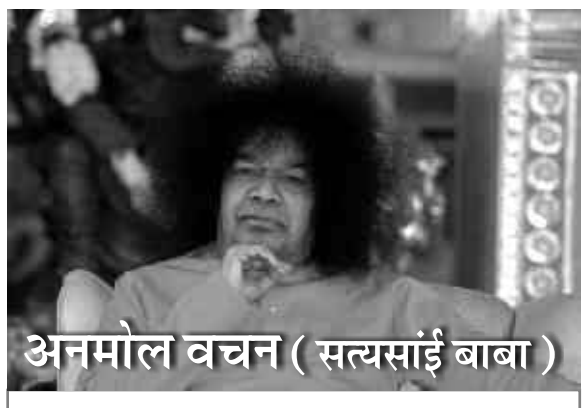
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 05-02-2016 ● अंक-425 ● तारीख - 06 फरवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष - 13 ● शनिवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-02 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



अनमोल वचन (सत्यसांई बाबा)

**अधिकाधिक लोगो को प्रेम करो,
अधिकारिक मात्रा में उनसे प्रेम करो।**

काँच गैलरी उदयपुर

उदयपुर राजस्थान का एक खूबसूरत शहर है।
काँच गैलरी उदयपुर पर्यटन का सबसे आकर्षक स्थल माना जाता है।
काँच गैलरी के सामानों में काँच की कुर्सी, बेड, सोफा, डिनर सेट आदि शामिल था।
इनके बाद के शासकों ने इन सामानों को सुरक्षित रखा।
अब इन सामानों को फतह प्रकाश भवन के दरबार हॉल में पर्यटकों को देखने के लिए रखा गया है।

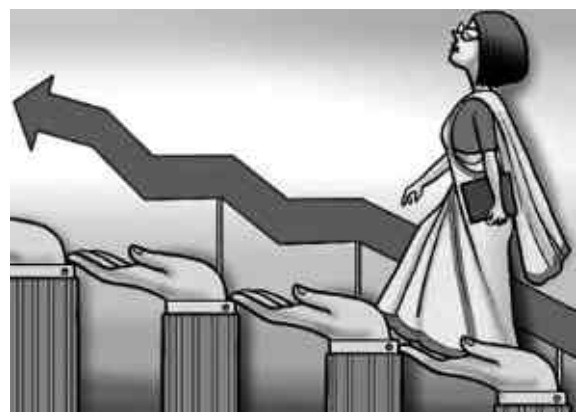
दिल्ली हाईकोर्ट का फैसला

घर में बेटी बड़ी है तो वही होगी कर्ता–धर्ता

दिल्ली हाई कोर्ट ने एक बेमिसाल फैसला सुनाया है। कोर्ट ने कहा है कि जिस घर में बड़ी बेटी होगी, वही घर की 'कर्ता धर्ता' होगी। कोर्ट ने कहा– 'मुखिया की गैर मौजूदगी में घर में जो सबसे बड़ा होगा वही उस घर का कर्ता होगा। फिर चाहे वह बेटी ही क्यों न हो।' कोर्ट ने अपने फैसले में 'कर्ता' यानी मुखिया शब्द का इस्तेमाल किया है।

सामाजिक बदलाव का फैसला जस्टिस नाजमी वजीरी ने सुनाया। एक खबर के मुताबिक कोर्ट ने कहा, 'यदि पहले पैदा होने पर कोई पुरुष मुखिया के कामकाज संभाल सकता है तो ठीक ऐसा ही औरत भी कर सकती है। हिंदू संयुक्त परिवार की किसी महिला को ऐसा करने से रोकने वाला कोई कानून भी नहीं है। 'फैसला सुनाते वक्त जस्टिस वजीरी ने कहा कि कानून के मुताबिक सभी को समान अधिकार प्राप्त हैं। फिर न जाने अब तक महिलाओं को 'कर्ता' बनने लायक क्यों नहीं समझा गया ? जबकि आजकल की महिलाएं हर क्षेत्र में कदम से कदम मिलाकर चल रही हैं और आत्मनिर्भता की मिसाल हैं। ऐसी कोई वजह नहीं है कि महिलाओं को घर की मुखिया बनने से रोका जाए। 1956 का पुराना कानून 2005 में ही बदल चुका है। अब जब कानून बराबरी का हक देता है तो अदालतों को भी ऐसे मामलों में सतर्कता बरतते हुए फैसला करना चाहिए। हाई कोर्ट ने यह फैसला दिल्ली के एक कारोबारी परिवार की बड़ी बेटी की ओर से दाखिल केस पर सुनाया। उसने पिता और तीन चाचाओं की मौत के बाद केस दायर कर दावा किया था कि वह घर की बड़ी बेटी है, इस लिहाज से मुखिया वही हो। उसने याचिका में अपने बड़े चचेरे भाई के दावे को चुनौती दी थी, जिसने खुद को कर्ता घोषित कर दिया था।

