

क्या आप श्री जानते हैं?

- 1 उड़न गिलहरियों के लिए कौनसा अभयारण्य प्रसिद्ध है?
उत्तर- प्रतापगढ़ जिले का सीता माता अभयारण्य
- 2 राजस्थानी भाषा में प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'जागती जोत' का प्रकाशक कौन है?
उत्तर- राजस्थानी भाषा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी, बीकानेर
- 3 राजस्थान का राज्य पशु क्या है?
उत्तर- चिंकारा
- 4 नए दामाद के ससुराल में आने पर स्त्रियों द्वारा कौनसे गीत गाए जाते हैं?
उत्तर- पावणा गीत
- 5 गोरबंद गीत किस क्षेत्र में अत्यंत लोकप्रिय है?
उत्तर- शेखावाटी क्षेत्र
- 6 ओल्यू गीत कब गाया जाता है?
उत्तर- किसी की याद में

सौलह संस्कारों के नाम

1. गर्भाधान 2. पुंसवन 3. सीमन्तोन्नयन 4. जातकर्म 5. नामकरण 6. निष्क्रमण 7. अन्नप्राशन 8. चूडकर्म 9. विद्यारम्भ 10. कर्णवेध 11. यज्ञोपवीत 12. वेदारम्भ 13. केशान्त 14. समावर्तन 15. विवाह 16. अन्त्येष्टि

आहार नाल

आहार नाल अग्र भाग में मुख से प्रारंभ होकर पश्च भाग में स्थित गुदा द्वारा बाहर की ओर खुलती है। मुख, मुखगुहा में खुलता है। मुखगुहा में कई दांत और एक पेशीय जिह्वा होती है। प्रत्येक दांत जबड़े में बने एक सांचे में स्थित होता है। इस तरह की व्यवस्था को गर्तदंती कहते हैं। मनुष्य सहित अधिकांश स्तनधरियों के जीवन काल में दो तरह के दांत आते हैं- अस्थायी दांत-समूह अथवा दूध के दांत जो वयस्क में स्थायी दांतों से प्रतिस्थापित हो जाते हैं। इस तरह की दांत दंत-व्यवस्था को द्विबारदंती कहते हैं। वयस्क मनुष्य में 32 स्थायी दांत होते हैं। इनमें से बर्नी दांतों की चबाने वाली कठोर सतह भोजन को चबाने में मदद करती है। जिह्वा स्वतंत्र रूप से घूमने योग्य एक पेशीय अंग है जो फेनुलम द्वारा मुखगुहा की आधर से जुड़ी होती है। जिह्वा की ऊपरी सतह पर छोटे-छोटे उभार के रूप में पिपल पैपिला होते हैं, जिनमें कुछ गर स्वाद कलिकाएं होती हैं। मुखगुहा एक छोटी प्रसनी में खुलती है जो वायु एवं भोजन, दोनों का ही पथ है। उपास्थिमय घांटी ढक्कन, भोजन को निगलते समय स्वासनाली में प्रवेश करने से रोकती है। ग्रसिका एक पतली लंबी नली है, जो गर्दन, गवक्ष एवं मध्यपट से होते हुए पश्च भाग में थैलीनुमा आमाशय में खुलती है। ग्रसिका का आमाशय में खुलना एक पेशीय आमाशय-ग्रसिका अवरोधिनी द्वारा नियंत्रित होता है। आमाशय यगुहा के ऊपरी बाएं भाग में स्थित होता है, को मुख्यतः तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है- जठरागम भाग जिसमें ग्रसिका खुलती है, फडिस क्षेत्र और जठरनिर्गमी भाग जिसका छोटी आंत में निकास होता है।

