अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका अगस्त–2024

वास्थ्य–सामाजिक–आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित मासिक पत्रिका

15 अगस्त एवं स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

सम्पादक मण्डल

✧ प्रेरणा स्त्रोत ✧
स्व. श्री राम गोपाल बंसल

✧ अध्यक्ष ✧
श्री अविनाश बंसल
अध्यक्ष–अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)भोपाल

✧ उपाध्यक्ष ✧
श्री नितिन बंसल

✧ वित्तीय सलाहकार ✧
श्री अमित बंसल

✧ कोषाध्यक्ष ✧
श्रीमती दिब्या बंसल

✧ सलाहकार ✧
श्री अभिषेक बंसल
श्रीमती स्मिता बंसल
श्री चिरंजीव बंसल
श्रीमती पूजा बंसल

✧ कार्यकारिणी संपादक ✧
श्रीमती पूजा धिमान
श्रीमती मोगरा भास्कर

✧ विपणन, प्रचार–प्रसार ✧
श्री अविनाश बंसल
प्रधान सम्पादकीय कार्यालय
अक्षर प्रभात,22–ए. इन्द्रपुरी
भोपाल(म.प्र)
फोनः0755–3146433
www.aksharprabhat.Org

वसुधैव–कुटुम्बकम
सर्वजन हिताय–सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका

- रक्षा बंधन का त्यौहार
- 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस
- मोबाइल का नशा
- शिवलिंग और शालिग्राम गोल–मटोल क्यों?
- खासकर अपने बच्चों को बताएं
- दाल चीनी वाले दूध के कई फायदे
- औषधीय पौधे का सेवन कम करता हैं कैंसर विकिरणों का प्रभाव
- बच्चों का कोना
- आनन्द मार्ग का दर्शन एक संश्लिष्ट दृष्टिकोण हैं।
- जीवन में सदैव आशावान रहें
- कैंसर का खतरा गर्म चाय–कॉफी प्लास्टिक कप में ना पियें
- निरूत्साह से बचिये
- जीवन का लक्ष्य
- निरोग रहने का मूल मंत्र हैं सफाई
- क्रोध पर नियंत्रण
- होने वाली माता का आहार और उसकी देख–रेख
- जरूर खाते रहें उड़द की दाल
- अपने हिस्से का भाग्य
- सनातन धर्म
- बारिश के मौसम में रखे खास सावधानियाँ
- 'सर्दी' छू–मंतर
- बुढ़ापा और वरिष्ठता

(प्रेम वह रास्ता हैं जिस पर आपको सिर्फ खुशी हासिल होती हैं)

रक्षाबंधन का त्यौहार

रक्षाबंधन का त्यौहार हिन्दू धर्म का ऐसा त्योहार है जिसे भाई–बहन के प्रेम का प्रतीक माना जाता हैं। इस दिन भाई अपनी बहन की जीवन भर रक्षा करने का वचन देता हैं। इस दिन बहने अपने भाई की कलाई पर एक रक्षा सूत्र बांधती है। रक्षाबंधन का पर्व सावन मास की पूर्णिमा तिथि को मनाया जाता हैं। भाई बहन रक्षाबंधन के पर्व को लेकर सालभर इंतजार करते हैं। भारतीय परंपराओं का यह पर्व सामाजिक संबंध को भी मजबूत करता हैं। रक्षाबंधन के दिन भाई–बहन सुबह स्नान व ध्यान के बाद एक साथ भगवान की पूजा अर्चना करें। साथ ही राखी भी रख लें और उनकी दीपक से पूजा करें। बहन जब भाइयों की कलाई पर राखी बांधें तो बहन का मुख पश्चिम दिशा में होना चाहिए और भाई को पूर्व दिशा की ओर बैठाएं। फिर बहने भाई के माथे पर रोली, चंदन व अक्षत का तिलक लगाकर भाई की दाईं हाथ की कलाई पर राखी बांधें। राखी बांधते समय इस मंत्र का जप करना चाहिए। शास्त्रों में बताया गया हैं कि रक्षासूत्र बांधते समय इस मंत्र के जप करने से अधिक फल मिलता हैं। इसके बाद बहनें भाई को मिठाई खिलाएं। राखी बंधवाने के बाद बहन को उपहार व धन देते हैं और बहनों का आशीर्वाद लें। राखी बांधते समय भाई की लंबी उम्र सुख और उन्नति की कामना करें।

राखी का मंत्र–

येन बद्धो बलि राजा, दानवेन्द्रो महाबलः।

तेन त्वाम् प्रतिबद्धनामि रक्षे माचल माचलः।।

अर्थ :– जिस रक्षासूत्र से महान शक्तिशाली दानवेन्द्र राजा को बांधा गया था, उसी रक्षाबंधन से मैं तुम्हें बांधती हूं , जो तुम्हारी हमेशा रक्षा करेगा।

(हृदय में भगवान होंगे तो दुःख का असर नहीं होगा।)

15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस

15 अगस्त 1947 के दिन हमारा देश गुलामी की बेड़ियों को काटकर ब्रिटिश शासन के चंगुल से आजाद हुआ था। इसके बाद यह दिन भारत के स्वर्णिम इतिहास में अंकित हो गया। हर भारतीय 15 अगस्त के इस खास दिन को स्वतंत्रता दिवस के तौर पर बड़ी धूमधाम एवं उत्साह के साथ मनाता आ रहा हैं। इस साल भारत की आजादी को 76 बरस पूरे हो गए हैं। स्वतंत्रता दिवस सभी के लिए एक राष्ट्रीय अवकाश हैं। यह एक लंबे संघर्ष और बलिदान के बाद हमारे देश की स्वतंत्रता का जश्न मनाता हैं। यह हमें हमारे स्वतंत्रता सेनानियों के संघर्ष और बहादुरी की याद दिलाता हैं। सरकारी भवन पर ध्वज रविवार और अन्य छुट्टियों के दिनों में भी सूर्यास्त तक फहराया जाता हैं, विशेष अवसरों पर इसे रात को भी फहराया जा सकता हैं। ध्वज को सदा स्फूर्ति से फहराया जाए और धीरे–धीरे आदर के साथ उतारा जाए। **I.N,D.I.A.** का पूरा मतलब इंडियन नेशनल डेवलपमेंटल इनक्लूसिव अलायंस हैं, इसी तरह आर्मी का पूरा मतलब हैं **Alert Regular mobility young** हैं।

मोबाइल का नशा

सुनिए कि डाक्टर क्या कहते हैं? जो माता–पिता छोटे मासूम बच्चों को रोने पर उनके हाथ में मोबाइल देकर शांत कराते हैं वह बहुत बड़ी भूल कर रहे हैं। वे अपने बच्चों के जीवन के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इससे बच्चों में चिड़चिड़ापन व स्वभाव में जिद्दीपन आता हैं। वे माता–पिता को ब्लैक मेल करने लगते हैं।

(प्राणी ईश्वर से कुछ भिन्न हैं, अतएव उसे भय हैं।)

मोबाइल की लत बच्चों को चिड़चिड़ा बना देती है और इससे बच्चों का दिमाग धीरे–धीरे कमजोर होने लगता हैं। यहां तक कि उनकी याददाश्त भी कमजोर होने लगती हैं। बच्चों को मोबाइल या टीवी या लैपटॉप देखने बिल्कुल नहीं देना चाहिए. 2 साल से 12 साल के बच्चों को 24 घंटा में 1 घंटा ही मोबाइल देखने दिया जाए और 12 साल से अधिक बच्चों को या एडल्ट सामान्य लोगों को 2 घंटे तक स्क्रीन टाइम का समय उपयोग करना चाहिये।

मोबाइल की लत छुड़ाने के तरीके

1.समझाना हैं बेहतर – बच्चे को मोबाइल फोन देखने से रोकना चाहते हैं तो सबसे अच्छा हैं कि आप उसे समझाएँ।

2.बिजी रखें– बच्चों को मोबाइल से दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है। कि आप बिजी रखे आपके बच्चे 10 से 14 साल की उम्र में या मिडिल स्कूल के दौरान स्मार्टफोन या इसी तरह के डिवाइस के लिए तैयार हो सकते हैं। छठी कक्षा का बच्चा (आमतौर पर 10 से 11 साल की उम्र) फोन या स्मार्टवॉच के बारे में चर्चा शुरू करने के लिए एक अच्छी उम्र हैं। स्मार्टफोन की लत बहुत वास्तविक हैं। जब किशोर ऐप्स का उपयोग करते हैं, तो उन्हें डोपामाइन का एक झटका मिलता हैं जो मस्तिष्क के इनाम प्रणाली में लॉग हो जाता हैं। इससे किशोर अपने फोन पर और अधिक समय बिताने लगते हैं, क्योंकि यह व्यवहार लगातार मजबूत होता जाता हैं। अगर बच्चे को मोबाइल की लत लग गई हैं, तो इस तरह पाएं एडिक्शन से छुटकारा–

1. स्क्रीन टाइम निर्धारित करें और उसका पालन करें बच्चे के फोन को तल को छुड़ाने के लिए आपको भी खुद पर थोड़ा कंट्रोल करना पड़ेगा।
2. अलग–अलग गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. बच्चे के साथ एक बॉन्ड बनाएं ।

(दया से बड़ा कोई धर्म नहीं।)

स्मार्ट फोन से होने वाली समस्याएं

1.कमजोर हो सकती हैं आंखों की रोशनी स्मार्टफोन के प्रयोग से वयस्क और बच्चे दोनों में दिक्कत हो सकती है।

2.बढ़ सकता हैं ट्यूमर का खतरा स्मार्टफोन के अधिक प्रयोग से ट्यूमर का खतरा बढ़ सकता हैं।

3.भावनात्मक रूप से अस्थिर हो जाते हैं बच्चे।

शिवलिंग और शालिग्राम गोल–मटोल क्यों?

