आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017

मन के जीते जीत सदा

■ वर्ष-1 ■ अंक- 175 ■ तारीख- 01 जून 2015 ज्येष्ठ शुक्ल - चतुर्दशी ■ सोमवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य-1 रूपया

शिव आराधना

दर्शनं बिल्वपत्रस्य स्पर्शनं पापनाशनम् ।
अघोरपापसंहारं बिल्वपत्रं शिवार्पणम् ।।
इस मंत्र से भगवान शिवजी को बिल्वपत्र समर्पण करना चाहिए

दोहावली

चन्दा सूरज जिस तरह, देते हमें प्रकाश।
उसी तरह से सन्तजन, अन्तर मन के पास।।

HkkokFk& जिस तरह चन्दा और सूरज हमें प्रकाश देकर हमारा मार्ग प्रशस्त करते हैं, उसी तरह सन्तजन हमारे मन के पास रह कर हमें प्रभावित करते हुए हमारा मार्ग प्रशस्त करते हैं।

तीन शब्दभेदी प्रबल, बिना धनुष के तीर ।
कडुवे, झूठे, कटु वचन, घाव करें गम्भीर ।।

HkkokFk & तीन शब्द–भेदी बाण बिना धनुष के जब छूटते हैं, तो हृदय पर गम्भीर घाव कर देते हैं। वे शब्द–भेदी बाण हैं – कडुवे वचन, झूठे और दूसरों को आघात पहुँचाने वाले कटुवचन।

ver opu & सदैव मीठे वचन ही बोलें।

वही व्यक्ति समर्थ है
जो यह मानता है
कि वह समर्थ है।
–गौतम बुद्ध

महाराष्ट्र- दहेज में रेडिमेड टॉयलेट लेकर ससुराल पहुंची दुल्हन

महाराष्ट्र में एक दुल्हन ने इसकी जीती जागती मिसाल पेश की है. अकोला की रहने वाली चौताली डी. गलाखे शुक्रवार को दहेज में एक चलता फिरता रेडिमेट टॉयलेट लेकर अपने ससुराल पहुंची। दरअसल, कुछ हफ्तों पहले चौताली की शादी यवतमाल के देवेंद्र मखोडे के साथ तय हुई थी. रिश्ता पक्का होने के बाद उसे पता चला कि उसके होने वाले ससुराल में शौचालय नहीं है. फिर क्या था वो सीधा अपने मां–बाप के पास पहुंची और कहा, मुझे टीवी, फ्रिज, वॉशिंग मशीन, सोने के गहने नहीं चाहिए मैं एक रेडीमेड टॉयलेट चाहती हूं, जिसे मैं अपने साथ ससुराल ले जा सकूं।

शुरुआत में तो चौताली के पिता दिलीप गलाखे को बेटी की मांग अजीब लगी. लेकिन फिर घरवालों ने फैसला किया कि चौताली की खुशी के लिए उसकी बात मान ली जाए. उसके बाद चौताली के लिए एक स्थानीय मैन्युफैक्चरर कंपनी से रेडिमेड शौचालय मंगवाया गया।

प्रधानमंत्री के स्वच्छ भारत अभियान से जुड़े एक स्वयंसेवी ने इस काम की जिम्मेदारी ली। उन्होंने कहा, मैंने रेडीमेड शौचालय तैयार किया और सिर्फ शुद्ध लागत का खर्च जोड़कर 12,000 रुपये में लड़की के परिवार को सौंप दिया।

इस शादी समारोह में दोनों पक्ष (दूल्हा एवं दुल्हन) की ओर से मौजूद लड़कियों ने चौताली के शौचालय की मांग करने के साहस की सराहना की और इसे बाकी लड़कियों के लिए प्रेरणादायक बताया।

अब जेट एयरवेज में एजेंट भी दिलवा सकेंगे मनपसंद सीट

जेट एयरवेज ने कहा कि अब इसके उपभोक्ता अपनी मनपसंद सीट की बुकिंग ट्रेवल एजेंट के द्वारा भी करवा सकेंगे. ट्रेवल एजेंट अब यात्रा से 48 घंटे पहले सीट चुन सकेंगे. ये सीटें बुक करने के लिए डॉमेस्टिक फ्लाइट के लिए 500 रुपये देने होंगे जबकि इंटरनेशनल फ्लाइट के लिए 800 रुपये चुकाने होंगे।

