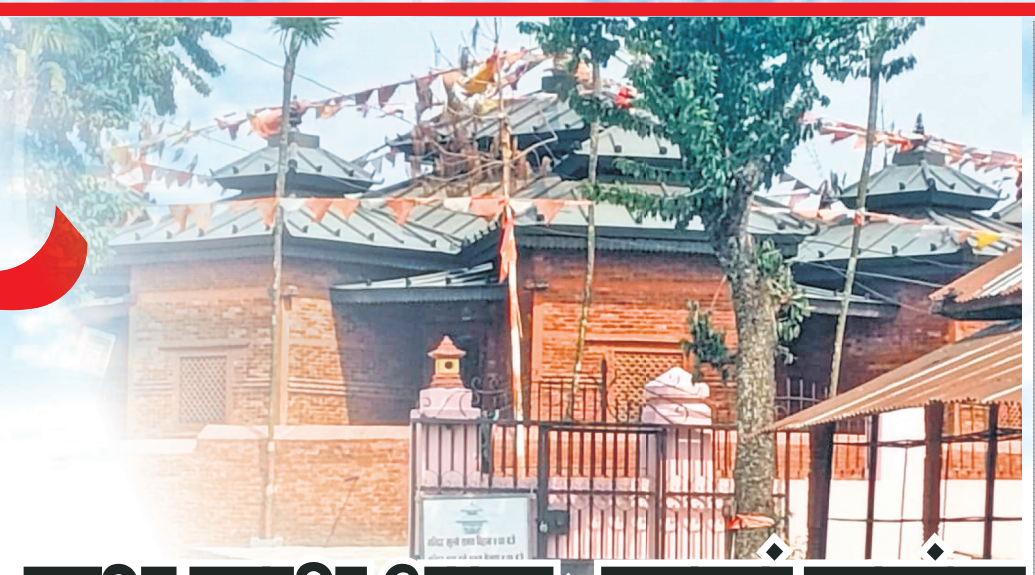


प्रभु नाथ धाम: जहां पहुंच कर श्रद्धालु होते हैं धन्य

नेपाल अपनी उत्पत्ति काल से ही देवर्षि, महर्षियों तथा अनेक देव स्थलों का देश रहा है। यहां आज भी अनेक पौराणिक स्थल, सिद्ध संत तथा महात्माओं की जन्मभूमि और कर्मभूमि अभी मौजूद हैं, जहां नेपाल ही नहीं भारत के भी हजारों श्रद्धालु आते रहते हैं। यहां की पवित्र भूमि पर भारत से भी कई साधक संत आए और यहीं के होकर रह गए। ऐसा ही एक पवित्र स्थल स्वर्ग द्वारी है, जिसे प्रभु नाथ धाम के नाम से भी जाना जाता है। प्रभु नाथ धाम नेपाल के सुदूर पश्चिम प्यूठान जिले में ऊंचे पहाड़ पर स्थित है।

