

मन के जीते जीत सदा

■ अंक-238

■ तारीख- 03 अगस्त, 2015, श्रावण कृष्ण पक्ष 3-4

■ सोमवार

■ उदयपुर

■ कुल पृष्ठ-2

■ मूल्य -1 रूपया

मोबाइल फोन दिमाग के लिए खतरनाक

दिनभर मोबाइल फोन से चिपके रहना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। हाल ही में हुए एक शोध में यह बात

दिनभर में 15 घंटे से अधिक का समय मोबाइल फोन पर बिताने वाले लोगों को ब्रेन ट्यूमर का जोखिम तीन गुना अधिक होता है



सामने आई है कि अगर आप हर समय मोबाइल से जुड़े रहते हैं तो यह दिमाग के लिए खतरा हो सकता है।

दिनभर में 15 घंटे से अधिक का समय मोबाइल फोन पर बिताने वाले लोगों को ब्रेन ट्यूमर का जोखिम तीन गुना अधिक होता है। फ्रांस की बोर्डेक्स यूनिवर्सिटी ने अपने शोध में माना है कि सेल्स और बिजनेस के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों से लेकर घंटों फोन पर बात करने वाले युवाओं तक दिमाग से जुड़े इस खतरे की आशंका ज्यादा होती है। शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया कि जो लोग दिन में औसतन 15 घंटों से अधिक समय मोबाइल फोन पर बात करके काटते हैं वे अक्सर ब्रेन ट्यूमर के शिकार हो जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की इंटरनेशनल एजेंसी फॉर कैंसर रिसर्च ने भी मोबाइल फोन से निकलने वाली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों को कार्सिनोजेनिक (कैंसर कारक) होने की आशंका जताई है।

हालांकि शोधकर्ता अपने इस अध्ययन को बेहद शुरुआती दौर का मान रहे हैं, इस पर अभी कई तरह की रिसर्च और जारी है। यह शोध मोडिकल डेली में प्रकाशित किया गया है।

नाक से जुड़ी अनोखी बातें

नाक को कहावतों में इज्जत और मान से भी जोड़कर देखा जाता है। लेकिन, हमारे चेहरे का नक्शा बनाती-बिगाड़ती इस नाक के बारे में आप कितना जानते हैं। चलिए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसी बातें जो शायद आपने पहले न सुनी हों -

एक ही चीज की अलग गंध

फिंगरप्रिंट की तरह हमारी 'स्मैलप्रिंट' भी अलग होती है। कोई दो व्यक्ति किसी एक चीज की समान गंध नहीं ले सकते। हर व्यक्ति की नाक में एक ब्लाइंड सैंट स्पॉट होता है, जिससे वह उस चीज की गंध लेता है।

डर सूंघती है-आपकी नाम

अभी तक हम यही मानते हैं कि डर को महसूस किया जा सकता है, लेकिन क्या आपको मालूम है कि डर की भी अपनी गंध होती है। जिसे आपकी नाक सूंघ सकती है। इतना ही नहीं आपकी नाक खुशी और कामोत्तेजना की गंध को भी महसूस कर सकती है।

महिलाओं की नाक तेज

कई बार मजाक में महिलाओं को तेज नाक वाली कहा जाता है, लेकिन वैज्ञानिक रूप से भी ऐसा ही होता है। महिलाओं की सूंघने की क्षमता पुरुषों के मुकाबले काफी तेज होती है।

कितना कुछ सूंघ लेती है नाक

नाक से हम सूंघ सकते हैं यह तो सभी जानते हैं लेकिन क्या आप नाक से जुड़े इस सच को जानते हैं कि आप की नाक लगभग पचास हजार किस्म की गंध को सूंघ सकती है।

अच्छी खुशबू से खुश रहते हैं आप

क्या आप जानते हैं कि खुशबू का असर आपके मूड पर भी पड़ता है। एक अच्छी गंध आपके मूड पर सुखद और सकारात्मक प्रभाव डालती है। इससे आपका मन शांत होता है और आपको सुकून मिलता है।

