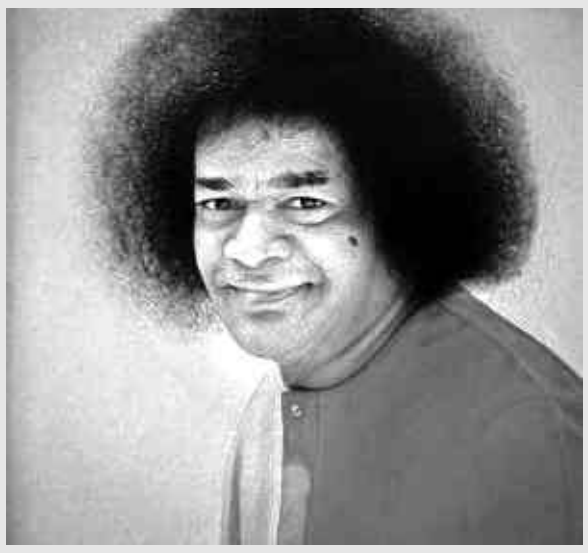
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

(मुद्रण तारीख :- 07.01.2016) ■ अंक-396 ■ तारीख- 08 जनवरी 2016, पौष कृष्ण पक्ष - 13 ■ शुक्रवार ■ उदयपुर ■ कुल पृष्ठ-2 ■ मूल्य -1 रूपया (पृष्ठ-1)

अनमोल वचन (सत्यसाई बाबा)



कार्य, कार्य की इच्छा और आशा सब उसी भगवान को समर्पित कर दो।

जीवन का आनंद होता है जीने वाले की दृष्टी में

मंदिर बन रहा था । तीन श्रमिक धूप में बैठे पत्थर तोड़ने का काम कर रहे थे । एक राहगीर ने पहले मजदूर से पूछा –

'क्या कर रहे हो ?'

वह बड़े दुखी स्वर में बोला – ''पत्थर तोड़ रहा हूँ।'' सच ही था – वह पत्थर ही तोड़ रहा था ।

दूसरे से पूछा – वह दुखी न था – उसने कहा – 'आजीविका कमा रहा हूँ ।'

वह बिलकुल संतुलित था – न दुखी, न सुखी । और सच ही था – वह आजीविका कमाने को ही तो श्रम कर रहा था ।

फिर तीसरे से पूछा – वह आनंदित था – गीत गाते हुए पत्थर तोड़ रहा था । उसने अपना गीत बीच में रोक कर कहा – 'मैं मंदिर बना रहा हूँ ।' आँखों में चमक थी, हृदय में गीत थे, और वाणी में शान्ति । निश्चित ही मंदिर गढ़ना कितना सौभाग्यपूर्ण है !! सृजन से बड़ा कौनसा आनंद है ?

जीवन के प्रति भी क्या यही तीन उत्तर हैं ?कोई पत्थर तोड़ रहा है, कोई आजीविका कमा रहा है, तो कोई मंदिर गढ़ रहा है । .... धूप तो तीनों पर बराबर पड़ रही है – परन्तु आनंद सबके हिस्से नहीं आता ।

जीवन का आनंद जीने वाले की दृष्टी में होता है । वह भीतर है, बाहर से नहीं आता ।

नावों में सजेगा बाजार और लहरों पर लेजर शो

लेकसिटीमेंपहली बार 11 से 14 जनवरी तक लेक फेस्टिवल और इंटरनेशनल म्यूजिक फेस्टिवल होगा। लेक फेस्टिवल में झीलों में मार्केट लगेगा, लेजर लाइट का डांस शो सहित कई वाटर एक्टिविटी होंगी। यहां दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय म्यूजिक फेस्टिवल में नामी कलाकार प्रस्तुति देने आएंगे।

