

# मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख - 20/07/2016

● अंक - 591 ● तारीख - 21 जुलाई 2016, श्रावण कृष्ण - 02 ● गुरुवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ - 04 ● मूल्य - 1 रूपया

● पृष्ठ - 01

## श्री सत्यसाई बाबा (अनमोल वचन)



ऐसा स्वभाव डालो कि प्रतिदिन ब्रह्म मुहूर्त में जग जाया करो  
अर्थात् 3 बजे प्रातः शैया पर उठ बैठो।

## ज्ञानेश वाणी

सहयोग कैसे करें? आलसी तो नहीं बन रहा है।  
दूसरों का काम करें, उसे जरूरतमंद को सहयोग करना अच्छा है। लेकिन यह भी ध्यान रखें, उसका काम करने से कहीं आपका काम तो नहीं बिगड़ रहा है या सामने वाला आप के भरोसे रहकर

## चाणक्य नीति



जिस प्रकार समुद्र के ऊपर वर्षा व्यर्थ है, उसी प्रकार तृप्त (पेट भरे हुए) पुरुषों से भोजन का अनुरोध करना भी व्यर्थ है। जिस तरह वर्षा की उपयुक्तता मैदानों में होती है उसी तरह भूखों को ही भोजन की जरूरत होती है। दान का महत्व अभाव पीड़ित दरिद्रों को देने में ही है। अतः समुद्र के ऊपर वर्षा का होना, तृप्त मनुष्यों को भोजन कराना, सूर्य के प्रकाश में दीपक जलाना और धन सम्पन्न व्यक्ति को दान देना निरर्थक है। जबकि मैदानी भाग में वर्षा का होना, भूखों को भोजन कराना, रात्रि के अंधकार में दीपक जलाना, अभाव पीड़ितों को दान देना सर्वथा वांछनीय है।

## आठ प्रकार के मित्र

जन्म के मित्र	—	माता-पिता
घर के मित्र	—	धन व स्त्री
देह के मित्र	—	अन्न
आत्मा का मित्र	—	शुभ-अशुभ कर्म
रोगी का मित्र	—	औषधि
संग्राम का मित्र	—	भुजा
परदेश का मित्र	—	विद्या
अंतिम समय का मित्र	—	धर्म

## सात जघन्य पाप



श्रम के बगैर संपदा, आत्मा के बगैर आनंद, मानवता के बगैर विज्ञान, चरित्र के बगैर ज्ञान, सिद्धांतों के बगैर राजनीति, नैतिकता के बगैर व्यापार और त्याग व बलिदान के बगैर पूजा-अर्चना, ये सात सबसे जघन्य पाप हैं।

## ये हैं देश की टॉप टैशन फ्री जॉब्स, हर महीने मिलती है 1 लाख तक सैलरी



जॉब को लेकर आम धारणा ये है कि जिस जॉब में सैलरी जितनी ज्यादा होगी उसमें तनाव भी उतना ज्यादा होगा। हालांकि देश में ऐसी जॉब की भी कमी नहीं, जिसमें सैलरी भी अच्छी है वहीं तनाव भी दूसरे सेक्टर के मुकाबले न के बराबर है। इन जॉब में विशेषज्ञता की जरूरत होती है। ये जॉब बिजनेस इनसाइडर द्वारा 2015 में जारी लिस्ट के आधार पर हैं।

1. **Lyricist**

— लिस्ट में देश की सबसे स्ट्रेट फ्री जॉब एस्ट्रोनॉमर की मानी गई है। एस्ट्रोनॉमर स्पेस से जानकारीयां जुटाते हैं।

— स्पेस से जानकारीयां जुटाना काफी लंबी प्रक्रिया है, ऐसे में इस जॉब से जुड़े लोगों पर प्रोजेक्ट जल्दी खत्म करने जैसे दबाव नहीं होते।

— हालांकि इस जॉब में धैर्य और सब्जेक्ट से जुड़ी नॉलेज होने की काफी उम्मीद की जाती है। आमतौर पर सब्जेक्ट में पीएचडी लेवल के लोगों को इस सेक्टर में जॉब दी जाती है। लेकिन ग्रेजुएट को भी एंट्री लेवल की जॉब मिल सकती है।

— इस सेक्टर में 6 लाख रुपए सालाना से शुरुआत होती है। जो अनुभव के साथ बढ़ती जाती है।

2. **Journalist**

— किसी यूनिवर्सिटी में पढ़ाने में आपका स्ट्रेस सिर्फ ये हो सकता है कि आपके स्टूडेंट पढ़ाई पर ध्यान नहीं लगा रहे हैं। हालांकि इसके अलावा ये जॉब काफी स्ट्रेस फ्री है।

— इस जॉब में 4 लाख रुपए साल से शुरुआत हो सकती है, वहीं समय के साथ ये सैलरी बढ़ती जाती है।

— निजी संस्थान आज कल अपने प्रोफेसर को लाखों में सैलरी दे रहे हैं। हालांकि वहां सरकारी संस्थानों के मुकाबले स्ट्रेस थोड़ा ज्यादा है।

— काम करने के घंटे, ऑफिशियल हॉलीडे के मामले में कोई और जॉब इसके करीब नहीं है। हालांकि इस जॉब को पाने के लिए आपको पढ़ाई में काफी तेज होना होगा।

3. **Musician**

— इस जॉब में 4 लाख रुपए साल से शुरुआत हो सकती है, वहीं समय के साथ ये सैलरी बढ़ती जाती है।

## परीक्षा में सफलता प्राप्त करें ऐसे

विद्यार्थियों को उनकी मेहनत का साकार परिणाम मिले उन्हें उच्च श्रेणी की प्राप्ति हो इसके लिए आवश्यक है कि —

प्रत्येक विद्यार्थी पढ़ाई का समय चक्र निर्धारित करें। कब, कितने बजे और कितने समय उसे पढ़ाई करनी है, यह तय करे उसका पालन करें।

प्रतिदिन क्लास अटेंड करना जरूरी है कक्षा में अध्यापक कुछ न कुछ आवश्यक जानकारी अवश्य देते हैं। अतः रोजाना हर पीरियड में कक्षा में जाएं। अध्यापक द्वारा बताये गये मुख्य बिन्दुओं को नोट करने की आदत डालें। यह आपके लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध



होगी। ज्यादातर स्कूलों में टेस्ट लेने की प्रक्रिया अपनाई जाती है अतः आपने अपने साप्ताहिक मासिक, अर्द्धवार्षिक व वार्षिक टेस्टों की तैयारी गंभीरतापूर्वक करें। एक विषय को लगातार कभी नहीं पढ़ना चाहिए। इससे ऊब पैदा होती है। विषय बदल-बदल कर पढ़ने से पढ़ाई का रुझान बना रहता है। लगातार पढ़ने की आदत न डालें। बीच-बीच में उठकर दिमाग को आराम देते रहें। लिखावट पर अवश्य ध्यान दीजिए। उत्तम लिखावट भी अच्छे नंबर लाने में सहायक है यदि आपका हस्तलेख अच्छा नहीं है तो रोज एक पेज सुलेख लिखने का

नियम बनाईये। बाजार में बिकने वाली सहायक पुस्तकें जैसे गाइड, कुंजी, वन-वीक सीरीज इत्यादि का सहारा कम से कम लें क्योंकि ये ज्ञानवर्द्धक नहीं करती वरन् विद्यार्थियों की बुद्धि को सीमित करती है। जहाँ तक हो सके पुस्तकों का ही उपयोग करें। गत प्रश्नों को देखे व हल करें। ऐसा करने पर काफी समस्याओं का हल खुद ही हो जाता है। यदि इन बातों को ध्यान में रखकर विद्यार्थी वर्ग अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें तो वह अपने गंतव्य को पा सकेगा।

## मानव मन के बोल



कर्म वह अच्छा, जिससे आमजन को लाभ मिले।

गतांक से आगे...