व्यायाम के लाभ

1. स्ट्रोक, ब्रेस्ट कैंसर, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम करता है। हार्ट अटैक की आशंका भी कम होती है, क्योंकि दौड़ने से धमनियों का लचीलापन बनाये रखने में सहायता मिलती है।
2. भार को ठीक बनाये रखने में सहायता मिलती है।
3. तनाव कम होता है, नींद की गुणवत्ता सुधरती है।
4. शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और हार्मोन का स्तर अधिक होता है।
5. दौड़ना ध्यान लगाने का भी बेहतर तरीका है।
6. एंडोर्फिन का स्तर बढ़ता है, जो आपका मूड ठीक कर देता है, अवसाद कम करता है।
7. इम्यून तंत्र को शक्तिशाली बनाता है।
8. इससे हड्डियों का घनत्व बढ़ता है और वह मजबूत होती हैं, जिससे उम्र बढ़ने के साथ ऑस्टियोपोरोसिस और आर्थराइटिस की आशंका कम होती है।
9. अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि दौड़ने वाले को आसानी से, ज्यादा देर तक अच्छी नींद आती है।
10. फेफड़ों की कार्यप्रणाली सुधरती है।
11. शरीर की मेटाबोलिक दर बढ़ती है।
12. दौड़ना भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित करने में हमारी सहायता करता है। यह उस समय को भी कम करने में सहायता करता है, जो आपका भोजन बड़ी आंत से गुजरने में लगाता है। सहायता मिलती है।

भारत का कब्जा था पांच माह तक - पाक के जीते इलाकों पर



भारत-पाकिस्तान के बीच 1965 का युद्ध समाप्त हो जाने के करीब पांच माह बाद तक पड़ोसी देश के जीते गए इलाकों पर भारतीय सेना का कब्जा बरकरार था। युद्ध विजय की स्वर्ण जयंती मना रही भारतीय सेना के सूत्रों ने बताया कि सात सितंबर से शुरू यह युद्ध 22 सितंबर को समाप्त हो गया था, लेकिन पाकिस्तान के जीते गए इलाकों पर भारतीय सेना का कब्जा फरवरी, 1966 तक बना रहा। युद्ध समाप्त होने पर भारतीय सेना ने पाकिस्तान के 1900 किलोमीटर से ज्यादा क्षेत्र पर परचम लहरा दिया था, जबकि पाकिस्तान मात्र 550 किलोमीटर इलाका अपने कब्जे में कर सका था। भारत के कब्जे में उसके सियालकोट जैसे उपजाऊ और लाहौर हवाई अड्डे की जद में आने वाला रणनीतिक रूप से अहम इलाका आया था जबकि पाकिस्तान जिन क्षेत्रों पर कब्जा कर सका था, उसका अधिकांश हिस्सा रेगिस्तानी था। सूत्रों के अनुसार शालीन, गंभीर लेकिन दृढ़ निश्चयी प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के नेतृत्व में भारत ने दो बार युद्ध विराम का प्रस्ताव भेजा था, लेकिन पाकिस्तान ने उसे ठुकरा दिया था।

भारतीय कृषि की विशेषताएँ

भारतीय कृषि की प्रमुख विशेषतायें इस प्रकार हैं-

1. भारतीय कृषि का अधिकांश भाग सिंचाई के लिए मानसून पर निर्भर करता है।
2. भारतीय कृषि की महत्वपूर्ण विशेषता जोत इकाइयों की अधिकता एवं उनके आकार का कम होना है।
3. भारतीय कृषि में जोत के अन्तर्गत कुल क्षेत्रफल खण्डों में विभक्त है तथा सभी खण्ड दूरी पर स्थित हैं।
4. भूमि पर प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जनसंख्या का अधिक भार है।
5. कृषि उत्पादन मुख्यतया प्रकृति पर निर्भर रहता है।
6. खाद्यान्न उत्पादन को प्राथमिकता दी जाती है।
7. कृषि जीविकोपार्जन की साधन मानी जाती हैं



8. भारतीय कृषि में अधिकांश कृषि कार्य पशुओं पर निर्भर करता है।

व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास का आधार हैं - नैतिकता

नैतिकता मनुष्य के सम्यक जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके अभाव में मानव का सामूहिक जीवन कठिन हो जाता है। नैतिकता से उत्पन्न नैतिक मूल्य मानव की ही विशेषता है। नैतिक मूल्य ही व्यक्ति को मानव होने की श्रेणी प्रदान करते हैं। इनके आधार पर ही मनुष्य सामाजिक जानवर से ऊपर उठ कर नैतिक अथवा मानवीय प्राणी कहलाता है। अच्छा-बुरा, सही गलत के मापदण्ड पर ही व्यक्ति, वस्तु, व्यवहार व घटना की परख की जाती है। ये मानदंड ही मूल्य कहलाते हैं। और भारतीय परम्परा में ये मूल्य ही धर्म