सुरों जितनी हैं गंध

संगीत के पूरे खजाने का आधार सात सुर हैं उसी तरह हजारों किस्म की गंधों में सात ही बुनियादी गंध होती हैं। मस्की (कस्तूरी जैसी), बदबूदार, तीखी, कर्परी (कपूरी जैसी), फूलदार और मिन्टी।

वीर जिसने मरने के बाद भी देश की सीमा की रक्षा की

कैप्टेन हरभजन सिंह पंजाब रेजिमेंट की 23 वीं बटालियन के सिपाही थे। वे सिविकम स्थित नाथुला में भारत-चीन सीमा-ड्यूटी पर थे, और सीमा पर गश्त लगा रहे थे। उनकी मृत्यु ऐसे समय में हुई, जब वे अपने साथियों से तनिक पीछे रह गए और उन पर बर्फ की चट्टान गिर पड़ी। वे उसी के नीचे दब गए। उनके साथियों का कहना था कि जब कई दिनों तक उनका कोई पता नहीं चला तो उनकी आत्मा ने अपने साथी सैनिकों के स्वप्न में आकर बताया कि उनका शव अमुक स्थान पर बरफ के नीचे दबा पड़ा है। उसके बाद ही उसकी ढूँढ-खोज की गई और मृत शरीर का अंतिम संस्कार किया गया। जब उनकी मृत्यु हुई, तब उनकी आयु 26 वर्ष थी। इसके बाद से लगातार हरभजन सिंह की आत्मा अपनी ड्यूटी पर मुस्तैद थी। बताते हैं कि सर्दी के दिनों में जब सिविकम की चोटियाँ बरफ से ढंक जाती

थी, तब भी उनकी आत्मा वहाँ पर ड्यूटी देती देखी गई। इसे चीनी गश्ती दलों ने भी देखा था, और सोचा सीमा की सुरक्षा करने वाला सशस्त्र भारतीय कौन है? बताया जाता है कि हरभजन की आत्मा ने अपने अधिकारियों को यह विश्वास दिला रखा था कि वे सीमा पर कोई भी गड़बड़ होने पर 70 घंटे पूर्व इसकी सूचना दे देगा। उनके इस आश्वासन पर अधिकारी सीमा-सुरक्षा के प्रति निश्चित थे। उनकी आत्मा के लिए मृत्यु के बाद भी बैरक और ऑफिस सेना ने आवंटित कर रखा था। इतना ही नहीं, भारत-चीन की सेनाओं की प्लेग मीटिंग के समय उनके लिए कुर्सी लगाई जाती, और वह खाली रखी जाती। माना यह जाता कि उक्त मीटिंग में हरभजन की आत्मा भी सम्मिलित है। अधिकारियों ने अन्य सैनिकों की भाँति हरभजन की आत्मा को भी सारी सुविधाएँ दे रखी थी।

सिपाहियों को वर्ष में दो महीने की छुट्टी मिलती तो हरभजन सिंह की आत्मा को भी इससे वंचित नहीं किया गया था। साल में उसे भी दो महीने की छुट्टी मिलती। छुट्टियों के दौरान सिलीगुड़ी एक्सप्रेस में उनके नाम की सीट आरक्षित करवाई जाती। यात्रा वाले दिन उनके साथी उनका सामान बर्थ के नीचे रखकर बर्थ पर बिस्तर लगाते। उनकी वरदी भी बर्थ के ऊपर टांग दी जाती थी। यह सब करने के लिए एक सिपाही को गाड़ी में साथ भेजा जाता। गंतव्य आने पर जालंधर रेलवे स्टेशन पर उन्हें ससम्मान उतारा जाता। वहाँ से उन्हें एक जीप में उनके गाँव ले जाया जाता था। इस सेवा के बदले हरभजन सिंह के परिवार को पूरा वेतन दिया जाता। इतनी ही नहीं, वरिष्ठता के आधार पर उन्हें पदोन्नति भी दी जाती थी। इसी कारण से एक सामान्य सैनिक से वे कैप्टेन बन सके।

