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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

• मुद्रण तारीख - 01-05-2016 • अंक-511 • तारीख - 02 मई 2016, वैशाख कृष्ण - 10 • सोमवार • उदयपुर • कुल पृष्ठ-02 • मूल्य-1 रूपया • पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)

जीवन

जीवन एक चुनौती है, उसका सामना करो, जीवन प्रेम है इसका आनन्द लो, जीवन एक स्वप्न है, इसे साकार करो, जीवन एक खेल है, इसका खेल खेलो। —श्री सत्य साईं बाबा

युग अवतार सुनो

युग अवतार सुनो, जगदाधार सुनो,
हे करूणा के सागर साई,
करूण पुकार सुनो,
मुझे बहुत कुछ कहना है तुमसे,
मैं आतुर हूँ कहने को कब से,
वही कहूँगा साई मैं तुमसे,
कह सकता जो केवल तुम्हीं से,
भीगे भाव सुनो, मौन कराह सुनो,
ओ साई इस सूने मन का, हाहाकार सुनो,

स्वस्थ रहने के लिए -घरेलू नुख्से

यहाँ हम कुछ ऐसी बातें, सामान्य से नियम दे रहे हैं, जिन्हें हम अपने जीवन में उतार कर, इन्हें अंगीकार करके अवश्य स्वस्थ रह सकते हैं। रोग स्वतः दूर रहेंगे तथा हमारा जीवन सुख का अनुभव करेगा।

- हंसना कई रोगों से बचाता है। दिन में बतौर व्यायाम कुछ देर हंसे। वैसे भी चेहरा कभी उदास न होने दें।
- यदि आंगन में या कहीं भी घास उपलब्ध हो तो कुछ देर नंगे पांव उस पर टहलें।
- दवाईयों को जीवन का अहम हिस्सा नहीं बनाएं। जब जरूरी हो, जितनी जरूरी हो, उतनी ही दवा लें।
- रोग है तो परहेज को महत्त्व दें। दवाई को नहीं।
- कच्ची मिट्टी या मिट्टी वाला आंगन मिल जाए तो इस पर कुछ देर नंगे पांव रहें। चलें, काम करें।
- दिन में उतना ही बोलें, जितना आवश्यक हो। बिना वजह बोलना बुरी बात है।
- जिस भी कमरे में सोते हैं। एक-दो खिड़कियां अवश्य खुली रखें, ताकि ऑक्सीजन आती रहे।
- रेशे युक्त भोजन करने का अभ्यास होना चाहिए।

अब 15 साल होते ही अपने आप रद्द हो जाएगा गाड़ियों का रजिस्ट्रेशन

अब 15 साल पूरे होते ही गाड़ियों का रजिस्ट्रेशन अपने आप रद्द हो जाएगा। ऐसा सड़क परिवहन मंत्रालय की तरफ से जारी की जा रही नई रजिस्ट्रेशन व्यवस्था के तहत होगा। इस योजना के तहत 15 साल से पुरानी गाड़ियों को सड़क से हटाकर यातायात को थोड़ी राहत देने के लिए किया जा रहा है। इसके लिए मंत्रालय ने ऑटोमैटिक डी – रजिस्ट्रेशन की व्यवस्था लाने का प्रस्ताव दिया है। इन नई व्यवस्था के तहत एक बार रजिस्ट्रेशन रद्द होने पर फिर से गाड़ी को रजिस्ट्रेशन कराने की जरूरत पड़ेगी।

सभी राज्यों को बनाने होंगे नियम :–
मंत्रालय ने परिवहन क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव लाने की दिशा में इस प्रस्तावित योजना के बारे में कहा कि कि वाहनों को पंजीकरण के 15 साल पूरे होने के बाद फिर से पंजीकृत करवाने या उसे इस्तेमाल से बाहर कर दिए जाने की जरूरत पड़ेगी। इस नई व्यवस्था के तहत सभी राज्यों को इस बारे में अपने नियम बनाने होंगे तथा मंत्रालय की ओर से इसमें छूट भी दी जाएगी।