प्रतीक कहे जाने वाली ये मूर्तियाँ भी विचित्र होती हैंः शिवलिंग और शालिग्राम को हाथ–पाँव ही नहीं। गोलमटोल अनगढ़ पत्थर ही पूजा के लिए रख लिये जाते हैं, यह क्यों? प्रतीक चार प्रकार के होते है। यथा (1)स्वयंम्भू–विग्रह–अर्थात अपने आप प्रकट होने वाले ईश्वर कृत पदार्थ– जैसे चन्द्र, अग्नि, पृथ्वी और दिव्य नदी आदि। (2)निर्णुष–विग्रह जो भगवान के निराकार निर्लेप निरंजनरूप के प्रतिनिधि माने जाते हैं– जैसे शालिग्राम, नर्मदेश्वर, शक्तिपिण्डी, मिट्टीपिण्ड या सुपारी विरचित गणेश आदि (3) सगुण–विग्रह सशंखचक्र चतुर्भुज विष्णु ,पंचमुख शिव, वंशी –विभूषित कृष्ण, नृसिंह आदि। अतः स्वयंम्भू–विग्रह तो जैसे भगवान ने बनाये वैसे ही हैं। सगुण–विग्रह भी पूर्वोक्त विवेचन के अनुसार शास्त्र में जैसे वर्णित हैं, वैसे सर्वांगसुन्दर बनाये जाते हैं। अवतार–विग्रह का यथावत् बनाना स्वाभाविक हैं, परन्तु शिवलिंग और शालिग्राम आदि प्रतिमाएँ जब कि निराकार की ही प्रतीक हैं, तब उनमें हाथ–पाँव आदि अंगों के अस्तित्व का प्रश्न ही निर्मूल हैं। इसीलिए इनको 'मूर्ति' शब्द से स्मरण नहीं किया जाता। हस्तपादादि–अंग–विशिष्ट मूर्ति से इनकी विलक्षणता प्रकट करने के लिए इनका नाम ही 'लिंग' अर्थात छुपे व्याप्त। शिव, गणपति, विष्णु भगवान को 'ग' अर्थात प्रकट करने वाला चिह्न और 'शालि' अर्थात देव समूह का ग्राम, आवास स्थान रखा गया हैं।

(व्यापार करना हो तो कोई देश दूर नहीं होता)

इसलिए निराकार के प्रतीक होने के कारण शिवलिंग और शालिग्राम के हाथ–पाँव आदि अंग नहीं होते। शालिग्राम समस्त ब्रह्माण्डभूत नारायण का प्रतीक हैं, यह स्कन्दपुराणोक्त कार्तिक माहात्म्य में शिव भगवान ने स्कन्द के प्रति कहा हैं।

गोल–मटोल ही क्यों?

यदि शिवलिंग और शालिग्राम आदि निर्गुण ब्रह्म के विग्रह हैं, तो फिर गोल–मटोल ही क्यों बनाये जायें? क्या निर्गुण ब्रह्म गोल–मटोल हैं? हम पीछे कह आये ब्रह्माण्ड ही ब्रह्माण्डाधिनाश्क की सत्ता का प्रबल प्रमाण हैं। अतः अण्ड–पिण्ड सिद्धान्त के अनुसार भगवान का यह स्वयम्भू–देह–चन्द्र, पृथ्वी, आदि सभी पिण्ड–गोल–मटोल बने हैं इसलिए भगवान का निर्गुण विग्रह भी गोल ही होना मनोविज्ञान–सिद्ध है।

खासकर अपने बच्चों को बताएं

क्योंकि ये बात उन्हें कोई दूसरा व्यक्ति नहीं बताएगा...

दो पक्ष

1.कृष्ण पक्ष 2.शुक्ल पक्ष

तीन ऋण

1.देव ऋण 2.पितृ ऋण 3.ऋषि ऋण

चार युग

1.सतयुग 2.त्रेतायुग 3.द्वापरयुग 4.कलियुग

चार धाम

1.द्वारिका पुरी 2.बद्रीनाथ पुरी 3.जगन्नाथ पुरी 4.रामेश्वरम धाम

(गुरू से ज्ञान मिलता हैं, ज्ञान ही सबसे बड़ा प्रकाश हैं।)

चार आश्रम

1.बह्ममचर्य 2.गृहस्थ 3.वानप्रस्थ 4.संन्यास

चार अंतः करण

1.मन 2.बुद्धि 3.चित्त 4.अहंकार

गाय का घी

1.दूध दही 2.दही 3.गोमूत्र 4.गोबर

पंच तत्व –

1.पृथ्वी 2.जल 3.अग्नि 4.वायु 5.आकाश

छह दर्शन

1.वैशेषिक 2. न्याय 3.सांख्य 4.योग 5.पूर्व मिसांसा 6.दक्षिण मिसांसा

सप्त ऋषि

1.विश्वामित्र 2.जमदाग्नि 3.भरदवाज 4.गौतम 5. अत्री 6. वशिष्ट और कश्यप

सप्त पुरी

1.अयोध्या पुरी 2.मथुरा 3.माया पुरी (हरिद्वार) 4.काशी 5.काची (शिव कांची–विष्णु कांची) 6.अवंतिका 7. द्वारिका पुरी

आठ योग

1.यम 2. नियम 3.आसन 4.प्राणायाम 5.प्रत्याहार 6.धारणा 7.ध्यान 8.समाब्धि

दस दिशाए

1.पूर्व 2.पश्चिम 3.उत्तर 4.दक्षिण 5.ईशान. 6.नैऋत्य 7.वायव्य 8.अग्नि 9.आकाश 10.पाताल

बारह मास

1.चैत्र 2. वैशाख 3.ज्येष्ठ 4.अषाढ 5.श्रावण 6.भाद्रपद 7.अश्विन 8.कार्तिक 9.मार्गशीर्ष 10.पौष 11.माघ 12.फागुन

(अपने परिवार के बाकी लोगों के साथ प्यार का व्यवहार करें,सदा मीठा बोल बोलें।)

दालचीनी वाले दूध के कई फायदे

दूध तो हममें से कई लोग रोजाना पीते हैं फिर भी उनको शिकायत रहती हैं कि उन्हें न तो दूध पचता हैं और ना ही शरीर को लगता हैं। आज हम आपको एक ऐसी अद्भुत चीज के बारे में बतायेंगे जिसे दूध में मिलाकर पीने से आपका शरीर फौलाद की तरह बन जायेगा। आप बीमारियों से कोसों दूर हो जाएंगे और एक स्वस्थ निरोगी काया पाएंगे। ये चीज हैं हमारी रसोई की शोभा बढ़ाने वाली अद्भुत दालचीनी... जिसे हम अपनी रोजमर्रा की जिंदगी, दैनिक दिनचर्या में बहुतायत से उपयोग तो करते हैं पर इसके कई अद्रुत फायदों से एकदम अनजान हैं, अनभिज्ञ हैं।दालचीनी को इसके इसी अनोखे गुणों के कारण वंडर स्पाइस भी कहा जाता हैं। दालचीनी को दूध के साथ मिलाकर पीने से इसके लाभ कई गुना बढ़ जाते हैं, ये ना केवल आपके शरीर को मजबूत करती हैं बल्कि सुंदरता भी बढ़ाती हैं। दालचीनी वाला दूध बनाने के लिए आपको एक ग्लास गर्म दूध में आधा चम्मच दालचीनी अच्छी तरह मिला देना हैं और इसको गर्म ही सेवन करना हैं। इस दूध को पीने से आपको कई फायदे होंगे जैसे– आपका ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट रहेगा यानी डाइबिटिज के मरीजों के लिए दालचीनी वाला दूध बहुत फायदेमंद हैं। ये त्वचा और बालों से सम्बंधित हर समस्या को दूर करता है। क्योंकि इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते है जो बालों और स्किन से जुड़ी समस्या को नष्ट कर देते हैं। दालचीनी वाले दूध का सेवन करने से गठिया और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं होती ही नहीं हैं। और जिन लोगों को अर्थराइटिस से सम्बंधित समस्या हैं उन्हें इससे आराम मिलेगा। पढाई करने वाले छात्रों को दालचीनी वाला दूध देने से उनकी एकाग्रता और मेमोरी पावर बढ़ती हैं।

यदि आपको नींद ना आने कि समस्या हैं। तो रोज रात को ये दूध पीने से आपकी ये समस्या धीरे–धीरे चली जायेगी। यदि आप वजन कम करने के लिए परेशान हो रहे हैं तो रोज रात को दालचीनी वाला दूध पीने से आप महिने में 3 से 4 किलो वजन बढ़ा सकते हैं। दालचीनी वाले दूध का सेवन करने से आपको जीवन में कभी भी दिल की बीमारी या हार्ट स्ट्रोक का सामना नही करना पड़ेगा।

(मित्रों का पता संकट के समय चलता हैं।)

अगर आपको यह मैसेज उपयोगी लगे कि यह किसी के लिये रामबाण की तरह काम आएगा तो निवेदन है कि इस मैसेज को अपने ''परिचित मित्र या आपके व्हाट्सएप ग्रुप फ्रेंड्स तक भेज द, हो सकता हैं कि आपका यह कदम स्वस्थ भारत के निर्माण में ''योगदान कर सके। स्वस्थ रहो, मस्त रहो, व्यस्त रहो और सदा खुश रहों।

