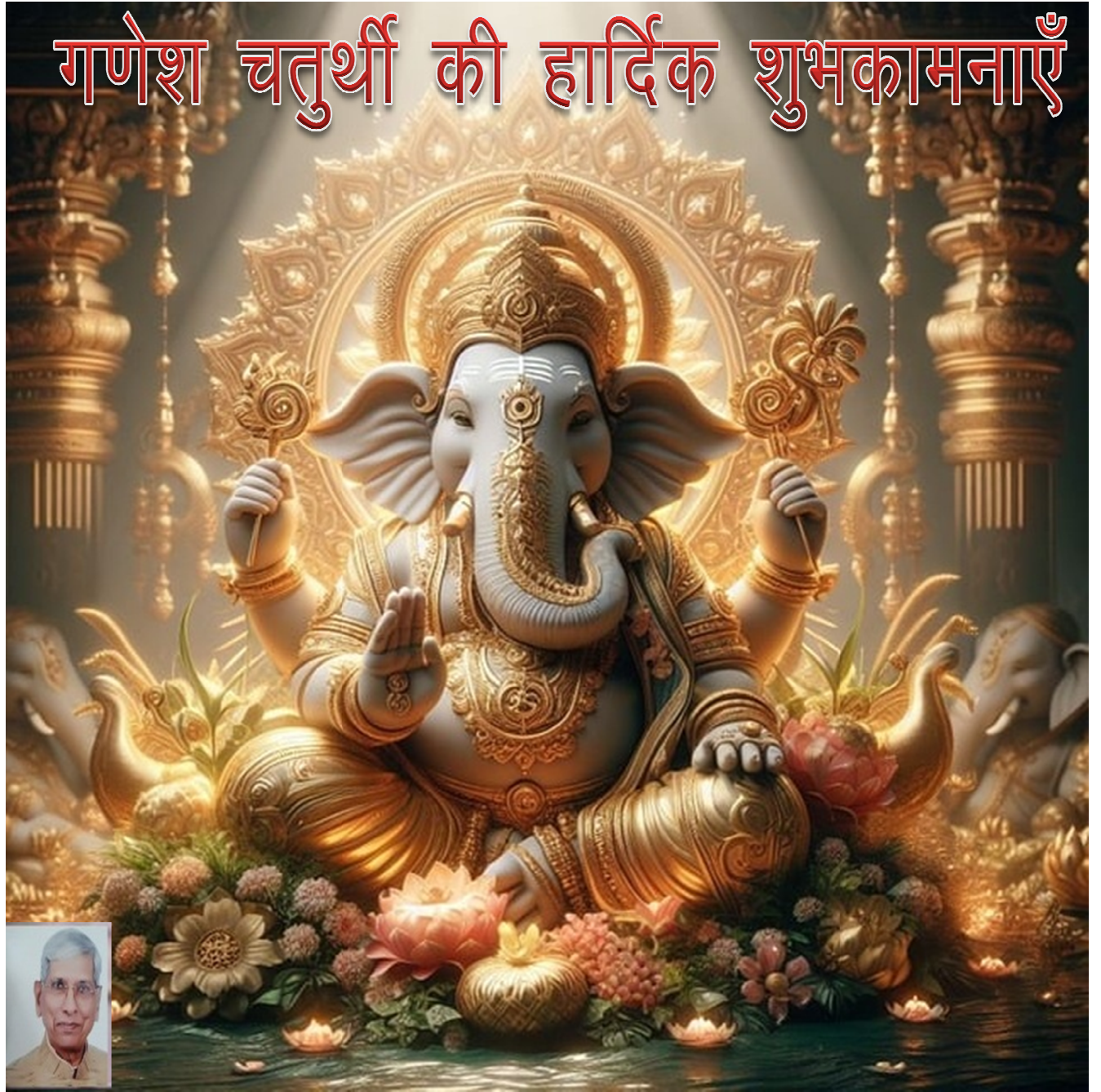


अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका सितम्बर-2024



स्वास्थ्य-सामाजिक-आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित मासिक पत्रिका

(ज्ञान भोग के लिए नहीं, भगवान के लिए हैं।)

सम्पादक मण्डल	
✦ प्रेरणा स्रोत ✦	
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 दिव्या बंसल	
✦ सलाहकार ✦	
श्री अभिषेक बंसल श्रीमती स्मिता बंसल श्री चिरंजीव अग्रवाल श्रीमती पूजा अग्रवाल	
✦ 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.) फोन: 0755-3146433 www.aksharprabhat.Org	
वसुधैव-कुटुम्बकम् सर्वजन हिताय-सर्वजन सुखाय।	

अनुक्रमणिका
<ul style="list-style-type: none"> ● पधारो गणपति सा ● कितना गुणकारी हैं अंजीर ● दांत बिगड़े तो बिगड़ेगा दिल, पेट और दिमाग ● मोटापे की गिरफ्त में बच्चे ● सनातन धर्म ● पेट संबंधी रोगों से सावधान ● दूध दही का उपयोग कैसे करें? ● विटामिन बी-सी ● कर्मों का फल ● ऋषि पंचमी ● कहानी -दूसरा बेटा ● हरतालिका तीज व्रत नियम ● कैंसर के इलाज में मददगार पान ● जवां हड्डियों में धीमा ज़हर ● अहंकार ● क्रोध ● आलू के अजब फायदे ● तनाव घटाने के लिए पुस्तकें पढ़ें ● विमान यात्रा के दौरान कान सुन्न क्यों हो जाते हैं ? ● हंसते-हंसते कट जाये रस्ते ● सफलता पाने के लिये अपनाइये ये बातें बढ़िये विकास के रास्ते पर ● भ्रुण हत्या आखिर क्यों ? ● वृक्ष-सा गुरु नहीं हैं....

(पशु -पक्षियों का अनादर मत करो इनमें भी वही ब्रह्म हैं।)



पधारो गणपति सा

सबसे खास, सबसे प्रिय अतिथि की आवभगत का अवसर फिर से आ रहा है। दिव्य अतिथि का स्वागत रीति के अनुसार हो, ताकि उनसे आशीर्वाद मिले...श्री लम्बोदर जी कुछ दिनों के लिए घर-घर में ठहरने आने वाले हैं। घर आए मेहमान के लिए हर सुविधा उपलब्ध हो, यह सुनिश्चित करना मेजबान का काम है। मेहमान के आसन से लेकर आस-पास की सभी चीजों पर बराबर नजर रखना, घर व मंदिर में स्वच्छता रखना, खान-पान पर ध्यान देना तोरण, रंगोली, दीप, रोशनी से उनके स्वागत की पूरी तैयारियाँ इन जिम्मेदारियों में शामिल हैं। ये सब हम बखूबी निभा सकें इसलिए ध्यान दें। आगमन से पहले – जिस प्रकार मेहमानों के आने से पहले हम घर की सफाई करते हैं। नया बिस्तर जमाते हैं और कमरे को तैयार करते हैं, ठीक उसी तरह विनायक को घर लाने से पहले घर को, खासतौर पर उनके रहने के स्थान को अच्छी तरह से स्वच्छ करें। मूर्ति की स्थापना जिस चौकी या पटले पर करनी है, उसे भी स्वच्छ कर लें। चौकी पर बिछाने के लिए नए कपड़े का प्रबंध करें। दस दिनों तक गणेश जी का स्थान जगमगाता रहें, यह सुनिश्चित करने के लिए रोशनी की लड़िया लगाएं और हर दिन आस-पास दीप जला सकें इसलिए वह भी तैयार रखें। घर के द्वार को तोरण से सजाएं और फूलों की लड़ियां लटकाएं। स्वागत हो ऐसे— जब देवप्रतिमा घर में प्रवेश करे, तो स्वागत धूप, दीप, फूल आदि से करना चाहिए। कोशिश करें कि एकदंत के स्वागत के समय घर के सारे लोग मौजूद रहे। प्रभु की जय जयकार करते भक्त उनके स्वागत को तैयार रहेगे, तो निश्चित रूप से दिव्य अतिथि का मन प्रसन्न होगा। यदि एक दिन पहले मूर्ति घर ला रहे हैं, तो किसी स्वच्छ स्थान पर रखें। स्थापना पूजन से पहले स्नान करें। शुद्धि के बाद स्वच्छ वस्त्र पहनकर मुहूर्त के अनुसार पूजन प्रारम्भ करें।

आचमन—ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः।

ॐ माधवाय नमः। कहकर हाथ में जल लेकर तीन बार आचमन करें एवं

ॐ ऋषिकेशाय नमः कह कर हाथ धो लें।

इसके बाद प्राणायाम करें एवं शरीर शुद्ध निम्न मंत्र से करें (मंत्र बोलते हुए सभी ओर जल छिड़कें).....

ॐ अपवित्र पवित्रो वा सर्वावस्था गतोऽपि वा।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं बाह्यभ्यः शुचिः॥

(अनासक्ति दृढ़ बनानी चाहिए)

अब कुछ महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान दें..... गणेश चौकी की बाईं ओर जल से भरा हुआ कलश चावल या गेहूं के ऊपर स्थापित करें। धूप व अगरबत्ती लगाएं। कलश के मुख पर मौली बांधें एवं आमपत्र के साथ एक नारियल उसके मुख पर रखें। नारियल की जटाएं सदैव ऊपर रहनी चाहिए। घी एवं चंदन को ताम्बे के कलश में नहीं रखना चाहिए। स्थापना सुपारी गणेश की पूजन के प्रारम्भ में हाथ में अक्षत, जल एवं पुष्प लेकर स्वस्तिवाचन, गणेश ध्यान एवं समस्त देवताओं का स्मरण करें। अब अक्षत एवं पुष्प चौकी पर समर्पित करें। इसके पश्चात एक सुपारी में मौली लपेटकर चौकी पर थोड़े-से अक्षत रख उस पर वह सुपारी स्थापित करें। भगवान गणेश का आह्वान करें। गणेश आह्वान के बाद कलश पूजन करें। कलश पूजन के बाद दीपपूजन करें। इसके बाद पंचोपचार या षोडशोपचार के द्वारा गणेश पूजन करें। उचित होगा कि परम्परानुसार पूजन करें।