सभी गाड़ियों का रद्द होगा रजिस्ट्रेशन :–
सड़क परिवहन मंत्रालय की इस नई व्यवस्था में निजी गाड़ियां भी शामिल है जिनका रजिस्ट्रेशन अपने आप रद्द हो जाएगा। वर्तमान व्यवस्था के तहत निजी गाड़िया एक बार पंजीकरण के बाद तब तक सड़कों पर चल सकते हैं, जब तक कि मालिक उसे चलाना चाहे। इसके लिए फिलहाल एक ही बार लाइफटाइम टैक्स देना होता है। इस वजह से सड़कों पर ये पुरानी गाड़िया चलती हैं और अन्य गाड़ियों की तुलना में अधिक प्रदूषण फैलाती हैं। हालांकि वाहन पंजीकरण के 15 साल पूरे होने पर भी उसका इस्तेमाल करते रहने के लिए फिलहाल गाड़ी मालिक को उसका केवल फिटनेस प्रमाणपत्र फिर से जारी करवाना होता है।

15 साल बाद फिर जमा होगा टैक्स
व्यवसायिक वाहनों के मामले में 2 साल से ज्यादा पुरानी गाड़ियों को प्रतिवर्ष अपने फिटनेस प्रमाणपत्र का नवीनीकरण करना पड़ता है। यह अनिवार्य प्रक्रिया है। परिवहन मामले के थिंक टैंक आईएफटीआरटी के एस. पी.सिंह ने बताया कि पुराने वाहनों को अनिवार्य तौर पर इस्तेमाल से बाहर करने की तुलना में गाड़ी के पंजीकरण को 15 साल पूरा हो जाने के बाद उसका डी–रजिस्ट्रेशन और फिर से पंजीकरण करवाना ज्यादा लोकतांत्रिक तरीका है। अब गाड़ियों का रजिस्ट्रेशन 15 साल बाद रद्द होने पर फिर से उनका टैक्स जमा कराना होगा। इस वजह से पुरानी गाड़ियों का रजिस्ट्रेशन टैक्स देने को लेकर ओनर्स हतोत्साहित होंगे और उन्हें छोड़ कर नई गाड़ी लेने की ओर अग्रसर होंगे।

फोन में अपने आप कट जाते हैं पैसे तो कीजिए ये उपाय

प्रीपेड मोबाइल यूजर्स के सामने अक्सर जो एक समस्या आती है वो है बैलेंस कटने की। आपके नंबर पर कोई सर्विस एक्टिवेट हो जाती है फिर आपके पैसे कट जाते हैं। ज्यादातर यूजर्स को पता ही नहीं होता कि कौन सी सर्विस एक्टिवेट है, क्यों पैसे कटे हैं।

इसके बाद यूजर कस्टमर केअर पर बात करता है जो कि एक सिर घुमाने वाला काम है। कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे आप बिना कहीं फोन किए सिर्फ एक मैसेज करके अपने पैसे सुरक्षित रख सकते हैं।

आपके पैसे कटने की मुख्य वजह होती है वेल्यू एडेड सर्विस। इसे बंद करके ही आप अपने पैसे कटने से बचा सकते हैं।

वेल्यू एडेड सर्विस फोन कंपनियों की ओर से दी जाने वाली ऐसी सर्विस होती है जिसमें कंपनी लोगों के बैलेंस से पैसे काटती हैं। इसमें क्रिकेट स्कोर से लेकर फोन मं रिंगटोन लगाने जैसी कई सर्विस शामिल हैं।

टेलीकॉम कंपनियों की इस हरकत को रोकने के लिए डिपार्टमेंट ऑफ टेलीकॉम रेग्युलेटरी ने एक ऐसा नियम बनाया है जिससे इन सभी वेल्यू एडेड सर्विसेज को बंद किया जा सके। इन नियमों से यूजर्स को काफी राहत मिलेगी और उनके पैसे भी नहीं कटेंगे।

सभी टेलीकॉम कपंनियों ने अपने ग्राहकों के लिए ऐसी वेल्यू एडेड सर्विसेज को बंद करने के लिए एक नंबर सर्विस को शुरू किया गया है इस नंबर पर यूजर्स मैसेज करके सभी वेल्यू एडेड सर्विसेज को बंद करवा सकते हैं।

