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-12-01-2016 ◉ अंक-401 ◉ तारीख-13 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-04 ◉ बुधवार ◉ उदयपुर ◉ कुल पृष्ठ-2 ◉ मूल्य-1 रूपया ◉ पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

दूसरों के दृष्टिकोण का सम्मान करना सीखो।

ऊँ कार के तीन अक्षर

ऊँकारस्यैव वर्णेभ्यस्त्रिभ्यस्तु व्याहृतित्रयम् ।
उत्पन्नं यच्च गायर्त्यामोङ्कारान्ते प्रयुज्यते।।
भूर्भुवः स्वरयं शीर्षो भागो मन्त्रस्य विद्यते ।
पृथक्त्वैऽप्यस्य मन्त्रस्य प्रारम्भेऽस्ति नियोजनम।।

अर्थात – ऊँ कार के तीन अक्षरों (अ,उ,म) से तीन व्याहृतियाँ उत्पन्न हुई । उन्हें भी गायत्री महामंत्र के साथ ऊँ के उपरान्त जोड़ा जाता है । " ऊँ र्भूभुवः स्वः'' यह गायत्री–मंत्र का शीर्ष भाग है । पृथक होते हुए भी इसका मंत्र के आदि में नियोजन होता है ।

श्लोक

अलसस्य कुतो विद्या, अविद्यस्य कुतो धनम्।
अधनस्य कुतो मित्रम्, अमित्रस्य कुतः सुखम्।।

जो आलस करते हैं उन्हें विद्या नहीं मिलती, जिनके पास विद्या नहीं होती वो धन नहीं कमा सकता, जो निर्धन हैं उनके मित्र नहीं होते और मित्र के बिना सुख की प्राप्ति नहीं होती।

आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः।
नास्त्युद्यमसमो बन्धुः कृत्वा यं नावसीदति।।

मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन उसमे बसने वाला आलस्य है। मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र उसका परिश्रम हैं जो हमेशा उसके साथ रहता है इसलिए वह दुखी नहीं रहता।

जीवन - उपदेश

सर्वोत्तम दिन – आज।
सबसे बड़ा पाप –भय।
सबसे बड़ा शक्षक –जो आपको सीखने की प्रेरणा दे।
सबसे खतरनाक वस्तु – घृणा।
सबसे उपयुक्त समय –अभी।
सबसे बड़ी आवश्यकता –सामान्य ज्ञान।
सबसे विश्वसनीय मित्र –आपका अपना हाथ।
सबसे बड़ी बाधा – अधिक बोलना।
सबसे बड़ी भावना – ईर्ष्या।
सबसे भाग्यशाली व्यक्ति – जो आप के काम में संलग्न हो।
सबसे सरल काम –दूसरों की गलतियाँ निकालना।
सबसे बड़ा दिवालिया –जिसने अपना उत्साह खो दिया।
सब धर्मो का निचोड़ –सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता।

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व उज्जैन

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व उज्जैन का महान धार्मिक पर्व है। बारह वर्षो के अंतराल से यह पर्व तब मनाया जाता है जब बृहस्पति सिंह राशि पर स्थित रहता है। पवित्र क्षिप्रा नदी में पुण्य स्नान की तिथियाँ चैत्र मास की पूर्णिमा से प्रारम्भ होती है और पूरे मास में वैशाख पूर्णिमा के अंतिम स्नान तक विभिन्न तिथियों में संपन्न होती है। उज्जैन के इस महापर्व के लिए पारम्परिक रूप से दस योग महत्वपूर्ण माने गए है।

सिंहस्थ कुम्भ महापर्व उज्जैन 2016 – प्रस्तावित स्नान तिथियाँ

1. 22 अप्रैल 2016 शुक्रवार – पर्व का आरंभ स्नान
2. 03 मई 2016 मंगलवार –व्रतपर्व वरुथिनी एकादशी व्रत
3. 06 मई 2016 शुक्रवार – स्नानपर्व
4. 09 मई 2016 सोमवार – स्नानपर्व अक्षय तृतीया
5. 11 मई 2016 बुधवार – शंकराचार्य जयन्ती
6. 15 मई 2016 रविवार – वृषभ संक्रान्ति पर्व
7. 17 मई 2016 मंगलवार – मोहिनी एकादशी पर्व
8. 19 मई 2016 गुरुवार – प्रदोष पर्व
9. 20 मई 2016 शुक्रवार – नृसिंह जयन्ती पर्व
10. 21 मई 2016 शनिवार – प्रमुख स्नान