पूजन

पंचोपचार पूजन 1-गंध, 2-पुष्प, 3-धूप, 4-दीप, 5-नैवेद्य

षोडशोपचार पूजन- 1-आह्वान, 2-आसन (स्थान ग्रहण कराएं),3-पाद्य (हाथ में जल लेकर मंत्र पढ़ते हुए प्रभु के चरणों में अर्पित करें), 4-अर्घ्य (चंद्रमा को अर्घ्य देने की तरह पानी छोड़े), 5-आचमनीय (मंत्र पढ़ते हुए तीन बार जल छोड़े), 6-स्नान (पान के पत्ते या दूर्वा से पानी लेकर छीटें मारें),7-वस्त्र (सिले-सिलाए वस्त्र,पीताम्बरी कपड़ा या कलावा),8-यज्ञोपवीत (जनेऊ),9-आभुषण (हार,मालाएं पगड़ी आदि),10-गंध (इत्र छिड़कें या चंदन अर्पित करें) 11-पुष्प, 12-धूप, 13-दीप,14-नैवेद्य (पान के पत्ते पर फल, मिठाई, मेवे आदि रखें), 15-ताम्बूल (पान चढ़ाएं) 16- प्रदक्षिणा व पुष्पांजलि।

अतिथि न रूठें, इसलिए ध्यान दें

भगवान पर से उतरा हुआ पुष्प दोबारा पूजा में नहीं लेना चाहिए। बासी फूल, जमीन पर गिरा हुआ एवं सूँघा हुआ फूल का भी उपयोग नहीं करना चाहिए। सिर्फ शिवलिंग से उतरा हुआ बिल्वपत्र धोकर फिर से उपयोग में लाया जा सकता है। यदि आप झांकी की सजावट प्राकृतिक फूलों से कर रहे हैं,

(जप करने से जन्म कुण्डली के ग्रह भी बदल जाते हैं।)

तो इन्हें प्रतिदिन बदलना न भूलें। आस-पास की सजावट में भी गंदगी न समाए, इस बात का पूरा ध्यान रखें। रोज गजानन की मूर्ति साफ करने के लिए कपड़े के बजाय एक मोटा ब्रश रख लें। इससे आंख, नाक, पगड़ी व उंगलियों इर्द-गिर्द आसानी से सफाई हो सकेगी। गणेश पूजन में निषिद्ध फूल एवं पत्र-केवडा, तुलसी, सारहीन फूल, गणेश जी पर नहीं चढ़ाने चाहिए। गजानन को सर्वाधिक प्रिय हैं दूर्वा (दूब)शमीपत्र एवं शमीपुष्प,बिल्वपत्र, मंदारपुष्प आर्कपुष्प, कमलपुष्प।



कितना गुणकारी हैं अंजीर

अंजीर शरीर में व्याप्त दोषों को दूर करता है। यह रक्त को पतला करता है। घुलनशील तत्वों के कारण यह रक्त के कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। अंजीर में वसा, कोलेस्ट्रॉल और नमक नहीं होता है। अंजीर में विटामिन और रेशे अधिक होते हैं, जिससे यह कुछ विशिष्ट प्रकार के कैंसर और हृदय रोगों से बचाता है। चेहरे पर सुन्दरता लाता है। अंजीर को दूध या पानी किसी से भी ले सकते हैं। प्रातः भूखे पेट अंजीर खाने से अन्न प्रणाली में बहुत लाभ होता है। ताजे अंजीर में 80 प्रतिशत जल की मात्रा होती है। छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए पोषण युक्त अंजीर बहुत लाभदायक है। गठिया के लिए इसे उपयोगी समझा गया है। अंजीर, बादाम एवं पिस्ता के साथ खाने से स्मरणशक्ति बढ़ता है। अंजीर मीठा, ठंडा एवं पौष्टिक फल है। यह फाइबर कार्बोहाइड्रेट्स, मिनरल (सोडियम एवं आयरन) और विटामिन का अच्छा स्रोत है। 100 ग्राम अंजीर में भैंस के 100 मि.ली. दूध के बराबर प्रोटीन होता है। अंजीर बच्चों की अस्थियों व दाँतों को बहुत मजबूत बनाता है। अंजीर बादाम तथा पिस्ते के साथ खाने से स्मरणशक्ति बढ़ाता है। अखरोट के साथ खाने से शरीर में भरे विजातीय, विषैले तत्वों का नाश करता है। खाने में अंजीर स्वादिष्ट नहीं लगता, लेकिन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। अंजीर मीठा होता है। अंजीर पित्त व कब्जनाशक है। रक्तरोग, वायुविकार दूर करता है। इसलिए नित्य तीन अंजीर रात को पानी में भिगों दें। प्रातः खायें और पानी भी पी जायें औषधि रूप में उपयोग करने पर अंजीर अति मासिक स्त्राव को दूर।

(उपदेश लेने के लिए दीन, नम्र बनो)

करने में सहायता पहुँचाता हैं। यह यकृत और पीलिया के रोगों को दूर करता हैं। गाँठ व फोड़े की सूजन को कम करने के लिए शूखे या हरे अंजीर को जल में औटाकर पीसकर लेप करें।

गले में दर्द हो तो अंजीर का काढ़ा बनाकर गरारे करें उबले अंजीर खायें।

मसूढ़े सूजने पर अंजीर दूध में उबाल कर, पीसकर मसूढ़ो पर लगायें।

जुकाम, टी.वी. फेफड़े के रोगों में अंजीर पानी में उबालकर, छानकर यह पानी सुबह—शाम पियें। उबले अंजीर खाये। अंजीर का सेवन क्षय (टी.बी.) में दवा की तरह ही लाभदायक हैं।

दमा:— दमा जिसमें कफ निकलता हो उसमें तीन अंजीर दूध में उबालकर नित्य दो बार खाना लाभकारी हैं। इससे कफ बाहर आ जाता है तथा रोगी को शीघ्र ही आराम भी मिलता हैं।

पेट के रोग:— भूख नहीं लगती हो, दूध नहीं पचता हो, कब्ज रहती हो, रात को तीन अंजीर पानी में भिगो दें। पानी इतना ही डालें कि अंजीर सोख लें। प्रातः भूखे पेट अंजीर खाकर जो पानी बचे पी जायें। पेट के रोगों में लाभ होगा।

गर्मी के प्रभाव:—गर्मी के कारण थकान, कमजोरी, फोड़े—फुंसी, रक्त विकार से दुखी रोगी तीन अंजीर, पाँच बादाम उबालकर खायें और पानी में स्वादानुसार मिश्री मिलाकर पियें।

रक्त वृद्धि:— मुँहासों से पीड़ित लड़के, लड़कियाँ रात्रि में दो अंजीर जल में डालकर रखें, प्रातः उन अंजीरों को चबाकर खाने से चेहरे से मुँहासे और चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं। चेहरा अधिक सुंदर होता हैं।

मोटापा बढ़ाना:—शरीर का वनज घटता जा रहा हो, दिनों—दिन शरीर पतला हो रहा हो, जवानी में ही बुढ़ापा झलकने लग रहा हो तो रात को आधा गिलास पानी में 3 अंजीर और तीन चम्मच सौंफ भिगो दें। प्रातः पानी छानकर अंजीर निकाल कर खायें और पानी पी जायें। ऐसा डेढ़ महीने करने से वनज बढ़ जायेगा, शरीर मोटा लगेगा। अंजीर दूध में उबालकर खानें और दूध पियें। इससे भी मोटापा बढ़ेगा।

(कर्म करो किन्तु कर्म—फल भोगने की इच्छा मत करो।)



दांत बिगड़े तो बिगड़ेगा दिल,

पेट और दिमाग

दांतों में मौजूद बैक्टीरिया ही मसूड़ों में संक्रमण के लिए जिम्मेदार होते हैं। यदि इसे गंभीरता से न लिया जाए, तो यह अर्थस्लेरॉसिस के लिए भी जिम्मेदार हो सकता है। यह एक प्रकार का हृदय रोग है, जिसमें पीड़ित की आर्टरीज का लचीलापन कम होने लगता दांतों में मौजूद बैक्टीरिया मसूड़ों के माध्यम से रक्त वाहिकाओं में पहुंच जाते हैं और फैटी प्लाक का निर्माण करने लगते हैं। इससे वाहिकाओं में ब्लॉकेज होने या स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है।

- पाचन में खराबी—पाचन प्रक्रिया मुंह में कई केमिकल्स की प्रतिक्रियाओं के साथ शुरू होती है। व्यक्ति दांतों से भोजन चबाता है, ताकि आंतों में पहुंचकर वह ठीक तरीके से पचे। विशेषज्ञ कहते हैं कि यदि शुरूआती प्रक्रिया ही ठीक से नहीं हो पाएगी तो आंत भी ठीक से भोजन पचाने में असमर्थ होगी। ऐसे में पाचन—तंत्र संबंधित बीमारियाँ होने की आशंका बढ़ जाती है।
- कमजोर याददाश्त :—जर्नल ऑफ न्यूरोलॉजी, न्यूरोसर्जरी एवं साइकिएट्री की रिपोर्ट से पता चलता है कि जिनके मसूड़ों में सूजन या रक्तनिकलने की समस्या होती है, जिनकी स्मरणशक्ति या ज्ञान कौशल कमजोर हो सकता है।
- शुगर का खतरा:— मधुमेह के मरीजों के लिए अपने दांतों का ख्याल रखना बहुत जरूरी होता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि जो लोग हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होते हैं, उनके पीरिऑडेंटल डिजीज से पीड़ित होने की आशंका भी अधिक होती है। इस कारण खून में शुगर का स्तर भी गड़ने लगता है। कैसा हो टूथपेस्ट— दांतों की सफाई में टूथपेस्ट की ज्यादा भूमिका नहीं होती। यह केवल एक माध्यम है, जो लुब्रिकेशन, फॉमिंग और फ्रेशनिंग का काम करता है।

(महापुरुषों की सेवा मुक्ति का द्वार है)

असली एक्शल ब्रश करता हैं। लेकिन फिर भी अगर टूथपेस्ट का इस्तेमाल करे तो उसमें फ्लॉराइड होना चाहिए। यह दांतों में कीड़ा लगने से बचाता हैं। पिपरमिंट आदि के कारण ताजगी का अहसास होता हैं। टूथपेस्ट मटर के दाने जितना लेना काफी होता हैं।

पाउडर और मंजन से बचें— सामान्य धारणा हैं कि टूथ पाउडर और मंजन दांतों के लिए उपयोगी हैं लेकिन चिकित्सकों के अनुसार इनके इस्तेमाल से बचना चाहिए। टूथपाउडर बेशक महीन दिखता हैं लेकिन काफी खुरदुरा होता हैं। टूथपाउडर करें तो उंगली से नहीं बल्कि ब्रश से, मंजन इनेमल को घिस देता हैं।