फैसला सामाजिक बदलाव का प्रतीक है बताता है कि जो बेटी पिता को कंधा दे सकती है, वह पिता की भूमिका में भी हो सकती है। वह किसी बेटे से कमतर नहीं।



आत्म श्रद्धा, ईश्वर विश्वास

अपनी आत्म सत्ता पर श्रद्धा जहाँ एक छोर होता है वहीं ईश्वरीय आस्था इसका दूसरा छोर। अध्यात्मवादी अपनी आध्यात्मिक नियति पर दृढ़ विश्वास रखता है और अपने पुरुषार्थ के बल पर अपने सत्कर्मों के आधार पर अपने मनवाँछित भाग्य निर्माण का प्रयास करता है। साथ ही वह ईश्वरीय न्याय व्यवस्था को मानता है। दूसरे जो भी व्यवहार करें, अपने स्तर को गिरने नहीं देता। व्यक्तित्व की न्यूनतम गरिमा एवं गुरुता अवश्य बनाए रखता है। अपनी पूरी जिम्मेदारी आप लेता है, अंदर ईमान तथा उपर भगवान को साथ जीवन के रणक्षेत्र में प्रवृत रहता है।

सृजनधर्मी सकारात्मक जीवन

अध्यात्म से उपजा आस्तिकता का भाव व्यक्ति में अपने अस्तित्व के प्रति आशा का भाव जगाता है, अध्यात्म से उपजी कर्तव्यपरायणता उसे सृजनपथ पर आरुढ़ करती है और अपने स्रोत की ओर बढ़ता उसका हर ढग उसे सकारात्मक उत्साह से भरता है। अतः अध्यात्म नेगेटिविटी को जीवन में प्रश्रय नहीं देता। वह जिस भी क्षेत्र में काम करता है, एक सकारात्मक परिवर्तन के संवाहक के रुप में अपनी अकिंचन सी ही सही किंतु निर्णायक भूमिका निभाता है। हमेशा सकारात्मकता एवं सृजन के प्रति समर्पित जीवन आध्यात्मिकता का परिचय, पहचान है।

अनुरोध

प्रिय पाठकगण,

''मन के जीते जीत सदा'' समाचार पत्र को दिये गए अपार सहयोग हेतु आपका आभार। हमारा प्रयास सदैव पाठकों को तथ्यपूर्ण एवं रूचिकर सामग्री उपलब्ध कराने का रहा है। इसी क्रम में, यदि आप हमें पठनीय सामग्री संबंधी कोई सुझाव देना चाहें, अपनी स्वरचित कहानी/कविता भेजना चाहें अथवा आपके गाँव/ शहर/राज्य से जुड़ी कोई ऐतिहासिक/ धार्मिक/सांस्कृतिक जानकारी समाचार पत्र में प्रकाशित करवाना चाहें तो संपूर्ण जानकारी फोटो सहित हमें डाक से भेजें या ईमेल करें। अपूर्ण, तथ्यहीन जानकारी प्रकाशित नहीं की जाएगी तथा सामग्री प्रकाशित करने अथवा न करने का अधिकार प्रकाशक मण्डल के अधीन है। धन्यवाद।

**पता :- ई-डी-71, बप्पा रावल नगर, सेक्टर - 6
हिरण मगरी, उदयपुर (राज.)**

ई-मेल :- mankijeet2015@gmail.com

प्रार्थना

प्रार्थना आध्यात्मिक जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। अध्यात्मपरायण व्यक्ति अपनी औकात, अपनी मानवीय सीमाओं को जानता है, इससे ऊपर उठने के लिए, इनको पार करने के लिए ईश्वरीय अबलम्बन में संकोच नहीं करता। वह प्रार्थना की अमोघ शक्ति को जानता है और अपनी ईमानदार कोशिश के बाद भी जो कसर रह जाती है उसे प्रार्थना के बल पर पूरी करते का प्रयास करता है।