कहलाता है अर्थात 'धर्म' उन शाश्वत मूल्यों का नाम है जिनकी मन, वचन, कर्म की सत्य अभिव्यक्ति से ही मनुष्य मनुष्य कहलाता है अन्यथा उसमें और पशु में भला क्या अंतर? धर्म का अभिप्राय है मानवोचित आचरण संहिता। यह आचरण संहिता ही नैतिकता है और इस नैतिकता के मापदंड ही नैतिक मूल्य हैं। नैतिक मूल्यों के अभाव में कोई भी व्यक्ति, समाज या देश निश्चित रूप से पतनोन्मुख हो जायेगा। नैतिक मूल्य मनुष्य के विवेक में स्थित, आंतरिक व अंतःस्फूर्त तत्त्व हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में आधार का कार्य करते हैं। नैतिक मूल्यों का विस्तार व्यक्ति से विश्व तक, जीवन के सभी क्षेत्रों में होता है। व्यक्ति-परिवार, समुदाय, समाज, राष्ट्र से मानवता तक नैतिक मूल्यों की यात्रा होती है। नैतिक मूल्यों के महत्त्व को व्यक्ति समाज राष्ट्र व विश्व की दृष्टियों से देखा समझा जा सकता है। सामाजिक जीवन में तेजी से हो रहे परिवर्तन के कारण उत्पन्न समस्याओं की चुनौतियों से निपटने के लिए और नवीन व प्राचीन के मध्य स्वस्थ अंतः क्रिया को सम्भव बनाने में नैतिक मूल्य सेतु-हेतु का कार्य करते हैं। नैतिक मूल्यों के कारण ही समाज में



ई-शिक्षा का क्या ?

ई-शिक्षा का अर्थ इन्टरनेट से सूचना प्रदान करने से कहीं ज्यादा है। ई-शिक्षा उन सभी चीजों तथा, प्रक्रिया को अपने अन्दर समाहित करती है जो इलेक्ट्रॉनिक माध्यम का उपयोग व्यवसायिक शिक्षा को सुचारु रूप से प्रस्तुत करते हैं। ई-शिक्षा शब्द का प्रयोग एक ऐसे ढांचे के रूप में किया जाता है जो लगभग सभी इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों (इन्टरनेट, इंटरनेट, एक्सट्रानेट, कृत्रिम उपग्रह प्रसारण, ऑडियोविडियो, इंटरैक्टिव टेलीविजन, सी-डी इत्यादि) को पेशेवर शिक्षा को विद्यार्थियों तक बड़े ही रोचक तरीके से पहुंचाता है- ई-शिक्षा शब्द का प्रयोग कई जगहों पर किया जाता है जैसे ऑनलाइन शिक्षा, कंप्यूटर आधारित शिक्षा, सूचना जाल आधारित शिक्षा, सूचना जाल संसाधन आधारित शिक्षा, नेटवर्क सहयोगी शिक्षा, कंप्यूटर समर्थित सहयोगी शिक्षा। ई-शिक्षा हमारी कक्षा व्यवस्था का ही विकसित रूप है, सिर्फ अन्तर यही है की यहाँ पर शिक्षा को विद्यार्थी की सुविधा के अनुसार बनाया जा रहा है, वह अपने द्वारा निश्चित किए गए समय पर, अपनी गति से सीख सकता है।

ई-शिक्षा के जरिये कोई भी विद्यार्थी, शिक्षक तथा अन्य सूचना तथा विचारों का आदान प्रदान करते हुए एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। यदि किसी विद्यालय के नजरिये से देखा जाए तो सभी के पास ज्यादा अवसर रहते हैं एक दूसरे से जुड़े रहने के, समझने के जिनके जरिये निम्नलिखित को काफी हद तक सुधारा जा सकता है:-

- 1 विद्यार्थी की क्षमता, आवश्यकता तथा उसका लक्ष्य
- 2 शिक्षक की क्षमता, आवश्यकता, तथा उसका लक्ष्य
- 3 पाठ की गुणवत्ता
- 4 सीखने तथा सिखाने की रुचि
- 5 तकनीक के माध्यम तथा उनका उपयोग
- 6 मूल्यांकन तथा प्रतिक्रिया

