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-22-01-2016 ● अंक-411 ● तारीख-23 जनवरी 2016, पौष शुक्ल पक्ष-14 ● शनिवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01

अनमोल वचन (सत्यसांई बाबा)

पहले अपना उद्धार कर लो, तब दूसरों का उद्धार करो। अथवा अपने उद्धार की चेष्टा करो।

समस्त यज्ञ निष्फल हैं-बिना ऊँ के

क्षारन्ति सर्वा चौव यो जुहोति यजति क्रियाः ।
अक्षरमक्षयं ज्ञेयं ब्रह्म चौव प्रजापतिः।।

अर्थात् बिना ऊँ के समस्त कर्म, यज्ञ, जप आदि निष्फल होते हैं ।ऊँ को अविनाशी, प्रजापति ब्रह्म जानना चाहिये । प्रणवं मंत्राणां सेतुः ।–**व्यास**

प्रणव मंत्रों का पुल है अर्थात् मंत्र पार करने के लिए प्रणव की आवश्यकता अपरित्याज्य है।

यदोंकारमकृत्वा किंचिदारभ्यते तद्वज्रो भवति।
तस्माद्वज्रभयाद्भीतओंकारं पूर्वमारंभेदिति।।

अर्थात– बिना ओंकार का उच्चारण किये, सभी कार्य वज्रवत् अर्थात् निष्फल हो जाते हैं ।अतः वज्र–भय से डर कर प्रथम ऊँ का उच्चारण करें।

सफलता का नियम

सफलता का नियम "उद्देश्य और इच्छा का नियम" बताया गया है। यह नियम इस तथ्य पर आधारित है कि प्रकृति में ऊर्जा और ज्ञान हर जगह विद्यमान है। सत्य तो यह है कि क्वांटम क्षेत्र में ऊर्जा और ज्ञान के अलावा और कुछ है ही नहीं। यह क्षेत्र विशुद्ध चेतना और सामर्थ्य का ही दूसरा रूप है। जो उद्देश्य और इच्छा से प्रभावित रहता है।

ऋग्वेद में उल्लेख है कि प्रारंभ में सिर्फ इच्छा ही थी जो मस्तिष्क का प्रथम बीज थी। मुनियों ने अपने मन पर ध्यान केन्द्रित किया और उन्हें अन्तर्ज्ञान प्राप्त हुआ कि प्रकट और अप्रकट एक ही है। उद्देश्य और इच्छा के नियम का पालन करने के लिए व्यक्ति को इन बातों पर ध्यान देना होगा उसे अपनी सभी इच्छाओं को त्यागकर उन्हें रचना के गर्त के हवाले करना होगा और विश्वास कायम रखना होगा कि यदि इच्छा पूरी नहीं होती है तो उसके पीछे भी कोई उचित कारण होगा। हो सकता है कि प्रकृति ने उसके लिए इससे भी अधिक कुछ सोच रखा हो। व्यक्ति को अपने प्रत्येक कर्म में वर्तमान के प्रति सतर्कता का अभ्यास करना होगा और उसे ज्यों का त्यों स्वीकार करना होगा लेकिन उसे साथ ही अपने भविष्य को उपयुक्त इच्छाओं ओर दृढ उद्देश्यों से संवारना होगा।

दोहावली

जब तें रामु ब्याहि घर आए। नित नव मंगल मोद बधाए।
भुवन चारिदस भूधर भारी। सुकृत मेघ बरषहिं सुख बारी ।।

भावार्थः–जब से श्री रामचन्द्रजी विवाह करके घर आए, तब से (अयोध्या में) नित्य नए मंगल हो रहे हैं और आनंद के बधावे बज रहे हैं। चौदहों लोक रूपी बड़े भारी पर्वतों पर पुण्य रूपी मेघ सुख रूपी जल बरसा रहे हैं ।

भारतीय सेना के सम्मान में खास शो

नई दिल्ली। डिस्कवरी चैनल सियाचिन ग्लेशियर पर तैनात भारतीय जवानों के सम्मान में 26 जनवरी को एक घटे का एक खास कार्यक्रम 'रिवील्ड : सियाचिन' प्रसारित करेगा।

26 साल बाद सेना का डॉग स्क्वॉड करेगा मार्चपास्ट–

नई दिल्ली। सेना का डॉग स्क्वॉड 26 साल बाद 26 जनवरी को राजपथ पर मार्चपास्ट करेगा। इसके लिए सेना ने अपने 1200 लेब्राडोर और जर्मन शेफर्ड डॉग में से 36 को चुना है।