दो हमको विद्या का दान,

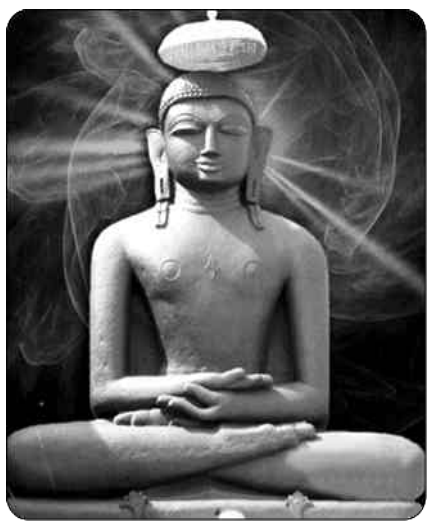
फोड़े, फुन्सियां की घरेलु सरल चिकित्सा

फोड़े गुमड़े गांठ होना त्वचा का रोग है। खासकर स्टेफिलोकोकस जीवाणु इस रोग के लिये उत्तरदायी माना जाता है। इस रोग में त्वचा के रोम छिद्रों में संक्रमण होने से स्थानीय तौर पर पर पीडाकारक सूजन और ऊभार बन जाते हैं जिसमे पीप पड जाती है। एक या अधिक रोम छिद्र प्रभावित हो सकते हैं। स्वेद ग्रंथियों में संक्रमण होने से भी फोड़े–फुन्सियां होती हैं। पककर फूटने पर पीप स्राव होता है। साधारणतया यह रोग घरेलू ईलाज से ठीक हो जाता है। लेकिन पुराने रोग के में ईलाज कुछ लंबे समय लगता है।

1. करेले का रस 50 मिलि में एक निंबू का रस मिलाकर रोज सुबह खाली पेट कुछ दिन तक लेते रहने से शरीर की गुमडे–गांठ की प्रवत्ति से मुक्ति मिल जाती है।
2. जीरा पानी के साथ पीसकर पेस्ट जैसा बनाकर फोडे–फुंसियों पर लगाना चाहिये।
3. नागरवेल पान को मामूली तपायें फिर उस पर अरंडी का तेल चुपडकर सूजन वाले स्थान पर लगाकर पट्टी बांधें। 2–3 घंटे में पान बदलते रहें। फोडा फूटकर पीप निकल जायेगा।
4. मक्का(कोर्न) का आटा का प्रयोग लाभदायक है। 100 मिलि पानी उबालें उसमे मक्का का आटा घोलते जायें। जब पेस्ट जैसा गाढा हो जाये तब आंच से उतारलें। इसे फोडे फुंसी,गुमड गांठ पर लगाकर पट्टी बांधें। 2–3 घंटे के अंतर पर यह प्रक्रिया पुनः करते रहने से फोडा पक जाता है और पीप बाहर निकल जाती है।
5. 200 मिलि दूध ऊबालें। इसमें 15 ग्राम नमक धीरे–धीरे मिलाते जाएं। जल्दी मिलाने से दूध फट जाएगा। अब इसे गाढा बनाने के लिये ब्रेड के टुकडे उसमें डालें। पेस्ट जैसा बनने पर आंच से उतारें। इसे फोडे फुंसी पर हर तीन घंटे बाद लगाकर पट्टी बांधते रहने से कच्चा फोडा–गांठ पक कर फूट निकलता है।यह ध्यान देने योग्य है कि पीप त्वचा के अन्य हिस्से पर न लगे अन्यथा संक्रमण फैलने का खातरा रहता है। फोडा–फुंसी रोगी के टावेल,कपडे,दाढी का सामान आदि अन्य व्यक्ति उपयोग नहीं करें।
6. प्याज और लहसुन फोडे फुंसी के उत्तम उपचारों मे शुमार होते हैं।प्याज और लहसुन का रस बराबर मात्रा में मिलाकर फोडे–फुंसी पर लगाने से अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं।
7. हल्दी का प्रयोग हितकारी उपाय है। 3–4 हल्दी की गांठें आग में जलाएं फिर बारीक पीसकर 100 मिलि पानी में घोल लें। यह मिश्रण फोडे–फुंसी पर लगाते रहने से फोडे पक कर फूट जाते है। हल्दी में जीवाणु नाशक गुण होते हैं।
8. प्याज में जीवाणु नाशक गुण होते हैं। चाकू से प्याज की चीरें काट लें ।फोडे फुंसी पर रखकर पटी बांधें। कुछ ही बार ऐसा करने से फोडा पक जाएगा। मामूली दबाकर पीप निकाल दें।
9. गरम पानी में कपडा डुबोकर निचोडकर 3–4 तह(लेयर) बनाकर यह पट्टी फोडे पर रखने और ठंडा हो जाने पर फिर गरम पटी रखते रहने से भी फोडा–गांठ शीघ्र फूट जाता है।
10. चेहरे की फुंसियों को दबाकर पीप नहीं निकालना चाहिये वर्ना चेहरे पर दाग बाकी रह जाएंगे और उनको ठीक करने का अतिरिक्त उपचार करना होगा।
11. एक गिलास जल में एक चम्मच हल्दी पावडर घोलकर रोज सुबह पीने से कुछ ही रोज में खून साफ होकर फोडे फुंसियां ठीक हो जाती हैं।