यह सिलसिला पिछले 30 वर्षों से चल रहा था, लेकिन विगत कुछ दिनों से हरभजन सिंह की आत्मा अपने अधिकारियों से सेवानिवृत्ति के लिए मनुहार कर रही थी। उसे पिछले वर्ष सेवानिवृत्त किया जाना था, किन्तु उसकी सेवा में एक वर्ष की वृद्धि कर दी गई थी। अब वह इस वर्ष 15 सितंबर को सेवानिवृत्ति हो कर अपने गाँव कूकानडाला पहुँच गये। इसके लिए सेना ने बैंडबाजों का इंतजाम कर रखा था और ससम्मान उनकी विदाई की गई। इस प्रकार एक बार फिर भारत-सिविकम सीमा पर सुरक्षा की बागडोर सैनिकों पर आ पहुँची है। अब वे कैप्टेन हरभजन सिंह की आत्मा पर निर्भर नहीं रह सकते, कारण कि वह सेवानिवृत्त हो चुकी है। निवृत्ति से पूर्व उनकी याद में सिविकम में एक मंदिर



-कैप्टेन हरभजन सिंह

बनवाया गया था। वहाँ प्रतिदिन उनकी पूजा-आरती होती है। हर रात उनके लिए बिस्तर बिछाया जाता। मान्यता है कि कैप्टेन हरभजन सिंह की आत्मा हर रात विश्राम करने और सोने वहाँ आती थी। सवेरा होने पर बिस्तर की चादर में सिलवटें पड़ जाती थीं और जूता कीचड़ में सना होता था। उनकी देशभक्ति के कारण उन्हें लोग 'बाबा' कहकर पुकारते थे।

पालक मरीजों के लिए वरदान है

पालक को आमतौर पर गुणकारी सब्जी तो माना जाता है। लेकिन केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने की दृष्टि से। बहुत कम लोग जानते हैं कि पालक में इसके अलावा और कई गुण भी हैं जिनसे सामान्य लोग अनजान हैं तो आइए आज हम आपको पालक के कुछ ऐसे उदभूत गुणोंसे अवगत करवाते हैं। पालक में, प्रोटीन, कोर्बोहाइड्रेट, नमी, वसा, खनिज लवण और रेशा होता है। पालक में खनिज लवण जैसे कैल्शियम, लोहा, तथा विटामिन ए,बी,सी आदि प्रचूर मात्रा में पाया जाता है। इसी गुण के कारण इसे लाइफ प्रोटेक्टिव फूड कहा जाता है।

पालक में विटामिन ए, बी, सी, लोहा और कैल्शियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। कच्चा पालक गुणकारी होता है। पूरे पाचन-तंत्र की प्रणाली को ठीक करता है। खांसी या फेफड़ों में सूजन हो तो पालक के रस के कुल्ले करने से लाभ होता है। पालक का रस पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। ताजे पालक का रस रोज पीने से आपकी मेमोरी बढ़ सकती है। इसमें आयोडीन होने की वजह से यह दिमागी थकान से भी छुटकारा दिलाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियों से हमें आयरन तब तक नहीं मिलता, जब तक कि हम इन्हें विटामिन सी के साथ नहीं लेते, मसलन टमाटर, नींबू आदि के साथ। इसलिए पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों को आप टमाटर के साथ खाएं। लेकिन पालक को पनीर जैसे मिल्क प्रोडक्ट के साथ नहीं बनाना चाहिए। पालक आंतों को क्रियाशील बनाता है, यही वजह है कि लीवर से संबंधित रोगों में भी यह फायदेमंद है।

अगर आप अपनी रूखी त्वचा से परेशान हैं तो पालक खाएं क्योंकि इसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपकी त्वचा को नरम और मुलायम बनाने में मदद करता है। पालक हमारे शरीर में उन जरूरी तत्वों को संचित करता है। इसके माध्यम से न सिर्फ शरीर का विकास होता है बल्कि यह रक्त नलिकाओं को खोलता है। यही कारण है कि हाइब्लडप्रेसर के मराजों के लिए वरदान है।



एकादशी व्रत विधि

हिन्दू धर्मानुसार प्रत्येक महीने की एकादशी तिथि को भगवान विष्णु की पूजा की जाती है। इस दिन एकादशी व्रत किया जाता है। वैष्णव समाज और हिन्दू धर्म के लिए एकादशी व्रत महत्वपूर्ण और पुण्यकारी माना जाता है।

