आर.एन.आई.नं. RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी. सं. RJ/UD/29-128/2015-2017

मन के जीते जीत सदा

अंक-167 | तारीख-24 मई, 2015, ज्येष्ठ शुक्ल - 6 | रविवार | उदयपुर | कुल पृष्ठ-2 | मूल्य-1 रुपया

मनोज का अंडर 19 क्रिकेट की राज्य की टीम में चयन

उदयपुर। सेक्टर 4 स्थित गुरु नानक पब्लिक स्कूल के छात्र मनोज नेगी का अंडर 19 किक्रेट टीम राजस्थान के लिए चयन हुआ है। प्राचार्य मनजीत सिंह संधु ने बताया कि कक्षा 11 वीं का छात्र मनोज जिले से चयनित एकमात्र छात्र है। शारीरिक शिक्षक चतरसिंह ने बताया कि मनोज राजस्थान टीम की ओर से नासिक, महाराष्ट्र में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेगा।

सबसे ऊंची इमारत बननी शुरु हुई

सऊदी अरब के जेददा शहर में किंगडम टावर का काम चालू हो गया है। दावा है कि बनने के बाद यह दुनिया की सबसे ऊंची इमारत होगी। इसकी लंबाई एक हजार मीटर या एक किलोमीटर तक भी पहुंच सकती है।

टावर का निर्माण जेददा इकोनॉमिक कंपनी करा रही है। इस इमारत की मालिक भी यही कंपनी होगी। 2018 तक इसका निर्माण पूरा हो जाएगा। कंपनी के मुताबिक शुरुआत में इमारत का एलिवेटर बनाया जा रहा है। इसका काम कोन के नाम से मशहूर कंपनी केओएनई को दिया गया है।

दुनिया में एक अरब लोग करते हैं धूम्रपान

एक ताजा अध्ययन रिपोर्ट में यह बात सामने आई है कि दुनियाभर में एक अरब वयस्क लोग धूम्रपान करते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक 24 करोड़ वयस्क अल्कोहल सेवन से होने वाली बीमारियों से ग्रस्त हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि विश्व की कुल वयस्क आबादी में 20 प्रतिशत से ज्यादा लोग धूम्रपान करते हैं जबकि अल्कोहल सेवन से बीमार होने वाले लोग करीब पांच प्रतिशत हैं। दुनियाभर में कुल आबादी के 43 प्रतिशत लोग शराब का सेवन करते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, 32 प्रतिशत पुरुष और छह प्रतिशत महिलाओं की मौत होती है। शोधकर्ताओं ने हेरोइन और भांग जैसे अन्य नशीले पदार्थों के संबंध में जानकारी मिलने को काफी मुश्किल बताया। उन्होंने कहा कि ड्रग्स की सूई लेने वाले की संख्या करीब 1.5 करोड़ है। ग्लोबल स्टैटिस्टिक्स ऑन एडिक्टिव बिहेवियर : 2014 स्टेटस रिपोर्ट में गैरकानूनी नशीले पदार्थों की अपेक्षा वैधानिक पदार्थों को समाज के लिए ज्यादा नुकसान देह बताया गया है। अल्कोहल इस्तेमाल करने वाले एक लाख लोगों में से 257 में बीमारी पाई गईं जबकि गैरकानूनी मादक पदार्थों का सेवन करने वालों की संख्या मात्र 83 रही। अध्ययन में नशीले पदार्थ का उपयोग करने वालों में क्षेत्रवार अंतर पाया गया। रिपोर्ट के मुताबिक सबसे ज्यादा पियक्कड़ पूर्वी यूरोप में हैं जहां प्रति वर्ष प्रतिव्यक्ति अल्कोहल उपभोग 13.6 लीटर हैं। इसके बाद उत्तरी यूरोप का नंबर आता है जहां यह 11.5 लीटर है। मध्य, दक्षिण और पश्चिम एशिया में यह सबसे कम 1.2 लीटर है। पूर्वी यूरोप में सर्वाधिक 30 प्रतिशत धूम्रपान करने वाले वयस्क हैं जबकि ओशनिया में 29.5 प्रतिशत और पश्चिमी यूरोप में 28.5 प्रतिशत हैं। इसके मुकाबले अफ्रीका में 14 प्रतिशत धूम्रपान करने वाले हैं।

