम्हारे,
बनें जिस तरह ऐसा बानक बना दो। प्रभु मेरे .....
कहाँ ढूँढूं मैं कहाँ तुम्हें पाऊँ,
कृपा करके अपना पता तो बता दो।। प्रभु मेरे .....
नहीं जरूरत है मुझे ढूँढने की,
फकत अपने मन का तुम निर्मल बना लो। प्रभु मेरे .....

आरती श्री जगदीश जी की

ओइम् जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भक्त जनों के संकट, क्षण में दूर करे।।
ओइम् जय॰
जो ध्यावे फल पावै, दुःख बिनसे मन का।
सुख सम्पति घर आवै, कष्ट मिटे तन का ।।
ओइम् जय॰
मात-पिता तुम मेरे, शरण गहूँ किसकी।
तुम बिन और न दूजा, आस करूँ जिसकी।।
ओइम् जय॰
तुम पूरण परमात्मा, तुम अन्तर्यामी।
तुम करूणा के सागर, तुम पालन करता।।
ओइम् जय॰
तुम हो एक अगोचर, सबके प्राणपति।
किस विधि मिलूं, दयामय, तुमको मैं कुमती।।
ओइम् जय॰
दीन-बंधु दुःख हरता, तुम रक्षक मेरे।
अपने हाथ बढ़ाओ, द्वार पड़ा तेरे।।
ओइम् जय॰
विषय-विकार मिटाओ, पाप हरो देवा।
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ, संतन की सेवा।।
ओइम् जय॰
तन-मन-धन, सब कुछ है तेरा।
तेरा तुझको अर्पण, क्या लागे मेरा।।
ओइम् जय॰
श्री जगदीशजी की आरती जो कोई नर गावे।
कहत शिवानन्द स्वामी, सुख सम्पति पावे।।
ओइम् जय॰

सुविचार

जीवन सौन्दर्य से भरपूर है।
इसे देखें, महसूस करें, इसे पूरी तरह से जीएं, और अपने सपनों की पूर्ति के लिए पूरी कोशिश करें।

एचएमटी घड़ियों की टिक-टिक हमेशा के लिए खामोश

कई दशकों तक हर भारतीय के दिल पर राज करने वाली एचएमटी घड़ियों की टिक-टिक अब कभी सुनने को नहीं मिलेगी। दरअसल, सरकार ने एचएमटी लिमिटेड की इकाई एचएमटी वॉचेज को अपरिहार्य कारणों से बंद करने पर मुहर लगा दी है। इसके अलावा दो और इकाइयां-एचएमटी चिनार वॉचेज और एचएमटी बेयरिंग्स को भी बंद करने का फैसला किया गया है। सरकार की तरफ से इन इकाइयों के करीब 1,000 कर्मचारियों को वर्ष 2007 के वेतनमान के अनुसार आकर्षक स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति योजना (वीआरएस) की पेशकश की गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में यहां आर्थिक मामलों की मंत्रिमंडलीय समिति की बैठक में यह फैसला किया गया है।

एक आधिकारिक बयान में कहा गया कि 427.48 करोड़ रुपये की नकदी मदद के बावजूद एचएमटी लिमिटेड की तीन नुकसान दर्ज करने वाली अनुषंगियां-एचएमटी वॉचेज, एचएमटी चिनार वॉचेज और एचएमटी बेयरिंग्स बंद होगी और कर्मचारियों को आकर्षक वीआरएस-वीएसएस की पेशकश की गई है। कंपनियों की चल एवं अचल परिसंपत्तियों का निपटान सरकारी नीति के मुताबिक होगा।

उल्लेखनीय है कि भारत सरकार ने लगातार घाटे में चल रही इन कंपनियों को बंद करने के संकेत सितंबर 2014 में ही दे दिए थे। बीते कई सालों से एचएमटी की घड़ियों को देसी-विदेशी कंपनियों से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ा है। ऐसे में एचएमटी घड़ियों की मांग में काफी गिरावट भी दर्ज की जाती रही।