नारदपुराण के अनुसार एकादशी का व्रत भगवान विष्णु को बेहद प्रिय होता है। जिस

तरह चतुर्थी को गणेशजी, त्रयोदशी को शिवजी, पंचमी को लक्ष्मीजी की पूजा की जाती है उसी प्रकार एकदशी तिथि को भगवान श्री हरि विष्णुजी की पूजा की जाती है।

एकादशी व्रत के लिए दशमी के दिन सुबह स्नान करने के बाद भगवान विष्णु की आराधना करना चाहिए। अगले दिन उठकर (एकादशी) प्रातः स्नान के बाद व्यक्ति को पुष्प, धूप आदि से भगवान विष्णु की पूजा करते हुए उच्चारण करना चाहिए।

पूरे दिन व्रत रखने के बाद रात को भगवान विष्णु की श्रद्धाभाव से आराधना करनी चाहिए। कुछ फलाहार ले कर सो जाए। इसके बाद द्वादशी के दिन सुबह उठकर स्नान कर भगवान विष्णु को भोग लगाकर बाद स्वयं अन्न ग्रहण करना चाहिए।



मुंह के अल्सर से बचना है तो चबायें तुलसी

मुंह का अल्सर यानी मुंह के छालों को कंकर सोर्स के नाम से भी जाना जाता है। अगर आप भी मुंह के अल्सर से परेशान हैं, तो तुलसी के पत्ते इस समस्या को जल्द प्रभावी रूप से दूर करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार, तुलसी की पत्तियां चबाने के लगभग 30 मिनट के बाद ही स्लाइवा के पीएच में तत्काल वृद्धि देखने को मिलती है। इसके अलावा तुलसी के पत्ते स्लाइवा पीएच का पुनः निर्माण और संतुलन द्वारा, मुंह के अंदर अम्लीय वातावरण पर अंकुश लगाने में मदद करते हैं जिससे एसिड के कारण होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है।

कैसे करें इस्तेमाल

तुलसी के 2-3 पत्तों को चबाने के बाद थोड़ा सा पानी पी लें। ऐसा एक दिन में कम से कम 3-4 बार करें। यह उपाय मुंह के अल्सर को तेजी से दूर करने में मदद करने के साथ इसे दोबारा होने से रोकने में भी आपकी मदद करेगा। साथ ही इसमें होने वाले दर्द को भी दूर करेगा।

सावधानी

यह सिर्फ अल्सर के लिए घरेलू उपाय है। अगर आपकी समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए क्योंकि यह

सम्पादकीय

किसी भी काम को सफलता की परिणति तक ले जाने के लिए उसमें लगने वाली शक्ति उस काम को करने के प्रति हमारे मन में उपजे उत्साह से ही होती है। चाहे कोई कार्य क्षेत्र हो, प्रत्येक में उपलब्धियों के लिए परिश्रम के साथ-साथ उत्साह भी होना जरूरी है। बुझे मन और मरे उत्साह से किसी भी कार्य में सफलता नहीं मिल सकती। कार्य के प्रति समर्पण व उत्साह हो तो बाधाएं पार हो ही जाती है। कोई भी यह कह सकता है कि मैंने तो उत्साह पूर्वक प्रयास किया, किन्तु असफलता ही मिली। ऐसा कहने वाले शायद यह भूल जाते हैं कि असफलता ही सफलता का मार्ग खोलती है। इतिहास ऐसे लोगों से गौरवान्वित है, जिन्होंने मुश्किलों और असफलता के बावजूद उत्साहपूर्वक कार्य में संलग्न रहने का क्रम नहीं छोड़ा और सफलता के झण्डे गाड़े। कहने का अभिप्राय यह है कि उत्साह बने रहना चाहिए। किसी ने कहा भी है – **मन के हारे हार है, मन के जीते जीते।**