साभार – मध्य प्रदेश सरकार

बर्ड फेयर 22 से

वन विभाग उदयपुर, ट्यूरिज्म डिपार्टमेंट एवं वन्यजीव प्रेमियों के संयुक्त तत्वाधान में आगामी 22, 23 एवं 24 जनवरी को प्रस्तावित उदयपुर बर्ड फेयर 2015–16 के दौरान फतहसागर पर फिश एक्वेरियम के लिए प्रस्तावित स्थान पर दो वर्गों में एक पक्षी फोटो प्रदर्शनी का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए प्रविष्टियां आमंत्रित की गई है।

उप वन संरक्षक (वन्यजीव) ने बताया कि प्रदर्शनी में पहला वर्ग छात्र–छात्रा वर्ग–(18 वर्ष तक की आयु वाले) का होगा जबकि द्वितीय वर्ग वन्यजीव फोटोग्राफरों का होगा। उन्होंने बताया कि इच्छुक प्रतिभागी को अपने द्वारा खीचें गए पक्षियों के मौलिक छायाचित्रों की सॉफ्ट कॉपी (साईज 12 गुणा 18) प्रदशनी के लिए प्रस्तुत करनी होगी। यद्यपि कॉपी राईट का अधिकार सिर्फ फोटोग्राफर का ही रहेगा तथापि फोटो पर किसी भी प्रकार का कॉपी राइट मार्क नहीं होना चाहिए। फोटो को प्रदर्शनी में शामिल करने हेतु चुनाव का अधिकार निर्णायक मंडल का ही रहेगा। इच्छुक प्रतिभागी अपने फोटोग्राफ्स 10 जनवरी तक प्रदीप सुखवाल (जोशीडॉट प्रदीप45 एट जीमेल डॉट कॉम एवं शरद अग्रवाल (शद अग्रवाल 1931978 एट जीमेल डॉट कॉम) पर भेज सकते हैं। इसके अलावा बर्ड फेयर के अवसर पर पक्षी संबंधी डाक टिकिट प्रदर्शनी का आयोजन भी प्रस्तावित है।

समग्र साधना है- तप

योग का साथी तप मात्र शरीरगत क्रिया है। संजोई अनगढ़ आदतों को मोड़ना–मरोड़ना एवं अपने स्वभाव में सुसंस्कारिता को सम्मिलित करने का अभ्यास प्रबल पुरुषार्थ है। बिखराव रुकने पर तप द्वारा शक्ति अर्जन का आप्त वचन सही होता देखा जा सकता है। मात्र निरोध नहीं– संकल्पों से जुड़ा संयम ही तप कहलाता है। इंद्रियां, समय, अर्थ, विचार संयमों के रूप में इन तप साधनों की चर्चा समय–समय पर होती रही है। बाल बुद्धि के लोग मात्र ब्रह्मचर्य को ही तप मानते हैं जबकि तप एक समग्र साधना है जिसका ब्रह्मचर्य भी एक अंग है। इन्द्रिय लिप्सा जब पूरे जोश –खरोश पर है, ऐसी दशा में संयम समर्थक तर्क, तथ्य, प्रमाण और वैज्ञानिक प्रतिपादनों के आधार पर सत्यापन नितान्त आवश्यक है। अन्यथा आत्मिकी के प्रयोग परीक्षणों के लिए बन्द ही पड़ा रहेगा। जब साधक की सत्ता आत्मिकी का अवधारण ही न कर सकेगी तो उससे लाभ उठाने की बात ही कैसी बनेगी? इन्द्रिय छिद्रों में से जीवन रस टपकता रहेगा और आत्मिक दृष्टि से छूंछ बना हुआ व्यक्ति उच्चस्तरीय पुरुषार्थ करने एवं तद्नुरूप सफलताएँ प्राप्त कर सकने में सफल कैसे होगा?