नए साल के पहले महीने में लेक फेस्टिवल 11 से 14 जनवरी तक जबकि इंटरनेशनल म्यूजिक फेस्टिवल 13 और 14 जनवरी को होंगे। इस दौरान फतहसागर, पीछोला, गणगौर घाट पर चार दिन तक नावों में मार्केट लगेगा, लेजर डांस शो सहित कई वाटर एक्टिविटीज होंगी। इस दौरान उदयपुराइट्स और टूरिस्ट को यहां हॉट एयर बैलून और पैरा– सेलिंग का मौका मिलेगा। चार दिवसीय फेस्टिवल के अंतिम दो दिन संगीत प्रेमियों के लिए इंटरनेशनल म्युजिक फेस्टिवल होगा। इसमें देश, विदेश से कलाकार प्रस्तुति देने पहुंचेंगे। यह कार्यक्रम जिला प्रशासन और पर्यटन विभाग के साझे में होगा। इसमें कुछ एक्टिविटी न्यूनतम शुल्क पर तो कुछ निशुल्क निहार सकेंगे।

हॉट एयर का रोमांच

गणगौर घाट पर लेजर शो

लेजरशो में पानी के बीच वॉटर कर्टन लगाया जाएगा। शहरवासी झील किनारे बैठ कर लेसर शो को लुत्फ ले सकेंगे। इस तरह का शो सिर्फ अक्षरधाम में होता है।

बोट में सवार होंगे श्रीनाथजी

फतहसागरमें नाव में श्रीनाथ जी को भ्रमण करवाया जाएगा। रात में यह बोट एलईडी लाइटें से जगमग होगी। इस नाव में नियमित पूजा पाठ भी होंगे। पर्यटक इस दौरान दर्शन भी कर सकेंगे।

फतहसागर पर सेलिंग

फतहसागरपर पर्यटकों के लिए सेलिंग बोटिंग की व्यवस्था होगी। इस बोट में एक बड़ा पर्दा लगा होगा। वह हवा के रूख पर बोट की दिशा और रफ्तार मैनेज करेगा।

काइट फ्लाइंग

यहांदो दिन काइट फ्लाइंग होंगे। पतंग उड़ाने के शौकीन इसमें भाग ले सकेंगे। इसके अलावा पैरा सेलिंग, वाटर बॉलिंग जैसे खास वाटर एडवेंचर भी होंगे।

पाल रहेगी जगमग

फतहसागरपाल चारों दिन जगमग रहेगी। पूरी पाल के पास पानी में इलेक्ट्रॉनिक दीपक सजाए जाएंगे। ये चार दिन तक पूरी रात पाल के किनारे रोशन करेंगे।

चार दिनहॉट एयर बैलून का लुत्फ ले सकेंगे। इसमें हॉट बैलून को एक निर्धारित ऊंचाई तक बांधा जाएगा, जिससे वह ज्यादा ऊंचाई पर नहीं जा सकेगा और सुरक्षा भी रहेगी। नेहरु पार्क में भी तीन हॉट एयर बैलून रात में लगाए जाएंगे। इसमें किसी को घुमाया नहीं जाएगा। इसमें जलती आग चार दिवसीय इवेंट को प्रोमोट करेगा।

पानी के बीच शॉपिंग का लुत्फ

सबसेआकर्षण का केंद्र पीछोला झील में चलती फिरती नावों पर मार्केट होगा। इसके लिए 25 नावों को बुक किया गया है। पर्यटक नावों में बैठ कर पानी के बीच शॉपिंग का लुत्फ लेंगे। ये नावें नियमित अंतराल पर झील किनारे पहुंचकर बाहर बैठे लोगों को उसमें मौजूद सामान प्रदर्शित करेंगी।

'लेक फेस्टिवल में ज्यादा से ज्यादा स्पॉन्सरशिप की व्यवस्था की जा रही है। हम इसे सिग्नेचर इवेंट बनाना चाहते हैं जो सिर्फ उदयपुर में हो। इस फेस्टिवल की पब्लिसिटी गुजरात और महाराष्ट्र में भी की जा रही है। इसके आयोजन के लिए एक इवेंट कंपनी को हायर किया गया है। इन्होंने विस्तृत प्लान भी पेश कर दिया है। रोहितगुप्ता, कलेक्टर

