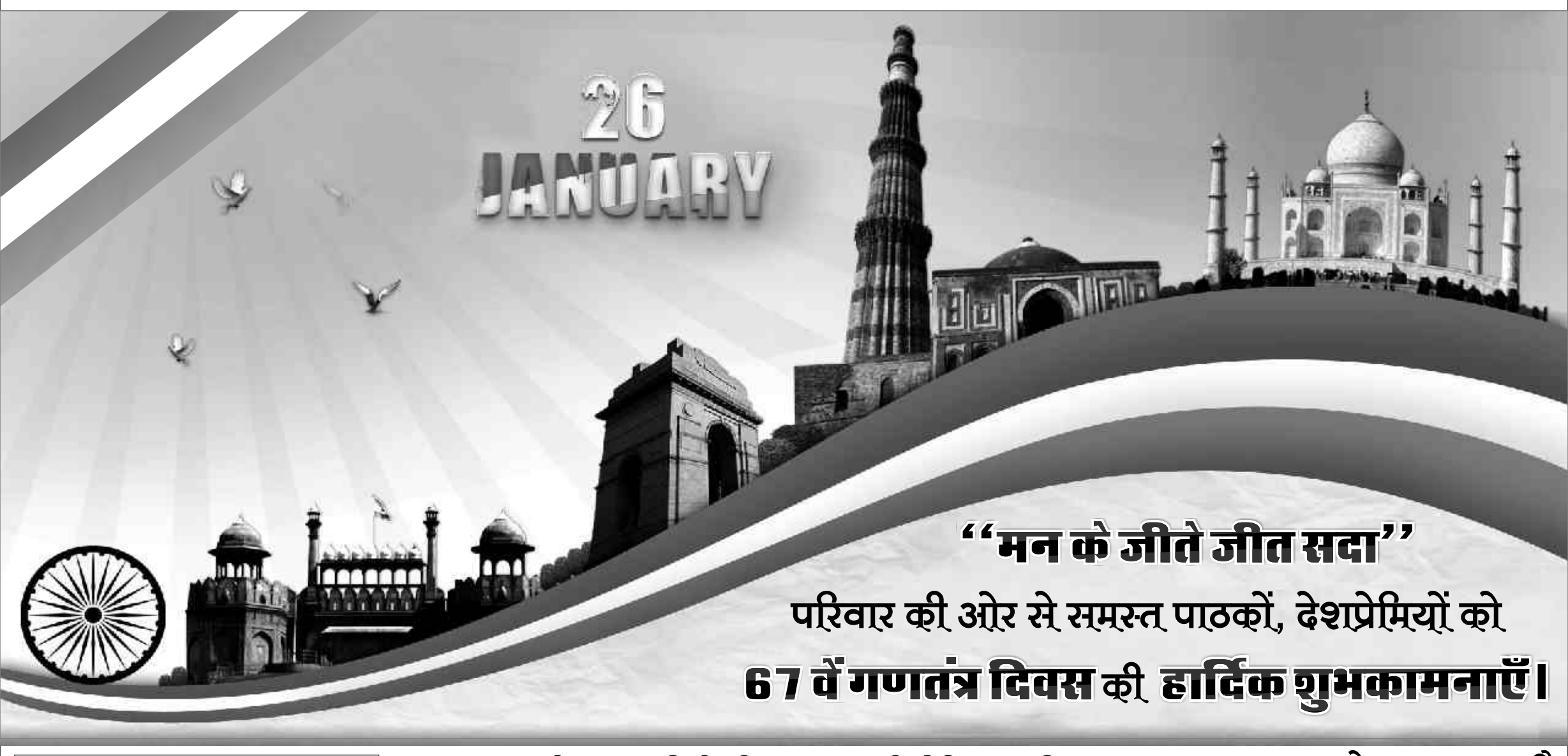
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