अलविदा

- हिन्दुस्तान मशीन टूल्स (एचएमटी) का पहला करखाना वर्ष 1953 में बैंगलुरु में स्थापित हुआ।
- एचएमटी घड़ी का पहला विनिर्माण संयंत्र वर्ष 1961 में बैंगलूरु में लगाया गया।
- घड़ी की कंपनी स्थापित करने में जापान की घड़ी कंपनी सिटिजन वाच ने सहयोग दिया।
- कंपनी करीब 1.5 करोड़ रुपये मूल्य की 5,500 घड़ियों का निर्माण रानीबाग संयंत्र में कर रही है जो कंपनी के लिए अंतिम ऑर्डर है।
- 10 करोड़ से अधिक ग्राहक हैं एचएमटी घड़ियों के देशभर में।
- 18 विनिर्माण इकाइयां हैं एचएमटी लिमिटेड की कुल देशभर में।
- 50 साल बाद एचएमटी घड़ियों का विनिर्माण इस साल से बंद होगा।

'खालसा पंथ के संस्थापक' - गुरु गोविंद सिंह जी

सिक्ख संप्रदाय की स्थापना का उद्देश्य मुख्य रूप से हिन्दुओं की रक्षा करना था. इस संप्रदाय ने भारत को कई अहम मौकों पर मुगलों और अंग्रेजों से बचाया है।. सिक्खों के दस गुरु माने गए हैं जिनमें से आखिरी गुरु थे गुरु गोबिंद सिंह। खालसा पंथ के संस्थापक दशम गुरु श्री गुरु गोबिंद सिंह जी को एक महान स्वतंत्रता सेनानी और कवि माना जाता है। गुरु गोबिंद सिंह जी को त्याग और वीरता की मूर्ति भी माना जाता है।

"सवा लाख से एक लड़ाऊँ चिड़ियों सों मैं बाज तड़ाऊँ तबे गोबिंदसिंह नाम कहाऊँ"

गुरु गोविंद साहब को सिक्खों का अहम गुरु माना जाता है। उनकी सबसे बड़ी विशेषता उनकी बहादुरी थी। उनके लिए यह शब्द इस्तेमाल किए जाते हैं "सवा लाख से एक लड़ाऊँ।" उनके अनुसार शक्ति और वीरता के संदर्भ में उनका एक सिक्ख सवा लाख लोगों के बराबर है।

श्री गुरु गोबिंद सिंह जी सिक्खों के दसवें गुरू हैं। इनका जन्म पौष सुदी 7वीं सन 1666 को पटना में माता गुजरी जी तथा पिता श्री गुरु तेगबहादुर जी के घर हुआ। उस समय गुरु तेगबहादुर जी बंगाल में थे। उन्हीं के वचनानुसार बालक का नाम गोविंद राय रखा गया और सन 1699 को बैसाखी वाले दिन गुरुजी पंज प्यारों से अमृत छक कर गोविंद राय से गुरु गोविंद सिंह जी बन गए। इनका बचपन बिहार के पटना में ही बीता। जब 1675 में श्री गुरु तेगबहादुर जी दिल्ली में हिंन्दु धर्म की रक्षा के लिए शहीद हुए तब गुरु गोबिंद साहब जी गुरु गद्दी पर विराजमान हुए। गुरु गोबिंद सिंह जी ने ही 1699 ईस्वी में खालसा पंथ की स्थापना की। खालसा यानि खालिस (शुद्ध) जो मन, वचन एवं कर्म से शुद्ध हो और समाज के प्रति समर्पण का भाव रखता हो। पांच प्यारे बनाकर उन्हें गुरु का दर्जा देकर स्वयं उनके शिष्य बन जाते हैं और कहते हैं-जहां पाँच सिक्ख इकट्ठे होंगे, वहीं मैं निवास करूंगा। उन्होंने सभी जातियों के भेद-भाव को समाप्त करके समानता स्थापित की और उनमें आत्म-सम्मान की भावना भी पैदा की। गोबिंद सिंह जी ने एक नया नारा दिया था -वाहे गुरु जी का खालसा, वाहे गुरु जी की फतेह। दमदमा साहिब में आपने अपनी याद शक्ति और ब्रह्मबल से श्री गुरुग्रंथ साहिब का उच्चारण किया और लिखारी (लेखक) भाई मनी सिंह जी ने गुरुबाणी को लिखा।