योग और तप सम्बन्धी इस विवेचन को आज की भ्रष्ट मान्यताओं और दुष्ट परम्पराओं के सामने किस प्रकार मल्लयुद्ध के लिए प्रस्तुत करने और विजयी बनाने का सरंजाम जुटाया जाय, यही वास्तविक युगानुकूल पुरुषार्थ है। इन प्रयासों की सफलता पर आत्मिकी का पुनर्जीवन और मानवी भविष्य के उज्ज्वल पक्ष का निर्धारण अवलम्बित है। यह प्रयत्न छोटा दिखते हुए भी परिणाम की दृष्टि से कितना महान और महत्वपूर्ण है, इसकी मात्र कल्पना से ही मन पुलकित हो उठता है।

अज्ञान हृदय ग्रन्थेर्निःशेष विलयस्तदा।
समाधिना विकल्पेन यदाद्वैतात्मदर्शनम।।
– विवेक. 354

हृदय की अज्ञान रूपी ग्रन्थि का सर्वथा नाश तब होता है जब निर्विकल्पक समाधि द्वारा अद्वैत आत्म स्वरूप का साक्षात्कार कर लिया जाता है।

साभार :–
आचार्य श्रीराम शर्मा

कहानी सुंदरी और मुंदरी की (लोहड़ी पर विशेष)

किसी समय में सुंदरी एवं मुंदरी नाम की दो अनाथ लड़कियां थीं, जिनको उनका चाचा विधिवत शादी न करके एक राजा को भेंट कर देना चाहता था। उसी समय में दुल्ला भट्टी नाम का एक नामी डाकू हुआ है। उसने दोनों लड़कियों, ''सुंदरी एवं मुंदरी'' को जालिमों से छुड़ा कर उन की शादियां कीं। इस मुसीबत की घडी में दुल्ला भट्टी ने लड़कियों की मदद की और लडके वालों को मना कर एक जंगल में आग जला कर सुंदरी और मुंदरी का विवाह करवाया। दुल्ले ने खुद ही उन दोनों का कन्यादान किया। कहते हैं दुल्ले ने शगुन के रूप में उनको शक्कर दी थी।

जल्दी–जल्दी में शादी की धूमधाम का इंतजाम भी न हो सका, सो दुल्ले ने उन लड़कियों की झोली में एक सेर शक्कर डालकर ही उनको विदा कर दिया। भावार्थ यह है कि डाकू हो कर भी दुल्ला भट्टी ने निर्धन लड़कियों के लिए पिता की भूमिका निभाई।

इनमें एक गीत गाया जाता है वो है...

सुंदर मुंदरिए, ...हो
तेरा कैन बेचारा, ...हो
दुल्ला भट्टी वाला, ...हो
दुल्ले धी ब्याही, ...हो
सेर शक्कर आई, ...हो
कुड़ी दे बोझे पाई, ...हो
कुड़ी दा लाल पटारा, ...हो

''रैप्टर पक्षी''

भारत में "रैप्टर" अर्थात शिकारी पक्षियों की लगभग 106 प्रजातियां पाई जाती हैं, विश्वभर में "रैप्टर" की 572 प्रजातियां पाई जाती हैं जिनमें से 18 प्रतिशत सिर्फ भारत में हैं। "जंगल" में इन शिकारी पक्षियों की मौजूदगी बेहतर पर्यावरण का संकेत हैं। वे चूहों व अन्य छोटे स्तनपायी जीवों की संख्या पर नियंत्रण रखकर जैविक संतुलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। "दो प्रकार के "रैप्टर" होते हैं, एक तो वे जो दिन में सक्रिय रहते हैं, दूसरे वे जो रात में उड़ते हैं। भारत में चील, गिद्ध, बाज, हैटिया हॉक व बज़ई की 69 प्रजातियां पाई जाती हैं। इनमें से 59 प्रतिशत स्थानीय हैं व 16 प्रतिशत प्रवासी हैं। 19 प्रतिशत प्रजातियां स्थानीय भी हैं और प्रवासी भी। इसके अलावा भारत में उल्लु की 325 प्रजातियां मिलती हैं। "रैप्टर्स ऑफ इण्डिया" नामक किताब के अनुसार इण्डियन वाइट बैक्ड वल्चर, लॉंग बिल्ड वल्चर, स्लैण्डर बिल्ड वल्चर, रैड हैडेड वल्चर एवं फॉरेस्ट आउलेट गंभीर रूप सके संकटग्रस्त प्रजातियां हैं।