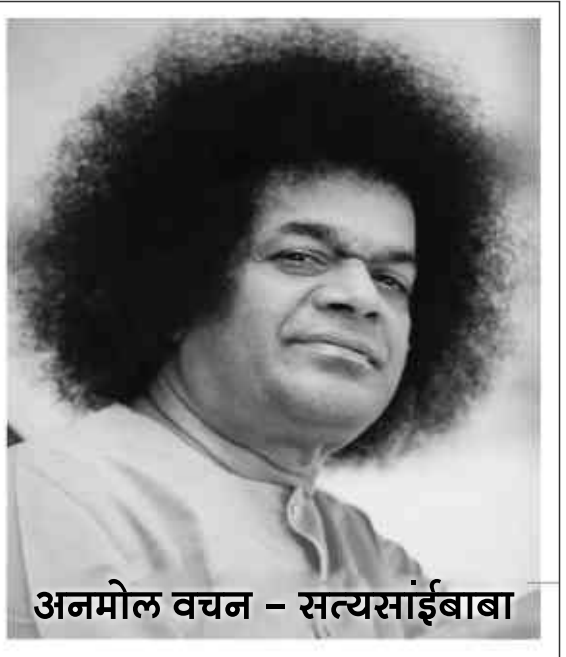
● मुद्रण तारीख-24-01-2016 ● अंक-413 ● तारीख-25 जनवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष-01 ● सोमवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



"मन के जीते जीत सदा"

परिवार की ओर से समस्त पाठकों, देशप्रेमियों को

67 वें गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।



अनमोल वचन - सत्यसांईबाबा

अपने को महान उदात्त विचारों, भव्य कल्पनाओं अनिर्वचनीय ज्योति से भर लो।

अब एटीएम पर मिलेगी हर तरह की बैंकिंग सुविधा

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक ने बैंकिंग क्षेत्र में एक बड़ा बदलाव करते हुए अब एटीएम पर हर प्रकार की बैंकिंग सुविधा देने की इजाजत दे दी है। केंद्रीय बैंक के फैसले से अब एटीएम ही अपने-आप में संपूर्ण बैंक होंगे। यानि, बैंक चाहें तो ड्राफ्ट बनाने, ऋण के लिए आवेदन करने, ऋण देने, बीमा देने जैसी सुविधाएं भी एटीएम के जरिए उपलब्ध करा सकते हैं, जिनकी अब तक अनुमति नहीं थी। किसी भी तरह की सुविधा या सेवा इस माध्यम से उपलब्ध कराने पर कोई प्रतिबंध नहीं होगा। इससे पारंपरिक शाखाएं खोलने की जरूरत तथा बैंकों की कारोबारी लागत भी काफी कम हो जाएगी।

संविधान को 26 जनवरी 1950 को ही लागू क्यों किया गया?

लगभग 2 दशक पुरानी यह यात्रा थी जिसे सन् 1930 में एक सपने के रूप में संकल्पित किया गया था और हमारे भारत के शूरवीर क्रांतिकारियों ने सन् 1947 में इसे एक स्वतंत्रता के रूप में साकार किया। तभी से धर्मनिरपेक्ष और लोकतांत्रिक राष्ट्र के रूप में भारत का निर्माण एक ऐतिहासिक घटना रही। यह भी कहा जाता है कि 31 दिसंबर 1929 की मध्य रात्रि में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के लाहौर सत्र के दौरान राष्ट्र को स्वतंत्र बनाने की पहल की गई थी। इस सत्र की अध्यक्षता पंडित जवाहरलाल नेहरू ने की थी। उस बैठक में उपस्थित सभी क्रांतिकारियों ने अंग्रेज सरकार के कब्जे से भारत को आजाद करने और पूर्णरूपेण स्वतंत्रता को सपने में साकार करके 26 जनवरी 1930 को स्वतंत्रता दिवस के रूप में एक ऐतिहासिक पहल बनाने की शपथ ली थी। भारत के उन शूरवीरों ने अपनी लक्ष्य पर खरे उतरने की भरसक कोशिश करते हुए इस दिन को स्वतंत्रता के रूप में सार्थक मनाने के प्रति एकता दर्शाई और भारत सचमुच स्वतंत्र देश बन गया। उसके बाद भारतीय संविधान सभा की बैठकें होती रहीं, जिसकी पहली बैठक 9 दिसंबर 1946 को हुई, जिसमें भारतीय नेताओं और अंग्रेज कैबिनेट मिशन ने भाग लिया। भारत को एक संविधान देने के विषय में कई चर्चाएँ, सिफारिशें और वाद-विवाद किया गया। कई बार संशोधन करने के पश्चात भारतीय संविधान को अंतिम रूप दिया गया जो 3 वर्ष बाद यानी 26 नवंबर 1949 को आधिकारिक रूप से अपनाया गया। इस अवसर पर डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने भारत के प्रथम राष्ट्रपति के रूप में शपथ ली। हालाँकि भारत 15 अगस्त 1947 को एक स्वतंत्र राष्ट्र बन चुका था, लेकिन इस स्वतंत्रता की सच्ची भावना को प्रकट किया तथा 26 जनवरी 1950 को इर्विन स्टेडियम जाकर राष्ट्रीय ध्वज फहराया गया और गणतंत्र के रूप में सम्मान देकर भारतीय संविधान प्रभावी हुआ।