जेट एयरवेज के चीफ कमर्शियल ऑफिसर राज शिवकुमार का कहना है कि श्यात्रा से पहले सीटों का चुनाव कर पाने की सुविधा हमारे उपभोक्ताओं की मांग पर दी जा रही है. ताकि वो इसके द्वारा अच्छी और सुखमय यात्रा कर पाने में सक्षम हो. हम उम्मीद करते हैं कि ये नया विकल्प हमारे मेहमानों को पसंद आएगा।

कड़वे प्रवचनः मुनि तरुण सागर

बतौर उदाहरण–तुम्हारी जेब में 90 रुपए हैं तो उसका आनंद लो। 100 रुपए में जो 10 कम है, इसका दुःख मत करो। 100 करने के चक्कर में मत पड़ो क्योंकि 100 तो पूरे कभी होंगे नहीं, मगर यह हो सकता है कि जो 90 हैं, वे भी चले जाएं। सम्राट सिकंदर के भी 100 पूरे नहीं हुए तो फिर तुम किस खेत की मूली हो ? तुम तो मूली भी बहुत मामूली हो।

मकानों में जिस प्रकार कई कमरों के साथ एक शौचालय भी होता हैं, और शौचालय में जितना समय एक व्यक्ति देता है। इतना ही समय एक व्यक्ति को राजनीति में देना चाहिए। दर–असल जीवन में राजनीति का महत्व शौचालय से ज्यादा कतई नहीं होना चाहिए। कारण की फ्रिज में ज्यादा देर तक रखा हुआ पानी बर्फ बन जाता है, और रात–दिन राजनीति में रचा–पचा आदमी भी घाघ हो जाता है। अगर आप मां–बाप हैं तो बच्चों के साथ आत्मीयता पैदा कीजिए। बच्चों से दूरियां नहीं होनी चाहिए। अपने बच्चों के लिए थोड़ा समय जरूर निकालिए, उनके साथ बैठिए और बतियाइए। क्योंकि आपकी सबसे बड़ी संपत्ति तो वही हैं। पैसा कमाने में इतने मशगूल मत हो जाना कि बच्चे हाथ से निकल जाएं। बच्चे बिगड़ गए तो फिर पैसा कमा कर भी क्या करोगे ? बच्चे को बच्चा इसलिए कहते हैं क्योंकि उसे बचाना पड़ता है। वह स्वयं बचना नहीं जानता । उसे बुरी नजर और बुरी संगत से बचाइए, वरना कल तुम्हारा बड़ा बुरा होगा।

दूसरों के साथ नम्रता का बर्ताव करें

कुछ लोगों का स्वभाव ही ऐसा ओछा होता है कि वे किसी भी व्यक्ति में कभी कोई अच्छाई नहीं देखते। वे इस भ्रम को सत्य मान बैठते हैं कि प्रत्येक विषय का संपूर्ण ज्ञान उनके पास सुरक्षित हो चुका है। औरों से सदैव वक्रता, व्यंग्य और अहंकार से बात करने में ही उन्हें सुख मिलता है। किसी ने इस संबंध में ठीक ही कहा है कि "दुष्ट व्यक्ति दूसरे के सरसों के बीज बराबर दोष को भी देख लेता है, लेकिन अपने पहाड़ के बराबर दोषों को देख कर भी अनदेखा कर देता है।"

महाभारत के आदि पर्व में एक छोटी–सी कथा है। पांचाल देश के राजा यज्ञसेन का पुत्र द्रुपद स्वाध्याय के लिए भारद्वाज के आश्रम में गया। आश्रम में रहते हुए उसकी मुनिपुत्र द्रोण से घनिष्ठ मित्रता हो गई। आश्रम से विदा होते समय द्रुपद ने द्रोण से कहा–"यदि तुम कभी हमारे देश आओगे तो हम तुम्हारा हर तरह से सम्मान करेंगे और तुम्हें अपना कुलगुरु बनायेंगे।" कुछ समय बाद यज्ञसेन की मुत्यु हो जाने पर द्रुपद राजगद्दी पर बैठा। उधर उसके सहपाठी द्रोण ने भी अपनी गृहस्थी बसा ली थी, परंतु उनका पारिवारिक जीवन बेहद गरीबी और कष्ट के बीच चल रहा था। द्रोण को अनायास अपने बालसखा द्वारा दिए हुए आश्वासन की याद हो आई और वे कुछ आशा के साथ पांचाल देश की ओर चल पड़े। वहाँ पहुँचकर जब वे राजा द्रुपद के सामने गए तो उसने अनजान बन कर उनका परिचय पूछा। द्रोण ने आश्रम की मित्रता स्मरण कराई और प्रतिज्ञा भी। तब द्रुपद ने कहा–"राजा और याचक की कैसी मित्रता ? मैंने तुमसे कोई प्रतिज्ञा नहीं की।" यह उत्तर पाते ही द्रोण उल्टे पाँव लौट चले। इस अपमान का बदला लेने के लिए उन्होंने तत्काल कौरव–पाँडवों को धनुर्वेद की शिक्षा देनी आरंभ की, जिसका परिणाम यह निकला कि अर्जुन ने मुश्कें बाँध कर द्रुपद को द्रोण के सामने उपस्थित किया।