'चार दिनों के लेक फेस्टिवल में शहरवासियों को कई खास अनुभव होंगे। महिलाओं और बच्चों को ध्यान में रखते हुए इसमें झील किनारे मेहंदी, नेल आर्ट, टैटू का भी प्रावधान है। इतना ही नहीं विभुति पार्क में बड़ा फूड जोन भी लगाया जाएगा।

सुमितासरोच, उपनिदेशक पर्यटन विभाग

13 और 14 जनवरी को शहर में म्युजिक लवर्स के लिए यह फेस्टिवल होगा। इसमें देश के अलावा विदेशों से 14 कलाकारों को बुलाया गया है। यहां विभिन्न वाद्य यंत्रों की प्रस्तुति, वेस्टर्न और क्लासिकल म्यूजिक होगा।

सद्विचार

- ''होठों पर मुस्कान, हर मुश्किल को आसान कर देती है''
- आत्मोन्नति के लिए यदि अधिक से अधिक समय लगायें तो दूसरों की आलोचना करने का समय नहीं मिलेगा।''
- जीवन एक नाटक है, यदि हम इसके कथानक को समझ ले तो सदैव प्रसन्न रह सकते है।
- आयु बढ़ने से या दुर्घटना से सुन्दरता नष्ट हो सकती है पर आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।
- आज समाज, राष्ट्र व विश्व की सबसे जटिल समस्याओं का एकमात्र हल है चरित्र निर्माण, चरित्र बिगड़ जाने पर कोई प्रतिष्ठा बाकी नहीं रहती।

शब्द संयोजन

- समय के साँचे में समझ के साथ सद्भावों का संचार करें।
- मोह की माया में मानवता का मरण नहीं करें।
- वासना के विशैले विचारों का विनास करें।
- मानवीय–मधुरता का मनन के साथ मंजन करें।
- परमात्मा की पूजा से पुरूषार्थ की प्रगति होती है।
- नफरत के निशानों को नष्ट करें।
- माँ की ममता से मुर्झायी हुई मानवता खिल उठी।
- दीन दयाल दया करके दुःखियों के दुःखों को दूर करो।
- हीरे रूपी हृदय का हर कोना, हर किनारा बेशकीमती है।
- कंचन रूपी काया को कर्म की कसौटी पर कसो।
- हवा, हरियाली व हरकत हमें हिरण के समान हलका एवं चुस्त बना देती है।
- कंचन–काया की कदर करो। कचोरी व कलाकन्द खाकर काया को कचरा पात्र मत बनाओ कसरत करो।

क्या आपश्री जानते है ?

- प्रतिवर्ष दस लाख भूकम्प पृथ्वी को कंपाते है।
- अब तक गिरे ओलों में सबसे बड़ा ओला एक किलोग्राम वजन का था, जो कि बांग्ला देश में सन् 1986 में गिरा था।
- पृथ्वी अपनी धुरी पर 1000 मील प्रतिघंटे की गति से चक्कर लगाती है।
- वैज्ञानिक जानकारी के अनुसार पृथ्वी का जन्म 4.56 अरब वर्ष पहले हुआ था।
- जावा और सुमात्रा में करीब 3500 प्रकार के रंग–बिरंगे पक्षी पाए जाते हैं।
- जापान में करीब 3000 प्रकार के फूल पाए जाते हैं।
- हाथी के दांत दो या तीन बार नहीं पूरे जीवनकाल में छः बार निकलते हैं।
- मधुमक्खी सिर्फ एक पाउंड शहद बनाने में बीस लाख फूलों से पराग इकट्ठा करती है।
- खटमल तीन सालों तक बिना भोजन किए जीवित रह सकता है।

धर्मात्मा कौन ?

ओ३म दृतें दृरूं मा मित्रस्य मा चक्षुषा भूतानि समीक्षन्ताम मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाभि भूतानि समीक्षे। मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहो हे ईश्वर! हे विद्वन!