अच्छे-संस्कार

परिवार को सुसंस्कृत तथा उन्नतिशील बनाने में वृद्धजनों का महत्त्वपूर्ण स्थान है। उनके संचित अनुभवों से बहुत लाभ उठाया जा सकता है। प्राचीनकाल में गुरूजनों का बहुत आदर-सम्मान किया जाता था। भारतीय समाज में बड़ों के प्रति सम्मान तथा प्रणाम करने की प्रथा रही है।

प्रातःकाल उठि के रघुनाथा।
माता-पिता-गुरू नावहिं माथा।।

बड़े लोगों को घर का मुखिया माना जाता था। प्रत्येक व्यक्ति उनकी आज्ञा का पालन करता था। इस समय संयुक्त परिवार प्रणाली इसीलिए असफल हो रही है कि बच्चों को बड़ों का सम्मान करना नहीं सिखाया जाता। बच्चे जो देखते हैं वही करते हैं। एक महिला अपनी सास को मिट्टी के बर्तनों में खाना देती थी। कुछ दिन बाद जब उसके बेटे की बहू आई तो उसने समझा कि इस घर में सास को मिट्टी के बर्तनों में भोजन देने का रिवाज है। इसलिए उसने मिट्टी के बर्तन धोकर रखने शुरू कर दिए। एक दिन उस महिला ने मिट्टी के बर्तनों का ढेर देखा तो कहने लगी-"बहु यह क्या है ?यह बर्तनों का ढेर क्यों लगा रखा हैं ?" बहू ने कहा-"माँ जी ये बर्तनों का ढेर मैंने आपके लिए रखा है। आप तो रोज बर्तन मँगा लेती हो पर मैं आपके लिए रोज नए मिट्टी के बर्तन कहाँ से मँगाऊँगी। इसलिए मैंने इन्हें धोकर रख दिया है।" यह सुनकर उस महिला की आँखें खुल गईं और उसने अपनी सास को मिट्टी के बर्तनों में खाना देना बंद कर दिया। इस प्रकार की कथाएँ यह सिद्ध करती है कि यदि वृद्धावस्था मैं बच्चों का सुख उठाना है तो इन्हें अच्छे संस्कार देने चाहिए और गुरूजनों के प्रति अच्छा व्यवहार करना चाहिए।

-'प्रज्ञापुराण से साभार'

जिन्दगी के स्वर

अ-अच्छा बोलो।
आ-आचरण आचरण से पहले
इ- इरादे-पक्के रखो।
ई- ईश्वर से प्रेम करो।
उ - उदार बनो।
ऊ - ऊँच-नीच त्यागो।
ए - एक बनो।
ऐ - ऐसा मत बोलो जिससे दूसरों को दुःख हो।
ओ- ओरों के हेतु जियो।
औ - औरत (पत्नि) का सम्मान करो।
अं - अंधकार से प्रकाश की ओर चलो।
अः - (-) कुछ पल खाली रहो।
ऋ- ऋषियों का सम्मान करो।

-एल.एल.गाडरी

सक्का का जूता वर्ल्ड कप इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में

उदयपुर। शहर के प्रसिद्ध शिल्पकार इकबाल सक्का द्वारा निर्मित सूक्ष्मदर्शी लेंस से देखा जाने वाला सोने से निर्मित एक मिलीमीटर का जूता व 2 मिलीमीटर का फीफा वर्ल्डकप इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड में दर्ज हुआ है। इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड के मुख्य संपादक डॉ. बीआर चौधरी ने इकबाल सक्का को इस उपलब्धि के लिए प्रमाण पत्र, गोल्डन ट्रॉफी, आईडी कार्ड, रिकॉर्ड्स बुक बैच एवं दो वाहन स्किटर्स आदि हरियाणा कार्यालय से जारी किए हैं।

नूर मोहम्मद की कृति भी दर्ज :

युवा कलाकार नूर मोहम्मद ने बेटी बचाओ व कन्या भ्रूण हत्या रोकने पर आधारित एक कृति बनाई थी। इसमें एक बल्ब में कन्या के भ्रूण को बताया गया है। इस कृति को उन्होंने विश्व की रोशनी का नाम दिया था। इस कृति को वर्ल्ड रिकॉर्ड इंडिया में दर्ज किया गया है। नूर मोहम्मद सिक्योर मीटर्स में कार्यरत है।

