

अक्षर प्रभात पत्रिका अक्टूबर-2024



दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ



गाँधीजयंती नवरात्रि एवं विजयदशमी की हार्दिक शुभकानाएँ

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

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"> ● स्वविजय के नवरात्र ● ऐसे बचाएं कपड़ों पर पैसे ● लिवर कैंसर लाइलाज नहीं ● एक रूपया (कहानी) ● स्पेशल बच्चे ● जय सनातन-जय विश्व ● मन द्वारा उपचार ● नींबू अनेक रोगों में लाभदायी हैं। ● दीपावली ● सूर्य की किरणों द्वारा पाएं दिव्य स्वास्थ्य ● नशा करता है जीवन का नाश ● मनुष्य को आवेश में कोई निर्णय नहीं लेना चाहिये। ● बुजुर्गों का हमारे जीवन में महत्व ● गाँधी की नई पीढ़ी और नई पीढ़ी के गाँधी ● विचारणीय ● चेतना का विज्ञान है योग ● सुपर-हिट जोक्स ● डिप्रेशन ● स्वच्छता या गंदगी-चुनाव आपका ● भारत श्रेष्ठ है। क्यों?

(बड़े घर में जन्म लेने से व्यक्ति कभी बड़ा नहीं होता)



स्वविजय के नवरात्र

नवरात्र की नौ राते हमें जगाती हैं, हमारी आसुरी प्रवृत्तियों को नष्ट करके हमें सद्गुणों की सम्पदा देती हैं, ताकि हम स्वयं को जान सकें, मन पर विजय प्राप्त कर सकें। ये नौ रातें पूरा जीवन बदल सकती हैं। ईश्वर का स्वरूप स्त्री होती है। उनकी पूजा दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती जैसे विभिन्न रूपों में होती हैं। नवरात्र देवी आराधना का पर्व है, जिसकी पहली तीन रात्रियां देवी दुर्गा को समर्पित हैं। उसके बाद की तीन रातों में लक्ष्मी की स्तुति होती है और अंतिम तीन में सरस्वती की। इसके बाद का दसवां दिन विजयदशमी कहलाता है। आखिर तीन चरणों में तीन देवी-रूपों की पूजा का क्या उद्देश्य है? दशमी तिथि को किस पर विजय का जश्न मनाया जाता है?

दुर्गा दुर्गति हरिणी— महान सद्गुणों को प्राप्त करने के लिए पहले मन की सारी आसुरी शक्तियों का ध्वंस करना पड़ता है। इस ध्वंस का प्रतिनिधित्व करती हैं, दुर्गा हरिणी। वे महिषासुर मर्दिनी भी कहलाती हैं। महिष, यानी भैंस। क्या हमारे मन में भी हरदम एक भैंस का अस्तित्व नहीं होता? भैंस आलस्य, अंधकार, जहालत और जड़ता-निष्क्रियता जैसे तमोगुणों की प्रतीक हैं, जो हमारे भीतर भी होते हैं। हमारे भीतर अपार ऊर्जा और सम्भावनाएं हैं, पर हम कुछ नहीं करते, जैसे भैंस कीचड़-पानी में पड़ी रहती हैं। ऐसे दुर्गुणों का नाश बहुत कठिन होता है। दुर्गा की आराधना के माध्यम से हम अपने भीतर की दैवीय शक्ति को जगाकर पाशविक वृत्तियों को नष्ट कर सकते हैं।

लक्ष्मी से सच्ची सम्पदा :— मन पवित्र, केंद्रित और लक्षित होना चाहिए। मन का यह शुद्धीकरण देवी लक्ष्मी की सहायता से सम्भव है। आज के युग में हम लक्ष्मी की सहायता से सम्भव हैं।

(देवता प्राणी के हृदय में निवास करते हैं।)

लक्ष्मी का अर्थ धन और भौतिक सम्पदा से लगाते हैं। धन-सम्पत्ति की कामना से ही हर कोई लक्ष्मी-पूजा करना चाहता है। लेकिन वास्तविक सम्पदा क्या है? अगर हमारे पास भौतिक सम्पत्तियां हैं लेकिन आत्म-अनुशासन या आत्म-नियंत्रण नहीं हैं, न ही प्रेम, दयालुता, आदर, गम्भीर्य जैसे नैतिक मूल्य नहीं हैं, तो हमारी सारी सम्पदा खो जाएगी या नष्ट हो जाएगी। असली सम्पदा भीतरी होती है। ये आंतरिक सद्गुण ही हैं, जो हमारी भौतिक सम्पत्तियों को संरक्षित करते हैं और उनका अच्छा भौतिक सम्पत्तियों को संरक्षित करते हैं और उनका अच्छा इस्तेमाल सुनिश्चित करते हैं। अन्यथा धन खुद में एक समस्या बन जाता है।

