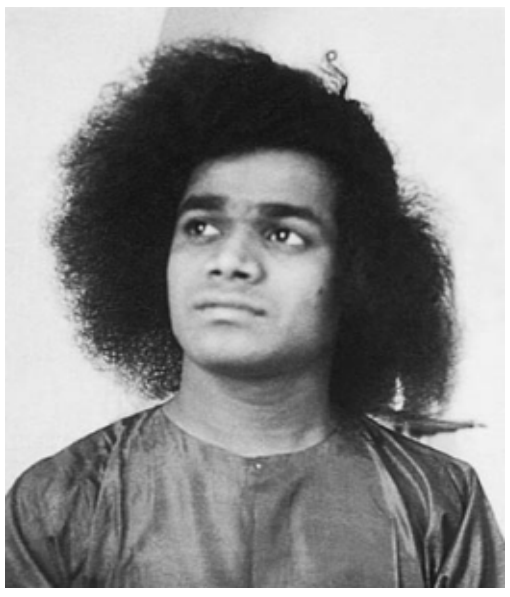
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 28.12.2015) ■ अंक-386 ■ तारीख- 29 दिसम्बर, 2015, पौष कृष्ण पक्ष - 04 ■ मंगलवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया

अनमोल वचन
(सत्यसाई बाबा)



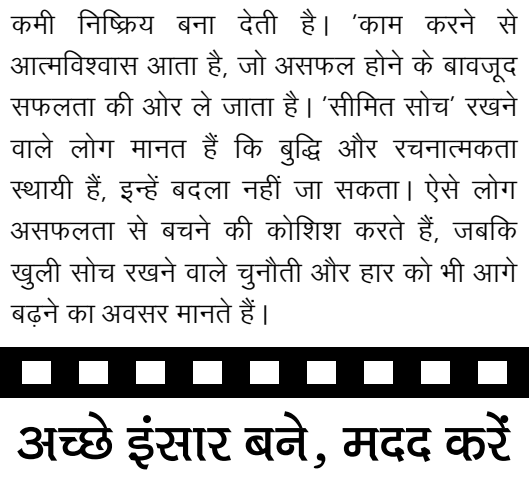
मनुष्य को सभी क्षेत्रों में कुछ नियम बनाने की जरूरत है, ताकि वह अपने दैनिक कार्यक्रम के संचालन में परिपक्वता लाकर जीवन जीने की प्रक्रिया का वास्तविक निर्देशन कर सके, क्योंकि ये भी आचार संहिता का हिस्सा है, इन्हें भी अनुशासन के रूप में देखना चाहिए।

हिम्मत न हारें, काम करते रहें

किसी कार्य को करने में स्वयं को लगाना, लगाये रखना सफलता की पहली सीढ़ी है। कदम आगे बढ़ाएं और फिर देखें कि अगले कदम पर कैसे अवसर हैं। 'सफलता जितनी क्षमता पर निर्भर करती है, उतनी ही आत्मविश्वास पर। आत्मविश्वास की कमी निष्क्रिय बना देती है। 'काम करने से आत्मविश्वास आता है, जो असफल होने के बावजूद सफलता की ओर ले जाता है। 'सीमित सोच' रखने वाले लोग मानत हैं कि बुद्धि और रचनात्मकता स्थायी हैं, इन्हें बदला नहीं जा सकता। ऐसे लोग असफलता से बचने की कोशिश करते हैं, जबकि खुली सोच रखने वाले चुनौती और हार को भी आगे बढ़ने का अवसर मानते हैं।

अच्छे इंसार बने, मदद करें

दूसरों की देखभाल करना कोई प्रतियोगिता नहीं है। यह मत सोचो कि आप दूसरों का कितना ध्यान रखते हैं और वे कितना। आप अपना कार्य करें। यदि किसी की मदद कर सकते हैं तो जरूर करे। वे चाहे जैसे भी क्यों न हों, उनका ध्यान रखें। भले ही आपको लगता है कि सामने वाला व्यक्ति जानकार, संपन्न, प्रतिष्ठित, सुंदर या प्रतिभाशाली है, अगर विनम्रता पूर्वक कुछ सहयोग दे सकते हैं तो पीछे न हटें।