❖ सेवा जो बन पायी ❖

मुस्कुराते रहिये, हंसते रहिये, आनन्दित होते रहिये, प्यार-स्नेह से रहिये, समभाव से रहिये। समभाविता-यह भी अच्छा, वह भी अच्छा। आज दिनांक 12 को मंगलवार, प्रातः लगभग 5 बजे का, भोर का समय और अमृत वेला का समय, और मैं जब इतिहास के झरोखे में झांकता हूँ, कल में निवेदन कर रहा था कैसे मैं भैरव बाग में पहुंचा, कैसे पूज्य भाई साहब को कहा छुट्टी ले ली है, मैं आपके साथ चलना चाहता हूँ। भाईसा राजमलजी बड़े प्रसन्न हुए। जीवन का वो मोड़, इतिहास का वो पन्ना, कई-कई जन्मों के पुण्यों से, पहली बार उनकी कार में बैठा, और लग रहा था एक-एक क्षण मैं अमृत पी रहा हूँ। कुछ देर आगे गये, बीच में एक ने राम-राम, जय श्री कृष्णा किया। राजमल जी ने गाड़ी रोकी, बोले कहाँ जा रहे हो। वो नाकोड़ा जी दर्शन करके आऊँ-भाई साहब। कोई अभिमान नहीं। मैं तो सोचता था, मैं जानता था कितने बड़े काम के लिए जा रहे हैं। कम से कम 2000 नेत्र रोगी की सेवा के लिए। मैंने अपने आप में झांका। मैं जैसे मन ही मन में सोच रहा था। मैं यदि उनकी जगह होता तो मैं कहता बहुत बड़ा काम है, ईश्वर करवा रहे हैं। भाई बहुत बड़े-बड़े शिविर किए हैं। इन हजारों रोगियों की आंखों की जाँच करेंगे, और उनकी आँखों में ज्योति आएगी। देखो प्रभू हमसे कितना महान काम करवा रहा है। अहंकार से फूल जाता-मैं।

पहला पाठ पढ़ा। कितना भी बड़ा काम करके अभिमान ना करना। कार्य हम कर ही नहीं रहे हैं। कार्य हमसे परमात्मा करा रहा है।

**हमारे हैं श्री रघुनाथ
हमें किस बात की चिन्ता
चरण में रख दिया जब माथ
हमें किस बात की चिन्ता
न सोने की, न उठने की
न जगने की, न पाने की।**

सब कुछ समर्पित कर दो तो चिन्ता मिट जाती है। हमारी चाह मिट जाती है। हमें कुछ चाहिए ही नहीं, हमारी कुछ तृष्णा ही नहीं है। हे प्रभू! अम्बर जैसे गहरे भाव कर दो। धरती जैसी सहनशीलता, अग्नि देवता आपका एक स्वरूप नचिकेता नाम के उस ब्राह्मण को प्रदान किया था, जिनके पिताश्री से उन्होंने कहा था पिताश्री! लंगड़ी गायों का दान मत कीजिये, इसके बजाय मुझे ही यमराज को दे दीजिये।

उपनिषद् में कथा आती है। और पिताजी ने क्रोधित हो के कहा, जा तुझे यमराज को दिया। सशरीर।

नचिकेता ब्राह्मण यमराज जी के दरवाजे पर पहुँच गया। भूखा-प्यासा भी पड़ा रहा। यमराज जी ने जब दर्शन दिए और लाल, बेटा! वरदान मांग ले। प्रभू मुझे अग्नि विद्या सीखनी है। जिन अग्नि भगवान ने, जिन यमराज जी ने नचिकेता को अग्नि विद्या तो सिखाई ही सिखाई, अग्नि भगवान ने स्वयं अपना स्वरूप प्रदान किया।

और जब हम यज्ञ करते हैं तो स्वाहा! के साथ जो आहुति देते हैं वो नचिकेता अग्नि स्वरूप, भगवान अग्नि.....

ह मारा



मीठी आवाज वाली कोयल का व्यवहार बेहद कटु होता है

कहते हैं बाहरी सुंदरता या व्यक्तित्व के आधार पर किसी व्यक्ति के व्यवहार का निर्धारण करना उसके साथ अन्याय होगा। जो व्यक्ति देखने में सुंदर और आकर्षक है उसका स्वभाव भी विनम्र होगा ऐसा बिलकुल जरूरी नहीं है। वैसे ही बाहरी तौर पर घमण्डी दिखने वाला व्यक्ति आपके साथ रुक्ष व्यवहार करेगा यह भी निश्चित नहीं है। लेकिन क्या यह अवधारणा केवल मनुष्यों पर ही लागू होती है या फिर पशु-पक्षी भी इसके अंतर्गत आते हैं ?

