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

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

• मुद्रण तारीख - 29-05-2016 • अंक- 539 • तारीख - 30 मई 2016, ज्येष्ठ कृष्ण - 9 • सोमवार • उदयपुर • कुल पृष्ठ-02 • मूल्य-1 रूपया • पृष्ठ-01

श्री सत्यसांई बाबा (अनमोल वचन)

अध्यापन

अध्यापक बालकों को हमारे संतों एवं वीरों की प्रेरक कहानियों अवश्य सुनाएं तथा उनके हृदय में आध्यात्मिक साहित्य के प्रेम का पौधा लगाएं। यदि यह विद्यालय इन नियमों के साथ बढ़ता है, तभी इस विद्यालय की स्थापना के लिए इतनी उदारता से दिए गए तथा इतनी प्रसन्नता से अर्पण किए गए धन का उत्तम व्यय होगा। मुझे पूर्ण निश्चय है कि अल्पावधि में ही यह विद्यालय एक बहुत ही उपयोगी विद्यालय के रूप में विकास करेगा। —**श्री सत्य सांई बाबा**

क्या आपश्री जानते है ?

1. अगर सूर्य के केंद्र से एक पनीर के टुकड़े जितने भाग को धरती की सतह पर रख दिया जाए तो कोई भी चट्टान जा ओर कोई चीज इसे धरती के 150 किलोमीटर अंदर तक धसने से नही रोक सकती।
2. सूर्य की सतह का क्षेत्रफल धरती के क्षेत्रफल से 11990 गुना ज्यादा है।
3. सूर्य का गुरूत्वार्कषण धरती से 28 गुना ज्यादा है. मतलब कि अगर धरती पर आपका वजन 60 किलो है तो सूर्य पर यह 1680 किलो होगा।
4. धरती की तरह सूर्य ठोस नही है. यह सारा का सारा गैसो का बना हुआ है।

देश को अंतरिक्ष में मिली बड़ी कामयाबी, लॉन्च किया स्वदेशी स्पेस शटल

भारत ने अपना पहला मेड इन इंडिया स्पेस शटल लॉन्च कर दिया है। इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनाइजेशन की गत दिनों सुबह की गई ये ऐतिहासिक लॉन्चिंग की, क्योंकि यह रियूजेबल शटल पूरी तरह देश में ही बना है। स्पेस शटल को आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा स्थित सतीश धवन स्पेस सेंटर से सुबह 7 बजे लॉन्च किया गया।

इस स्पेस शटल रियूजेबल लॉन्च व्हीकल—टेक्नोलॉजी डिमॉन्स्ट्रेटर से लॉन्च किया गया। इस व्हीकल स्पेस शटल को ऑर्बिट में छोड़कर एक एयरक्राफ्ट की तरह वापस आने लायक बनाया गया है। यही इसकी सबसे बड़ी खास बात ये है कि इसे दोबारा से यूज किया जा सकता है। इसकी वजह से स्पेस मिशन की कॉस्ट 10 गुना तक कम होगी। साइंटिस्ट्स के मुताबिक रियूजेबल टेक्नोलॉजी को काम में लेने से अंतरिक्ष में भेजे जाने वाले पेलोड की कीमत 2000 डॉलर/किलो (1.32 लाख/किलो) तक कम हो आरएलवी—टीडी की ये हाइपरसोनिक टेस्ट फ्लाइट थी इस शटल को रॉकेट की तरह वर्टिकली लान्च किया गया। इस दौरान इसकी स्पीड 5 मैक यानि ध्वनि की गति से 5 गुना ज्यादा थी। मैक ध्वनि की गति से ज्यादा होने वाली गति को कहा जाता है। यह व्हीकल शटल अपने यथास्थान पर स्थापित कर 180 डिग्री मुड़कर वापस आएगा।

भारत ने रियूजेबल स्पेस शटल बनाने के बारे में 15 साल पहले सोचा था, लेकिन इस पर काम 5 साल पहले शुरू हुआ। प्लेन की तरह दिखने वाले और 6.5 मीटर लंबे इस स्पेसक्राफ्ट का कुल वजन 1.75 टन है। अंतरिक्ष में इसको एटमॉस्फियर में स्पेशल रॉकेट बूस्टर की मदद से भेजा गया। इसके बाद आरएलवी—टीडी को बंगाल की खाड़ी में नेविगेट कराया गया। स्पेस शटल और आरएलवी—टीडी पर पर सैटेलाइट, शिप्स और राडार से नजर रखी गई। हालांकि इसकी स्पीड ध्वनि की गति से 5 गुना ज्यादा थी, इसलिए लैंडिंग के लिए 5 किमी से लंबा रनवे की जरूरत थी इस वजह से इस जमीन पर नहीं उतारने का फैसला लिया गया और बंगाल की खाड़ी में बने वर्चुअल रनवे पर उतारने का फैसला किया गया। इस रनवे को समुद्र के तट से लगभग 500 किलोमीटर दूर बनाया गया। वैज्ञानिकों के मुताबिक यह एयरक्राफ्ट की तरह लैंडिंग करेगा और इसे दोबारा से यूज किया जा सकेगा। गौरतलब है कि विक्रम साराभाई स्पेस सेंटर के डायरेक्टर के. सीवान ने कहा था कि हनुमान की लंबी छलांग की दिशा में हमारा ये पहला और छोटा कदम है।