मानव मन के बोल

(आत्मकथा)

हमारा देह देवालय

और जिन महानुभावों की लिस्टे बनाई उनको आगे जैसे चलना था रास्ते में नाश्ता होगा। दिन का भोजन कमला जी ने बनाया परांठे अचार सब्जी आलु की ये होना सेवा का लाभ मिलेगा। सेवा व्यर्म परम् धेनु योगी नानम दुर्लभतम ये योगी के लिए भी दुर्लभ है। ऐसी सेवा मिलेगी फिर भी आज को नींद ज्यादा आ रही है। उठ नहीं पाते कल लिखा दिए नाम आ नहीं पाते। धड़-धड़ में रोया खुब आंसु आये। एक तरफ पिता जी के दर्शन करता जिन पिता जी ने मुझे कहा मोह छोड़ सेवा धर्म अपनाओ और सेवा करो एक तरफ रात्रि की नींद लेने के बावजूद सुबह का आलस्य नहीं छोड़ पाता मैं अपने आप भी कहता हूँ मैं भी कहीं बार आलससी बना हूँ। कहीं बार आलस्य शत्रु ने भी ठगा हैं ये हाथ भी ईश्वर ने दिये सेवा करने के लिए। ये मुंह भी दिया प्रभु ने बोलने के लिए एक क्षण के लिए अन्दर से कुछ नशे बिगड़ जाए तो आदमी बोल नहीं सकता खुब रोये। फिर कुछ देर बाद बहुत दुर से एक साथी आता नजर आया। हे ठाकुर आप ही इनके रूप में पधारे। हे ठाकुर हम आपके ही दर्शन करने वाले थे कुछ विलम्ब के बाद बस भी आ गई पोष्टिक आहार के 21 बेग 12-12 किलो के थे। वो गाडी में चढ़ाए उपर एक ने माथे पर रखा एक गाडी पे चढे एक ने आगे बढाया और कीर्तन करते जा रहे थे। राम जी राम जी बोलो बताओ जी हरि भजन से तर जा सी बैठो मोजा मान्द मुसाफीर डाली नम जा सी डालिया नम गई कार्यकर्ता आ गई पोष्टिक आहार बन गया खुशिया छा गई..... क्रमशः अगले अंक में ...



ये सर्दी का मौसम

छत पर या आंगन में धूप में चढ़ कर बिछा कर कम्बल ओढ़ कर सोने का मौसम। उसके बाद धूप में बैठ कर देर तक सरसों के तेल की मालिश और फिर कुनकुने पानी से स्नान। हरे मटर, गाजर, मूली का मौसम। इनसे मन ना भरे तो सिकी हुई गेहूँ की बालियाँ और चने के बूटे हाजिर हैं। और मीठे के लिये पिण्डखजूर तो है ही। अगर सोना-खाना नहीं है, उछल कूद करनी है तो देर तक छत पर पतंग उड़ाने का, अथवा मैदान में गिल्ली-डंडा खेलने का मौसम। थक-हार कर घर आये तो देर रात तक रजाई में गुडीमुडी होकर बैठे रहने का मौसम। लड्डुओं का मौसम। गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू, उडद के

कड्डू, कसार के लड्डू। गाजर का हलवा, शकरकंद का हलवा। गजक का मौसम। गुड की, शकर की गजक। कुटी हुई तिल्ली की चक्की, साबुत तिल्ली की चक्की, तिल पपडी। या फिर गरमागरम सिकी हुई मूंगफली और गुड? हरी सब्जियों का मौसम। मेथी का साग, पालक, बथुआ का साग। सरसों का साग। साथ में ढेर सारा घी लगा कर ज्वार, मकई की रोटी। अथवा गरम, मीठे दूध में चूर कर भी। तला भुना खाने का मन है