यह सर्विस सभी टेलीकॉम कंपनी के लिए एक ही है। आपको अपने फोन में बोल्ड अक्षरों में 'स्टॉप' लिखकर उसे ''155223'' नंबर पर भेजना होगा। इसके बाद वेरिफिकेशन होगा और आपके फोन से सभी वेल्यू एडेड सर्विसेज बंद हो जाएंगी।

सत्य, संत, शास्त्र और सत्संग

आदमी पूरे जीवन सत्य की अपने हिसाब से व्याख्या करता रहता है। सत-संत, शास्त्र-सत्संग का अस्वीकार कर देने वाला तताकथित नास्तिक इसी वजह से सत्संग और कथा से दूर रहना चाहता है कहीं जीवन के प्रति बनाई हुई उसकी सोच खंडित–विखंडित ना हो जाये।

आदमी जैसा भी जीवन जीना चाहता है , उसके पक्ष में बहुत तर्क जुटा लेता है। तुम झूठे हो तो मन कहेगा कि सारी दुनिया झूठी है, सब झूठ से ही काम चला लेते हो। तुम बेईमान हो, तो मन कहेगा कि सारा संसार ही बेईमान है । यहाँ ईमानदार तो भूखे मर जाते हैं।

मन रास्ता निकालने में बड़ा कुशल है। ये दुनिया के लोग तो तुम्हारा कुछ ना बिगाड़ पाएंगे। यह मन तो जन्मों–जन्मों से तुम्हें धोखा दे रहा है। जीवन की गलत व्याख्या कर–करके बार–बार उन्हीं गड्ढों में गिरा रहा है। तुम बड़े हैरान होओगे कि इस मन ने गलत आचरण के पक्ष में तर्क देकर तुम्हें जितना बर्बाद किया है, किसी ने नहीं किया।

इन चार का आश्रय किये बिना जीवन का उद्देश्य और सही गलत का निर्णय कभी ना कर पाओगे। सत्य, संत, शास्त्र और सत्संग।

अध्यात्मिक जगत में एक शब्द है ''कृपा''। विज्ञान की भाषा में इसे परिभाषित करना संभव नही है। कभी–कभी बहुत कोशिश से भी काम नहीं बनता तब आपने पाया होगा कि जो काम मेंहनत से नही बना अब वह अनायास ही बनने लगा। उस प्रभु की कृपा तो सबके ही ऊपर होती हे मगर उसे महसूस कोई–कोई कर पाते हैं। अधिकतर वह ''आश्चर्य'' बनकर ही रह जाती है। नफरत से कुछ नही मिलता मेहनत से कुछ – कुछ मिलता है और प्रभु की रहमत से सब कुछ मिल जाता है। आग्रह से कुछ मिल सकता है मगर अनुग्रह से सब कुछ मिलता है। कभी प्रयास से तो कभी प्रसाद से कई बार बात बन जाती है। इसलिए कर्म तो करते रहो लेकिन प्रभु से प्रार्थना भी करते रहो।

सुविचार

- वे प्रत्यक्ष देवता हैं, जो कर्त्तव्य पालन के लिए मर मिटते हैं।
- जो असत्य को अपनाता है, वह सब कुछ खो बैठता है।
- दूसरों की निन्दा–त्रुटियाँ सुनने में अपना समय नष्ट मत करो।
- आत्मोन्नति से विमुख होकर मृगतृष्णा में भटकने की मूर्खता न करो।
- आत्म निर्माण ही युग निर्माण है।
- जमाना तब बदलेगा, जब हम स्वयं बदलेंगे।
- युग निर्माण का आरम्भ दूसरों को उपदेश देने से नहीं, वरन अपने मन को समझाने से शुरू होगा।