गुरु गोबिंद सिंह ने अपनी जिंदगी में वह सब देखा था जिसे देखने के बाद शायद एक आम मनुष्य अपने मार्ग से भटक या डगमगा जाए लेकिन उनके साथ ऐसा नहीं हुआ। परदादा गुरु अर्जुनदेव की शहादत, दादा गुरु हरगोविंद द्वारा किए गए युद्ध, पिता गुरु तेगबहादुर की शहीदी, चार में

से बड़े दो पुत्रों (साहिबजादा अजीत सिंह एवं साहिबजादा जुझार सिंह) का चमकौर के युद्ध में शहीद होना और छोटे दो पुत्रों (साहिबजादा जोरावर सिंह और साहिबजादा फतेह सिंह) को जिंदा दीवार में चुनवा दिया जाना, वीरता व बलिदान की विलक्षण मिसालें हैं। इस सारे घटनाक्रम में भी अड़िग रहकर गुरु गोबिंद सिंह संघर्षरत रहे, यह कोई सामान्य बात नहीं है।

गुरु गोबिंद सिंह ने अपना अंतिम समय निकट जानकर अपने सभी सिक्खों को एकत्रित किया और उन्हें मर्यादित तथा शुभ आचरण करने, देश से प्रेम करने और सदा दीन-दुखियों की सहायता करने की सीख दी। इसके बाद यह भी कहा कि अब उनके बाद कोई देहधारी गुरु नहीं होगा और 'गुरुग्रन्थ साहिब' ही आगे गुरु के रूप में उनका मार्ग दर्शन करेंगे। गुरु गोबिंद सिंह जी ने 7 अक्टूबर सन् 1708 ई. में नांदेड़, महाराष्ट्र से देवलोक गमन किया।

आज के समय गुरु गोबिंद सिंह का जीवन हमारे लिए बेहद प्रासंगिक है। आज उनकी शिक्षाएं हमारे जीवन को एक आदर्श मार्ग पर ले जाने में अति सहायक साबित हो सकती हैं और हो रही है।

ऊँट महोत्सव -बीकानेर

हर वर्ष बीकानेर में पर्यटन विभाग की ओर से जनवरी माह में विदेशी पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए बड़े स्तर पर ऊँटों का नृत्य एवं विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती है। बीकानेर का ऊँट नृत्य विश्व में प्रसिद्ध है। इसी दौरान ऊँटों की दौड़ भी आयोजित की जाती है। ऊँटों की दौड़ जैसलमेर में भी होती है।

ऊँटों के नाम मैया, साडा, जाखेड़ा, जाखी, करहल, साढा जाकेड़ी , औढ़ारू, टोडिया आदि नाम प्रचलित हैं। नस्लों में बीकानेरी जैसलमेरी, मेवाड़ी कच्छी प्रमुख हैं।

ऊँटों के गहने पागड़े, भाखल, आसन, गोरबंद, नेकरी, घुघरू, छेवटी, पव्यण, मोहरा, अडोल प्रमुख गहने हैं।