तो मेथी, मूली, पालक, गोभी के परांठों का मौसम। साथ में धनिया/पुदीने की चटनी, कच्चे टमाटर की चटनी नींबू/केरी का अचार। गर्मागरम चाय/कॉफी का मौसम। शाम को सिंगडी/तगारी में कोयले जलाकर हाथ सेकने का मौसम। बक्से से पुराने स्वेटर, जर्सी, कोट, मफलर, टोपा, शाल, कम्बल, रजाई निकाल कर धूप देने का मौसम। जुकाम से बहती नाक। फटे(रूखे)हाथ, पैर, गाल, होठ.फटी हुई बिवाइया.रात को आधा घंटा तेल में वेसलीन मिला कर मालिश करने का मौसम।

सम्पादकीय

इस दुनिया में दोनों ही तरह के लोग हैं – सफल और असफल लोग तथा विजयी और पराजित लोग। यह तो बताने की जरूरत नहीं है कि पराजित कोई नहीं होना चाहता, न ही कोई असफल होना चाहता है। इसके बावजूद कुछ लोग तो पराजित होते ही हैं, असफल होते ही हैं। क्या आपने इस बात पर कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है। चलिए, दूसरों की बात को हम छोड़ते हैं। क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि जिन कामों में आप असफल हुए, उनके क्या कारण थे और जिनमें आप सफल हो पाए उनके क्या कारण थे? मुझे लगता है कि हम सभी को अपना कुछ समय इसके लिए देना ही चाहिए। तो आइए, आज से ही इसकी शुरुआत इस सच्ची कहानी को जानने के बाद करते हैं।

फ्रांस के सम्राट नेपोलियन अपने तम्बू में गहरी नींद में सो रहे थे कि तभी उनके एक अंगरक्षक ने आकर उन्हें जगाते हुए कहा – “महाराज”, सेनापति आपसे अभी, इसी वक्त मिलना चाहते हैं। नेपोलियन ने करवट बदलते हुए कहा, “जाकर पूछो कि बात क्या है?” अंगरक्षक ने वापस आकर बताया कि “दक्षिण की ओर से शत्रु ने सेना पर हमला कर दिया है। सेनापति जानना चाहते हैं कि अब क्या किया जाए।” नेपोलियन ने बिना चिन्तित हुए अंगरक्षक से कहा – “कोने के बक्से में चौतीस नम्बर का एक नक्शा रखा हुआ है। उसे सेनापति को दे दो और कहो कि वे युद्ध का समाचार मुझे सुबह दें।” सुबह विजय की सूचना देते हुए सेनापति ने नेपोलियन से पूछा – “महोदय आपने जल्दी यह योजना कैसे तैयार कर ली? क्या कोई देवता आपको, हाँ, विचार और दूरदर्शिता नामक दो देवता हमेशा मेरे साथ रहते हैं।” आप जानते हैं कि नेपोलियन का नाम विश्व के श्रेष्ठ विजेताओं में लिया जाता है। इस कहावत से अब आप यह भी जान गए होंगे कि एक सामान्य से परिवार का यह सामान्य-सा व्यक्ति कैसे इतना बड़ा व्यक्ति बना। आप भी, जो हैं आप भी इतनी बड़ी भले ही न सही, लेकिन अभी से तो कुछ अच्छी सफलताएँ पा ही सकते हैं। इसके लिए आपको अपनी आदतों में इन दो बातों को मुख्य रूप से शामिल करना होगा-

1. पहला तो यह कि किसी भी काम को शुरू करने से पहले उस पर अच्छी तरह सोच-विचार कर लें। सोचें कि इसे किस प्रकार अच्छे से अच्छा किया जा सकता है, फिर वह काम भले ही कितना भी छोटा क्यों न हो।
2. दूसरा यह कि इस काम की भविष्य की सम्भावनाओं के बारे में भी विचार करें। अपनी दृष्टि को दूर तक ले जाकर देखें। आप आगे चलकर कैसे इसे बड़ा बना सकते हैं। ऐसा करके आप भी विचार और दूरदर्शिता नाम के इन दो देवताओं को अपना सहायक बना सकते हैं।



जादू को ललित कला में शामिल किया जावे- कैलाश 'मानव'

सुखाडिया विश्वविद्यालय के ऑडिटोरियम में चल रहे जादूगर के राष्ट्रीय सम्मेलन के समापन समारोह के अवसर पर नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक कैलाश मानव जी का भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर मानव जी ने कहा कि हम भारत सरकार व राज्य सरकारों से अपील करते हैं कि जादू को ललित कला में शामिल किया जावे। समापन समारोह के अवसर जादूगर फेडरेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमान आनंद जी जादूगर ने