शुभता प्रदान करते हैं गणपति

जब भी हम कोई शुभ कार्य आरंभ करते हैं, तो कहा जाता है कि कार्य का श्री गणेश हो गया। इसी से भगवान श्री गणेश की महत्ता का अंदाजा लगाया जा सकता है। जीवन के हर क्षेत्र में गणपति विराजमान हैं। पूजा—पाठ, विधि—विधान, हर मांगलिक— वैदिक कार्यों को प्रारंभ करते समय सर्वप्रथम गणपति का सुमिरन करते हैं।

श्री गणेश जी की पूजा प्रत्येक शुभकार्य करने के पूर्व श्री गणेशायनमः का उच्चारण किया जाता है। क्योंकि गणेश जी की आराधना हर प्रकार के विघ्नों के निवारण करने के लिए किया जाता है। क्योंकि गणेश जी विघ्नेश्वर हैं:—

विवाह की एवं गृह प्रवेश जैसी समस्त

विधियों के प्रारंभ में गणेश पूजन किया जाता है। पत्र अथवा अन्य कुछ लिखते समय सर्वप्रथम श्री गणेशाय नमः, श्री सरस्वत्यै नमः, श्री गुरुभ्यो नमः ऐसा लिखने की प्राचीन पद्धति थी। ऐसा ही क्रम क्यों बना? किसी भी विषय का ज्ञान प्रथम बुद्धि द्वारा ही होता है व गणपति बुद्धि दाता हैं, इसलिए प्रथम श्री गणेशाय नमः लिखना चाहिए।

वक्रतुंड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा

हिन्दू धर्म में भगवान श्री गणेश का अद्वितीय महत्व है। यह बुद्धि के अधिदेवता विघ्ननाशक है। 'गणेश' का अर्थ है— गणों का स्वामी। हमारे शरीर में पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां तथा चार अंतःकरण हैं तथा इनके पीछे जो शक्तियां हैं, उन्हीं को चौदह देवता कहते हैं।

सूर्य व चद्र नाड़ी

इच्छाओं की पूर्ति के लिए कोई क्षमता अवश्य होनी चाहिए। इच्छा तृप्ति के लिए यह शक्ति शरीर के दायीं ओर पिंगला नाड़ी पर कार्यवृति धारण करती है। यह कार्य स्रोत शारीरिक तथा बौद्धिक गतिविधियों का स्रोत है। अपनी गतिविधि के उप—फल के रूप में यह मस्तिष्क के दायीं ओर अंह को विकसित करता है। बायें और दायें दोनों सूक्ष्म—मार्ग स्थूल रूप से मेरूरज्जु के बाहर नाड़ी—प्रणाली को व्यक्त करते है। सूर्य स्रोत में पुरुषत्व गुण जैसे विश्लेषण, स्पार्धा, सहनशीलता आदि निहित है। चन्द्र स्रोत में सोम्यता, प्रतिसम्वेदना, सहयोग तथा अतर्बोध आदि मादा गुण सम्मिलित है। मस्तिष्क के दो गोलार्ध विरोधी परन्तु सम्पूरक कार्य करते है। शरीर के दायें भाग पर नजर रखने वाले बायें गोलार्द्ध की विशेषता विचार करना, योजना बनाना तथा विश्लेषण करने जैसे रेखिक प्रक्रम है। शरीर के बायें भाग का ध्यान रखने वाला दायां गोलार्द्ध भावना, स्मृति और इच्छाओं आदि में कार्यरत है।

तीर्थयात्रा करने और दान देने वाले सत्पुरुषों को अकाल मृत्यु का भय नहीं

प्राचीनकाल में हैहय क्षत्रियों के वंश में एक राजा थे। उनके पुत्र का नाम परपुरंजय थां। एक बार वह वन मे शिकार करने गया। शिकार करते — करते उसने वृक्षों की आड़ में एक मृग का आधा शरीर देखा और उस पर बाण छोड़ दिया। पास जाकर उसने देखा कि उसने मृग के धोखे में एक चर्म ओढ़े मुनि को मार डाला है। इस वक्त ब्रह्महत्या के कारण उसे बड़ा पश्चाताप हुआ दुःखित होकर नगर लौट आया।