माउथवॉश:— माउथवॉश मुंह में खुशबू का अहसास कराता हैं। हाइजीन के लिहाज से अच्छा हैं लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

अपनाएं ये टिप्स

- ✓ भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिन कर 11 बार जोरदार कुल्ले किया करें।
- ✓ कोई गर्म पेय या पदार्थ पी-खाकर तुरंत ठंडी चीज या ठण्डे पेय का सेवन न करें।
- ✓ अपने आहार में कैल्शियम और विटामिन 'सी' व 'डी' वाले पदार्थों का सेवन किया करें जैसे आंवला, नींबू, गाजर, मूली, बादाम, मूंगफली, पालक की भाजी, मक्खन, घी, गुड़, शहद, दुध, दही, छाछ, संतरा, कच्चा नारियल, केला और, वर्षाकाल में मीठा आम।
- ✓ यदि मसूड़ों से खून आता हो तो होशियार हो जाएं, क्योंकि यह पायरिया रोग की प्रारंभिक स्थिति होती हैं।
- ✓ कब्ज नहीं होना चाहिए, देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गन्धयुक्त पदार्थों का सेवन बंद कर देना चाहिए।
- ✓ कोई पदार्थ खाते या चबाते हुए सो जाना ठीक नहीं, मुंह साफ करके ही सोना चाहिए।
- ✓ मुंह से दुर्गन्ध आती मालूम पड़े या मुंह का स्वाद खराब लगे तो तुरंत डेंटिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

(शरीर से अधिक पाप नहीं होता, अधिक पाप मन से होता हैं।)



मोटापे की गिरफ्त में बच्चे

आज की अव्यवस्थित जीवनशैली का बुरा असर केवल युवाओं पर ही नहीं, बल्कि बच्चों पर भी देखने को मिलता है। इसी वजह से अब बच्चे भी समय से पहले मोटापे की चपेट में आ रहे हैं।

कामकाजी माता-पिता अपने बच्चों के साथ उचित समय नहीं बिता पाते हैं, जिससे वे खान-पान और मनोरंजन अपने मुताबिक ही कर लेते हैं, इसके परिणामस्वरूप उनका वजन बढ़ने लगता है और वे मोटापे के शिकार हो जाते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि घंटों वीडियो गेम खेलना, जंक फूड पर अधिक निर्भरता के कारण ही शरीर में फैट बढ़ने लगता है और वे मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं। आइए जानते हैं कुछ ऐसे ही जिम्मेदार कारणों को.....

वंशानुगत-बच्चों में मोटापा हमेशा वंशानुगत कारणों से ही आता है। यदि माता-पिता ओवरवेट हैं, तो उनके बच्चे भी इससे बच नहीं पाते हैं। इस तरह के मोटापे को मोनोजेनिक ओबेसिटी कहा जाता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि लेप्टिक नामक जीन और लेप्टिन रिसेप्टर मेलनोकार्टिक-4 रिसेप्टर में गड़बड़ी होने पर वजन बढ़ने की शिकायत होती है, क्योंकि इसी से भूख संबंधित गड़बड़ियाँ होती हैं और मोटापा बढ़ता है।

भोजन-प्रणाली में बदलाव-कैलोरीयुक्त पेय पदार्थ या खाद्य पदार्थों का सेवन करने से भी बच्चों में मोटापा बढ़ने की आशंका अधिक होती है। सॉफ्ट ड्रिंक में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिससे वजन में बढ़ोत्तरी होने लगती है। करीब 548 बच्चों पर एक अध्ययन लगातार 19 महीनों तक किया गया था। इसमें पाया गया कि ये बच्चे रोजाना सॉफ्ट ड्रिंक पीने के आदी थे। इस बात के चलते बच्चों में मोटापा बढ़ने का खतरा 1.6 गुना अधिक होता है उन बच्चों की तुलना में जो सॉफ्ट ड्रिंक नहीं पिया करते थे। वहीं जंक फूड का अधिक सेवन भी एक अन्य कारण है।

(कर्म करो किन्तु कर्म-फल भोगने की इच्छा मत करो।)

घर का वातावरण – बच्चे की खानपान संबंधित आदतें या पसंद हमेशा अपने परिवार पर ही जाती हैं। यदि घर के बड़े लोग हेल्दी डाइट को प्राथमिकता नहीं देते हैं या ज्यादातर रेस्टोरेंट में ही भोजन करने के आदी होते हैं तो उनके बच्चों में भी वही आदतें आएंगी।

व्यस्त जीवनशैली— समय की कमी के चलते माता-पिता बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। ऐसे में बच्चे अपना समय बिताने के लिए वीडियो या कम्प्यूटर गेम्स पर निर्भर होने लगते हैं, जिससे मोटापे को न्यौता मिलता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि फैट को ब्रेक-डाउन करने के लिए जो एंजाइम्स सहायक होते हैं, वो लगातार एक ही जगह बैठने से नष्ट हो जाते हैं। इसी के परिणामस्वरूप वजन बढ़ने लगता है।

हार्मोस बदलाव:— किन्हीं स्वास्थ्य संबंधित परिस्थितियों के चलते शरीर में होने वाले हार्मोस बदलाव के कारण भी शरीर का वजन अनियंत्रित होने लगता है। वहीं मेटाबॉलिज्म संबंधित गड़बड़ियों के कारण भी मोटापे का खतरा अधिक होता है।

मेडिटेशन:— कई प्रकार की दवाइयाँ भी शरीर में फैट और वजन बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हो सकती हैं।

मोटापे से पीड़ित बच्चों को ऐसे डील करें—

- माता-पिता को अपने बच्चे के मोटापे को लेकर कभी आलोचना नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इससे उनका आत्मविश्वास कमजोर हो सकता है और वे हीनभावना से ग्रस्त हो सकते हैं।
- यदि बच्चा मोटापे से पीड़ित है, तो जरूरी नहीं है कि वह युवावस्था में भी ओवरवेट ही हो। यदि उसे अभी से वेटलॉस प्रोग्राम जॉइन करने के लिए प्रेरित किया जाए, तो उसके भविष्य के लिए फायदेमंद साबित होगा।
- बच्चों को लगातार टीवी या कम्प्यूटर पर बैठने से रोकें और उन्हें आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चे को अधिक पानी और फलों का जूस पीने के लिए प्रेरित करें।
- बच्चों को समझाएं कि खाना हमेशा धीरे-धीरे और अच्छे से चबाकर ही खाना चाहिए।

(महापुरुषों की सेवा मुक्ति का द्वार है।)

- बच्चों को कभी भी रिवार्ड देने के लिए मीठी चीजें नहीं देनी चाहिए।
- भोजन में हमेशा कम फैट का ही इस्तेमाल करें और बच्चों की डाइट में फल, सूखे मेवे, दही, चीज व सभी प्रकार के अनाज शामिल करें।
- पैरेंट्स को कोशिश करना चाहिए, कि वे हमेशा बच्चों के साथ ही भोजन करें।



सनातन धर्म

सनातन का अर्थ है नित्य। नित्य तो आत्मा ही है इसलिये आत्मा मात्र का धर्म ही सनातन है। सनातन की प्रत्येक पुस्तक आत्मा और प्रकृति के संघर्ष को ही नाना उपमाओं एवं माध्यमों के द्वारा कट करती है। आत्मा (सनातन) प्राप्त ही लक्ष्य है। जो पेड़ों में नाना जीवधारियों में आत्मा रूपी हवनकुण्ड है। जो भस्मी को यज्ञ के द्वारा वनस्पति में तथा वनस्पति को रक्त, मांस और हड्डी में परिवर्तित कर रहे हैं उनके दर्शन का ही सनातन धर्म है। चूहा, कबूतर, शेर आदि किसी सम्प्रदायों विशेष से प्रेम अथवा नहीं रखते इसीलिये सनातन को सम्प्रदाय समझना होगा। कोटि-कोटि महाप्रभु गुरुजनों के चरण कमलों में जन-जन के हित में सनातन के हित में भीख मांगता है भक्त आपका लिप्सा का प्रतीक न बने गुरुजन। त्याग की अमर मूर्ति के रूप में प्रकट हो जन-जन को ज्योतिमय करें। प्रत्येक पतन के बाद सनातन दर्शन-धर्म भी परमात्मा के करुणा पूर्ण नियंत्रण में निरोग होकर पूर्व अपेक्षा अधिक यशस्वी और वीर्यवान हैं इतिहास इस बात का साक्षी हैं। प्रत्येक पतन के बाद पुनरुत्थित समाज पूर्णत्व की ओर भी अधिक प्रकाशित करता है, और सर्वभूत में अवस्थित अन्तर्यामी प्रभु भी अपने स्वरूप को प्रत्येक अवतार में अधिकाधिक अभिव्यक्त करते हैं। बार-बार यह भूमि मूच्छपिन्न अर्थात् (धर्म लुप्त) हुई है और बार-बार परमात्मा ने अपने अभिभावि द्वारा इसे पुनर्जीवित किया है, किन्तु प्रस्तुत दो विषाद-रात्रि के समान और किसी भी "अमानिश" को अब तक इस "पुण्यभूमि" का आच्छादन्न नहीं किया था। इस पतन की गहराई के साम्ये पहले के सब पतन "गोष्पद" (गाय के खुर) के समान जान पड़ते हैं।

(बिना परीक्षा के भगवान मनुष्य को नहीं अपनाता)

जय सत्य सनातन

जय शुभ व्रज हर शुभ कलेवर ।

व्याघ्राम्बर हर देहि पदम् ॥

जय विषाण निरादक कलेश विदूरक ।

सर्वधी- धारक देहि पदम् ॥

जय आदि पिता आदि देव मन्त्रेश महादेव ।

भावातीत अभिनव देहि पदम् ॥

जय रजत गिरिनिग मधुमय दुर्लभ ।

आनन्द अमिताप देहि पदम् ॥

जय सत्य सनातन परम पदम् ।

सनातन

(स) – सुन्दर स्वस्थ शरीर (नियमित योग द्वारा) यानि मानव “पहला सुख निरोगी काया” भौतिकता

(ना) – नाम जाप करो अपने-अपने ईष्ट का (नियमित साधना द्वारा) मानसिकता

(त) – तन-मन मानो विश्व अपना घर (वसुधैव-कुटुम्बकम्- विश्व को मानो एक कुटुम्ब के रूप में)

अध्यात्मिकता

(न)- नाश करो असुर शक्तियों का (अन्याय के विरुद्ध खड़े हो जाओ)