सहनशीलता

एक आचार्य जी थे जो धर्म की शिक्षा दिया करते थे। वह लोगों की समस्याओं को सुनकर उनका समाधान भी बताया करते थे। वह बड़े नेक व सच्चे थे, इसलिए उनकी ख्याति दूर-दूर तक फैली हुई थी। उन्हें कभी गुस्सा नहीं आता था और न ही वह किसी से नाराज होते थे। लेकिन जिसका सम्मान जितना अधिक होता है, उसके विरोधियों को वह उतना ही खलने लगता है, विरोधी गुट के आचार्य ने सोचा, मैं देखता हूं कि उसे कैसे गुस्सा नहीं आता। मैं आज वह भ्रम तोड़ कर रहूंगा यह कह कर वह अपने घर आए और भेष बदल कर आलिम की कुटिया में जा पहुंचे। उन्होंने पास जाकर अभिवादन किया और बैठ गए। कुछ देर बाद उन्होंने आलिम से कहा, अगर आप की इजाजत हो तो एक बात पूछूं। आलिम ने अपने स्वभाव के अनुसार कहा, पूछो क्या जानना चाहते हो। आचार्य ने पूछा कि मल का स्वाद कैसा होता है ? सभी लोग आश्चर्य में पड़ गए। आलिम बोले, 'मल का स्वाद शायद कुछ-कुछ मीठा होता है। क्या आप ने चख कर देखा है ?' आचार्य का सवाल सुन कर वहां बैठे लोग आगबबूला हो गए कि इसकी हिम्मत कैसे हुई यह बात कहने की। परंतु आलिम ने सभी को शांत किया और बोले-'मैंने मीठा इसलिए कहा कि अक्सर देखा जाता है कि उस पर मक्खियां भिनभिनाती रहती हैं और वह आम तौर पर मीठे पर ही बैठती हैं।' यह सुनकर आचार्य नतमस्तक हो गए और अपना परिचय देते हुए बोले, आप के बारे में जैसा सुना, वैसा पाया। आपकी सहनशीलता वंदनीय है।

हे प्रभु आनन्द दाता

हे प्रभो आनन्ददाता, ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये।।
लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बनें।
ब्रह्मचारी, धर्मरक्षक, वीर व्रतधारी बनें।।
हे प्रभो आनन्ददाता .....

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गत: पन्था:

मैंने पढ़ा था उस समय तांत्या टोपे के बारे में। मैंने भगवान की कृपा से जीवनी पढ़ी महाराणा प्रताप की, वीर शिरोमणी की।

सोए-सोए भी अकबर जाग जाता था कि प्रताप ना आ जाए।

धन्यवाद्! महाराणा प्रताप की माता को। जैवन्ता बाई उदयसिंह के पुत्र जिनको दुध के साथ संस्कारों में वीरता मिली।

1966 में मैं पढ़ रहा था जीजाबाई की प्रार्थना। उन्होंने प्रार्थना की, माँ भवानी, माँ दुर्गा .... मुझे ऐसा पुत्र दे जो भारत के स्वाभिमान की रक्षा कर सके। मुझे वीर पुत्र चाहिये। मुझे देश के मर-मिटने की चाह वाला पुत्र चाहिये। और प्राप्त हुआ।

7-8 साल के थे। एक गाय को जबरदस्ती बाँध कर एक कसाई ले जा रहा था। शिवाजी ने कहा छोड़ दो मेरी गाय माता है। ये हमारी भारतीय संस्कृति में पूज्य है।

तो उन्होने कहा छोड़ दे। उसने नहीं छोड़ी। बहुत कहा, पर नहीं छोड़ी। जबरदस्ती रस्सा पकड़ा, नहीं छोड़ी तो उन्होंने कमर से अपनी कटार निकाली और हाथ ही काट दिया। कटते ही हाथ के साथ गाय माता चली गई। और सुल्तान के यहाँ जब पेशी हुई।

सुल्तान ने कहा के बताऊँ दूसरा अभी बाकी है। जो मेरी गाय माँ को मारेगा उसको मैं क्षमा नहीं कर पाऊँगा।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

फोन की घंटी बजी ....