अच्छे लोगों को एक दूसरे से जोड़ें

'अक्सर लोग दो दोस्तों, दो सहकर्मियों को आपस में मिलाने से बचते हैं। लगता है जैसे आप अपने नियंत्रण को ढीला छोड़ रहे हैं। अहंकारवश आप दूसरों को अपने ऊपर रखना चाहते हैं लेकिन अच्छे लोगों को एक-दूसरों से मिलाना और कुछ नहीं, बस एक दूसरे की मदद करना भर है, जिसमें आप की भी मदद होती है। सामाजिक जुड़ाव, दोस्ती, प्यार, मित्रतापूर्ण संबंध ही जिंदगी है।

कन्याकुमारी, रामेश्वरम् के दर्शन करवाएगा रेलवे

बीकानेर। आईआरसीटीसी अब गोआ साथ दक्षिण भारत दर्शन के लिए स्पेशल ट्रेन चलाने की तैयारी कर रहा है। 14 दिन की इस यात्रा में श्रद्धालुओं को गोआ, एर्नाकुलम, तिरूअनंतपुरम , कन्याकुमारी, रामेश्वरी तथा तिरुपति के दर्शन करवाएं जाएंगे। 15 जनवरी को जयपुर से रवाना होने वाली इस ट्रेन में बुकिंग सुविधा भी शुरू कर दी गई है। आईआरसीटीसी के प्रबंधक पर्यटन योगेन्द्र सिंह गुर्जर ने बताया कि यात्रा में ट्रेन का किराया 11620 रुपए प्रति यात्री रखा गया है, जिसमें ट्रेन में आने-जाने के किराये के अलावा धर्मशाला में रहने की व्यवस्था, नाश्ता, भोजन एवं स्टेशन से धर्मशाला तक की परिवहन व्यवस्था भी शामिल रहेगी।

इस यात्रा में श्रद्धालुओं को उत्तरी-दक्षिणी गोहा के दर्शन के साथ त्रिवेन्द्रमपुरम, रामेश्वरम, कन्याकुमारी के भी दर्शन करवाएं जाएंगे। उन्होंने बताया कि इस स्पेशल में कुल 624 सीटें है।

राज्य का पहला स्मोक-लेस गांव बना रामसिंहपुरा

हर घर में अब गैस चूल्हे

बस्सी तहसील का रामसिंहपुरा गांव प्रदेश का पहला स्मोक लैस गांव बन गया है। इस गांव के 180 घरों की प्रत्येक रसोई में अब लकड़ी-छाणों की जगह गैस चूल्हों का इस्तेमाल होगा। ग्राम पंचायत ने मंगलवार को स्मोक लैस होने का प्रमाण-पत्र जारी किया। देश में कर्नाटक में

जल ही जीवन है

जल से ही शरीर सक्रिय है।

1. जल मानव शरीर में शक्ति, ऊर्जा, स्फूर्ति, ओज और कार्य करने की क्षमता पैदा करता है। जब थकान पैदा आपके तन मन में हो, जल पी लें थकान एकदम काफूर हो जाएगी। प्रतिदिन 5-6 किलो जल पीने वालों को शरीर में रक्त अल्पता भी नहीं रहती है।

2. जल पीने से शरीर की समाप्त रासायनिक क्रियायें11 प्रकार से समुचित रूप से चलती है -पाचन क्रिया छोटी बड़ी आतों की पाचन क्रिया से पचे भोजन से शीघ्र पचकर कैलोरीज, शक्ति शरीर को मिलना और मल को गुदा की ओर बाहर निष्कासन हेतु निकालना मूत्राशय की फिल्टरींग विधि से मूत्र बाहर निकालना और अण्डकोषों की शुक्राणु प्रणाली से वीर्य में बनाना। गुर्दों को अपना काम करने की प्रक्रिया को गतिशील करना।