परंतु कृष्ण और सुदामा की कहानी ठीक इसके विपरीत सद्व्यवहार का एक नया आदर्श हमारे सामने रखती है।

विनयशीलता और मृदुता शिष्टाचार के दो प्रधान अंग हैं। स्वभावतः विनयी आदमी में अभिमान या गर्व नहीं होता, वह अपने अंदर परितुष्ट और तृप्त रहता है। ज्यों–ज्यों ज्ञान होता जाता है, समृद्धि आती है, ज्यों–ज्यों उसकी निरभिमानता और विनयशीलता बढ़ती जाती है और वह फल से लदे वृक्ष की भाँति झुकता जाता है। मधुर स्वभाव में एक तिलिस्म है, जादू है। धन की अपेक्षा इसकी शक्ति अधिक है। यदि हम खुले आदमी बनें, दूसरों के साथ नम्रता का बर्ताव करें, हृदय में दयालुता की भावना का विकास करें, दूसरों की समुचित प्रशंसा करें, सहायता के लिए आगे बढ़ें, अपने हृदय का आनंद बाँटते फिरें, लोगों से सत्य और मीठा व्यवहार करें–तो कोई शंका नहीं कि हमारे जीवन का विकास तेजी से नहीं होगा।

श्रीमद्भगवत महापुराण

महामुनि व्यासदेव के द्वारा निर्मित इस श्रीमद्भगवत महापुराण में मोक्षपर्यन्त फल की कामना से रहित परम धर्म का निरूपण हुआ है। इसमें शुद्धान्तः करण सत्पुरूषों के जानने योग्य उस वासतविक वस्तु परमात्मा का निरूपण हुआ है, जो तीनों तापों का जड़ से नाश करने वाली और परम कल्याण देने वाली है। अब और किसी साधन या शास्त्र से क्यो प्रयोजन? जिस समय भी सुकृती पुरूष इसके श्रवण की इच्छा करते हैं, ईश्वर उसी समय अविलम्ब उनके हृदय में आकर बन्दी बन जाता है।। रसके मर्मज्ञ भक्तजन! यह श्रीमद्भागवत वेदरूप कल्पवृक्ष का पका हुआ फल है। श्रीशुकदेवरूप तोते के मुक्ष का सम्बन्ध हो जाने से यह परमानन्दमयी सुधा से परिपूर्ण हो गया है। इस फल में छिलका, गुठली आदि त्याज्य अंश तनिक भी नहीं है। यह मूर्तिमान् रस है। जब तक शरीर में चेतना रहे, तब तक इस दिव्य भगवद्रस का निरन्तर बार–बार पान करते रहो। यह पृथ्वी पर ही सुलभ है।।

तनाव हर हाल में हानिप्रद

यह तथ्य न केवल सर्वविदित अपितु हर एक का अनुभव भी है कि मौजुदा जीवन शैली व्यस्त और तनावपूर्ण है। युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, व्यवसायी और नौकरी पेशा, गरीब–अमीर, हर वर्ग का व्यक्ति तनावग्रस्त है। तनाव का सामान्य अर्थ यों तो मानसिक तनाव से लिया जाता है, पर वस्तुतः तनाव तीन प्रकार के होते हैं– शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक। लम्बे समय तक लगातार एक ही प्रकार का काम और श्रम करने के कारण जो थकान होती है, वह शारीरिक तनाव है। मानसिक तनाव बहुत अधिक सोचने–विचारने या चिंता करने से उत्पन्न होता है। एक घण्टे बाद परीक्षा फल आने वाला है तो दिल की धड़कन बढ़ जाती है, दूर कहीं प्रवास के दौरान परिवार या किसी अपने की याद आ गई और कुशलक्षेम को लेकर चिन्तित हो उठे तो यह भावनात्मक तनाव है।