तो उन्होंने कहां कैलाश जी चिंता क्यों करते हो, मैं आपको टाईम पर पहुँचा दूँगा फ्लाइंट से पहले। उन्होंने मुझे बताई 50 दुकाने किराये दे रखी हैं, बहुत अच्छा लगा। रात के टाईम में मुझे मालूम हैं, सुबह के 4-5 बजे उन्होंने दुकानें बताई। मैंने कहा भाई हमें गर्व हुआ, मेरे भारत में रहने वाली बहनें। इतनी तरक्की की कि सेन फ्रांसिस्को में 50 दुकानें अपनी खुद की बनाई और उस गाँव में वो सिविल का काम ही करते थे, नई-नई दुकाने बनाते थे, खरीदते थे, बेचते भी थे, किराये भी देते थे। उनके बंगले में भी गया, मैंने फिर घण्टे दो घण्टे नींद ली थी, हमने 5-5:30 बजे जाके फिर नाश्ता किया तो मैं उनके बगीचे में बैठा था। स्वीमिंग पुल के पास बैठा था। झूले थे। उनकी धर्मपत्नी जी के दर्शन किए मैंने। मैं उनका बड़ा आभारी हूँ। बहुत आभारी हूँ। फिर मैंने कहा साहब मेरी तो फ्लाइंट हैं, फ्लाइंट न चूक जायें। तो उन्होंने अपने ड्राइवर को कहा कैलाश जी को हवाई अड्डे छोड़ना टाईम के पहले। तो इतनी तेज गति से ड्राइवर सा. गाड़ी चला रहे थे और बीच में मोबाइल से बात करते जा रहे थे। तो मेरा तो हृदय धड़क-धड़क कर रहा था। मेरा तो हार्ट बार कह रहा था कि भाई रोक। 120-130 की स्पीड में गाड़ी चला रहे हैं और मोबाइल पर बातें करते जा रहे हैं। तो मैंने उन भाई साहब को बहुत रिकवेस्ट की भाई साहब मेरी प्रार्थना हैं, आप मुझे प्रणाम करते हो, गुरुजी-गुरुजी करते हो। मैं आपको प्रणाम करके कहता हूँ, कृपया 120 की स्पीड में मोबाइल न चलावें। मोबाइल पर बात न करें। कुछ बार बात मानी, कुछ बार बात न मानी, पर मैं उनकी बड़ी कृपा मानता हूँ कि राईट टाईम पर हवाईअड्डे पहुँचा दिया था। और सुभाष जी मेहता साहब को मैंने तीन-चार दिन पहले ही न्यूयॉर्क इसलिए भेज दिया था कि जब हम एक जगह बैठे थे तो उनको तकलीफ होने लगी उनको बुखार आने लगा कि छः महिने पहले ही तकलीफ हुई थी। उनके पेट में से पानी निकाला गया था। उदयपुर में भी अमरीका मैं भी फेफड़ों से। मुझे बहुत डर लगा, मैंने कहा मेरे ऐसे अनन्य छोटे भाई से अधिक मेरे मित्र सुभाष पालीवाल जी। मैंने कहा भाई साहब, मेरे को चिंता लग रही है, आप न्यूयॉर्क चले जाओ। पास मैं ही न्यूयॉर्क हूँ, आप चले जाओ। क्योंकि आपको बुखार आ रहा है-कल से। वहाँ रहोगे आपका अच्छा ट्रिटमेंट हो जायेगा। तो लाला बीच में बात आ गई कभी गर्व न कीजियेगा।

सूर्य भगवान को अर्घ्य जरूर दीजियेगा। 33 बच्चों को भोजन कराने की बातें। मेरे पूज्य पिताजी चार बच्चों को कीर्तन कराने में भगवान के दर्शन किया करते थे। भगवान के दर्शन उनको होते थे। कितना धर्म? पक्का सच्चा धर्म।

सच्ची सेवा प्रभु पूजा है।

उत्तम यज्ञ विधान हैं।

दक्षिण नारायण बनके आता,

कृपासिंधु भगवान हैं।

लिख सकते थे। बहुत बड़े ज्ञानी की सेवा ज्ञानी होना अच्छा हैं। ज्ञान का तो अर्थ ही हैं, विवेक शक्ति जागृत होना। सेवा में भी ज्ञान होना चाहिए सोते हुए सेवा नहीं होती हैं। कोई कहता हैं, ध्यान कर रहें हैं, महाराज! चार बार मुँह नीचे कर रहें हैं, एक वो कथा में ऐसे जो कर रहे थे, भक्त आगे बैठा उबासी ले रहा था तो कथा वाचक जी ने पूछा- शिवजी, शिवजी नींद लेते हो? नहीं-नहीं गुरुजी नहीं। नींद लेने की आवाज जोर से कानों में आ गई, एकदम चौंक कर के यूँ झटका दिया मुँह को। नहीं-नहीं गुरुजी नहीं फिर कथा सुनने लग गये। फिर पाँच मिनट बाद नींद आ गई। कथा चालू हुई, बेटे पुरु से जवानी मांग ली। एक हजार साल मेरे को जवानी भोगने दे। फिर मैं तेरे को जवानी भी लौटा दूँगा और तेरे को राजा भी बना दूँगा। हां ऐसी कथा आती हैं, महाभारत काल में। खूब जवानी एक हजार साल भोगी फिर भी तृष्णा शांत नहीं हुई।

कृमशः आगले अंक में...

## वरदान है तुलसी



तेज बुखार को कम करने में भी कारगर साबित होता है।

श्वास की समस्या : श्वास संबंधी समस्याओं का उपचार करने में तुलसी खाँसी उपयोगी साबित होती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से ब्रोंकाइटिस, दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है। नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इंपलुएंजा (एक तरह का बुखार) में फौरन राहत देता है।

गुर्दे की पथरी : तुलसी गुर्दे को मजबूत बनाती है। यदि किसी के गुर्दे में पथरी हो गई हो तो उसे शहद में मिलाकर तुलसी के अर्क का नियमित सेवन करना

चाहिए। छह महीने में फर्क दिखेगा। हृदय रोग : तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। ऐसे में हृदय रोगियों के लिए यह खासी कारगर साबित होती है।

तनाव : तुलसी की पत्तियों में तनाव रोधीगुण भी पाए जाते

हैं। तनाव को खुद से दूर रखने के लिए कोई भी व्यक्ति तुलसी के 12 पत्तों का रोज दो बार सेवन कर सकता है।

मुँह का संक्रमण : अल्सर और मुँह के अन्य संक्रमण में तुलसी की पत्तियाँ फायदेमंद साबित होती हैं। रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से मुँह का संक्रमण दूर हो जाता है।

त्वचा रोग : दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है।

नैचुरोपैथों द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफलता पूर्वक इस्तेमाल किया गया है। तुलसी की ताजा पत्तियों को संक्रमित त्वचा पर रगड़ें। इससे इंफेक्शन ज्यादा नहीं फैल पाता।

साँसों की दुर्गंध : तुलसी की सूखी पत्तियों को सरसों के तेल में मिलाकर दांत साफ करने से साँसों की दुर्गंध चली जाती है। पायरिया जैसी समस्या में भी यह खासा कारगर साबित होती है।

सिर का दर्द : सिर के दर्द में तुलसी एक बढ़िया दवा के तौर पर काम करती है। तुलसी का काढ़ा पीने से सिर के दर्द में आराम मिलता है।

आँखों की समस्या : आँखों की जलन में तुलसी का अर्क बहुत कारगर साबित होता है। रात में रोजाना श्यामा तुलसी के अर्क को दो बूँद आँखों में डालना चाहिए।