मानव जी का जादूगर की पगड़ी व उपरणा ओढ़ाकर स्वागत किया। समापन समारोह के अवसर पर उदयपुर कि विश्व प्रसिद्ध जादूगर ऑचल ने जादू के हैरतअंगेज कारनामों कर दर्शको को चकित कर दिया। इस कार्यक्रम को उदयपुर में करवाने पर जादूगर लालदास जी पर्जन्य, गिरधारी लाल जी कुमावत व 04 दिन के स्पॉन्सर अहमदाबाद के कौशिक जी एवं सम्पूर्ण टिम को कैलाश जी मानव ने धन्यवाद दिया। समापन समारोह के दिन दिल्ली से

पधारे श्रीमान राजेश जी ने मंच संचालन किया। इस अवसर सम्पूर्ण भारतवर्ष से पधारे जादूगरों ने नारायण सेवा संस्थान के कार्यों की सराहना करते हुए कैलाश जी मानव को धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में मानव जी के साथ में राजस्थान पत्रिका उदयपुर के सम्पादक महोदय श्रीमान राजेश जी कसेरा सा., देवव्रत जी कोठारी, लालदास जी पर्जन्य, जादूगर के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमान आनंद जी, गिरधारी लाल जी आदि महानुभाव उपस्थित थे।

क्रोध के कारण जब समझदारी खो दे

एक हुनर है गुस्सा काबू में करना :- गुस्से की शुरुआत दिमाग में मौजूद बादाम जैसी दो रचनाओं एमायग्डाला में होती है। यह हमारे लिए खतरे की पहचान कर खतरे के संकेत भेजता है। यह इतना माहिर है कि माथे के ठीक पीछे



पाए जाने वाला ग्रि-फ्रंटल कॉर्टेक्स यह तय भी नहीं कर पाता कि हमारी प्रतिक्रिया सही है या नहीं। यानी हमारी रचना ही ऐसी है कि हम हमारी हरकतों के नतीजे पर विचार करने के पहले ही आक्रामकता दिखा चुके होते हैं। पर यह गुस्से का बहाना नहीं हो सकता। इसका मतलब है कि गुस्से को काबू करना कौशल है, जिसे सीखना पड़ता है। आक्रामकता के लिए जिम्मेदार है हार्मोन जब एमायग्डाला खतरे के संकेत भेजता है तो किडनी के ऊपर मौजूद एड्रिनल ग्रंथियां एड्रिनलिन हार्मोन छोड़ती हैं। इससे दिल की धड़कन बढ़ जाती है, मस्तिष्क और मांसपेशियों में खून का प्रवाह बढ़ जाता है। फिर शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन निकलता है, जो आक्रामकता और बढ़ाता है। मांसपेशियां सख्त होने लगती हैं। फिर कैटेकोलामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर निकलते हैं, जिससे ऊर्जा का विस्फोट-सा होता है, जो कई मिनट मौजूद रहता है और आप तत्काल लड़ने की मुद्रा में आ जाते हैं। आप सोच भी नहीं सकते इतना होता है नुकसान :- गुस्सा से स्ट्रेस हार्मोन कार्टिसोल निकलता है, जो ऊर्जा का विस्फोट-सा करता है, लेकिन लंबे समय में यह ब्लड शुगर का संतुलन बिगाड़ता है। हड्डियां और रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर होती है। दिमाग की सोचने की क्षमता प्रभावित होती है और ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। खून का थक्का जम सकता है, जो दिल या दिमाग में जाकर हार्ट अटैक या लकवे का कारण बन सकता है। गले व दिमाग की मांसपेशियों में कड़ेपन से सिरदर्द, माइग्रेन और नींद न आने की शिकायत हो जाती है। पेट में एसिड निकलने से अल्सर का खतरा बढ़ता है। शांत बने रहने के लिए जानिए दो नुस्खे :- आपकी बाइक के आगे अचानक कार आ जाती है। आपको गुस्सा आता है फिर देखते हैं अरे झाड़वर तो आपका दोस्त है। ऑक्सीजन हार्मोन निकलता है। गुस्सा गाथब। भाईचारे की भावना रखकर ऑक्सीटोसिन के जरिये गुस्सा काबू में रख सकते हैं। फिल्म में किसी को रोते देखते हैंतो वही भाव आपके चेहरे पर आ जाते हैं। यह मिरर न्यूरॉन करते हैं। क्रोध में आए व्यक्ति को शांत मुद्रा में समझाएं उसका गुस्सा उंडा पड़ जाएगा, क्योंकि उसके मिरर न्यूरोन आपकी शांत मुद्रा की नकल करते हैं।