आप मुझे मानसिक रूप में दृढ़ बनाइए ताकि मैं इस तरह का बनूं कि सभी प्राणी मुझे मित्र की दृष्टि से सही रूप में देखें और मैं भी सबको मित्र की दृष्टि से सही रूप में देखूं। इस प्रकार मानव समाज के सभी सदस्य मन से दृढ़ हों, परस्पर द्वेष न करें, अपने जैसा ही दूसरों को समझें और मित्र की तरह एक दूसरे को देखें।

धर्मात्मा कौन होता है ? इसका उत्तर देते समय इस मंत्र में निम्नलिखित गुणों का विवेचन किया जाता है

• उसे अपनी इन्द्रियों का मन, बुद्धि, अहम और चित्त का ईश्वर अर्थात् शासक होना चाहिए। इनकी दासता में रहकर संसारिक भोग में फंसा हुआ व्यक्ति धर्मात्मा नहीं हो सकता।

• उसके मन की संकल्प शक्ति बड़ी तीव्र होनी चाहिए। मन और संकल्प की दृढ़ता तब होती है जब मन चित्त और भोगों के पीछे नहीं भागता। जिसका मन चित्त की इच्छाओं के पीछे चलता है, जो अपने चित्त को मन के वश में रखता है वही धर्मात्मा होता है।

• जिसका मन दृढ़ होता है वह व्यक्ति किसी भी मूल्य पर अपने सिद्धांत को नहीं छोड़ता। हर व्यक्ति को सिद्धांत का पक्का होना चाहिए। धर्मात्मा आर्य को कहते हैं। आर्य वह है जो परिस्थितियों और दूसरों के अज्ञान मूलन के सिद्धांतों के साथ समझौता नहीं करता। जिसने जीवन में अपना निश्चित सिद्धांत बनाकर उसकी रक्षा नहीं की वह धर्मात्मा नहीं है।

• केवल ज्ञानी और अच्छा उपदेशक होने मात्र से कोई धर्मात्मा नहीं हो जाता, धर्मात्मा वह है जिसके आचरण में धर्म है। इसलिए उपनिषदों ने धर्मचर अर्थात् धर्म का आचरण करने की शिक्षा दी। चरित्र क्या है ? धर्म मूलक आचरण ही चरित्र है।

• व्यक्ति को अपना कथन, अपना व्यवहार और अपने विचार बिल्कुल स्पष्ट और सही रूप में लोगों के सामने रखने चाहिए। व्यवहार और विचार में भिन्नता होने पर व्यवहार भी अस्पष्ट होता है और विचार की अस्पष्ट। क्षीण विचारों वाले मनुष्य का मन कभी दृढ़ नहीं हो सकता और ऐसे व्यक्ति को लोग ज्यादातर गलत समझ बैठते हैं। स्पष्ट विचार, स्पष्ट कथन, स्पष्ट व्यवहार, निश्चित सिद्धांत और दृढ़ मन वाले सिद्धांत के पक्के व्यक्ति को दुनिया गलत नहीं समझती। भ्रम से कभी कोई गलत फहमी हो भी जाती है तो वह जल्दी ही दूर भी हो जाती है।

ज्ञान की बात

- दवा कर्त्तव्य के लिए देते रहो क्योंकि दवा सिर्फ कर्त्तव्य के लिए है, जीवन तो प्रभु के हाथों में ही हैं। बच्चा रूठता है तो जल्दी मान जाता है और बड़ा आदमी रूठता है तो जिन्दगी भर नहीं मानता।
- सबसे फायदेमंद सौदा होता है बुजुर्गों के पास बैठना चंद लम्हों के बदले वर्षों का तजुर्बा दे देते हैं।
- वरिष्ठजन उसी पेड़ की तरह है जो मल तो नहीं दे पाता लेकिन छाया जरूर देता है।
- तर्क के साथ लोगों को जीतने की अपेक्षा अपनी मुस्कान के साथ उन्हें पराजित कीजिए क्योंकि जो लोग आपसे हमेशा बहस करने की इच्छा करते हैं आपकी चुप्पी से कभी बहस नहीं कर सकते।
- जीवन का बहुत सीधा–सा परिचय है, आंसू वास्तविक है, मुस्कान में अभिनय है।