3. श्वास क्रिया से जल अभाव में प्राणायाम शक्ति समुचित क्रिया नहीं होती है। श्वास विधि का हृदय में जाकर ऑक्सीजनाइडेशन गंदे रक्त में ऑक्सीजन प्रविष्ट करके उसका शुद्धिकरण करना यदि आप 24 घण्टे में 5-6 किलो जल के बजाए 1-2 किलो मात्र जल पीयें तो आपके शरीर की समस्त गतिविधियां शिथिल हो जाती है और आपका शरीर आक्रांत शिथिल और आपके दिनचर्या में काम करने की शक्ति घटती है जीवन भारतुल्य हो जाता है रक्तवाहिनियों में रक्त की तरलता घटती जाती है।

4. डाक्टरी शोध जनरल ने कम जल पीने वालों गुटके पान मसाले, कोल्ड ड्रिंक्स, मांसाहार करने की प्रक्रिया वाले मानवों से तुलना अधिक जल पीने वालों की करके दिखाया है कि जल 5-6 किलो ना पीने वालों की जिंदगी आयु पर जल अभाव में क्या अन्तर पड़ता है।

कम जल पीने वाले -कम जल पीने वालों को ब्लड यूरिया अवश्य रहता है पेट साफ नहीं रहता। कम जल पीने वालों को थकान अधिक रहती है। कम जल पीने वालों का रक्त गाढ़ा रहता है और रक्त के रूकने जमने की शिकायत रहती है रक्तवाहिनियों में अक्सर हार्ट अटैक की व रक्तचाप नॉर्मल ना रहने की शिकायत कम जल पीने से रहती है। हिमोग्लोबिन की कमी कम जल पीने वालों की मदिरा पीने वालों को गुटके पान मसाले खाने वालों को अधिक रहती है।

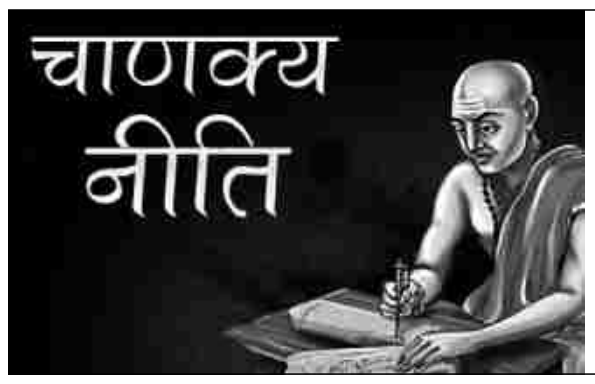
अधिक जल पीने वाले - अधिक जल पीने वालों को पेट साफ की शिकायत कभी नहीं रहती है। अधिक 5-6 किलो जल प्रतिदिन पीने से शरीर तरोताजा रहता है। अधिक जल पीने वालों की रक्तवाहिनियां धमनी और शिरायें कभी रक्त के रूकने से व्यथित नहीं होती क्योंकि रक्त की तरलता बनी रहती है। अधिक जल पीने वालों को कभी हाई-लो ब्लड प्रेशर की शिकायत नहीं रहती, क्योंकि रक्त की कमी नहीं उनके शरीर में कमी होती है। हिमोग्लोबिन अधिक जल पीने, ज्यूस पीने वालों का ठण्डा ज्यूस, दूध, गन्ने का रस पीने वालों को कभी कमी नहीं रहती वे स्वस्थ रहते हैं।

किसी की सलाह पर अमल करने में पूर्व विचार करें

हमें जीवन में रोजमर्रा के कामों से लेकर महत्वपूर्ण घटनाओं तक किसी ना किसी तरह से सलाह की जरूरत पड़ती रहती है। उस समय हमारी संगल पर निर्भर करता है कि हमें कितनी सही सलाह मिल रही है। किसी की एक गलत सलाह हमारा जीवन बरबाद कर सकती है। हमें जीवन भर पछताना पड़ सकता है। हमारे शास्त्रों ने समझाया है कि हमेशा ज्ञानवान, धर्म को जानने वाले और हमारे हितैषी से ही हमें सलाह लेनी चाहिए। गलत आदमी से ली गई सलाह हमें पतन की राह पर ले जा सकती है।