हालांकि संविधान सभा ने 26 नवम्बर 1949 को संविधान के प्रारूप को अंतिम रूप से स्वीकार कर लिया था, पर यह तय किया गया कि इसे 26 जनवरी से लागू किया जाए क्योंकि 26 जनवरी 1930 के लाहौर कांग्रेस-अधिवेशन में पार्टी ने पूर्ण स्वराज का प्रस्ताव पास किया था और अध्यक्ष पं. जवाहर लाल नेहरू ने अपने भाषण में इसकी माँग की थी। संविधान के पद्धति लोकतांत्रिक होती है, पर राष्ट्राध्यक्ष लोकतांत्रिक तरीके से नहीं चुना जाता। जैसे युनाइटेड किंगडम, जहाँ राष्ट्राध्यक्ष सम्राट होता है, जिसके परिवार के सदस्य ही राष्ट्राध्यक्ष बनते हैं। इस अर्थ में युनाइडेट किंगडम रिपब्लिक नहीं है। हमारे देश में लोकतांत्रिक सरकार है और राष्ट्रपति का चुनाव होता है इसलिए यह गणतंत्रात्मक व्यवस्था है।

नागरिकता, चुनाव और संसद जैसी व्यवस्थाएं तत्काल लागू हो गईं थीं। राष्ट्रीय संविधान सभा ने ध्वज 22 जुलाई 1947 को ही स्वीकार कर लिया था। और वह 15 अगस्त 1947 से औपचारिक रूप से राष्ट्रीय ध्वज बन चुका था। भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने 26 जनवरी 1950 को 21 तोपों की सलामी के बाद भारतीय राष्ट्रीय ध्वज को फहराकर 62 वर्ष पहले भारतीय गणतंत्र के ऐतिहासिक जन्म की घोषणा की थी। अंग्रेजों के शासनकाल से छुटकारा पाने के आठ सौ चौरान्यवें (894) दिन बाद हमारा देश स्वतंत्र राज्य बना। तब से आज तक हर वर्ष राष्ट्रभर में बड़े गर्व और हर्षोल्लास के साथ गणतंत्र दिवस मनाया जाता है।

धूमधाम से मनाया जाता है गणतंत्र दिवस -

पूरा भारतवर्ष हर साल गणतंत्र दिवस को बड़े धूमधाम से मनाता है क्योंकि इसी दिन भारत का संविधान लागू हुआ था। 26 जनवरी 1950 के इस खास दिन पर भारतीय संविधान ने शासकीय दस्तावेजों के रुप में भारत सरकार के 1935 के अधिनियम का स्थान ले लिया। भारत सरकार द्वारा इस दिन को राष्ट्रीय अवकाश घोषित किया गया है। भारत के सभी नागरिक इस महान दिन को मनाते है। चाहे वे किसी भी जाति धर्म के हों, एक दूसरे को गणतंत्र दिवस की शुभकामना देते हैं। इस दिन पर भारत के राष्ट्रपति के समक्ष नई दिल्ली के राजपथ (इंडिया गेट) पर परेड का आयोजन होता है।