जयंति विशेष

''नेताजी'' सुभाष चंद्र बोस

जन्म:– 23 जनवरी

सुभाष चंद्र बोस (जन्म–23 जनवरी, 1897, कटक, उड़ीसा मृत्यु–18 अगस्त, 1945) के अतिरिक्त हमारे देश के इतिहास में ऐसा कोई व्यक्तित्व नहीं हुआ जो एक साथ महान सेनापति, वीर सैनिक, कूटनीतिज्ञ राजनीति का अद्भुत खिलाड़ी और अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त पुरुषों, नेताओं के समकक्ष साधिकार बैठकर कूटनीतिज्ञ चर्चा करने वाला हो। भारत की स्वतंत्रता के लिए सुभाष चंद्र बोस ने करीब–करीब पूरे यूरोप में अलख जगाया। बोस प्रकृति से साधु, ईश्वर भक्त तथा तन एवं मन से देशभक्त थे। महात्मा गाँधी के नमक सत्याग्रह को 'नेपोलियन की पेरिस यात्रा' की संज्ञा देने वाले सुभाष चंद्र बोस का एक ऐसा व्यक्तित्व था, जिसका मार्ग कभी भी स्वार्थों ने नहीं रोका, जिसके पाँव लक्ष्य से पीछे नहीं हटे, जिसने जो भी स्वप्न देखे, उन्हें साधा और जिसमें सच्चाई के सामने खड़े होने की अद्भुत क्षमता थी।

नेताजी सुभाष चंद्र बोस का जन्म उड़ीसा में कटक के एक संपन्न बंगाली परिवार में हुआ था। बोस के पिता का नाम 'जानकीनाथ बोस' और माँ का नाम 'प्रभावती' था। जानकीनाथ बोस शहर के मशहूर वकील थे। प्रभावती और जानकीनाथ बोस की कुल मिलाकर 14 संतानें थी, जिसमें 6 बेटियाँ और 8 बेटे थे। सुभाष चंद्र उनकी नौवीं संतान और पाँचवें बेटे थे। अपने सभी भाइयों में से सुभाष को सबसे अधिक लगाव शरदचंद्र से था।

सक्रिय राजनीति में आने से पहले नेताजी ने पूरी दुनिया का भ्रमण किया। वह 1933 से 36 तक यूरोप में रहे। यूरोप में यह दौर था हिटलर के नाजीवाद और मुसोलिनी के फासीवाद का। नाजीवाद और फासीवाद का निशाना इंग्लैंड था, जिसने पहले विश्वयुद्ध के बाद जर्मनी पर एकतरफा समझौते थोपे थे। वे उसका बदला इंग्लैंड से लेना चाहते थे। भारत पर भी अँग्रेजों का कब्जा था और इंग्लैंड के खिलाफ लड़ाई में नेताजी को हिटलर और मुसोलिनी में भविष्य का मित्र दिखाई पड़ रहा था। दुश्मन का दुश्मन दोस्त होता है। उनका मानना था कि स्वतंत्रता हासिल करने के लिए राजनीतिक गतिविधियों के साथ–साथ कूटनीतिक और सैन्य सहयोग की भी जरूरत पड़ती है।

उन्होंने ब्रिटिश हुकूमत और देश की आजादी के लिए कई काम किए। उन्होंने 1943 में जर्मनी छोड़ दिया। वहां से वह जापान पहुंचे। जापान से वह सिंगापुर पहुंचे। जहां उन्होंने कैप्टन मोहन सिंह द्वारा स्थापित आजाद हिंद फौज की कमान अपने हाथों में ले ली। उस वक्त रास बिहारी बोस आजाद हिंद फौज के नेता थे। उन्होंने आजाद हिंद फौज का पुनर्गठन किया। महिलाओं के लिए रानी झांसी रेजिमेंट का भी गठन किया जिसकी लक्ष्मी सहगल कैप्टन बनी।

