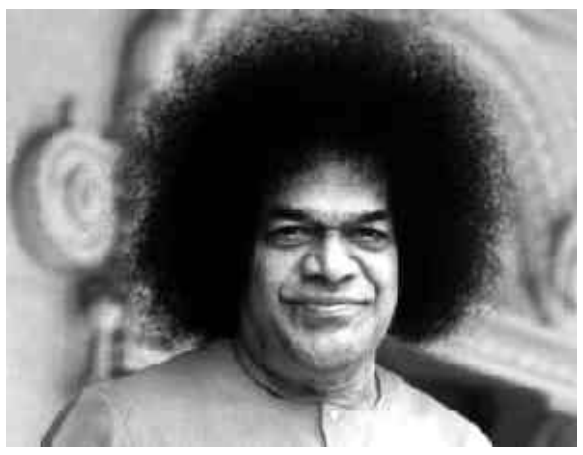
आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-128/2015-2017
प्रेषण :- कार्यालय शास्त्री सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

दैनिक

● मुद्रण तारीख-26-01-2016 ● अंक-415 ● तारीख-27 जनवरी 2016, माघ कृष्ण पक्ष-03 ● बुधवार ● उदयपुर ● कुल पृष्ठ-2 ● मूल्य-1 रूपया ● पृष्ठ-01



अनमोल वचन (सत्यसांई बाबा)

जितना संभव हो, परोपकारी, मृदु और कोमल स्वभाव वाले बनो।

तुलसी दास जी की चौपाईयाँ

चौपाईयां (मानस निर्माण की तिथि)
सादर सिवहि नाइ अब माथा। बरनउँ बिसद राम गुन गाथा।
संबत सोरह सै एकतीसा। करउँ कथा हरि पद धरि सीसा।।

भावार्थः- अब मैं आदरपूर्वक श्री शिवजी को सिर नवाकर श्री रामचन्द्रजी के गुणों की निर्मल कथा कहता हूँ। श्री हरि के चरणों पर सिर रखकर संवत 1631 में इस कथा का आरंभ करता हूँ।

नौमी भौम बार मधुमासा।
अवधपुरीं यह चरित प्रकासा।।
जेहि दिन राम जनम श्रुति गावहिं।
तीरथ सकल जहाँ चलि आवहिं।।

भावार्थः- चैत्र मास की नवमी तिथि मंगलवार को श्री अयोध्याजी में यह चरित्र प्रकाशित हुआ। जिस दिन श्री रामजी का जन्म होता है, वेद कहते हैं कि उस दिन सारे तीर्थ वहाँ (श्री अयोध्याजी में) चले आते हैं।।

'मानसून भवन' प्रसिद्ध पर्यटन

- मानसून भवन या 'सज्जनगढ़ महल' राजस्थान राज्य के उदयपुर शहर में स्थित है।
- यह भवन पहले वेधशाला के लिए जाना जाता था।
- यहाँ से उदयपुर शहर और इसकी झीलों का सुंदर नजारा दिखता है।
- मानसून भवन में पहाड़ की तलहटी में अभयारण्य है।
- सायंकाल में यह महल रोशनी से जगमगा उठता है, जो देखने में बहुत सुंदर दिखाई पड़ता है।

रोचक जानकारी

- सबसे बड़ी समुंद्री जीव ब्लू व्हेल का वजन 30 हाथियों के वजन के बराबर होता है।
- यदि आप सोचते हैं कि साँस रोक कर आप मर जायेंगे तो ऐसा नही हो सकता।
- शराब की एक बून्द भी बिच्छु को पागल कर सकती है, वो मर भी सकता है ।
- आईसलेंड सबसे खुशहाल राष्ट्र है। एक मात्र ऐसा देश है जिसके पास आर्मी नहीं।
- मनुष्य का दिल 30 फीट की ऊँचाई तक रक्त को फेंक सकता है।
- प्राचीन मिस्र में बिल्ली की हत्या करने वाले को सजा-ए-मौत दी जाती थी।
- एक ऐसी डिवाइस भी है जो आवाज से आग पैदा कर देती है ।