क्या है ? त्रिदोष

हमारे शरीर मे तीन दोष होते हैं– वात, पित्त और कफ। तीनों दोषों मे कुछ तत्व होते है, जैसे–वात मे वायु और आकाश तत्व होता है। पित्त में अग्नि या तेज तथा जल तत्व है जबकि कफ में पृथ्वी और जल तत्व है। असल में दोष ऊर्जा के तीन रूप है। मनुष्य के शरीर में ये तीनों एक दल के रूप में काम करते है। प्रत्येक दोष का अपना एक व्यक्तिगत गुण होता है और दूसरों के प्रति दो विरोधी गुण होते है।

1. सिर्फ जिंदगी न गुजारो – जीओं
2. सिर्फ छुओं नहीं – महसूस करों
3. सिर्फ देखों नहीं – गौर करों
4. सिर्फ पढ़ों नही– जीवन में उतारों
5. सिर्फ सुनों नहीं – ध्यान से सुनो
6. सिर्फ ध्यान से ही न सुनो – समझों

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

जब मैं ठगी का शिकार हुआ

हमारे श्री गोपाल जी पित्ती कितने अच्छे आदमी, भले आदमी, लाखों में एक व्यक्ति। कहा कैलाश जी मिलकर कुछ काम करेंगे। मित्रता रही उनके साथ। एक प्रसंग आया किसी मित्र के घर गये। अरे कैलाश जी ! मेरी घड़ी कोई ले गया तकिये के नीचे रखी थी। नौकर पर शक है नौकर पर क्यों शक है? नौकर तो बेचारा गरीब है। उन्होंने उसे बहुत सताया, मैं देख रहा था, मैं क्या करूं? मैं तो उनके यहां मेहमान की तरह गया था। मैंने कहा इसको मारो मत, नहीं–नहीं इससे सत्य उगलवाऊंगा, वरना जल्दी बताओ। वो बोल रहा मालिक मैंने आपकी घड़ी नहीं ली, मैंने आपकी घडी देखी भी नहीं। थाने में भी ले गये। उस समय जगदीश प्रसाद जी दक साहब मेरे पूज्य जीजा जी के बडे भाई है। अभी उनका स्वर्गवास हुआ। वो थानादार साहब थे। उन्होंने कहा भाई साहब इसने मेरी घड़ी चोरी कर दी तो थानेदार साहब ने दो–चार थप्पड़ लगाई और अन्दर बन्द कर दिया। जो मित्र ले गये उनके जेब में जो पर्स था वो भी खाली करवा दिया। 2–3 घण्टे के बाद उनके मित्र को फोन आया कि, भैय्या कैसी रही? मैं तुम्हारे तकिये के नीचे से घड़ी ले आया था। तुम तो लापरवाही से रखते हो, मुझे विदित होता है कि तुम ऐसे लापरवाह रहते हो, हे प्रभु! माथे पर हाथ रखकर कहा। अरे घडी तो मेरे मित्र ले गये। मैंने तो नौकर को पकड़ा दिया। तुरन्त दौड़कर थाने गये। .....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

चक्रवर्ती सम्राट को पुण्योपार्जन का शौक कुछ ऐसा लगा कि प्रजा से पुण्य खरीदने लगे! ऐसी तराजू बनाई गई जिसमें किसी के पुण्यों के लेखों का कागज एक पलड़े में रखते ही दूसरे पलड़े में उसके बराबर स्वर्ण मुद्राएं तुल जाती!

विधि ने अपना काम किया, पड़ौस के राजा ने आक्रमण किया, परिणाम में हार मिली चक्रवर्ती सम्राट को! रानी, पुत्र सहित उन्हें रात्रि के अंधेरे में भागना पड़ा! पर, खाने को कुछ नहीं था– साथ! पड़ौसी राज्य में जाकर कुछ मेहनत की, जिससे एक समय की भोजन सामग्री नसीब हुई। रानी भोजन बना ही रही थी कि एक भिखारी ने दयनीय स्वरों में याचना की– भोजन की! सम्राट द्वारा याचना को विनयपूर्वक अस्वीकार करते देख रानी ने कहा– राजन् यदि एक दिन और भूखा रह जायेंगे हम तो इस भूखे का पेट भर जायेगा..... दे दीजिये इसे भोजन!

