



जयपुर-भवानी नगर। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य राज्यमंत्री बंसीलाल खण्डेला को मंत्री पद प्राप्त करने पर बधाई एवं ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. हेमा, ब.कु. कविता, ब.कु. जयप्रकाश तथा अन्य।



जोधपुर-तिवरी। व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. गीता, माउण्ट आबू, ब.कु. राजसिंह, व्यापार मण्डल अध्यक्ष ओमप्रकाश राठी, पूर्व सरपंच सी.पी. धूत, ब.कु. शील, ब.कु. बीनू तथा अन्य।



आस्का-ओडिशा। विश्व शांति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में जेल सुपरीन्टेंडेंट प्रदीप कुमार बेहरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. प्रवाती। साथ हैं एन.ए.सी. चेरमैन मधुस्मिता पोल्लई, काउंसलर रबिन्द्र पोल्लई तथा ब.कु. सत्यप्रिय।



हाथरस-वसुंधरा एक्वलेव। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में जिला अधिकारी अविनाश कृष्ण, जिला जज अजीत सिंह, अपर जिला जज सुरेन्द्र मोहन सहाय, सी.जे.एम. गौरव शर्मा, ए.सी.जे.एम. योगेन्द्र चौहान, ए.डी.जे. राजकुमार बंसल, सिविल जज श्याम बाबू, सिविल जज ओम पाल व उनकी धर्मपत्नी, ब.कु. रानी, ब.कु. संजय तथा अन्य।



दिल्ली-लोधी रोड। ऑल इंडिया मैनेजमेंट एसोसिएशन के लोधी रोड केन्द्रीय कार्यालय में एम.बी.ए. विद्यार्थियों को 'बाधाएँ अक्सर हैं' विषयक संगोष्ठी कराने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. पीयूष, प्रतिभागी एवं ब.कु. बहनें।



फाज़िलनगर-उ.प्र.। जनता इंटर कॉलेज लक्ष्मीपुर तमकुहिराज में नैतिक मूल्य की शिक्षा देने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. सूरज, प्रधानाचार्य रामनाथ शर्मा, शिक्षक तथा विद्यार्थीगण।

रूपांतरण हेतु क्या...?

- ब.कु. मोनिका, शांतिवन

कुरुक्षेत्र के युद्ध के बाद पाण्डव गौत्रमर्दन के पाप का प्रायश्चित्त करने के लिए तीर्थ करने का विचार करने लगे। उन्होंने श्रीकृष्ण महाराज के पास तीर्थाटन के लिए जाने की आज्ञा मांगी और श्रीकृष्ण से भी साथ में आने की प्रार्थना की। तब श्रीकृष्ण ने कहा: 'मेरी ये तुम्बड़ी (कड़वा कढ़ू) को मेरी जगह तीर्थाटन में नहलाना। मैं अभी आपके साथ चलने में असमर्थ हूँ।'

पाण्डव जहाँ-जहाँ तीर्थ स्थान पर गये, वहाँ-वहाँ इस तुम्बड़ी को भी अपने साथ नहलाते रहे। आखिर में द्वारिका में आकर इस तुम्बड़ी को श्रीकृष्ण को दिया। श्रीकृष्ण ने सभा के समक्ष इस तुम्बड़ी के टुकड़े कर उसका चूर्ण बनाया और सभाजनों को एक-एक चुटकी देते हुए कहा: 'यह तुम्बड़ी अड़सठ तीर्थ करके आयी है। इसलिए इसका स्वाद लेना चाहिए।'

सभाजनों ने यह चूर्ण अपने मुँह में डाला तो सबको कड़वा लगा। सबकी मुख मुद्रा बदल गई और हँसते-हँसते श्रीकृष्ण ने कहा: 'अब इस चूर्ण को थूक दो। मैंने तो पाण्डवों को समझाने के लिए युक्ति रची थी। ऐसे ही बाह्य तीर्थों की सिर्फ यात्रा करने से भीतर की अंतरात्मा शुद्ध होती नहीं। बाह्य स्नान या बाह्य प्रदर्शन से कुछ भी होता नहीं। उसके द्वारा मन की पवित्रता सधनी चाहिए। 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'।