मेरा भगवान पीड़ितों में है।

कैलाश चन्द्र जी अग्रवाल 'मानव' का संक्षिप्त जीवन वृत्त

गौरवशाली भारत के प्रेरणास्पद राज्य राजस्थान के महाराणा प्रताप की कर्मस्थली उदयपुर जिले के भीण्डर नगर में कैलाश चन्द्र अग्रवाल 'मानव' का जन्म 02 जनवरी 1947 को हुआ। पूज्य पिता स्व. श्री मदन लाल जी अग्रवाल एवं माता स्व. श्रीमती सोहनी देवी अग्रवाल। हाई स्कूल 1963 में भैरव हाई स्कूल भीण्डर से उत्तीर्ण करके प्री यूनिवरसिटी भीलवाड़ा के कॉलेज में की गयी।

1964 से 1970 तक व्यापार पुस्तकों का व्यवसाय किया। 06 मार्च 1971 को भारत सरकार के गौरवशाली विभाग पोस्टल में कैलाश चन्द्र जी अग्रवाल ने क्लर्क के रूप में 06 मार्च को ज्वाईन किया। कुछ महीनों बाद पाली मारवाड़ में स्थानान्तरण हुआ। 1975 में P.O. (RMS) Account की परीक्षा दी व सफलता प्राप्त की।

1979 में Inspector of Post office की परीक्षा दी व सफलता प्राप्त हुई। उस समय मानव जी सिरोही में P.O. (RMS) Account पद पर थे।

- I.P.O. बनने के बाद प्रथम पोस्टिंग झालावाड़ नगर में I.P.O. पद पर हुई, स्थानान्तरण पर कुछ समय सरदारशहर में कार्य किया। इसी अवधि (J.A.O.) Junior Account officer की परीक्षा दी एवं पार्ट प्रथम एवं पार्ट द्वितीय में सफलता प्राप्त हुई उस समय पोस्ट व दूरसंचार विभाग में चयन का ऑप्शन था। दूर संचार में (J.A.O.) के पद पर पोस्टिंग हुई। प्रमोशन पर 1988 में असिस्टेन्ट एकाउण्ट ऑफिसर पद पर कार्य बॉसवाड़ा में उदयपुर में किया। 01 मई 1998 को विभाग से स्वैच्छिक सेवानिवृति प्राप्त की एवं वर्तमान में डाक विभाग की कृपा से ही पेंशन प्राप्त हो रही है।
- 1976 में अपने मित्र वायरलेस लाइसेंस इंस्पेक्टर (WLI) श्री भंवर सिंह राव के सहित 40 व्यक्ति का एक्सीडेन्ट हुआ एवं दुर्भाग्य से 07 भाई-बहिन की असामयिक मृत्यु हुई। तत्काल दुर्घटना स्थल पिण्डवाडा (सिरोही रोड़) पहुंचा व भंवर जी सहित घायलों को सिरोही के बड़े अस्पताल में भर्ती कराया। विभाग ने कृपा करके 07 दिन का अवकाश स्वीकृत किया व दिन रात वही रहकर सेवा का सौभाग्य प्राप्त हुआ।
- 10 साल पोस्ट ऑफिस में सेवा के बाद 01 से 02 घंटा प्रतिदिन मेरी पोस्टिंग के नगर में अस्पताल में जाकर निःशुल्क सेवाएं दी।
- 1985 से प्रत्येक रविवार एवं अवकाश के दिनों में वनवासी क्षेत्रों में करीबन 1300 से अधिक निःशुल्क चिकित्सा व पौष्टिक आहार, वस्त्र विरण आदि के सेवा कार्य किये।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर (राज.) के मानव जी संस्थापक चेयरमेन है, 1994 से पूर्व पोलियों एवं जन्मजात निःशुल्क (विशेष योग्य जन) फिजिकली हैण्डीकेप व ऑपरेशन का कार्य मानव जी के नेतृत्व में आरम्भ हुआ।

- 1996 में भारत का प्रथम निःशुल्क ऑपरेशन हॉस्पीटल का आरम्भ हुआ।
- राज्य के सर्वश्रेष्ठ समाजसेवी एवं सर्वश्रेष्ठ संस्था के रूप में पुरस्कृत।
- निःशक्त सेवा का राष्ट्रीय पुरस्कार भारत के पूर्व राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम सा. द्वारा दिया गया।
- वर्ष 2008 में भारत की पूर्व राष्ट्रपति महोदया श्रीमती प्रतिभा देवी सिंह पाटिल द्वारा 05 मई 2008 को पद्मश्री अवार्ड से व्यक्तिगत श्रेणी में पुरस्कृत किया गया।
- संस्थान द्वारा अब तक 02 लाख 50 हजार से अधिक निःशक्तजनों के पोलियो ऑपरेशन एवं सर्वांग सेवा संस्थान ने की है। संस्थान कई प्रकार के सेवा प्रकल्प जैसे - कम्प्यूटर प्रशिक्षण, मोबाइल रिपेयरिंग, सिलाई प्रशिक्षण, कम्प्यूटर हार्डवेयर एवं नेटवर्किंग, विकलांग विवाह, विभिन्न प्रकार के शिविर सम्पूर्ण भारत में एवं असहाय को सहायता, राहत सामग्री प्रदान निरन्तर 30 वर्षों से कर रहा है।