नगर पहुंचकर राजकुमार परपुंरजय ने अपने पिता को यह घटना कह सुनाई। यह सुनकर राजा को भी बड़ा दुख हुआ। और वे राजकुमार को साथ लेकर वन में उस जगह पहुंचे, जहाँ वह ऋषि मरा पड़ा था। तब राजा ने यह पता लगाने का प्रयत्न किया कि ये मुनि किसके पुत्र या शिष्य हैं।

इसके बाद उन्होंने इसकी खोजबीन शुरू कर दी। चलते — चलते वे महर्षि अरष्टिनेमा के आश्रम पहुंच गये और उन्हे प्रणाम करके चुपचाप खड़े हो गये। महर्षि ने उन्हें बिठाया और उनका स्वागत — सत्कार करने के बाद बोले — ''कहो राजन्, कैसे आना हुआ ?''

राजा बोला — ''ऋर्षिवर ! हमारे द्वारा ब्रह्महत्या हुई है, अतः हम आपका सत्कार पाने के योग्य नहीं हैं।''

महर्षि ने आश्चर्य से पूछा — ''क्यों राजन्, यह आप क्या कह रहे है ? किसकी हत्या की है आपने ?''

राजा बोला — '' ऋर्षिवर , मेरे पुत्र ने धोखे से एक ब्रह्मण को मार डाला।''

महर्षि ने पुछा — ''उस मृत ब्रह्मण का शरीर कहां है, उसे मेरे पास लेकर आओ।''

राजा बोला ''ठीक है ऋर्षिवर ! यह कहकर राजा वन में उस स्थान पर गया, जहां ब्रह्मण का मृत शरीर पड़ा था, लेकिन उन्हे वहा ब्राह्मण का मृत शरीर नहीं मिला। अब तो उन्हे अपनी असावधानी के लिए और भी ग्लानि होने लगी। फिर वे दुखी मन से महर्षि के पास लौट आए। तब महर्षि ने अपने पुत्र को बुलाया। उसके आने पर महर्षि ने राजा से कहा — ''राजन्, तुमने जिसे मार डाला था, वह यह ब्राह्मण है। यह तपस्वी मेरा ही पुत्र है।''

यह देखकर राजा और उसका पुत्र दोनों ही आश्चर्यचकित रह गए। उन्होंने पूछा — ''भगवन्, यह कैसा चमत्कार है ? ये तपस्वी फिर कैसे जीवित हो गए ? यह आपके तप का का प्रताप है या इनमें कोई अद्भूत शक्ति है ?''

महर्षि बोले — ''राजन्, मृत्यु हमारा स्पर्श भी नहीं कर सकती। हम सदा सत्य का पालन करते हैं, मिथ्या की ओर हमारा मन भूलकर भी नहीं आता। हम सर्वदा अपने धर्म के अनुसार ही आचरण करते हैं। हम भोजन सामग्री से यथाशक्ति पूरा अतिथि सत्कार करते हैं और जिनके भरण — पोषण का भार हम पर है, उन्हें तृप्त करके ही अंत में भोजन करते हैं। हम शांत, जितेंद्रिय और क्षमाशील हैं। हम तीर्थयात्रा और दान करते हैं। हम सदा तेजस्वी सत्पुरूषों को ही संग करते हैं। इसी कारण मृत्यु हम पर अपना बल नहीं दिखा सकती। हम मृत्यु से नहीं डरते।''

इतना कहकर महर्षि अरष्टिनेमा ने राजा और राजकुमार दोनों को आशीर्वाद देकर विदा कर दिया।

मानव मन के बोल

होनहार बिरवान के होत चिकने पात

गतांक से आगे.....