रामायण इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। जब दशरथ ने राम को युवराज घोषित किया और राज्य अभिषेक की तैयारी का आदेश दिया तो सबसे ज्यादा खुश कैकयी थीं, कैकयी दशरथ की सबसे छोटी रानी और राजकुमार भरत की मां थीं। वो राम को बहुत प्रेम करती थीं और राम भी उन्हें अपनी सगी मां के समान स्नेह रखते थे। जब कैकयी ने अपनी दासी मंथरा से इस बारे में बात की कि आज बहुत हर्ष का दिन है। राम राजा बनने वाले हैं तो मंथरा ने उसे उल्टी सलाह दे दी। उसने कैकयी को कई तरह से भड़काया और राम के लिए वनवास, भरत के लिए राज्य मांगने के लिए तैयार कर लिया। कैकयी ने ऐसा ही किया।

उसने राज्याभिषेक से पहले ही राजा दशरथ से राम के लिए 14 साल का वनवास और भरत को राजा बनाने का वरदान मांग लिया, राम वन में चले गए, राजा दशरथ ने भी देह त्याग दी, भरत ने राजा बनने से इंकार कर दिया, पूरी प्रजा ने कैकयी का अघोषित बहिष्कार कर दिया। कैकयी का सारा जीवन लगभग दुख और वेदना में ही गुजरा। उसने केवल एक दासी की सलाह मान कर ये कार्य किया।



जिस प्रकार सुगंधित फूलों से लदा हुआ एक ही वृक्ष सारे जंगल को सुगंध से भर देता है, उसी प्रकार सुपुत्र से सारे वंश की शोभा बढ़ती है, प्रशंसा होती है।

जहाँ मूर्ख लोगों की पूजा नहीं होती, जहाँ अन्न आदि काफी मात्रा में इकट्ठे रहते हैं, जहाँ पति-पत्नी में किसी प्रकार की कलह, लड़ाई-झगड़ा नहीं, ऐसे स्थान पर लक्ष्मी स्वयं आकर निवास करने लगती है।

दिन में मजदूरी, रात में पढ़ाई कर सर्जन बने

किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी लखनऊ में राज्यपाल और मुख्यमंत्री ने डॉ. प्रेम शंकर को गोल्ड मेडल से सम्मानित किया।

कानपुर/उ.प्र. चौराहे पर लगने वाली मजदूरों की मंडी का हिस्सा रहने वाले एक मजदूर ने एमसीएच जैसी प्रतिष्ठित डिग्री का गोल्ड मेडल अपने गले में डलवाकर अपना सिक्का मनवा लिया। सर्जरी की सर्वोच्च उपाधि एमसीएच 'प्लॉस्टिक सर्जरी में उन्हें रविवार को लखनऊ में आयोजित समारोह में गोल्ड मेडल से सम्मानित किया गया है।

डॉ. प्रेम शंकर लखनऊ के मोहनलालगंज तहसील के गांव कल्ली पश्चिम निवासी हैं। गरीबी से पढ़ाई प्रभावित हुई तो ननिहाल चले गए। हाईस्कूल प्रथम श्रेणी में पास हुए। उसके बाद पढ़ाई छूट गई तो पिता के साथ लखनाऊ के तेलीबाग चौराहे पर मजदूरी के लिए पहुंच गए। तीन साल तक मजदूरी के साथ पढ़ाई की। पहले साल वह इंटर में फेल हो गए। दूसरी बार अच्छे नंबरों से पास हुए और लखनऊ के केकेबी में बीएससी में एडमिशन लिया। इस दौरान सीपीएमटी में अच्छी रैंक आई। जीएसवीएम मेडिकल कॉलेज से एमबीबीएस में प्रथम श्रेणी से पास हुए। आल इंडिया पीजी टेस्ट में उन्होंने बेहतर प्रदर्शन किया। इलाहाबाद मेडिकल कॉलेज से एमएस की डिग्री हासिल कर ली। जीएसवीएम में ही सर्जरी विभाग में उन्हें लोकसेवा आयोग से असिस्टेंट प्रोफेसर चुन लिया गया। एमसीएच की ऑल इंडिया परीक्षा में उन्होंने टॉप किया। केजीएमयू में एडमिशन लिया।