आयुर्वेद -जीवन का विज्ञान

आयुर्वेद विश्व की सबसे प्रगतिशील एवं शक्तिशाली मानसिक–शारीरिक स्वास्थ्य व्यवस्था है। यह प्रणाली केवल बिमारियों के इलाज तक ही सीमित नहीं है, बल्कि आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है। इस बौद्धिक ज्ञान का स्वरूप सब लोगों को जीवंत एवं स्वस्थ रहने में मदद करता है साथ ही उनको अपनी पूर्ण मानवीय क्षमताओं का भी एहसास कराता है। वह प्रकृति के सिद्धांतों का उपयोग करके मनुष्य के व्यक्तिगत शरीर, मन एवं मनोवृत्ति का सही संतुलन कराकर उसे अच्छा स्वास्थय प्रदान करता है। आयुर्वेद का अभ्यास आपके योग अभ्यास को भी बेहतर बनता है, जो एक सतत्त लाभकारी स्थिति है। यह भाग बेहतर जीवन के लिए बहुत से आयुर्वेदिक नुस्खे और सुझाव लेकर आया है।

फर्क तो पड़ता है ..

एक व्यक्ति समुद्र के किनारे लहरों के साथ बहकर आती सीपों, मछलियों को उठा–उठाकर वापस गहरे पानी में फेंक रहा था। उसे ऐसा करते हुए एक व्यक्ति ने देखा तो टोक कर कहा – ''तुम्हारे ऐसा करने से क्या फरक पड़ेगा ? कल दूसरे हजारों प्राणी यहाँ बह कर किनारें लगेंगे।'' वह व्यक्ति बोला – ''और किसी पर फरक न भी पड़े, पर जिस एक प्राणी का जीवन ऐसा करने से बचेगा, उसके जीवन पर तो निश्चित रूप से फरक पड़ेगा। मैं यह कार्य उस छोटे से फरक के लिए कर रहा हूँ।'' सत्य बात है कि छोटे–छोटे शुभकार्य ही बड़े प्रभावों को जन्म देते हैं।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

पिण्डवाड़ा की पीड़ा

हमारे सन्तोष जी को तो महेन्द्र ने कहा खून मैं देने को तैयार हूँ। मैं चला जाऊंगा हॉस्पीटल कितनी ऊँची भावना हैं। ये है दिन और वो थी रात। जब दोनों जंवाई के खून मिल गये। एक उधर देखे एक इधर देखे जैसे पूरब–पश्चिम में देख रहे हो। मैंने कहा भाई साहब आप का खून देना है। अरे! कैलाश जी आप ऐसा करो 200 रूपये ले लो किसी का खून खरीद लो। अरे खून कभी खरीदा जाता है–क्या? भगवान ने जो रक्त बनाया है, लीवर बनाया, फेंफडे बनाए, हृदय बनाया, खरीदने बेचने के लिए बनाये क्या? अरे! नहीं आप देखो कोई न कोई तो मिल ही जायेगा। मैंने कहा देखो भाइयों आप खून दे दो कोई नुकसान नहीं होगा। भगवान ने 7 लीटर खून शरीर में बनाया है। ये तो पाव लीटर खून लेंगे। 28 गुना का एक भाग लेंगे– भाई। 28 गुना का एक भाग लिया तो 4 प्रतिशत होगा और क्या? 96 प्रतिशत तो रहेगा–ना। एक घण्टे समझाने के बाद गर्दन हिलाई। और फिर उनकी गर्दन हां में हुई। अब मैं चला गया पोस्ट ऑफिस डिपार्टमेन्ट एक घण्टे के बाद मुझे लगा। मैं देख के आऊं मिल के आऊं। खून तो उन्होंने दे ही दिया होगा। और अब पण्डित जी की तबियत कैसी है ? तो क्या देखता हूँ हॉस्पीटल गेट से एक कार बाहर की तरफ निकल रही है दोनों जंवाई और दोनों उनकी लड़कियाँ जैसे ही गेट से बाहर निकलने वाले थे संयोग से मैं अन्दर जा रहा था।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

इक्कीसवीं सदी का भारत

मानव विचारशील प्राणी है। वह एकान्त में हो या सामाजिक जीवन में हो, कुछ–न–कुछ सोचता–विचारता रहता है। उसके विचार कभी अपने तक ही सीमित रहते हैं तथा कभी समाज व राष्ट्र तक फैल जाते हैं। हम भी कभी–कभी घर–गृहस्थी, रोजगार–व्यवसाय तथा आत्मिक–जनों के विषय में विचार न करके यह सोचा करता हैं कि यदि हमारे सपनों का भारत बन जाए तो कितना ही अच्छा रहे।