बहुत लगते हैं, आपके सब कुछ लगते हैं। उनको प्रणाम कीजिये, बड़ों को प्रणाम कीजिये, छोटों को गले लगा लीजिये। बच्चों को गुब्बारा दे दीजिये, चॉकलेट दे दीजिये। बच्चे के रूप में भगवान जी राजी हो जायेंगे और भगवान जी राजी हो गये तो आपको प्रसन्नता देंगे। माना कि बिल्डिंग दे दी, लेकिन आप दुःखी हो तो, आप तो घाटे में हो गये ना। 20 बिल्डिंग हैं और आप तनाव से ग्रसित हैं, तनाव की वजह से आपके बी.पी. बढ़ गया भाई साहब और आप बहुत उदास हैं, बहुत दुःखी हैं। बहुत खीझ रहे है, बहुत चिल्ला रहे हैं। व्याकुल होकर बहुत गुस्सा कर रहे हैं। घर में महाभारत मचा हुआ है, बच्चे भी रो रहे है। ये महाभारत भी एक नरक हो गया ना। किसी एक व्यक्ति की वजह से भी कभी—कभी परिवार में बहुत तनाव हो जाता है। हे ठाकुर! परिवार के उस एक व्यक्ति को शान्ति प्रदान करो, उनके मन के विकारों को मिटाओ। उनके मन में सचेतता आवे, समता आवे, सरलता आवे, सहजता आवे। चार 'स' बड़े महत्वपूर्ण हैं—सचेतता, सरलता, समता और सहजता।

ऐके आया की ध्वनि गूँजे है,
एक मात्र सब सम ही सम हो।(47)

आपका पुत्र दाहिनी तरफ यदि है, और आपके बॉये हाथ में बादाम है तो अपने हाथ को कैंची बनाके टेढ़ा मत करना, प्रेम को कैंची लग जायेगी। यदि बड़े आम की तरफ आपका भतीजा है तो उसको दे दीजिये। छोटे आम की तरफ आपका बच्चा है तो उसे छोटा दे दीजिये। क्या फर्क पड़ता है? दो पैसे के आम में भेदभाव कर रहे हो? फिर बड़ा दिल कैसे आयेगा? बड़ा दिल किसको कहते हैं? बड़े दिल वाले कहते—साहब हम तो रोज हलवा बनाकर खाते हैं। अरे! किसलिये उनका दिल बड़ा है? उनका तो पेट खराब हो जायेगा, डायबिटीज बढ़ जायेगी। बड़ा दिल है दूसरों को खिलाना, बड़ा दिल है भाणेज व बेटे को भी सम्भाव से देखने का प्रयत्न करना।

क्रमश अगले अंक में ...

आत्मविश्वास बढ़ाने के मनोवैज्ञानिक उपाय

- आप अपने आत्मविश्वास को बढ़ने के लिए वास्तु शास्त्र के अलावा कुछ मनोवैज्ञानिक उपायों को भी अपना सकते है क्योकि अगर आपका मन ठीक होता है तो आपके चेहरे पर चमक आती है और आप अपने जीवन की हर कठिन चुनोतियो को भी हँसते हुए पार कर लेते हो. अपने आत्मविश्वास को बढ़ने के लिए आप इन मनोवैज्ञानिक उपायों को अपना सकते है
- आपको हर बात को उसके उचित अर्थ के साथ देखना चाहिए और उसके यथार्थ को समझने की कोशिश करनी चाहिए.
- साथ ही आपको अपनी क्षमताओ पर भी पूर्ण विश्वास होना चाहिए.
- अगर आपके जीवन में कुछ उतार चढाव की परिस्थितियाँ आती है तो आपको उस समय संयम से काम लेना चाहिए और हमेशा आशावादी रहना चाहिए.
- आपको अपने आपको इस तरह तैयार करना चाहिए कि आप अपने कार्यो में असफलता पाने के बाद भी उम्मीद न छोड़ो और पुनः प्रयास करने लगो.
- आपको अपने निर्णयों पर भी पूरा भरोसा होना चाहिए, न कि आप किसी की बातो को सुन कर अपने निर्णय को बदल दो.
- अगर आपको लगता है कि आप आपको दिए गए कार्यो को कर सकते हो तो आप खुद ही पहल करके उन कार्यो की जिम्मेदारियों को ले और उनमे सफलता प्राप्त करके दिखाए.
- आप किसी भी चीज को अत्यधिक निजी रूप से और अत्यधिक गंभीरता से न ले क्योकि किसी भी चीज की अति अच्छी नही होती.
- आप अपने बारे में अच्छा सोचे और साथ ही अपने साथियो के बारे में भी अच्छा सोचे और उनकी मदद करके उनको खुशियाँ दें.
- एक आत्मविश्वास से भरा इंसान हमेशा जिज्ञासा से भरा होता है तो आप भी अपने अंदर की जिज्ञासा को बढाइये.