राज्यपाल के साथ डिनर

एमसीएच की उपाधि में गोल्ड मेडल हासिल करने वाले डॉ. प्रेम की प्रतिभा को देखते हुए राज्यपाल राम नाईक ने उन्हें डिनर पर घर पर आमंत्रित किया है।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

वस्त्र नगरी भीलवाड़ा की यादें

जैसा मैंने पूर्व में लिखा था। गायत्री महामंत्र का प्रथम श्लोक मुझे भीलवाड़ा में सदा मुस्कुराहट वाले एक महानुभाव से प्राप्त हुआ था। चेतन पान वाले के पास में मिले थे। उस समय हमारे परम पूज्य मासाजी अभी भी जिनकी बहुत कृपा है। परम् पूज्य रामेश्वर लाल जी डीडवाना साहब मैं बहुत कृपा मानता हूँ, उनकी दुकान पर जाते। परम पूज्य रामदास जी भाईसाहब, परम पूज्य भंवर लाल जी भाईसाहब जिनके सुपुत्र जगदीश भैय्या। हमारे सोमदत्त जी भाई साहब जिनके सुपुत्र चेतन भैय्या, सुशील भैय्या परिवार अभी गंगापुर बिराजते हैं। बड़ा उपकार मानता हूँ हमारे महेशजी कंवर साहब का। बहुत स्नेह रखते हैं। भीलवाड़ा प्रवास में ही एक दिन एक महानुभाव पधारे, हरिओम किया जय श्री कृष्ण किया। मैं कुछ पुस्तकें बता रहा था। कोर्स दे रहा था। मेरी तरफ देखते रहे बार-बार देखते रहे- मैंने कहा। पुस्तकें लेनी होगी, बोले हां गीताजी लेनी है। गीताजी दी चौथे दिन पुनः आये, कैलाश जी रामायण है क्या? मैंने कहा हाँ रामायण जी लीजिए, फिर अन्दर बैठे बार-बार मेरी तरफ देखने लगे, पांच दिन बाद वापस आयें। .....

क्रमश अगले अंक में...

सम्पादकीय

मन पांच पंख का पक्षी ...

मन की पांच वृत्तियाँ हैं। जो मन का उपयोग एक अस्त्र की तरह करती हैं। उसके लिए मन एक रास्ता बन जाता है और जो इस अस्त्र का निशाना बन जाता है, वह मन अपनी क्षमता के अनुसार किसी भी गलत दिशा में जाकर टकराता है। मन एक ब्रेक की तरह है। जैसे –गाड़ी गलत दिशा में जा रही है तो उसे ब्रेक रोकता है। यदि ब्रेक फेल हो जाए तो गाड़ी कहीं न कहीं टकराकर नष्ट हो जाती है। इसी तरह शरीर रूपी गाड़ी का ब्रेक मन है। यदि मन सही दिशा में चलता है तो वह उस गंतव्य तक पहुंच सकता है, जहां से आनंद गंगा की धारा प्रवाहित होती है।