नव विकासशील लोकतन्त्रात्मक भारत को लेकर हमारे मन में अनेक विचार उठते रहते हैं, अनेक कामनाएँ एवं सपने सजते रहते हैं। हम कभी–कभी अपनी कल्पनाओं के पंख फैलाने लगते हैं। इस कारण हम सोचते हैं कि यदि इक्कीसवीं सदी में हमारे सपनों का भारत हो जाए, तो कितना सुखद भविष्य हो जाए।

इक्कीसवीं सदी का शुभारम्भ हो गया है। इक्कीसवीं सदी में हमारे सपनों भारत कैसा होगा, उसमें किन बातों की वृद्धि होगी, उन्हें यहाँ इस प्रकार रेखांकित किया जा सकता है। हमारे सपनों के भारत में चारों ओर समता, भाईचारा, स्नेह एवं सदाचार का बोलबाला होगा। हमारी आकांक्षा है कि ऐसा भारत हो, जिसमें न तो गरीबी रहे और न आर्थिक विषमता रहे। धन का समान वितरण हो, बड़े–बड़े पूँजीपति स्वयं धनलिप्सा छोड़कर कमजोर वर्ग की सहायता करें और दूसरों का शोषण न करें। प्रत्येक व्यक्ति अपना रोजगार चला सके और अपने पैरों पर खड़ा रहकर स्वावलम्बी बने। इसके साथ ही समाज में जातिगत ऊँच–नीच की स्थिति न हो, धर्म की आड़ में साम्प्रदायिकता न रहे। हम सोचते हैं कि इक्कीसवीं सदी के भारत में भ्रष्टाचारियों को समाप्त करने के लिए कठोर दण्ड विधान होगा और भ्रष्ट व्यापारियों, कालाबाजारी करने वालों, रिश्वतखोरों, चोर–डाकुओं और मुनाफाखोरों के लिए भी कठोर दण्ड दिये जाने की व्यवस्था होगी। हमारे सपनों के भारत में सभी तरह के रोगों से जनता को मुक्ति मिले, अकाल–अतिवृष्टि या प्राकृतिक प्रकोप नहीं होवें, सभी का जीवन उन्नत–खुशहाल हो, यही हमारी कामना है।

आज का युग विज्ञान का युग है। दुनिया के अन्य राष्ट्रों में विज्ञान के नये आविष्कार हो रहे हैं, शुक्र और मंगल ग्रह की यात्रा लगाने की तैयारियाँ हो रही हैं। कामना करते हैं कि हमारे भारत में भी विज्ञान के क्षेत्र में अत्यधिक प्रगति हो। आने वाले काल में भारत में अनेक उद्योग स्थापित किये जाएँ और उनमें उत्पादन का प्रतिशत बढ़े, निर्यात–व्यापार बढ़े और राष्ट्रीय जीवन में आय–वृद्धि होने से जीवन–स्तर उन्नत हो जावे। अतः हम चाहते हैं कि इक्कीसवीं सदी में ऐसे भारत का निर्माण हो, जिसमें शैक्षिक, आर्थिक, वैज्ञानिक, औद्योगिक, सांस्कृतिक आदि सभी क्षेत्रों में पर्याप्त प्रगति हो और भारत का गौरव बढ़े।

हम अपने देश भारत को समुन्नत एवं वैभवशाली देखना चाहते हैं, परन्तु केवल हमारे सोचने से तो यह हो ही नहीं सकता। इसलिए सारे भारतीय भी इसी प्रकार सोचने लगें और सभी एकजुट होकर राष्ट्रोन्नति के कार्य में परिश्रम करें, तो वह सुदिन अवश्य आ सकता है।