औषधीय पौधे का सेवन कम करता है, कैंसर,विकिरणों का प्रभाव।

देशभर में कैंसर रोगियों के लिए राहत की खबर हैं। कैंसर रोगियों को कई थैरेपी में विकिरणों से भी जूझना पड़ता हैं। इनका प्रभाव कम करने और कैंसर रोगी के जल्दी ठीक होने के लिए राजकीय डूंगर महाविद्यालय के प्राणी शास्त्र विभाग की विकिरण जैविकी प्रयोगशाला में करीब तीन दशक में एक शोध पूरा किया गया हैं। इसके मुताबिक हर्बल औषधीय पदार्थ खाने से कैंसर रोग जल्दी ठीक हो सकता हैं। साथ ही विकिरण का दुष्प्रभाव भी जल्दी कम हो जाता हैं। जिससे ऊतको में ग्लाईकोजन, प्रोटीन, कोलेस्ट्रॉल पाचक, एन्जाइम, तथा आरएनए आदि में परिवर्तन आ जाता हैं। तुलसी कैंसर हॉस्पिटल में रोजाना सैंकड़ों रोगियों को रेडियोथैरेपी दी जाती हैं। इससे रोगी के शरीर में कई व्याधियाँ हो जाती हैं। इनमें बालों का झड़ना, त्वचा का काला पड़ना, जी मिचलाना आदि हैं। यदि कैंसर रोगियों को रेडियोथैरेपी के पहले व बाद में इन हर्बल औषधियों का सेवन कराया जाए तो परेशानियों से निदान मिल सकता हैं। एलोविरा, तुलसी, मैथी से फायदा चूहों के ऊतकों पर गामा विकिरणों का प्रभाव मनुष्य के समान होता हैं। चूहों को एलोविरा (ग्वार पाठा) आंवला, तुलसी, मैथी, हल्दी और सहजन आदि पौधों का घोल लिया तो विकिरणों का दुष्प्रभाव काफी कम हो गया। डॉक्टर आपना अहम दरकिनार कर अगर आयुर्वेद का अध्ययन करें, कुछ मन लगाकर, त्याग कर पुराने ग्रंथों को खोज खंगाले तो इन्हें अमृत तुल्य नुस्ख मिल सकते हैं। जो मानव का जीवन आसान बना देते हैं और बीमारियों के दर्द से छुट्टी दिला सकते हैं।

(गुरू की सेवा के बिना इन्सान कभी भी अच्छी शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकता)

भारतीय गाय के गोबर में रेडियोधर्मी विकरणों को सोखने की शक्ति होती हैं। जिसका उपयोग ऑस्ट्रेलिया के पूर्वी तट के मकानों में वहां होने वाले आणविक प्रयोगो से उत्पन्न विकरणों से बचाने के लिये होता है।

बच्चों का कोना

1.संसद के दोनों सदनों की संयुक्त बैठक की अध्यक्षता कौन करता हैं?

(लोकसभा अध्यक्ष)

2.भारत के प्रथम लोकसभा सदस्य कौन थे?

(गणेश वासुदेव मावलंकर)

भारतीय संविधान के किस अनुच्छेद के अंतर्गत जम्मू कश्मीर को विशेष दर्जा प्राप्त था? (अनुच्छेद 370)

3.कोई विधेयक धन विधेयक हैं या नहीं, इसका निर्णय कौन करता हैं?

(लोकसभा अध्यक्ष)

4.विश्व का सबसे बड़ा महाद्वीप कौनसा हैं? (एशिया)

5.हैदराबाद किस नदी पर बसा हैं? (मूसी)

6.विश्व में चांदी का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा हैं?(मैक्सिको)

7.क्षेत्रफल के अनुसार विश्व का सबसे छोटा देश कौन सा हैं? (वैटिकन सिटी)

(बनिया केवल अपनी कारोबारी चतुर बुद्धि के कारण धन कमाता हैं।)

8.स्वेज नहर किन दो महासागरों को जोड़ती हैं?

(भूमध्य सागर और लाल सागर)

9.पनामा नहर किन दो महासागरों को जोड़ती हैं?

(प्रशांत महासागर और उत्तरी अटलांटिक महासागर)

10.भारत के संधीय क्षेत्र ''दादरा और नगर हवेली की राजधानी कौनसी हैं?

(सिल्वासा)

11.क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत का सबसे बड़ा राज्य कौन सा हैं?

(राजस्थान)

12.पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है?

(22 अप्रैल)

13.फूलों की घाटी किस राज्य में हैं?

(उत्तराखण्ड में)

14.योजना आयोग का अध्यक्ष कौन होता हैं?

(प्रधानमंत्री)

15.आई ने अकबरी का लेखक कौन था?

(अबुल फजल)

16.होपमेन कप किस खेल से संबंधित हैं।

(टेनिस)

17.देशबंधु के नाम से कौन जाने जाते हैं?

(चितरंजन दास)

(पत्नी के प्रेम का उस समय पता चलता हैं, जब आदमी निर्धन हो जाता हैं।)

18.अशोक चक्र में कितनी तीलिया होती हैं?

(24)

19. भारत में सबसे पहली फिल्म कौन सी बनी?

(राजा हरिश्चंद्र)

20. सबसे छोटी हड्डी कौस सी हैं?

(स्टेपिज)

21.सबसे बड़ी हड्डी कौस सी हैं?

(फीमर, जांघ की हड्डी)

22.मानव शरीर में कितनी पेशियाँ हैं?

(639)

23.लाल रक्त कणिकाओं का जीनवकाल कितने दिनों का होता हैं?

(120 दिनों का)

24.जंग लगने से बचाने के लिए लोहे पर जस्ते की परत चढ़ाने की क्रिया को क्या कहते हैं? (जस्तीकरण या गल्वेनिकरण ,गेल्वेनाइजेशन)

25.मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रथि का नाम क्या हैं?

(यकृत)

26.भारत का प्रथम तेल शोधन संयंत्र कहाँ पर स्थित हैं?

(डिगबोई ,असोम)

(रावण का विनाश केवल उसके अभिमान के कारण ही हुआ।)

27. **UNESCO** द्वारा कलिंग पुरस्कार किस क्षेत्र के लिए दिया जाता हैं?

(विज्ञान के क्षेत्र में)

28. हैदराबाद में चार मीनार का निर्माण किसने करवाया?

(कुली कुतुबशाह)

29.कांग्रेस द्वारा पूर्ण स्वाधीनता का प्रस्ताव कब और कहाँ पारित किया गया।

(सन 1929)

30.स्वेत क्रांति का संबंध किस से हैं?

(दूध से)

31.भारत का सबसे पुराना चालू रेल इंजन कौन सा हैं?

(फेयरी क्वीन)

32.भारत में आपातकाल की प्रथम घोषण कब की गई?

(चीनी आक्रमण के समय 26 अक्टूबर 1962)

33.भारत में भाषा के आधार बनने वाला राज्य कौन सा हैं?

(आध्रप्रदेश)

34. सेल्यूकर का राजदूत जो चंद्रगुप्त मौर्य के दरबार में आया, कौन था?

(मैग्स्थनीज)

(जो हर बात को साफ–साफ कह दें, वह कभी कपटी और धोखेबाज नहीं हो सकता)

आनन्द मार्ग का दर्शन एक संश्लिष्ट दृष्टिकोण हैं

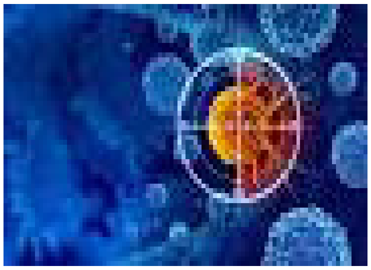
जो एक ईश्वरवादी विलक्षणता या ''परम चेतना को मान्यता देता हैं, जिसके बारे में दावा किया जाता हैं वह परलौकिक हैं और सभी में प्रकट हैं। इस उद्देश्य के लिए एक व्यावहारिक, तर्कसंगत और व्यवस्थित जीवन शैली हैं। इसमें स्वच्छता,आहार और योग आसन से लेकर आंतरिक पूर्ति के लिए निर्देशित नैतिक नियमों पर आधारित ध्यान की तकनीक तक शामिल हैं। यह मान्यता हैं कि अस्तित्व के आध्यात्मिक और सांसारिक पहलुओं के बीच संतुलन की आवश्यकता हैं, और किसी एक को दूसरे की कीमत पर उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। इसलिए, आनन्द मार्ग का लक्ष्य ''आत्म–साक्षात्कार और सभी का कल्याण'' हैं।

तांत्रिक परंपरा के अनुसार तंत्र के मार्ग पर सफलता के लिए उचित शिष्य दोनों ही आवश्यक हैं। शिष्य तीन श्रेणियों के होते है। (1) शिष्य जो गुरू के निकट संपर्क में रहने पर आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करते हैं, लेकिन जैसे ही वे उनसे दूर होते हैं, वे उनकी सभी शिक्षाओं को भूल जाते हैं। (2) शिष्य जो गुरू से बहुत सी बातें बड़ी कठिनाई से सीखते हैं, लेकिन उन शिक्षाओं को सुरक्षित रखने का उचित ध्यान नहीं रखते हैं। वे लापरवाही के कारण अपने कठिन परिश्रम से अर्जित ज्ञान को खो देते हैं।

(दीपक अंधेरे को मिटाता हैं, परन्तु कालिमा को जन्म देता हैं।)