सिंहस्थ मेले में आने वाले बच्चों की कलाई पर बांधा जाएगा - इलेक्ट्रॉनिक बैंड

मध्य प्रदेश की धार्मिक नगरी उज्जैन में इस साल लगने वाले सिंहस्थ कुंभ में बच्चों की सुरक्षा के लिए विशेष इंतजाम किए जा रहे हैं। इसी सिलसिले में सिंहस्थ मेले में आने वाले बच्चों की कलाई पर इलेक्ट्रॉनिक बैंड बांधा जाएगा।

उज्जैन सिंहस्थ 2016 में बच्चों की सुरक्षा के लिए किए जाने वाले इंतजामों को लेकर राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग की बैठक हुई। बैठक में एक सदस्य ने कहा कि सिंहस्थ में भारी भीड़ को देखते हुए बच्चों की सुरक्षा पर सभी एजेंसियों को मिलकर काम करना होगा। उन्होंने इसके लिए एक कार्य-योजना तैयार किए जाने के बारे में भी बाताया। बैठक में एनजीओ उल्लास फाउंडेशन के प्रतिनिधि ने बच्चों को गुमशुदगी से बचाने के लिए ट्रेसिंग और बार-कोडिंग टेक्नोलॉजी की जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि बच्चों को खोने से बचाने के लिए उनकी कलाई पर इलेक्ट्रॉनिक बैंड बांधा जाएगा, जिसकी चिप में बच्चे के बारे में पूरी जानकारी होगी। यह जानकारी सॉफ्टवेयर में भी डाली जाएगी।

इस बैठक में नासिक कुंभ मेले के अनुभव भी बताए गए। इस बार के सिंहस्थ में एफएम रेडियो पर बहुभाषी रेडियो जॉकी भी रहेंगे। सिंहस्थ के दौरान पुलिस के 29 चेकिंग-पॉइंट होंगे। इन पॉइंट और रास्तों पर सीसीटीवी कैमरे रहेंगे। सिंहस्थ में स्थापित किए जाने वाले 51 पुलिस थानों पर खोया-पाया केंद्र भी रहेंगे। पुलिस की वेबसाइट पर भी बच्चों की गुमशुदगी के बारे में जानकारी अपलोड रहेगी। यह जानकारी सभी थानों पर प्रसारित की जाएगी. उज्जैन में 134 ऐसे स्थान हैं, जहां 360 डिग्री पर घूमने वाले कैमरे रहेंगे। इन कैमरों से ज्यादा दूरी पर होने वाली संदिग्ध गतिविधियों को भी रिकॉर्ड किया जा सकेगा।

संत रैदास

रैदास अथवा संत रविदास कबीर के समसामयिक कहे जाते हैं। मध्ययुगीन संतों में रैदास का महत्त्वपूर्ण स्थान है। अतः इनका समय सन् 1398 से 1518 ई. के आस पास का रहा होगा।

संत रैदास काशी के रहने वाले थे। इन्हें रामानन्द का शिष्य माना जाता है परंतु साक्ष्य के किसी भी स्रोत से रैदास का रामानन्द का शिष्य होना सिद्ध नहीं होता। इनके अतिरिक्त रैदास की कबीर से भी भेंट की अनेक कथाएँ प्रसिद्ध हैं परंतु उनकी प्रामाणिकता सन्दिग्ध है। नाभादास कृत 'भक्तमाल', में रैदास के स्वभाव और उनकी चारित्रिक उच्चता का प्रतिपादन मिलता है। प्रियादास कृत 'भक्तमाल' की टीका के अनुसार चित्तौड़ की 'झालारानी' उनकी शिष्या थीं, जो महाराणा सांगा की पत्नी थीं। इस दृष्टि से रैदास का समय सन् 1482-1527 ई. (सं. 1539-1584 वि.) अर्थात विक्रम की सोलहवीं शती के अंत तक चला जाता है। कुछ लोगों का अनुमान कि यह चित्तौड़ की रानी मीराबाई ही थीं और उन्होंने रैदास का शिष्यत्व ग्रहण किया था। मीरा ने अपने अनेक पदों में रैदास का गुरु रूप में स्मरण किया है -