कान में दर्द : तुलसी के पत्तों को सरसों के तेल में भून लें और लहसुन का रस मिलाकर कान में डाल लें। दर्द में आराम मिलेगा।

## आईये मनोबल बढ़ाएं



1. स्वयं पर विश्वास रखें, लक्ष्य बनायें एवं उन्हें पूरा करने के लिए वचनबद्ध रहें। जब आप अपने द्वारा बनाये गए लक्ष्य को पूरा करते हैं तो यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देता है। टालना बंद कीजिए, अभी शुरूआत कीजिए।

2. ऐसे लक्ष्य बनाएँ जिसे आप प्राप्त कर सकें।

3. खुश रहें, खुद को प्रेरित करें, असफलता से दुखी न

बनाते हैं जिसे आप पूरा नहीं कर सकते तो यह आपके मनोबल को गिरा देते हैं और आपका स्वयं पर विश्वास कम हो जाता है। लक्ष्य होना चाहिए—(स्पष्ट) (मापा जा सकने योग्य), (प्राप्त किया जा सके), (वास्तविक), (निर्धारित समय सीमा में पूरा होने लायक)

4. हमेशा आसान काम पहले करें और मुश्किल काम बाद में। क्योंकि जब आप पहले आसान कार्य अच्छे से कर लेते हैं तो दबाव कम हो जाता है और आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे मुश्किल कार्य भी आसान बन जाता है।

5. सकारात्मक सोचें, विनम्र रहें एवं दिन की शुरूआत किसी अच्छे कार्य से करें।

## विंटेज कार कलेक्शन सिटी पैलेस उदयपुर



उदयपुर राजस्थान का एक खूबसूरत शहर है और उदयपुर पर्यटन का सबसे आकर्षक स्थल माना जाता है।

विंटेज कार कलेक्शन सिटी पैलेस में 19वीं सदी की पुरानी कारों का अदभूत संग्रह है। यहाँ करीब दो दर्जन विंटेज कारों पर्यटकों को देखने के लिए रखी हुई हैं।

इन कारों में 1934 ई. की रॉल्स रॉयल फॉटन, 1939 ई. की काडिलेक कन्वर्टिबल भी है। 1939 ई. में जब जैकी कैनेडी (अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति जॉन एफ कैनेडी की पत्नी) उदयपुर के दौरे पर आए थे तो इसी कार से घूमें थे।

## प्रेरक प्रसंग : थॉमस एडिसन

महान वैज्ञानिक थॉमस एडिसन बहुत ही मेहनती एवं जुझारु प्रवृत्ति के व्यक्ति थे। बचपन में उन्हें यह कहकर स्कूल से निकाल दिया गया कि वह मंद बुद्धि बालक है। उसी थॉमस एडिसन ने कई महत्वपूर्ण आविष्कार किये जिसमें से "बिजली का बल्ब" प्रमुख है। उन्होंने बल्ब का आविष्कार करने के लिए हजारों बार प्रयोग किये थे तब जाकर उन्हें सफलता मिली थी।

एक बार जब वह बल्ब बनाने के लिए प्रयोग कर रहे थे तभी एक व्यक्ति ने उनसे पूछा — "आपने करीब एक हजार प्रयोग किये लेकिन आपके सारे प्रयोग असफल रहे और आपकी मेहनत बेकार हो

गई। क्या आपको दुःख नहीं होता?"

एडिसन ने कहा — "मे नहीं समझता कि मेरे एक हजार प्रयोग असफल हुए हैं। मेरी मेहनत बेकार नहीं गयी क्योंकि मैंने एक हजार प्रयोग करके यह पता लगाया है कि इन एक हजार तरीकों से बल्ब नहीं बनाया जा सकता। मेरा हर प्रयोग, बल्ब बनाने की प्रक्रिया का हिस्सा है और मैं अपने प्रत्येक प्रयास के साथ एक कदम आगे बढ़ता हूँ।"

कोई भी सामान्य व्यक्ति होता तो वह जल्द ही हार मान लेता लेकिन थॉमस एडिसन ने अपने प्रयास जारी रखे और हार नहीं मानी। आखिरकार एडिसन की मेहनत रंग लायी और

उन्होंने बल्ब का आविष्कार करके पूरी दुनिया को रोशन कर दिया। यह थॉमस एडिसन का विश्वास ही था, जिसने आशा की किरण को बुझने नहीं दिया नहीं और पूरी दुनिया को बल्ब के द्वारा रोशन कर दिया।

सफलता के रास्ते तभी खुलते हैं जब हम उसके करीब पहुँच जाते हैं। "मेहनत कभी बेकार नहीं जाती। यह विश्वास ही हमें आगे बढ़ने एवं निरंतर प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। हमारा हर प्रयास हमें एक कदम आगे बढ़ाता है और हम जैसे जैसे आगे बढ़ते हैं वैसे वैसे हमारे लिए सफलता के रास्ते खुलते जाते हैं।

## इसलिए कहते हैं विघ्नविनाशक



कोई भी शुभ कार्य की शुरूआत हो, तो हिंदू धर्म के अनुयायी भगवान श्रीगणेश की पूजा सर्वप्रथम करते हैं, भगवान श्रीगणेश बुद्धि के देवता हैं। जीवन के हर क्षेत्र में गणपति विराजमान हैं।

शास्त्रों में कहा गया है कि गणपति सब देवताओं में अग्रणी हैं, गणेशजी अपने आपमें संपूर्ण वास्तु हैं। इसलिए गणेशजी को विघ्नविनाशक कहा जाता है।

उनके शरीर का हर हिस्सा

किसी न किसी ग्रह के दोष को दूर करता है। हमारे पुराणों में कहा गया है कि हमें श्वेत गणपति की पूजा करनी चाहिए, इससे जीवन में भौतिक सुख एवं समृद्धि का प्रवाह होता है। मूषक जासूसी से सूचनाएँ एकत्र करने का प्रतीक है। यह राहु के दोष को भी दूर करता है। भगवान गणेशजी के हाथी जैसे मुख की अलग ही मान्यता है। गणेश का गजमुख बुद्धि का अंकुश, नियंत्रण, अराजक तत्वों पर लगाम लगाने का प्रतीक माना जाता है।

ऐसे देवाधिदेव श्रीगणेश की हम सही मंत्रोच्चार द्वारा पूजा— अर्चना कर हमारे घर के वास्तु दोष को दूर करके सुखी, संपन्न जीवन पा सकते हैं।

## अष्ट्याम दर्शन

महाप्रभु श्री हरिराय जी द्वारा —

श्रीकृष्ण का स्मरण होने से चित्त उनकी सेवा में महज ही प्रवृत्त हो जाता है।

अष्ट्याम सेवा भावना का आश्रय है — भगवान् की लीला चिन्तन में निरन्तर लगा रहना। पुष्टिमार्ग में सेवा के साधन और फल में अन्तर नहीं माना गया है। दोनों एक ही हैं। अष्ट्याम दर्शन सेवा पहरों में विभक्त है। प्रातः काल से शयन समय तक— मंगला —श्रृंगार —ग्वाल —राजभोग —उत्थापन —भोग —आरती और शयन। श्री मद वल्लभाचार्य जी के द्वितीय पुत्र श्री गुसाई जी श्री विट्ठलनाथजी महाराज श्री ने अष्ट्याम सेवा भावना के विशेष रूप को प्राणन्वित किया। श्री आचार्य जी वल्लभाचार्य जी ने अष्ट्याम सेवा भावना का विधान किया।