जीवन में सदैव आशावान रहें

धनवान बनने के लिए व्यक्ति को गली–गली की राख छाननी होती हैं। निराशा किसी भी व्यक्ति के बने–बनाये काम को बिगाड़ सकती हैं। जबकि एक आशावान व्यक्ति फौरन सफलता प्राप्त कर लेता हैं। मनुष्य व्यवहार–कुशलता एवं ईमानदारी से जहां अपने उद्यम को चमकाता हैं, वहीं आशावान होना चाहिए। कोई भी व्यक्ति जब कार्य करता हैं, तो उसके फल की कामना अवश्य करता हैं। भले ही निष्काम कर्म मनुष्य को मोक्ष प्रदान करने में सक्षम हो, लेकिन सकर्म ही व्यक्ति को जीवित रहने के क्षण प्रदान करता हैं। यदि हम जीवित ही नहीं रहेंगे, तो मोक्ष, आशा,परिश्रम एवं अध्यवसाय आदि के विचारों का क्या मूल्य हैं। हमारा रोजगार यदि किसी कारणवश शिथिल पड़ जाता हैं, तो भी हमें पश्चाताप के लिए न तो अपना माथा ठोकना चाहिए तथा न ही अपनी छाती पीटनी चाहिए। ऐसा करने से हमारी असमर्थता प्रकट होती हैं तथा प्रगति के सूत्र टूट जाते हैं। एक उच्च कोटि का व्यवसायी कहता हैं कि हमारे चारों तरफ धन–दौलत के अम्बार लगे हुए हैं। अगर हम अपनी आंखों से उसे देखकर उसमें से रूपया पैसा ले सकते हैं तो अवश्य प्रयास करना चाहिए। हमें आत्मसन्तोष को दूर रखकर धनवान होने की आशा निरन्तर लगाये रखनी चाहिए। जिस भी कार्य में मनुष्य की आस्था होती हैं, वह वही कार्य करता हैं अतः हमें आशा की सेज सजाकर आज से ही उस पर बैठ जाना चाहिए। तभी हमारी सक्रियता हमें सुख–समृद्धि का मार्ग दिखा सकेगी। यदि हम चाहते हैं कि हमारा बहुमुखी विकास हो, हमें जीवन में किसी वस्तु का अभाव न रहे तथा हमारा रोजगार विधिवत् चलता रहे तो हमें जीवन में निराशा एवं आलस्य का परित्याग करना होगा। हमें सदैव आशावान होना चाहिए।



कैंसर का खतरा गर्म चाय–कॉफी प्लास्टिक कप में ना पियें

एक 36 वर्षीय पुरूष को कैंसर हुआ था जो लास्ट स्टेज पर था। अपनी अब तक की उम्र में इन्होने कभी भी गुटका, सिगरेट और पान व शराब का सेवन नहीं किया था। समय से काम पर जाना, परिवार के साथ खुश रहना, उसका जीवन था, ना कोई बीमारी थी ना ही कोई चिन्ता। सिर्फ 2–3 दिन से पेट में दर्द शुरू होने के कारण डॉ. से सम्पर्क कर इलाज शुरू किया, परन्तु कोई फायदा ना होने के कारण बड़े डॉ. से मिले। वहां के डॉ. ने उनकी सभी रिपोर्ट निकलवाई तो पता चला कि पेट के आंतड़ियों में कैंसर हुआ हैं। डॉ. ने द्वारा इलाज की शुरूआत हुई, इलाज के दौरान पूरी जमा पूँजी के साथ घर–बार भी बिक गया, परन्तु परिणाम स्वरूप उनकी मौत हो गई। डॉ. ने परिवार से इनका अग्नि संस्कार ना करके, मानव सेवार्थ बॉडी पर रिर्सच करने हेतु हॉस्पीटल में डोनेट करने की सलाह दी।

परिवार में आपसी मंथन के बाद बॉडी को हॉस्पीटल में रिर्सच करने हेतु , दे दिया गया। रिर्सच के बाद पता चला कि प्लास्टिक में गरम खाना व प्लास्टिक की बॉटल में पानी पीने से, उसमें से निकलने वाले केमिकल के कारण इन्हें कैंन्सर हुआ था। तब डॉ. द्वारा परिवार व साथियों से सर्म्पक कर उनके खान–पान के बारे में जांच की, तो इस जांच से पता चला कि उन्हें चाय पीने की आदत थी। वे दिन में पाँच से छः कप चाय पीते थे। यह भी पता चला कि जहाँ से चाय पीते थे वहाँ प्लास्टिक की थैली में चाय आती थी और प्लास्टिक के कप में चाय दी जाती थी। अक्सर देखा गया हैं लोग प्लास्टिक की थैलियों में दुकान से गरम चाय सब्जी या अन्य समान मंगवाते हैं और वो ही खा लेते हैं या पी लेते हैं। वो ही धीरे–धीरे आपके शरीर में कैन्सर बनाता हैं। तब डॉ. द्वारा उनके साथ काम करने वाले साथियों का भी मेडिकल टेस्ट कराया तो पता चला कि उसके कई साथियों को कैन्सर का असर हैं। तब डॉ. ने उन्हें कैन्सर के इलाज की सलाह दी।

(बुरे समय के लिए धन की बचत करनी जरूरी हैं।)

हम सोचते हैं कि सरकार इतनी खराब वस्तु जो कि स्वास्थ्य के साथ–साथ, पर्यावरण के लिए भी खतरनाम ही नीं घातक भी हैं, उसके निर्माण करने की इजाजजत कैसे देती हैं।

सरकार प्लास्टिक का उपयोग ना करने के प्रचार पर भी करोड़ो रूपये खर्च करती हैं, परन्तु हम भी कहॉ समझते हैं। हम स्वयं भी तो अपना व अपने चाहने वालों को मौत की ओर ढकेलने का कार्य निर्भीक होकर कर रहे हैं, ना अपनी और ना ही परिवार की हमें चिन्ता हैं, बस मौत के गले लगाने के लिए फैशन की अंधी दौड में भाग रहें हैं। अतः आप सभी से पुनः नम्र निवेदन हैं कि प्लास्टिक का उपयोंग कम करें, जहाँ तक हो सके प्लास्टिक के बर्तन में गरम खाना ना खायें, प्लास्टिक की बॉटल में पानी का उपयोग ना करें। विशेषकर गर्म चाय–कॉफी प्लास्टिक कम में ना पियें।

निरूत्साह (Depression) से बचिये

हम यदि जीवन में प्रगति करना चाहते हैं, अपने अभीष्ट लक्ष्य को पाना चाहते हैं तथा जीवन में आगे बढ़ने की कला सीखना चाहते हैं। तो हमें सदैव साहस, हिम्मत एवं उत्साह से काम लेना चाहिए। निरूत्साह हमारी प्रगति के मार्ग में सबसे बड़ा बाधक हैं। निराशा एवं निरूत्साह एक ऐसी बुराई हैं जो कि हमारी वर्षों की मेहनत पर पल–भल में पानी फेर देती हैं।

किसी भी बने–बनाए काम के बिगड़ने में उतना समय नहीं लगता, जितना कि उसे फिर से बनाने या संवारने में लगता हैं। मन का बिगड़ना बड़ा सरल हैं। अक्सर हम ऊंचाई से नीचाई की ओर बहुत जल्दी उतर आते हैं, लेकिन किसी भी ऊंचाई तक पहुंचने में हमें बड़ा समय एवं श्रम खर्च करना होता हैं। आशा एवं उत्साह हमारे जीवन की सबसे बड़ी पूंजी हैं। आशा एक सशक्त चुम्बक है। यह हमें निरन्तर अभ्यास से ही प्राप्त हो सकते हैं। आशा का विकास हम अपनी मानसिक शक्ति के बल पर ही कर सकते हैं। हम चाहें तो इसे कम भी कर सकते हैं। भले ही हमारा स्वास्थ्य नष्ट हो जायें,

(आंखें प्राणी के लिए सबसे उत्तम अंग हैं।)

लेकिन जीवन में आशा बनी रहें, तो हम जीवन–संघर्ष सफलतापूर्वक जारी रख सकते हैं। हमारे मित्र हमें छोड़ दें, हम धन–दौलत खोकर दरिद्र बन जायें, लेकिन यदि आशा ने हमें नहीं छोड़ा ,तो उसे ही हमें अपनी सबसे बड़ी पूंजी समझना चाहिए। आशा हमारे जीवन–रूपी जहाज का वह कप्तान हैं जो कि जहाज को सबसे अन्त में तूफान के हवाले करता हैं। इसके जाते ही जहाज नष्ट हो जाता है। आशा विहीन मानव किसी मुर्दे के समान हैं।

जीवन का लक्ष्य

सब लोग उसी परमपिता, परमपुरूष में जाकर मिल जाये। उनसे आये हैं इसलिये एक साथ रहेगें। उन्हीं से आये उन्हीं की गोद में हैं और उन्ही में मिलेगे। इसलिये ये जो जीव जन्तु हैं यह जो मानव समाज हैं उन सबों को मिल जुल कर रहना ही होगा। एक साथ रहना नहीं रहना स्वाभाविक हैं। आप लोग जानते हो कि किसी भी अस्वाभाविक वस्तु को प्रकृति बर्दाशत नहीं करती हैं अस्वाभाविक कुछ होने से ही जाती हैं, उसका हवंस हो जाता हैं। अतः मनुष्य मिलजुलकर रहना होगा। एक साथ रहेगे एक महाविश्व बनायेगे। यही हैं स्वाभाविकता।

ऐसा नहीं करने से, आपकी लड़ाई करने से उन सबो की मौत हो जायेगी। यही हैं प्रकृति का विधान इसलिये मिल जुल कर रहना पड़ेगा यही फर्ज हैं ताकि मनुष्य मिल–जुलकर रह सके, इसलिये दुनिया के मनुष्यों। तुम लोग का फर्ज हैं कि जल्द से जल्द तुम लोग महाविश्व बना लो। दुनिया में सुख होगा, शक्ति होगी और एक अखण्ड आदर्श लेकर मानवता की प्रगति होगी। तुम लोगो की जय हो।

(जिसका मन मैला हैं, उसे भगवान का अनुभव नहीं होता)

निरोग रहने का मूल मंत्र हैं सफाई

नहाने की विधि : पहले पानी को नाभि के नीचे डालें क्योंकि यह अंग शरीर का सबसे गर्म भाग होता हैं। इसके बाद मेरूदंड यानी कमर पर पानी डालें, फिर माथे पर पानी डालें। ऐसा करने से पुरूषों में हाइड्रोसिल होने की संभावना कम रहती हैं। बंगाल के लोग तालाब और नदी में स्नान करते हैं जिससे पहले गुप्तांग पर पानी पड़ता हैं। फिर,कमर, छाती गर्दन और अंत में सर पानी के अंदर डुबाया जाता हैनहाने के बाद आप अपने भीतर के कपड़े को प्रति दिन साफ करें। जितना नहाना जरूरी हैं। उतना ही अंदर के कपडों को साफ करना जरूरी हैं। शरीर की सफाई एवं कपड़ो की सफाई नहीं करने से चर्म रोग होता हैं।