दूसरी ओर से आवाज आयी! भाई सा, जनरल हॉस्पीटल के कम्पाउण्ड में एक अज्ञात व्यक्ति मूर्छित अवस्था में मल–मूत्र से सना पड़ा है। लावारिस एवं अचेतन अवस्था में होने के कारण हॉस्पीटल स्टाफ एवं अन्य कोई भी इस बेसहारा की ओर ध्यान नहीं देता। लगभग एक सप्ताह से यह इसी जगह पड़ा है.....! न कुछ खाया और न ही पीया, पता नहीं किस वजह से अभी तक अपना शरीर नहीं छोड़ पाया है–यह दुःखिया। आप अगर इसे यहाँ से ले जायेंगे तो बड़ा पुण्य होगा..... और इस सूचना के साथ फोन का सम्बन्ध विच्छेद हो गया–दूसरी ओर से। तत्क्षण संस्था साधक श्री नानाभाई अपने एक बन्धु के साथ संस्था वाहन लेकर जनरल हॉस्पीटल पहुँचे। वहां का दृश्य कुछ और ही था। मानव रूप में देव आत्मा से जो सभ्य समाज द्वारा घृणा की जा रही थी, वह पहली बार देखा तो ताज्जुब हुआ कि वाह रे मानव, मानव कहलाने वाले जीव से भी तेरी यह घृणा। 20 फीट दूर से ही मल–मूत्र की बदबू का झौंका राहगीरों को अपनी गिरफ्त में ले लेता। आने जाने वाले, मुंह फेर कर नाक दबाएं हुए निकल जाते थे। करत करत अभ्यास के.....ऐसे दुःखी लोगों के निरन्तर सम्पर्क ने इन साधकों को भीड़ से अलग कर दिया, उसे जाकर अपने हाथों से एक ओर लिटाया और जुट गये उसके शरीर की सफाई में। ऐसा लग रहा था जैसे साक्षात् कृष्ण सुदामा के चरण धो रहे हो। कपड़े तो यहां से पहले से ही गाड़ी में रख लिए थे, तुरन्त नये कपड़े पहनाकर उन्हें उठाकर गाड़ी में लिटाया गया, और चल पड़े सेवाधाम की ओर।

गत दिनों की भूख और प्यास ने उसके शरीर को निचोड़ कर रख दिया था, अशक्तता और कमजोरी की वजह से करवट भी नहीं बदल पाया था, तभी तो पीठ और घुटनों में पड़ गये थे, गहरे घाव। संस्थान द्वारा अन्न और पानी की कमी को पूरा करने के लिए ग्लूकोज चढ़ा दिया गया, और आवश्यक दवाइयाँ भी की गई प्रारंम्भ। मात्र पांच दिन की सेवा से कुछ बड़बड़ाया। प्रश्न उठा'' कंई नाम है भाया थारो'' होंठ हिले और हल्की सी हरकत जिसने शब्द दिया' उरजन अर्थात् अर्जुन। प्रश्न पुनः दोहराया पिता का नाम? उत्तर मिला भीमा। अन्य प्रश्न कई उभरे, लेकिन होठों के अन्दर ही रह गये सभी प्रश्नों के जवाब। कुछ दिनों की सेवा इन सब प्रश्नों के जवाब अवश्य दे गई। कम दिनों में जो सुधार उसके शरीर में हुआ उससे हमारी उम्मीदें बढ़ी है। सभी साधक यही मानकर इस यज्ञ में दे रहे हैं आहुति कि– **यहाँ से ईश्वर तो है बहुत दूर, चलो यूंही करे। किसी गरीब बेसहारा का सहारा तो बने।।**

पांच ककार

युद्ध की प्रत्येक स्थिति में सदा तैयार रहने के लिए गुरू गोविंद सिंह जी ने सिक्खों के लिए पांच ककार अनिवार्य घोषित किए, जिन्हें आज भी प्रत्येक सिक्ख धारण करना अपना गौरव समझता है–

- केशः जिसे सभी गुरु और ऋषि–मुनि धारण करते आए थे।
- कंघाः केशों को साफ करने के लिए लकड़ी का कंघा।
- कच्छाः स्फूर्ति के लिए।
- कड़ाः नियम और संयम में रहने की चेतावनी देने के लिए।
- कृपाणः आत्मरक्षा के लिए।