''गुरु रैदास मिले मोहि पूरे,
धुरसे कलम भिड़ी।
सत गुरु सैन दई जब आके जोत रली।''

रैदास ने अपने पूर्ववर्ती और समसामायिक भक्तों के सम्बन्ध में लिखा है। उनके निर्देश से ज्ञात होता है कि कबीर की मृत्यु उनके सामने ही हो गयी थी। रैदास की अवस्था 120 वर्ष की मानी जाती है।

मध्ययुगीन संतों में प्रसिद्ध रैदास के जन्म के संबंध में प्रामाणिक जानकारी उपलब्ध नहीं है। कुछ विद्वान काशी में जन्मे रैदास का समय 1482-1527 ई. के बीच मानते हैं। रैदास का जन्म काशी में चर्मकार कुल में हुआ था। उनके पिता का नाम 'रग्घु' और माता का नाम 'घुरविनिया' बताया जाता है। रैदास ने साधु-सन्तों की संगति से पर्याप्त व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त किया था। जूते बनाने का काम उनका पैतृक व्यवसाय था और उन्होंने इसे सहर्ष अपनाया। वह अपना काम पूरी लगन तथा परिश्रम से करते थे और समय से काम को पूरा करने पर बहुत ध्यान देते थे। उनकी समयानुपालन की प्रवृति तथा मधुर व्यवहार के कारण उनके सम्पर्क में आने वाले लोग भी बहुत प्रसन्न रहते थे।

रैदास के समय में स्वामी रामानन्द काशी के बहुत प्रसिद्ध प्रतिष्ठित सन्त थे। रैदास उनकी शिष्य - मण्डली के महत्त्वपूर्ण सदस्य थे। प्रारम्भ में ही रैदास बहुत परोपकारी तथा दयालु थे और दूसरों की सहायता करना उनका स्वभाव बन गया था। साधु-सन्तों की सहायता करने में उनको विशेष सुख का अनुभव होता था। वह उन्हें प्रायः मूल्य लिये बिना जूते भेंट कर दिया करते थे। उनके स्वभाव के कारण उनके माता-पिता उनसे अप्रसन्न रहते थे। कुछ समय बाद उन्होंने रैदास तथा उनकी पत्नी को अपने घर से अलग कर दिया। रैदास पड़ोस में ही अपने लिए एक अलग झोपड़ी बनाकर तत्परता से अपने व्यवसाय का काम करते थे और शेष समय ईश्वर-भजन तथा साधु-सन्तों के सत्संग में व्यतीत करते थे। कहते हैं, ये अनपढ़ थे, किंतु संत-साहित्य के ग्रंथों और गुरु-ग्रंथ साहब में इनके पद पाए जाते हैं।

उनके जीवन की छोटी-छोटी घटनाओं से समय तथा वचन के पालन सम्बन्धी उनके गुणों का ज्ञान मिलता है। एक बार एक पर्व के अवसर पर पड़ोस के लोग गंगा-स्नान के लिए जा रहे थे। रैदास के शिष्यों में से एक ने उनसे भी चलने का आग्रह किया तो वे बोले, 'गंगा-स्नान के लिए मैं अवश्य चलता किन्तु एक व्यक्ति को आज ही जूते बनाकर देने का मैंने वचन दे रखा है। यदि आज मैं जूते नहीं दे सका तो वचन भंग होगा। गंगा स्नान के लिए जाने पर मन यहाँ लगा रहेगा तो पुण्य कैसे प्राप्त होगा? मन जो काम करने के लिए अन्तःकरण से तैयार हो वही काम करना उचित है। मन सही है तो इस कठौती के जल में ही गंगास्नान का पुण्य प्राप्त हो सकता है।' कहा जाता है कि इस प्रकार के व्यवहार के बाद से ही कहावत प्रचलित हो गयी कि - 'मन चंगा तो कठौती में गंगा।'