ईजिप्शियन वल्चर व साकरे विश्व में संकट ग्रस्त प्रजातियों की रैड लिस्ट में हैं। इस किताब में कुछ अन्य रैप्टर पक्षियों का भी उल्लेख है, जैसे अण्डमान सरपैंट ईगल एवं पेट निकोबार सरपैंट ईगल। ये सिर्फ अण्डमान निकोबार द्वीप में ही मिलते हैं। एमूर फैल्कन, बफी फिश आउल, स्पॉटेड ईगल व चाईनीज स्पैरो हॉक का भी उल्लेख है।

बहुत विशेष होती है बच्चे की पहली -लोहड़ी

मकर संक्रांति से एक दिन पूर्व उत्तर भारत विशेषतः पंजाब में लोहड़ी का त्यौहार मनाया जाता है। मकर संक्रांति की पूर्व संध्या को पंजाब, हरियाणा व पड़ोसी राज्यों में बड़ी धूम–धाम से ''लोहड़ी'' का त्यौहार मनाया जाता है। पंजाबियों के लिए लोहड़ी खास महत्व रखती है। लोहड़ी से कुछ दिन पहले से ही छोटे बच्चे लोहड़ी के गीत गाकर लोहड़ी हेतु लक़डियां, मेवे, रेवड़ियां, मूंगफली इकट्ठा करने लग जाते हैं।

संक्रांति के एक दिन पूर्व जब सूरज ढल जाता है तब घरों के बाहर बड़े–बड़े अलाव जलाए जाते हैं। जनवरी की तीखी सर्दी में जलते हुए अलाव अत्यन्त सुखदायी व मनोहारी लगते हैं। लोग अग्नि के चारो ओर चक्कर काटते हुए नाचते–गाते हैं व आग मे रेवड़ी, मूंगफली, खील, मक्की के दानों की आहुति देते हैं। आग के चारों ओर बैठकर लोग आग सेंकते हैं व रेवड़ी, खील, गज्जक, मक्का खाने का आनंद लेते हैं। जिस घर में नई शादी हुई हो या बच्चा हुआ हो उन्हें विशेष तौर पर बधाई दी जाती है। प्रायः घर मे नव वधू या और बच्चे की पहली लोहड़ी बहुत विशेष होती है।

इसके बाद सभी एक–दूसरे को लोहड़ी की शुभकामनाएं देते हैं तथा आपस में भेंट बांटते हैं और प्रसाद वितरण भी होता है। प्रसाद में पांच मुख्य वस्तुएं होती हैं –तिल, गजक, गुड़, मूंगफली तथा मक्का के दाने। आधुनिक समय में लोहड़ी का पर्व लोगों को अपनी व्यस्तता से बाहर खींच लाता है। लोग एक–दूसरे से मिलकर अपना सुख–दुःख बांटते हैं।

लोहड़ी को पहले तिलोड़ी कहा जाता था। यह शब्द तिल तथा रोड़ी (गुड़ की रोड़ी) शब्दों के मेल से बना है, जो समय के साथ बदल कर लोहड़ी के रुप में प्रसिद्ध हो गया। यह भी कहा जाता है कि संत कबीर की पत्नी लोई की याद में यह पर्व मनाया जाता है. इसीलिए इसे लोई भी कहा जाता है।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गतः पन्थाः

परमब्रह्म परमात्मा की अनंत, परम कृपा से आज दिनांक 16 मई 2015 को पुनः करीबन 6:30 पर हमारे महेन्द्र भाई और कैलाश जी बैठे है।

'क्या भूलूं क्या यद करूँ' सब अपना ही अपना, पराया कोई है ही नहीं। मैं कभी–कभी शाम को चिंतन में बैठता हूँ।

1966 के 18 अप्रैल को 7 बजे मैं सोच रहा था। भगवान के अटूट बंधन रिश्तों के बारे में। ईश्वर की कितनी अद्भुत कृपा है।