मनुष्य की वृत्ति के अनुसार ही उसका कर्म होता है। कर्म उसकी स्मृति में हमेशा रहता है। स्मृति के अनुसार दृष्टि हो जाती है। दृष्टि ही मन को प्रभावित करती है और बुद्धि का मार्ग दर्शन करती है। यही कर्मेन्द्रियाँ सुकर्म और विकर्म को जन्म देती है। प्रभु की स्मृति में जैसे ही मन एकाग्र करते हैं, वह भागता है। मन और बुद्धि में सामंजस्य नहीं हो पाता। मानव काया के भीतर पांच पंख हैं। जिनसे वह स्वर्ग की यात्रा कर सकता है और नरक की भी। मानव को यह भी जानना होगा की मन किसी को आनंद तत्व में प्रवेश नहीं करा सकता है। मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता, वह केवल प्रभु के द्वार तक ले जा सकता है। मनुष्य गंगा के किनारे पहुंच जाता है, लेकिन गंगा में प्रवेश के लिए किनारा छोड़ना पड़ता है। इस जगत में मन बहुत उपयोगी अस्त्र है। जो मानव को अंधकार और प्रकाश, दोनों ओर ले जा सकता है। मन हमारा शत्रु भी हो सकता है, और मित्र भी। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह उसे किस रूप में स्वीकार करे। मन रूपी अस्त्र का सही उपयोग करना चाहते हैं तो इस पर योग व संयम की लगाम लगाएं। वह सदैव सही दिशा में ही चलेगा। चेतना को मन की साक्षी बनाएं। ऐसा होने पर मन चेतना के इशारे पर कार्य करने लगेगा। तब हमें भी अहसास होगा कि वह सही दिशा की ओर अग्रसर है। आनंद का द्वार भी आपके सामने होगा। जो व्यक्ति मन को जीत लेता है, वही सत्य को प्राप्त कर सकता है। मन से यदि हार मान ली तो समझिए विषय और भोग आपको दबोच लेंगे तथा मुसीबतों का पहाड़ दुःखों के खुले निमंत्रण के रूप में आपके सामने खड़ा होगा।

एक आदमी यात्रा में निकला था। वह काफी थका और भूख–प्यास से बेहाल था। चलते–चलते उसे एक कल्पवृक्ष दिखाई दिया। उसने सोचा कि कुछ देर इसकी छाया में विश्राम कर लिया जाये। वह उसके नीचे बैठ गया। कड़ी धूप थी। उसने इधर–उधर देखकर सोचा अगर यहां पीने को शीतल जल मिल जाए तो कितना अच्छा हो। उसके मन में विचार आने की देर थी कि उसके सामने एक व्यक्ति ठण्डा पानी लेकर गुजरा। उस आदमी से उससे पानी मांगा और अपनी प्यास बुझाई। बाद में उसने सोचा यदि भोजन भी मिल जाता तो सारी थकान दूर हो जाती। उसके ऐसा सोचते ही भोजन की एक थाली भी उसके सामने आ गई। उसने तृप्तिपूर्वक भोजन किया। भोजन के बाद उसे नींद आने लगी। उसने सोचा अगर यहां सोने का भी बढ़िया प्रबन्ध हो जाये तो मजा आ जाये। तत्काल उसके सुन्दर बिछौने सहित पंलग आ गया। वह प्रसन्नता से उस पर लेट गया। लेटने के बाद उसके मन में फिर एक विचार कौंधा कि घना जंगल है, कोई जंगली जानवर आ जाए, और हमला बोल दे तो शायद ही बच पाँऊ। उसका इतना सोचना था कि वास्तव में शेर आ गया और वह उसका शिकार बन गया। कथा प्रतीकात्मक है। जो दर्शाती है कि विचारों की बड़ी महिमा है और वे मन को प्रभावित करते है। अतः हमें चाहिये कि अच्छे विचार ही मन में आने दें। नकारात्मक विचार न केवल सोच की व्यापकता और सकारात्मक को प्रभावित करते हैं, बल्कि आत्म विकास की प्रक्रिया को ही रोक देते हैं।

अर्जुन श्री कृष्णजी से बोले

केशव, जब मृत्यु सभी की होनी है तो हम सत्संग भजन सेवा सिमरन क्यों करें जो इंसान मौज मस्ती करता है मृत्यु तो उसकी भी होगी।

श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा –

हे पार्थ :–

बिल्ली जब चूहे को पकड़ती है तो दांतों से पकड़कर उसे मारकर खा जाती है। लेकिन उन्हीं दांतों से जब अपने बच्चे को पकड़ती है तो उसे मारती नहीं बहुत ही नाजुक तरीके से एक जगह से दूसरी जगह पहुंचा देती है। दांत भी वही है मुंह भी वही है पर परिणाम अलग–अलग। ठीक उसी तरह मृत्यु भी सभी की होगी पर एक प्रभु के धाम में और दूसरा 84 के चक्कर में जाएगा।