गीता , जो तत्व था, और रहेगा उसे “सनातन”

(संसार सुख में फंसा व्यक्ति ईश्वर भजन नहीं कर सकता)



पेट संबंधी रोगों से सावधान

आज की भागती दौड़ती जिदंगी में हम कई बार अपने बच्चों के स्वास्थ्य और उनके खानपान पर ध्यान नहीं दे पाते। जो माता-पिता जॉब में रहते हैं, उनके लिए तो बच्चों की देखभाल करना और भी ज्यादा कठिन हो जाता है। ऐसी स्थिति में यदि बच्चों के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दिया जाता तो उन्हें कई बीमारियाँ असमय घेर लेती हैं और बाद में बड़ी बीमारियों का रूप धारण कर लेती हैं, इसका कारण गंदा या दूषित पानी, खाद्य पदार्थ, संक्रमित बच्चों के साथ रहना आदि। ऐसी स्थिति में बच्चों को दस्त रोग, पीलिया रोग, लिवर/पेट संबंधी रोग आदि होने लगते हैं।

खतरे के लक्षण : मल में रक्त (खून) आना। आखें धंसना, पेशाब कम होना, लगातार उल्टी, बेहोशी, सस्ती जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। स्वच्छ वातावरण, खाने को ढंककर रखे। बचा हुआ या वासी खाना बच्चों को नहीं देना चाहिए। बच्चों को खाना खिलाने के पहले माताएं। साबून से अच्छे से हाथ साफ करें। कई बार इसका ध्यान नहीं रखने पर भी बच्चों को गंभीर बीमारियों का समना करना पड़ता है। समय-समय पर टीका लगवाने से उन्हें असमय रागों का सामना नहीं करना पड़ता। एक बात का ध्यान जरूर रखें कि छोटे बच्चों को चिकित्सक की देख-रेख में रखें या कि समय-समय पर उन्हें डॉक्टर को दिखाते रहे ताकि बड़ी बीमारी होने से पहले ही उसकी रोकथाम की जा सकें।

अगर आपके बच्चे के पेट में किड़े हो गये हैं तो अपनाएं ये उपाए—

1. सुबह उठते ही बच्चे को गर्म पानी में काला नमक और थोड़ा मिर्च पाउडर मिलाकर दें, काला नमक कीड़े के लिए ज़हर से कम नहीं होता,
2. बच्चे को एक चम्मच अजवाइन पानी के साथ निगलने दें, यह प्रक्रिया दिन में दो बार करने पर फ़ायदा जल्दी दिखेगा.

(शराप का उत्तर आशीर्वाद से दे, वही सन्त हैं।)



दूध दही का उपयोग कैसे करें?

भैंस का दूध ही आजकल ज्यादा काम में लाया जाता है और बाजार में आमतौर पर जो गर्म दूध तथा दही बिकता है वह सब भी भैंस के दूध से बना होता है। इसलिए सामान्य लोग गाय के दूध के मुकाबले में उसे अच्छा भी मानते हैं। यों कोई युवा और अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाला व्यक्ति भैंस का दूध काम में लाए तो उसमें कोई खास बुराई नहीं बताई जाती, पर बच्चे, बुढ़े, निर्बल, रोगी, कमजोर पाचन शक्ति वाले—इन सभी के लिए, गाय का दूध ही भैंस के दूध से अच्छा है। साधारण स्वस्थ और शारीरिक शक्ति वाले मनुष्यों के लिए भी भैंस का दूध ज्यों का त्यों काम में लाना ठीक बतलाया गया है।

यदि बकरी का दूध मिल सके तो स्वास्थ्य संवर्धन अथवा रूग्णावस्था में वह भी बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। अनेक लोगों के मतानुसार तो निर्बल पाचन शक्ति वाले और क्षीण रोगियों के लिए बकरी का दूध ही विशेष उपकारी होता है। बकरी का दूध हल्का होने से भैंस और गाय के दूध की अपेक्षा शीघ्र पच जाता है। बकरी अन्य प्रकार के चारे की बजाय तरह— तरह के पेड़ों की पत्तियाँ ही अधिक खाती हैं, इसलिए उसका दूध विटामिन युक्त और दोष रहित होता है। यह सच है कि उसमें चिकनाई का अंश कम होता है और फीकापन भी रहता है पर इससे इसके गुणों में कोई अन्तर नहीं पड़ता। वह दमा, क्षय, पेट की बीमारियों की दशा में शीघ्र लाभ पहुंचाता है।

जिन लोगों को कमजोरी अधिक होती हो अथवा पाचन शक्ति बहुत क्षीण हो गई हो उनको दही के बजाय विलोकर उसका मक्खन निकाल कर लेना चाहिए। इससे यह संग्रहणी, पेचिस आदि में बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।

मठा का उपयोग पेट के रोगों के लिए बड़ा उपकारी माना गया है। मठे की खटास में यह खास गुण है कि वह आंतों की लोच को फिर से पैदा कर देता है, जिससे अधपचा भोजन आमाशय में ही रूका रहता है। इस गुण के कारण वैद्य, डॉक्टर, हकीम सभी संग्रहणी रोग में मठे के प्रयोग की सलाह देते हैं।

(भक्तों का शरीर निरंतर भजन करने से दिव्य बनता है।)



विटामिन बी-सी

स्रोत—छिलके वाली मूंग की दाले, हरी शाक सब्जियां, दूध, मूंगफली, चना सोयाबीन, मूली, पके टमाटर, घी, गेंहूं , चावल, शकरकंद, केला, गोभी, मटर, मीठे फल आदि ।

गुण व उपयोग—मांसपेशियों को मजबूत रखना, शरीर को पुष्ट व सुडौल रखना, पाचन क्रिया ठीक रखना, शरीर में स्निग्धता और सौम्यता रखना, स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर का विकास करना ।

अभाव के लक्षण—अपच, भूख में कमी, कब्ज, बेरी—नामक रोग होना, रक्त की कमी, दुबलापन, मुंह में छाले, त्वचा रूखी होना, होंठ के किनारों पर कटाव होना, अरुचि होना ।

इसमें विटामिनो के कुछ प्रकार और भी हैं जिन्हें बी-1, बी-2, बी-6 और बी-12 कहते हैं । सबको मिलाकर विटामिन बी काम्प्लेक्स कहा जाता है ।

विटामिन सी

स्रोत—नींबू , संतरा, आंवला, पत्ता , टमाटर, अंकुरित अन्न, हरा धनिया, हरी मटर, हरी मिर्च, कच्ची सब्जी का सलाद, अमरुद , मौसम्बी, सहजन की फली आदि ।

गुण व उपयोग— रक्त शुद्ध रखना, दांत मसूढ़े स्वस्थ व मजबूत रखना, जख्म जल्दी भरना, रक्त का स्राव रोकना, त्वचा निरोग और स्वच्छ रखना, पेट साफ रखना व पाचन क्रिया ठीक रखना आदि ।

अभाव के लक्षण— रक्त विकार व त्वचा रोग होना, मुंह से दुर्गन्ध आना, दांत व मसूढ़े खराब होना, सूखा व पीला चेहरा होना, पाचन क्रिया में खराबी, आमाशय व आंतों में घाव होना, घाव जल्दी ठीक न होना ।

(अन्न का अनादर मत करो भिखारी को भी जूठा भोजन मत दो ।)



कर्मों का फल

बात प्राचीन महाभारत काल की है। महाभारत के युद्ध में जो कुरुक्षेत्र के मैदान में हुआ, जिसमें अठारह अश्वारोहिणी सेना मारी गई, इस युद्ध के समापन और सभी मृतकों को श्रद्धांजलि देने के बाद पांडवों सहित श्रीकृष्ण पितामह भीष्म से आशीर्वाद लेकर हस्तिनापुर को वापस हुए। तब श्रीकृष्ण को रोक कर पितामह ने श्रीकृष्ण से पूछ ही लिया, मधुसूदन, मेरे कौन से कर्म का फल है। जो मैं सरशैया पर पड़ा हुआ हूँ ? यह बात सुनकर मधुसूदन मुस्कराएँ और पितामह भीष्म से पूछा, पितामह आपको कुछ पूर्व जन्मों का ज्ञान है? इस पर पितामह ने कहा, हाँ। श्रीकृष्ण मूझे अपने सौ पूर्व जन्मों का ज्ञान है कि मैंने किसी अहित नहीं किया? इस पर श्रीकृष्ण मुस्कराएँ और बोले पितामह आपने ठीक कहा कि आपने कभी किसी को कष्ट नहीं दिया लेकिन 101 वें पूर्वजन्म में आज की तरह आपने तब भी राजवंश में जन्म लिया था और अपने पुण्य कर्मों से बार-बार राजवंश में जन्म लेते रहे। लेकिन उस जन्म में जब आप युवराज थे, तब एक बार आप शिकार खेलकर जंगल से निकल रहे थे, तभी आपके घोड़े के अग्रभाग पर एक गिरगिट वृक्ष से नीचे गिरा। आपने अपने बाण से उठाकर उसे पीठ के पीछे फेंक दिया, उस समय वह बेर के पेड़ पर जा कर गिरा और बेर के कांटे उसकी पीठ में धस गए क्योंकि वह पीठ के बल ही जाकर गिरा था। गिरगिट जितना निकलने की कोशिश करता, उतना ही कांटे उसकी पीठ में चुभ जाते और इस प्रकार गिरगिट अठारह दिन जीवित रहा और ईश्वर से यही प्रार्थना करता रहा, हे युवराज। जिस तरह से मैं तड़प-तड़प कर मृत्यु को प्राप्त हो रहा हूँ, ठीक इसी प्रकार तुम भी होना। तो, हे पितामह भीष्म। तुम्हारे पुण्य कर्मों की वजह से आज तक तुम पर गिरगिट का श्राप लागू नहीं हो पाया लेकिन हस्तिनापुर की राज सभा में द्रोपदी का चीर-हरण होता रहा और आप वहा मूक दर्शक बनकर देखते रहे, जबकि आप उस अबला पर अत्याचार रोकने में सक्षम थे। परंतु आपने दुर्योधन और दुशासन को नहीं रोका। इसी कारण पितामह आपके सारे पुण्यकर्म क्षीण हो गए और गिरगिट का श्राप आप पर लागू हो गया। इसलिए पितामह प्रत्येक मनुष्य को अपने कर्मों का फल कभी न कभी तो भोगना ही पड़ेगा। प्रकृति सर्वोपरि है, इसका न्याय सर्वोपरि और प्रिय है। इसलिए पृथ्वी पर निवास करने वाले प्रत्येक प्राणी व जीव-जन्तु को कर्मों के अनुसार कष्ट भोगना पड़ता है और कर्मों के अनुसार ही उसका जन्म होता है।