रहीमन धागा प्रेम का
मत तोड़ो छिटकाय
टूटे से फिर ना जुड़े
जुड़े गाँठ पड़ जाय।

प्रेम का धागा बनाए रखिए। यह बहुत आसान है। मेरा सौभाग्य रहा कि मैंने आजादी के दीवानों का इतिहास पढ़ा। माखन लाल जी का, गुप्तजी का साहित्य, भारत के स्वतंत्रता संग्राम के सेनानी, इसे आज विद्यालय में बच्चों को पढ़ाया जाना चाहिये। 2–3क्लॉस से ही पढ़ाया जाना चाहिए। आजादी सस्ते में नहीं मिली। शहीद भगतसिंह जब आजाद जी के पास पहुँत थे, मुझे भी आप सम्मिलित कीजिये। .....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

रियासत काल की बात है। एक महारानी को एक दिन नदी–विहार की सुझी। आदेश मिलने की देर थी, तत्परता के साथ उपवन में व्यवस्था की गई। महारानी ने जी भर विहार का आनन्द लिया। दिन ढलने लगा और शीतल हवाएं चली तो महारानी को सर्दी अनुभव हुई, उन्होंने सेविकाओं को अग्नि का प्रबन्ध करने का आदेश दिया। सेविकाओं ने काफी खोज–बीन की लेकिन सूखी लकड़ियां नहीं मिली। उन्होंने महारानी को अपनी असमर्थता बताई। महारानी ने आदेश दिया–''सामने जो झोंपड़ियां दिख रही है, उन्हीं को ईधन के रूप में काम ले लिया जाए।'' झोंपड़ियां तोड़ दी गई और महारानी के लिए आग तापने का प्रबन्ध हो गया।

दूसरे दिन झोंपड़ी वालों ने महाराजा से गुहार की। महाराजा ने गम्भीरता पूर्वक विचार किया। उन्होंने स्वयं को उन गरीबों की जगह रख कर देखा–उनकी वेदना का अनुभव किया। तब निर्णय दिया कि महारानी राजमहल छोड़ कर निकले, हाथ में कटोरा लेकर भिक्षा मांग कर धन एकत्र करें, उस धन से झोंपड़ियों का पुनर्निर्माण कराए : तभी पुनः राजमहल में प्रवेश करें।

अस्तु ! दूसरों की वेदना का अनुभव करने के लिए हमें स्वयं को उसके स्थान पर खड़ा होना पड़ेगा। महापुरुष एक शाश्वत नियम बता गए है–'दूसरों के साथ वही व्यवहार करो, जो तुम्हें अपने लिए पसंद हो' ऐसे व्यवहार के लिए व्यक्ति को अपना 'स्व' छोड़ना पड़ेगा। जब हम अपने सोच को इस दिशा में ले जाएंगे, तभी अपने कर्त्तव्य का सही निर्धारण कर पाएंगे।

बछार में चिकित्सा एवं सहायता शिविर

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान की ओर से जिले की आदिवासी बहुल गिर्वा तहसील के बछार गांव में विशाल दंत चिकित्सा एवं सहायता शिविर आयोजित किया गया। जिसमें ढाई हजार से अधिक स्त्री–पुरूषों व स्कूली बच्चों को स्वेटर, कम्बल व बिस्किट वितरण के साथ उनका सामान्य स्वास्थ्य व दंत परीक्षण किया गया। हांगकांग के भारतीय अनिवासी दादा कान लखानी व उनकी पत्नी रीटा लखानी ने इनके बीच बैठकर भोजन भी किया। शिविर में संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश मानव की ओर से नव वर्ष की शुभकामनाओं का संदेश प्रसारित किया गया। शिविर का उद्‌घाटन दादा कान लखानी दम्पत्ती ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। आदिवासी बालक–बालिकाओं ने सरस्वती वन्दना प्रस्तुत की।

संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि जटिलतम रोगों दिल में छेद, यूरीनरी ब्लेडर, ब्लड कैंसर, थीलिसिमिया आदि से ग्रस्त लोगों के निःशुल्क उपचार कराये जाने की श्री लखानी ने घोषणा की। संस्थान निदेशक श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने बताया कि शिविर में दस्त, उल्टी, श्वास, चर्म रोग के साथ ही मसूढ़ों में कीड़ा लगने की आम समस्या पाई गई। जिनका मौके पर ही उपचार करने की व्यवस्था की गई। शिविर का संचालन श्री प्रशान्त अग्रवाल व ओमपाल सिलन ने किया।