गणतंत्र दिवस आया है - कविता

आज नई सज-धज से
गणतंत्र दिवस फिर आया है।
नव परिधान बसंती रंग का
माता ने पहनाया है।
भीड़ बढ़ी स्वागत करने को
बादल झड़ी लगाते हैं।
रंग-बिरंगे फूलों में
ऋतुराज खड़े मुस्काते हैं।
धरती मां ने धानी साड़ी
पहन श्रृंगार सजाया है।
गणतंत्र दिवस फिर आया है।
भारत की इस अखंडता को
तिलभर आंच न आने पाए।
हिंदू, मुस्लिम, सिख, ईसाई
मिलजुल इसकी शान बढ़ाएं।
युवा वर्ग सक्षम हाथों से
आगे इसको सदा बढ़ाएं।
इसकी रक्षा में वीरों ने
अपना रक्त बहाया है।
गणतंत्र दिवस फिर आया है।

-निर्मला श्रीवास्तव

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गत: पन्था:

तो मैं निवेदन कर रहा था। गोखले जी ने गांधी जी को कहा पूरा भारत देखो। कस्तूरबा के बारे में पढ़ रहा था। चित्र बनता जा रहा था। धन्य हो बा!

एक दिन कस्तूरबा रोती-रोती आई। गांधी जी ने पूछा तुम रो क्यों रही हो बा ने कहा, पास के वनवासी क्षेत्र के गाँव में जाकर मैंने स्वच्छता के बारे में बताना शुरू किया। एक बहिन को कहा, धोती आपकी मैली है। इसको साफ क्यों नहीं करती। उसने कहा, बा मेरे पास एक ही धोती है, दूसरी कोई नहीं है। घर में पानी नहीं है। यदि मैं तालाब में धोऊँगी तो मेरी लज्जा कैसे बचेगी? बा रोने लग गई। गांधीजी भी रोने लग गए। उसी क्षण उन्होंने अपने कमीज को उतार दिया। बोले "मेरे भारत में बहनों को पहनने के लिए धोती नहीं मिलती, वहाँ मुझे दो वस्त्र पहनने का कोई अधिकार नहीं।"

ऐसे गांधीजी के देश में हम हैं। गोखले जी ने और राजदास जी, एक जैन धर्म के बहुत बड़े संत हुए हैं। वो उनको भी अपना गुरू ही मानते थे। और आपको अच्छा लगेगा यह सुनते हुए कि मैंने परमहंस योगानन्द जी की जीवनी योगीकथामृत में पढ़ा कि उसमें योग की शिक्षा, वर्धा में योगदा पीठ है... उन्होंने भी शिक्षा दी थी गांधीजी को।

हमारे लाल लाजपत राय जी। पंजाब के शेर की उपाधि। अंग्रेजों की लाठियों से उनका जीवन चला गया। ....

क्रमश अगले अंक में ...

स्वतंत्रता, लोकतंत्र और गणतंत्र का अर्थ

स्वतंत्रता बहुत व्यापक अवधारणा है। इसका सीधा मतलब है व्यक्ति का अपने कार्य-व्यवहार में स्वतंत्र होना, पराधीन नहीं होना। व्यावहारिक अर्थ है ऐसी व्यवस्था में रहना जिसमें व्यक्ति की स्वतंत्रता उसका मौलिक अधिकार हो। हजारों साल के मनुष्य जाति के इतिहास में हमने व्यक्ति के कुछ प्राकृतिक अधिकारों को स्वीकार किया है जैसे जीवन, विचरण, भरण-पोषण, निवास वगैरह। इन प्राकृतिक अधिकारों को अतीत में राज-व्यवस्थाओं ने अपने लिखित-अलिखित कानूनों में स्थान देकर नागरिक अधिकार बनाया। 10 दिसम्बर 1948 को जारी संयुक्त राष्ट्र संघ के मानवाधिकार घोषणापत्र में इन अधिकारों को जगह दी। इन अधिकारों पर नजर डालेंगे तो आप पाएंगे कि दुनिया के नागरिकों को अभी उनके पूरे अधिकार प्राप्त नहीं हैं। सम्भव है कभी मिलें।