(भगवान सम्पत्ति दे तो गाय पालना गौव-सेवा से अकालमृत्यु टलती है।)



ऋषि पंचमी 8 सितंबर

ऋषि पंचमी 8 सितंबर 2024, रविवार को है। ऋषि पंचमी पूजा मुहूर्त 11: 03 AM से 01: 34 PM तक रहेगा।

ऋषि पंचमी के दिन सुबह जल्दी उठकर स्नान आदि से निवृत्त हो जाए। इसके बाद घर और मंदिर की अच्छे से सफाई करें। इसके बाद पूजन की सामग्री जैसे धूप, दीप, फल, घी, पंचामृत आदि एकत्रित करके एक चौकी पर लाल या पीला वस्त्र बिछाएं। चौकी पर सप्तऋषि की तस्वीर लगाएं।

ऋषि पंचमी। माहेश्वरी समुदाय ऋषियों/संतो के आशीर्वाद से अस्तित्व में आया। यही कारण है कि वे ऋषि पंचमी पर रक्षा बंधन का त्यौहार मनाते हैं जो भादों महीने में शुक्ल के 5 वें दिन पड़ता है।

ऋषि पंचमी वह दिन है, जो भारत के सभी ऋषियों को समर्पित है। यह दिन सबसे शुभ दिनों में से एक माना जाता है। ऋषि पंचमी सात महान ऋषियों के सम्मान में मनाई जाती है। ऋषि पंचमी भाद्रपक्ष माह में शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि को मनाई जाती है।

इस दिन ऋषि पंचमी भाजी एक विशेष व्यंजन है जिसे पकाया जाता है। इसे ऋषि पंचमी भाजी के नाम से भी जाना जाता है, जो इस पवित्र दिन के नाम पर है, इस व्यंजन में मौसमी सब्जियाँ और कंदों का मिश्रण होता है।

जो महिलाएं ऋषि पंचमी का व्रत रखती हैं, वे दो समय फलाहार करके व्रत को पूर्ण करती हैं। पौराणिक मान्यताओं के मुताबिक इस व्रत में हल से जुता हुआ अनाज नहीं खाते हैं और इस दिन मोरधान का ही फलाहार किया जाता है। मोरधान एक प्रकार का चावल है जिसको समा का चावल भी कहा जाता है। समा के चावल को घास के बीज के रूप में भी जाना जाता है।

(सहारा लेना हो तो ईश्वर का लो, दूसरे किसी का नहीं)



दूसरा बेटा

किसी नगर में एक धनी सेठ रहता था। लेकिन धन-दौलत के होते हुए भी वह सुखी नहीं था। दरअसल बहुत समय तक उसकी पत्नी को कोई सन्तान नहीं हुई और जब हुई, तो दो जुड़वाँ बेटे। उनमें से एक पुत्र तो सुन्दर और स्वस्थ था, लेकिन दूसरा कुरूप और विकलांग। सेठ को एक साथ दुःख भी हुआ, खुशी भी। स्वस्थ और सुन्दर पुत्र को देख उसका मन खुशी से झूम उठता, किन्तु कुरूप और अपंग शिशु को देख, उसका हृदय दुःख से भर जाता। सेठ ने अपने स्वस्थ बेटे का नाम खुशीराम और विकलांग बेटे का दुखीराम नाम रखा। वह सोचता कि खुशीराम बड़ा होकर उसका दायँ हाथ बनेगा। उसका कारोबार बढ़ायेगा। बुढ़ापे में उसकी सेवा करेगा और यह दुखीराम? यह तो चल-फिर भी नहीं सकता। फीर क्या, यह तो उन पर जीवन भर बोझ ही बना रहेगा। जीवन भर उन्हें ही इसका देखभाल करनी पड़ेगी।

समय बीता। दोनो बच्चें धीरे-धीरे बड़े होने लगे। खुशीराम दिन-भर खाता-पिता और गली के बच्चों के साथ खेलता रहता। दुखीराम अपने बिस्तर पर पड़ा रहता। कभी-कभी माँ उसे सहारा देकर बाहर बगीचे में ले जाती। वहाँ वह चिड़ियों का चहचहाना सुनता। तितलियों को उड़-उड़कर एक फूल से दूसरे फूल पर मँडराते देखता। उसका जी होता, वह दौड़कर तितलियों को छू लें, लेकिन मन मारकर रह जाता और माँ के आँचल में महुँ छिपा लेता। एक माँ ही तो थी, जो उसे गोद में बैठाकर उससे बातें करती थी। उसे ढेरों कहानियाँ सुनाती थी।

पिता तो केवल खुशीराम को ही अपने साथ रखते थे। कभी मेला दिखाने ले जाते, उस नगर का राजा हर माह अपने राजदरबार में एक समारोह किया करता था। उसमें नगर के लोग अपनी-अपनी कला का हुनर दिखाते। सेठ हर माह खुशीराम को यह समारोह दिखाने राजदरबार ले जाता। कहता-बेटा देख लो। एक दिन बड़े होकर तुम भी यहाँ आकर अपना कोई न कोई हुनर दिखाना। राजा तुम्हें भी इनाम देंगे। दुखीराम को वह कभी अपने साथ नहीं ले गया।

(बातों और विचारों में समय मत खोओ)

लड़के कुछ और बड़े हुए, तो धनिक सेठ ने दुखीराम को पढ़ाने के लिए शिक्षक रख दिया। दुखीराम भी गुरु जी से पढ़ना चाहता था। पर सेठ ने कहा—यह क्या करेगा पढ़—लिखकर? इसे तो जीवन भर बिस्तर में ही पड़े रहना है। गुरु जी नित्य खुशीराम को पढ़ाने सेठ के घर आते, पर खुशीराम कभी घर पर नहीं मिलता था। वह रोज अपने पिता से पैसे लेता। खोमचे वालों से चाट—बताशे खरीदकर खाता रहता। गली के बच्चों के साथ गुल्ली—डण्डा खेलता या फिर पतंग उड़ाता रहता गुरु जी घर पर उसका इन्तजार करते रहते। एक दिन सेठ की पत्नी ने उनसे कहा—खुशीराम तो कभी घर पर रहता नहीं है। आप उसके बदले दुखीराम को ही पढ़ा दिया करें।

दुखीराम गुरु जी का बहुत आदर—सम्मान करता था। अतः गुरु जी ने उसे लगन से पढ़ाना शुरू किया। साथ ही उसे देश—विदेश की बहुत—सी बातें बतायी। मेहनत और लगन से दुखीराम ने कुछ ही समय में भली—भाँति पढ़ना—लिखना सीख लिया। तितलियों को वह अब भी नहीं पकड़ सकता था, लेकिन वह उन पर कविताएँ लिख सकता था। माँ भी खुश थी। उसे अब दुखीराम की उतनी चिन्ता नहीं सताती थी, क्योंकि अब वह हर समय लिखने—पढ़ने में लीन रहता था।

सेठ और सेठानी अब बूढ़े हो चले थे। सेठ से अब अकेले ही अपना कारोबार नहीं सम्भल रहा था। उसने सोचा था कि खुशीराम बड़ा होकर उसके व्यापार में हाथ बँटायेगा और कहाँ अब वही खुशीराम उसके लिए परेशानी का कारण बन गया था। बुरे लोगों की संगति में पड़, उसने अपने पिता की सारी दौलत लुटा दी। एक—एक कर घर का सारा सामान भी गिरवी रख दिया। जब सब कुछ खत्म हो गया, तब वह दूसरे गाँव में जाकर अपने सेठ पिता के नाम पर कर्ज भी उठाने लगा। एक दुखीराम ही था, जो इस कठिन समय अपने माता—पिता की हिम्मत बढ़ाता। कहता—धीरज रखें, सब कुछ ठीक हो जायेगा। पिता के पुराने बहीखातों में वह दिन—रात कुछ लिखता रहता। घर में अब उन पुराने बहीखातों के सिवाय और कुछ नहीं बचा था। सेठ का कारोबार तो पूरी तरह समाप्त हो गया था। नौबत यहाँ तक आ गयी कि खुशीराम को दिया कर्ज वापस लेने के लिए, आसपास के गाँवों के लोग सेठ के पास आने लगे। बूढ़ा सेठ भली कहाँ से देता। लोग शिकायत लेकर राजा के पास पहुंचे। राजा सोच में पड़ गया। उसे लगा, न हो सेठ लोगों का पसा हड़पने की चाल ही चल रहा होगा। राजा ने तुरन्त अपने कारिन्दों को हुक्म दिया कि वे जाकर सेठ के घर का सारा सामान नीलाम कर दें। उससे जो भी धन मिले, उसे उन सभी कर्ज देने वालों में बाँट दें।

(अक्षर से मनुष्य की बुद्धि की परीक्षा होती है।)

राजा के कारिन्दे सेठ के घर जा धमके लेकिन उनकी हैरानी का ठिकाना न रहा। सेठ के घर तो सामान के नाम पर एक टूटी देगची ही थी। बूढ़े सेठ-सेठानी बेहाल पड़े थे। उनका विकलांग बेटा दुखीराम पुरानी बही-खातों में ही कुछ लिखे जा रहा था। कारिन्दे वहाँ क्या नीलाम करते? उन्होंने दुखीराम के पास से सभी पुराने बही-खाते छीन लिये। खच्चर पर लाद, उन्हें राजा के पास ले गये। बोले- हुजूर सेठ के घर पर सामान तो कुछ नहीं मिला। उसका विकलांग बेटा दुखीराम इन पुराने बही-खातों में कुछ लिख रहा था। लगता है, सेठ ने चालाकी से अपना धन कहीं और छिपा लिया है। आप ही देखिए, शायद इन बही खातों में उसके बेटे ने यही सब दर्ज किया हो।

राजा हैरान हो गये, एक-एक कर सभी बही-खाते पढ़ता गया। पढ़ते-पढ़ते ही उसकी आँखें छलक आयीं। आँसू पोंछ, वह कारिन्दों पर बरस पड़ा। बोला अरे मूर्खों तुमने यह क्या कर डाला? जाओ, इन बही-खातों में लिखी कवि दुखीराम की रचनाएँ उसे वापस कर आओ। उसके चरणों में गिरकर क्षमा माँगो। साथ ही हमारी ओर से यह एक हजार अशर्फियों की भेंट भी उसके लिए ले जाओ। कहो कि इस माह के विशेष समारोह में उसे नगर-कवि की उपाधि दी जायेगी।