अध्यात्म की आवश्यकता

अध्यात्म मानवीय जीवन में अंतर्निहित दिव्य विशेषता है, इसका केंद्रीय तत्व है और जीवन की मूलभूत आश्यकता है। सभी सांसारिक जरुरतें पूरी होने के बाद, सभी तरह का लौकिक ज्ञान पाने के बाद, सभी तरह की भौतिक सुख–समृद्धि–उपलब्धि के बाद भी जो खाली स्थान बना रहता है, अध्यात्म उस खाली स्थान की पूर्ति है। अब तो मनोवैज्ञानिक भी इस रुप में इसे जीवन की मेटानीड, जीवन की महा–आवश्यकता बता रहे हैं। चेतनात्मक संकट से गुजर रहे आधुनिक इंसान की आंतरिक त्रास्दी को समेटे मॉड्रन मेन इन सर्च ऑफ गॉड, सप्रिचुअल क्राइसिस ऑफ मॉड्रन मैन जैसी पश्चमी विचारकों कार्ल जुंग एवं पॉल ब्रंटन की शोधपूर्ण रचनाएं भी इसी सत्य को उद्घाटित करती हैं।



भगवान आदिनाथ (निर्वाण दिवस)

भगवान के जन्म से तीनों लोकों में सुख का अनुभव हुआ।

नौ माह पूर्ण होने पर चैत्र कृष्ण नौवीं के दिन सूर्योदय के समय उत्तराषाढ नक्षत्र में और ब्रह्मा नामक महायोग में पुत्र रत्न उत्पन्न हुआ। उस समय प्रकृति में अत्यंत उल्लास भर गया। आकाश स्वच्छ था, प्रकृति शांत थी, शीतल मन्द सुगन्धित पवन चल रही थी। वृक्ष फूल बरसा रहे थे। देवों के दुन्दुभि बाजे स्वयं बज रहे थे। समुद्र, पृथ्वी, आकाश मानो हर्ष से थिरक रहे थे। भगवान के जन्म से तीनों लोकों में क्षण भर में उद्योत और सुख का अनुभव हुआ।

उस समय समस्त आकाश हाथी, घोडा, रथ, पैदल सैनिक, बैल, गन्धर्व और नर्तकी इन सात प्रकार की देव सेनाओं से व्याप्त हो गया। सौधर्मेन्द्र एरावत हाथी पर आरूढ था। चारों निकाय के देव भी विविध वाहनों पर आरूढ होकर चल रहे थे। आकाश में चारों ओर देवों के श्वेत छत्र, ध्वजा और चंवर दिखायी दे रहे थे। भेरी, दुन्दुभि और शंखों के शब्दों से आकाश व्याप्त था। गीत और नृत्य के वातावरण में अद्भुत उल्लास भर रहा था। सभी देव अयोध्या नगरी में पहुँचे। सभी देव वहाँ एक साथ प्रथम बार पहुँचे, इस लिये उस समय उस नगर का नाम साकेत प्रसिद्ध हो गया।