कोयल की आवाज इतनी मीठी होती है कि उसे एक विशेषण के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। लेकिन क्या मीठी और सुरीली आवाज की मालकिन कोयल का दूसरों के प्रति व्यवहार भी उसकी इस पहचान से मेल खाता है ? केंब्रिज विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं का दावा है कि मीठी आवाज वाली कोयल का व्यवहार बेहद कटु और हिंसक होता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि कोयल के पंख बहुत अद्भुत होते हैं जिनकी सहायता से वह दूसरे पक्षियों के घोंसले पर कब्जा करने में कामयाब हो जाती है।

विश्वविद्यालय के प्रमुख वैज्ञानिकों द्वारा संपन्न इस अध्ययन के बाद यह प्रमाणित किया गया है कि कोयल प्रजाति ने खुद को इस प्रकार विकसित किया है कि वह स्पैरो हॉक की तरह दिखती है। इसका सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि वह बड़ी आसानी के साथ दूसरे पक्षियों को डरा सकती है।

यह बात तो हम सभी जानते हैं कि कोयल एक बेहद आलसी परजीवी है जो घोंसला बनाए बिना अपने अंडे दूसरे पक्षियों के घोंसले में देती है और फिर उन्हें वहीं छोड़ देती है। इसे कोयल की चालाकी कहें या फिर उसका रुक्ष व्यवहार वह अपने भयभीत कर देने वाले व्यवहार से अन्य पक्षियों को डराती है और संबंधित पक्षी जिसके घोंसले में कोयल अंडे देती है वह उसके अंडों को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता।

उल्लेखनीय है कि कोयल और स्पैरो हॉक दोनों की पेट की सतह पर जो पंख होते हैं वह देखने में एक समान लगते हैं इसीलिए अन्य पक्षी उन्हें देखकर डर जाते हैं। लेकिन दोनों में क्या फर्क है इसका पता लगाने के लिए शोधकर्ताओं ने एक नकली कोयल और स्पैरो हॉक को एक चिड़िया के घोंसले के पास रख दिया। वैज्ञानिकों ने पाया कि चिड़िया उन दोनों में अंतर नहीं कर पाई और डर के कारण अपने ही घोंसले से चली गई।



विश्व के 150 देशों में भारत और यहां की संस्कृति का रुतबा कायम करवाने वाले महर्षि महेश योगी ने टीएम तकनीक से शिक्षा देकर विश्व को चकित कर दिया था। 12 जनवरी, 1918 को छत्तीसगढ़ में जन्में महेश योगी का मूल नाम महेश प्रसाद वर्मा था। उन्होंने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से भौतिकी में स्नातक की उपाधि अर्जित की। उन्होंने तेरह वर्ष तक ज्योतिर्मठ के शंकराचार्य स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती के सानिध्य में शिक्षा ग्रहण की। महर्षि महेश योगी ने शंकराचार्य की मौजूदगी में रामेश्वरम में 10 हजार बाल ब्रह्मचारियों को आध्यात्मिक योग और साधना की दीक्षा दी। हिमालय क्षेत्र में दो वर्ष का मोन व्रत करने के बाद सन् 1955 में उन्होंने टीएम तकनीक की शिक्षा देना आरम्भ की।

देश से अधिक वह विदेश में लोकप्रिय थे। नीदरलैंड में तो उनके द्वारा बनाई गई मुद्रा 'राम' का चलन भी है। नीदरलैंड की डच दुकानों में एक राम के बदले दस यूरो मिल सकते हैं। महर्षि महेश योगी कई कामों में पैसा लगाते थे जैसे शिक्षा आदि।