यशोदा श्रीवास्तव
लेखक

स्फूर्ति के संचार की अनुभूति

यूं तो यहां सावन मास में श्रद्धालुओं का रेला लगता है, लेकिन हाल के वर्षों से हर महीने यहां हजारों की संख्या में श्रद्धालु आने लगे हैं। यहां आने के लिए मुख्यतः दो रास्ते हैं। यूपी के बहराइच जिले से होकर नेपाल के बांके से होकर आ सकते हैं। इस रास्ते करीब 150 किमी दूरी तय कर भिंगरी होते हुए प्रभु नाथ धाम तक पहुंचा जा सकता हैं। दूसरा रास्ता सिद्धार्थनगर जिले के बढ़नी नेपाल सीमा पार कर कृष्णा नगर से आना होता है, जहां से बसें, छोटी बसें यहां तक आती हैं। लोग अपने निजी साधनों से भी आते हैं। बसों का किराया प्रति व्यक्ति 500 से 700 रूपए तक है। नेपाल के भालू बांग से पहाड़ के दुर्गम रास्तों से होकर भिंगरी पहुंचना होता है। भिंगरी से प्रभु नाथ धाम तक के करीब 30 किमी तक पहाड़ी मार्ग बहुत ही घुमावदार है, जिसे पूरा कर पाना बेहद कठिन है। इन कठिन मार्ग को पूरा कर श्रद्धालु प्रभु नाथ धाम के निकट वहां तक पहुंचते हैं, जहां से 700 सीढ़ी चढ़ कर इस पवित्र और पूज्यनीय स्थल तक पहुंचना होता है। जाहिर है इतनी विकट और पहाड़ की लंबी यात्रा से थकान और सुस्ती से चूर हो जाना लाजिमी है, लेकिन चमत्कार यह है कि यहां पहुंचते ही गजब की स्फूर्ति के संचार की अनुभूति होती है। प्रभुनाथ आश्रम का वृतांत अनंत है। यहां ऋषि-मुनियों की तपस्या के भी ढेरों उदाहरण हैं। इस पुण्य भूमि का खास महत्व एक चमत्कारिक संत 1008 महा प्रभु हंसानंद महराज से जाना जाता है। यह तपस्वी संत 75 वर्ष पूर्व यहीं ब्रम्हलीन हुए थे। यहीं पर उनकी समाधि है। इस स्थल की बढ़ती महत्ता को देखते हुए स्थानीय नगरपालिका प्रशासन और नेपाल सरकार ने श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए बेहतर इंतजाम कर रखें हैं। सरकारी अस्पताल, धर्म शाला, गौशाला सब कुछ यहां उपलब्ध है।

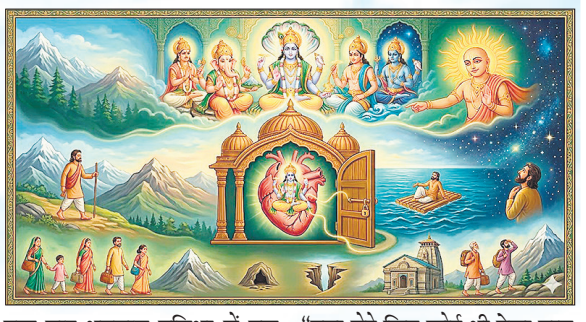
लोकमान्यता

प्रभु हंसानंद के महात्म्य की अनेक कहानियां है। यहां मौजूद पुजारी और आसपास के लोग इसे कहानी नहीं उनका प्रताप मानते हैं। नेपाल ही नहीं भारत के प्रयागराज, हरिद्वार,काशी आदि जगहों तक उनके भक्त विराजमान हैं। प्रभु हंसानंद के विपत्ति में अपने भक्तों की मदद करने के ढेर सारी किंवदंतियां यहां हर जुबान पर हैं। बताते हैं कि सदियों पूर्व किसी ऋषि ने भविष्यवाणी की थी कि सल्यान जिले के रुमटी गांव में गौतमवंश में भगवान का अवतार होगा। उसका कर्म क्षेत्र प्युठान जिले का दुर्गम पहाड़ी होगा। आगे चलकर लोग इसे स्वर्गद्वारी के नाम से जानेंगे और यह एक सिद्धपीठ तीर्थ स्थल होगा। प्रभु हंसानंद महराज का जन्म रुमटी गांव में ही हुआ था। वे यहां आए, वर्षों तक तपस्या की और यहीं ब्रम्हलीन हुए। प्रभु हंसानंद महाराज को लोग अवतारी पुरुष मानते हैं। आगे चलकर उनके द्वारा किए गए शुभ-अशुभ भविष्यवाणियों से भी यह सिद्ध होता है। कुछ वर्ष पूर्व नेपाल में आए विनाशकारी भूकंप की भविष्यवाणी उन्होंने दशकों पूर्व की थी। यहां के

पुजारी बताते हैं कि स्वर्गद्वारी के महाप्रभु हंसानंद महाराज जी यज्ञों के साथ गोपालात्मा बनकर भगवान कृष्ण के समान हजारों गायों को पालने और उन्हें चराने का काम स्वयं करते थे। यहां आश्रम पर आज भी सैकड़ों गायों का पालन होता है। बताते हैं कि यहां आकर सच्चे मन और पवित्र भाव से मांगी गई हर मन्नत पूरी होती है। यहां आसपास के लोग बताते हैं कि भाव और श्रद्धा से जो भी स्मरण किया सबके कष्ट अवश्य ही दूर होते हैं।