बाल गंगाधर तिलक

बाल गंगाधर तिलक (जन्म: 23 जुलाई 1856-मृत्यु:1 अगस्त 1920) हिन्दुस्तान के एक प्रमुख नेता, समाज सुधारक और स्वतन्त्रता सेनानी थे। ये भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम के पहले लोकप्रिय नेता थे। इन्होंने सबसे पहले ब्रिटिश राज के दौरान पूर्ण स्वराज की माँग उठायी। इनका यह कथन कि “स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा” बहुत प्रसिद्ध हुआ। इन्हें आदर से “लोकमान्य” (पूरी जनता में सम्मानित) कहा जाता था। इन्हें हिन्दू राष्ट्रवाद का पिता भी कहा जाता है। तिलक का जन्म 23 जुलाई 1856 को ब्रिटिश भारत में

वर्तमान महाराष्ट्र स्थित रत्नागिरी जिले के एक गाँव चिखली में हुआ था। ये आधुनिक कालेज शिक्षा पाने वाली पहली भारतीय पीढ़ी में थे। इन्होंने कुछ समय तक स्कूल और कालेजों में गणित पढ़ाया। अंग्रेजी शिक्षा के ये घोर आलोचक थे और मानते थे कि यह भारतीय सभ्यता के प्रति अनादर सिखाती है। इन्होंने दक्खन शिक्षा सोसायटी की स्थापना की ताकि भारत में शिक्षा का स्तर सुधरे। तिलक ने मराठी में मराठा दर्पण व केसरी नाम से दो दैनिक समाचार पत्र शुरू किये जो जनता में बहुत लोकप्रिय हुए। तिलक ने अंग्रेजी शासन की क्रूरता और भारतीय संस्कृति के प्रति हीन भावना की बहुत आलोचना की। इन्होंने माँग की कि ब्रिटिश सरकार तुरन्त भारतीयों को पूर्ण स्वराज दे। केसरी में छपने वाले उनके लेखों की वजह से उन्हें कई बार जेल भेजा गया। तिलक भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस में शामिल हुए लेकिन जल्द ही वे कांग्रेस के नरमपंथी रवैये के विरुद्ध बोलने लगे। 1907 में कांग्रेस गरम दल और नरम दल में विभाजित हो गयी। गरम दल में तिलक के साथ लाला लाजपत राय और बिपिन चन्द्र पाल शामिल थे। इन तीनों को लाल-बाल-पाल के नाम से जाना जाने लगा। 1908 में तिलक ने क्रान्तिकारी प्रफुल्ल चाकी और खुदीराम बोस के बम हमले का समर्थन किया जिसकी वजह से उन्हें बर्मा (अब म्यांमार) स्थित मांडले की जेल भेज दिया गया। जेल से छूटकर वे फिर कांग्रेस में शामिल हो गये और 1916 में