दीपनं वृष्यमायुष्ये स्नानमूर्जाबल प्रदम।

कण्डूमल श्रमस्वेदतन्द्रातृड् दाह पाष्माजित्।।

नित्यप्रति स्नान करने की महर्षियों ने आज्ञा की है। स्नान करने से मनोवृत्ति प्रसन्न होती है, अग्नि प्रदीप्त होती है, आयु उत्साह, बल और अग्नि की वृद्धि होती है तथा खुजली, मैल पसीना, परिश्रम, आलस्य, तथा दाह, त्वचा और रक्त विकार नष्ट होते हैं। वर्ण, तेज, बल-वीर्य की वृद्धि एवं त्वचा की शुद्धि दुर्गन्ध का नाश, उत्तम पवित्र विचार, प्राप्त होते हैं।

उत्साह, हमारी उमंग, हमारी कार्य करने की लगन, हमें ये काम करना है, ये विकलांग हमारे हैं, ये भूखे व्यक्ति की भूख मैं खत्म करता हूँ, ये व्यक्ति दो-डेढ़ दिन से प्यासा है मैं इसे गन्ने का रस पिलाऊँ..... नहीं तो मेरे को बहुत तकलीफ हो रही है। ऐसी अनुभूति ही हमने राजमल जी जैन भाईसा में देखी।

महास्वादिष्ट भोजन आधा, आम के रस की कटोरी बाहर निकाल दी। भाई कैलाश जी! मुझे आम बहुत पसंद है। परन्तु जो आपको प्रिय है उससे लगाव नहीं रखना चाहिए। क्या पता कब छूट जाए।

यही राजमुक्ति है। यही मोहमुक्ति है। कर्तव्य याद रखिए, उत्तरदायित्व निभाइये, जिम्मेदारी याद रखिए, उनके काम आइये।

प्रेम एक तरफा भी देते रहिये। मुझे तो बहुत प्रेम मिला। मुझे गर्व है अपने प्रिय पुत्र प्रशान्त पर। जो 42-43 वर्ष की उम्र में कितनी सेवा कर रहा है। बहुतों के ऑपरेशन करवा रहा है।

मेरी धर्मपत्नी कमलादेवी जी, कितना सौभाग्य प्राप्त हुआ है मुझे ऐसी पत्नी पाकर। मैं प्रसन्न हूँ उनकी कर्तव्यनिष्ठा और समर्पण से।

प्रिय कल्पना जी गोयल करुणा की मूर्ति। सरलता, सज्जनता, दया। आदरणीय वन्दना जी। कितनी सेवाभावी है। गांवों में बहुत काम कर रही हैं। धन्यवाद। आपके माता-पिता को प्रणाम करता हूँ जिन्होंने ऐसे संस्कार दिए।

अभी मैं महर्षि से सुन रहा था गीताजी के ज्ञान की कुछ पंक्तियाँ-कविता रूप में। मन मोहित हो गया। धन्यवाद।

पलकजी सुना रही थी घर-परिवार। जहां दादा-दादी है वहां खुशियां है, आनन्द है। वाह-वाह बहुत अच्छा।

आस्था बहुत अच्छा। आज सी.ए. साब बनने जा रही है, और ओजस भैया तो एक मासूम सा, अच्छा समझदार बच्चा। धन्यवाद ओजस।



प्राकृतिक चिकित्सा : परिचय

प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन जीने की कला एवं वैज्ञानिक सिद्धान्तों का प्रामाणिकता पूर्ण विज्ञान है तथा यह औषधि रहित चिकित्सा पद्धति है। प्राकृतिक चिकित्सा आदिकाल से चली आ रही एक पद्धति है। लेकिन जैसे ही हम बीमार हुए तो इसकी उपयोगिता और बढ़ गई लेकिन यह चिकित्सा पद्धति नहीं बल्कि जीवन पद्धति है और बीमार होने पर इसका अनुसरण चिकित्सा पद्धति कहलाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा सैद्धान्तिक दृष्टिकोण