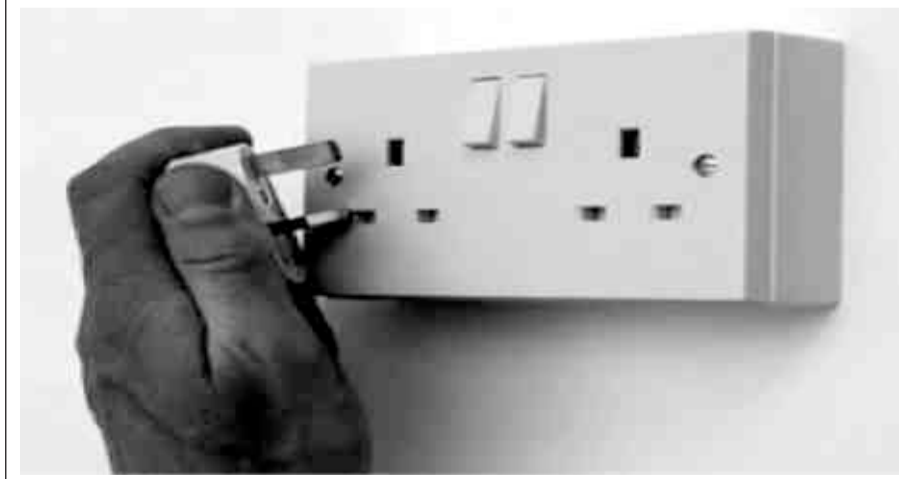
## जीवन का केन्द्रिय तत्व है - अध्यात्म



अध्यात्म जीवन की समग्र समझ देता है। यह जीवन के एकतरफा भौतिक विकास का संतुलक है। आंतरिक विकास के साथ बाह्य जीवन की प्रगति को संतुलित करता है। यह आंतरिक शक्तियों के जागरण की स्वाभाविक प्रक्रिया है, यह व्यक्ति के समग्र विकास को सुनिश्चित करता है। यह जीवन के द्वन्द्वों के पार जाने की सूझ व शक्ति देता है। खुद से रुबरु कर, विराट से जोड़ता है और चरम संभावनाओं के विकास का द्वार खोलता है। यह जीवन को गुणवत्ता देता है और व्यक्तित्व में विश्वसनीयता एवं प्रामाणिकता को पैदा करने वाला तत्व है। आश्चर्य नहीं कि यह चरित्र निर्माण की

धूरी है, श्रेष्ठ नागरिक को तैयार करने की प्रयोगशाला है। यह स्व-अनुशासित जीवन का नाम है। एक अच्छा इंसान बनने की जरूरत यहीं कहीं सही मायने में पूर्ण होती है। शांति, स्वतंत्रता, आनन्द की खोज यहीं पूर्णता पाती है। जीवन के चरम एवं परम विकास की संभावनाएँ इसी के आधार पर शक्य—संभव बनती हैं। मनुष्य अपने भाग्य विधाता होने का भाव यहीं कहीं पाता है। आश्चर्य नहीं कि जिन भी महापुरुषों, महामानवों एवं देवमानवों को हम आदर्श के रूप में श्रद्धा नत हाँ कर सुमरण-अनुकरण करते हैं, अध्यात्म किसी न किसी रूप में उनके जीवन का केंद्रीय तत्व रहा है।

## प्लग में तीन पिनें क्यों जरूरी होती है?



यह तो सभी जानते हैं कि प्लग में तीन पिनें होती हैं। इनमें से दो पिनें का आकार तो समान होता है, लेकिन तीसरी पिनें बड़ी और मोटी होती है। इन पिनें को अर्थ के तार या भूयोजित तार से जोड़ा जाता है। आइए जानें यह पिनें जरूरी क्यों होती है.....

विद्युत प्रवाहित नहीं होती। इस तार का एक सिरा उपकरण की बॉडी से जोड़ दिया जाता है और दूसरे सिरे का संबंध घर में बिछे विद्युत के तारों द्वारा जमीन में दबी एक धातु की प्लेट से कर दिया जाता है। इसे अर्थिंग या इलेक्ट्रिकल ग्राउंडिंग कहते हैं। कभी-कभी किसी खराबी के कारण अगर विद्युत

उपकरण में धारा प्रवाहित होने लगे, तो करंट लग सकता है। तीसरी पिनें और उसका धरती में दबी प्लेट से संबंध ऐसे में करंट से सुरक्षा प्रदान करता है। सभी उपकरणों की सही तरीके से अर्थिंग जरूरी होती है। तीसरी पिनें यही जरूरत पूरी करती है और किसी को करंट का झटका नहीं लगने देती।

**बुविचार**

**भगवान ने मनुष्य को अपने समान ही बनाया, पर दुर्भाग्य से इन्सान ने भगवान को अपने जैसा बना डाला।**

**- महात्मा गाँधी**

## बद्रीनाथ धाम



भारत के प्रसिद्ध चार धामों में द्वारिका, जगन्नाथपुरी, रामेश्वर व बद्रीनाथ आते हैं। इन चार धामों का वर्णन वेदों व पुराणों तक में मिलता है। चार धामों के दर्शन का सौभाग्य पूर्व जन्म पुण्यों से ही प्राप्त होता है। इन्हीं चार धामों में से एक प्रसिद्ध धाम बद्रीनाथ धाम है। बद्रीनाथ धाम भगवान श्री विष्णु का धाम है। यह धाम हिमालय के सबसे पुराने तीर्थों में से एक है। मंदिर के मुख्य द्वार को सुन्दर चित्रकारी से सजाया गया है। मुख्य द्वार का नाम सिंहद्वार है। बद्रीनाथ मंदिर में चार भुजाओं वाली काली मूर्तियाँ हैं। यहां भगवान श्री

विष्णु पद्मासन की मुद्रा में विराजमान है। बद्रीनाथ धाम से संबन्धित मान्यता के अनुसार इस धाम की स्थापना सतयुग में हुई थी। यहीं कारण है, कि इस धाम का माहात्म्य सभी प्रमुख शास्त्रों में पाया गया है। इस धाम में स्थापित श्री विष्णु की मूर्ति में मस्तक पर हीरा लगा है। मूर्ति को सोने से जड़े मुकुट से सजाया गया है। यहाँ की मुख्य मूर्ति के पास अन्य अनेक मूर्तियाँ हैं। जिनमें नारायण, उद्धवजी, कुबेर व नारदजी की मूर्ति प्रमुख है। मंदिर के निकट ही एक कुंड है, जिसका जल सदैव गरम रहता है। बद्रीनाथ धाम भगवान श्री विष्णु का धाम है, इसीलिए इसे वैकुण्ठ की तरह माना जाता है। यह माना जाता है कि महर्षि वेदव्यास जी ने यहीं पर महाभारत और श्रीमद्भागवत महान ग्रन्थों की रचना की है। यहां भगवान श्री कृष्ण को केशव के नाम से जाना जाता है। इसके अतिरिक्त इस स्थान

पर देव ऋषि नारद ने भी तपस्या की थी। देव ऋषि नारद के द्वारा तपस्या करने के कारण यह क्षेत्र शारदा क्षेत्र के नाम से प्रसिद्ध है। यहाँ आकर तपस्या करने वालों में उद्धव भी शामिल है। इन सभी की मूर्तियाँ यहाँ मंदिर में रखी गई हैं। मंदिर के निकट ही अन्य अनेक धार्मिक स्थल है। जिसमें नारद कुण्ड, पंचशिला, वसुधारा, ब्रह्माकपाल, सोमतीर्थ, माता मूर्ति, शेष नेत्र, चरण पादुका, अलकापुरी, पंचतीर्थ व गंगा संगम। बद्रीनाथ धाम पौराणिक कथा भगवान श्री विष्णु का विश्राम स्थल क्षीरसागर है। यहाँ ये शेषनाग पर लेटे रहते हैं। तथा देवी लक्ष्मी भगवान श्री विष्णु के पैर दबाती हैं। देवी से सदैव अपनी सेवा कराने की बात ऋषि नारद ने श्री विष्णु से बोल दी। ऋषि नारद की बात से भगवान विष्णु को दुःख पहुँचा और वे