उपनिषदों में ऋषियों ने कभी भी केवल भौतिक सम्पदा की कामना नहीं की है। तैत्तरीय उपनिषद् में वे आह्वान करते हैं कि पहले हम उच्च गुण विकसित करें, फिर हे ईश्वर हमें धन-सम्पदा दो। हमारे सद्गुण ही हमारी वास्तविक दौलत हैं। आद्य शंकराचार्य ने विवेक 'चूडामणि' में इन छह सम्पत्तियों की व्याख्या की है— मन की शांति, स्वनियंत्रण, आत्म-त्याग, सहिष्णुता, आस्था और एक लक्ष्य-केंद्रिकता। सरस्वती से स्वयं का ज्ञान— मन पर विजय की प्राप्ति केवल ज्ञान और समझ के जरिए ही सम्भव है। मां सरस्वती स्वयं के सर्वोच्च ज्ञान का प्रतिनिधित्व करती हैं। हालांकि वेदों में धनुर्विद्या, वास्तुविद्या, अर्थशास्त्र, अंतरिक्ष विज्ञान जैसे बहुत सारे ज्ञान का वर्णन है, लेकिन वास्तविक ज्ञान होता है,

विजयोत्सव का दिन— नवरात्र में सबसे पहले देवी दुर्गा का आह्वान किया जाता है। कि वे हमारे मन की अशुद्धियों को दूर करें। देवी लक्ष्मी का आह्वान महान गुणों और योग्यताओं के लिए किया जाता है और अंत में स्वयं के सर्वोच्च ज्ञान के लिए सरस्वती का आह्वान होता है। इस तरह यह तीन-तीन रात्रियों के तीन चरणों का महत्व है, जिसके बाद आती है विजयादशमी, यानी विजय का दिन। विजय का उत्सव।

नवरात्रियां क्यों?— नवरात्र के पर्व में दिन के बजाय रात्रियां क्यों जुड़ी हैं? आमतौर पर रात वह समय है, जब हम सोने जाते हैं। इसलिए आध्यात्मिक संदेश है कि तुम तमोगुणी अज्ञानता के उनींदेपन में खूब जी लिए। अब समय जागने का है।
(सत्य ही सबसे महान है।)

नृत्य क्यों?— नवरात्र में रास गरबा की परम्परा भी हैं। स्वाभाविक हैं कि जब हमारा मन अधिक पवित्र, शांत व प्रफुल्लित हो जाता हैं। और हम आत्मबोध अर्जित कर लेते हैं, तो हम प्रसन्न महसूस करते हैं। रास नृत्य भी आनंद और आत्मबोध का नृत्य है।



ऐसे बचाएं कपड़ों पर पैसे

स्टाइलिंग में सबसे ज्यादा पैसे किसी चीज पर खर्च होता हैं तो वे हैं कपड़े, आप चाहें तो अपने पैसे काफी हद तक बचा सकती हैं।

एक ही रंग के मोजे— हमेशा एक ही रंग के मोजों की एक से ज्यादा जोड़ी खरीदें। यदि आपका एक मोजा फट जाए या अचानक गुम जाए तो आपके पास नई जोड़ी हमेशा तैयार रहेगी। फिर पैक्स में मोजे खरीदने पर ये आपको सस्ते भी पड़ेगे।

कपड़े धोना आदत न बनाएं— यह सोचें कि हर बार पहनने के बाद कपड़े धोना जरूरी हैं। यह साबुन और मेहनत की बर्बादी हैं। जब आप घर जाएं तो कपड़े बदलने के बाद सोचें कि आपने आज सारा दिन क्या-क्या किया था। यदि आपको लगे कि आपके कपड़े ज्यादा गंदे नहीं हुए हैं तो उन्हें हैंगर में टांग कर दो घंटे हवा में रखें और फिर आलमारी में रख दें।