एनी बेसेंट और मुहम्मद अली जिन्ना के साथ अखिल भारतीय होम रूल लीग की स्थापना की। तिलक ने भारतीय समाज में कई सुधार लाने के प्रयत्न किये। वे बाल विवाह के विरुद्ध थे। उन्होंने हिन्दी को सम्पूर्ण भारत की भाषा बनाने पर जोर दिया। महाराष्ट्र में उन्होंने सार्वजनिक गणेशोत्सव की परम्परा प्रारम्भ की ताकि लोगों तक स्वराज का सन्देश पहुँचाने के लिए एक मंच उपलब्ध हो सके। भारतीय संस्कृति, परम्परा और इतिहास पर लिखे उनके लेखों से भारत के लोगों में स्वाभिमान की भावना जागृत हुई। सन 1919 ई. में कांग्रेस की अमृतसर बैठक में हिस्सा लेने के लिये स्वदेश लौटने के समय तक तिलक इतने नरम हो गये थे कि उन्होंने मॉन्टेग्यू-चेम्सफोर्ड सुधारों के जरिये स्थापित लेजिस्लेटिव काँसिल (विधायी परिषद) के चुनाव के बहिष्कार की गांधी की नीति का विरोध ही नहीं किया। 1 अगस्त, 1920 ई. को बम्बई में उनकी मृत्यु हो गयी। मरणोपरान्त श्रद्धांजलि देते हुए गांधी जी ने उन्हें आधुनिक भारत का निर्माता कहा और जवाहरलाल नेहरू ने भारतीय क्रान्ति का जनक बतलाया। “स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा” का नारे देने वाले हिन्दू राष्ट्रवाद के पितामह लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक का 1 अगस्त, 1920 ई. को मुम्बई में देहान्त हुआ था। उनके निधन पर लगभग दो लाख लोगों ने उनकी अंत्येष्टि में हिस्सा लिया।



सिंहस्थ नासिक

की पावन धरा पर

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

द्वारा

45 दिवसीय विशाल सेवा, भक्ति, ज्ञान एवं अध्यात्म यज्ञ शिविर

:: दिनांक एवं समय ::

दिनांक 12 अगस्त से 25 सितम्बर तक

प्रातः 10 से दोप. 1.30 बजे और सांय 7 से 11 बजे तक

:: स्थान ::

लक्ष्मी लॉन, जनार्दन स्वामी मठ के पास, साधु ग्राम औरंगाबाद रोड़, तपोवन पंचवटी, नासिक (महाराष्ट्र)

“निःशुल्क”

निःशक्त जाँच एवं ऑपरेशन

कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

फिजियोथेरेपी केन्द्र

सीधा प्रसारण

संस्कार श्रद्धा ॥ साधना ॥

राम कथा, भागवत कथा, कृष्ण कथा एवं शिव कथा

प्रातःकाल दौड़ने के लाभ . . .



पुरुषों के लिए 7 मिनट प्रति मील और महिलाओं के लिए 9 मिनट प्रतिमील की गति श्रेष्ठ मानी जाती है। अगर आप एक सप्ताह में पांच दिन प्रतिदिन 30 मिनट दौड़ेंगे तो आपका जीवनकाल बढ़ जाएगा। ब्रिटेन में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि जो लोग 20 साल की

उम्र में दौड़ना प्रारंभ कर देते हैं, उनकी उम्र बढ़ने के साथ मानसिक बीमारियों की चपेट में आने की आशंका 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है। याददाश्त भी अच्छी रहती है। अगर आप हर सप्ताह 30 मील दौड़ते हैं तो प्रतिदिन लगभग आधा घंटा अधिक सोएं। नींद की कमी से

पेशान बन जाएगा। एक मील दौड़ने में एक औसत भार के व्यक्ति की 100 कैलोरी जल जाती है। बात सामने आई है कि पुरानी आदतों को समाप्त करने और नई आदतों को बनाने में 21 से 30 दिन लगते हैं, इसलिए अगर शुरुआत में आपको मजा नहीं आ रहा है तो भी दौड़ना जारी रखें, धीरे-धीरे यह आपका पेशान बन जाएगा। एक मील दौड़ने में एक औसत भार के व्यक्ति की 100 कैलोरी जल जाती है। मेटाबॉलिज्म की दर बढ़ जाती है। अधिक लाभ के लिए एक-दो मिनट तेज दौड़ें, फिर एक-दो मिनट के लिए अपनी गति धीमी कर लें। ऐसा कम से कम 10 राउंड करें। दौड़ने की गति को बहुत ज्यादा अधिक या कम न करें।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी -कैलाश 'मानव' मार्गदर्शक - प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र, चौबीसा मार्गदर्शिका - कमला देवी, वन्दना अग्रवाल सहायक प्रबन्धक - सोहन लाल गाडरी संपादक - लक्ष्मीलाल गाडरी संपादन सहयोगी - घनश्याम सिंह राठौड़