राजा के कारिन्दों को वापस आता देखकर सेठ-सेठानी भय से काँपने लगे। वे सोच रहे थे कि शायद कर्ज न चुका पाने के अपराध में, कारिन्दे उन्हें कारावास में डालने के लिए पकड़ने आये हों, किन्तु दुखीराम के मुख पर कोई चिन्ता नहीं थी, न किसी प्रकार का भय। वह कारिन्दों से बोला- भाई, अब क्यों आये हो। हमारी सबसे कीमती दौलत उन बही-खातों में थी। अब तो यहाँ कुछ भी नहीं बचा है।

सुनते ही कारिन्दो उसके सामने सिर झुकाकर बोले वही लौटाने तो हम आये हैं। हमें क्षमा कीजिए। फिर अशर्फियों से भरी थैली दुखीराम के हाथों में रखते हुए कहने लगे-ये एक हजार अशर्फियाँ हमारे महाराज ने आपको भेंट स्वरूप भेजी हैं। सन्देश दिया है कि इसी माह के विशेष समाहरोह में आपको नगर-कवि की उपाधि से सम्मानित किया जायेगा।

सेठ-सेठानी को कारिन्दों की बातों पर विश्वास ही नहीं हो रहा था। उनकी आँखें छलछला आयी थीं सेठ दुखी होकर सोच रहा था। काश, उसने दोनों बेटों में भेदभाव न किया होता। तब इस खुशी के मौके पर खुशीराम भी उनके साथ होता।

(भक्ति इस प्रकार करो कि भगवान को तुम्हारे बिना चैन न पड़े)



हरतालिका तीज व्रत नियम

हिंदु पंचांग के अनुसार, भाद्रपद मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि 5 सितंबर को दोपहर 12 बजकर 21 मिनट से शुरू हो रही हैं, जो 6 सितंबर को दोपहर 3 बजकर 1 मिनट पर समाप्त होगी। ऐसे में उदया तिथि के आधार पर हरतालिका तीज 6 सितंबर 2024 शुक्रवार को मनाई जाएगी। हरतालिका तीज का व्रत निर्जला रखे जाने का विधान है। इसलिए इस दिन भूलकर भी अन्न या जल ग्रहण नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से आपका व्रत निष्फल हो जाता है। इसके साथ ही इस विशेष दिन पर स्वच्छता और पवित्रता का भी जरूर ध्यान रखना चाहिए।

हरतालिका तीज का व्रत खासतौर पर महिलाएं अपने जीवन साथी के सुखी शांति की कामना के लिये करती हैं। ये व्रत निर्जला रहकर यानी अन्न-जल का त्याग करके किया जाता है। अगर इस दिन पति-पत्नी एक साथ शिव-पार्वती का अभिषेक करेंगे तो इनकी मनोकामनाएं जल्दी सफल हो सकती हैं। इस व्रत में कम से कम 5 बार पूजा की जाती है। हरतालिका व्रत की पूजा रात्रि के चार प्रहर और दिन के पहले प्रहर में करने का विधान है। यह भी नियम है कि 5 पूजा में से 3 पूजा तीज के दिन कभी भी कर सकते हो।

व्रत के दिन फ्रेश फील करने के लिए आप दिन में दो-तीन बार नहा सकती हैं। इसके लिए आप नहाने के पानी में नीम और तुलसी की पत्तियों को डालकर नहा सकती हैं। हरतालिका तीज के दिन महिलाएं हैवी सूट और सड़ियां पहनना पसंद करती हैं। सुहागिन महिलाओं का एकादशी, अमावस्या और पूर्णिमा के दिन अपने बाल नहीं धाने चाहिए। साथ ही पूजन में भी माता पार्वती को 16 श्रृंगार की सामग्री अर्पित करे। भगवान शिव को बेलपत्र, शमी के पत्ते, धतूरा आदि अर्पित करें। इस दिन शिव-पार्वती की पूजा से सुहागिन महिलाएं, अखंड सौभाग्य का आशीर्वाद मिलता है। जिससे उनका वैवाहिक जीवन सुखमय बना रहता है।

(भगवान परीक्षा लेते हैं, पहले ज़हर देते हैं, बाद में अमृत।)



कैंसर के इलाज में मददगार पान

जो लोग पान खाने के आदत से छुटकारा चाहते हैं, वे इस पर फिर, से विचार कर सकते हैं। एक नए शोध के अनुसार पान चबाने की आदत एक खास तरह के कैंसर के खिलाफ जंग में मददगार हो सकती हैं। भारत के कुछ शीर्ष शोध संस्थानों के शोधकर्ताओं का दावा है कि पान के पत्ते में एक खास तरह का तत्व पाया जाता है, जो जानलेवा क्रॉनिक माइल्लॉयड ल्यूकेमिया (सीएमएल) से ग्रस्त मरीजों की कैंसररोधी क्षमता बढ़ा सकता है। कोलकाता स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ हेमेटोलॉजी एंड ट्रांसयूजन मेडिसिन, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ केमिकल बायोलॉजी (आइआइसीबी) और पीरामल लाइफ साइंसेज, मुंबई के शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष निकाला है कि पान के पत्ते कैंसररोधी होते हैं। आइ आइसीबी में डिपार्टमेंट ऑफ कैंसर बायोलॉजी एण्ड इनलेमेटरी डिपार्टमेंट पान के पत्तों से प्राप्त मादक तत्व का एक बड़ा संघटक है हाइड्रॉक्सिकेविकोल (एचसीएच) जो ल्यूकेमिया रोधी है। यह शोध निष्कर्ष फ्रंटियर्स इन बायोसाइंस (एलिट एडिशन) नामक जर्नल में 2011 में छपी एक गहन रिपोर्ट पर आधारित है। कैंसरयुक्त सीएमएल कोशिकाओं को भी नष्ट करता है। यह तत्व इंसान की प्रतिरोधी क्षमता के लिए बेहद महत्वपूर्ण माना जाने वाले पेरिफेरल ब्लड मोनोक्लोनल सेल्स (पीबीएमसी) को कम से कम नुकसान पहुंचाते हुए कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करता है। ल्यूकेमिया मुख्यतः व्यस्कों का रोग है। भारत में इसके करीब 100,000 मामले हर साल प्रकाश में आते हैं। रक्त और अस्थि मज्जा की यह जानलेवा बीमारी अमूमन अधेड़ावस्था में जकड़ती है। इस रोग से ग्रस्त व्यक्ति में श्वेत रक्त कोशिकाओं के निर्माण की दर असामान्य रूप से तेज हो जाती है। हर साल हजारों लोग इससे मरते हैं। इमैटिनीब नामक दवा इस रोग के इलाज में काफी कारगर है, इस पर शरीर में टी. 31151 नामक म्यूटेशन प्रक्रिया के पैदा होने से यह दवा काम करना बंद कर देती है।

(देवधन और ब्राह्मण का धन पचान की इच्छा मत रखों)

जवां हड्डियों में धीमा ज़हर

जवान हड्डियों पर फ्लोरोसिस की मार के अलावा मेडिकल साइंस में "साइलेंट किलर" के नाम से पहचाने जाने वाले "ऑस्टियोपोरोसिस" की गिरफ्त भी बढ़ रही है। अधिकांशतया ऑस्टियोपोरोसिस चालीस वर्ष की उम्र के बाद ही होता है, लेकिन यहां स्थिति चौंकाने वाली है। यहां 20 से 40 वर्ष तक के उम्र वाले युवाओं में से सात प्रतिशत की हड्डियों में ऑस्टियोपोरोसिस है। इसी उम्र वर्ग के चालीस प्रतिशत लोग साइलेंट किलर की प्रथम दहलीज अर्थात ऑस्टियोपीनिया से ग्रसित हैं।

जालोर की समस्या बड़ी: जालोर में अधिकांश जगह फ्लोराइड की अधिकता होने के कारण समस्या दोगुनी है। पिछले 18 माह में हुए 26 शिविरों में कुल 2030 मरीजों की जांच की गई, जिनमें 1190 पुरुष एवं 840 महिलाएं थी। इनमें से 410 पुरुष एवं 259 महिलाएं ही सामान्य पाए गए। बाकी सभी लोग ऑस्टियोपोरोसिस एवं ऑस्टियोपीनिया से ग्रसित थे। क्या है ऑस्टियोपोरोसिस हड्डियों को पर्याप्त पोषण नहीं मिलने से उनमें पाए जाने वाले मिनरल्स, कैल्शियम और फास्फोरस आदि की कमी होने लगती है। इनकी कमी से हड्डियों में पाए जाने वाले छिद्रों के बीच की दूरी काफी बढ़ जाती है और वे धीरे-धीरे खोखली होने लगती हैं। सामान्यता यह समस्या पैंतालीस वर्ष के बाद होती है। ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रसित मरीज की हड्डी जरा सा जोर पड़ते ही टूट जाती है। और मिनरल्स की कमी से दुबारा सही तरीके से विकसित नहीं पाती। ऑस्टियोपोनिया इसका प्रथम चरण माना जाता है। इस दौरान व्यक्ति को चलने-फिरने में दिक्कत आती है। जोड़ों में दर्द रहने लगता है।

बचाव के उपाय

- अच्छा एवं संतुलित आहार लें
- दूध एवं दूध उत्पादों का सेवन
- कैल्शियम एवं प्रोटीनयुक्त पदार्थों का सेवन
- शराब, तम्बाकू एवं धूम्रपान न करें
- नियमित शारीरिक व्यायाम
- रक्तचाप को नियमित रखें

(सुस्त आदमी से विद्या सदा दूर भगती है।)

अहंकार

व्यक्ति के अहंकार को दबाने और विनम्रता बनाने में सहायता करता हैं। अहंकार सभी दुर्गुणों का जन्मदाता हैं। इसमें फसा मनुष्य यह समझ ही नहीं पाता कि वह क्या कर रहा हैं। जिस प्रकार पत्थर पर फूलों के पौधे नहीं लगते, उसी प्रकार अहंकारी के आचरण में सदाचार का पौधा अंकुरित नहीं होता। अहंकार व्यक्ति की उन्नति में सबसे बड़ा बाधक है।