बटन बचा के— जब भी आप अपना कोई पुराना कपड़ा फेंके या रीसाइकल करें तो उससे पहले उसमें लगे फैंसी बटन जरूर निकाल लें। आप इन बटनों का इस्तेमाल अन्य किसी ड्रेस का लुक बदलने के लिए कर सकती हैं। आप किसी प्लेन शर्ट में इन्हें लगा सकती हैं।

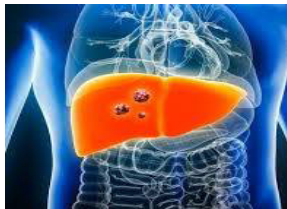
(मानवता से बड़ा कोई धर्म इस संसार में नहीं हैं।)

रसीद रखें— यदि आपने किसी चीज को पूरी कीमत पर खरीदा है तो उसकी रसीद अपने पास रखें। दो हफ्ते बाद रसीद के साथ उसी स्टोर में जाएं। यदि इस बीच वह कपड़ा सेल में गया है तो आप बाकी के पैसे मांग सकती हैं।

जींस को उल्टा धोएं— जींस को हमेशा उल्टा धोएं। अगर वॉशिंग मशीन में धो रही हैं तो ठंडे पानी में जेंटल साइकल लगाएं। अगर जींस को धोने के बाद हल्का रंग छूटता है तो इस बात की संभावना है कि जींस अगली बार नई लगे। वैसे जींस इस तरह की होती है उसे ज्यादा धोना जरूरी नहीं होगा।

एंड ऑफ सीजन सेल— अगर साल के कपड़े खरीदें। बड़े-बड़े स्टोर, ब्रांड और ऑनलाइन शॉपिंग साइट्स एंड ऑफ सीजन सेल लगाती हैं। इससे आपके कपड़ों पर होने वाले खर्च काफी कम होगा। सीजन में जो कपड़े लगे वे काफी महंगे होंगे हैं, वे सेल में लग-भग आधी कीमत में मिल जाते हैं।

अगर चेन हो जाए खराब—चेन खराब होने पर किसी भी कपड़े को फेंके नहीं, बल्कि वेल्क्रो की मदद लें। जहां जिप लगी है, वहां वेल्क्रो लगाए। इससे आपको कोई कपड़ा तुरंत अपनी अलमारी से बाहर नहीं करना पड़ेगा। आप कम से कम कुछ महीने और उसे पहन सकती हैं।



लिवर कैंसर लाइलाज नहीं

कैंसर को आमतौर पर लोग मौत का पर्याय मानते हैं, लेकिन कैंसर का इलाज संभव है। सही ट्रीटमेंट से उसकी जिंदगी में कुछ खूबसूरत साल और जुड़ जाते हैं। आज हम बात कर रहे हैं लिवर कैंसर की, जिसकी टेस तकनीक से सफल इलाज हो सकता है। दुनिया भर में होने वाले अलग-अलग तरह के कैंसरों में लिवर कैंसर पांचवे नंबर पर आता है।

(होनी को ही सबसे बलवान माना गया है।)

क्यों होता है लिवर कैंसर?— 80 फीसदी कैंसरों में लिवर कैंसर का कारण पता नहीं चलता। 20 फीसदी वे लोग होते हैं, जो हैपेटाइटिस बी. सी. से पीड़ित हैं या जिन्हें सोरासिस हो। सोरासिस होने के साथ जो शराब का सेवन भी करते हैं, उन्हें लिवर कैंसर होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। जिन लोगों के शरीर में फंगल इन्फेक्शन हो जाती है। उन्हें भी लिवर कैंसर होने की संभावना रहती है।

लिवर कैंसर की पहचान

- ❖ वजन अचानक कम होना।
- ❖ अपर अब्डॉमन के दाईं ओर लगातार दर्द रहना।
- ❖ पेट के आस-पास सूजन व पेट फूलने लगना।
- ❖ शरीर लगातार कमजोर होता जाना।
- ❖ उल्टियां आनी शुरू हो जाना।
- ❖ बुखार चढ़ता-उतरता रहना।
- ❖ पीलिया हो जाना।
- ❖ यूरिन का रंग काला हो जाना