भक्ति और सेवा ही मोक्ष के मार्ग

एक बार काशी के राजा सुशर्मा से उनके दरबार में एक व्यक्ति ने प्रश्न किया, 'राजन्, मनुष्य के जीवन में भक्ति का महत्व अधिक है या सेवा का ?' काशी नरेश असमंजस में पड़ गए। उन्होंने उसका कोई जवाब नहीं दिया लेकिन वह इस पर लगातार सोचते रहे। कुछ समय बाद राजा शिकार के लिए जंगल में अकेले गए। घने जंगल में वह रास्ता भटक गए। शाम हो गई। उन्हें न तो शिकार मिला और न ही जंगल से निकलने का रास्ता सूझा। प्यास से उनका बुरा हाल हो गया था। काफी देर भटकने के बाद उन्हें एक कुटिया दिखाई पड़ी। वह किसी संत की कुटिया थी राजा किसी तरह कुटिया में गए और 'पानी–पानी' चिल्लाते हुए मूर्छित हो गए। कुटिया में संत समाधि में लीन थे। वह अपना आसन छोड़ राजा के पास गए और उन्हें पानी पिलाया। पानी पीकर राजा की चेतना लौट आई। राजा को जब मालूम हुआ कि संत समाधिस्थ थे तो उन्होंने कहा, मुनिवर, मेरी वजह से आप के ध्यान में खलल पड़ी। मैं दोषी हूं। मुझे प्रायश्चित करना होगा।' संत ने कहा, 'राजन्, आप दोषी नहीं हैं, इसलिए प्रायश्चित करने का प्रश्न ही नहीं है। प्यासा पानी मांगता है और प्यास बुझाने वाला पानी देता है। आप ने अपना कर्म किया है और मैंने अपना। यदि आप पानी की पुकार नहीं करते तो आप का जीवन खतरे में पड़ जाता और यदि मैं समाधि छोड़ कर आप को पानी नहीं पिलाता, तब भी आप का जीवन खतरे में पड़ता। इस समय मुझे आप को पानी पिला कर जो संतुष्टि मिल रही है वह कभी समाधि की अवस्था में नहीं मिलती। भक्ति और सेवा दोनों ही मोक्ष के रास्ते हैं। यदि आप प्यासे रह जाते तो मेरी अब तक की सारी साधना व्यर्थ हो जाती।' राजा को उस प्रश्न का उत्तर स्वतः मिल गया कि भक्ति का महत्व अधिक है या सेवा का।

राई है बड़े काम की

राई की तीन किस्में होती हैं –लाल, काली और सफेद। हमारे देश मे सफेद राई नहीं होती। लाल की अपेक्षा काली राई अधिक गुणकारी मानी जाती है। लाल राई के पत्ते, बीज और तेल तथा काली राई के बीज तथा तेल आमतौर पर प्रयोग में आते हैं।

राई का मुख्य रूप से उपयोग मसाले के रूप में होता है। इसके बीजों का तेल निकाला जाता है, जो भूरापन लिए पीला तथा सुनहरी पीली आभा वाला होता है। एक विशिष्ट किस्म की तेज गंध इसमें होती है।

घरेलू इलाज

- वातशूल में काली राई, सहिजन की छाल समान मात्रा में लेकर गाय के मट्ठे में पीस कर लेप बना कर लगाएं।
- आधासीसी के सिर दर्द में काली राई तथा कबूतर की बीठ का लेप करें।
- कब्ज से जठराग्नि मंद हो गई हो तो काली राई की फांकी लेनी चाहिए।
- जुकाम में काली राई को नाक, पांव के तलवों पर मालिश करें।
- बिच्छू के दंश पर कपास के हरे पत्ते तथा काली राई पीस कर काटे स्थान पर लगाएं।
- बच्चों की खांसी में छाती पर काली राई के तेल की मालिश करें।
- उल्टी हो रही हो तो राई के लेप को पेट तथा छाती पर लगाएं, यदि उल्टी करवानी हो तो काली राई के आटे को पानी में घोल कर पिलाएं।
- सर्प के दंश में बड़ी मात्रा में काली राई का चूर्ण खिला कर पानी पिलाएं ताकि उल्टी हो जाए और विष का प्रभाव समाप्त हो जाए।