सम्पादकीय

जीवन की सार्थकता

समय का अत्यन्त महत्व है, समय का अपव्यय जीवन पूँजी के अपव्यय के समान है। समय रूपी पूँजी श्वास की तरह स्वतः समाप्त होती रहती हैं। इस पर किसी का नियंत्रण नहीं हैं। हमारा समय पर नियंत्रण केवल इसी सीमा तक है कि हम इसका सदुपयोग कर सकें। जिसने समय का सदुपयोग करना सीख लिया, वह जीवन जीने की कला सीखने की राह की ओर है। जो लोग दूरदर्शी व विवेकपूर्वक निर्णय करते है वे उस पर दृढ़तापूर्वक आरूढ़ भी रहते है। आवश्यक सामग्री एकत्र करने के लिए वे सूझ–बूझ का परिचय भी देते हैं। वे लोग समय का एक–एक क्षण उपयोगी करके अपने संकल्पो को पूर्ण करते है। ईश्वर ने सभी को समान दृष्टि से बनाया है। किस के लिए अलग से ज्यादा समय का उपहार नहीं दिया है। सभी प्राणियों के लिए 24 घंटे ही निर्धारित किये है। इस जीवन रूपी युद्ध को विजय करने के लिए श्रम करने की शक्ति व समय का उपहार इन दो अस्त्रों से सुसज्जित कर भेजा है। समय का मूल्य धन से भी अधिक है। इसलिए विवेकी व्यक्ति उसका उसी प्रकार बजट (समय–सारणी) बनाते है, जैसे एक गृहिणी बजट बनाकर पैंसो का हिसाब रखती तथा गृहस्थी चलाती है। समय–सारणी से समय के सदुपयोग मे सहायता मिलती है। समय के बँटवारे से कार्य में सुगमता और सुविधाजन स्थितियों का निर्माण हो जाता हैं। जिससे जीवन में सरसता एवं उत्साह बना रहता है। हमारा जीवनकाल ईश्वर द्वारा निर्धारित हैं काल के इस निर्धारण की अवधि से सभी अनभिज्ञ है। इसलिए निरन्तर गतिशील रहने में ही जीवन की सार्थकता हैं। जो लोग समय के साथ न चलते है– वह पिछड़ जाते है और पिछड़ना असफलतां की निशानी है। इसलिए समय का सदुपयोग सफलता का मूलमंत्र है....।

क्या आपश्री जानते है ?

- दक्षिण अफ्रीका संसद के तीन सदन हैं।
- कनाड़ा और अमेरिका की सीमा रेखा विश्व में सबसे लम्बी है।
- विश्व की पहली भूमिगत रेल 1863 में लंदन में चली थी।
- महिलाओं को मताधिकार विश्व में सर्वप्रथम न्यूजीलैंड में मिला।
- रूजवेल्ट चार बार अमेरिका के राष्ट्रपति निर्वाचित हुए थे।
- ब्रिटिश डाक टिकटों पर ब्रिटेन का नाम छपा नहीं होता।
- विश्व के सबसे छोटे गणराज्य नौरू को पहले "प्लजेंट आइलैंड" कहते थे।
- भूटान के प्रत्येक नागरिक की आयु आधिकारिक रूप से एक जनवरी को एक वर्ष बढ़ा दी जाती है।