कपड़े ढीला पहनना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हैं। रात के समय खाने से पूर्व दोनों पैरों को घुटनों के नीचे, दोनों हाथों को कोहनी के नीने धो लें। मुँह में पानी भरकर आँखों पर बार–बार छीटा मारे ताकि आंख की रोशनी ठीक रहे। प्रत्येक सप्ताह हाथ पैर के नाखून काटना चाहिए जिससे कि खाना समय हाथ के कीटाणु शरीर में प्रवेश करके आप को बीमार न कर दें। जब भी आप प्रातः या संध्या शौच क्रिया करें तो हाथ साबुन से अवश्य ही धो लें। प्रत्येक व्यक्ति को पेशाब करने के बाद गुप्तांगों को पानी से अवश्य धोना चाहिए नही ंतो मूत्रनली के द्वारा बीमारी का प्रकोप हो सकता हैं। शरीर की सफाई के साथ हम जिस घर में रहते हैं उसकी भी सफाई प्रतिदिन होनी चाहिए। अपने घर के कूड़े को सड़को पर न फेंके। आप कूडेदान में रखे ताकि नगर निगम की गाड़ी उसे हटा सके। यदि गांव में रहते हैं तो एक गड्डा बनाकर डाल दें। शहरों में खासकर देखा जाता हैं कि हम लोग सड़क पर कूड़ा फेंक देते हैं। कृप्या ऐसा न करें यह सड़क हम लोगों की हैं। इसकी सफाई की जिम्मेदारी हम सब की हैं। कुछ लोग सड़कों पर ही थूकते हैं, ऐसा नहीं करना चाहिए हम सब का स्वास्थ्य इससे खतरे में पड़ सकता हैं। कुछ लोग प्रातः शौच क्रिया सड़क के किनारे करते हैं। उन्हें चाहिए कि ऐसे स्थान में करे जहां लोग प्रातः भ्रमण करने नहीं जाते हैं।

(सिर्फ ईश्वर के लिए जीने वाला सन्यासी हैं।)

ऐसा देखा जाता हैं कि जो लोग ट्रेन में सफर करते हैं। मुंगफली चबा कर उसके छिलके को ट्रेन के डिब्बे के अंदर ही छोड़ देते हैं। आप अपने रूमाल या कागज में उन छिलकों को रखे और उचित स्थान पर उसे छोड़ दें ताकि ट्रेन गंदी न हो। ऑफिस, अस्पतालों, रेल्वे प्लेटफार्म, बैंकों में ऐसा देखा जाता हैं कि पान का पीक लोग दीवालों पर थूक देते हैं या शौचालय में इससे गंदगी फैलाते हैं। मक्खियां गंदगी फैलाती हैं। इससे हम सबों के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन जाता हैं। गंदगी से हम सभी बीमार पड़ सकते हैं।

क्रोध पर नियंत्रण

एक पुरानी कहावत हैं कि जो अपने क्रोध पर नियंत्रण नहीं रख पाता, वह सर्वथा उस नगर के समान होता हैं जिस का परकोटा तोड़–फोड़ डाला गया हो। स्पष्ट हैं कि जिस समय यह कहावत बनी होगी, उस समय नगरों तथा ग्रामों की रक्षा परकोटों द्वारा ही की जाती होगी, क्योंकि उस समय कुछ शत्रु देश भर में फैल कर लूट–मार करते फिरते थे, यदि परकोटे न बनाए जाते, तो लोग सर्वथा आरक्षित रह जाते। इन परकोटों में बड़े–बड़े फाटक होते थे जो रात को और खतरे के समय बन्द कर दिए जाते थे। परन्तु इस कहावत में ऐसे भयंकर व द्रढ़ शत्रुओं की कल्पना की गई,

जिंहोने किसी नगर के परकोटे को तोड़–फोड़ डाला हैं, अन्दर घुस आये हैं और भवनों और इमारतों को ढाल दिया हैं। जिधर देखो ध्वंज व विनाश हो रहा हैं,जहाजो में लूट–खसोट मची हुई हैं सुख शान्ति का सर्वथा अन्त हो गया हैं, हृदयों में आतंक व भय छाया हुआ हैं, दुःख–संकट ने आ घेरा हैं और लोग भयभीत होकर सोच रहे हैं कि देखिए पल भर में क्या होता हैं। बिल्कुल यही दशा हैं उसकी जो अपने क्रोध को नियंत्रित नहीं रख सकता। यदि पुरूष अपनी पतिवृता पत्नी के कोमल हृदय को अपने कटु शब्दों दवारा छलनी कर डाले, या क्रोध में आकर किसी के प्राण ले लें।

(तुम्हें जो स्वरूप अच्छा लगे, उसका ध्यान करो।)

यदि गोद का बच्चा गुस्से में भर कर अपने सारे शरीर को अकड़ा लेता है और सारा जोर लगा कर रोने– चिल्लाने लगता हैं। किसी भी कार्य को बार–बार करने से उसे करने का स्वभाव बन जाता है। पड़ी हुई आदत की अपेक्षा किसी आदत के पड़ने से बचना बहुत सरल होता हैं। हरबर्ट हूवर ने जो कभी संयुक्त राष्ट्रपति थे, कहा कि बहुत से माता–पिताओं के लिए यह आवश्यक हैं कि उन्हें बच्चों ही के समान सिखाया–संभाला जाए। एक व्यक्ति अपने चिड़चिडे स्वभाव के कारण प्रायःचिन्तित रहा करता था। उसनें किसी विद्वान से पूछा कि मैं अपने चिड़चिड़े स्वभाव का क्या इलाज करू? उस विद्वान ने उत्तर दिया–तुम्हारे लिये एक मात्र यही इलाज हैं कि तुम किसी और को अपना दादा बना लाओं। यघपि माता–पिता परिवार के बड़े–बूढ़ों के बुरे स्वभाव का तो सुधार नहीं कर सकते, परन्तु कम से कम इतना तो सम्भव हैं कि आगे को सावधान रहें और संतान–उत्पत्ति के उचित व उपयोगी सिद्धातों को सीख लें जिस से परिवार के भावी सदस्य अपेक्षित ढंग के हों। उस उददेश्य की पूर्ति के लिये शिशु के जन्म के पूर्व ही होने वाली माता की उचित देख–रेख दवारा बहुत कुछ किया जा सकता हैं। इसमें पिता का दायित्व भी कुछ कम नहीं।

होने वाली माता का आहार और उसकी देख –रेख

शिशु के जन्म से पूर्व ही बहूत सी होने वाली माताओं का स्वास्थ्य बिगड़ जाता हैं। स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता हैं और लड़ने –झगड़ने को तो मानों हर समय ही तैयार रहती हैं। इस का कारण प्रायः होता हैं आहार में पौष्टिक पदार्थें की कमी और यह न जानना कि गर्भावस्था में स्त्री के लिये उचित आहार क्या होता हैं। गर्भ में बढ़ते हुये शिशु को यदि माता के आहार दवारा आवश्यक तत्व नहीं प्राप्त होते , तो वह माता के ऐंद्रिक–पदार्थों से अपने आवश्यक आहार की कमी को पूरा कर लेता हैं। इस दशा में माता शारीरिक दुर्बलता अनुभव करने लगती हैं।

(भगवान के भक्त भगवान से अधिक महत्वपूर्ण हैं।)

हो सकता हैं कि उसके दांतों और उसकी हड्डियों पर इसका दुष्प्रभाव पड़े। गर्भवती स्त्री के आहार में पोषक तत्वों (**Vitamins**) और खनिज पदार्थों की प्रचुर मात्रा होनी चाहिये, विशेष कर ''कैल्शियम'' की। मुख्य आहार–सामग्री यह हैं–दूध, मोटा अनाज, अण्डे फल और तरकारियाँ। गर्भवती स्त्री के आदर्श आहार में, विशेष कर चढ़े हुए महीनों में कम से कम एक सेर दूध तो प्रतिदिन होना चाहिए। गर्भवती स्त्री के लिए अत्यन्त आवश्यक बात हैं खूब आराम करना, नींद भर सोना, खुली हवा में घूमना फिरना और हलका फुलका व्यायाम करना, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना, और साथ ही साथ पेट को नियमित रूप से साफ रखना। यदि इन नियमों पर उचित ढंग से चला गया, तो गर्भवती स्त्री की मानसिक स्थिति अधिक ठीक रहेगी और फल यह होगा कि वह आये दिन की क्रोधोत्पादक बातों को शान्तिपूर्वक टाल जायेंगी। शिशु का आहार असंतुलित होने की दशा में हो सकता हैं कि आहार में विटामिन '' सी'' और ''डी'' की कमी हो। इस दशा में अण्डे की जर्दी और उचित प्रकार की तरकारियों को खूबकुचल कर देना चाहिये। संतरे और टमाटर के रस में विटामिन ''सी'' होता है और मछली के तेल में विटामिन ''डी''। फलों का रस बच्चे को पिलाने से पहले भली भांति छान लेना चाहिये। बच्चे में थोड़ी–बहुत समझ आते ही उसे जता दीजिये कि झुंझुलाना और क्रोध करना अच्छी बात नहीं उसमें क्रोध प्रदर्शन का सर्वदा निरनुमोदन कीजिये। इतना ही कर के न रह जाइए। कि–नहीं मुन्ने बुरी बात हैं। अपितु सिर हिला कर और मुख पर अप्रसन्नता के चिन्ह प्रकट करके उसे क्रोध करने से रोकिये–इस प्रकार नन्हे बालक पर अपेक्षित प्रभाव होता हैं।