आर्थराइटिस : शरीर के जोड़ों को प्रभावित करने वाली एक आम बीमारी है। शरीर के जोड़ों के घिसने–पिटने की बीमारी, जो आयु बढ़ने के साथ–साथ सामान्य रूप से अधिक हो जाती है। यह जोड़ों में उपास्थियों के घिस जाने के कारण होती है। हड्डियों के आखिर में उपास्थियों के पैड चिकने और सपाट होने के बजाय तिरछे व खुरदुरे हो जाते है जिससे जोड़ों के सामान्य कामकाज में रूकावट आने लगती है।

कारण : आनुवांशिक, अधिक श्रम, मानसिक अशांति, मन में दबाव, रोग प्रतिरोधक शक्ति का कम होना, अप्राकृतिक वातावरण में रहना, परिष्कृत भोजन खाने से, केल्शियम व फासफोरस की कमी से, हड्डियाँ कमजोर और उनमें दर्द होने, अधिक नमक खाने से जोड़ों में दर्द और सूजन होती है।

घरेलू उपाय : अलसी को हल्के से भूनकर पीस लें, थोड़ा गोंद भी डाल लें। गुड़ या खाण्ड का सीरा बनाकर लड्डू बना लें। प्रतिदिन सर्दियों में 2 लड्डू सुबह नाश्ते में लें। 2 महीने तक लेने से पूरे वर्ष जोड़ों में दर्द नहीं होगा। शरीर स्वस्थ और बलशाली होगा।

100 मिली गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाएं। इसमें लगभग 10 मिली सेव का सिरका मिलाएं। इस मिक्सचर को रोजाना तीन बार लें। दिन में तीन बार एक–एक चम्मच काला सीरा लें। गरम पानी के टब में एप्सम साल्ट डालकर 15 मिनट का स्नान लें। तत्पश्चात ताजे पानी में स्नान करें।

दर्द होने पर हल्की कसरत, टहलना कम करें, यदि 25 मिनट टहलने में दर्द होता है तो 20 मिनट तक ही टहलें।

बाल सफेद होने के कारण

अगर आप 25 साल के आसपास हैं और आपके सिर के बाल अभी से ही सफेद होने लग गए हैं तो चिंता ना करें क्योंकि आप अकेले नहीं हैं। असमय बालों का सफेद होना युवाओं में आम बात हो चुकी है। अगर बाल सफेद होने लगते हैं तो उसके पीछे बड़े–बड़े कारण छुपे होते हैं। यह कारण चिकित्कीय भी हो सकते हैं जैसे शरीर में पोषण की कमी, थयराइड की समस्या, होर्मोन इंबैलेंस और तनाव आदि। यदि आपको भी सफेद बालों की समस्या है तो आपको अपने बालों की केयर अभी से ही शुरू कर देनी चाहिए। बालों की सफेदी छुपाने के लिए कभी भी हेयर कलर का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे बालों की जड़ें कमजोर पड़ जाती हैं।

बालों को काला करने के लिए इसके पीछे छुपे चिकित्सकीय कारणों का पता लगाना जरूरी है और फिर उसका ट्रीटमेंट करके इससे मुक्ति पाई जा सकती है। विटामिन बी12 बालों में मेलानिन की कमी को पूरा करता है। अगर आप अपने शरीर को जरूरत के हिसाब से विटामिन बी12 देंगे तो आपके बाल फिर से काले होना शुरू हो जाएंगे। बालों का सफेद होना या तो हाइपेथायराइड की वजह से हो सकता है। महिलाओं में आजकल हार्मोन ज्यादा बढ़ने और घटने की समस्या देखी जाती है। इस बीमारी की वजह से बाल झड़ते भी हैं और सफेद भी होने लगते हैं। जब पीयूष ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती तो उम्र तेजी से बढ़ने लगती है। शरीर में आयोडीन जैसे मिनरल की बहुत जरूरत होती है। अगर खाने में आयोडीन की कमी है तो सिर के आगे की ओर से बाल सफेद होना शुरू हो जाएंगे। अगर शरीर में खून की कमी है तो आप कमजोर महसूस करेंगे और बाल भी सफेद होने शुरू हो जाएंगे। पोषण की कमी बाल सफेद होने का आम कारण माना जाता है। जब शरीर को वह आवश्यक पोषण नहीं प्राप्त होता है जिसकी उसे जरूरत है तो वह जल्दी ही मुर्झाने लगती है। बहुत लोग कॉपर को डाइट में शामिल करने के बारे में नहीं सोचते, लेकिन यह मिनरल आपके बालों को सफेद होने से बचाता है। जब आप चिंता में रहते हैं तो आपके सिर की त्वचा पर असर पड़ता है और उसे ठीक प्रकार से जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है इसलिए स्ट्रेस से दूर रहें।