किल्मोड़ (फल) का उपयोग

किल्मोड़ एक चिपरिचित पर्वतीय जड़ीबूटी की श्रेणी में आता है। आयुर्वेद में इसे दारुहल्दी के नाम से जाना जाता है। आधुनिक वनस्पति विज्ञान इसको बेर्बेरिडासै परिवार की वनस्पति में गिनती करता है। यह हर्बल लैंड उत्तराखण्ड , अफगानिस्तान, कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, नेपाल, बिहार की पारसनाथ पर्वत श्रेणी, मध्यप्रदेश के पंचमढ़ी पर्वत श्रेणी, राजस्थान के माउंट आबू, भूटान, अरुणाचल प्रदेश, असम और तिब्बत के कुछ भगों में प्राकृतिक रूप से पाई जाती है। गुणवत्ता के पैमाने से अगर देखा जाए तो उत्तराखण्ड के 600 से 2700 मीटर की ऊंचाई में पैदा होने वाली सर्वोत्तम किल्मोड़ मानी गयी है।

किल्मोड़ मधुमेह, कैंसर, आँख, और श्वसन जैसी बीमारियों की अचूक दवा है। यह कई अन्य रोगों की भी अच्छी दवा है, इसकी जड़, टहनियों की छालें, पत्ते, फूल, फल और यहाँ तक कि जिस मिटटी में इसकी जड़ें गयी हैं वह भी दवा है।

परिवार के सुखद भविष्य के लिए

एक ओर पिता जहाँ परिवार का अतीत का आर्थिक रीढ़ था, तो बेटा, परिवार का वर्तमान आर्थिक आधार होता है। आर्थिक स्रोत के बिना परिवार का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाता है. अतः पिता-पुत्र के संबंधों में सामंजस्य होना अत्यंत आवश्यक है। जो पूरे परिवार के सदस्यों को प्रभावित करते हैं। इसलिए इनके संबंधों में मधुरता बनी रहना भी परिवार के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

कभी कभी पिता अपने पुत्र के वयस्क हो जाने पर भी बच्चे की भांति व्यवहार करता है। जैसे बात बात पर डांटना, उपदेश देना, और उसके प्रत्येक कार्य में हस्तक्षेप करना इत्यादि। यदि पुत्र उनकी बातों से असहमति व्यक्त करता है, तो उनके अहम् को ठेस पहुँच जाती है. यह बात पिता को सहन नहीं होती क्योंकि पिता अपने वर्चस्व को घटते हुए देखना बर्दाश्त नहीं कर पाता। यही मनोवृति बाप बेटे के बीच टकराव पैदा करती है, और अपने पुत्र का अपमान करने से नहीं चूकता। कहावत है, की जब बेटे के पैर में बाप का जूता फिट आने लगे तो उससे पुत्रवत नहीं मित्रवत व्यव्हार करना चाहिए। साथ ही पिता को वृद्धावस्था में परिवार पर अपनी सत्ता छोड़ देनी चाहिए और बेटे को सभी निर्णय लेने को स्वतन्त्र कर देना चाहिए. सिर्फ सलाह मांगने पर अपने विचार पुत्र को दे।