कुछ दिनों की कठिन यात्रा के बाद राजा ने अत्यन्त चिन्तित होकर रानी से कहा ''अब आगे का जीवन कैसे चलेगा? रानी ने सुझाव दिया '' अपने कुछ पुण्य यहाँ के नरेश को बेचकर हम कुछ स्वर्ण मुद्राए लेकर सुखी जीवन जी सकते हैं! राजा को बात अच्छी लगी! सम्राट ने वहाँ के राजा के पास अपनी बात रखी, तो वे तैयार हो गये, पर यह क्या? सम्राट ज्यों–ज्यों पुण्य का लेखा तराजू में रखते पर पलड़ा हिलता तक नहीं! सभी ओर से घेरती निराशा के बीच रानी को भिखारी को दिया भोजन याद आया, तब लेखा पर्ची पलड़े में पड़ी तो दूसरी ओर सहस्त्र स्वर्ण मुद्राएं आ गई– पलड़े में। सम्राट ने तुरन्त जान लिया कि वास्तव में पुरूषार्थ द्वारा अर्जित राशि का दान ही सार्थक है!

आदरणीय महानुभावों, आपश्री द्वारा भी जो कठोर परिश्रम द्वारा धन रूपी लक्ष्मी का दान नारायण सेवा संस्थान को दिया जा रहा है, वह ऐसा ही दान है। आप द्वारा दिए गये दान से पशुवत चलने वाले अपने पांवो पर खड़े हो रहें हैं, जिनके मां–बाप नहीं है ऐसे बच्चे सुसंस्कारी एवं विद्या दान अर्जित कर रहें हैं, बेसहारा एवं गरीब बहिनें स्वावलम्बन का प्रशिक्षण प्राप्त कर रही है, वनवासी क्षेत्र के अभाव ग्रस्त दीन हीन बीमार औषधि प्राप्त कर रहें हैं– घर बैठे। सैकड़ों परिवार आजीवन व्यसन मुक्त होकर सभ्य एवं सुखी ग्रहस्थ जीवन जी रहें हैं।

आइए, हम भी प्रण लें कि जब तक कुछ भी देने की सामर्थ्य परमात्मा बनाये रखेगा तब तक किसी जरूरतमन्द को निराश नहीं लौटने देंगे!

तप से अधिक महत्व है– सत्संग का

एक बार महर्षि वशिष्ठ महर्षि विश्वामित्र के आश्रम में गए। महर्षि विश्वामित्र ने वशिष्ठ का बड़ा स्वागत – सत्कार और आतिथ्य किया। जब वशिष्ठ जी चलने लगे तो विश्वामित्र ने उन्हें अपनी दस वर्ष की तपस्या का पुण्यफल उपहास्वरूप भेंट किया। बहुत दिनों बाद संयोगवश विश्वामित्र जी महर्षि वशिष्ठ के आश्रम में पहुंचे। उनका भी वैसा ही स्वागत – सत्कार हुआ। जब विश्वामित्र चलने लगे तो वशिष्ट जी ने उन्हे अपने एक दिन के सत्संग का पुण्यफल भेंट किया।

विश्वामित्र यह सोचकर मन – ही – मन खिन्न हो गए कि उन्होंने तो अपनी दस वर्ष की तपस्या का पुण्यफल दिया था, जबकि वशिष्ट जी ने एक दिन के सत्संग का तुच्छ फल दिया। वे विचार करने लगे कि कहिं वशिष्ट जी की अनुदरता के पीछे मेरे प्रति तुच्छता का भाव तो नहीं है ?

वशिष्ठ जी उनके इस हीन मनोभाव को ताड़ गए और उसका समाधान करने के लिए उन्हे साथ लेकर विश्व – भ्रमण पर निकल पड़े। चलते – चलते दोनों महर्षि वहां पहुंचे जहा शेषनाग जी अपने फन पर पुथ्वी का बोझ लादे बैठे थे। दोनो ऋषियों ने उन्हें प्रणाम किया व उनके समीप बैठ गए। तब उपयुक्त अवसर देखकर वशिष्ठ जी ने शेषनाग जी से पूछा – ''भगवान, दस वर्ष का तप अधिक मुल्यवान है या एक दिन का सत्संग ?''