–साभार –हैल्थ जोन

तात्कालिक उपचार

1. मधुमक्खी, मच्छर, छोटा बिच्छू एवं ऐसा कीड़ा जिसके डंक मारने से शरीर में सूजन आ जाती है। डंक मारे स्थान पर आप चीनी पीसकर रगड़ देवें, शरीर में सूजन नहीं आएगी।
2. भोजन करते समय खाँसी (धांस) आने पर आप चौथाई टी स्पून शक्कर मुँह में रखकर चूसें, खांसी तुरंत बंद हो जाएगी।
3. सब्जी काटते समय, चाकू से, दाढ़ी बनाते समय, ब्लेड से, चलते समय, किसी वस्तु की तीखी रगड़ से कट लग जाए तो आप तुरंत अखबार का छोटा सा टुकड़ा चिपका देवें, खून बंद हो जाएगा। कागज घाव भरने के बाद ही हटेगा।
4. बिना किसी चोट के अचानक नाक से खून बहने लगे तो आप तुरंत अखबार का छोटा टुकड़ा ऊपर वाले होंठ के अंदर रखकर सिर ऊँचा करके बैठ जाएं, खून बंद हो जाएगा।
5. गरम वस्तु से जलने वाले अंग को तुरंत ठण्डे पानी में रखने से कुछ देर बाद जलन बंद हो जाएगी और छाला भी नहीं बनेगा।
6. चोट लगी हड्डी की मजबूती के लिए, हल्दी पाउडर मिला पाउडर मिलाकर दूध पिलाना लाभदायक होता है।

रात्रि को देर से सोना, प्रातः देर तक सोना, अनिष्टकारी और जीवनभर का है रोना।

मंगलकारी स्वस्तिक

हिन्दू संस्कृति में प्रतिमा तथा प्रतीकों के पूजन का चलन रहा है। हिन्दू ईश्वर के साकार रूप की कल्पना करते हैं, इसलिए प्रतिमा के पूजन से हमें गुरेज नहीं है। मंत्र–सृष्टा ऋषियों ने अपने आध्यात्मिक अनुभवों और भावों को व्यक्त करने के लिए कुछ विशेष चिह्नों की भी रचना की। ये चिह्न अरूप, अव्यक्त, अदृश्य तथा अनित्य मंगल भावों के प्रकटीकरण के माध्यम हैं। ऐसा ही एक मंगलकारी प्रतीक चिह्न है –स्वस्तिक। समस्त मांगलिक अवसरों पर स्वस्तिक बनाया और पूजा जाता है। स्वस्तिक स्वस्ति की भावना से परिपूर्ण है। स्वस्ति शब्द सु–अस धातु से बना है। 'सु' का मतलब होता है –अच्छा, कल्याण, मंगल और 'अस' अर्थात् अस्तित्व या सत्ता। कल्याण हो, कल्याण है, कल्याण होता रहे –यही स्वस्तिक की भावना है।

स्वस्तिक अति प्राचीन धर्म का पहला प्रतीक है। जल बरसाने वाला मेघ, मेघों को गतिशील करने वाली वायु, प्रकाश और गर्मी देने वाले भगवान सूर्यनारायण, मनुष्य के भले–बुरे तथा शुभ–अशुभ कर्मों का ध्यान रखने वाले वरूण, प्राणियों को धारण करने वाली वसुंधरा, सृष्टि की रचना करने वाले ब्रह्मा, पालन करने वाले विष्णु,संहार करने वाले शिव और बुद्धिदाता गणेश सहित अनेक देवताओं की शक्ति का समावेश स्वस्तिक में हैं। देवताओं की शक्ति तथा मनुष्य की शुभकामनाओं के सम्मिलित सामर्थ्य का प्रतीक स्वस्तिक है।