अपने को तनावग्रस्त न होने के लिए दृढ़ निश्चय, लगन एवं सतत् निष्ठापूर्वक सद्कार्यों में अपने को नियोजित किए रखना ही सर्वोत्तम उपाय है। सदा सहनशीलता से काम लिया जाए, भविष्य के भय से भयभीत न हुआ जाए, वास्तविकता को दृष्टिगत रखें, काल्पनिक बाधा या आशंका को स्थान न दें और अपने दैनन्दिन कार्य तत्परता से करें। हमेशा आशावान रहें। ऐसा करते रहेंगे तो आप में ऊर्जा बनी रहेगी और रोग भी निकट नहीं आ पाएँगे।

मनुष्य का सर्वोत्तम गुण-पुरूषार्थ

मनुष्य संसार में सबसे अधिक गुण, समृद्धियाँ लेकर अवतरित हुआ है। शारीरिक दृष्टि से हीन होने पर भी परमेश्वर ने उसके मस्तिष्क में ऐसी–ऐसी गुप्त आश्चर्यजनक शक्तियाँ प्रदान की हैं, जिनके बल से वह हिंसक पशुओं पर भी राज्य करता है, दुष्कर कृत्यों से भयभीत नहीं होता, आपदा और कठिनाई में भी वेग से आगे बढ़ता है।

मनुष्य का पुरूषार्थ उसके प्रत्येक अंग में कूट–कूटकर भरा गया है। मनुष्य की सामर्थ्य ऐसी है कि वह अकेला समय के प्रवाह और गति को मोड़ सकता है। धन, दौलत, मान, ऐश्वर्य सब पुरूषार्थ द्वारा प्राप्त हो सकते हैं।

अपने गुप्त मन से पुरूषार्थ का गुप्त सामर्थ्य निकालिये। वह हमारे मस्तिष्क में है। जब तक हम विचारपूर्वक इस अन्तःस्थित वृत्ति को बाहर नहीं निकालें तब तक हम भेड़–बकरी बने रहेंगे। जब हम इस शक्ति को अपने कर्मों से बाहर निकालेंगे, तब प्रभावशाली बन सकेंगे। संसार के चमत्कार कहाँ से प्रकट हुए? संसार के बाहर से नहीं आये और ब्रह्मशक्ति आकर उन्हें प्रस्तुत नहीं कर गयी है। उनका जन्म मनुष्य के भीतर से हुआ था। संसार की सभी शक्तियाँ, सभी गुण, सभी तत्त्व, सभी चमत्कार मनुष्य के मस्तिष्क में से निकले हैं। उद्गम स्थान हमारा अन्तःकरण ही है।

संसार में छोटे–मोटे लोगों के तुम क्यों गुलाम बनते हो? क्यों मिमियाते, झींकते या बड़बड़ाते हो? दुःख, चिन्ता और क्लेशों से क्यों विचलित हो उठते हो? नहीं, मनुष्य के लिये इन सबसे घबराने की कोई आवश्यकता नहीं। वह तो अचल, दृढ़, शक्तिशाली और महाप्रतापी है।

बवासीर से पायें छुटकारा

Ikexh

नीम की निबौली	100 ग्राम
एलवा	100 ग्राम
अजवाइन	100 ग्राम
हींग	20 ग्राम

उक्त सामग्री को बारीक कूटकर पाउडर बनालें। एक चम्मच पाउडर से तीन पुड़िया बनाएँ। प्रत्येक पुड़िया में चने के दाने के बराबर गुग्गल डालें और सुबह–शाम पानी के साथ लें। यदि रोग पुराना है तो इस दवा को एक माह तक नियमित लें। इससे अवश्य लाभ मिलेगा।

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 भरकर विहार का आनन्द लिया। दिन ढ़लने 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 उन्हें सूखी लकड़ियाँ कहीं नहीं मिली। उन्होंने महारानी को अपनी असमर्थता बताई। महारानी ने आदेश दिया– "सामने जो झोंपड़ियाँ दिख रही है, उन्हीं को ईंधन के रूप में काम ले लिया जाए।" झोंपड़ियाँ तोड़–फोड़ दी गई और महारानी के लिए आग तापने का प्रबन्ध हो गया।