सरपंच श्रीमती भंवरी देवी ने बताया कि नारायण सेवा संस्थान ने गांव के विकास के साथ ही शिक्षा व चिकित्सा में सदैव सहयोग दिया है।

अमूल्य वस्तु

प्राचीन समय में गौड़ देश के बर्दवान नामक शहर में एक गरीब ब्रह्मण रहता था। गरीबी से परेशान उस ब्रह्मण ने कठोर व्रत किया। उसके कठोर व्रत से प्रसन्न होकर भगवान आशुतोष ने स्वप्न में दर्शन देकर उससे कहा – ''वत्स, वृंदावन में सनातन गोस्वामी के पास जाकर उनसे पारस पत्थर की मांग करो, ऐसा करने से तुम्हारी सारी द्ररिद्रता जाती रहेगी।''

स्वप्न की बात सुनकर ब्रह्मण प्रातःकाल ही वृंदावन की और चल पड़ा। वहां पहुचकर उसने लोगों से सनातन गोस्वामी का पता पुछा तो लोंगो ने कौपीनधारी गुड़गुड़ी धारण किए एक कृशकाय व्यक्ति की ओर इशारा किया। उन्हें इस रूप में देखकर वह विस्मित रह गया। सोचने लगा – 'पारसमणि और वह भी इस कंगाल व्यक्ति के पास।' वह उनके पास गया और उन्हें प्रणाम किया। आने का प्रयोजन पूछने पर उसने बताया – ''महाराज, निर्धनता के कारण मेरा जीना दूभर हो गया है। इस स्थिति से उबरने के लिए मैं आपके पास पारस पत्थर की याचना लिये आया हूं, जिससे अपनी दरिद्रता मिटा सकू।''

ब्रह्मण की बात सुनकर स्वामी जी बोले – ''विप्रवर, पारस को रखकर मैं अकिंचन क्या करूंगा। हाँ, एक दिन जब मैं स्नान करके वापस आ रहा था, तब एक पत्थर से टकरा गया। देखा तो मुझे कोई अलौकिक पत्थर जान पड़ा। इस पत्थर का कभी स्पर्श न हो, इस इरादे से मैंने उसे वहीं रेत की एक ढेरी के नीचे ढक दिया और पुनः स्नान करके वापस लौट आया। तुम्हें यदि वह पारस चाहिए तो उसे रेत के के ढ़ेरी के नीचे से निकाल लो।''

ब्रह्मण को और क्या चाहिए था। वह तो उसे ही प्राप्त करने के इरादे से आया था। वह नदी के किनारे गया और रेत की ढेरी के नीचे से वह पारस पत्थर निकाल लिया। वह दूरदर्शी तो था ही, साथ ही साथ लोहे के टुकड़े भी लेता गया था। ज्योंहि उसने पारस पत्थर उन पर स्पर्श किया, वे स्वर्ण में बदल गए।

इतना सारा सोना अपने अधिकार में देख उसका चित स्थिर न रहा। सोचेने लगा – 'वस्तुतः इस सोने का अधिकारी वह स्वयं नहीं, गोसाई जी हैं और वे तो इससे दूर ही रहना ही चाहते है, इसलिये उन्होंने पारस के स्पर्श मात्र से पुनः स्नान किया। इसका अर्थ यही है कि उनके लिए यह दुर्लभ वस्तु तुच्छ है। उनके पास इससे भी अधिक मूल्यवान वस्तु विधमान है और इसी कारण उन्होंने इसे अपनी आंखो से ओझल करना उचित समझा। तब मैं भी इससे दूर रहकर उस अमूल्य वस्तु का क्यों न प्राप्त करू।'

यह सोचकर उसने वह पारस पत्थर पुनः रेत की ढेरी के नीचे छिपा दिया और स्वर्ण के टुकड़ो को नदी में फेक स्नान करके स्वामी जी के पास लौट आया। जिस समय उसने पारस पत्थर और स्वर्ण को नदी में फेका, उसी समय उसका चित शुद्ध हो गया था। उसके मन में लोभ का लेश मात्र भी न था।