क्षीरसागर को छोड़ कर हिमालय के वनों में चले गये। वहाँ वे बैर खाकर तपस्या करते रहे। देवी लक्ष्मी को उन्होंने पहले ही नागकन्याओं के पास भेज दिया था। नागकन्याओं के पास से जब देवी लक्ष्मी लौटी तो, वे वहाँ भगवान श्री विष्णु को न पाकर परेशान हो गईं। कई जगहों पर श्री विष्णु को ढूँढने के बाद वे हिमालय में ढूँढने पहुँच गईं। वहाँ देवी को भगवान श्री विष्णु बेर के वनों में तपस्या करने नजर आये। इस पर देवी ने भगवान श्री विष्णु को बेर के स्वामी के नाम से संबोधित किया। तभी से इस धाम का नाम बद्रीनाथ पडा है। बद्रीनाथ धाम के कपाट वर्ष में छः माह बन्द रहते हैं। सामान्यतः मई माह में ये कपाट दर्शनों के लिये खुल जाते हैं। कपाट खुलने पर मंदिर की अखंड ज्योति के दर्शनों को विशेष कल्याणकारी कहा गया है।

## मनोबल है सर्वोत्तम बल

परिस्थितियाँ अस्तित्व के लिए खतरा हैं, किंतु अस्तित्व के साथ परिस्थितियाँ जुड़ी हुई रहती हैं, यह निश्चित है। व्यक्ति किसी शुभ काम में लगता है तब परिस्थितियाँ उसका पीछा करती हैं। वे व्यक्ति को इस प्रकार झकझोर देती हैं कि एक बार तो वह निराश हो जाता है और उसका साहस टूट जाता है। उनका प्रहार इतना निर्मम होता है कि व्यक्ति स्वयं को असहाय—सा अनुभव करता है। परिस्थितियाँ बाहरी हो सकती हैं और आंतरिक भी। दोनों प्रकार की परिस्थितियाँ व्यक्ति को इतना कायर बना देती हैं कि वह पलायन की बात सोचने लगता है। वह

परिस्थितियों के सामने घुटने टेक देता है और मौत तक का वरण स्वीकार कर लेता है। किंतु मनुष्य को यह नहीं भूलना चाहिए कि कसौटी के ये क्षण दृढ़ मनोबल से गुजारने के होते हैं। शरीर बल और शस्त्र बल से ऊँचा कोई बल हो सकता है तो वह मनोबल ही है। जिस प्रकार बिना पसीने का पैसा स्थाई नहीं होता, इसी प्रकार बाधाओं का मुकाबला किए बिना लक्ष्य को स्थायी रूप से प्राप्त नहीं किया जा सकता। परिस्थितियाँ जीवन को बिगाड़ती ही नहीं, बनाती भी हैं। अतः हर परिस्थिति का हर कीमत पर मुकाबला कर लक्ष्योन्मुख बनना चाहिए। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए

गतिशील रहने से एक दिन सारी परिस्थितियाँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं। जब तक वे अवरोधक बनकर खड़ी हैं, पीछे हटने मात्र से समस्या का समाधान नहीं मिलेगा। समग्र मनोबल और परिपूर्ण निष्ठा बटोर कर बाधाओं को निरस्त करने वाला व्यक्ति ही मंजिल तक पहुंच सकता है। फिसलन के समय भी फिसलन न हो, विकृति के हेतु उपस्थित होने पर भी जो विकृत न हो, वही धीर

है। ऐसा व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति को अपनी साधना का अंग मानकर सहन करता है। इसका परिणाम सुंदर और सुखद आता है। दीपक के प्रकाश से प्रकाशित होने की चाह सब में रहती है, किंतु तिल-तिल दीपक को जलना पड़ता है। जलना दीपक का धर्म है, इसी प्रकार सहना अधिकारी का धर्म है। संपादित अंश 'खोए सो पाए' से साभार



## पेचिश (डिसेन्ट्री) का घरेलू ईलाज



पेचिश बड़ी आंत का रोग है। इस रोग में बार-बार लेकिन थोड़ी मात्रा में मल होता है। बड़ी आंत में सूजन और घाव हो जाते हैं। दस्त होते समय पेट में मरोड़ के साथ कष्ट होता है। दस्त पतला मद्धम रंग का होता है। दस्त में आंव और रक्त भी मिले हुए हो सकते हैं। रोग की बड़ी हुई स्थिति में रोगी को ज्वर भी आता है और शरीर में पानी की कमी (डिहाईड्रेशन) हो जाती है। चूंकि इस रोग में शरीर में पानी की कमी हो जाने से अन्य कई व्याधियां पैदा हो सकती हैं, अतः सबसे ज्यादा महत्व की बात यह है कि रोगी पर्याप्त जल पीता रहे। यह संक्रामक रोग है और परिवार के अन्य लोगों को भी अपनी चपेट में ले सकता है। बीमारी ज्यादा लंबी चलती रहने पर (क्रोनिक डिसेन्ट्री) शरीर का सामान्य स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। कभी

कब्ज हो जाती है तो कभी पतले दस्त होने लगते हैं। दस्त में सड़ांध और दुर्गंध होती है। ज्वर 104 से 105 फारेनहीट तक पहुंच सकता है। इस रोग का निम्न वर्णित घरेलू पदार्थों की होम रेमेडीज से निरापद, सफल उपचार किया जा सकता है—  
01. दो चम्मच धनियां पीसकर एक कप पानी में उबालें। यह काढा मामूली गरम हालत में पीयें। ऐसा दिन में तीन बार करना चाहिये। कुछ ही दिनों में पेचिश ठीक होगी।  
02. अनार के सूखे छिलके दूध में उबालें। जब तीसरा भाग रह जाए तो उतार लें। यह उपचार दिन में तीन बार प्रयोग करने से पेचिश से छुटकारा मिलता है।  
03. तेज मसालेदार भोजन पदार्थ बिल्कुल न लें।  
04. पेट पर गरम पानी की थैली रखने से

पेचिश रोग में लाभ होता है।  
05. तरल भोजन लेना उपकारी है। कठोर भोजन पदार्थ शनै-शनै प्रारंभ करना चाहिये।  
06. मूंग की दाल और चावल की बनी खिचड़ी परम् उपकारी भोजन है। इसे दही के साथ खाने से पेचिश शीघ्र नियंत्रित होती है।  
07. एक चम्मच मैथी के बीजों का पावडर एक कटोरी दही में मिलाकर सेवन करें। दिन में तीन बार कुछ दिन लेने से पेचिश का निवारण होता है।  
08. 3-4 नींबू का रस एक गिलास पानी में उबालें। इसे खाली पेट पीना चाहिये।  
09. 250 ग्राम सौंफ के दो भाग करें। एक भाग सौंफ को तवे पर भून लें। दोनों भाग आपस में मिला दें। 250 ग्राम शकर को

मिक्सर में पावडर बना लें। सौंफ और शकर पावडर मिलाकर शीशी में भर लें। यह मिश्रण 2 चम्मच दिन में 3-4 बार लेने से पेचिश में उपकार होता है।  
10. इसबगोल की भूसी 2 चम्मच एक गिलास दही में मिलाएं। इसमें भूना हुआ जीरा मिलाकर सेवन करना पेचिश रोग में अत्यंत हितकर सिद्ध होता है।  
11. दो भाग हरड और एक भाग लींडी पीपल लेकर मिलाकर पावडर बना लें। 2-3 ग्राम पावडर भोजन उपरांत पानी के साथ लें। पेचिश की बढिया दवा है।  
12. दो केले 150 ग्राम दही में मिलाकर दिन में दो बार कुछ रोज लेने से पेचिश रोग नष्ट हो जाता है।  
13. अनार का रस अमीबिक डिसेन्ट्री याने आंव वाली पेचिश में फायदेमंद माना गया है।