स्वस्तिक का आरंभिक आाकार एक खड़ी रेखा और उसके ऊपर दूसरी आड़ी रेखा के रूप में था। इसमें खड़ी रेखा ज्योतिर्लिंग की प्रतीक है। वैदिक साहित्य में ज्योतिर्लिंग को विश्वोत्पत्ति का मूल कारण माना जाता है। स्वस्तिक की खड़ी रेखा सृष्टि की उत्पत्ति का प्रतीक है और आड़ी रेखा सृष्टि के विस्तार तथा विकास का द्योतक है। सृष्टि की रचना ईश्वर ने की तथा सभी देवताओं ने अपनी शक्ति देकर इसका विस्तार किया – यही स्वस्तिक का भाव है। स्वस्तिक का मध्य बिन्दु विष्णु का नाभिकमल माना गया है और नाभिकमल से ही सृष्टिकर्ता ब्रह्मा का जन्म हुआ। इसलिए स्वस्तिक को सृजन शक्ति का प्रतीक माना गया है। धन चिह्न की चारों भुजाओं के सिरों पर एक–एक रेखा जोड़ दी जाए तो स्वस्तिक बन जाता है और यदि इसके बीच की आड़ी रेखा को ऊपर की ओर मोड़ दिया जाए तो त्रिशूल बन जाता है। त्रिशूल शिव का अस्त्र है और यह संहार का प्रतीक माना जाता है।

स्वस्तिक दो प्रकार का होता है–दाहिना तथा बायां। स्वस्तिक नारी तत्व का प्रतीक माना जाता है और यह काली का द्योतक है। महाराष्ट्र तथा कोंकण में बायां स्वस्तिक प्रचलित है। दाहिना स्वस्तिक नर तत्व का प्रतीक माना जाता है और यह भगवान गणेश का द्योतक है। स्वस्तिक की चार भुजाओं को विष्णु की चार भुजाएं भी माना गया है।

यू.पी. का एक गांव, नाम है स्नैपडील.कॉम नगर

कई जगहों के नाम कुछ अटपटे और आश्चर्यचकित कर देने वाले होते हैं। कुछ ऐसा ही है उत्तर प्रदेश का एक गांव स्नैपडील.कॉम नगर। इस नाम के पीछे भी एक कहानी है, जो खुशियां कम और दर्द ज्यादा देने वाली है। दरअसल उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर जिले के कैराना तहसील का गाँव शिवनगर अब आस–पास के इलाके में स्नैपडील.कॉम नगर के नाम से जाना जाता है। हालांकि प्रशासनिक अधिकारियों को इस बात की जानकारी नहीं है, लेकिन गांव के बाहर स्नैपडील.कॉम नगर का बोर्ड लगा दिया गया है। आखिर क्या है इस गांव के नाम बदलने का कारण। दरअसल, यह गांव पिछले कई सालों से पानी की किल्लत से जूझ रहा था। साफ पानी की कोई सुविधा नहीं होने के कारण लोगों को पानी लेने काफी दूर तक जाना पड़ता था। ई कॉमर्स कंपनी स्नैपडील के सीईओ कुणाल बहल ने बताया कि गांव में साफ पानी की परेशानी को देखते हुए कंपनी ने लगभग तीस लाख पच्चीस हजार रुपये खर्च कर पंद्रह हैंडपंप लगवाए। इन हैंडपंपों पर कंपनी का नाम भी लिखा है। कंपनी अपने लाभ का कुछ हिस्सा हर साल सामाजिक कार्यों में लगाती है। गांव के लोगों ने स्नैपडील का आभार व्यक्त करने के लिए इसका नाम शिवनगर से बदलकर स्नैपडील.कॉम नगर रख दिया।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक 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, लिण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, लिण 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