कुटिया पर पहुचकर उसने चरण स्पर्श किए और उनसे दीक्षा ग्रहण करने की इच्छा व्यक्त की। स्वामी जी ने उसे कृष्ण भगवान के नाम का जाप करने का मंत्र दिया और बताया कि इसमें कोटि – कोटि पारस पत्थर को उत्पन्न करने की सामर्थ्य है और यह मंत्र उसके जीवन को सार्थक बना सकता है।

सिगरेट छोड़ने के 8 घंटे में ही दिखने लगेगा असर

किसी भी तरह का धूम्रपान आपको नशे और दुखदायी मौत के अलावा कुछ नहीं देता। यह आपके साथ–साथ आपके आस–पास के लोगों की सेहत के लिए भी खतरनाक होता है।

सिगरेट छोड़ने के 8 घंटे बाद –
आपके खून में मौजूद अतिरिक्त कॉर्बन मोनोऑक्साइड शरीर से बाहर निकलने लगेगी।

5 दिन में –
निकोटिन को शरीर अपने अंदर से निकाल फेंकेगा।

1 हफ्ते में –
स्वाद व सूघंने की क्षमता बढ़ने लगेगी।

10 हफ्तों में –
आपके फैफड़े खुद की सफाई करने की अपनी कुदरती ताकत प्राप्त करने लगेंगे।

3 महीनों में –
आपके फेफड़ों की ताकत और कार्यक्षमता में सुधार होगा।

12 महीनों में –
दिल की बीमारियों का जोखिम घटकर आधा हो जाएगा।
आप हजारों रूपयों की बचत कर उसे किसी अच्छे काम में खर्च कर पाएंगे।

5 साल बाद –
दिल और फेफड़ों की घातक बीमारियां आप पर हावी नहीं हो पाएंगी।

दिल को रखना चाहते हैं जवान तो रोज खाएं–फल

अगर आप अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं और दिल की बीमारियों से बचना चाहते है। तो अपनी दिनचर्या में फल खाने की आदत शुमार करिए। हर दिन फल खाने से मृत्यु का खतरा 32 फीसदी और दिल की बीमारियों से मृत्यु का खतरा 40 फीसदी तक कम होता है।

प्रतिदिन फल खाने वाले लोगों में, कभी फल नहीं खाने वाले लोगों की अपेक्षा हृदयवाहिनी संबंधी बीमारियां (सीवीडी) का खतरा 25–40 कम होता है। प्रतिदिन फल खाने वालों में स्कीमिया संबंधी दिल की बीमारी (आईएचडी) का खतरा 15 फीसदी और इस्कीमीक स्ट्रोक तथा रक्तस्त्रावी स्ट्रोक का खतरा 25 फीसदी तक कम होता है।

जितने ज्यादा फल खाएंगे सीवीडी का खतरा उतना कम होगा। फल न खाने या कम फल खाने की अपेक्षा ज्यादा फल खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि यह लाभकारी है। ज्यादा फल खाने वालों को रक्तचाप (बीपी) संबंधी समस्याएं कम रहती हैं। सीवीडी और उच्च रक्तचाप के रोगियों को ताजे फल खाने को प्रोत्साहित करना चाहिए।

सिर्फ फैट ही नहीं प्रदूषण भी है मोटापे की वजह

वसा युक्त भोजन ही नहीं, बल्कि प्रदूषण से भी मोटापे का खतरा है। एक नए अध्ययन के मुताबिक वातावरण में मौजूद कुछ प्रदूषक तत्व मोटापा बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। वैसे व्यक्ति जिनके शरीर में स्थायी जैविक प्रदूषक (पीओपी) की मात्रा अधिक पाई गई, वे मोटापे से अधिक ग्रस्त थे और उनके शरीर में कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड की मात्रा भी अधिक मिली। ये कारक हृदय रोगों के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं पीओपी धीमे–धीमे शरीर के वसा ऊतकों में जमा होता जाता है। जटिल साँख्यिकीय पद्धतियों की मदद से वैज्ञानिकों ने इस बात की पुष्टि की है कि शरीर में जमा पीओपी का संबंध मोटापे तथा रक्त में कोलेस्ट्रॉल तथा ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर से है।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल, जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन 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/2014659353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com