यदि किसी तूफान की सम्भावना लगती हो तो आगाह करना उसका कर्तव्य है। पिता को अपना बड़प्पन दिखाते हुए पुत्र की कुछ गलत बातों को क्षमा करने की भी आदत बनानी चाहिए और बेटे को अपने पिता का सम्मान करते हुए उसकी भावनाओं की कद्र करनी चाहिए। पिता की बात से असहमत होने पर क्रोध न करते हुए विनम्रता पूर्वक अपना पक्ष रखना चाहिय। अभद्रता, अशिष्टता एवं उपेक्षित व्यवहार पुत्र के लिए अशोभनीय है। पुत्र को सोचना होगा आज उसके पिता बुजुर्ग के रूप में उसके समक्ष हैं, तो कल वह भी अपनी संतान के समक्ष इसी अवस्था में होगा। पिता को दिया गया सम्मान भविष्य में संतान द्वारा प्रदर्शित होगा।

परिवार के सुखद भविष्य के लिए पिता पुत्र को अपने व्यवहार में शालीनता लाना आवश्यक है।

गतांक से आगे ...

मानव मन के बोल

महाजनों येन गत: पन्था:

जाति धर्म के क्षुद्र अहम् पर लड़ना केवल पशुता है
जहाँ नहीं माधुर्य भाव है
वहाँ कहाँ मानवता है।

भाईयों और बहनों! ये आँखों के आंसुओं का जीवन है। ये जीवन मैं जब स्मरण करता हूँ छोटा था, स्कूल जा रहा हूँ। बीच में 3-4 मालिन जी बैठी हैं। उंगलियाँ देखता तो काँटों जैसी, उनमें छेद। मुख पर उदासी। टोकरे में थोड़े से बेर।

कहूँ रहीम कैसे निभे, कैर-बैर को संग
वे डोलत रस आपने, उनके फाटन अंग।

मैं भगवान से प्रार्थना करता था कि मैं जब तक स्कूल से आऊँ इनके सारे बेर बिक जावें। ये बेचारी टाइम पर घर चली जावे। अंधेरा होगा तो गाँव में कैसे जाएगी।

और जब स्कूल से वापस आता, जब वो अपने स्थान पर नहीं होती तो मैं भगवान को लाख-लाख धन्यवाद देता।

एक दिन मैंने देखा हमारे गाँव के एक सेठ साहब ले भाई! 10 पाइसा रा बोर दे। उसने एक डिब्बा दिया। सेठ बोल यो कई! और दे एक डाबो। नी सेठसा मेहनत ऊँ तोड्या है। और दे नी तो पैसे वापस दे दे।

मैं सेठजी की घड़ी की तरफ देख रहा था। मैं उनकी दो सोने की अंगुलियों की तरफ देख रहा था। हे प्रभु! कहाँ चली गई मानवता। दानवता क्यों आ रही है। कठोरता कैसे आ गई।....

क्रमश अगले अंक में ...

सम्पादकीय

बहुत पुरानी बात है। एक अमीर व्यापारी के यहाँ चोरी हो गयी। बहुत तलाश करने के बावजूद सामान न मिला और न ही चोर का पता चला। तब अमीर व्यापारी शहर के काजी के पास पहुँचा और चोरी के बारे में बताया। सब कुछ सुनने के बाद काजी ने व्यापारी के सारे नौकरों और मित्रों को बुलाया। जब सब सामने पहुँच गए तो काजी ने सब को एक–एक छड़ी दी। सभी छड़ियाँ बराबर थीं। न कोई छोटी न बड़ी।

सब को छड़ी देने के बाद काजी बोला, "इन छड़ियों को आप सब अपने अपने घर ले जाएँ और कल सुबह वापस ले आएँ। इन सभी छड़ियों की खासियत यह है कि यह चोर के पास जा कर ये एक उँगली के बराबर अपने आप बढ़ जाती हैं। जो चोर नहीं होता, उस की छड़ी ऐसी की ऐसी रहती है। न बढ़ती है, न घटती है। इस तरह मैं चोर और बेगुनाह की पहचान कर लेता हूँ।"