संबंधों को दे महत्त्व

हर व्यक्ति से नई ताजगी और उत्साह से मिलें। पहले से कोई राय नहीं बनाएं। कोई अपेक्षा न रखें। जब हम पूर्व धारणाओं से बाहर आते हैं तो पाते हैं कि अधिकतर लोग समान है सभी के एक जैसे डर व चिंताएं है। अब यही ध्यान में रख कर व्यवहार करें। केरियर और सेहत की दृष्टि से सफल होने पर यदि व्यक्ति के पास प्यार करने वाले संबंधों की कमी है तो वह खुश नहीं रह सकता। उनके अध्ययन के अनुसार खुशी दो बातों पर निर्भर है, पहला प्यार और दूसरा जीवन में उस प्यार को बनाए रखने के रास्ते।

सोच से अधिक सक्षम है। आप

स्वयं को स्वीकृति दें। बिना किसी अपराधबोध के अपने साथ रहें। आगे बढ़ने की चाह रखने वाले जानते हैं कि मनुष्य में असीमित क्षमताएं है, जिन्हें धैर्य, परिश्रम और प्रशिक्षण से विकसित किया जा सकता है। सफल वे होते हैं, जो अपने स्वभाव व गुणों के अनुरूप फैसले लेते हैं।

समय है बड़ा अनमोल

जीवन में सबसे ज्यादा मूल्यवान और महत्त्वपूर्ण यदि कुछ है तो वह है समय। आप धन से बहुत कुछ खरीद सकते हैं मगर समय नहीं। जो समय का सम्मान और सदुपयोग नहीं करते समय भी एक दिन उनका सम्मान नहीं करता और वह व्यक्ति अनुपयोगी वस्तु बनकर रह जाता है।

प्रत्येक क्षण का उपयोग करो। अन्न का कण और जीवन का क्षण कभी बर्बाद नहीं करना चाहिए। खोई दौलत, भूली हुई विद्या और खोया हुआ स्वास्थ्य फिर भी लौट सकता है पर खोया हुआ समय कभी भी नहीं लौट सकता है।

अपने लक्ष्यों के प्रति हमेशा सजग रहो। कल के लिए कार्यों को कभी भी मत टालो। समय अनुकूल न हो तो भी कर्म करना बंद मत करो। कर्म करने पर तो हार या जीत कुछ भी मिल सकती है पर कर्म न करने पर केवल हार ही मिलती है। पुरुषार्थी के पुरुषार्थ के आगे तो भाग्य भी विवश होकर फल देने के लिए बाध्य हो जाता है।

त्याग का ज्यादा महत्व

प्राप्ति की अपेक्षा त्यागमय जीवन सदैव अधिक वन्दनीय माना जाता है, अधिक प्रशंसनीय माना जाता है। सौन्दर्य के बावजूद भी जो फूल खुशबू नहीं बिखेरते वे सदा ही उपेक्षित रहते हैं। उन्हें वो सम्मान नहीं मिल पाता जो कि उन फूलों को सहज ही प्राप्त हो जाता है जिनके पास सौन्दर्य तो नहीं मगर लुटाने को खुशबू अवश्य है। ऐसे ही जिस जीवन में जोड़ने के लिए नहीं अपितु लुटाने के लिए भी कुछ होता है वह अनुकरणीय मान लिया जाता है।

माना कि जीवन में पाने के लिए बहुत कुछ है मगर इतना ही पर्याप्त नहीं क्योंकि यहाँ खोने को भी बहुत कुछ है। बहुत चीजें जीवन में अवश्य प्राप्त कर लेनी चाहिये मगर बहुत सी चीजें त्याग भी देनी चाहिए। प्राप्ति ही जीवन की चुनौती नहीं, त्याग भी जीवन के लिए एक चुनौती है। अतः जीवन दो शर्तो पर जीया जाना चाहिए। पहली यह कि जीवन में कुछ प्राप्त करना और दूसरी यह कि जीवन में कुछ त्याग करना।

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.एस.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