सर्वप्रथम देवों ने नगर की तीन प्रदक्षिणा दी। तत्पश्चात सौधर्मेन्द्र नाभिराज के प्रासाद में पहुँचा और इन्द्रानी को जिनेन्द्र प्रभु को लाने की आज्ञा दी। इन्द्रानी प्रसूति गृह में गयी। उसने प्रभु और माता को नमस्कार किया। फिर अपनी देव माया से माता को सुख निद्रा में सुला कर और उनके बगल में मायामय बालक को लिटाकर प्रभु को गोद में ले लिया और ला कर इन्द्र को सौंप दिया। इन्द्र ने भगवान को गोद में ले लिया। बाल प्रभु के सुख स्पर्श से उसका समस्त शरीर हर्ष से रोमांचित हो गया। वह प्रभु के मोहन रूप को निहारने लगा। किंतु उसे तृप्ति नहीं हुई। तब उसने एक हजार नेत्र बना कर प्रभु के उस अनिंद्य रूप को देखा। फिर भी वह तृप्त नहीं हुआ तो उसने भगवान की स्तुति प्रारम्भ किया।

अभिषेक के पश्चात सौधर्मेन्द्र ने जगत की शांति के लिये शांति मंत्र का पाठ किया। देवों ने बडी भक्ति से उस गन्धोदक को अपने मस्तक पर लगाया, फिर सारे शरीर पर लगाया और अवशिष्ट गन्धोदक को स्वर्ग ले जाने के लिये रख लिया। इन्द्र ने भगवान का नाम पुरुदेव रखा। परंतु उनका नाम वृषभदेव रखा। इन्द्र ने बाल भगवान के लालन–पालन और सेवा–सुश्रुषा के किये अलग–अलग देवियाँ नियुक्त कर दी।

मानव मन के बोल

वो तीन दिन लोहिया जी के साथ...

और उसने कहा राजन मैं तुम्हारे मासी का बेटा हूँ। तुम मेरी मदद करो और राजा ने तुरन्त राजपुरोहित को आज्ञा दी बहुत अच्छीउनकी व्यवस्था की।

प्रधानमंत्री जी ने पूछा। राजन ये इतना गरीब आदमी आपका भाई कैसे? बोले इतना गरीब आदमी आपका भाई कैसे? बोले इसकी माँ का नाम गरीबी है। लाला मेरी माँ का नाम अमीरी है। गरीबी अमीरी दोनों बहने है। मेरी मासी का बेटा भाई हुआ ना। ऐसा भाव होना चाहिए।

**कभी धनवान है इतना कभी इंसान निर्धन है
कहीं दुःख है कहीं सुख है इसी का नाम
जीवन है। जो मुश्किल में ना घबराए उसे
इंसान कहते है। पराया दर्द अपनाएँ उसे
इंसान कहते है।**

अविस्मरणीय प्रसंग डॉ. लोहिया साहब के साथ था। उन्हीं दिनों स्वास्थ्य मंत्री बने बाद में जनता दल बना था। जब मैं भीलवाड़ा ही था। जनता दल का शासन हुआ। प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई बने और मोरारजी देसाई के राज्य में राजनारायण जी हेल्थ मिनीस्टर बने थे। डाक बंगले में आए। हम भी गये मिलने–गुलदस्ता ले के। उन्होंने मेरे को गले लगाया था। तो मैं छोटा सा पतला सा उनका वजन भी उस समय 120 किलो था। मैं तो दब गया। कहते है कैलाश जी शरीर बहुत टूट रहा है। कोई मालिश करने वाला आ सकता है – क्या? मैंने कहा बुला लिया, वो भी पतला दुबला आया और वो उनके मालिश करे तो उसका असर ही होवे। बोले चल मैं तेरी मालिश करता हूँ। राजनारायण जी का हाथ इतना जोर से पड़ा वो नाई तो लुढक गया।

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक नगर था। नगर में एक व्यक्ति फेरी लगाकर सामान बेचा करता और अपने बच्चों का पेट भरता। उसका नाम 'सुजान' था। सुजान हमेशा कहता था कि वह अपनी मेहनत, बुद्धि और भाग्य की खाता है, किसी की कृपा की नहीं। बात राजा तक पहुँची। राजा ने उसकी परीक्षा लेने की ठानी। राजा ने सुजान को द्वारपाल बना दिया। दिन भर पहनेदारी करने के बाद शाम होते–होते सुजान को अपने बच्चों के भोजन की फिक्र सताने लगी। उसने पास में पड़ी लकड़ी की एक टहनी को छीला और उसे तलवार की जगह म्यान में रख लिया। तलवार बेचकर उसने अपने बच्चों के खाने का प्रबन्ध किया। राजा को यह बात पता चल गयी।