सभाजनों ने यह चूर्ण अपने मुँह में डाला तो सबको कड़वा लगा। सबकी मुख मुद्रा बदल गई और हँसते-हँसते श्रीकृष्ण ने कहा: 'अब इस चूर्ण को थूक दो। मैंने तो पाण्डवों को समझाने के लिए युक्ति रची थी। ऐसे ही बाह्य तीर्थों की सिर्फ यात्रा करने से भीतर की अंतरात्मा शुद्ध होती नहीं। बाह्य स्नान या बाह्य प्रदर्शन से कुछ भी होता नहीं। उसके द्वारा मन की पवित्रता सधनी चाहिए। 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'।

सभाजनों ने यह चूर्ण अपने मुँह में डाला तो सबको कड़वा लगा। सबकी मुख मुद्रा बदल गई और हँसते-हँसते श्रीकृष्ण ने कहा: 'अब इस चूर्ण को थूक दो। मैंने तो पाण्डवों को समझाने के लिए युक्ति रची थी। ऐसे ही बाह्य तीर्थों की सिर्फ यात्रा करने से भीतर की अंतरात्मा शुद्ध होती नहीं। बाह्य स्नान या बाह्य प्रदर्शन से कुछ भी होता नहीं। उसके द्वारा मन की पवित्रता सधनी चाहिए। 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'।

भगवा वस्त्र पहन मंदिर में पूजा-अर्चना करते देख हम उसे धार्मिक मान लेते हैं। परंतु ये सब बाह्य रंग-रोगन है, और इन बाह्य रंग-रोगन में व्यक्ति इतना रच-बस जाता है, कि बहुत बार भीतर की ओर पहला कदम भी आगे नहीं बढ़ा पाता।

आपने ऐसे व्यक्तियों को देखा होगा जो कर्मकांड द्वारा बड़ी-बड़ी प्रसिद्धियाँ हासिल कर लेता है, लेकिन प्रसिद्धि मुख्य बन जाती और कर्मकांड द्वारा भीतर में जाने की कोई वृत्ति

बाह्य तीर्थों की मात्र यात्रा करने से भीतर की अंतरात्मा शुद्ध नहीं होती। शरीर के बाह्य स्नान व बाह्य प्रदर्शन से कुछ भी नहीं मिलता। उसके द्वारा मन की पवित्रता सधनी चाहिए। 'मन चंगा तो कठौती में गंगा'।



जागती ही नहीं। उपवास करने वाले खुद उपवास की महिमा करते रहते हैं, लेकिन ये उपवास का सच्चा अर्थ भी नहीं जानते। 'उपवास' 'उप' यानि आत्मा और 'वास' यानि बसना। अर्थात् आत्मा की सही समझ की स्थिति में स्थित होना और अपने मन को अपने उस सत् चित् आनंद के भाव से अभिभूत करना। उससे ही बाह्य प्रवृत्तियों से मुक्त होकर परिवर्तन होना। जो उपवास करने मात्र की ही बाह्य प्रवृत्ति करता रहे, तो ये उपवास सिर्फ आडम्बर बनकर ही रह जाता है। ऐसी प्रसिद्धि में रचे-बसे आज के युग में बहुत से मनुष्य धर्म, आराधना का मर्म ही भूल जाते हैं, और वे सिर्फ उसके प्रति रचे-बसे और लगे ही रहते हैं। इस संदर्भ में महावीर का एक वाक्य याद रखना चाहिए 'तप अप्रसिद्ध होना चाहिए'।

मूल बात विचार करें तो व्यक्ति अपने आस-पास की बाह्य क्रिया, बाह्य दिखावे, बाह्य आडम्बर, बाह्य घेराव की इतनी बड़ी गहराई के भंवर से घिरा रहता है जो बाह्य क्रिया के किले को भेदकर अंतर तक पहुँच ही नहीं पाता।

आज के परिदृश्य में हम देखें तो कोई व्यापारी के पास जायें तो वो सतत् व्यापार की बात करते हुए दिखाई देगा। कोई राजनेताओं के पास जायें तो वे राजकीय दाव-पेंच करते दिखाई देंगे। यही उनके जीवन का सर्वस्व बना रहता है। क्योंकि उससे वो बाह्य जगत में ही जीने लग पड़ता है।

भीतर जाने के लिए या अपार खुश रहने के लिए हमें अपने अंदर झाँक कर देखना होगा। हमें जब कुदरत ने इस ज़मीन पर भेजा तो सर्वस्व