दूसरे दिन झोंपड़ी वालों ने महाराजा से गुहार की। महाराजा ने गम्भीरतापूर्वक विचार किया। उन्होंने स्वयं को उन गरीबों की जगह रख कर देखा, उनकी वेदना का अनुभव किया। तब निर्णय दिया कि महारानी राजमहल छोड़कर निकले, हाथ में कटोरा लेकर भिक्षा माँगकर धन एकत्र करे, उस धन से झोंपड़ियों का पुनःनिर्माण कराए तभी पुनः राजमहल में प्रवेश करे।

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

प्रताप से पीढियां प्रेरित होती रहेंगी

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान में महाराणा प्रताप जयन्ती समारोह पूर्वक मनाई गई। इस अवसर पर आयोजित संगोष्ठी की अध्यक्षता करते हुए पद्मश्री कैलाश मानव ने कहा कि वे ऐसे युग पुरूष थे जिनसे आने वाली पीढ़िया मातृ भूमि की रक्षा और अपने स्वाभिमान को बनाए रखने के लिए प्रेरित होती रहेंगी। वरिष्ठ पत्रकार विष्णु शर्मा हितैषी ने कहा कि महाराणा प्रताप ने जहां हल्दीघाटी के युद्ध में मुगल सेना के खिलाफ अपना अद्वितीय रण कौशल दिखाया वहीं साहित्य व कला के क्षेत्र में भी उनका योगदान अप्रतिम था। जगदीश आर्य ने कहा कि प्रताप ने राजसी सुखों की अपेक्षा उद्देश्यपूर्ण जीवन के लिए कष्टो को स्वीकार किया। देवेन्द्र चौबीसा ने कहा कि महाराणा प्रताप के त्याग व बलिदान से भारत के स्वतंत्रता आन्दोलन को भी बल मिला। रोहित शर्मा, अनिल आचार्य, भगवान गौड़, जबर सिंह आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इससे पूर्व प्रातः संस्थान के साधकों ने अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल के साथ महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्पाजंलि अर्पित की।

निःशक्तजनों का आर्थिक पुनर्वास

यह एक दुःखद सत्य है कि अधिसंख्य निःशक्तजन, विशेषकर पोलियो ग्रस्त एवं जन्मजात निःशक्तजन प्रायः निर्धन पृष्ठभूमि के होते हैं। निर्धनता के कारण जहाँ एक ओर उनकी समुचित चिकित्सा व देखभाल नहीं हो पाती, वहीं दूसरी ओर विकलांगता के कारण असक्षम होकर ये परिवार का भार बन जाते हैं। इन हालातों में उन्हें उपेक्षा, अपमान, प्रताड़ना का पल–पल सामना करना पड़ता है। अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति कर पाना कठिन और आर्थिक दृष्टि से इनका जीवन पीड़ा और अवसाद का पर्याय बन जाता है। निःशक्तजनों को आर्थिक रुप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए संस्थान द्वारा निःशुल्क व्यवसायिक प्रशिक्षण केन्द्र संचालित किये जा रहे हैं। इन केन्द्रों में 'कम्प्यूटर प्रशिक्षण' इलेक्ट्रोनिक उपकरण रिपेयरिंग, हार्डवेयर एवं नेटवर्किंग, होम एम्लायंसेस रिपेयरिंग, सिलाई प्रशिक्षण, मोबाइल रिपेरिंग आदि कार्यक्रम निःशुल्क संचालित किए जा रहे हैं।

0;kolkf;d iz'kf{k.k vof/k dEI;Vj iz'kf{k.k

–3 माह (30 प्रशिक्षणार्थी)

gkMZ o;j ,.M uVofdZx iz'kf{k.k

–3 माह (30 प्रशिक्षणार्थी)

gke ,Eyk;al l fjis;fjx

–3 माह (30 प्रशिक्षणार्थी)

flykbZ iz'kf{k.k

–3 माह (30 प्रशिक्षणार्थी)

bykDVkfud midj.k fjis;fjx

–3 माह (30 प्रशिक्षणार्थी)

eksckby fjis;fjx iz'kf{k.k

45 दिन (30 प्रशिक्षणार्थी)

एक प्रशिक्षणार्थी खर्च (मासिक)