जाम्भोजी एवं विश्नोई सम्प्रदाय

- जाम्भोजी का जन्म 1451 ई. में जन्माष्टमी के दिन ukxkj जिले के ihiklj गाँव में पंवार वंशीय राजपूत ठाकुर लोहट जी के घर हुआ। इनकी माता का नाम हँसा देवी था।
- जाम्भोजी को ^fo".k dk vorkj* माना जाता है। इन्होंने 15वीं शताब्दी में 29 शिक्षाओं के आधार पर विश्नोई सम्प्रदाय का प्रवर्तन किया।
- इनके अधिकांश अनुयायी जाट कृषक थे। जाम्भोजी के 29 नियमों एवं 120 शब्दों का सग्रंह 'जम्भ सागर' में है। 'tEe lfgrk' एवं ^fo'ukbZ /keZ izdk'k* इनके अन्य महत्वपूर्ण ग्रंथ है।
- जाम्भोजी एक चमत्कारिक संत थे, जिन्होंने वैष्णव, जैन तथा इस्लाम धर्मों का समन्वय करके एक सार्वभौमिक पंथ (विश्नोई पंथ) का प्रवर्तन किया।
- जाम्भोजी कबीर से भी प्रभावित थे। वे विधवा विवाह के समर्थक थें ।
- जाम्भोजी पर्यावरण एवं जीव प्रेमी थे। उनके अनुयायी (विश्नोई) आज भी हरे वृक्ष नहीं काटते तथा जीवों की रक्षा करते हैं। विश्लेषकों ने गुरू जंभेश्वर को ^i;kZoj.k oKkfud* कहा है।
- जाम्भोजी का देहावसान 1534 में ^edke rkyok xkao* में हुआ। यह गाँव बीकानेर जिले की नोखा तहसील में स्थित है। यहाँ पर विश्नोई सम्प्रदाय की प्रधान पीठ एवं जाम्भोजी महाराज की समाधि है।
- इस सम्प्रदाय के अन्य तीर्थ जाम्भा (फलौदी, जोधपुर), रामड़ावास (पीपाड़, जोधपुर) एवं जागुल (बीकानेर) है।
- मुकामतालवा में प्रतिवर्ष फाल्गुन अमावस्या को मेला भरता है।

जियो और जीने दो

;g ,d ek= सन्देश है, जो महावीर ने बारह वर्ष की दीर्घकालीन तपस्या से पाया। चाहे पशु हो, पक्षी हो, कीड़ा–मकोड़ा हो, अपना हो, पराया हो, इस देश का हो या किसी अन्य देश का हो, जीव मात्र, प्राणी मात्र के प्रति भगवान् महावीर की करूणा थी, उनके लिए बस एक ही भावना थी– 'rqe ftvks vkSj lHkh dks thus nks^।

एक बार महावीर भगवान् एक रास्ते से गुजर रहे थे। लोगों ने उनसे मना किया कि इस रास्ते पर न जाएँ। आगे एक भयानक जंगल है, जिसमें एक विषैला सर्प रहता है। महावीर उसी रास्ते से चले। सर्प मिला। उसने उन्हें पैर में काट लिया। कहते हैं कि mudsa iSj ls nw/k dh /kkjk fudy iMh। सर्प सोच में पड़ गया, मेरे बुरा करने पर भी इन्होनें मेरा बुरा नहीं किया। दूध के जैसा रक्त महावीर की सभी प्राणियों के प्रति करूणा के कारण था। सर्प उनकी महानता से इतना प्रभावित हुआ कि उसने लोगों को काटना छोड़ दिया। परिणाम स्वरूप लोगों ने उसे समझकर कंकड़–पत्थर मारे। लहूलुहान होने पर भी उस सर्प ने अन्त तक क्षमा भाव धारण किया। जब लोगों ने उससे पूछा तो उसने कहा– ;g {kek esjs Hkxoku egkohj ls lh[kh gA

जब जीवन में उल्लास हो, आनन्द हो, अपने काम से प्रसन्नता हो, उन्नति की ललक हो, सबसे प्रेम हो, पड़ोसी इंसान दिखता हो, हर मजहब में ईमान नजर आता हो, ईश्वर, अल्लाह, जिन, बुद्ध सबका रूप एक लगे तो समझना तुम जी रहे हो और किसी का दिल न दुःख जाए इतना कोमल ह्दय हो तो समझना तुम सभी को जीने की राह पे चला रहे हो। किसी की खुशी के लिए किसी और की खुशी की, प्राणों की बलि मत चढ़ाओं। जीते हुए को मारने वाला दानव है, राक्षस है और मरते को बचाने वाला मानव है, देवता है। रक्षण करने वाला महावीर है, हनुमान है, दयावान है और भक्षण/शोषण करने वाला रावण है, हैवान है।