पौराणिक कथा

हृदय रूपी मंदिर का रहस्य



एक बार भगवान दुविधा में पड़ गए। कोई भी मनुष्य जब मुसीबत में पड़ता है, तब मेरे पास भागा-भागा आता है। मुझे सिर्फ अपनी परेशानियां बताने लगता है। मेरे पास आकर कभी भी अपने सुख या अपनी संतुष्टि की बात नहीं करता। मेरे से कुछ न कुछ मांगने लगता है।

भगवान ने इस समस्या के निराकरण के लिए देवताओं की बैठक बुलाई और बोले- "हे देवों, मैं मनुष्य की रचना करके कष्ट में पड़ गया हूं। कोई न कोई मनुष्य हर समय शिकायत ही करता रहता है, जबकि मैं उन्हें उसके कर्मानुसार सब कुछ दे रहा हूं। फिर भी थोड़े से कष्ट में ही मेरे पास आ जाता है, जिससे न तो मैं कहीं शांतिपूर्वक रह सकता हूं, न ही शाश्वत स्वरूप में रहकर साधना कर सकता हूं। आप लोग मुझे कृपया ऐसा स्थान बताएं, जहां मनुष्य नाम का प्राणी कदापि न पहुंच सके।"

प्रभु के विचारों का आदर करते हुए देवताओं ने अपने-अपने विचार प्रकट करने शुरू किए। गणेश जी बोले- "आप हिमालय पर्वत की चोटी पर चले जाएं।" भगवान ने कहा- "यह स्थान तो मनुष्य की पहुंच में हैं।" उसे वहां पहुंचने में अधिक समय नहीं लगेगा। इंद्रदेव ने सलाह दी- "आप किसी महासागर में चले जाएं।" वरुण देव बोले- "आप अंतरिक्ष में चले जाइए।"

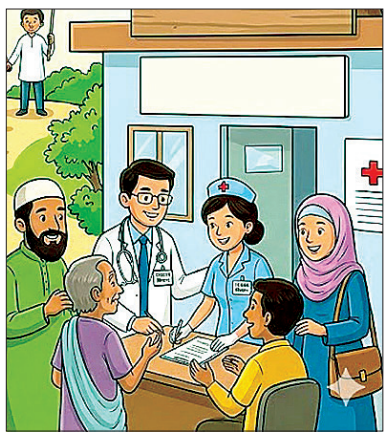
भगवान ने कहा- "एक दिन मनुष्य वहां भी अवश्य पहुंच जाएगा।" भगवान निराश होने लगे थे। वह मन ही मन सोचने लगे- "क्या मेरे लिए कोई भी ऐसा गुप्त स्थान नहीं हैं, जहां मैं शांतिपूर्वक रह सकूं"। अंत में सूर्य देव बोले- "प्रभु! आप ऐसा करें कि मनुष्य के हृदय में बैठ जाएं। मनुष्य अनेक स्थान पर आपको ढूंढने में सदा उलझा रहेगा, क्योंकि मनुष्य बाहर की प्रकृति की तरफ को देखता है। दूसरों की तरफ को देखता है खुद के हृदय के अंदर कभी झांककर नहीं देखता। इसलिए वह यहां आपको कदापि तलाश नहीं करेगा। करोड़ों में कोई एक जो आपको अपने हृदय में तलाश करेगा। वह आपसे शिकायत करने लायक नहीं रहेगा, क्योंकि उसकी बाहरी इच्छा शक्ति खत्म हो चुकी होगी।"

ईश्वर को सूर्य देव की बात पसंद आ गई। उन्होंने ऐसा ही किया और भगवान हमेशा के लिए मनुष्य के हृदय में जाकर बैठ गए। उस दिन से मनुष्य अपना दुख व्यक्त करने के लिए ईश्वर को मंदिर, पर्वत-पहाड़, कंदरा-गुफा ऊपर, नीचे, आकाश, पाताल में ढूंढ रहा है, पर वह मिल नहीं रहें हैं। परंतु मनुष्य कभी भी अपने भीतर ईश्वर को ढूंढने की कोशिश नहीं करता है। इसलिए मनुष्य 'हृदय रूपी मंदिर' में बैठे हुए ईश्वर को नहीं देख पाता और ईश्वर को पाने के चक्कर में दर-दर घूमता है, पर अपने हृदय के दरवाजे को खोलकर नहीं देख पाता। हृदय रूपी मंदिर में बैठे हुए ईश्वर को देखने के लिए मन रूपी द्वार का बंद होना अति आवश्यक है, क्योंकि मन रूपी द्वार संसार की तरफ खुला हुआ है और हृदय रूपी मंदिर की ओर बंद है।