जिन्दगी एक सागर

जिन्दगी सागर के भाँति है। सागर में कभी ज्वार तो कभी भाटा। कभी लहरों के वेग के कारण सागर जल—तरंगे उछलने लगती हैं तो कभी सागर एकदम शांत और गंभीर हो पड़ता है। हमारी जिन्दगी भी सागर की तरह ही है। इनमें भी कभी चढ़ाव तो कभी उतार आते ही रहते हैं। कभी अनुकूलताएं तो कभी प्रतिकूलताएं, कभी सुख तो कभी दुःख, कभी संपत्ति का पार नहीं तो कभी विपत्तियों की सीमा नहीं, कभी जंगल तो कभी मंगल, कभी लाखों सलाम करने वाले मिलते हैं तो कभी कोई सामने देखने वाला भी नहीं होता। ऐसी विचित्रताओं और विविधताओं से उफनती जिन्दगी में जो अपने चित्त को समतोल रख कर प्रसन्न रह सकता है। वही व्यक्ति जीवन के वास्तविक आनन्द को पा सकता है। सुख—दुःख, अनुकूलता—प्रतिकूलता आदि सब कुछ कर्माधीन हैं, किन्तु जब मनुष्य अपने कर्म के विचार का भूल का निमित्त को प्रधान बना देता है, तब उसकी जिन्दगी आर्तध्यान की आग में झुलसने लगती है। यदि बचानाहै अपनी जिन्दगी को आर्तध्यान की आग से तो हम दुःख के हर प्रसंग में निमित्त का गौण कर कर्म को मुख्य बनाना सीखें।

सम्पादकीय

''अब मैं स्वयं के लिए मर गया। मैं अपने पूर्व जीवन के सब अवगुणों से मुक्त हो, ऐहिक जीवन छोड़, धार्मिक तथा आध्यात्मिक जीवन बिताने के लिए उद्यत हो गया हूँ।''

श्री रामकृष्ण परमहंस के एक शिष्य अत्यन्त क्रोधी थे। छोटी–छोटी बात पर उनका क्रोध जाग्रत हो जाता था तथा एक बार क्रुद्ध होने पर देर तक बड़बड़ाते रहते थे। इसलिए लोग उन्हें छेड़ते रहते और वे दुःखी, उद्विग्न और कुढ़ते हुए गालियाँ बकते रहते थे।

एक बार श्रीरामकृष्ण परमहंस उन्हीं के पड़ौस में आकर ठहरे। उस भक्त की ऐसी दशा देखकर उन्होंने अपने अन्य शिष्यों के सामने उसका स्वभाव बदलने की इच्छा प्रकट की। इसी आशय से परमहंस जी ने उसे संन्यास देने का निश्चय किया। शिष्यों ने कहा, '' उसको सन्यास देना तो संन्यास–धर्म की विडम्बना है।'' परन्तु श्रीरामकृष्ण परमहंस अपने निश्चय पर दृढ़ रहे। शिष्य उसे बुला लाये और उसे संन्यास धर्म ग्रहण करने के लिए तैयार किया।

प्राचीन परिपाटी के अनुसार संन्यासी अपना श्राद्ध कर ऐसा संकल्प करता है कि ''अब मैं स्वयं के लिए मर गया। मैं अपने पूर्व जीवन के सब अवगुणों से मुक्त हो, देहिक जीवन छोड़, धार्मिक तथा आध्यात्मिक जीवन बिताने के लिए उद्यत हो गया हूँ।'' यज्ञ हुआ और उस शिष्य ने अपने पूर्वजों का श्राद्ध कर अपना भी श्राद्ध अपने ही हाथों किया और यही संकल्प दोहराया। दूसरे दिन संन्यास वेश में जब वे गंगा–स्नान के लिए गए तो दुष्ट बालकों ने उन्हें कई प्रकार से तंग किया। पूजा के लिए एकत्र की गई सामग्री को बिखेर दिया पर वे चुपचाप सामग्री इकट्ठी कर अविचल भाव से ध्यान में मग्न हो गए। इस आश्चर्यजनक परिवर्तन को देखकर शिष्यों के आश्चर्य का पारावार न रहा। संन्यास धर्म के संस्कार मन से ग्रहण करने के कारण ही यह परिवर्तन आया। सभी मनुष्यों में संस्कारों का ऐसा ही प्रभाव पड़ता है।

अल्जाइमर रोग

अल्जाइमर धीरे–धीरे पनपने वाला रोग है जो मस्तिष्क के उस भाग में शुरू होता है जो स्मरण–शक्ति को नियंत्रित करता है। जैसा कि यह मस्तिष्क के दूसरे भागों में फैल जाता है इससे बुद्धि, भावों और व्यवहार की क्षमता पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इस रोग के कारण ज्ञात नहीं हैं।