नारायण सेवा संस्थान के अन्तर्गत किये गये नियमित नि:शुल्क दिव्यांग ऑपरेशन की सूची

क्रं.स.	रोगी का नाम	पिता/पति का नाम	उम्र	लिंग	शहर	राज्य
1.	अनिता कुमारी	वेलाराम	1	स्त्री	जालौर	राजस्थान
2.	अनुराग कुमार	राजेश कुमार	2	पुरूष	जौनपुर	उत्तरप्रदेश
3.	विदिक दाधीच	गिरीश दाधीच	3	पुरूष	अजमेर	राजस्थान
4.	वन्या सपरा	मनोज कुमार	3	स्त्री	रेवाडी	हरियाणा
5.	लविन यादव	मुकेश यादव	6	पुरूष	इटावा	उत्तरप्रदेश
6.	अयान अहमद	अनीस सैफी	7	पुरूष	अमरोहा	उत्तरप्रदेश
7.	टिंकू कुमार	सीताराम	8	पुरूष	बुलंदशहर	उत्तरप्रदेश
8.	अजय कुमार	शिवनाथ	10	पुरूष	सीतापुर	उत्तरप्रदेश
9.	रिद्धी	रविन्द्र	10	स्त्री	इन्दौर	मध्यप्रदेश
10.	प्रिन्स कुमार	निरंजन कुमार	11	पुरूष	मुंगेर	बिहार

डिहाइड्रेशन और उससे बचने के उपाय

गर्मी के मौसम में न सिर्फ उमस और पसीना, बल्कि लू लगना, डिहाइड्रेशन और सनस्ट्रोक जैसी तमाम दूसरी समस्याओं से भी लोग परेशान रहते हैं। जानते हैं कि इस सीजन की सामान्य बीमारी डिहाइड्रेशन के बारे में कि इससे कैसे निजात पाएं और इससे दूर रहने के लिए क्या करें।

हमारे शरीर के वजन के 70 प्रतिशत हिस्से में पानी है। इस लिहाज से हम यह सोच सकते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए पानी हमारे लिए कितना जरूरी है। अगर शरीर में पानी की कमी हो जाए तो उसे डिहाइड्रेशन यानी निर्जलीकरण कहा जाता है। खासकर गर्मी में होने वाली यह समस्या कई बार जानलेवा भी साबित होती है।

डिहाइड्रेशन क्या है – शरीर से जब अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ खत्म हो जाता है तो उस स्थिति को डिहाइड्रेशन कहा जाता है। गर्मी में शरीर से पानी की कमी के कई कारण है, जैसे बहुत पसीना आना, उल्टी एवं दस्त के लक्षण वाले रोग जैसे गैस्ट्रोइंटेराइटिस। इसके अलावा कुछ बीमारियां जैसे लू लगना, तेज बुखार इत्यादि से भी शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है।

क्या–क्या खतरे हो सकते हैं – डिहाइड्रेशन को अगर देर तक नजरअंदाज किया जाए तो जीवन के लिए खतरनाक भी साबित हो सकता है। डिहाइड्रेशन की समस्या न केवल बच्चों में, बल्कि बड़ों के लिए भी घातक साबित हुई है। अतः इसका इलाज समय रहते करना बेहद जरूरी होता है, ताकि स्थिति गंभीर न हो। अधिक गर्मी के दिनों में डिहाइड्रेशन से ग्रस्त व्यक्तियों को दिल का दौरा पड़ने की आशंका बहुत अधिक होती है।

क्या हैं इसके लक्षण –

मुंह सूखना।

आँखों का धंस जाना।

कमजोरी व चक्कर आना।

मूत्र कम और पीले रंग का होना।

त्वचा ठंडी एवं झुरियायुक्त हो जाना।

शरीर का तापमान कम हो जाना।

छोटे बच्चों में खोपड़ी के ऊपर का कोमल हिस्सा अंदर की तरफ धंस जाना।

अत्यधिक मुंह सूखना और बार–बार पानी मांगना

कैसे पहचानें

डिहाइड्रेशन के रोगी की पेट की त्वचा को चुटकी से दबा कर छोड़ें और उसे ध्यान से देखें। वह धीरे–धीरे सामान्य अवस्था में लौटती है, जबकि स्वस्थ व्यक्ति में त्वचा को चुटकी में दबा कर छोड़ने पर वह जल्द ही एकदम पहले जैसी हो जाती है। डिहाइड्रेशन वाला रोगी उपचार के अभाव में बेहोश जाता है और सदमें की स्थिति में भी पहुंच सकता है। यहां तक कि रोगी को हॉस्पिटल में भर्ती भी कराना पड़ सकता है।