क्रोध

क्रोध से हमारे पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का प्रवाह बढ़ जाता हैं। इस एसिड का प्रयोग भोजन के कठोर अंशों को पचाने के लिये होता हैं, लेकिन जब क्रोध के कारण इस एसिड का निर्माण होता हैं, तो उस समय पेट में भोजन के कठोर अंशों की मात्रा न होने से यह द्रव पेट में ही पाचक तत्वों को नष्ट करना शुरू कर देता हैं और पेट की झिल्ली को खाने लगता हैं जिससे बचना ही होगा। क्रोध से बचने के लिये यह निश्चय काफी कारगर सिद्ध हो सकता हैं। और आज से ही प्रण ले लो कि आप क्रोध नहीं करेंगे।



आलू के अजब फायदे

आलू का रस चेहरे के दाग-धब्बे और झुर्रियों को हटाने के साथ त्वचा की रंगत को भी निखारता हैं। इसमें मौजूद पोटैशियम, सल्फर, फास्फोरस और कैल्शियम की मात्रा त्वचा की सफाई में मदद करती हैं। अगर आंखों की सूजन दूर करने के लिए कटे हुए आलू के स्लाइज का भी यूज कर सकते हैं। आलू में मौजूद पोटैशियम हार्ट और मसल्स के फंक्शन में मदद करता हैं।

(खाना खाने के पश्चात पानी पीने से पानी दवा का काम करता हैं।)

और शरीर को हाइड्रेट करने में भी मदद करता है। आलू खाने से वजन बढ़ता नहीं है। और शरीर को हाइड्रेट करने में भी मदद करता है। आलू खाने से वजन बढ़ता नहीं बल्कि घटता है। अगर उबले हुए आलूओं को सीमित मात्रा में खाया जाए तो ये पेट को जल्दी भरते हैं और कम कैलोरी कंज्यूम करने में मदद करते हैं।

रोजाना आलू खाने से आपके स्वास्थ्य को कई फायदे मिल सकते हैं, एक्सपर्ट के मुताबिक, रोजाना आलू खाने से आपका ब्लड प्रेशर कम हो सकता है, हालांकि यहां हम सिर्फ उबले हुए या सादे आलू खाने की बात कर रहे हैं, आलू को डीप फ्राई करके खाना या किसी अनहेल्दी इंग्रेडिएंट्स के साथ मिलाकर खाना सेहत के लिए नुकसान दायक है,

आपके शरीर को रोजाना लगभग 25 से 35 ग्राम फाइबर की आवश्यकता होती है, और कच्चे आलू फाइबर का एक बेहतरीन स्रोत है। फाइबर आपके रक्तप्रवाह में अवशोषण को कम करता है। यह आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखता है यह आपके पेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और दिल की सेहत को भी बेहतर बनाता है।

दही और आलू खाने से वजन बढ़ाने में मदद मिल सकता है, यह गर्मियों में खाने से पेट की गर्मी को कम करता है और आपको ताजगी भी देता है, इसके लिए आपको 2 से 3 उबलें हुए आलू लेने होंगे और उन्हें मैश करना होगा, इसमें काला नमक, जीरा पाउडर, धनिया की पत्तियां डालकर अच्छी तरह मिला लें, लाल छिलके वाले आलू ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इनमें 14 मिलीग्राम से कम सोडियम होता है, जो दैनिक मात्रा का 1% से भी कम है। इसके अलावा इसमें पोटेशियम होता है। यही वजह है कि इसके सेवन से रक्त धमनियों को चौड़ा करने में मदद मिलती और हाई बीपी से बचाव होता है।

(तपस्या ही एकमात्र ऐसा साधन है, जिसके सहारे आप भगवान को भी पा सकते हैं)



तनाव घटाने के लिए पुस्तकें पढ़ें

तनाव घटाने के लिए संगीत सुनना अब पुरानी बात होने वाली हैं। हाल ही में हुए एक अध्ययन के मुताबिक दिमाग को शांत रखने के लिए संगीत सुनने से बेहतर उपाय किताबें पढ़ना हैं। अनुसंधानकर्ताओं ने अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला हैं कि सिर्फ छह मिनट पढ़ने से भी तनाव का स्तर दो तिहाई तक कम किया जा सकता हैं। अनुसंधान के अनुसार पढ़ने के दौरान मस्तिष्क को एक स्थान पर केंद्रित करना पड़ता हैं जिससे मांसपेशियों और हृदय का तनाव कम हो जाता है।

अपने आप को किताबों में डुबो देने से अद्भुत आराम मिलता हैं। यह उस समय और ज्यादा फायदेमंद होता हैं जब हम आर्थिक रूप से परेशान होकर पलायनवादी होने लगते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या पढ़ रहे हैं।

शांतिपूर्वक छह मिनट तक पढ़ने से हृदय गति की दर को कम और मांसपेशियों को तनावमुक्त कर सकते हैं। संगीत सुनने से तनाव की दर अपने उच्चतम स्तर से 61 फीसदी कॉफी का एक कप पीने से 54 फीसदी घूमने से 42 फीसदी और वीडियो गेम खेलने से 21 फीसदी तक कम की जा सकती हैं। इन उपायों के बावजूद भी हृदय गति की दर उतनी ही रहती हैं। इन उपायों के बावजूद भी हृदय गति की दर उतनी ही रहती हैं।

पुस्तकें मनुष्य की सबसे अच्छी मित्र होती हैं जो सदा उसे ज्ञान ही देती हैं। और सदमार्ग का रास्ता बताती हैं। सच्चे लगन से पढ़ा ज्ञान सदा सफलता की ओर ले जाती हैं। और मनुष्य को ज्ञानवान एवं चरित्रवान बनाती हैं। मनुष्य को चाहिए की बाल्य अवस्था में ही अच्छी पुस्तकें पढ़ने की आदत ढाले,

(गुरु महान हैं, गुरु नहीं तो ज्ञान नहीं, ज्ञान नहीं तो इन्सान नहीं।)



विमान यात्रा के दौरान कान सुन्न क्यों हो जाते हैं ?

कई बार, खासकर जब आप विमान से उड़ान भरते समय और लैंड करते हुए आपका कान सुन्न हो जाता है या उसमें दर्द उठता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि जमीन के करीब पहुँचने पर प्लेन के अंदर का दबाव बाहर के दबाव से ज्यादा होता है। यह दबाव हमारे कान के पर्दे महसूस करने लगते हैं और कान में दर्द होना शुरू हो जाता है। इससे बचने के लिए कुछ एयरलाइंस कंपनियां लैंडिंग के समय आपको कुछ मीठा निगलने या च्युइंग गम चबाने की सलाह भी देती हैं। इसके बावजूद अगर आपके कान में पाई जाने वाली यूस्टेकि यन ट्यूब संकरी है और ऐसे मौकों पर अंदर और बाहर के दबाव को संतुलित नहीं कर पाती तो आपके कान में तेज दर्द उठता है।

वस्तुतः हमारा कान तीन अंगों में बंटा होता है, आउटर ईअर, मिडिल ईअर और इनईअर। आउटर ईयर लगभग एक इंच लंबी संरचना से मिडिल ईयर से जुड़ा होता है। दोनों के बीच ईयरड्रम (जिसे कान का पर्दा भी कहते हैं) नाम की एक दीवार होती है। ध्वनि की तरंगें इसी ईयरड्रम से टकराती हैं, जिससे इसमें कंपकंपी उठती है, यह कंपकंपी (कर्णावर्त) तक पहुंचाई जाती है। यहां से ध्वनि के संकेत कुछ तंत्रिकाओं के जरिए दिमाग तक पहुंचाए जाते हैं, जिससे हमें आवाज सुनाई पड़ती है।

यूस्टेकियन ट्यूब – यह एक पहली ट्यूब होती है, जो मिडिल ईयर के कान के पिछले हिस्से से जोड़ती है। वयस्कों में यह 3–4 सेंटीमीटर लंबी होती है। मिडिल ईयर में कान के पर्दे के पीछे की जगह में हवा भरी रहती है। मिडिल ईयर में पाई जाने वाली कोशिकाएं इस हवा को लगातार सोखती रहती हैं, इसलिए कान को समय-समय पर ताजा हवा मिलनी चाहिए। आमतौर पर यूस्टेकियन ट्यूब बंद रहती है, लेकिन कभी-कभी जब हम जम्हाई लेते हैं, कुछ निगलते या फिर चबाते हैं तो यह खुलती है, जिससे बाहर की ताजी हवा अंदर जाती है।

(अपने ही पागलपन से इन्सान दुःख पाता है।)

और बलगम, कफ आदि बाहर आ जाते हैं। इससे कान का पर्दा ठीक से काम करता रहता है और हमें आवाजें सुनाई देती रहती हैं।

कैसे संभाले अपने कान को

- प्लेन लैंडिंग के समय पानी पीएं। इससे अपने कान की यूस्टेकियन ट्यूब लो में रहेगी।
- लंबी दूरी की फ्लाइट के दौरान पेन किलर न लें और लैंडिंग के समय जागने की कोशिश करें।
- लैंडिंग के समय च्युइंग गम चबाना या जम्हाई लेना भी ठीक रहेगा।
- नाक में डालने वाले स्प्रे का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- फ्लाइट के लैंड करने के एक या दो घंटे पहले सर्दी या खांसी की दवा भी ले सकते हैं।

लक्षण—

- दबी हुई या फीकी आवाज का सुनाई देना
- कान में दर्द होना
- कान में हवा भरी होने जैसा महसूस होना
- कान में घण्टी जैसी आवाज सुनाई देना
- चक्कर आना।



हसते-हसते कट जाये रस्ते

1.भिखारी—असल में मैं एक लेखक हूँ। मैंने एक पुस्तक लिखी है। पैसे कमाने के हजारों तरीके।

दुकानदार— तो तुम भीख क्यों मांग रहे हो?