इस रोग से बचने का सबसे अच्छा तरीका है स्वयं को मानसिक रूप से व्यस्त रखना। नृत्य, योग और ध्यान लगाने जैसे क्रियाकलापों में भाग लें। किताबें पढ़ें, बोर्ड गेम्स खेलें और अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए अन्य लोगों से बातचीत करें। संतुलित पोषक आहार ले और अल्कोहल और धूम्रपान से बचें। सेहत के लिए खनिज एवं विटामिन की जरुरी खुराक के बारे में डॉक्टर से परामर्श करें। कुछ मामलों में आपको दवाइयां भी दी जा सकती हैं।

सत्संग भजन व दीनबंधु वार्ता

उदयपुर। नारायण सेवा संस्थान के बडी परिसर में स्थित डिडवानिया हॉल में गत दिनों को भजन–सत्संग एवं दीन–बंधु वार्ता का आयोजन हुआ। जिसका सीधा–प्रसारण आस्था चैनल पर देशभर में हुआ। संस्थान संस्थापक श्री कैलाश मानव ने कहा कि अटक से कटक, कश्मीर से कन्याकुमारी तक भारत एक है और हम सभी मिलकर देश को प्रगति के सोपान पर बढ़ा सकते है। दिव्यांग बंधुओं को भी मुख्य धारा में शामिल कर उनकी सहभागिता भी सुनिश्चित करना हम सबका कर्तव्य है। अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि पीड़ितो और जरूरतमंदों की सेवा में लगाया जाने वाला जीवन ही सर्वश्रेष्ठ है। प्रेम ही सृष्टि का आधार है, जो ज्ञान आचरण में नहीं वह व्यर्थ है। कार्यक्रम का संचालन ओमपाल सीलन ने किया।

घर को रखो ऐसे – ठंड़ा

घरों को ठंडा रखने की सस्ती और कामयाब तकनीक बताते हुए नासा ने छतों को सफेद करने का उपाय सुझाया है। हालाँकि भारत में बहुत से लोग इस तकनीक को आजमा रहे हैं। इस तकनीक से न केवल शहरों में बने सीमेंट–कंक्रीट के घरों का तापमान कम किया जा सकता है बल्कि ग्लोबल वॉर्मिंग पर भी कुछ हद तक काबू पाया जा सकता है।

छतें तपने से शहर बन रहे हीटआईलैंड, कंक्रीट की छतें उगल रही हैं आग – सीमेंट–कंक्रीट की छतों से बने घर तेज गर्मी से भट्टी की तरह तपने लगते हैं। गर्मी के दिनों में इनमें देर रात को भी बैठना मुश्किल हो जाता है। सीमेंट–कंक्रीट के ये निर्माण शहरों को हीटआईलैंड (ऊष्माद्वीप) में तब्दील कर रहे हैं। नासा (नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन) के वैज्ञानिकों का कहना है कि छतों पर 'सफेद पेंट' या 'चूनायुक्त सफेद सीमेंट' लेप लगाकर इसके प्रभाव में 70 से 80 प्रतिशत तक की कमी लाई जा सकती है। सफेद रंग रिफ्लेक्टर का काम करता है।

नेशनल सेंटर ऑफ एटमास्फिरिक रिसर्च व नासा के वैज्ञानिकों ने अपने शोध में स्पष्ट रूप से रेखांकित किया है कि अगर दुनिया की सभी छतों को सफेद कर दिया जाए तो 44 गीगा टन कार्बन डाइऑक्साइड को कम किया जा सकता है।

क्या होता है हीटआईलैंड प्रभाव– जानकारों के अनुसार दिन के समय में छतों द्वारा सोलर विकिरणों को अवशोषित कर लिया जाता है। इससे गहरे रंग की छतें काफी गर्म हो जाती हैं। सामान्य परिस्थितियों में यह तापमान 70 से 80 डिग्री सेल्सियस तक हो जाता है। गर्म होती छतों से लगातार उत्सर्जित सोलर विकिरण अधिक समय तक वातावरण में बने रहते हैं, जिससे शहरी क्षेत्र हीटआईलैंड में तब्दील हो रहे हैं। इसका सबसे बड़ा प्रभाव शहर के औसत तापमान पर आ रहा है।

भीतरी व बाहरी क्षेत्रों के तापमान में 6 से 7 डिग्री का अंतर हो जाता है। जिसमें धीरे–धीरे पर्यावरणीय अस्थिरता के साथ न्यूनतम तापमान भी बढ़ रहा है।

पर सफेद छत ही क्यों : छतों को गर्म होने से बचाने के लिए सोलर रेडिएशन से बचाव जरूरी है। वैज्ञानिकों के अनुसार डार्क रंग रेडिएशन के अधिक भाग को अवशोषित कर लेते हैं। सीमेंट से बने छतों का रंग भी गहरा होता है। यदि छतों को सफेद कर दिया जाए तो सोलर विकिरण परावर्तित होकर वापस स्पेस में चले जाते हैं। इससे वायुमंडल के तापमान पर भी फर्क नहीं होता है।