जरूर खाते रहें उड़द की दाल

हमारी सेहत को संवारने और हमें स्वस्थ बनाए रखने में हमारे रोजमर्रा का खानपान बहुत बड़ी भूमिका निभाता हैं इसलिए यह जरूरी हैं कि हम अपने खानपान में इस बात का पूरा ध्यान रखें कि उसमें भरपूर पोषक तत्व हो। जो हमें सेहतमंद बनाए रखें। हमें अपने खानपान में पौष्टिक और गुणकारी तत्वों से भरपूर खानपान को प्राथमिकता देनी चाहिए।

(अति पापी को बुढ़ापे में यमदूत नजर आने लगते हैं।)

उड़द की दाल भी हमारे लिए काफी पौष्टिक और गुणकारी मानी जाती है जिसे हमें प्राथमिकता से अपने खानपान में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं उड़द की दाल में कितने फायदे हैं।

- <u>प्रोटीन :—</u> हर दाल की तरह उड़द की दाल में भी प्रोटीन होता हैं। शरीर के पूरे विकास और मासपेशियों की मजबूती के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी है।प्रोटीन त्वचा, रक्त मांसपेशियों और हड्डियों की कोशिकाओं के विकास के लिए जरूरी माना जाता हैं।
- <u>छिलकों वाली दालः—</u> सप्ताह में दो—तीन बार भोजन में छिलके वाली उड़द दाल खाएं तो इससे बेहतर फायदे हासिल किए जा सकते हैं। इसमें नीबू मिलाकर खाने पर इसका स्वाद बढ़ता हैं और पाचन भी आसान हो जाता हैं। गरम मसालों के साथ यह दाल गुणकारी होती हैं।
- <u>औषधि के रूप में: —</u> इसे औषधि के रूप में भी कई हर्बल नुस्खों में उपयोग में लाया जाता हैं। छिलकों वाली उड़द की दाल को सूती कपड़े में लपेट कर तवे पर गर्म किया जाए और जोड़ दर्द की परेशानी में दर्द वाले हिस्सों पर सेंकाई की जाए तो दर्द में आराम मिलता हैं।
- <u>मधुमेह में फायदाः—</u> उड़द दाल में फाइबर पर्याप्त मात्रा में होता हैं। फाइबर पाचन को मजबूती देता हैं और पाचन तंत्र द्धारा अवशोषित पोषक तत्वों की मात्रा को विनियमित करने में मदद करती हैं।
- <u>फाइबर से भरपूर :—</u> उड़द दाल में घुलनशील और अघुलनशील दोनों ही प्रकार के फाइबर मौजूद रहते है। उड़द का नियमित सेवन हमारे पाचन को ठीक करने में मदद करता हैं। यदि आप दस्त, कब्ज, पेट की ऐंठन या सूजन से परेशान हैं तो इन समस्याओं से निजात पाने का अच्छा तरीका उड़द की दाल बवासीर, पेट के दर्द को ठीक करने के साथ ही हमारे यकृत स्वास्थ्य को भी मजबूती देती हैं।
- <u>हृदय के लिए फायदेमंद :—</u>हृदय को मजबूती देने वाले कई गुण उड़द दाल में मौजूद होते है। उड़द दाल में फाइबर, मैग्नीशियम और पोटेशियम की अच्छी मात्रा होती हैं जो हमारे हृदय के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। उड़द दाल हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने और एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने में मदद करती हैं ,

(किसी से ईर्ष्या मत करो।)

जो हमारे हृदय और रक्तवाहिकाओं संबंधी स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। उड़द में मौजूद पोटेशियम शरीर के रक्त परिसंचरण को दुरूस्त रखता हैं और धमनियों की आंतरिक परत को नुकसान से बचाता हैं।

तो बचें इससे – माना उड़द की दाल हमारे लिए फायदेमंद हैं लेकिन अधिक मात्रा में खाई जाए तो यह हमें नुकसान भी पहुंचा सकती हैं। अधिक सेवन शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा को बढ़ावा देता हैं। इससे यह गुर्दे में केल्फिकेशन पत्थरों को उत्तेजित कर सकती हैं। किडनी स्टोन से ग्रसित लोगों को उड़द की दाल कम ही खानी चाहिए। गठिया पीडित लोगो के लिए भी उड़द की अधिक मात्रा खतरा बढ़ा सकती हैं।

अपने हिस्से का भाग्य

एक आदमी एक सेठ की दुकान पर नौकरी करता था। वह बेहद ईमानदारी और लगन से काम करता था। उसके काम से सेठ बहुत प्रसन्न था और सेठ द्वारा मिलने वाली तनख्वाह से उस आदमी का गुजारा आराम से हो जाता था। ऐसे ही दिन गुजरते चले गये और वो बाल बच्चेदार हो गया। तब भी काम करता रहा...। एक दिन वह आदमी बिना बताए काम पर नहीं गया। उसके न जाने से सेठ का काम रूक गया। तब उसने सोचा कि यह आदमी इतने वर्षों से ईमानदारी से काम कर रहा हैं। मैंने कबसे इसकी तन्ख्वा नहीं बढ़ाई। इतने पैसे में इसका गुजारा कैसे होता होगा?.... सेठ ने सोचा कि अगर इस आदमी की तन्ख्वाह बढ़ा दी जाए, तो यह और मेहनत और लगन से काम करेगा। उसने अगले दिन से ही उस आदमी की तनख्वाह बढ़ा दी। उस आदमी को जब एक तारीख को बढ़े हुए पैसे मिले, तो वह हैरान रह गया। लेकिन वह बोला कुछ नहीं और चुपचाप पैसे रख लिये.......धीरे–धीरे बात आई गई हो गयी। कुछ महीनों बाद वह आदमी फिर एक दिन गैर हाजिर हो गया।

(मूर्ति में प्रेम रखो, मूर्ति में साक्षात इष्टदेव के दर्शन करो।)

यह देखकर सेठ को बहुत गुस्सा आया। वह सोचने लगा—कैसा कृतघ्न आदमी है। मैंने इसकी तनख्वाह बढ़ाई, पर न तो इसने धन्वाद तक दिया और न ही अपने काम की जिम्मेदारी समझी। इसकी तनख्वाह बढ़ाने का क्या फायदा हुआ? यह नहीं सुधरेगा। और उसी दिन सेठ ने बढ़ी हुई तनख्वाह वापस लेने का फैसला कर लिया। अगली 1 तारीख को उस आदमी को फिर से वही पुरानी तनख्वाह दी गयी। लेकिन हैरानी यह कि इस बार भी वह आदमी चुप रहा। उसने सेठ से जरा भी शिकायत नहीं की। यह देख कर सेठ से रहा न गया और वह पूछ बैठा—बडे अजीब आदमी हो भाई। जब मैंने तुम्हारे गैरहाजिर होने के बाद पहले तुम्हारी तन्ख्वाह बढ़ा कर दी, तब भी तुम कुछ नहीं बोले। और आज जब मैंने तुम्हारी गैर हाजरी पर तन्ख्वाह फिर से कम कर के दी, तुम फिर भी खामोश रहे। इसकी क्या वजह हैं?.... उस आदमी ने जवाब दिया जब मैं पहली बार गैर हाजिर हुआ था तो मेरे घर एक बच्चा पैदा हुआ था। उस वक्त आपने जब मेरी तन्यवाह बढ़ा कर दी, तो मैने सोचा कि ईश्वर ने उस बच्चे के पोषण का हिस्सा भेजा हैं। इसलिए मैं ज्यादा खुश नहीं हुआ। जिस दिन मैं दोबारा गैर हाजिर हुआ, उस दिन मेरी माता जी का निधन हो गया था। आपने उसके बाद मेरी तन्ख्वाह कम कर दी, तो मैंन यह मान लिया कि मेरी माँ अपने हिस्से का अपने साथ ले गयीं.... फिर मैं इस तन्ख्वाह की खातिर क्यों पेरशान होऊँ?

सनातन धर्म

हिन्दु धर्म का महामंत्र क्या हैं? हिन्दु धर्म में सबसे महत्वपूर्ण महामंत्र हैं। गायत्री महामंत्रॐ भूर्भुवः स्तः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात।

इस प्रकार मन्त्र का उच्चारण करते हुए माला की जाय एवं भावना की जाय कि हम निरन्तर पवित्र हो रहे हैं। सनातन धर्म में विष्णु शिव और शक्ति को समान माना गया और तीनों ही सम्प्रदाय के समर्थक इस धर्म को मानने लगे। सनातन धर्म का सारा साहित्य वेद, पुराण, श्रुति, स्मृतियाँ, उपनिषद, महाभारत, गीता आदि संस्कृत भाषा में रचा गया हैं। (ईश्वर अनाग्रही और जीव दुराग्रही हैं।)