- ❖ प्राकृतिक नियमों के विपरीत चलना बीमारी पैदा करना है तथा जब पुनः प्राकृतिक नियमों पर चलने लागेंगे तो पुनः स्वस्थ हो जाओगे। इस पद्धति को चाहे चिकित्सा कहें या विज्ञान या सिद्धान्त, ये सब ध्रुव सत्य विकल्प हैं।
- ❖ प्रकृति ने सब वस्तुएँ अपने अनुसार व देशकाल समय परिस्थिति के अनुसार पैदा की हैं, और जो इनको इसी अनुसार प्रयोग में लेता है वह स्वस्थ बना रहता है और जो इनको विपरीत तरीके से प्रयोग में लेता है वह बीमार होता है।
- ❖ रोग का कारण प्रकृति है और निरोग भी प्रकृति ही बनाती है। लेकिन यह सब हमारे ज्ञान पर निर्भर है कि कैसे हम उसकी व्याख्या करें। या कैसे हम प्रकृति का उपयोग एवं उपभोग करें।
- ❖ गंदगी इकट्ठी होना और उसमें कीड़े होना आम बात है और फिर उसकी सफाई करना हमारे हाथ में है। इसलिए रोग के कारण भी हम खोजते हैं और रोग को दूर करने का निवारण भी हम ही खोजते हैं।
- ❖ शरीर की जीवन शक्ति कमजोर होने पर रोग होते हैं। और जीवन शक्ति बढ़ाने की क्षमता केवल प्रकृति के पास है। इसलिए प्रकृति का अनुसरण करें जीवनी शक्ति बढ़ाएँ और बीमारियाँ मिटाएँ।
- ❖ प्रकृति ही चिकित्सक है बाकी लोग तो प्रकृति के नियमों का अनुसरण करने वाले भक्त हैं और जो भक्त जितनी निष्ठा से प्रकृति के अनुसार चलेगा वह उतना ही अच्छा उपासक कहलाएगा और हम सब उसी व्यक्ति को चिकित्सक कहते हैं। उसी को अच्छा मानते हैं।
- ❖ प्रकृति शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी के लिए है। अब उसका उपयोग आप किस रूप में करना चाहते हैं वह आपके ऊपर निर्भर है। जिस तरह से आक (धतूरा) भी प्रकृति पैदा करती है और केसर -कस्तुरी भी।
- ❖ प्राकृतिक चिकित्सा में वही वस्तुएँ प्रयोग में ली जाती हैं। जो प्रकृति प्रदान करती हैं। जैसे -कन्द, मूल, छाल, मैवे, फूल, पौधे, पेड़, लताएँ, पत्ती, जड़, हीरे, पन्ने, जवाहरात, सूर्य, चन्द्रमा, पृथ्वी (मिट्टी), हवा, आकाश, अग्नि आदि।



मैं अपने मैं को कैसे-कैसे थकाता हूँ ?

- ❖ मैं दूसरों पर गुस्सा कर अपना चेहरा विकृत करता हूँ। दुश्मन के लिए भट्टी गरम करता हूँ लेकिन उसे जलाने से पहले स्वयं जलता हूँ।
- ❖ मैं नाराज होकर अपना पाचन खराब करता हूँ, एवं अपनी मनस्थिति बिगाड़ता हूँ।
- ❖ मैं कार्य करने की उतावल एवं आवेश में प्रतिक्रिया कर अपना रक्तचाप बढ़ाता हूँ।
- ❖ मैं बच्चों को डॉटने के उपक्रम में स्वयं अशान्त हो जाता हूँ। परिवार में सहयोग की बजाय घृणा बढ़ाता हूँ।
- ❖ मैं अपनी पत्नी से लड़ कर अपनी शान्ति खोता हूँ। उसे सुधारने के क्रम में उससे दूर हो जाता हूँ।
- ❖ मैं विचारों की बाढ़ में बहकर स्वयं को भूल जाता हूँ।
- ❖ मैं बातें करने में समय को भूल जाता हूँ।
- ❖ मैं बच्चों की प्रशंसा करने के उपक्रम में अपना अहंकार बढ़ाता हूँ।
- ❖ मैं धन कमाने की दौड़ में बौना हो जाता हूँ, झूठा हो जाता हूँ एवं अपनी आत्मा को बेच देता हूँ।
- ❖ मैं पाने की दौड़ में थकता हूँ यानि कुछ खोता हूँ।
- ❖ मैं पत्नी को प्यार नहीं करता हूँ तब भी उससे प्यार मांगता हूँ।

मुख्य कार्यकारी अधिकारी - 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