प्रशिक्षणार्थी भोजन–नाश्ता [kpZ jkf'k &3000@&

प्रशिक्षणार्थी आवास [kpZ jkf'k &1100@&

प्रशिक्षणार्थी शिक्षण सामग्री [kpZ jkf'k &600@&

प्रशिक्षणार्थी विविध [kpZ jkf'k &300@&

¼[kydn]nokbZ] eukjatu vkfn½

izf'k{k.kkFkhZ dqy [kpZ&5000@&

eksckby@gke ,Eyk;al fjis;fjx iz'kf{k.k lg;ksx jkf'k ¼45 fnu½

1 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k&7500@&

3 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k&22500@&

5 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k &37500@&

10 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k&75000@&

20 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k&150000@&

30 izf'k{k.kkFkhZ lg;ksx jkf'k&225000@&

यदि आपश्री संस्थान के इस परमार्थी प्रयास में सहभागीता देना चाहते हैं तो सम्पर्क करें – 09929534444
E-mail : planning@narayanseva.org

शरीर रहेगा ठंडा, आप रहेंगे स्वस्थ

- पानी ज्यादा पीएँ, लेकिन थोड़ा–थोड़ा और जल्दी–जल्दी। एक बार में बहुत ज्यादा पानी पीने से शरीर की अग्नि मंद होती है, जिससे डायरिया, उल्टी आदि समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।
- घर में बने अच्छे ड्रिंक्स का सेवन करें। इसके लिए अनन्नास, सेब, मौसमी, नीबू रस, आम पना का सेवन करें।
- शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ाने के लिए चीकू और अनार का सेवन करें।
- कोल्ड ड्रिंक से बचें, क्योंकि ये पित्त को बढ़ाते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है।
- इस मौसम में नीबू पानी में शहद मिलाकर पीने से कमजोरी महसूस नहीं होगी।
- नारियल पानी इलेक्ट्रोलाइट का बेहतरीन स्त्रोत है, जिसके सेवन से शरीर की कोशिकाओं में जल तत्वों की कमी नहीं हो पाती। एक दिन में एक से अधिक नारियल का पानी न पीएँ और दो नारियल का पानी एक साथ मिला कर बिल्कुल भी न पीएँ।
- इस मौसम में घी का सेवन जरूर करें, क्योंकि इससे गर्मी सहन करने की क्षमता बढ़ती है।
- रस वाले फलों तरबूज, खरबूजा, खीरा, अनार, अंगूर, पपीता, नीबू, अनन्नास, चुकंदर, ककड़ी आदि का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें।
- सब्जियों में घीया, तोरी, परमल, टिंडा आदि का इस्तेमाल बढ़ा दें।
- मूंग और मसूर की दाल का सेवन अधिक करें।
- मूंग, सोयाबीन, अल्फा–अल्फा आदि को अंकुरित करके खाने से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिल जाता है और यह आँखों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।
- जौ और चने के सत्तू को बराबर मात्रा में मिला कर उसमें गुड़ मिलाएँ और पीएँ।
- छाछ, मट्ठे का सेवन शरीर को ठंडा रखता है।
- चंपा, चमेली, मोगरा, मोतिया फूलों की माला हमारे मन में शीतलता का अहसास कराती है और मन को प्रसन्न रखती है।
- दूध ले सकते हैं, लेकिन दूध से बनी चीजों के सेवन से बचें, क्योंकि वे जठराग्नि को मंद कर पाचन शक्ति को कमजोर करती हैं।

हमारे गुर्दे (किडनी) की संरचना

गुर्दे की संरचना सेम के आकार की होती है, प्रत्येक गुर्दे में अवतल और उत्तल सतहें पाई जाती हैं। अवतल सतह, जिसे वृक्कीय नाभिका कहा जाता है, वह बिंदु है, जहां से वृक्क धमनी इस अंग में प्रवेश करती है और वृक्क शिरा तथा मूत्रवाहिनी बाहर निकलती है। गुर्दा सख्त रेशेदार ऊतकों, वृक्कीय कैप्सूल से घिरा होता है, जो स्वयं पेरिनेफ्रिक वसा, वृक्क पट्टी (गेरोटा की) तथा पैरानेफ्रिक वसा से घिरी होती है। इन ऊतकों की अग्रवर्ती (अगली) सीमा पेरिटोनियम है, जबकि पश्च (पिछली) सीमा ट्रांसवर्सैलिस पट्टी है। दाएं गुर्दे की ऊपरी सीमा यकृय से सटी हुई होती है और बायीं सीमा प्लीहा से जुड़ी होती है। अतः सांस लेने पर ये दोनों ही नीचे की ओर जाते हैं। गुर्दा लगभग 11–14 सेमी लंबा, 6 सेमी चौड़ा और 3 सेमी मोटा होता है।