''सनातन'' शब्द की जड़े संस्कृत में हैं जिसका अनुवाद ''शाश्वत'' ''प्राचीन'' ''आदरणीय'' या ''अटल'' हो सकता हैं। इसलिए लोकप्रिय, हिन्दू मान्यताओं के अनुसार 'सनातन धर्म' एक ऐसा धर्म है जो अनादि काल से अस्तित्व में हैं। सनातन धर्म पृथ्वी के सबसे प्राचीन धर्मों में से एक हैं, हालाँकि इसके इतिहास के बारे में अनेक विद्वानों के अनेक मत हैं। आधुनिक इतिहासकार हडप्पा, मेहरगढ़ आदि पुरातात्विक अन्वेषणों के आधार पर इस धर्म का इतिहास कुछ हजार वर्ष पुराना मानते हैं। जहाँ भारत और आधुनिक पाकिस्तानी क्षेत्रों की सिन्धु पशुपति जैसे देवता की मुद्राएँ,शिवलिंग, पीपल की पूजा इत्यादि प्रमुख हैं। इतिहासकारों के एक दृष्टिकोण के अनुसार इस सभ्यता के अन्त के दौरान मध्य एशिया से एक अन्य जाति का आगमन हुआ, जो स्वयं को आर्य कहते थे और संस्कृत नाम की एक हिन्दू यूरोपीय भाषा बोलते थे। आर्यो की सभ्यता को वैदिक सभ्यता कहते हैं। पहले दृष्टिकोण के अनुसार लगभग 1600 ईसा पूर्व में आर्य अफगानिस्तान, कश्मीर, पंजाब और हरियाणा में बस गए। तभी से लोग अपने देवताओं को प्रसन्न करने के लिए वैदिक संस्कृत में मन्त्र रचने लगे। पहले चार वेद रचे गए, जिनमें ऋग्वेद प्रथम था। उसके बाद उपनिषद जैसे ग्रन्थ आए। हिन्दू मान्यता के अनुसार वेद रचे गए, जिनमें ऋग्वेद प्रथम था। उसके बाद उपनिषद जैसे ग्रन्थ आए। हिन्दू मान्यता के अनुसार वेद, उपनिषद आदि ग्रन्थ अनादि, नित्य हैं, ईश्वर की कृपा से अलग–अलग मन्त्रदृष्टा ऋषियों को अलग–अलग ग्रन्थों का ज्ञान प्राप्त हुआ जिन्होने फिर उन्हें लिपिबद्ध किया। बौद्ध और धर्मों के अलग हो जाने के बाद वैदिक धर्म में काफी परिवर्तन आया। नये देवता और नये दर्शन । हिन्दू धर्म के सिद्धान्त के कुछ मुख्य बिन्दु ,

- ईश्वर एक नाम अनेक
- ब्रह्य या परम तत्व सर्वव्यापी।
- ईश्वर से डरें नहीं, प्रेम करें और प्रेरणा लें,
- हिन्दुत्व का लक्ष्य स्वर्ग नरक से ऊपर
- हिन्दुओं में कोई एक पैगम्बर नहीं है।
- धर्म की रक्षा के लिए ईश्वर बार–बार पैदा होते हैं।

(मनुष्य अहंकार से दुःखी होता हैं।)

- परोपकार पुण्य हैं, दुसरों को कष्ट देना पाप हैं।
- जीवमात्र की सेवा ही परमात्मा सेवा हैं।
- स्त्री आदरणीय हैं।
- स्त्री का अर्थ पति के प्रति सत्यनिष्ठावान हैं।
- हिन्दुत्व का वास हिन्दू के मन, संस्कार और परम्पराओं में
- पर्यावरण की रक्षा को उच्च प्राथमिकता
- हिन्दू दृष्टि समतावादी एवं समन्वयवादी
- आत्मा अजर–अमर हैं।
- सबसे बड़ा मंत्र गायत्री मंत्र हैं।
- हिन्दुओं के पर्व और त्यौहार खुशियों से जुड़े हैं।
- हिन्दुत्व का लक्ष्य पुरूषार्थ हैं और मध्य मार्ग को सर्वोत्तम माना गया हैं।
- हिन्दुत्व एकत्व का दर्शन हैं।

बारिश के मौसम में रखे खास सावधानियाँ,

बारिश के मौसम में अपने स्वास्थ्य और खानपान में क्या सावधानी बरतनी चाहिए। बारिश का मौसम तपते मौसम को ठंढक तो पहुँचाता हैं, पर साथ ही कई बीमारियों को भी साथ लेकर आता हैं। इस मौसम में स्वास्थ्य और खान–पान से संबंधित जरूरी सावधानियाँ यह होनी चाहिए।
(वाणी और पानी का दुरूपयोग करने वाले अपराधी हैं)

- ✓ पानी की शुद्धता: हम सभी इस बात को जानते हैं कि कई बीमारियों का कारण पानी होता हैं। तो पानी फिल्टर किया हुआ या बॉयल करके फिर ठंडा करके ही पीना चाहिए। कहीं घर से बाहर भी जाएँ तो पानी की शुद्धता का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

- ✓ बाहर का खाना: बारिश में बाहर का पानी–पूड़ी खाने से सदैव बचना चाहिए। क्योंकि जो पानी उसमें इस्तेमाल होता है। उसमें कितनी शुद्धता हैं, यह अनुमान लगाना मुश्किल होता हैं। हमारे एक परिचित को बारिश में पानी पूरी खाने के बाद बुखार और जौडिस हो गया था।

- ✓ बीमारी होने पर तुरंत इलाज: बारिश में खांसी सर्दी बुखार अक्सर लोगों को हो जाता हैं, ऐसी परिस्थितियों में डॉक्टर के पास जाकर ट्रीटमेंट कराना जरूर होता हैं। घर में अपनी जानकारी से ईलाज करना कहीं से भी उचित नहीं हैं।

- ✓ खाना समय पर खाना: ज्यादा देर भूखे न रहें। यह कई पेशानियों की जड़ होता हैं। खाना समय पर खाने रहने से शरीर में बीमारियों से लड़ने कीप्रति रोधक क्षतमा हमेशा सही होती हैं। जिससे बीमार पड़ने की संभावना कम होती हैं।

- ✓ घर के खाने को प्राथमिकता: घर में भी ताजा खाना ही बना कर खाना चाहिए। बासी खाना खाने से बचना चाहिए। यह हमारे सेहत के लिए सिर्फ हानिकारक होता हैं। बासी खाने को दुबारा गर्म करने से उसके पौष्टिक तत्व तो नष्ट होते हैं, ताजें खाने जैसा स्वाद भी नहीं रहता हैं।

- ✓ बारिश के पानी में भींगने से बचाव: बारिश के मौसम में वायसर अधिक संक्रिय हो जाते हैं। अतः बारिश के पानी में भींगना कई बार बीमारियों का न्यौता दे सकता हैं।

- ✓ साग सब्जियों का सावधानीपूर्वक सेवन: बारिश में पत्तेदार साग सब्जियाँ को अपने खाने में कम ही शामिल करना चाहिए। क्योंकि उसमें कीड़े होने की बहुत संभावना होती हैं।

- ✓ बाहर का खाना: बारिश में होटल की बजाय घर पर बने खाने को ही प्राथमिकता देनी चाहिए। हालांकि **Swiggy** और **Zomato** कंपनी की व्यस्तता को देखते हुए यही लगता हैं कि महिलाओं के कामकाजी होने से खाने पर निर्भरता बढ़ती जा रही हैं। फिर भी बाहर के खाने में जरा सा भी स्वाद में गड़बड़ हो तो उसे न खाना ही सही हैं।

(दूसरे जन्म की तैयारी मनुष्य इसी जन्म में करता हैं।)

ऐसी ही कुछ चीजें हैं जिनपर ध्यान रखकर हम बारिश में अपनी सेहत और खान–पान का ध्यान रख सकते हैं।

- ✓ आयुर्वेद का उद्देश्य, हर मौसम में उचित आहार–जीवन शैली से स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य बनाए रखना हैं। आयुर्वेदानुसार, वर्षा ऋतु या बारिस में हवा में नमी, पानी और वातावरण की अम्लता बढ़ती हैं। नदियाँ दूषित होती हैं।

- ✓ बढ़ती अम्लता, मौसम की ठंडक से वर्षा ऋतु में वात प्रकोप और पित्त संचय होती हैं। भूख, चापन शक्ति,शारीरिक ताकत और इम्युनिटी बढ़ाता हैं। पाचन से संबंधित समस्याओर जैसे कि गैस,अपचन,दस्त से बचने के लिए, आयुर्वेद में वर्णित विशिष्ट आहार और जीवन शैली का पालन करना चाहिए।

- पचने में आसान, प्रकुपित वातशामक और पित्त को न बढ़ाने वाला आहार लेना चाहिए।
- आयुर्वेद द्वारा मानसून में स्वास्थ्य रक्षा के लिए बताए दिशा निर्देश हैंः
- साफ गुनगुना पानी पिए पाचन ठीक होने के लिए खाना पकाने में अदरक, काली मिर्च का उपयोग करें।
- गेंहु , जौ, मूंग , गाय का घी उचित मात्रा में लें। खट्टे, नमकीन सब्जी सूप या करी लें।
- तिल के तेल से मालिश करें। स्नान के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करें।

'सर्दी' छू–मंतर

- लोग अक्सर इस सर्दी की परवाह नहीं करते, जिससे कई रोग हो जाते हैं। इनसे निपटने के उपाय........