क्या है इलाज – सबसे पहले शरीर में पानी की कमी को दूर करने के लिए पानी एवं खनिज की पूर्ति कराना जरूरी होता है। इसके लिए घरेलू पेय लिए जा सकते हैं। आम पन्ना, कच्चे दूध की पतली लस्सी, नारियल पानी, बेल का शरबत, शिकंजी, छाछ या फिर दवा की दुकानों पर मिलने वाले ओ.आर.एस. को थोड़ी–थोड़ी देर में रोगी को देना चाहिए। डिहाइड्रेशन को कभी भी हल्के में न लें। कई बार डिहाइड्रेशन बहुत मामूली होता है, जिससे लोग उसे नजरअंदाज करते हैं, लेकिन बाद में यह घातक बन सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान – दस्त एवं उल्टी की बीमारी में पानी के साथ शरीर से जरूरी खनिज जैसे नमक, पोटैशियम इत्यादि भी निकल जाते हैं, इसीलिए रोगी को सादा पानी न दे दिए जाने वाले पेय पदार्थ भी संभव हो सके तो उबले हुए पानी से ही बनाएं।

हॉस्पिटल में भर्ती कराना है जरूरी

अगर डिहाइड्रेशन से ग्रस्त रोगी बेहोश हो जाए तो उसे तुरंत हॉस्पिटल में भर्ती कराएं, क्योंकि ऐसे में रोगी को तत्काल आईवी फ्लूइड इंजेक्शन के जरिए चढ़ाने की जरूरत पड़ सकती है।

यह भी आजमाएं

ठेलों पर बिक रही खाने की चीजों से दूर रहें और तला–भुना, ज्यादा मिर्च–मसाले वाला भोजन न करें। देर तक खुले में रखे सामान में बैक्टीरिया पनप जाते हैं, जो पेट में जाकर संक्रमण फैलाते हैं।

घर से बाहर निकलते समय पानी की बोतल रखना न भूलें।

इस मौसम में पानी में ग्लूकोज मिला कर रखें। यह आपको डिहाइड्रेशन से बचाएगा।

उत्साह उमंग उल्लास

(मानव धर्म शृंखला का तृतीय (3) पुष्प)

हृदय भर आया, ये दो पंक्तियाँ तो मुझे बहुत प्रिय हैं। सौदा मत करना, शतें मत लगाना, कोई सौदा नहीं। तराजु लेकर मत बैठना, अपने घर पर न्यायालय को मत ले आना, ओ एडवोकेट साहब, घर पर जिरह मत करना और व्यापारी बन्धु घर पर माप–तौल भी मत करना, घर में प्यार देना।

कोई शर्त होती नहीं प्यार में,
पर प्यार शर्तों पर तुमने किया।
जवानी जब पीछा छुड़ाने लगे,
दर्पण तुम्हें जब डराने लगे,
तब तुम मेरे पास आना प्रिये,
मेरा घर खुला है खुला ही रहेगा
तुम्हारे लिये ।
कोई जब तुम्हारा हृदय तोड़ दे
तड़पता हुआ जब कोई छोड़ दे,
तब तुम मेरे पास आना प्रिये।
मेरा दिल खुला है खुला ही रहेगा,
तुम्हारे लिये।

क्रोध तो अधर्म है, क्रोध तो पाप है, क्रोध तो नुकसान है। क्रोध घर को तुड़वा देता है, क्रोध घर को नष्ट कर देता है, क्रोध समाज को विखण्डित कर देता है, क्रोध देश को छोटा कर देता है। जब–जब क्रोध आया, मेरा भारत छोटा हो गया। जब –जब क्रोध आया, समाज कमजोर हो गया। एक समाज से कई समाज निकल गये, एक घर से कई छोटे–छोटे घर बन गये और घर टूट गये। इस क्रोध से मैंने भाइयों को लड़ते हुए देखा है, बड़ा दुख होता है।