खुद के आलोचकों का स्वागत करे

vkidks आलोचना के दूसरे पहलू पर भी ध्यान देने की जरूरत है। आप जागरूक हैं, आपको अच्छी तरह से मालूम हो गया है, इसलिए आप दूसरों की आलोचना नहीं करेंगे। साथ–साथ यह बात भी याद रखें कि यदि आपको कोई आलोचक मिलता है, जो आपकी गलतियाँ गिनाना शुरू कर दे तो आप उससे बहस न करें बल्कि उसे ध्यानपूर्वक और धर्म के साथ सुनें क्योंकि आपकी गलतियाँ बताकर वह आपको कुशल बनने में मदद कर रहा है। जैसे एक कलाकार ने तस्वीर बनाकर अपने एक कलाकार मित्र को दिखाई। उसका मित्र उससे ईर्ष्या करता था इसलिए उसने उस तस्वीर में अनेक गलतियाँ निकालीं लेकिन वह कलाकार अपने मित्र द्वारा निकाली गई गलतियों की वजह से हतोत्साहित नहीं हुआ। उसने मित्र द्वारा सुझाई गई गलतियाँ सुधारी और फिर से वह तस्वीर, उसी मित्र कलाकार को दिखाई। उसने उस तस्वीर मे फिर कुछ गलतियाँ बताई और कलाकार ने फिर वे गलतियाँ ठीक कीं। अपने मित्र की गलतियाँ बताने पर वह कलाकार बिल्कुल नाराज नहीं हुआ क्योंकि उसकी कुशलता में सुधार होता जा रहा था। इस प्रकार कुछ ही वर्षों मे वह विश्व विख्यात कलाकार बन गया किंतु उसका मित्र कलाकार जहाँ का तहाँ ही रह गया। यदि उसने दूसरों की गलतियों के साथ–साथ अपनी भी गलतियाँ सुधारी होती तो निश्चित उसमें भी सुधार हो गया होता। अब वह पश्चाताप करके सोच रहा है कि 'काश! गलतियाँ निकालने की मेहनत मैंने अपने साथ की होती तो आज में जग प्रसिद्ध हुआ होता।'

यदि आप अपनी आलोचना सुनते हैं और आलोचकों का स्वागत करते हैं तो आप अपनी खुद की सहायता करते हैं। आलोचना आपके फायदे के लिए है। आप आलोचक मुफ्त में प्राप्त कर रहे हैं इसलिए उनका सही उपयोग करके पूरा–पूरा फायदा उठाएँ। किसी भी इंसान की आलोचना करने से पहले नीचे दिए गए कुछ पर जरूर मनन करें।

क्या आलोचना करना जरूरी है?, मान लें कि कोई कहता है पृथ्वी से चंद्रमा की दूरी चार लाख किलोमीटर है और आपको सही उत्तर मालूम है कि वह दूरी चार लाख दो हजार तिन सौ छत्तीस किलोमीटर है। ऐसे समय पर आप उस व्यक्ति से बहस किए बिना उसकी बात मान लें कि वह दूरी चार लाख किलोमीटर ही है क्योंकि इससे कुछ भी फर्क नहीं पड़ेगा, न आपको और न चाँद को। मगर यदि बहस शुरू हुई तो वह बढ़कर संभावना है कि आप दोनों में एक–दूसरे के प्रति नफरत पैदा हो जाए।

सामान्य–ज्ञान

हमारा देह देवालय (शरीर)

1.शरीर में 639 मांसपेशियाँ होती है ।
2.सबसे मजबूत मांसपेशीय जीभ होती है ।
3.जीभ में 9000 स्वाद कलिकायें होती है
4.शरीर का सबसे कठोर अंग दांत होता है।
5.कान की पेशी एक मिली मीटर तक लम्बी होती है
6.नाक के पास आठ गढढे होते है जो कि मस्तिष्क के भारीपन को दूर करने स्वर को संतुलित करने और हवा को नम रखने में सहायक सिद्ध होते है।

कर्म–प्रधान

dez की शुरुआत किए बिना न तो पुरुष कर्मों से मुक्ति पा सकता है और न ही कर्मों से सन्यास लेकर योग सिद्धि को पा सकता है। संसार कर्म प्रधान है। बिना कर्म के कुछ भी सम्भव नहीं है।

थोड़ा पढ़–लिख कर व्यक्ति सोचता है कि कर्म करूंगा तो फल मिलेगा, जो इस जन्म में या अगले जन्म में भोगना पड़ेगा। इससे अच्छा है कि कर्म ही न करूं, फिर फल नहीं मिलेगा और इस तरह में मुक्त हो जाऊंगा जबकि भगवान कह रहे हैं कि कर्म किए बिना न तो योग सिद्धि मिलेगी और न ही मुक्ति। उनका साफ संदेश है कि हमें कर्म बंद नहीं करना है। निठल्ला या खाली होकर नहीं बैठना है क्योंकि जो निठल्ला बैठता है वह मन से और ज्यादा कर्म बनाता है। इस बात को अच्छी तरह से समझना होगा कि हमें कर्म करने से बचने की नहीं बल्कि कर्म करने के भाव को बदलने की जरूरत है।