जुकाम

- पांच काली मिर्च, पांच तुलसी के पत्ते, दोनों को पीसकर तैयार कर एक कप चाय में मिलाकर दिन में दो बार पिये। शहद और अदरक का रस, पान का रस, तुलसी के पत्ते का रस मिलाकर पांच ग्राम होना चाहिए। यह पांच ग्राम रस दिन में दो बार लें।

नाक से पानी आना

- 10 ग्राम अजवायन तबे पर गर्म कर पतले कपड़े में लेकर बाँधकर दिन में दो तीन बार सूंघे।

खांसी

- कफ निकालने के लिए एक चम्मच शहद, चौथाई चम्मच अदरक का रस मिलाकर दिन में तीन बार चाटें। मुलैठी के छोटे–छोटे टुकड़े कर दिन में तीन बार सूघें।

सर्दी का बुखार

- नीम के पत्ते 3 नग, तुलसी के पत्ते 3 नग, एक नग टोपी उतरी लौग को पीस कर पांच चम्मच पानी में मिलाकर थोड़ा गर्म कर रात को सोते समय पी लें।

खाज

- पांच नग नीम की कोपले (छोटे पत्ते) सुबह–सुबह चबा लें। पांच काली मिर्च पीसकर एक चम्मच घी में लें।

हाथ पैर फटने पर

- अरंडी का तेल 100 ग्राम, शुद्ध मोम 25 ग्राम गर्म करके, मोम व तेल एक होने पर आंच से उतार कर डिब्बों में भर लें। हाथ पैर फटने पर इसे दिन में दो बार लगाएं। नहाने में नीम का साबुन काम में लें।

वात रोग

- ग्वारपाठा का 4 चम्मच रस एक कप पानी में मिलाकर सुबह–शाम पीएं। कच्ची हल्दी की सब्जी खाएं। ठंडे से बचें।

सर्दियों में पथ्य

- इस ऋतु में नया अन्न खाना चाहिए। दूध–घी, मक्खन, उड़द की दाल के लड्डू ,दूध–चावल या दूध– कुला, दूध की खीर, तिल के लड्डू , तिल के पदार्थ, हरी शाक–सब्जी, सौंठ अंजीर, खजूर लहसुन, गाजर, आंवला,पुराना गुड़ बाजरा, मेथी के लड्डू खाएं। बादाम, भीगे चने, मूंगफली लें।

(पत्नी पुण्यवान हो तो उसका पति कभी दुःख नहीं पाता)

सेव, केला, पालक पत्तागोभी, टमाटर, गाजर का सलाद बनाकर खाएं। भोजन के डेढ़ दो घंटे बाद दूध अवश्य पीना चाहिए लहसुन पाक से वात रोग दूर होते हैं।

अपथ्य

- इस ऋतु में वायु बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे मटर, जौ, दही इमली, आमचूर, खट्टे फल नहीं खाने चाहिए। दिन में सोना नहीं चाहिए। सुबह भ्रमण और व्यायाम करना उत्तम रहता हैं। उबटन और मालिश करके स्नान करना चाहिए।

बुढ़ापा और वरिष्ठता

- बुढ़ापा और वरिष्ठता दोनों के अंतर को समझें और जीवन का आनंद लें। इंसान को उम्र बढ़ने पर ....

- बूढ़ा–नहीं बल्कि , वरिष्ठ बनाना चाहिए।

- बुढ़ापा अन्य लोगों का आधार ढूँढता हैं,
- वरिष्ठता–लोगो को आधार देती हैं।

- बुढ़ापा–छुपाने का मन करता है,
- वरिष्ठता– उजागर करने का मन करता है।

- बुढ़ापा–अहंकारी होता हैं,

(ज्ञान के समान दूसरी कोई वस्तु पवित्र नहीं, ज्ञान अर्जित करों)

- वरिष्ठता–अनुभवसंपन्न, विनम्र व संयमशील होती हैं।

- बुढ़ापा– नई पीढ़ी के विचारों से छेड़छाड़ करता हैं,

- वरिष्ठता–युवा पीढ़ी को बदलते समय के अनुसार जीने की छूट देती हैं।

- बुढ़ापा– रट लगाता हैं,

- वरिष्ठता–बदलते समय से अपना नाता जोड़ती हैं, और उसे अपना लेती हैं।
- बुढ़ापा–नई पीढ़ी पर अपनी राय थोपता हैं,
- वरिष्ठता–तरूण पीढी की राय समझने का प्रयास करती हैं।
- बुढ़ापा–जीवन की शाम में अपना अंत ढूंढता हैं।
- वरिष्ठता– जीवन की शाम में एक नए सवेरे का इंतजार करती हैं तथा युवाओं को स्फूर्ति से प्रेरित होती हैं।

- वरिष्ठता और बुढ़ापे के बीच के अंतर को गम्भीरता पूर्वक समझकर, जीवन का आनंद, पूर्ण रूप से लेने में सक्षम बनिए।
- उम्र कोई भी हो....

- सदैव फूल की तरह खिले रहिए......

- उमंग उत्साह में रहिए........

- सभी बुजर्ग भाइयों–बहनों को बुढापे को बोझ नहीं समझना चाहिए, अपने विचारो को समाज में देते रहना चाहिए । और अपना समय–अपने–अपने इष्ट के कार्य में , सेवा कार्य में लगाए। हमारे गुरूदेव ने हमें बताया, मरते–मरते करो, करते–करते मरो,

(तेरह करोड़ जप से ईश्वर का दर्शन होता हैं।)

प्रेरणा गीत

अक्षर प्रभात ट्रस्ट, मानवता के लिए वरदान है।
जुड़ा हुआ रहेगा जो भी इससे जीवन का कल्याण है।
पथिकों को मिलती छाया, जन सेवा इसका ध्येय हैं
मिल जाये जो इससे, उसकों देता स्वागत भरी मुस्कान है।
बुजुर्ग (वृद्ध) है अनुभव का भंडार, उनका ज्ञान कराता प्रभात।
यह थाती रहे उपेक्षित, तो रहता समाज अपमानित है।
वृद्ध हमारे धरोहर है रखना ज्ञान सुरक्षित इनका।
ध्येय यही है, प्रयत्न यही है, रहे सुरक्षित ज्ञान इनका।
हर प्राणी पाये शिक्षा, जीवन सफल बनायें अपना।
लेकर ज्ञान वृद्धों का , करें उत्थान समाज का।
पर्यावरण सुधार भी करना, पृथ्वी के कष्ट को हरना।
जल, पवन, वृक्ष का रखना सुरक्षित हो ध्येय अपना।
विद्या– विनय विवेक रखते, जीवन को विपत्ति विहीन
धैर्य– मौन, संयम रखते, जीवन को परेशानियों से विहीन।
उद्‌देश्य यही है , ट्रस्ट का सद्‌कर्म युक्त हो जीवन।
प्रयासरत अक्षर प्रभात का, हों पुनीत अभियान अपना।

(स्वाद लिये बिना शरीर को पोषण देने वाला भोजन करो।)

हमारा संकल्प

ब्रह्म का पुजारी हुँ मैं, अखिल ब्रह्मण्ड से हैं प्यार मुझे।
इसीलिए इस सृष्टि का कण–कण, सतत दे रहा सच्चा प्यार मुझे।।
व्रत हैं मेरा और यही, सच मानिये अनूठा अनुष्ठान हैं।
प्राणी जगत का हर प्राणी, मेरा तो प्रिय भगवान हैं।।
दोनों, उपादानों से मैं कर सकता, नियम का निर्वाह नहीं।
सभी आत्म निर्भर बनें सद्संकल्प हो, दूसरी, कोई चाह नहीं।।
सिसकता हैं हृदय मेरा, कभी–कभी रो पड़ता हैं।
शिला को पूज–पूज कर कैसी, पत्थर जैसी जड़ता हैं।।
हर प्राणी की सेवा करो प्राणी ही हैं परमात्मा।
क्या सच्चे प्रेम के लिए नहीं तरस रही हर आत्मा।।
जितने जलचर थलचर नभचर विराट प्रभू की छाया हैं।
आत्मा ही हैं शाश्वत सत्य, शेष नश्वर काया है।।
ज्ञानी पंडित हूँ नहीं, मेरी संवेदना ही संदेश हैं।
कोई असहाय दुःखी न हो, केवल इतना ही उद्देश्य हैं।।
मानव हो इतना विकसित, मानव माधव बन जाये।
फिर आए राम–राज्य जगसारा वृन्दावन बन जाए।।
घर–घर लुटता हो माखन, घर–घर में माखन चोर हो।
बंशी बजाता हर बालक, मन मोहक नन्दकिशोर हो।।

राम गोपाल बंसल.2006

(अहंकार का अर्थ हैं मूर्खता)

आओ हंस लें

1. हमरा लड़का आजकल बहुत तरक्की कर रहा हैं।

अच्छा कैसे?

पुलिस ने उस पर घोषित इनाम की रकम पांच हजार से बढ़ाकर दस हजार कर दी हैं।

2.बच्चा– पिताजी कोई बाहर दरवाजे पर आया हैं।

पिताजी– कौन हैं?

बच्चा–जी, कोई मूंछ वाला हैं।

पिताजी– कह दो, नहीं चाहिए।

3.पत्नी–याद हैं,शादी से पहले मुझसे मिलने के लिए तुम दीवार फांदकर हमारी छत पर आ जाते थे,

पति–हां–हां याद हैं, अब तो तुम्हारा रूख देखकर अभी छत से छलांग लगाने को जी करता हैं।

(अहंकार का अर्थ हैं मूर्खता)

कम बोलिये

कम बोलिये और अपने मस्तिष्क को स्वस्थ रखिए। स्वस्थ मस्तिष्क ही अच्छी–बलवान आभा का स्वामी हो सकता हैं। एक कहावत हैंः वाचालता लभते नाशम्। अर्थात अधिक बोलने वाला, नाश को प्राप्त होता हैं।

अधिक बोलकर आप अपनी ऊर्जा–आभा को नष्ट मत कीजिये। कम शब्दों में अधिक बात कहिए। अपने विचारो को कम शब्दों में प्रभावशाली तरीके से प्रस्तुत कीजिये। इस तरह आप अपना कैसा भी काम निकलवा सकते हैं। किसी के सामने आपको हाथ जोड़ने की आवश्यकता नहीं होगी, वरण आप सम्मानपूर्वक अपना कार्य करवाएंगे।

शरीर के प्रत्येक क्रिया–कलाप के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती हैं। हर जुम्बिश में ऊर्जा का व्यय होता हैं। एक उंगली को भी जरा–सा हिलाने में ऊर्जा का व्यय होता है। एक उंगली को भी जरा सा हिलाने में ऊर्जा व्यय होती हैं। एक उंगती को भी जरा सा हिलाने में ऊर्जा व्यय होता हैं।

हमारी पत्रिका के लिए सहयोग राशी आप–

अक्षर प्रभात ट्रस्ट’ खाता नं. 2544101004105 ब्रांच– केनरा बैंक, इन्द्रपुरी,भोपाल **IFSC Code CNRB 0002544** में जमा करवा सकते हैं।