काजी की बात सुन कर सभी अपनी अपनी छड़ी ले कर अपने अपने घर चल दिए। उन्हीं में व्यापारी के यहाँ चोरी करने वाला चोर भी था। जब वह अपने घर पहुँचा तो उस ने सोचा, "अगर कल सुबह काजी के सामने मेरी छड़ी एक उँगली बड़ी निकली तो वह मुझे तुरंत पकड़ लेंगे। फिर न जाने वह सब के सामने कैसी सजा दें। इसलिए क्यों न इस विचित्र छड़ी को एक उँगली काट दिया जाए, ताकि काजी को कुछ भी पता नहीं चले।"

चोर यह सोच बहुत खुश हुआ और फिर उस ने तुरंत छड़ी को एक उँगली के बराबर काट दिया। फिर उसे घिसघिस कर ऐसा कर दिया कि पता ही न चले कि वह काटी गई है।

अपनी इस चालाकी पर चोर बहुत खुश था और खुशीखुशी चादर तान कर सो गया। सुबह चोर अपनी छड़ी ले कर खुशी खुशी काजी के यहाँ पहुँचा। वहाँ पहले से काफी लोग जमा थे।

काजी १–१ कर छड़ी देखने लगे। जब चोर की छड़ी तो वह १ उँगली छोटी पाई गई। उस ने तुरंत चोर को पकड़ लिया। और फिर उस से व्यापारी का सारा माल निकलवा लिया। चोर को जेल में डाल दिया गया।

सभी काजी की इस अनोखी तरकीब की प्रशंसा कर रहे थे।

सिलाई प्रशिक्षण का समापन

नारायण सेवा संस्थान के सेक्टर–4 स्थित मानव मन्दिर में संस्थान द्वारा आयोजित निःशुल्क सिलाई प्रशिक्षण का समापन हुआ। संस्थान निदेशिका श्रीमती वन्दना अग्रवाल ने बताया कि असहाय एवं गरीब लोगों को स्वरोजगार उपलब्ध कराने व स्वावलम्बी बनाने के लिए 15 प्रशिक्षणार्थियों को सिलाई करने का प्रशिक्षण दिया। संस्थान अध्यक्ष श्री प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि निःशक्तजन, असहाय व जरूरतमंदों के लिए संस्थान में निःशुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण, मोबाईल रिपेयरिंग प्रशिक्षण, सिलाई प्रशिक्षण इत्यादि प्रशिक्षण निःशुल्क करवाए जाते हैं, जिससे निःशक्तजन स्वयं अपने पैर पर खड़े होकर आत्म निर्भर बन सकें।

रक्त की संरचना

रक्त कणिकाएं तीन प्रकार की होती है जिनमें लाल रक्त कणिकाएं, सफेद रक्त कणिकाएं और रक्त प्लेटलेटस। लाल रक्त कणिकाएं वास्तव में हल्के पीले रंग की कणिकाओं का पुंज है और जब ये इकटठी होती हैं तो ये लाल रंग के दिखते हैं। ये लाल रंग इसमें उपस्थित प्रोटीन्स हीमोग्लोबिन के कारण होती है। यह दो भाग–ग्लोबिन प्रोटीन और प्रोटीन रहित हीम से मिलकर बने होते हैं। इसमें लोहा होता हैं। पुरूषों में हीमोग्लोबिन की मात्रा 11 से 19 ग्राम और स्त्रियों में 14 से 18 ग्राम प्रति मिली लीटर की दर से होती है। इसी प्रकार स्वस्थ पुरुषों में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या 5 से 5.5 मिलियन प्रति घन मिली लीटर तथा स्वस्थ स्त्रियों में 4 से 5 मिलियन प्रति घन मिली लीटर होता है। लाल रक्त कणिकाओं की संख्या स्वस्थ मनुष्यों की संख्या से अधिक होने पर पालिसाइथिमिया तथा कम होने के कारण कणिकाओं का सारा हीमोग्लोबिन उसकी सतह पर फैला रहता है जिससे लाल रक्त कणिकाओं की आक्सीजन वाहन क्षमता दूसरों की तुलना में अधिक होती है। हीमोग्लोबिन आक्सीजन को शरीर के अंगों में पहुँचाती है। एक लाल रक्त कणिका में लाखों हीमोग्लोबिन के अणु होते हैं और चूंकि हीमोग्लोबिन के एक अणु में चार लौह परमाणु होते हैं अतः एक अणु में चार आक्सीजन परमाणु को ग्रहण करने की क्षमता होती है। हमारे शरीर में प्रतिदिन 6.25 ग्राम हीमोग्लोबिन बनता है।