## चमत्कारी होता है गाय के घी का उपयोग



स्वास्थ्य व पर्यावरण सुरक्षा का घी देशी गाय का घी का अमोघ उपाय - गाय शारीरिक, मानसिक व

बौद्धिक विकास एवं रोग-निवारण के साथ पर्यावरण-शुद्धि का एक महत्त्वपूर्ण साधन है। इसके सेवन से -  
1) बल, वीर्य व आयुष्य बढ़ता है, पित्त शांत होता है।  
2) स्त्री एवं पुरुष संबंधी अनेक समस्याएँ भी दूर हो जाती है।  
3) अम्लपित्त (एसिडिटी) व कब्जियत मिटती है।  
4) एक गिलास दूध में एक चम्मच गोघृत और मिश्री मिलाकर पीने से शारीरिक, मानसिक व दिमागी कमजोरी दूर होती है।  
5) युवावस्था दीर्घकाल तक रहती है। काली गाय के घी से वृद्ध व्यक्ति भी

युवा समान हो जाता है।  
6) गर्भवती माँ घी - सेवन करे तो गर्भस्थ शिशु बलवान, पुष्ट और बुद्धिमान बनता है।  
7) गाय के घी का सेवन हृदय को मजबूत बनता है। यह कोलेस्ट्रॉल को नहीं बढ़ाता। दही को मथनी से मथकर बनाये गये मक्खन से बना घी हृदयरोगों में भी लाभदायी है।  
8) देशी गाय के घी में कैंसर से लड़ने व उसकी रोकथाम की आश्चर्यजनक क्षमता है।  
ध्यान दें : घी के अति सेवन से अजीर्ण होता है। प्रतिदिन 10 से 15 ग्राम घी पर्याप्त है।

## योग मुद्रा

दो या दो से अधिक उँगलियों के मेल से जो यौगिक क्रियाएँ संपन्न की जाती हैं, उन्हें योग मुद्रा कहा जाता है, जो इस प्रकार हैं—  
1. वायु मुद्रा— यह मुद्रा तर्जनी को अँगूठे की जड़ में स्पर्श कराने से बनती है।  
2. शून्य मुद्रा— यह मुद्रा बीच की उँगली मध्यिका को अँगूठे की जड़ में स्पर्श कराने से बनती है।  
3. पृथ्वी मुद्रा— यह मुद्रा अनामिका को अँगूठे की जड़ में स्पर्श कराने से

बनती है।  
4. प्राण मुद्रा— यह मुद्रा अँगूठे से अनामिका एवं कनिष्ठा दोनों के स्पर्श से बनती है।  
5. ज्ञान मुद्रा— यह मुद्रा अँगूठे को तर्जनी से स्पर्श कराने पर बनती है।  
6. वरुण मुद्रा— यह मुद्रा दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाकर बाएँ अँगूठे को कनिष्ठा का स्पर्श कराने से बनती है। सभी मुद्राओं के लाभ अलग-अलग हैं। दोनों हाथों को जोड़कर



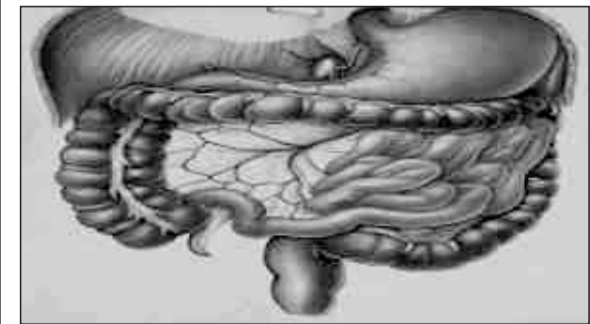
जो मुद्रा बनती है, उसे प्रणाम मुद्रा कहते हैं। जब ये दोनों लिए हुए हाथ मस्तिष्क तक पहुँचते हैं तो प्रणाम मुद्रा बनती है। प्रणाम मुद्रा से मन शांत एवं

चित्त में प्रसन्नता उत्पन्न होती है। अतः आइए, हैलो, हाय, टाटा, बाय को छोड़कर प्रणाम मुद्रा अपनाएँ और चित्त को प्रसन्न रखें।

## सावधानी रखें, स्वस्थ्य रहें

कभी भी इंजेक्शन लगवाएँ तो इस बात का खास ख्याल रखें कि सूई हमेशा नई हो, किसी संक्रमित व्यक्ति के शरीर में इस्तेमाल की जा चुकी सूई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। बस, ट्रेन या मीटिंग में किसी बीमार व्यक्ति से आपको भी जुकाम और अन्य हवा से फैलने वाली बीमारियाँ लग सकती हैं। इनसे दूर रहें। खासकर वे जो शारीरिक रूप से कमजोर हैं क्योंकि ऐसे में बीमारी ज्यादा आसानी से आक्रमण करती है। पानी पीने से पहले यह पता करना जरूरी है कि वह पानी साफ है या नहीं, कई बीमारियों को फैलाने वाले सूक्ष्म जीव पानी में रहते हैं। अगर शक हो तो केवल मिनरल वॉटर ही लें। बच्चों को बहुत बचपन में ही संक्रमण के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए, उन्हें यह समझाना बहुत जरूरी है कि गंदगी उन्हें बीमार कर सकती है। खासकर शरीर की साफ सफाई की जानकारी अच्छे से दी जानी चाहिए।

## हमारी छोटी आंत (शरीर रचना)



छोटी आंत के तीन भाग होते हैं— आकार की ग्रहणी, कुंडलित मध्यभाग अग्रक्षुद्रांत्र और लंबी कुंडलित क्षुद्रांत्र। आमाशय का ग्रहणी में निकास जठरनिर्गम अवरोधिनी द्वारा नियंत्रित होता है। क्षुद्रांत्र बड़ी आंत में खुलती है जो अंधनाल, वृहदांत्र और मलाशय से बनी होती है। अंधनाल एक छोटा थैला है जिसमें कुछ सहजीवीय सूक्ष्मजीव रहते हैं। अंधनाल से एक अंगुली जैसा प्रवंध, परिशेषिका निकलता है जो एक अवशेषी अंग है। अंधनाल, बड़ी आंत में खुलती है।

## सम्पादकीय

किसी भी अन्य चिन्ता ने मनुष्य को इतना कभी नहीं सताया जितना कि कल की रोजी-रोटी की चिन्ता ने। यह चिन्ता कहीं से आती है? हमें अपने लिए तथा अपने प्रियजनों के लिए रोटी की प्रतिदिन आवश्यकता होती है। जब हम सोने के लिए लेटते हैं तो आँखों में नींद की बजाय कल की रोटी की चिन्ता आ घेरती है। इस सब से हम अपनी मूल्यवान शक्ति खो बैठते हैं जो शक्ति कल प्रातः हमारे काम आनी थी, उसे चिन्ता छीन ले जाती है। जो संघर्ष हमें कल करना था उसके लिए हमारी तैयारी क्षीण हो जाती है। ऋण की चिन्ता, भविष्य के विषय में साधारण चिन्ता आदि प्रत्येक प्रकार की चिन्ता हमारी शक्ति को अवश्य कम कर देती है।

भय और चिन्ता से कभी कोई रचनात्मक कार्य संभव नहीं हुआ। इन्होंने कोई भी निर्माण उत्पादन नहीं किया। इन्होंने यदि कोई कृत्य किया है, तो यही कि असंख्य पुरुषों एवं स्त्रियों को कार्य करने के अयोग्य, असमर्थ बना दिया है। कई लोगों ने तो भय व चिन्ता के दबाव से आत्महत्या कर ली, बहुत से लोग दिन-रात इनके घेरे में पड़े त्रस्त हुए, संकट की आशंका और प्रतीक्षा करने में लगे रहकर वे अनेक प्रकार के दुःख उठाते रहे, परन्तु संकट आया कभी नहीं।