'नेताजी' के नाम से प्रसिद्ध सुभाष चन्द्र ने सशक्त क्रान्ति द्वारा भारत को स्वतंत्र कराने के उद्देश्य से 21 अक्टूबर, 1943 को 'आजाद हिन्द सरकार' की स्थापना की तथा 'आजाद हिन्द फौज' का गठन किया इस संगठन के प्रतीक चिह्न पर एक झंडे पर दहाड़ते हुए बाघ का चित्र बना होता था। नेताजी अपनी आजाद हिंद फौज के साथ 4 जुलाई 1944 को बर्मा पहुँचे। यहीं पर उन्होंने अपना प्रसिद्ध नारा, ''तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा'' दिया। 18 अगस्त 1945 को तोक्यो जाते समय ताइवान के पास नेताजी की मौत हवाई दुर्घटना में हो गई, लेकिन उनका शव नहीं मिल पाया। नेताजी की मौत के कारणों पर आज भी विवाद बना हुआ है।

तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा – नेताजी का आह्वान

जब भारत स्वतंत्रता के लिए संघर्षरत था और नेताजी आजाद हिंद फौज के लिए सक्रिय थे, तब आजाद हिंद फौज में भर्ती होने आए सभी युवक–युवतियों को संबोधित करते हुए नेताजी सुभाषचंद्र बोस ने कहा, ''तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा।''

हम अपना खून देने को तैयार हैं, सभा में बैठे हजारों लोग हामी भरते हुए प्रतिज्ञा–पत्र पर हस्ताक्षर करने उमड़ पड़े।

नेताजी ने उन्हें रोकते हुए कहा, 'इस प्रतिज्ञा–पत्र पर साधारण स्याही से हस्ताक्षर नहीं करने हैं। वही आगे बढ़े जिसकी रगों में सच्चा भारतीय खून बहता हो, जिन्हें अपने प्राणों का मोह न हो, और जो आजादी के लिए अपना सर्वस्व त्यागने को तैयार हो।

नेताजी की बात सुनकर सबसे पहले सत्रह भारतीय युवतियां आगे आईं और अपनी कमर पर लटकी छुरियां निकाल कर, झट से अपनी उंगलियों पर छुरियां चलाकर अपने रक्त से प्रतिज्ञा–पत्र पर हस्ताक्षर करने लगीं। महिलाओं के लिए रानी झांसी रेजिमेंट का गठन किया गया जिसकी कैप्टन बनी लक्ष्मी सहगल।

सुभाष भारतीयता की पहचान थे। आज भी भारतीय युवक उनसे प्रेरणा ग्रहण करते हैं। वे भारत की अमूल्य निधि थे और रहेंगे। 'जयहिन्द' का नारा उन्हीं की देन है। 'तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूँगा।' सुभाष चंद्र बोस का यह घोषवाक्य आज भी हमें रोमांचित करता है। यह वाक्य सिद्ध करता है कि जिस व्यक्तित्व ने इसे देश हित में सबके सामने रखा वह किस जीवट का व्यक्ति होगा।

सुभाष चन्द्र बोस का राष्ट्रभाषा प्रेम

सुभाषबाबू हिन्दी पढ़ लिख सकते थे, बोल सकते थे, पर वह इसमें बराबर हिचकते और कमी महसूस करते थे। वह चाहते थे कि हिन्दी में वह हिन्दी भाषी लोगों की तरह ही सब काम कर सकें। एक दिन उन्होंने अपने उद्गार प्रकट करते हुए कहा, ''यदि देश में जनता के साथ राजनीति करनी है, तो उसका माध्यम हिन्दी ही हो सकती है। बंगाल के बाहर मैं जनता में जाऊं तो किस भाषा में बोलूं। इसलिए काँग्रेस का सभापति बनकर मैं हिन्दी खूब अच्छी तरह न जानूं तो काम नहीं चलेगा। मुझे एक मास्टर दीजिए, जो मेरे साथ रहे और मेरा हिन्दी का सारा काम कर दे। इसके साथ ही जब मैं चाहूं और मुझे समय मिले तब मैं उससे हिन्दी सीखता रहूँ।''

श्री जगदीश नारायण तिवारी को, जो मूक काँग्रेस कर्मी थे और हिन्दी के अच्छे शिक्षक थे, सुभाषबाबू के साथ रखा गया। हरिपुरा काँग्रेस में तथा सभापति के दौरे के समय वह बराबर सुभाषबाबू के साथ रहे। सुभाषबाबू ने बड़ी लगन से हिन्दी सीखी और वह सचमुच बहुत अच्छी हिन्दी लिखने, पढ़ने और बोलने लगे।