सफेद रक्त कणिकाएं जिसे ल्यूकोसाइट्स भी कहते हैं। इनकी संख्या लाल रक्त कणिकाओं की संख्या से कम होती है, स्वस्थ मनुष्यों में से लगभग 5000 से 10000 प्रति धन मिली लीटर होता है। इन कणिकाओं का सामान्य से अधिक होना ल्यूकोपिनिया नामक बीमारी हो जाती है। इसमें हीमोग्लाबिन नहीं होता। इनका आकार अमीबा जैसे तथा केन्द्रक युक्त होता है। सफेद रक्त कणिकाओं में इओसिनोफिल्स कोशिकाएं होती हैं। इनकी संख्या सारी सफेद कणिकाओं की संख्या का 3 प्रतिशत होती है। मनुष्यों में इनकी संख्या के बढ़ जाने से इओसिनोफिलिया नामक बीमारी होती है। सफेद रक्त कणिकाओं का कार्य शरीर में आये हानिकारक जीवाणुओं का भक्षण करना है। इनकी इस प्रवृत्ति के कारण इसे भक्षाणु (फैगोसाइट्स) कहते हैं।

सबसे आश्चर्य जनक तथ्य यह है कि शरीर के किसी

आलू के घरेलु उपचार और उपयोग

1. आलू उबालने के बाद बचे पानी में एक आलू मसलकर बाल धोने से आश्चर्यजनक रूप से बाल चमकीले, मुलायम और जड़ों से मजबूत होंगे। सिर में खाज, सफेद होना व गंजापन तत्काल रुक जाता है।
2. जलने पर कच्चा आलू कुचलकर जले भाग पर तुरंत लगा देने से आराम मिल जाता है।
3. आलू को पीसकर त्वचा पर मलें। रंग गोरा हो जाएगा।
4. आलू के रस में नींबू रस की कुछ बूंदें मिलाकर लगाने से धब्बे हल्के हो जाते हैं।
5. आलू के टुकड़ों को गर्दन, कुहनियों आदि सख्त स्थानों पर रगडने से वहां की त्वचा साफ एवं कोमल हो जाती है।
6. आलू भूनकर नमक के साथ खाने से चर्बी की मात्रा में कमी होती है।
7. झाइयों तथा झुर्रियों से छुटकारा पाने के लिए आलू के रस में मुल्तानी मिट्टी मिलाकर झाइयों और झुर्रियों पर लगाएं। बीस मिनट बाद चेहरा पानी से साफ कर लें।
8. भुना हुआ आलू पुरानी कब्ज दूर करता है। आलू में पोटेशियम साल्ट होता है जो अम्लपित्त को रोकता है।

यहाँ सूर्य एवं भगवान विष्णु का संयुक्त विग्रह उत्कीर्ण है

ईसवाल राजस्थान के दक्षिण में स्थित उदयपुर जिले की प्राचीन औद्योगिक बस्ती है, जो एक किमी लम्बे व आधा किमी चौड़े भू–भाग में फैली हुई है।

संवत् 1242 का अभिलेख, जो मंदिर के जीर्णोद्धार अथवा प्रतिमा स्थापना के समय लगाया गया होगा।