गुर्दे का पदार्थ, या जीवितक दो मुख्य संरचनाओं में विभक्त होता है ऊपरी भाग में वृक्कीय छाल और इसके भीतर वृक्कीय मज्जा होती है। कुल मिलाकर ये संरचनाएं शंकु के आकार के आठ से अठारह वृक्कीय खण्डों की एक आकृति बनाती हैं, जिनमें से प्रत्येक में मज्जा के एक भाग को ढंकने वाली वृक्क छाल होती है, जिसे वृक्कीय पिरामिड कहा जाता है। वृक्कीय पिरामिडों के बीच छाल के उभार होते हैं, जिन्हें वृक्कीय स्तंभ कहा जाता है। नेफ्रॉन गुर्दे की मूत्र उत्पन्न करने वाली कार्यात्मक संरचनाएं, छाल से लेकर मज्जा तक फैली होती हैं। एक नेफ्रॉन का प्रारंभिक शुद्धिकरण भाग छाल में स्थित वृक्कीय कणिका होता है, जिसके बाद छाल से होकर मज्जात्मक पिरामिडों में गहराई तक जाने वाली एक वृक्कीय नलिका पाई जाती है। एक मज्जात्मक किरण, वृक्कीय छाल का एक भाग, वृक्कीय नलिकाओं का एक समूह होता है, जो एक एकल संग्रहण नलिका में जाकर रिक्त होती हैं।

प्रत्येक पिरामिड का सिरा, या अंकुरक मूत्र को लघु पुटक में पहुंचाता है, लघु पुटक मुख्य पुटकों में जाकर रिक्त होता है और मुख्य पुटक वृक्कीय पेडू में रिक्त होता है, जो कि मूत्रनलिका बन जाती है।

भौतिकीविद् - एडविन फास्ट (अमेरिका) का मत :

अत्यन्त जटिल पर्यवेक्षणों द्वारा यदि प्रतिभाशाली से भी प्रतिभाशाली वैज्ञानिक मस्तिष्कों ने सदियों तक अध्ययन करने के पश्चात् इन विभिन्न अवयवों के व्यवहार और उनकी सत्ता को पहचाना है, तो उससे सीधा परिणाम यह निकलता है कि जिस एक की बुद्धि ने इन सबकी पहले पहल रचना की, वह आज तक की मानवीय बुद्धि के एकत्रित मूल्य से भी कहीं अधिक मूल्यवान और उन सबसे कहीं अधिक बड़ी है। आज तक के अत्यन्त ग्रहणशील मस्तिष्क भी यह बात तुरन्त स्वीकार करेंगे कि प्रकृति प्रपंच के सम्बन्ध में जितना कुछ जानने को है, उसका श्रीगणेश ही अब तक मुश्किल से हो पााया है।

जब हम जीवन के उच्चतम रूपों में आते हैं तब हम देखते हैं कि किसी कार्यविधि को पूरा करने में या उसकी योजना बनाने में वे ऐसी बुद्धि का प्रदर्शन करते हैं, जो 'प्राकृतिक नियमों' के विपरीत भी हो सकती है। तत्त्वों के एक स्थान पर एकत्र हो जाने से अकस्मात् ही ऐसा हो गया या इस प्रकार के प्राणियों का निर्माण और योजना किसी सृजनशील कर्ता के बिना ही हो गयी और उनमें तर्क, बुद्धि और अपने वंश को बढ़ाने के लिए प्रजनन क्रिया आदि बातों का स्वयं समावेश हो गया – यह सर्वथा असम्भव है। उस एक शक्ति को मानने से इन्कार करके उक्त कल्पना को प्रश्रय देने से कभी किसी क्रियात्मक प्रयोजन का सिद्ध होना असम्भव है। काफी दूर तक पीछे लौटने पर मनुष्य अन्त में इस परिणाम पर पहुँचेगा कि प्राकृतिक नियमों की विद्यमानता जो विश्व में क्रमबद्धता का वर्णन करती है, किसी ऐसे बुद्धिमान की सूचक है जिसने विश्व के कार्यकलापों को उस ढंग से स्थापित करने का निर्णय किया, जैसा कि हम देखते हैं। सृष्टि की विलक्षणता और संचालन की शाश्वतता किसी विशिष्ट बुद्धिमान और किसी महान् सत्ता की तरफ संकेत ही नहीं कर रही है अपितु उसके अस्तित्त्व की गवाही दे रही है। भले ही सृष्टि का सम्पूर्ण संचालन स्वतः ही होता दिख रहा है, परन्तु संचालन को गति देने वाली और इस विलक्षण सृष्टि का प्रारुप तैयार करने वाली सत्ता को हम परमात्मा कह सकते हैं और वह है, जिसके अस्तित्त्व से ही सबका अस्तित्त्व है।