व सर्वश्रेष्ठ सबकुछ दिया। सिर्फ उसे देखना है और उसे समझपूर्वक अपने व दूसरों के कल्याण के लिए प्रयोग करना है, और अपार खुशी में रहते हुए अपनी जीवन यात्रा का लुत्फ उठाना है।

अपार खुशी में रहने के लिए :-

1. किसी के द्वारा बजाए गए रोल को न देख, रोल करने वालों से सदा प्यार बनाए रखना है।
2. अपने सुखी व खुशहाल जीवन से सबको खुश रहने का पैगाम देना है।
3. कुदरत द्वारा मिले इस स्वस्थ व श्रेष्ठ शरीर रूपी साधन से जीवन यात्रा को सफल बनाना है।
4. रोज ईश्वर द्वारा प्रदत्त सर्वशक्तियाँ व सर्व सुख के साधनों के लिये उसका दिल से धन्यवाद करना है।
5. अपने भीतरी शक्तियों पर विश्वास के लिए सुबह-सुबह अपने लिए कम से कम आधा घण्टा शांत बैठकर अपनी योग्यता व अपनी शक्तियों के प्रति देखना है व समझना है और अपने विश्वास को प्रगाढ़ करना है।

हींग के अनेक लाभ... -पेज 4 का शेष

- ▶ हींग के चूर्ण में थोड़ा सा नमक मिलाकर पानी के साथ लेने से लो ब्लड प्रेशर में आराम मिलता है।
- ▶ बच्चों के पेट में कीड़े होने पर ज़रा सी हींग एक चम्मच पानी में घोलकर रूई के फाहे को उसमें डुबोकर बच्चे के पॉटी होल में रख दें इसके बाद जब बच्चा पॉटी करेगा तो सारे कीड़े मर कर पॉटी के साथ निकल जाएंगे। यदि बड़ों के पेट में भी कीड़े हो जाएं तो ये उपाय वो भी अपना सकते हैं।
- ▶ भुनी हुई हींग को रूई के फाहे में लपेटकर दाढ़ पर रखने से राहत मिलती है।
- ▶ एसिडिटी की समस्या होने पर थोड़ी सी हींग को गुड़ में मिलाकर गरम पानी के साथ खा लें,

इससे गैस से होने वाले दर्द में आराम मिल जायेगा।

- ▶ पसलियों में दर्द होने पर हींग रामबाण की तरह से काम करता है। ऐसे में हींग को गरम पानी में घोलकर लेप लगाएं, सूखने पर प्रक्रिया दोहराएं। आराम मिलेगा।
- ▶ माइग्रेन और सिरदर्द में आधा कप पानी में हींग मिलाकर पीने से आराम मिलता है।
- ▶ अफीम का नशा उतारने के लिए थोड़ी सी हींग को पानी में घोलकर पिला दें, इससे नशा जल्दी उतर जाता है।
- ▶ यदि घाव नासूर हो गया है और सड़ने लगता है तो हींग को नीम के पत्तों के साथ पीसकर घाव पर लगाने से कुछ ही दिनों में आराम आ जाता है।
- ▶ जुकाम होने पर बहुत से लोगों की नाक बंद हो जाती है जिससे साँस लेने में काफी तकलीफ

हो जाती है, हींग सूंघने से जुकाम से बंद हुई नाक खुल जाती है। थोड़ी सी हींग पीसकर पानी में घोल लें और शीशी में भर लें। इसे सूंघने से सर्दी-जुकाम, सिर का भारीपन व दर्द में आराम मिलता है। पीठ, गले और सीने पर पानी का लेप करने से खाँसी, कफ, निमोनिया और श्वास कष्ट में आराम मिलता है।

▶ अगर कफ जकड़ गया है या फिर सूखी खाँसी हो रही है, इसके लिए आधा चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच हींग और एक चम्मच शहद मिलाएं। फिर दिन में तीन बार इसका सेवन करें। इससे गले की खराश में भी आराम मिलेगा। साथ ही हींग के तेल की दो बूंदें गर्म पानी में डालकर भाप लेने से भी आराम मिलेगा। हींग के तेल से सीने, गर्दन और कमर पर मालिश करने से भी ठंड से शरीर की जकड़न या दर्द में राहत होगी।