भिखारी— यह भी उनमें से एक तरीका है।

(अच्छे काम करते हुए एक छोटा सा जीवन भी महान माना जाएगा।)

2. एक बूढा राहगीर जंगल से गुजर रहा था कि उसे एक शेर ने देख लिया।

शेर—ठहरो। मैं तेरा खून पियूंगा।

राहगी—अरे महाराज। मेरा खून तो ठंडा पड़ गया है किसी नौजवान का गरम खून पियो।

शेर—चुप रह मूर्ख। आज मेरा कोल्ड ड्रिंग पीने का मूड है।

3. भारत एक है। एक नेताजी अपने भाषण में बोले, सज्जनों जब मैं पंजब गया तो वहाँ के लोग मुझे देखकर हँसने लगे। जब मैं कर्नाटक गया तो वहाँ भी लोग मुझे देखकर खूब हँसने लगे, इससे ये साफ जाहिर होता है कि भारत एक है।

4. सर्जन ने महिला से कहा— आपके पेट में ट्यूमर है और मुझे फौरन ऑपरेशन करना होगा।

महिला ने पूछा— ऑपरेशन ,खतरनाक तो नहीं है।



सफलता पाने के लिये अपनाइये ये बातें

बढ़िये विकास के रास्ते पर

खुद का व्यक्तित्व स्वयं ही सुधारे, व्यवहारिक बने, लोगों से संपर्क बनाये, अंतर्मुखी न बने, आपको शांत व्यवस्थित और आत्मविश्वासी होना चाहिये। कहते हैं कि सफलता उम्र की मोहताज नहीं होती क्योंकि ऐसे लोगों की एक लम्बी सूची है जिन्होंने कम उम्र में ही सफलता का स्वाद चख लिया है, बहुत से लोगों का ऐसा मानना है कि जीवन में पाने को बहुत कुछ है, जीवन में कभी भी थोड़ा पाकर संतुष्टी नहीं होना चाहिये, इससे विकास के सारे रास्ते बंद हो जाते हैं। सफलता पाने के लिये नीचे लिखी बातें अपनाये और फिर देखिये कि आपको सफलता कैसे नहीं मिलती, आपका व्यक्तित्व अगर आप चाहते हैं कि आप कम्पनी में ऊंचे पद पर पहुंचे तो उसके लिये खुद को ही प्रयास करने होंगे, खुद का व्यक्तित्व स्वयं ही सुधारें, व्यवहारिक बनें, लोगों से संपर्क बनाये अंतरमुखी न बने, आपको शांत व्यवस्थित

(लालच अंधा होता है, लालच में अंधे होकर लोग अपने आपको भी भूल जाते हैं।)

और आत्मविश्वासी होना चाहिये। क्योंकि कोई भी ऐसे व्यक्ति के साथ काम नहीं करना चाहेगा। जो बुझा-बुझा सा और निरुत्साहित हो, अपनी भाषा पर नियंत्रण रखे भाषा में अशुद्धता और गलत जगह-जगह शब्दों का प्रयोग आपके सहयोगी आपके अनुभवों को अलग कर दक और आपके अल्पज्ञान की खिल्ली उड़ाये। ऐसा कोई शब्दकोश नहीं कि जिसे देखकर, कम्युनिकेशन स्किल होती हैं उनकी स्थिति कम्पनी में काफी सुदृढ़ होती हैं। आपके काम में स्वाभाविकता होना चाहिये। आपके सुझाव बिलकुल नये और स्वाभाविक होने चाहिये।



भ्रूण हत्या आखिर क्यों ?

कोख की बेटी करे पुकार। मैया मेरी मुझे मत मार।।

चहे कैसी भी लाचारी हो। क्यों बनती हत्यारी हो।।

आज के इस भौतिक, आधुनिक व वैज्ञानिक युग में जहां इंसान चांद पर पहुंच चुका है लेकिन अभी भी हमारे देश में कुछ वर्ण अपनी मानसिक संकीर्णता से ऊपर नहीं उठा पा रहे हैं। नारी ही नारी की दुश्मन बनी हुई हैं। हमारे धर्म में हमेशा से नारी को कई रूप में पूजा जाता है। जिस तेजी से भारत विश्व पटल पर उभर रहा है लड़के, लड़कियों के अनुपात में उससे कई गुणा तेजी आया है भ्रूण हत्या के इस घिनौने कृत्य से इस वर्ग को निकलना होगा। यह तो पिता के लिए सोचने का विषय है कि श्री जवाहरलाल नेहरू जी ने अपनी पुत्री की हत्या कर दी होती तो क्या हमारा देश इन्दिरा जी जैसी महान शख्सियत से रूबरू हो पाता।

अगर यह भ्रूण हत्या का सिलसिला बंद नहीं हुआ। तो हमें आने वाले समय में किरण वेदी, कर्णम मल्लेश्वरी, कल्पना चावला व विश्व रिकार्ड कायम करने वाली अंतरिक्ष यात्री सुनिता विलीयम जैसी महान हस्तियों का अभाव सहना होगा। हत्या करवाने वालों को यह सोचना चाहिए कि हमारे घर भी किसी महान विभूतियों का जन्म हो सकता है। हमारे देश में हमेशा से ज्योतिष शास्त्रों का बहुत महत्व है ज्योतिष शास्त्रों में कई जगह पर उल्लेखित है कि भ्रूण हत्या करने वाले के कारोबार में कभी भी बरकत नहीं रह सकती कभी धन की वृद्धि नहीं हो सकती उस घर में किया जाने वाला दान, पुण्य धर्म कभी नहीं आता। इसलिए पूरे देश को प्रण करना होगा कि हम इस कोढ़ रूपी बीमारी से अपने देश को निजात दिलाएंगे।

(गुण और उसके व्यवहार से मनुष्य की योग्यता का पता चलता है।)



वृक्ष—सा गुरु नहीं हैं...

कहीं मरुभूमि में अकेले संघर्ष करते तो कहीं फलों और पुष्प गुच्छों से अच्छादित जीव को नमन करते वृक्ष सदियों से सभ्यताओं के शिक्षक रहे हैं और चिरकाल तक रहेंगे। पेड़ हमारे महान शिक्षक की भांति कुछ दिखाई देते हैं, पेड़ों की ज्ञानभरी छांव तले, शायद वे शिक्षक बनकर एक अमृत फल आपको दें। जीवन मूल्य सिखाते हैं वृक्ष—जितना ऊंचा और घना पेड़ होता है उसकी जड़ें उतनी ही गहरी और मजबूत होती हैं। पेड़ की जड़े ही शिक्षक के जीवन मूल्य होते हैं। स्वयं मिट्टी में सनकर अपने फल और छांव जीवों को देते हैं। पेड़ की जड़े उसकी दृढ़ता तय करती हैं। शिक्षक की सीखों का छात्रों के मन पर गहरा असर होता है। शिक्षक के जीवन मूल्य की तरह होते हैं जो छात्रों में सार्थक जीवन आदर्श व्यवहार का संचार करती हैं।

जितना घना उतना अनुभवी—घना वृक्ष उस शिक्षक की तरह हैं जो ज्ञान से भरा हुआ है। जब धूप उसके पत्तों को छूती है तो वह चमक उठता है। माना हर डाली, हर पत्ते कुछ कहते हैं। सबको अपने में समेटे रखना और उन्हें सम्पूर्णता प्रदान करना कोई पेड़े से सीखे।

वृक्ष होते हैं निर्मोही शिक्षक— वह प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों रूपों में अपनी छांव पुष्प, फल, जलावन लकड़ी और प्राणवायु देता है। पेड़ कुछ कहते नहीं लेकिन उनका कर्म, उनका अस्तित्व बहुत कुछ कहता है, सिखाता है। वे हर ऋतु का दिल खोलकर स्वागत करते हैं और हर रंग में ढल जाते हैं। बसंत, सावन पतझड़ और फिर एक नई शुरुआत को स्वागत। यही एक महान शिक्षक के भी गुण हैं, वे छात्रों को ऊर्जावान बनाए रखते हैं, जिससे संघर्षों की धूप में छात्रों का रंग पीला नहीं पड़ता, बल्कि घने वृक्षसा हरा हो जाता है।

(सत्य को छोड़कर शेष सब कुछ मिथ्या है।)

फलों से लदे विनम्र गुरु— पेड़ जितने अधिक फलों से लदे होते हैं उतने ही झुके हुए हैं। यह विनम्रता का द्योतक है। गुरु का व्यक्तित्व भी ऐसा ही होता है। इतना ही नहीं वे अपने शिष्यों को भी इतने फलों से लाद देते हैं कि वे जहां भी जाते हैं, अपनी विनम्रता और मिठास से औरों को भी झुका देते हैं, उस पेड़ की तरह जो अपनी डालों को लचीला और पृथ्वी के करीब रखते हैं कि कोई बच्चा अपने गुरु के ज्ञान रूपी मिठास से वंचित न रह जाए। तेज आंधियों में भी एक शिक्षक विचलित नहीं होता बल्कि एक वृक्ष की तरह अटल रहता है। आत्मसम्मान से खड़ा और सबको सम्मान देता झुका वृक्ष मानों गुरु हो जाता है। ऐ शिक्षक अपने अंदर अनेक वृक्षों को समेटे एक वन सदृश होता है जहां भिन्न-भिन्न जातियों एवं धर्म मार्ग की सीमाओं को तोड़कर नए-नए छात्रों का अभ्युदय होता है।

पृथ्वी की आवश्यकता हैं पेड़— स्वामी विवेकानंद के अनुसार, शिक्षक वही हैं जो स्वयं को हजारों से रोप दे। इसीलिए इस धरती को भर दे। जो जरूरतमंद हैं, पृथ्वी के प्राणी हैं उन्हें वृक्ष की जरूरत है जो उन्हें छाया और सुकून दे। हारा हुआ छात्र गुरु के सानिध्य में फिर से जीतने लगता है, क्योंकि उस वृक्ष के तले विश्वास होता है कि कोई है जो हमें हौसलों से लभा-लभ करेगा। सचमुच वृक्ष एक कालजयी गुरु की तरह बहुत कुछ कहते हैं। जरूरत है उसे सुनने की, समझने की और अपने जीवन में उतारने की।

सभी जीवों के लिए आवश्यक हैं पेड़ शुद्ध ऑक्सीजन देता है जो कि सभी जीवों के लिए आवश्यक होता है। पर्यावरण शुद्धि के लिए, पेड़ कार्बन डाईऑक्सीजन को ग्रहण करते हैं वातावरण की शुद्धी करते हैं। पेड़ फल, फूल, लकड़ी आदि देता है। वर्षा होने पर सहायता प्रदान करता है। भूमि की कटाव को रोकता है। जो कि वर्षा के तेज बहाव से होने वाले भूमि की हार्स को रोकता है। लकड़ी से बहुत सारी वस्तुएं बनाई जाती हैं। कुर्सी, फर्निचर, टेबल, बेड इत्यादि वस्तुएं बनाई जाती हैं।

(कर्म का ही फल मनुष्य को मिलता है।)

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 है

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 बनाये 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।

हमारा संकल्प

ब्रह्म का पुजारी हूँ 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 सदसंकल्प 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

'अक्षर प्रभात ट्रस्ट' खाता नं. 254410100415 ब्राच- केनरा बैंक, इन्द्रपुरी,भोपाल
IFSC Code CNRB 0002544 में भी जमा करवा सकते हैं ।



कीर्तन समारोह का आयोजन -2024