यह अभिलेख गुहिल शासक मथनसिंह का है तथा मंदिर के अधिष्ठातादेव 'वोहिगस्वामी' है।

इस गर्भगृह में विष्णु की प्रतिमा प्रतिष्ठित है, जिसके चारों ओर चारों दिशाओं में क्रमशः गणेश, शक्ति, सूर्य तथा शिव के गौण मंदिर स्थापित हैं।

इन मूर्तियों की सौर पूजा में वैष्णव पूजा समावेश के स्पष्ट चिह्न दिखाई पड़ते हैं।

गर्भगृह के पृष्ठभाग की प्रमुख ताख में सूर्य एवं विष्णु का संयुक्त विग्रह उत्कीर्ण है, जो विष्णु पूजा में सौर पूजा के समावेश को दर्शाता है।

यहाँ इस क्षेत्र में दो हजार वर्ष तक निरंतर लोहा गलाने के प्रमाण मिले हैं।

यहाँ पर प्रारम्भिक उत्खनन से पाँच प्रस्तरों में बस्तियों के प्रमाण मिले है, जो प्राक् ऐतिहासिक काल से मध्यकाल तक का प्रतिनिधित्व करते हैं।

उत्खनन से प्राप्त भवनों के अवशेषों में रसोई के प्रमाणस्वरूप चूल्हे, संग्रह करने की चक्की तथा लाल रंग के मिट्टी के बर्तन मिले हैं।

यहाँ मकान प्रस्तर खण्डों से निर्मित हैं, जिन्हें मिट्टी के गारे से जोड़ा गया है।

इस उत्खनन के दौरान लौह मल, लौह अयस्क, मिट्टी में प्रयुक्त होने वाले पाइप भी मिले हैं।

उत्खनन से प्राप्त मृद्भाण्डों के अवशेष यह प्रमाणित करते हैं कि पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व के आस–पास इस क्षेत्र में लोहा गलाने का कार्य आरम्भ हो गया था।

इस समय भारतीय इतिहास में मगध बिहार साम्राज्य का निर्माण हो रहा था।

इसके पश्चात् मौर्य साम्राज्य व वंश शुंग–कुषाण काल में भी यहाँ लौहा गलाने की गतिविधियाँ संचालित थीं।

इसकी पुष्टि यहाँ से मिले सिक्कों व मृद्भाण्डों से होती है।

कुछ पुरातत्त्वज्ञों ने उत्खनन से प्राप्त सिक्कों को प्रारंभिक कुषाण काल का होना स्वीकार किया है।

इस उत्खनन से कतिपय हड्डियाँ भी मिली हैं, जिनमें ऊँट का दाँत महत्त्वपूर्ण है, अभी इस क्षेत्र में उत्खनन जारी है।

बस्ती में लौह प्रौद्योगिकी के उद्भव व विकास के और भी प्रमाण मिलने की सम्भावना है।

जीवन में ज्यादा रिश्ते
होना जरूरी नहीं है,
पर जो रिश्ते हैं उनमें
जीवन होना जरूरी है।
- स्वामी विवेकानंद

मुख्य कार्यकारी अधिकारी–कैलाश 'मानव'
मार्गदर्शक–प्रशान्त अग्रवाल,
जगदीश आर्य, देवेन्द्र चौबीसा
मार्गदर्शिका–कमलादेवी, वन्दना अग्रवाल
सहायक प्रबन्धक–सोहन लाल गाडरी
संपादक–लक्ष्मीलाल गाडरी
संपादन सहयोगी–घनश्याम सिंह राठौड़

मुद्रक–न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, प्रकाशक–कमलादेवी, मुद्रण स्थल–13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर–3 उदयपुर (राज.), प्रकाशन स्थल– ई–डी–71 बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी, सेक्टर–6, उदयपुर (राज.)
सम्पादक–लक्ष्मीलाल गाडरी, आर.एन.आई. नं. RAJHIN/2014/59353 टेलिफोन नं. – 0294–6622222 मो.–09587720000,09928022275,09214657807,09785039524 www.mannkijeet.com, mankijeet2015@gmail.com