जब हम यह सोच कर कर्म करते हैं कि मैं कुछ कर रहा हूं तब फल की इच्छा जन्म लेती है और यही मुक्ति में बाधा बनती है। जब हम भाव को बदलकर कर्म से बिना जुड़े अनासक्त भाव से कर्म करते हैं तो फल की इच्छा खुद–ब–खुद खत्म हो जाती है और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

ihiy dh itk

धर्मशास्त्रों में पीपल के वृक्ष को भगवान विष्णु का निवास माना गया है। स्कंद पुराण के अनुसार पीपल की जड़ में श्री विष्णु, तने में केशव, शाखाओं में नारायण, पतों मे भगवान हरि और फल में सब देवताओं से युक्त भगवान का अच्युत निवास है। इसीलिए पीपल के वृक्ष का पूजन किया जाता है।

"संसार में जहाँ भी विलक्षणता, विषेशता, सुन्दरता, महत्ता, विद्वता, बलवत्ता आदि दिखे उसको भगवान् का ही मानकर भगवान् का ही चिन्तन करना चाहिए।"

ईर्ष्या घातक रोग

fo'o भर के डॉक्टरों का यह मानना है कि उनके पास आने वाले 90 प्रतिशत मरीज 'मनोदैहिक' बीमारियों से ग्रसित होते हैं। इसका मुख्य कारण है कि आधुनिक युग में मनुष्य तो केवल निवारण की ही अपेक्षा रखते हैं, कारण की गहराई में जाना कोई नहीं चाहता। इसीलिए तो आज हम हर मर्ज के लिए कोई न कोई गोलियाँ खाते रहते हैं, परन्तु क्या हर बीमारी का इलाज चंद गोलियां खाने से हो जाता है? नहीं। ऐसा संभव नहीं, क्योंकि बरसों से हमारे भीतर, हमारी जड़ों तक कुछ ऐसी मानसिक बीमारियों ने अपनी जगह बना ली है, जिसका भान तक हमें नहीं होता। इन्हीं बीमारियों में से बड़ी खतरनाक बीमारियां हैं– ईर्ष्या और पूर्वाग्रह या पक्षपात। कितने लोग ईर्ष्या रूपी जलन का इलाज पा सके हैं?शायद बहुत कम लोग, क्योंकि जब हमें बीमारी का ही पता नहीं तो इलाज कहाँ से और किस चीज का करें?हम काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार को त्यागने की सोचते हैं परन्तु क्या हमने कभी ईर्ष्या और पूर्वाग्रह या पक्षपात से निजात पाने का उपाय ढूँढ़ा है?शायद नहीं। पूर्वाग्रह का इलाज करना बड़ा मुश्किल है, क्योंकि पूर्वाग्रह से ग्रसित व्यक्ति अपने आप को मानसिक बीमार समझता ही नहीं।

ह्दय कैसे कार्य करता है?

ह्दय एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग हैं। इसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते। परन्तु जब आप इसके विषय में जानकारी प्राप्त करते हैं तो पाते हैं कि यह एक पम्प मात्र हैं। एक जटिल और महत्वपूर्ण पम्प जो अन्य पम्पों की ही भाँति बंद भी होता है और जिसमें टूट–फूट भी होती है। अतः यह जानना बहुत जरूरी है कि यह किस प्रकार कार्य करता है।

यह खोखला व शंकु के आकार का होता है जो फेफड़ों के बीच व स्टर्नम (सीने की हड्डी) के पीछे उपस्थित होता है। इसका दो–तिहाई भाग बायीं साइड व एक–तिहाई भाग दायीं साइड व एक–तिहाई भाग दायीं साइड होता है इसका आकार व्यक्ति की मुट्ठी के बराबर होता है।

मानव शरीर में बहुत सी पेशियाँ पायी जाती हैं परन्तु ह्दय पेशी अपने कार्यों के कारण विशेष प्रकार की होती है। ह्दय हमारे समस्त शरीर में रक्त संचार करता है। रक्त से हमारे शरीर को ऑक्सीजन मिलती है। रक्त के द्वारा ही शरीर को आवश्यक पौष्टिक तत्व मिलते हैं व अनुपयोगी पदार्थो को दूर किया जाता हैं। हमारा ह्दय एक पम्प की भाँति है या दो जुड़े पम्पों का योग है। ह्दय का दायां भाग शरीर से रक्त प्राप्त करता है और फेफड़ों को भेज देता है। जबकि बायां भाग ठीक इसके विपरीत कार्य करता है। यह फेफड़ों से रक्त प्राप्त कर समस्त शरीर को पहुँचाता है। प्रत्येक धड़कन से पूर्व, रक्त ह्दय में प्रवेश कर जाता है। अब इसकी पेशियाँ सिकुड़ती हैं एवं रक्त शरीर में पहुँच जाता है।