आर्थिक दुश्चिन्ताओं के व्यवहार के कारण व्यक्ति अपने ऊपर अत्याचार करते हैं व रात में जागते रहते हैं। ऐसे समय वे कुछ भी नहीं कर पाते, क्योंकि उनकी शक्तियाँ ही कुण्ठित हो जाती हैं। वे अपने भविष्य को गरीबी के संकट में घिरा देखते हैं, वे आगामी बुरे दिनों की कल्पना से त्रस्त रहते हैं, वे अपने भविष्य की असफलता एवं दुर्भाग्य ही देखने में अपना सम्पूर्ण वर्तमान सुख नष्ट कर देते हैं।

आप विचार कीजिए, हिसाब कीजिए, कार्य की योजना बनाइए, किन्तु उसे पूर्ण कीजिए, प्रण कीजिए तो उसे निभाइए, किन्तु चिन्ता मत कीजिए। दोनों में आकाश पाताल का अंतर है।

कायर तो जीते जी ही दिन में सहरन्नों बार भय से मरते रहते हैं। वो नहीं जानते हैं कि मौत जब आएगी तब आएगी, उससे पहले क्यों पस्त होऊँ।

“चिन्ता छोड़ो और काम करो” बस यही सबसे लाभदायक मार्ग है। जो बात गई, उस पर पछताओं मत, जो आने वाली है उसकी चिन्ता मत करो, बस काम करो। अपनी मनोवृत्ति को चिन्ता के प्रवाह में मत बहने दो, इससे कोई लाभ न होगा। चिन्ता का प्रवाह आपके शरीर की शक्तियों को बहा ले जाएगा। अपनी कर्तव्यशक्ति व्यर्थ न गँवाओ। रचनात्मक कार्य में लगे रहो, कार्य का आनन्द लो, प्रसन्नता से काम में लीन रहने से आनन्द की प्राप्ति होती है।

## घिरनी से सामान

### आसानी से क्यों उखा है?

घिरनी लकड़ी या धातु से दूसरा सिरा खींचा जाता निर्मित एक प्रकार का पहिया होता है जिसके रिम के चारों ओर एक खाँचा कटा होता है। इस खाँचे से किसी रस्से या जंजीर को आसानी से खींचा जा सकता है। घिरनी अपने अक्ष या एक्सल पर आसानी से घूम सकती है। घिरनियों को एक फ्रेम में फिक्स कर दिया जाता है जिसे ब्लॉक कहते हैं। आइए जानें कि घिरनी से बोज़ क्यों आसानी से उठ जाता है। दरअसल घिरनियों में कई तंत्र होते हैं, जो सामान ऊपर उठाने में मदद करते हैं। असल में घिरनी के आरपार लगी रस्सी में से एक सिरा बोज़ से बाँध दिया जाता है और

दूसरा सिरा खींचा जाता है। घिरनी पर किया गया कार्य और उठने वाला भार बराबर होते हैं। इससे काफी सरलता से जरा सा बल लगाने से ही भार ऊपर आ जाता है। क्रेनों में दो घिरनियों वाले यंत्र का उपयोग किया जाता है। इनमें से एक घिरनी गतिशील और एक स्थिर होती है। बोज़ गतिशील घिरनी पर लटकाया जाता है और दूसरी स्थिर घिरनी की मदद से बोज़ आसानी से उठा चला आता है। अब अधिक यांत्रिक लाभ के लिए कई घिरनियों का एक साथ प्रयोग कर अधिक से अधिक बोज़ उठाया जाता है।

### इम्यूनिटी को मजबूत करें - अदरक



अदरक में बड़ी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जिससे आपकी इम्यूनिटी मजबूत होगी। अदरक की चाय में दिमाग को शांत करने का गुण पाया जाता है, जिससे आपका तनाव कम होगा। ऐसा अदरक के स्ट्रॉंग एरोमा और हीलिंग प्रोपर्टीज के कारण होता है।

## मन से खत्म होना भी मृत्यु : प्रशान्त



दोपहर 1:30 बजे तक किया गया। संचालन ओम पाल सीलन ने किया।

### दाँतो को स्वस्थ बनाये रखिये



विषय है, कुछ लोगों के दाँत तो भरी जवानी में गिरने लगते हैं। बहुत से लड़के-लड़कियों के दाँत टूट कर गिरते हैं, इसकी जिम्मेदारी आज के युवा वर्ग की जीवनशैली है।

फास्टफूड के नियमित खान-पान की वजह के दाँत लगातार कमजोर होते जा रहे हैं। इसके अलावा किशोर वर्ग में गुटखा, तम्बाकू आदि के सेवन के कारण दाँत खराब होते जा रहे हैं। ठंडी और गर्म चीज खाने से दाँत में दर्द होने लगता है। आजकल तम्बाकू, गुटखा आदि के सेवन के कारण बहुत से लोग मुँह के कैंसर रोग से पीड़ित हैं जो कि चिंता का विषय है। दाँतों को रोग से बचाने के लिए जरूरी है रात को सोते समय व सुबह ब्रश करना। नियमित ब्रश करने से दाँत काफी हद तक सुरक्षित रह सकते हैं। आजकल बच्चों के लिए बहुत जरूरी हो गया है क्योंकि अक्सर बच्चे चॉकलेट, टॉफी, केक आदि चीजें बहुत खाते हैं जिसके कारण बच्चों के दाँतों में कीड़ा लग जाता है। दाँत अंदर से खोखले हो गए हों तो तुरंत डॉक्टर को दिखायें और उसके अंदर चाँदी भरवा लें। दाँत सड़ने से भी बच सकते हैं। पूरी तरह सड़ चुके दाँत को निकलवा देना ही अवलमंदी है वरना और दाँतों पर भी असर हो सकता है। मनुष्य के व्यक्तित्व को निखारने में दाँतों का अपना अलग अलग महत्व है। दाँत यदि ठीक नहीं है तो आप किसी से भी बात करेंगे या हंसोगे तो बहुत ही खराब लगेंगे आपके दाँत अच्छे होंगे तो आप मुस्कुराकर अपनी तरफ किसी को भी आकर्षित कर सकते हैं। आपके दाँतों की पंक्ति सही हो, आकर्षक हो, इसके लिए आपको अपने दाँतों को नियमित रूप से साफ करना चाहिए। आजकल कॉस्मेटिक दंत चिकित्सक का महत्व बहुत बढ़ गया है।

कॉस्मेटिक दंत चिकित्सक से दाँतों को लगवाकर चेहरा सुन्दर लगने लगता है। उम्र कम लगने लगती है। दाँत बड़े हों तो तार लगाकर दाँतों को ठीक किया जा सकता है।

दंत चिकित्सक के क्षेत्र में एक अत्याधुनिक तकनीक है जो कि दाँत टूट जाए तो उनकी जगह पर दूसरे नकली दाँत भी लगाये जाते हैं। दाँत में दर्द हो तो घरेलू इलाज भी कर सकते हैं। जैसे - लौंग का तेल लगाएँ, नमक को महीन पीस कर उसमें सरसों का तेल थोड़ा सा मिलाकर दाँतों का मसाज करें, इससे दाँतों में खून निकलता है वह भी ठीक हो जाता है।

मुँह में दुर्गन्ध आती हो तो कनेर की डंडी पानी में उबाल कर उसी से कुल्ला करें या फिर डॉक्टर को दिखायें। नीम की दातून भी महीने या पन्द्रह दिन में एक बार जरूर करें, इससे दाँतों में कीड़ा नहीं लगता है। दाँतों की देखभाल नियमित रूप से करनी चाहिए।