-सतीश कुमार गर्ग

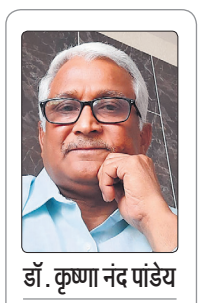
सेहतमंद समाज और धार्मिक संस्थाओं की भूमिका

पृथ्वी का लगभग संपूर्ण मानव समाज किसी-न-किसी धर्म से जुड़ा हुआ है। मनुष्य का स्वास्थ्य, आचरण एवं व्यवहार तथा स्वास्थ्य से जुड़ी सामाजिक मान्यताएं कहीं-न-कहीं धार्मिक आस्था पर आधारित हैं। मंदिर, मठ, गुरुद्वारा, मस्जिद, गिरजाघर, आदि जैसे धार्मिक स्थल न केवल व्यक्ति की पूजा के पवित्र स्थान होते हैं, बल्कि वे समुदाय के लोगों की दैनिक दिनचर्या से जुड़े उनके सामाजिक, सार्वजनिक पहलुओं का आधार भी होते हैं। विश्वभर में प्रचलित अनेक धार्मिक संस्थाओं के बीच कुछ-न-कुछ समानता अवश्य देखी जाती है। लोगों का अपने धार्मिक स्थलों के साथ पारंपरिक अथवा औपचारिक तौर पर गहरा जुड़ाव देखा जाता है। लोगों का व्यक्तिगत अथवा समुदाय का सामूहिक स्वास्थ्य और बीमारी से जुड़े आचरण उनकी धार्मिक संस्थाओं की शक्ति से प्रभावित होने के संकेत मिलते हैं।



विगत वर्षों में सामान्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देने तथा रोगों से बचने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों और आस्था से जुड़े अनेक समूहों एवं अन्य धार्मिक संस्थाओं के बीच एक सहयोग देखा जाता था। परंतु सरकारों द्वारा, खासकर कोविड-19 जैसे स्वास्थ्य संकट के दौरान मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, गिरजाघर जैसे पवित्र पूजा स्थलों के माध्यम से न केवल रोगियों, बल्कि समुदाय के सभी पीड़ित व्यक्तियों की आपातकालीन आवश्यकताओं की पूर्ति करने, आवश्यक सूचनाएं उपलब्ध कराने, मौत की कगार पर खड़े रोगियों को तत्काल अस्पताल पहुंचाने के लिए एंबुलेंस की व्यवस्था, ऑक्सीजन सिलेंडरों को उपलब्ध कराने जैसी अनेक गतिविधियों में सहायता प्रदान की गई।