शेषनाग जी बोले –''ऋषिवर, इसका समाधान वाणी से करने की अपेक्षा प्रयोग से करना ज्यादा ठीक रहेगा। मैं सिर पर इतना भार लिए बैठा हूं, जिसके पास तप – बल है, वह थोड़ी देर के लीए इस भार को अपने ऊपर ले ले।''

विश्वामित्र जी का अपने तप बल पर अभिमान था। तप के उसी संचित बल के आधार पर उन्होंने पृथ्वी का बोझ अपने ऊपर लेने का प्रयास किया, लेकिन उठाना तो दूर, वे उसे हिला भी न सके। अब वशिष्ठ जी से कहा कि वे एक दिन के सत्संग – बल से पृथ्वी को उठाएं। वशिष्ठ

जी ने यत्न किया और पृथ्वी का भार आसानी से अपने ऊपर उठा लिया।

तब शेषनाग जी ने कहा – ''ऋषिवर, निःसन्देह तप – बल की महत्ता बहुत है, लेकिन उसकी प्रेरणा और प्रगति का स्त्रोत सत्संग ही है। इसलिए उसकी महत्ता तप से अधिक है।''

अब विष्वामित्र जी की समस्या का समाधान हो गया कि महर्षि वशिष्ट ने न तो कम मूल्य की वस्तु भेंट की और न ही उनका तिरस्कार किया। सत्संग से तप की प्रेरणा मिलती है। इसलिये सत्संग को तप से अधिक महत्व दिया गया है।

आंखों का ध्यान रखना भी है-बहुत जरूरी

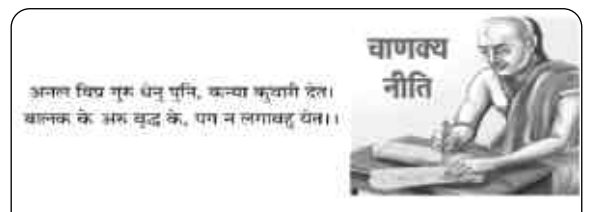
वर्तमान दिनचर्या में कंप्यूटर के बिना काम करना शायद असंभव है, लोग घंटों कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं। घंटों कंप्यूटर के सामने बैठने के कारण इससे निकलने वाली नीली रोशनी से सबसे अधिक नुकसान आंखों को होता है। इसके कारण आंखों की रोशनी कम होती है। इसके अलावा लगातार कम्प्यूटर पर काम करने से आंखों में थकान, धुंधला दिखाई देना, सिर में दर्द और आंखों के आसपास काले घेरे की समस्या आम बात है। ड्राई आई सिंड्रोम भी घंटों कंप्यूटर के प्रयोग के कारण होती है। इसलिए काम के साथ–साथ आंखों का भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि जिस कमरे में आप हों वहां पर अंधेरा या कम रोशनी न हो। आपके कमरे की रोशनी कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली रोशनी से कम न हो। अगर कमरे में अंधेरा होगा या कमरे की रोशनी कम होगी तो कंप्यूटर से निकलने वाली किरणें आंखों को अधिक प्रभावित करेंगी। काम करते वक्त अपनी कुर्सी की ऊंचाई को कम्प्यूटर के हिसाब से ही रखें। कंप्यूटर को अपनी आंखों से 30 सेमी की दूरी पर रखें। काम के दौरान पलकों को झपकाते रहें, इससे आंखों की नमी बरकरार रहेगी और आंखों सूखेंगी नहीं। लंबे समय तक पलक नहीं झपकाने से आंखों से पानी बहने लगता है।

अगर आप लगातार कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं तो बीच–बीच में ब्रेक लेते रहें। कोशिश करें कि 30–40 मिनट के बाद अपनी नजर को दूर किसी वस्तु पर ले जायें, अपने से लगभग 20 फिट की दूरी पर दूसरी वस्तु को देखें। एक घंटे तक काम करने के बाद 10 मिनट के लिए कंप्यूटर की स्क्रीन बंद कर दें।