'आजाद हिंद फौज' का काम और सुभाषबाबू के वक्तव्य प्रायः हिन्दी में होते थे। सुभाषबाबू भविष्यदृष्टा थे, जानते थे कि जिस देश की अपनी राष्ट्रभाषा नहीं होती, वह खड़ा नहीं रह सकता।

बात पते की

कर्मों की आवाज शब्दों से भी ऊंची होती है.....
दूसरों को नसीहत देना
तथा आलोचना करना
सबसे आसान काम होता है।
लेकिन सबसे मुश्किल काम है
चुप रहना और आलोचना सुनना।

हनुमान जी के बारह नाम

1. अंजनी सुत
2. वायु–पुत्र
3. फाल्गुन सख
4. महाबली
5. अमित विक्रम
6. सीताशोक विनासन
7. रमिष्ट
8. उदधि क्रमण
9. लक्ष्मण प्राणदाता
10. हनुमान
11. दशग्रीव दर्पहा
12. पिंगाक्ष।

अतिशुद्ध धर्म की परिभाषा क्या है?

विश्व–सुख–वर्धक विचार–आचार को धर्म कहते हैं, यह स्वेच्छा से कर्त्तव्य समझकर किया जाता है, विश्व–सुख–वर्धन के प्रयत्न में कभी–कभी दुःख–वर्धन भी हो जाता है, यह धर्म की अशुद्धि है, इसी प्रकार धर्म कभी–कभी भय से या लोभ से भी किया जाता है, यह भी धर्म की अशुद्धि है, जिस धर्म के पालन में प्रेरक भय या प्रलोभन न हों– दुःख–वर्धन न हो, वही अतिशुद्ध धर्म है।

–स्वामी सत्य भक्त जी

उत्कृष्टता महसूस की जाती है।

''भले ही कोई सराहना करे या न करे,
आप जो काम कर रहे हैं
उसमें अपना शत–प्रतिशत दें।
उत्कृष्टता किसी दूसरे की
राय की मोहताज नहीं होती।।''

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गतः पन्थाः

उन्हें दे दी। उन्होंने पढ़ी, कुछ मुस्कुराये... पिन निकाली। कागजों को फाड़ा, गंदगी के टोकरे में डाल दिया। जिसने लिखा उसने कहा कि क्या किया? मेरे कागजों को पढ़ने के बाद फाड़ क्यों दिया? बोले काम की चीज रख ली।

तुलसी इस संसार में,
भाँति–भाँति के लोग
सबसे हिल–मिल चालिये,
नदी नाव संजोग।

एक दिन सोच रहा था कैलाश! कितना पुण्य किया है। बहुत पुण्य किया है। ऐसे बापूजी मिले, माताजी मिले, परिवार मिला।

उन्हीं दिनों में पिताजी भीण्डर ग्राम में आए तो देखा कि श्रीनाथ जी का मन्दिर बंद है। तो किवाड़ को खटखटाया। अंदर से बंद था। खिडकी भी अंदर से बंद थी। तुरन्त कई लोगों को कहा कि अपना मंदिर बंद क्यों है। लोगों ने कहा 2–4 दिन से बंद है। पिताजी ने उस दरवाजे को तोडा और अंदर देखा कि भगवान की मूर्ति से कपड़े, आभूषण गायब हैं और मूर्ति को तोड़ने की कोशिश की थी और सारा सामान ले गया। अरे! भगवान को बेच दिया तुमने। गहने भी चोरी कर लिये। पिताजी की आँखों में आँसू आ गये। तुरन्त भगवान के वस्त्र मंगाए, तिलक लगाया, स्नान कराया, आरती की, नैवैद्य चढ़ाया।....

क्रमशः अगले अंक में ...

सम्पादकीय

एक उदारमना व्यक्ति ने अपनी सम्पदा परमार्थ प्रयोजनों के लिए दान कर दी, और लोक सेवा के कार्यों में निरंतर रहने लगे। उनकी सर्वत्र प्रशंसा होने लगी। इस परिवर्तन के लिए उनकी भूरि–भूरि सराहना करने और बधाई देने लोग आने लगे। उत्तर में उदार व्यक्ति एक प्रश्न करतेः– यदि आपके झोले में कंकड़–पत्थर भरे हैं, और अनायास कोई बहुमूल्य वस्तु मिले, तो उन पत्थरों को फेंक कर मूल्यवान वस्तु उसमें भरेंगे या नहीं? लोग उत्तर में सिर हिला देते।