इनके अलावा, स्थानीय रूप से व्याप्त रोगों पर नियंत्रण रखने के लिए धर्म एवं आध्यात्मिक गुरुओं द्वारा स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति शुरुआती जागरूकता उत्पन्न करने, रोग की समस्या से जुड़ी अवधारणाएं को दूर करने अथवा उन्हें मिटाने तथा रोग एवं रोगी की पहचान करने में समुदाय के लोगों की भागीदारी को बढ़ाने में बढ़-चढ़ कर सहायता प्रदान की जाती है। कोविड-19 महामारी के दौरान अनेक धार्मिक संस्थाओं द्वारा बेघर, बेरोजगार, पीड़ित-लाचार व्यक्तियों के लिए निःशुल्क भोजन, आवास एवं विकास पोषण की व्यवस्था की गई थी, जो उनकी सेवा समर्पित भावना के अद्वितीय उदाहरण हैं। टीबी और कई प्रकार के अन्य संचारी रोगों की स्थिति में भी धार्मिक संस्थाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। समुदाय में व्याप्त कुछ प्रकोपों को रोकने एवं उन पर काबू पाने में सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के संचालन में धार्मिक संस्थाओं की भूमिका पर कुछ अध्ययन किए गए हैं, परंतु सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए संचालित कार्यक्रमों में पूजा स्थलों की भूमिका की जांच पर प्रामाणिक जानकारी का अभाव रहा है। इन पहलुओं पर जानकारी समुदाय आधारित सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को बढ़ाने के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध कराने के साथ-साथ समावेशी स्वास्थ्य सम्मत प्रणालियां विकसित करने में सहायक होगी। इसमें मौजूदा सामाजिक एवं सांस्कृतिक संगठनों द्वारा प्रदान की जाने वाली समावेशी स्वास्थ्य सेवाएं सम्मिलित हैं। समावेशी स्वास्थ्य एक ऐसा दृष्टिकोण है, जो गंभीर अभाव और गहरे सामाजिक बहिष्कार के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली अत्यधिक स्वास्थ्य असमानताओं को रोकने और उनका समाधान करने के लिए बनाया गया है। यह मूल रूप से अंतः विषयक होता है, जिसमें व्यापक पेशेवर और व्यक्तिगत अनुभव वाले विशेषज्ञों के योगदान की आवश्यकता होती है। विश्व के अधिकांश लोग किसी-न-किसी धर्म के अनुयायी होते हैं। प्रायः लोग नियमित रूप से अथवा विशेष अवसरों पर धार्मिक स्थलों पर एकत्रित होते हैं। ये धार्मिक स्थल सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़े प्रयासों के माध्यम से समुदाय के लोगों में रोगों पर नियंत्रण रखने के प्रति न केवल जागरूकता पैदा कर सकते हैं, बल्कि विकट स्थितियों में यथासंभव रोगियों और उनके परिजनों को सहायता भी उपलब्ध कराने में सक्षम होते हैं। रोगियों की नकारात्मक मनोदशा को दूर करने, उन्हें भावनात्मक और मानवीय सहायता प्रदान करने, समुदाय के साथ अनुकूल संबंधों को बढ़ावा देने के माध्यम से उनमें आत्मविश्वास पैदा करने में भी सहायता प्रदान करते हैं। व्यक्तियों में हेल्दी बिहेवियर यानी स्वास्थ्य संवर्धक आदतें विकसित करने, रोगों की व्यापकता फैलने से रोकने के लिए व्यक्तियों को बेहतर जानकारी उपलब्ध कराने, समुदाय के लोगों तथा स्वास्थ्य सुरक्षा प्रणालियों के बीच विश्वासपूर्ण संबंध विकसित करने के साथ-साथ स्वास्थ्य सुविधाओं की पहुंच से दूर सुदूर स्थित समुदायों को भी सहायता प्रदान करने और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली के अधिकारियों को जरूरतमंद लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सहायता प्रदान करने हेतु प्रेरित करने में भी इन धार्मिक स्थलों की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुल मिलाकर ये सारी गतिविधियां समुदाय के लोगों को रोग से संबंधित गंभीर परिस्थितियों से निपटने के प्रति आत्मविश्वास पैदा करने तथा उनकी क्षमता को बढ़ाने में धार्मिक स्थलों का एक महत्वपूर्ण योगदान होता है।