दूसरे दिन राजा ने उस दरवाजे का निरीक्षण किया जहाँ सुजान पहरेदारी के लिए तैनात था। राजा ने अकारण ही एक सेवक को जोर से डाँट लगायी और सुजान से कहा, 'इस सेवक का अपराध अक्षम्य है। अपनी तलवार निकालो और इसका सिर धड़ से अलग कर दो।' सुजान मन ही मन घबराया लेकिन उसने चतुराई से काम लिया और आसमान की ओर मुँह करते हुए बोला, 'अगर यह सेवक बेकसूर है तो मेरी तलवार लकड़ी की हो जाये।' उसने म्यान में से तुरन्त तलवार खींच ली। लकड़ी की तलवार देखकर सभी दरबारी इसे ईश्वरीय करामात समझकर अचम्भित रह गये। राजा को सब पता था। सुजान की चतुराई से प्रसन्न होकर कहा, 'वाकई हम अपनी मेहनत, बुद्धि और भाग्य की ही खाते हैं, किसी की कृपा की नहीं।'

संघर्ष की अग्नि से ही व्यक्तित्व निखरता है

मनुष्य का जीवन एक संघर्ष का मैदान है, योग्यता रखने वाला इस संघर्ष की आग में तपकर अपना व्यक्तित्व निखारता व सफलता प्राप्त करता है। सफलता केवल ईमानदारी व मेहनत करने वाले जुझारू व्यक्ति के ही सर का ताज बनती है और आलसी, असंजस व निर्णयविहीन व्यक्ति को सफलता ही हासिल होती है। अवसर हर व्यक्ति के जीवन में आता है,पता नहीं कब हमारा दरवाजा खटखटा दे,परन्तु जो जो अवसर को पहचान ले, समझ ले वह लक्ष्य को पा लेता है और इंतजार करने वालों को वही मिलता है जो कोशिश करने वाले अनावश्यक व अनुपयुक्त समझ कर छोड़ देते है। लक्ष्य प्राप्ति हेतु मन में तीव्र कामना, दृढता, उत्साह,लग्न व एकाग्रता के साथ साथ लक्ष्य भेदने, मुकाबला करने और योग्यता के दम पर उद्देश्य की तरफ बढ़ना होता है। यदि व्यक्ति उद्देश्यों को पाने के लिए निरंतर निश्चयपूर्वक चिन्तन करता है तो उसे सफलता अवश्य मिलती है। जिन्दगी की कहानी में मनोबल व साहस नामक दो नायकों और निराशा व आलसय नामक खलनायक अपना किरदार निभाते है और उसी से हमारी सफलता या विफलता तय होती है।

हमें जिस भी वस्तु की चाह होती है उसे पाने के लिए हमारे मन में तीव्र इच्छा होना ही काफी नहीं, बल्कि उसे प्राप्त करने के लिए उसकी मह्त्तानुसार हमारा प्रयत्न भी निरंतर व अथक पुरे आत्मविश्वास के साथ होना चाहिए, सफलता भाग्य के सहारे नहीं, अपितु वीरता, कुशलता, कर्मठता, विश्वास और साहस के बल पर ही मिल सकती है। प्रायरू जब भी कोई विद्यार्थी किसी प्रतियोगिता में असफल होता है तो वह भाग्य को कोसता है, जबकि यह सर्व सिद्ध है की जैसा हमारा आत्मविश्वास होगा, वैसी ही लक्ष्य की प्राप्ति होगी। साहसी व्यक्ति आत्मविश्वासी होते है अहंकारी नहीं। आत्मविश्वास उस अनुभूति का नाम है जो व्यक्ति को उसकी योग्यता से प्राप्त होती है और जिसकी वजह से वह अपना काम पूरा करने की सामर्थ्य रखता है, मनुष्य को अपनी कार्यक्षमता, कार्यकुशलता और योग्यता का लक्ष्य प्राप्ति में सहयोग लेना चाहए न की अहंकार के रूप में।