विश्व के मूल की खोज करते हुए विज्ञान ने यह बताया है कि कैसे आणविक भौतिकी के वर्तमान ज्ञान के आधार पर बुनियादी कणों की अन्तःक्रियाएँ समस्त ज्ञात तत्त्वों के ढाँचे की व्याख्या कर सकती है। अलबत्ता इस बात की व्याख्या नहीं की जा सकती कि प्रोटोन का उद्गम कैसे हुआ और उसमें ये विशेष गुण कहाँ से आए ? उद्गम की मूल सत्ता –परमात्मा में विश्वास करना ही पड़ेगा।

नीति, ज्ञान एवं धर्म के दोहे

द्रुपद सुता के कारणे, धर्यो वस्त्र अवतार।
प्रेम पयोनिधि मोहना, दीन बन्धु दातार।।
मीरा कर कर चाकरी, पायो मदन गोपाल।
विष प्यालो अमृत बण्यो, निकट न आयो काल।।
कुब्जादासी कन्स की, मोहन में अनुराग।
सेवा करने से खुले, उस दासी के भाग।।
केवट चरण परवार कर, पायो भक्तिदान।
आप तर्यो कुल के सहित, वन में सीता राम।।
सेवा कर दुखियान की, छोड़ जगत को ताज।
सन्त शिरोमणि हो गये, नामदेव महाराज।।
सेवापथ अति सांकड़ो, बिरला जाने कोय।
कृष्ण सुदामा मित्रता, सब जग जाने कोय।।
प्यास बुझाने भूमि की, निज कुल तारण काज।
गंगा लेकर आ गये भागीरथ महाराज।।
रामायण उतरे अगर, जिसके जीवन माय।
मरियादा और सत्य की, गंगा बहती जाय।।
आत्मशान्ति इन्सान की, हर बाधा दे तोड़।
मन्जिल आए पास में, यह शक्ति बेजोड़।।
मीठी बोली में भरा, मीठापन अनमोल।
सारा जग अपना बने, हर दम मीठा बोल।।
देवालय यह देह है, बसे जहाँ भगवान।
सारा जग कहता उसे, अपना आत्म राम।।

मन के जीते जीत सदा

दैनिक समाचार पत्र

ई.डी.– 71, बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी
सेक्टर नं. – 6, उदयपुर (राज.)313001
मो. नं. – 02943990014, 09672711118,09928022275

सदस्यता - शुल्क

मासिक शुल्क – 60 रुपये
त्रैमासिक शुल्क – 170 रुपये
अर्द्धवार्षिक शुल्क – 330 रुपये
वार्षिक शुल्क – 650 रुपये

सदस्यता - फॉर्म

मन के जीते जीत सदा का मासिक / त्रैमासिक / अर्द्धवार्षिक / वार्षिक सदस्य बनना चाहता / चाहती हूँ जिसकी सदस्यता की राशि मनीआर्डर / चैक / ड्राफ्ट से भेज रहा हूँ / रही हूँ।

सदस्य का पूरा नाम..
डाक का पता.. पिन..............
व्यवसाय.............................फोन / फैक्स.................. मो.................
मनीआर्डर / ड्राफ्ट संख्या......................................
दिनांक.............................

नोट - कृपया मनीआर्डर / ड्राफ्ट / चैक मन के जीते जीत सदा के नाम से ही भेजें।

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

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमला देवी, मुद्रण स्थल–13,भोपा मगरी, बीएसएनएल एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3, उदयपुर (राज.) प्रकाशन स्थल–ई–डी–71 बापा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.) सम्पादक–लक्ष्मी लाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 मो.–09928022275,09785039524 www.mannkijeet.com E-mail : mankijeet2015@gmail.com