सफेद छत के और भी फायदे : भवनों का तापमान कम होने से ठंडा करने के उपायों में कम बिजली खर्च होगी। जिससे वातावरण में कार्बन गैसों के उत्सर्जन में कमी आएगी। कम बिजली का मतलब है दिनों–दिन महँगी होती बिजली की दरें से भी आम लोगों की बचत हो सकेगी।

उत्सर्जित ऊष्मा से शहर के बढ़ रहे तापमान में असंतुलन कम हो सकता है। सीमेंट–कंक्रीट की छतों से बने घर तेज गर्मी से भट्टी की तरह तपने लगते हैं। गर्मी के दिनों में इनमें देर रात को भी बैठना मुश्किल हो जाता है। सीमेंट–कंक्रीट के ये निर्माण शहरों को हीटआईलैंड (ऊष्माद्वीप) में तब्दील कर रहे हैं। जिससे शहरों में पानी की खपत भी बढ़ जाती है साथ ही शहरों या शहरों के आस–पास स्थित जलाशय भी शीघ्र सूखने लगते हैं।

सस्ता और आसान उपाय– जानकारों के मुताबिक 2 हजार वर्गफीट की छत को सफेद रंग से पोतने के लिए लगभग 40 किलो चूना और 10 किलो सफेद सीमेंट काफी है। यह अपेक्षाकृत काफी सस्ता और आसान तरीका है जिसे आम लोग आसानी से उपयोग में ला सकते हैं।

मूलाधार चक्र (आध्यात्म)

रीढ़ की हड्डी के नीचले छोर से थोड़ा सा बाहर की ओर मूलाधार नामक पहला चक्र स्थित है। मूलाधार चक्र का स्थान रीढ़ की हड्डी के एकदम नीचले हिस्से में होता है। यानि यह जननेन्द्रिय और गुदा के मध्य में होता है। इस चक्र के बिल्कुल उपर कुंडलिनी शक्ति होती है। मूलाधार चक्र को जागृत किए बिना कुंडलिनी शक्ति को जागृत नहीं किया जा सकता। मूलाधार चक्र को आधार चक्र, प्रथम चक्र, बेस चक्र या रूट चक्र भी कहते हैं। यह चक्र निष्कपटता तथा विवेक देवता द्वारा शासित है। यह देवता रीढ़ की हड्डी में स्थित पवित्र अस्थि में विश्राम करती हुई कुंडलिनी की अपवित्र इरादों के अनुचित प्रवेश से रक्षा करता है। मूलाधार चक्र से उपर की ओर पवित्र त्रिकोणकार अस्थि में स्थित 'मूलाधार' कहलाता है। मूलाधार चक्र यदि दुर्बल हो तो कुंडलिनी अपने स्थान से नहीं उठती और यदि यह चक्र अपवित्रता ग्रसित हो तो कुंडलिनी उठने के बाद भी खिंच कर वापस अपने स्थान पर आ जाती है। कुंडलिनी का उत्थान मूलाधार से सातवें चक्र तक होता है जहां यह सामूहिक चेतना को व्यक्त करने वाली आत्मा से एकाकार कर लेती है। शरीर के अन्दर मूलाधार चक्र को शारीरिक क्रियाओं, अवरोधन और मल–त्याग को संभालना है। अमर्यादित यौन संबंध, अवांछित नैतिकता, निष्कासन अंगों पर दबाव (जैसे कब्ज तथा पेचिश) इस चक्र में तनाव के कारण बनते है। प्रजनन को भी कई प्रकार से यह चक्र नियंत्रित करता है। नशीले पदार्थ तथा तांत्रिक क्रियाएं इस चक्र को अत्यंत हानि पहुंचाते है। जागृत मूलाधारचक्र साहस, निष्कपटता तथा निर्देशन बुधि प्रदान करता है। इस प्रकार का व्यक्ति अत्यंत शुभकर तथा पास–पड़ोस के लिए सौभागय और ईश्वरीय आंनद को लाने वाला होता है। इस चक्र के देवता श्री गणेश है। यदि आपने अपने मूलाधार चक्र को जागृत कर लिया तो सच मानिएं आपने श्रीगणेश को प्राप्त कर लिया। यानि आपकी आध्यात्मिक उन्नति की शुरुआत हो जाएगी। मूलाधार चक्र की विकृति से बीमारियां–जो व्यक्ति अधिक कामुक, छल, कपट, प्रपंच और अहंकार को पालने वाला होता है, उसके मूलाधार चक्र में विकृतियां आने लगती है। इससे रीढ़ की हड्डी की बीमारियां, जोड़ों का दर्द, रक्त विकार, शरीर विकास की समस्या, कैंसर, कब्ज, गैस, सिर दर्द, जोडों की समस्या, गुदा संबंधी बीमारियां, यौन रोग, संतान प्राप्ति में समस्याएं, मानसिक कमजोरी आ सकती है। इन सभी समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है कि हम शुद्ध आचरण करें, शुद्ध विचार रखें, कामवासना की शुद्धता का पालन करें, अहंकार त्यागें और अपने आप में मासूमियत विकसित करें। यदि इन आप इन बातों का पालन कर लेते है तो निश्चित ही अपने आप में श्रीगणेश को जागृत कर लेंगे।