हमारे चेहरे पर दाँतों का असर बहुत पड़ता है दाँत टेढ़े-मेढ़े गंदे हों, या मुँह से दुर्गन्ध आती हो, तो बहुत ही खराब लगता है। हमारे शरीर का एक बहुत महत्वपूर्ण अंग दाँत है जिसकी हमें सही और नियमित देखभाल करनी चाहिए। दाँतों की बीमारी से छुटकारा पाना ही अच्छा है वरना दाँत आपका साथ जरूर छोड़ देंगे। ये कुदरत की नियामत है। इन्हें सहेज कर रखिये।

सादर आमंत्रण

दिव्यांग, अनाथ, रोगी, विधवा, वृद्ध, वंचितजनों एवं विमन्दिताओं की सेवा में सतत सेवार्त

**नारायण सेवा संस्थान एवं सेवा परमो धर्म (ट्रस्ट), उदयपुर**

सहायतार्थ

**सत्संग भजन एवं दीनबन्धु वार्ता**

परमपूज्य कैलाश जी 'मानव' संस्थापक वैद्यमैत्र

प्रशान्त अग्रवाल 'सेवक' अनन्यार्थीय अध्यक्ष

**सानिध्य : आदरणीय प्रशान्त जी अग्रवाल**

दिनांक-20 से 22 जूलाई, 2016

समय - दोपहर 3.00 से सांय 6.30 बजे तक

स्थान - सेवा महातीर्थ, लियों का गुडा, बड़ी, उदयपुर ( राज. )

संपर्क सूत्र - 0294-6622222, 3990000, 96494-99999  
www.narayanseva.org

निवेदक

कमला देवी साहित्यसाधिका	वंदना अग्रवाल निदेशक	जगदीश आर्य, ट्रस्टी एवं निवेशक	देवेन्द्र चौबीसा, ट्रस्टी एवं निवेशक
----------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---

**भक्ति एवं सेवा के महायज्ञ में एक आर्हुति आपकी भी, कृपया सापरिवार पधारें।**



### मुस्कान मानवता की

१०kuo /eZUkly k dk 'kV-e-16/à i ¶ ½

### हँसी खुशी की बातें

जून 1971 में हमारे चौधरी साहब थे उनको मैंने पूछा - सर, आपका पूरा शुभ नाम क्या है। बोले आई. एम. चौधरी मैंने इसका अर्थ किया कि इसका मतलब है मैं चौधरी हूँ। मैंने कहा साहब आप चौधरी साहब तो हो ही, लेकिन फिर भी पूरा नाम बोलें। फिर तीसरी बार पूछा तो जोर से बोले कैलाश जी इन्द्रमल चौधरी इसका मतलब है आई.एम. चौधरी हूँ। ये तो हँसी की बात हो गई। पास वाले एक ने बोला यू. आर. गुर्जर कैलाश जी, मैंने कहा गुर्जर भी अच्छे हैं मानव भी अच्छे हैं। जाट भी अच्छे हैं। सब धर्मों की एक ही बात प्यार बढ़ाओ सबके साथ। लेकिन मैं तो गुर्जर नहीं हूँ। बोले नो-नो समझने की कोशिश करो कैलाश जी, मैं उम्मेद राज गुर्जर। आपसे बात कर रहा हूँ आई.एम. चौधरी, यू.आर. गुर्जर, बहुत अच्छी बात है।

चुटकुले खूब बोलिये। गेंडे को देखने के लिये दौड़ रहे हैं। गेंडा सरकस का गेंडा बहुत फेमस। उन्ही दिनों में आया था सर्कस, आज कल तो सर्कस पर प्रतिबन्ध लग गया। थोड़ी देर बाद गेंडा आया बहुत अच्छा, भाई सर्कस देखने जरूर जाना, गेंडा देखने को मिलेगा। और मैं टिकट खरीद रहा था। तो आगे-आगे मेरे से आगे एक व्यक्ति बोला-बेटा, 20 टिकट देना मेरे, मेरी पत्नी और मेरे बच्चों को गेंडा देखने जाना है। तो 20 टिकट जल्दी से दे दो। टिकट वाले भैया बोले-आपके 18 बच्चे हैं क्या? वो बोले-तुम्हें बच्चों से क्या लेना देना? तेरे बच्चे हैं कि मेरे बच्चे? टिकट वाला बच्चों के नाम से 20 टिकट लेकर बाहर आया और बोला-माताजी, आप टिकट मत खरीदो। ये पैसा वापस ले लो, टिकट मैं वापस रख देता हूँ। गेंडे को मैं यहीं बुला लेता हूँ, वो भी आपको देख लेगा कि 18 बच्चों की माता कैसी होती है?

चुटकलों से बच्चों को बहलायें। बच्चों को खुश कीजिये, बुजुर्गों को हँसायें। आप जब घर में आओ तो घर में रौनक आ जानी चाहिये, परिवार वालों के चेहरे पर मुस्कुराहट आ जानी चाहिए।

मैं तो जब कोटा जाता था तो पैसे नहीं थे फिर भी सब्जियाँ खरीद के ले जाता था। अरे! पालक अच्छा है, एक किलो पालक दे दो भैया, आधा किलो टमाटर दे दो, 1-2 किलो फल ले लिया। क्यों ले जाता था? कहीं पर भी जावें, कुछ लेकर जाना चाहिये। खाली हाथ जाना अच्छा नहीं। आपको भगवान ने यहाँ बहुत कुछ दे दिया। अरे भगवान ने तुम्हारे खाली हाथों में बहुत कुछ भर दिया। आपके चेक पर हस्ताक्षर हों तो करोड़ों रुपये निकल जाते हैं। विकलांगों की सेवा कीजिये ना। आप कहोगे कि आपकी किताब में सेवा की बात लिखने लग गये - बाबूजी। ऐसे भाई दान करे कल्याण, ये तो रामचरित्र मानस का महामंत्र है।

मंत्र महामणि, विषम व्याल के।  
मेटट कठिन कुअंक भाल के।(86)  
भाल कहते मस्तक को। अरे मेरे मस्तक पर 48 साल की उम्र ही लिखी हुई थी। मैं 70 साल का बोल रहा हूँ, सामने बैठा हूँ। आप आकर के देखना कि मेरे हाथ की रेखा कटी हुई मिलेगी। तम्बाकू खाकर अपने हाथ की रेखाओं को दुर्भाग्य में मत बदलिये-बाबू।  
कहते हैं कैलाश जी कहाँ से कहाँ आ गये, जी सुमेरपुर से पाली मारवाड़ आ गया। ऑर्डर आया, श्री कैलाश अग्रवाल ट्रांसफर्ड फ्रॉम सुमेरपुर एल.आई.सी. ऑफिस टू पाली-मारवाड़ (लोअर सलेक्शन ग्रेड) ऑफिस की ग्रेड थी लोअर सलेक्शन ग्रेड (एल.एस.जी.), हेड ऑफिस से थोड़ा नीचा। फिर हेड ऑफिस होता था, वो हायर सलेक्शन ग्रेड हो जाता था। पाली-मारवाड़ गये। अरे! वहाँ कहाँ रहेंगे? अपनी तो कोई जान-पहचान भी नहीं है। फॉर्म में पाली जिला भरा था इसीलिये पाली जिले का सुमेरपुर मिला, फिर पाली जिले का पाली-मारवाड़ मिला। बहुत प्रफुल्लित रहा खत्रियों के वास में, हमारे भैरुजी मिस्त्री साहब का मकान किराये पर लिया। एक कमरा उसके पास में एक रसोई, शौचालय तो कॉमन था, सभी के लिये एक ही था। बड़े खुश व तृप्त, क्योंकि मेरे पूज्य पिता जी की कृपा, पिताजी हमेशा तृप्त रहते थे। पिताजी कहते थे कैलाश मैं कितना राजी हूँ।

बोले राजीपने की जय। मुस्कुराने पने की जय॥ (87)

**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-वल्लभश्याम सिंह राठौड़**