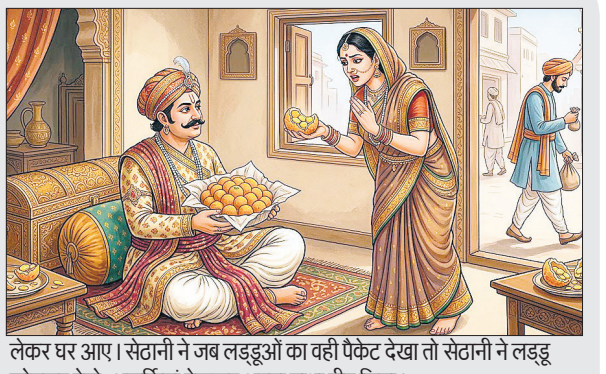
डॉ. कृष्णा नंद पांडेय
लेखक

बोध कथा

समय और भाग्य

एक सेठ थे, जिनके पास काफी दौलत थी। सेठ जी ने अपनी बेटी की शादी एक बड़े घर में की थी। परंतु बेटी के भाग्य में सुख न होने के कारण, उसका पति जुआरी, शराबी निकल गया, जिससे सब धन समाप्त हो गया। बेटी की यह हालत देखकर सेठानी जी रोज सेठ जी से कहती कि आप दुनिया की मदद करते हो, मगर अपनी बेटी परेशानी में होते हुए उसकी मदद क्यों नहीं करते हो? सेठ जी ले कहा- "जब उनका भाग्य उदय होगा, तो अपने आप सब मदद करने को तैयार हो जाएंगे।" एक दिन सेठ जी घर से बाहर गए थे कि तभी उनका दामाद घर आ गया। सास ने दामाद का आदर-सत्कार किया और बेटी की मदद करने का विचार उसके मन में आया कि क्यों न मोतीचूर के लड्डूओं में अशर्फियां रख दी जाएं।

यह सोचकर सेठानी ने लड्डूओं के बीच में अशर्फियां दबाकर रख दीं और दामाद को टीका लगाकर विदा करते समय पांच किलो शुद्ध देशी घी के लड्डू, जिनमें अशर्फियां थीं, दिए। दामाद लड्डू लेकर घर से चला, दामाद ने सोचा कि इतना वजन कौन लेकर जाए! क्यों न यहीं मिठाई की दुकान पर बेच दिए जाएं। दामाद ने वह लड्डूओं का पैकेट मिठाई वाले को बेच दिया और पैसे जेब में डालकर चला गया। उधर सेठ जी बाहर से आए तो उन्होंने सोचा घर के लिए मिठाई की दुकान से मोतीचूर के लड्डू लेता चलूं और सेठ जी ने दुकानदार से लड्डू मांगे। मिठाई वाले ने वही लड्डूओं का पैकेट सेठ जी को वापिस बेच दिया। सेठ जी लड्डू



लेकर घर आए। सेठानी ने जब लड्डूओं का वही पैकेट देखा तो सेठानी ने लड्डू फोड़कर देखे, अशर्फियां देखकर अपना माथा पीट लिया।

सेठानी ने सेठ जी को दामाद के आने से लेकर जाने तक और लड्डूओं में अशर्फियां छिपाने की बात कह डाली। सेठ जी बोले-"भाग्यवान मैंने पहले ही समझाया था कि अभी उनका भाग्य नहीं जागा। देखा मोहरें न तो दामाद के भाग्य में थी और न ही मिठाई वाले के भाग्य में। इसलिये कहते हैं कि भाग्य से ज्यादा और समय से पहले न किसी को कुछ मिला है और न मीलेगा।" कथा से सीख मिलती है कि ईश्वर जितना दे उसी मैं संतोष करना चाहिए। *-ऋतु गुप्ता*

झूठ और मिथ्याचार के जंगलों में मत भटकिए

हमारी अंतरात्मा जिस कार्य को उचित कहती या स्वीकार करती है, उस आचरण को करने वाला ईमानदार कहा जाता है। वास्तव में सदचरित्र का संबंध मानव के गुप्त मन से होता है। सही कार्य करने में हमें अंदर से ही एक गुप्त शांति और संतोष का अनुभव होता है। इसके विपरीत आत्मा का हनन कर छल-कपट व गलत तरीके से कार्य करने पर हमारा गुप्त मन हमें अंदर ही अंदर कचोटता रहता है। हमें शांति नहीं मिलती। हमेशा यह गुप्त भय रहता है कि हमारे इस गलत कार्य या चोरी किसी को किसी दिन किसी भी समय पता न चल जाए। हनन की हुई आत्मा ही हमें गलत की ओर जाने देती है और दुष्कर्म कराती है। असत्य या बेईमानी के कार्य द्वारा असत्य कार्य करने, रिश्वत, चोर बाजारी आदि चोरियां करने से धीरे-धीरे हमारी अंतरात्मा मर जाती है। हनन की हुई आत्मा में सत्य-असत्य, धर्म-अधर्म, उचित-अनुचित का विवेक नहीं रहता।