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ आहार का सेवन बहुत जरूरी है। खाने में विटामिन ए, ई और सी को जरूर शामिल करें। ये आंखों के लिए आवश्यक हैं। दूध और दूध से बने पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां, पपीता, गाजर विटामिन ''ए'' के अच्छे स्रोत हैं, इनको अपने आहार में शामिल करें। काम के बीच में भी स्वस्थ और विटामिन युक्त हेल्दी स्नैक लेते रहें।

काम के बीच में आंखों में थकान हो जाती है, इससे बचाने के लिए काम के दौरान ही आंखों के व्यायाम कीजिए। अपनी हथेली और उंगली से आंखों को बंद करके उनपर मालिश करें। बीच–बीच में आंखों की पुतलियों को चारों ओर घुमाएं। इससे आंखों को आराम मिलता है। बीच–बीच में पानी के छींटे भी मार सकते हैं। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर नींद जरूरी है, कम से कम आठ घंटे की नींद लें, आंखों में अच्छी गुणवत्ता वाले उत्पादों का ही प्रयोग करें। अपनी आंखों की नियमित रूप से जांच कराएं।



सारे जहाँ से अच्छा (गीत)

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा।
हम बुलबुलें है इसकी यह गुलिस्तां हमारा।
गुर्बत में हों अगर हम रहता है दिल वतन में।
समझो वहीं हमें भी दिल हो जहाँ हमारा।
परबत वो सबसे ऊँचा, हमसाया आसमां का।
वो संतरी हमारा वो पासवां हमारा।
गोदी में खेलती है, जिसकी हजारों नदियां।
गुलशन है जिसके दम से रश्के जिनां हमारा।
ऐ आबे रोदे गंगा वह दिन है याद तुझको।
उतरा तेरे किनारे जब कारवां हमारा।
मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना।
हिन्दी है हम वतन है हिन्दोस्तां हमारा।
यूनान, मिस्त्र, रोमा सब मिट गए जहां से।
अब तक मगर है बाकी नामों निशां हमारा।
कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं मिटाये।
सदियों रहा है दुश्मन दौरे जमां हमारा।
'इकबाल' कोई महरम अपना नहीं जहां में।
मालूम क्या किसी को दर्दे निहां हमारा
सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा।
हम बुलबुलें हैं इसकी यह गुलसितां हमारा।

घरेलू चिकित्सा का प्रयोजन

आयुर्वेदिक घरेलू चिकित्सा में सबसे पहले स्वास्थ्य पर ध्यान दिया गया है, रोग की उत्पत्ति और उसके निदान पर बाद में। उसमें यह भी बताया गया है कि मनुष्य स्वस्थ कैसे रह सकता है। आयुर्वेद में दिनचर्या तथा अनुचर्या के बारे में चर्चा करके समाज का मार्गदर्शन किया गया है। साथ ही स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा करने और रोगियों को रोग मुक्त करने के उपाय भी बताए गए हैं। ऋषियों ने औषधी उसी को माना है जिसके अनेक गुण हों तथा एक रोग को शान्त करके वह दूसरे रोगों की उत्पत्ति न करे। आयुर्वेदिक में यह भी बताया गया है कि मनुष्य सौ वर्षों तक सुखपूर्वक कैसे जिए।

जिन्दगी के स्वर

❖अ–अच्छा बोलो। ❖आ–आचरण अच्छा।
❖इ– इरादे पक्के। ❖ई–ईश्वर से प्रेम।
❖उ–उदार बनो। ❖ऊ–ऊँचा–नीच त्यागों।
❖ए–एक बनों।
❖ऐ–ऐसा मत बोलो जिससे दूसरों को दुःख हो।
❖ओ–ओरो के हित जियों।
❖औ–औरत (पत्नि) का सम्मान करों।
❖अं–अंधकार से प्रकाश की ओर चलो।
❖अः–(–) कुछ पर खाली रहो।
❖ऋ–ऋषियों का सम्मान करों।

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