उन्होंने लोगों को समझाया। मैंने कोई त्याग नहीं किया। मात्र विवेकशीलता का परिचय दिया है– आपकी तरह। चयन की दूरदर्शिता का परिचय दिया है– मैंने। जो व्यर्थ ही बटोर रखा था, वह बोझ बढ़ाता और अनर्थ सीखाता था। अब उस जंजाल को फेंक देने पर मनःस्थिति परमार्थ करने जैसी बन गयी, और वे कार्य हो सके जिनकी प्रशंसा आप सब करते हैं, और मुझे सन्तोष पाने तथा भविष्य उज्ज्वल बनाने का अवसर मिला है। क्या हम भी अपनी झोली में मात्र कंकड़– पत्थर तो नहीं बटोर रहे हैं? क्या हमारी झोली कूड़े करकट से खाली होगी?क्या हम भी दूरदर्शिता सोचते हुए कोई ऐसा कार्य चुनेंगे जिसमें आनन्द, सन्तोष एवं शान्ति का अनुभव होगा? जी, हाँ– नारायण सेवा संस्थान के सेवा कार्यों से जुड़ कर ऐसा ही प्रयत्न कर रहें हैं जिसमें अपना प्रभु प्रसन्न है। सच मानिए, श्रीमान्– जब कोई विकलांग पशुवत चलने वाला अपने पांवों पर खड़ा होता है, जब कोई निराश्रित बालक अपनी कक्षा में प्रथम आता है, जब कोई विधवा बहिन प्रशिक्षण प्राप्त कर यह कहती है कि अब मैं आराम से 100–150 रूपया प्रतिदिन कमा लेती हूँ, जब कोई वनवासी शराब छोड़ कर अपने बच्चों को दो समय की रोटी उपलब्ध कराता है, तो ऐसा ही अनुभव करते हैं– हम सभी।

हम आह्वान करते हैं–आपके करूणा भरे दिलों का– सेवा के इस प्रयागराज में जब आपका, अपने स्नेहिल जनों का सहयोग इस भगवद् कार्य में मिलेगा तो उस भद्र पुरूष की तरह हम भी आनन्द की गंगा में सराबोर हो जायेंगे।

आपश्री अपनी धन रूपी लक्ष्मी को शुभ कर्मों में ही खर्च करते हैं, तभी तो इतने लम्बे समय से आपका सहयोग मिल रहा है भगवत् कार्यों में। पर अभी बहुत कुछ करना है हमें। क्योंकि हमारी बस्ती के परे एक बस्ती और भी है जहाँ उजाले की किरण गरीबी के कोहरे को पार करने में अपने आपको असफल मान रही है।

आइये शरीर की यात्रा करें

- ❖सीने की हड्डी की लम्बाई 6 से 7 इंच व चौड़ाई 3–4 इंच होती है।
- ❖रीढ़ की हड्डी की लम्बाई 28 इंच (पुरूष) एवं लम्बाई (महिला) में होती है।
- ❖हमारे शरीर में 519 मांसपेशियाँ होती है।
- ❖हमारे शरीर में 300 प्रकार की चल (गतिशील) जोड़ हैं।
- ❖लीवर की लम्बाई 9 इंच (दाएँ–बाएँ) और चौड़ाई 10–12 इंच होती है।
- ❖हमारे शरीर में 2400000 (ग्रंथियाँ) पाई जाती है।
- ❖हथेली की 1 वर्ग इंच त्वचा में लगभग 3500 स्वेद छिद्र होते हैं।
- ❖हमारे शरीर में 2500000 (पच्चीस लाख) स्वेद ग्रंथियाँ होती हैं। इसको लम्बाई में मिला दिया जाये तो 25 मील हो जाती है।

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।

वजन कम करने के लिए

यदि शहद दो–तीन चम्मच, हल्के गर्म पानी के साथ सोने से पहले लिया जाये तो यह शरीर का वजन कम करने के लिए बहुत अच्छा उपाय है। किसी भी हाल में शहद का उपयोग 2–3 महीने से ज्यादा नहीं करना चाहिए।