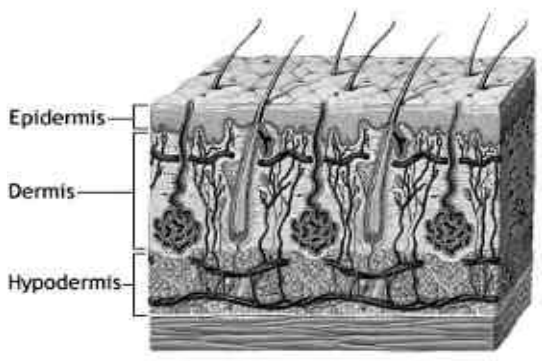
इसलिए हाथ पर हाथ रखकर बैठने वाला आलसी व्यक्ति अपने भाग्य को कोसता है। हाथ की लकीरों से भाग्य कभी नहीं तराशा जा सकता ,भाग्य मेहनत व कर्मठता से बनता है, किस्मत तो उनकी भी होती है जिनके हाथ नहीं होते। निराशा को कभी भी किसी भी हालात में अपने ऊपर हावी न होने दें क्योंकि मन के हरे हर है, मन के जीते जीत। दृढ आत्मविश्वास और उच्च मनोबल ही सब सफलताओं की कुंजी होती है, परिश्रम, अनुशासन, एकाग्रता और आत्मविश्वास को कोई विकल्प नहीं होता। अतः भाग्य रूपी सफलता साहसी का ही साथ देती है क्योंकि आत्मविश्वासएक भावना है और उसका कार्य रूप है साहस। जब हम अपने विचारों को कार्यरूप देने का निश्चय पूर्वक साहस करते है तभी हमें सफलता रूपी सिद्धि मिलती है।

नीति के श्लोक

एकः पापानि कुरुते फलं भुङ्क्ते महाजनः ।
भोक्तारो विप्रमुच्यन्ते कर्ता दोषेण लिप्यते।।

अर्थः मनुष्य अकेला पाप करता है और बहुत से लोग उसका आनंद उठाते हैं। आनंद उठाने वाले तो बच जाते हैं। पर पाप करने वाला दोष का भागी होता है।

एकं हन्यान्न वा हन्यादिषुर्मुक्तो धनुष्मता।
बुद्धिर्बुद्धिमतोत्सृष्टा हन्याद् राष्ट्रम सराजकम्।।



अर्थः किसी धनुर्धर वीर के द्वारा छोड़ा हुआ बाण संभव है किसी एक को भी मारे या न मारे। मगर बुद्धिमान द्वारा प्रयुक्त की हुई बुद्धि राजा के साथ–साथ सम्पूर्ण राष्ट्र का विनाश कर सकती है।।

स्वाध्याय-सतसंग

आध्यात्मिक आदर्श एवं महापुरुषों का संग–साथ अध्यात्म का महत्वपूर्ण सोपान है। आंतरिक संघर्ष के पलों में इनसे आवश्यक प्रेरणा एवं मार्गदर्शन पाता है। खाली समय में उच्च आदर्श एवं सद्विचारों में निमग्न रहता है। आध्यात्मिक ग्रंथों एवं सत्साहित्य का अध्ययन जीवन का अभिन्न अंग होता है। इस प्रकार सद्विचारों का महायज्ञ उसके चितकुण्ड में सदा ही चलता रहता है, जो क्रमशः उसे ध्यान की उच्चस्तरीय कक्षा के लिए तैयार करता है।

श्लेष्मिक परतः शरीर रचना विज्ञान

इस परत की तीन विशेषताएं होती है जो छोटी आंत में होने वाली पाचन और अवशोषण की प्रक्रियाओं को बढ़ाती है–

(1). इसमें झालर के जैसे गोलाकार वलय होते हैं जो अवशोषण के लिए श्लेष्मिक परत के उपलब्ध क्षेत्र को बढ़ाते हैं। आमाशय के वलि के विपरीत ये स्थायी होते हैं तथा आंत के फैलने पर गायब नहीं होते। ये ड्योडिनम और जेजुनम के संधि स्थल के पास ज्यादा होते हैं।

(2). इसमें काफी संख्या में 0.5 से 1 मिलीमीटर लंबे अंगुलियों के आकार के उभार निकले होते हैं। इन्हे आंत्र अंकुर या विलाई कहते हैं। इन उभारों के कारण श्लेष्मिक परत मखमल जैसा नजर आता है। इनसे श्लेष्मिक परत का अवशोषण क्षेत्रफल बढ़ जाता है। विलाई के आधारों के बीच उपकला के अंदर की ओर मुड़ने से नलिकाकार आंत्रीय ग्रंथियां बनती है, जिनसे सतही क्षेत्र और अधिक बढ़ जाता है। हर अंकुर के अंदर रक्त–नलिकाएं और एक लसिका नलिका रहती है। इस नलिका को लैक्टीयल कहते हैं। लसीका नलिकाएं वसाओं के अवशोषण में खास होती है।