लम्हों ने खता की, सदियों ने सजा पाई। आपसे देव दक्षिणा चाहता हूँ बाबूड़ा, एक देव दक्षिणा दे दीजिये कि क्रोध मत कीजिये, अक्रोध की साधना कीजिये। धर्म के 10 लक्षण में सबसे बड़ा धर्म है अक्रोध। क्रोध नहीं शान्ति चाहिए, कठोरता नहीं कोमलता चाहिए, गुस्सा नहीं प्यार चाहिए।

लक्ष्य को भेदना सीखें

छत्रपति शिवाजी... खिचड़ी

महिम जी – अब आगे कथा में हम जानेंगे कि शिवाजी और खिचड़ी का ये कैसा सम्बन्ध है? खिचड़ी भी कभी–कभी क्या प्रेरणा दे देती है।

खिचडी आज बनाई मैंने,
गर्म–गर्म खिचड़ी खा लो।
मैं परोस देती हूं तुमको,
आओ आसन यहीं जमा दो।

छत्रपति शिवाजी चार दिन के भूखे, औरंगजेब ने सैंकड़ों सैनिकों को लगा रखा था, अरे ये भारतीय संस्कृति की बात करता है, अरे ये धर्म की बात करता है, इसका वध कर दो। छत्रपति शिवाजी वेश बदल कर जब जंगल–जंगल घूम रहे थे, एक दरवाजे को खटखटाया, बड़ी भूख लगी थी। एक माँ ने कहा, आओ राहगीर आओ। तुम भूखे लगते हो, आओ आसन पर बैठो, मैंने खिचड़ी बनाई है, मैं तुम्हें परोस देती हूँ।

भोला है तू शेर शिवा सा,
बड़े किलों को तू चाहे
पहले छोटे किले जीत कर,
बाद बड़ों को जीता जाये।
इस भाँति खिचड़ी को भी,
गर्म बीच से खाता है।
पहले जीत किनारे वाले,
नियम यही बतलाता है।

क्रमशः

तरबूज के फायदे

गर्मी का आकर्षक और आवश्यक फल तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है और यही नहीं रिसर्च के अनुसार तरबूज पेट के कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह से बचाता है। तरबूज में 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है, यह विटामिन ए, सी और बी–6 का सबसे बड़ा स्त्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है जो कि हृदय रोग के घात को कम कर के सेल सही करता है।

तरबूज के फायदे–

1. तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है, लाइकोपिन हमारी त्वचा को जवान बनाए रखता है। ये हमारे शरीर में कैंसर को होने से भी रोकता है।

2. तरबूज में विटामिन 'ए' और 'सी' अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत बनाता है और विटामिन ए हमारे आँखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

3. तरबूज और उसके बीजों की गिरी शरीर को पुष्ट बनाती है। तरबूज खाने के बाद उसके बीजों को धो सुखा कर रख लें जिन्हें बाद में भी खाया जा सकता है।

4. अपचन, भूख बढ़ाने तथा खून की कमी होने पर भी तरबूज बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। एक बड़े तरबूज में थोड़ा–सा छेद करके उसमें एक ग्राम चीनी भर दें। फिर दिन तक उस तरबूज को धूप में तथा रात में चंद्रमा की रोशनी में रखें। उसके बाद अंदर से पानी निचोड़ लें और छानकर काँच की साफ बोतल में भर लें। यह तरल पदार्थ चौथाई कप की मात्रा में दिन में दो से तीन मर्तबा पीने से उपरोक्त तकलीफों में अत्यंत लाभकारी होता है।

5. तरबूज की फाँकों पर काली मिर्च पाउडर, सेंधा व काला नमक बुरककर खाने से खट्टी डकारें आना बंद होती हैं।

6.तरबूज का गूदा लें और इसे "ब्लैकहेड्स" के प्रभावित जगह पर आहिस्ता–आहिस्ता रगड़ें। एक ही मिनट उपरांत चेहरे को गुनगुने पानी से साफ कर लें।

7. तरबूज खाते समय इस बात का ध्यान रखें कि इसे खाने के बाद 1 घंटे तक पानी न पियें अन्यथा लाभ के स्थान पर शरीर को हानि पहुंच सकती है। तरबूज ताजा ही काट कर खायें। बहुत पहले का कटा तरबूज भी नुकसान पहुंचाता है।

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, 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