बहुत से व्यक्ति चोरी करते हुए भी बाहर से संतुष्ट से दिखते हैं, पर बुरे कार्यों की सूक्ष्म रेखाएं अंतश्चेतना के ऊपर अंकित होती रहती हैं और मन पर सदा आघात करती हैं। एक न एक दिन पाप प्रकट होता ही है और करनी का फल भुगतना ही पड़ता है। सही मार्ग के साथ आपको आत्मा की दैवी शक्तियों का भी सहयोग मिलता रहेगा। सच्चे व्यक्ति को कभी किसी गुप्त भेद के प्रकट होने का कोई भय नहीं होता। वह तो खरा है। चाहे किसी कसौटी पर कस लीजिए, सदैव चमकता ही रहेगा। सत, चित, आनंदस्वरूप आत्मा इसीलिए इस धरती पर भेजा गया है कि वह सत्य का अनुसरण करे, असत्य या झूठ के अंधकार से बचा रहे, जो

डॉ. प्रदीप द्विवेदी 'रमण'
आध्यात्मिक लेखक

व्यक्ति यह समझता है कि बेईमानी से, लोगों की आंखों में धूल झोंककर बढ़ता रहेगा, वह वास्तव में बड़ी भूल करता है। बेईमानी, चोरी, रिश्वत, छल-कपट तो एक प्रकार की अग्नि है। वह कब छिपती है? उसे चाहे सौ पर्दों में रखा जाए, एक न एक दिन पर्दों को जलाकर प्रकट हो ही जाती है। धोखा या बेईमानी चार दिन ही फलती-फूलती सी दिखती है। वास्तव में वह नीचे की ओर गिरता जाता है। दीपक जब बुझने को होता है, तब तेजी से चमक कर शान्त हो जाता है।

इसी प्रकार इन सबसे क्षणभर के लिए समृद्धि प्रतीत होते है, पर चोरी के प्रकट होते ही वे ऐसे गहरे गड्ढे में गिर पड़ते हैं, जिससे निकलना असंभव सा हो जाता है। वे दीर्घकाल तक असत्य के अंधकार में भटकते रहते हैं। सच्चे और ईमानदार गरीब होकर भी पूजे जाते हैं, झूठे और बेईमान ठगी से अमीर होकर भी तिरस्कृत होते हैं। आप सत्य के यात्री हैं। सत्यस्वरूप आत्मा हैं। झूठ और मिथ्याचार के सुहावने दिखने वाले भयानक जंगलों में मत भटकिए। ध्यान रहे जो पैसा दूसरों को रूलाते हुये हड़प लिया जाता है, वह लेने वाले को नष्ट करके ही विदा होता है। सत्यता और ईमानदारी धर्मात्मा मनुष्य के भूषण हैं। ये ईश्वर की सत्ता के द्योतक हैं। मरते दम तक इन दिव्य गुणों का ह्रास मत होने दीजिएगा। यदि हमारी आजीविका झूठ, अन्याय, छल, कपट से कमाई हुई है, तो उस पर पलने वाली हमारी संतान भी उसका उपयोग करने पर अधिकाधिक अन्याय, झूठ और धूर्तता की ओर बढ़ती जायेगी और हमारी आने वाली पीढ़ी को भी दुखी बना डालेगी। ऐसी कमाई कमाईए, जिससे दुनिया के किसी व्यक्ति के सामने आंखें नीची न करनी पड़ें।

असत्यभाषण, क्रोध, काम इत्यादि दुष्ट मनोविकारों के वशीभूत होकर हम कई गलतियां, बेईमानी, कपट, मिथ्याचार किया करते हैं। ये दोष मन के मन में ही रह जाते हैं। मन ही चोरी से हमें पथभ्रष्ट करता है। मन के ये राक्षस किसी न किसी काने में छिपकर उभर उठने की प्रतीक्षा किया करते है। यदि हम इन्हें मन में छिपाए रहें तो हमें सदा यह भय रहता है कि न जाने ये कब उठकर हमें गिरा देंगे। इसीलिए प्रतिदिन अपना निरीक्षण करते रहना चाहिए।