(3). इसमें (श्लेष्मिक परत के अंदर) साधारण, नलिकाकार ग्रंथियां रहती है। यह कई तरह के एंजाइम्स को स्रावित करती है जो कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के पाचन में मदद करते हैं। श्लेष्मिक ग्रंथियां (आंत्रीय ग्रंथिया) लैमिना प्रोपिया (उपकला को सहारा देने वाली संयोजी ऊतक की परत) में पहुंच जाती है। जो ग्रंथियां सबम्यूकोसा में पहुंचती है, उन्हे बूनर्स ग्रंथियां कहते हैं और यह केवल ग्रहणी में पाई जाती है। इन ग्रंथियों में चिपचिपा, क्षारीय श्लेष्मिक स्राव पैदा होता है जो आमाशय के अम्लीय काइम से आंत में श्लेष्मिक परत की रक्षा करता है।

छोटी आंत की संपूर्ण श्लेष्मिक परत में जगह–जगह एकाकी लसीका पुटक होते हैं। इन्हें एकाकी ग्रंथियां कहा जाता है। शेषांत्र में ये पुटक समूहों में रहते हैं तथा समूहित लसीका पुटक या पेयर्स पैच कहलाते हैं। ये गोलाकार या अंडाकार होते हैं। टाइफायड ज्वर में ये प्रदाहित हो जाते हैं। ये लिम्फॉइड ग्रंथियां उन सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करने में मदद करती है जो छोटी आंत में भोजन से अवशोषित कर लिये जाते हैं।

आईये मनोबल बढाएं

1. स्वंय पर विश्वास रखें, लक्ष्य बनायें एंव उन्हें पूरा करने के लिए वचनबद्ध रहें। जब आप अपने द्वारा बनाये गए लक्ष्य को पूरा करते है तो यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देता है। टालना बंद कीजिए, अभी शुरुआत किजिए।

2. ऐसे लक्ष्य बनाएँ जिसे आप प्राप्त कर सकें । क्योंकि जब आप ऐसे लक्ष्य बनाते है जिसे आप पूरा नहीं कर सकते तो यह आपके को गिरा देते है और आपका स्वंय पर विश्वास कम हो जाता है। लक्ष्य होना चाहिए– (स्पष्ट) (मापां जा सकने योग्य), (प्राप्त किया जा सके), (वास्तविक), (निर्धारित समय सीमा में पूरा होने लायक)

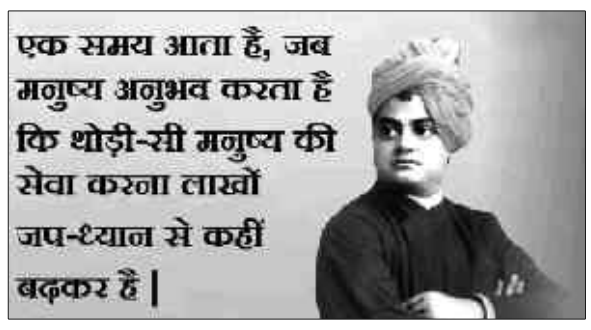
3. खुश रहें, खुद को प्रेरित करें, असफलता से दुखी न होकर उससे सीख लें क्योंकि "हमेशा से ही आता है"।

4. हमेशा आसान काम पहले करें और मुश्किल काम बाद में। क्योंकि जब आप पहले आसान कार्य अच्छे से कर लेते है तो दबाव कम हो जाता है और आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे मुश्किल कार्य भी आसान बन जाता है।

5. सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें एंव दिन की शुरुआत किसी अच्छे कार्य से करें।

आत्म चिंतन-ध्यान परायण जीवन

निसंदेह अपने आत्म रुप का चिंतन, जीवन लक्ष्य पर विचार, आदर्श का सुमरण–वरण इसके अनिवार्य सोपान हैं। इसके लिए अभीप्सु ध्यान के लिए कुछ समय अवश्य निकालता है। अपने अचेतन मन को सचेतन करने की प्रक्रिया को अपने ढंग से अंजाम देता है। आत्म तत्व का चिंतन उसे परम तत्व की ओर प्रवृत करता है और ईश्वरीय आस्था जीवन का सबल आधार बनती 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