लोकतंत्र एक व्यवस्था का नाम है, जिसकी एक संवैधानिक व्यवस्था भी हो। जब शासन पद्धति पर यह लागू हो तो शासन व्यवस्था लोकतांत्रिक होती है। इसमें हिस्सा लेने वाले या तो आमराय से फैसले करते हैं और यदि ऐसा न हो तो मत-विभाजन से करते हैं। ये निर्णय सामान्य बहुमत से और कई बार जरूरी होने पर विशेष बहुमत से भी होते हैं। मसलन कुछ परिस्थितियों में दो तिहाई मत से भी निर्णय किए जाते हैं।

गणतंत्र का अर्थ वह शासन पद्धति जहाँ राज्यप्रमुख का निर्वाचन सीधे जनता करे या जनता के प्रतिनिधि करें। यानी राष्ट्रप्रमुख वंशानुगत या तानाशाही तरीके से सत्ता पर कब्जा करके न आया हो। कुछ ऐसे देश भी हैं, जहाँ शासन

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।

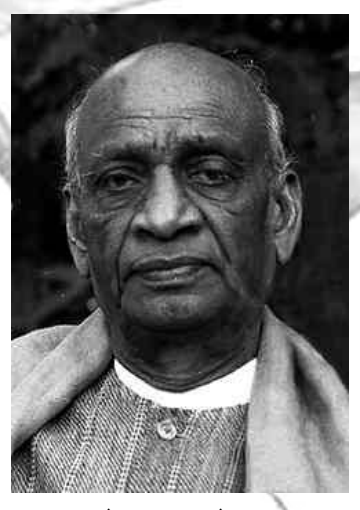
हम अपने देश भारत को समुन्नत एवं वैभवशाली देखना चाहते हैं, परन्तु केवल हमारे सोचने से तो यह हो ही नहीं सकता। इसलिए सारे भारतीय भी इसी प्रकार सोचने लगें और सभी एकजुट होकर राष्ट्रोन्नति के कार्य में परिश्रम करें, तो वह सुदिन अवश्य आ सकता है।

फर्क तो पड़ता है .....

एक व्यक्ति समुद्र के किनारे लहरों के साथ बहकर आती सीपों, मछलियों का 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।

एनएसएस में पिलाई पोलियो की दवा

उदयपुर। पल्स पोलियो अभियान के तहत नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सालयों में निःशुल्क ऑपरेशन के लिए विभिन्न राज्यों से आये पांच वर्ष तक की आयु के बालकों को पोलियो दवा पिलाई गई। जिसकी शुरूआत संस्थान संस्थापक कैलाश 'मानव' ने कुछ बच्चों को दवा की दो बूंद पिलाकर की।



सरदार पटेल की कर्तव्यपरायणता : पत्नी की मौत की खबर मिलने के बाद भी लड़ा मुकदमा

बहुत पहले गुजरात में एक प्रसिद्ध वकील थे। एक बार वे किसी व्यक्ति का एक मुकदमा लड़ रहे थे। इसी बीच गांव में उनकी पत्नी बहुत बीमार हो गई। उनके पास खबर भिजवाई गई तो वे तुरंत अपने गांव चल दिए। वे पत्नी की सेवा करने गांव पहुंचे ही थे कि उन्हीं दिनों उनके मुकदमे की तारीख पड़ गई। एक तरफ उनकी पत्नी का खराब स्वास्थ्य था तो दूसरी ओर उनका मुकदमा। उन्हें असमंजस में पड़ा देख पत्नी ने कहा, मेरी चिंता आप बिल्कुल न करें, आप मुकदमा लड़ने के लिए शहर जरूर चले जाएं, आपके वहां न रहने पर कहीं किसी बेकसूर को सजा न हो जाए।