सरल व्यवहार करें

अलग–अलग लोगों से बातचीत करते समय विषय की प्रस्तुति भले ही बदल जाए, लेकिन मुखौटा न ओढ़िए। हमें पता भी नहीं चलता और हम अपने चेहरे पर मुखौटा ओढ़ना शुरू कर देते हैं। मित्रों से बात करेंगे तब हमारे चेहरे के भाव कुछ और होंगे। बॉस या अधीनस्थ से बात करेंगे तब हमारे मुखौटे का ढंग बदला हुआ होता है। पत्नी से, पति से या बच्चों से चर्चारत होने पर हम लोगों की आदत सी हो गई है, मुखौटा ओढ़कर बात करने की। जहां गंभीर नहीं होना है, वहां गंभीर हो जाते हैं, जहां मुस्कुराने की इच्छा नहीं है, वहां हंसने लगते हैं और धीरे–धीरे यह आदत बन जाती है।

हमारे भीतर कुछ बीमारियां ऐसी हैं जो हमें मुखौटा ओढ़ा ही देती हैं। हम बहुत कुछ छिपाने लगते हैं। जिन बातों को प्रकट करना है, उन्हें बाहर नहीं आने देते और जिन्हें बाहर आना चाहिए, उन्हें रोकने लगते हैं। भावनाओं को सही समय पर प्रकट नहीं किया जाए या अकारण रोक लिया जाए या जहां नहीं प्रकट करना है, वहां बाहर फेंक दिया जाए तो वह बीमारी बन जाती है और उस बीमारी का नाम है क्रोध। क्रोध प्रकट तो बाहर होता है और जहर भीतर फैलाता है। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जिन क्षणों में हम क्रोध में डूबे हुए होते हैं, वे क्षण हमारे व्यक्तित्व में पागलपन के होते हैं। क्रोध हमें पागल बना देता है। उस समय हम भूल जाते है कि हम कौन हैं। इसलिए मुखौटा न ओढें। इसका मतलब सहज और सरल रहें, ढोंग व्यवहार और रिश्तों में न निभाएं। आप सहज और सरल होंगे तो भावनाएं ठीक ढंग से व्यक्त होंगी। इससे क्रोध के अवसर कम हो जाएंगे और जैसे ही क्रोध के अवसर कम हुए आपका पागलपन चला जाएगा। सहज होने के लिए भावनाओं का उपयोग सही ढंग से करना होगा।

सूखी खांसी में प्याज का उपयोग

खांसी के उपचार के लिए बहुत आसान तरीका है। एक चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच शहद मिलाएं और इसे दिन में 2–3 बार पीयें। इससे आपको जरुर आराम मिलेगा।

अंगकोर वाट (अंगकोर, कंबोडिया)

अंगकोर वाट दुनिया के सबसे बड़े धार्मिक स्मारकों में से एक है। कंबोडिया दक्षिण–पूर्व एशिया में स्थित है और अंगकोर वाट यहां के मुख्य दर्शनीय स्थलों में से एक है। अंगकोर वाट भगवान विष्णु को समर्पित मंदिर है। इसका निर्माण लगभग 12वीं सदी में खमेर राजा सूर्यवर्मन द्वितीय ने कराया था। यह मंदिर वास्तु कला का एक अद्भुत उदाहरण है। इस मंदिर को यूनेस्को ने विश्व विरासत स्थलों में भी शामिल किया है।

भोजन के तुरंत बाद जल नहीं पीना चाहिये

भोजन करने के बाद हम शरीर में ऊष्णता का अनुभव करते हैं। ऐसा क्यों ? क्योंकि अन्न में गर्मी होती है और वह गर्मी पेट में भोजन के माध्यम से पहुँचती है। जठराग्नि उस भोजन को पचाने के कार्य में लग जाती है तथा अन्न की गर्मी से उत्पन्न गैस अपने मार्गों से बाहर निकलती है जबकि तुरंत बाद पानी पीने से निकलने वाली गैस पानी की शीतलता के कारण मंद हो जाती है। यह मंदाग्नि अनेक प्रकार के रोगों को जन्म देती है। विद्धानों ने इसलिए भोजन के तुरंत बाद जल पीना निषेध किया है।