ह्दय में तीन स्तर होते हैं। इसकी आंतरिक चिकनी सतह को एन्डोकार्डियम कहते हैं। ह्दय की मध्य पेशी को मायोकार्डियम कहते हैं। इसके चारों ओर तरल पदार्थ से भरी थैली होती है जिसको पेरीकार्डियम कहते हैं। ह्दय में रक्त से भरे चार भाग होते हैं जिनको चैम्बर कहा जाता हैं। ह्दय के प्रत्येक साइड मं दो चैम्बर होते हैं। एक चैम्बर ऊपर और एक नीचे होता है। ऊपर वाले चैम्बर को अटनिया और अटरियम कहते हैं। अटरिया वे चैम्बर हैं जिनमें शरीर से प्राप्त रक्त जमा होता है। एक अटरिया दायीं ओर और एक बायीं ओर

होता है।

नीचे की ओर पाये जाने वाले चैम्बर्स को वैंट्रिकिल्स कहते हैं। ह्दय में एक वैंट्रिकिल दायीं ओर व दूसरा बायीं ओर होता है इनका कार्य रक्त को शरीर में पहुँचाना होता हैं। ह्दय के बीच में एक मोटी दीवार होती है जिसको सेप्टम कहते हैं इसका कार्य ह्दय के दोनों भागों को अलग करना होता है।

अटरिया और वैंट्रिकिल्स दोनों एक साथ कार्य करते हैं। अटरिया में रक्त भर जाता हैं तो इस रक्त को वैंट्रिकिल्स में भेज दिया जाता है। वैंट्रिकिल्स में संकुचन होता है और समस्त रक्त शरीर में पहुँच जाता है। वैंट्रिकिल्स के संकुचन के कारण, अटरिया फिर से भर जाते हैं और फिर अगला संकुचन होता है।

पम्पिंग क बाद, यह रक्त चार विशेष वाल्वों के द्वारा ह्दय में प्रवेश करता है। यह वाल्व रक्त को अन्दर आने के बाद पुनः बाहर निकलने से रोके रखता है बिल्कुल वैसे ही जैसे हम दरवाजे में प्रवेश करें और दरवाजा बंद कर लें ताकि अन्दर से कोई बाहर न जा सकें।

ह्दय के दो वाल्व और होते हैं जिनको मीटरल और ट्रीसपेिड कहते हैं। वे रक्त को अटरिया से वैंट्रिकिल्स की ओर बहने देते हैं। अन्य दो वाल्व ओरटीक व पौल्वनरी वाल्व हैं और ये ह्दय से निकलने वाले रक्त के संचार को नियंत्रित करते हैं। ये सभी वाल्व रक्त को पीछे पलटने से रोके रखते हैं। जब ये खुलते हैं तो रक्त आगे दौड़ता है फिर वे तुरन्त बंद हो जाते हैं ताकि रक्त वापस न हो सके।

शरीर को सुचारू रूप से कार्य करने के लिए रक्त की नियंत्रित व लगातार आवश्यकता होती है। रक्त के द्वारा शरीर की सभी कोशिकाओं को ऑक्सीजन प्राप्त होती हैं। जीवित रहने के लिए, व्यक्ति को स्वस्थ एवं जीवित कोशिकाओं की आवश्यकता होती है। ऑक्सीजन के बिना, कोशिकाएं मृत हो जाती हैं। यदि ऑक्सीजन से युक्त रक्त उचित रूप से संचारित नहीं हो तो मनुष्य की मृत्यु हो सकती हैं। अतः ह्दय की उत्तम देखभाल एवं उसके स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए।

श्लोक–महिमा

श्रीमद् भागवत – 18000 श्लोक
विष्णु पुराण – 23000 श्लोक
शिव पुराण – 24000 श्लोक
नारद पुराण – 25000 श्लोक
अग्नि पुराण – 15400 श्लोक
मार्कण्डेय पुराण – 9000 श्लोक
वराह पुराण – 24000 श्लोक
कुर्म पुराण – 17000 श्लोक
मत्स्य पुराण – 14000 श्लोक
गरूड़ पुराण – 19000 श्लोक

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 Email:- mankijeet2015@gmail.com