वकील साहब दुखी मन से शहर पहुंचे। कार्ट में वह अपने मुवक्किल के पक्ष में जिरह करने खड़े हुए ही थे कि किसी ने उनको एक टेलीग्राम लाकर दिया। उन्होंने टेलीग्राम पढ़कर अपनी जेब में रख लिया और फिर अपनी बहस जारी रखी। अपने सबूतों के आधार पर उन्होंने अपने मुवक्किल को निर्दोष साबित कर दिया, जो कि वह था भी। सभी लोग वकील साहब को बधाई देने पहुंचे और उनसे पूछने लगे कि टेलीग्राम में क्या लिखा था ? वकील साहब ने जब टेलीग्राम सबको दिखाया तो लोग अवाक् रह गए। उसमें उनकी पत्नी की मृत्यु का दुखद समाचार था। लोगों ने कहा, आप अपनी बीमार पत्नी को छोड़कर मुकदमा लड़ने कैसे आ गए ? वकील साहब बोले, आया तो उसी के आदेश से था क्योंकि वह जानती थी कि बेकसूर को बचाने का कर्तव्य सबसे बड़ा धर्म होता है। वे वकील साहब और कोई नहीं सरदार वल्लभ भाई पटेल थे, जो अपनी इसी कर्तव्यपरायणता के कारण लौहपुरुष कहलाए।

इन बातों के लिए सॉरी नहीं, थैंक्यू बोलिए

कई बार स्थिति ऐसी भी होती है जब सामने वाला व्यक्ति सॉरी की बजाय थैंक्यू सुनना चाहता है। तो क्यों न परिस्थिति के अनुसार शब्दों का चयन किया जाए। यूं तो अपनी गलती पर सॉरी बोलने की आदत अच्छी होती है, लेकिन हर बात पर सॉरी बोलना भी सही नहीं। जी हां कुछ लोगों को हर बात पर सॉरी बोलने की आदत होती है। ऐसे लोग जरूरी न होने पर भी सॉरी बोलने से पीछे नहीं हटते। लेकिन कई बार स्थिति ऐसी भी होती है जब सामने वाला व्यक्ति सॉरी की बजाय थैंक्यू सुनना चाहता है। चूंकि सॉरी क्षमा याचना से जुड़ा है और थैंक्यू आभार प्रकट करने से संबंधित है। तो क्यों न परिस्थिति के अनुसार शब्दों का चयन किया जाए।

देर से आने के लिए थैंक्यू–
अगर आप किसी से मिलने जा रहे है और आपको पहुंचने में देर हो जाती है, तो लेट आने के लिए आप हमेशा सॉरी बोलती हैं। क्या कभी आपने सामने वाले को उसकी सहनशीलता के लिए थैंक्यू बोलकर उसका आभार प्रकट किया है। अगली बार देर से पहुंचने पर सॉरी नहीं थैंक्यू बोलें।

समझने के लिए थैंक्यू–
बातों को कहने का भी एक तरीका होता है। ऐसी बात बोलें कि सामने वाले पर इसका जादू चल जा और वो आपसे इंप्रेस हुए बिना न रह पाए। ऐसे ही अगर आप किसी को कोई बात समझा रहे हैं और उसे समझ नहीं आ रही है। तो उसे सॉरी मुझे बात कहनी नहीं आती कि बजाय उसे समझने के लिए सामने वाले को थैंक्यू बोलें।

वक्त गुजारने के लिए थैंक्यू–
हर कोई अभिमन्यू नहीं होता जो कि सारी कलाएं अपनी मां के पेट से सीखकर आए। सभी पैदा होने के बाद इस दुनिया और इस पर रहने वाले प्राणियों से ही सीखते हैं। ऐसे में अगर आपको दूसरों को एंटरटेन करना नहीं आता तो आपकी गलती नहीं है और इसके लिए आपको सॉरी बोलने की जरूरत भी नहीं है, बल्कि इसके लिए सामने वाले का शुक्रिया अदा कीजिए क्योंकि उसने अपना कीमती वक्त आपके साथ बिताया।