कैल्शियम के बेहतरीन स्त्रोत

पचास साल की सुधा का पैर जैसे ही सीढ़ियों से फिसला, उनकी पैर की हड्डी के दो टुकड़े हो गए। उनका ऑपरेशन किया गया, पर जहां तक हड्डी जुड़ने की बात थी तो पता चला कि उनके शरीर में कैल्शियम का स्तर बेहद कम था। कैल्शियम की कमी अक्सर हमें पता नहीं चलती। कैल्शियम का काम है हमारे हड्डियों को बढ़ाना और मजबूत बनाना। हड्डियों की बात आती है तो प्रायः हमारा ध्यान रीढ़ की हड्डी की तरफ नहीं जाता। हम सिर्फ हाथ–पैरों की हड्डियों का ध्यान ज्यादा रखते हैं।

यह भूल जाते है कि रीढ़ की हड्डी भी कैल्शियम से बनी है। अगर कैल्शियम स्तर कम होता है तो शरीर में परेशानी शुरू हो जाती है। अगर समय पर ईलाज न हो तो यह बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। हड्डियों को मजबूत रखने के अलावा कैल्शियम के शरीर में और भी कई काम हैं। जैसे नर्वस सिस्टम को सही रखना, खून जमने की प्रक्रिया नियंत्रित करना और मांसपेशियों की मजबूती बनाए रखना। पैरों में झनझनाहट और ऐंठन शरीर में इलेक्ट्रोलाइट की कमी के साथ–साथ कैल्शियम और पोटेशियम की कमी के कारण होता है। कैल्शियम हर उम्र और हर किसी व्यक्ति के लिए जरूरी है।

खासकर महिलाओं के लिए। मगर ज्यादातर महिलाओं में इसकी कमी अक्सर देखी जाती है। कैल्शियम की कमी फ्रैक्चर और आस्टियोपोरोसिस के खतरे को बढ़ाती है। 35 साल की उम्र के बाद पुरूष और महिलाओं दोनों में हड्डियों से कैल्शियम का घटना शुरू हो जाता है। मेनोपॉज के दौरान यह तेजी से घटता है। इसीलिए जरूरी है कि अपनी डाइट में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम युक्त आहार शामिल करें, जिससे हड्डियों और नर्व डिसॉर्डर का बचाव हो सके। ज्यादातर लोग यही मानते हैं कि सिर्फ डेयरी उत्पाद और नॉन वेजिटेरियन खाने में ही कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। कैल्शियम के ऐसे कई स्त्रोत हैं जैसे बादाम, ड्राइड फिग्स और ब्रोकोली। आपको बस अपने खाने में इसे शामिल करना है। हरी पत्तेदार सब्जियों अपने आप में कैल्शियम स्टोर कर रखती है। इसीलिए हरी सब्जियां जैसे पालक कैल्शियम के बेहतरीन स्त्रोत में से एक है।

फ्रेंच, बींस, हरे बींस और स्नैप बींस भी कैल्शियम के अच्छे स्त्रोत माने जाते हैं। इन्हें उबाल कर या हल्का पका कर खाना फायदेमंद है। ब्रोकोली कैल्शियम के अच्छे स्त्रोत में से एक है। अपनी अल्कलाइन प्रकृति के कारण यह एक बेहतर डिटॉक्सिफायर का काम करता है।

किन्तु अभ्यास न छूटे

जीवन में वह मनुष्य निश्चित ही सफल होता है, जो अडिग आस्था के साथ अपने कर्त्तव्य को पूरा करता चलता है। कर्त्तव्य की ओर, और केवल कर्त्तव्य की ओर ही देखता चलता है – साहस और निष्ठा के साथ।

इस विषय में एक लोक कथा है –

एक बार एक प्रदेश में भयंकर सूखा पड़ा। जमीन पर घास तक नहीं उग सकी। फिर भी एक किसान जो अपने गाँव का मुखिया था और सबसे अधिक मेहनती भी, वह हल लेकर रोज खेत पर जाता।

पानी नहीं बरसा तो सभी खेत सूखे पड़े थे। जमीन प्यासी थी, फिर भी वह बराबर खेत में हल चलाता रहा।

एक दिन बादलों ने किसान से पूछा – 'खेत में घास ही नहीं है, फिर बेकार में इतनी मेहनत क्यों करते हो ?'

किसान ने धैर्य के साथ उत्तर दिया – इसलिए कि मैं कहीं खेती करना ही न भूल जाऊँ।

किसान का उत्तर सुनकर बादलों को लगा कि 'कहीं वे भी बरसना न भूल जाए अतः वे भी खूब जमकर बरसे। प्यासी धरती तृप्त हो उठी।'

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.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, लिण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, लिण 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