व्यवहार है जीवन का राजमार्ग

(मानव धर्म शृंखला का चतुर्थ (4) पुष्प)

गतांक से आगे....

प्रेम के बन्धन.....दिलों को जीते

ऊँची प्रेम सगाई हर आँख यहाँ यूं तो.....
दूसरों का दुखड़ा।.... परिवार में प्यार

बोलिये समय देवता की.....जय। समय का उपयोग करना ही सबसे बड़ा धर्म है। मैंने पढ़ा– सफलता के सोपान, समृद्धि का दरवाजा, उत्साह–उमंग का खजाना, हीरे की खान। कौनसे हीरे चाहते हो ? ये मानवतारूपी धर्म के हीरों को अपना लो। प्यार से बोलो, मिठास से बोलो, सबको प्यार–सबकी सेवा, अधिक उत्साह से कीजिये, जितना प्यार से कर सको, जितनी मोहब्बत कर सको, प्रेम देते ही देते रहो। सेवा सौदा नहीं, हृदय का सहज उमड़ता अमित स्नेह है।

तर्ज :– ऊँची प्रेम सगाई

सबसे ऊँची प्रेम सगाई।
सबसे ऊँची प्रेम सगाई।
दुर्योधन के मेवा त्यागे।
शाक विदुर घर खाई।
सबसे ऊँची प्रेम सगाई।(63)
ऊँची कहो, साँची कहो, पवित्र कहो, देखो दाल–रोटी खाना और प्रभु के गुण गाना।
सरस्वती माता की जय बोलनी पड़ेगी, आगे का भजन पढ़ते रहो और उसको अपनाते रहो।

राग :– यमन

हर आँख यहाँ यूं तो बहुत रोती है,
हर बून्द मगर अश्क नहीं होती है।
पर देखकर रो दे जो जमाने का गम,
उस आँख से आँसू गिरे वो मोती हैं।।(64)

ये मानवता रूपी छोटी सी पुस्तक का बहुत बड़ा सूत्र है। अरे अपने लिए रोने वालों, दुनिया के कष्टों को भी देख लो। मेरा दुःख कितना कम है और दुनिया का दुःख कितना ज्यादा है। आपके गम को बहुत बड़ा मत समझिये।

तर्ज :– दूसरों का दूखडा दूर करने वाले

दूसरों का दुखड़ा दूर करने वाले,
तेरे दुख दूर करेंगे राम।
किये जा तूं जग में भलाई के काम,
तेरी सब पीर हरेंगे राम।।(65)

अपने लिये मत रोइये, इन दिव्यांगों की सेवा कीजिये। इन प्रज्ञाचक्षु को आनन्दित कीजिये, इन मूकबधिर बच्चों को प्रसन्न कर लीजिये, इन मानसिक अवसाद से पीड़ित व्यक्ति को समझा दीजिये कि जीवन में मुस्कुराहट से बड़ा कोई खजाना नहीं है। अपने परिवार में सत्संग कीजिये, रोज भगवान के कीर्तन कीजिये और जब भी कोई कथा हो, आपकी व्यथा को मिटा लीजिये। आपके बंगले आपको मुबारक हों, आपका सोना–चाँदी आपको मुबारक हो, लेकिन दहेज का नाटक मत कीजिये। इस दहेज रूपी दानव ने बहुत सताया है, आप बहू को ला रहे हो, उसको खरीदने की कोशिश मत कीजिये। आपके बेटे को बेचो मत, कन्याभ्रूण हत्या कभी मत कीजिये, इन मन के विकारों को मिटा दीजिये, मानवधर्म सफल हो जायेगा, इन्सानियत सफल हो जायेगी और भगवान कह उठेगा, वाह! क्या इंसान है। आपके लिये कहेगा भगवान भी, वाह! क्या इंसान है।

बोलिये सरस्वती माता की जय।

क्रमशः

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, 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