गणतंत्र दिवस से जुड़े कुछ रोचक तथ्य

- 26 जनवरी 1950 को डॉ.राजेन्द्र प्रसाद ने गवर्नमेंट हाउस के दरबार हाल में भारत के पहले राष्ट्रपति के रूप में शपथ ली।
- पहला गणतंत्र दिवस समारोह राजपथ पर नहीं मना था, इस दिन इर्विन स्टेडियम (आज का नेशनल स्टेडियम) में झंडा फहराया गया था।
- पहला गणतंत्र दिवस समारोह के मुख्य अतिथि इंडोनेशिया के राष्ट्रपति सुकर्णो थे।
- पहला समारोह सवेरे के बजाय दोपहर बाद मनाया गया था।
- पहले राष्ट्रपति डा. राजेन्द्र प्रसाद गवर्नमेंट हाउस (आज के राष्ट्रपति भवन) से छह घोड़ों वाली बग्घी से समारोह स्थल तक पहुंचे।
- पहले समारोह में राष्ट्रपति को 31 तोपों की सलामी दी गई।
- राष्ट्रपति को 31 तोपों की सलामी देने की परंपरा 70 के दशक तक चली। बाद में 31 तोपों के बजाय 21 तोपों की सलामी दिए जाने की परंपरा चलाई गई जो आज तक जारी है।
- 1952 से बीटिंग रिट्रीट की परंपरा भी शुरू हुई।
- पहली बार राजपथ पर परेड 1955 में हुआ।
- 1956 में पांच हाथियों को सजाधजा कर परेड में शामिल किया गया।

पर्वतों की चोटी पर बर्फ क्यों होती है?

पर्वतों की चोटी सर्वाधिक ऊंचाई पर होती है, इसलिए वह जमीन की तुलना में सूरज के ज्यादा करीब होती है। इस कारण ऐसा लगता है कि पहाड़ों की चोटी पर तलहटी की तुलना में ज्यादा गरमी होनी चाहिए। यदि ऐसा है तो वहां बर्फ क्यों पाई जाती है। आइए जानें ऐसा क्यों होता है। दरअसल, पहाड़ की चोटी पहाड़ के अन्य स्थानों की तुलना में सबसे ठंडा स्थान होता है। पहाड़ों की तलहटी में वातावरण सघन होता है। इस कारण सूर्य की किरणों को वह ज्यादा से ज्यादा अवशोषित कर लेता है। इसके साथ ही धरती द्वारा अवशोषित और उत्सर्जित उष्मा भी साथ मिलकर वहां का तापमान बढ़ा देती है। जैसे–जैसे पहाड़ पर ऊपर की तरफ बढ़ते जाते हैं, वातावरण उत्तरोत्तर विरल होता जाता है। वहीं पहाड़ की चोटी पर वातावरण सबसे विरल होता है। इस कारण पहाड़ की चोटी का वातावरण सूर्य की किरणों को सोख नहीं पाता और वहां पर तापमान पहाड़ के अन्य स्थान की तुलना में सबसे कम रहता है। पहाड़ों की चोटी पर तापमान बहुत कम होने की वजह से वहां पर बर्फ होती है।

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।
- छिल्का युक्त दालें तथा छिलके सहित फल खाएं।
- बिना भूख भोजन करना ठीक नहीं, कभी भी आवश्यकता से अधिक भोजन नहीं करें, बल्कि थोड़ी भूख बची रहे, इतना ही आहार लें।
- फटाफट खा जाने की आदत त्याग कर, खूब चबा चबाकर भोजन सेवन करें। मौन रहकर खाना खाएं।
- हरी सब्जियां, सलाद, मौसमी फल अवश्य लिया करें।
- भोजन से एक घन्टे पहले, एक घन्टा बाद पानी पीएं।
- दिन में 10–12 गिलास पानी पीने की आदत बनाएं।
- रात को जल्दी सोने, प्रातः जल्दी उठने का अभ्यास हो।
- अधिक मिर्च मसाले, तले पदार्थ भोजन से दूर रखें।

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/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com