अगर ये लक्षण किसी व्यक्ति में दिखायी दें, तो यह जरूरी नहीं कि उसे लिवर कैंसर ही हैं, लेकिन ये लक्षण दिखने पर लापरवाही न बरतें और डॉक्टर से अपना पूरा चेकअप करवाएं।

ट्रीटमेंट

ट्रेस तकनीक — इसमें लिवर की एंजियोग्राफी की जाती है और कैंसर के ट्यूमर की सही स्थिति जानकर स्पेशल कैथल के जरिए रक्त कोशिकाओं में कीमोथैरेपी दवा इंजेक्ट की जाती है।

(किया जाने वाला काम थोड़ा हो या अधिक, मगर सदा उसे मन लगा कर करना चाहिए)

दवा का सीधा असर ट्यूमर पर पड़ता और यह शरीर के बाकी हिस्सों को कोई नुकसान नहीं पहुंचाती। इस थैरेपी से कैंसर का ट्यूमर छोटा होते हुए खत्म हो जाता है। इसमें छह से सात सप्ताह का समय लगता है। पुरानी तकनीक में कीमथैरेपी की दवा वेन और मुंह के रास्ते दी जाती है, जिसका असर शरीर के सभी हिस्सों पर पड़ता है। मरीज के सिर के बाल झड़ने लगते हैं। किडनियाँ खराब होने का खतरा बढ़ जाता है, बोन मरो कम होने लगता है, हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और दिल पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है यह तकनीक काफी खर्चीली है।

आरएफए तकनीक—टेस का इस्तेमाल लिवर के दो या ट्यूमर्स को रिमूव करने के लिए किया जाता है, लेकिन यदि किसी व्यक्ति के लिवर में मल्टीपल ट्यूमर्स हैं, तो आरएफए यानी रेडियो फ्रीकेसी ऑफ एवलेटिव तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें सीटी स्कैन की मदद से नीडल इंजेक्ट की जाती है, जो अंदर जाकर छतरी की तरह ट्यूमर्स के आस-पास खुल जाती है। इसमें हीट की मदद से ट्यूमर को रिमूव किया जाता है। इस ट्रीटमेंट पर 85 हजार रुपये खर्च आता है। इसमें मरीज को एक घण्टे बाद घर भेज दिया जाता है। इसमें भी मरीज की लाइफ एक से सात साल तक बढ़ जाती है।

टेस्स फायदा इसमें कीमथैरेपी की दवा एंजियोग्राफी की मदद से लिवर के उस हिस्से में इंजेक्ट की जाती है, जहां ट्यूमर बन चुका है। दवा सिर्फ ट्यूमर पर ही असर करती है, शरीर के दूसरे हिस्सों पर इसका कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। दवा इंजेक्ट करने के छह सप्ताह बाद चेक किया जाता है कि ट्यूमर पूरी तरह खत्म हुआ या नहीं। अगर नहीं, तो यह प्रक्रिया दोहराई जाती है। टेस तकनीक से इलाज कराने पर 50 हजार रुपये तक खर्च होते हैं।

टेस्स ट्रीटमेंट के कुछ घंटों बाद व्यक्ति वह हर काम कर सकता है, जो वह पहले करता था। नेशनल सेंटर ऑफ इंस्टीट्यूट के एक सर्वे के मुताबिक 82 फीसदी लोग टेस से इलाज कराने के बाद एक साल से ज्यादा आरामदायक जीवन जीते हैं। 47 फीसदी तीन साल से ज्यादा 26 फीसदी पांच साल से ज्यादा 16 फीसदी सात साल से ज्यादा नॉर्मल लाइफ जी पाते हैं।

(अमीर आदमी के बहुत से रिश्तेदार अपने आप बन जाते हैं मित्रों की पूरी सेना उसके चारों ओर इक्की हो जाती है)



कान की परेशानी को मत कीजिए अनसुना

अगर आपको सुनने में परेशानी होने लगी है, तो बिना देर किए पहले घर में खुद सामान्य टेस्ट करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। हमारे शरीर में कान एक ऐसा अंग है, जो बेहद नाजुक और संवेदनशील होता है। पल भर में आप इसकी मदद से सारंगी और शहनाई की आवाज में फर्क कर लेते हैं। आप आसानी से समझ जाते हैं कि कोई आवाज दाईं ओर से आ रही है या फिर बाईं। दूर से आ रही है या नजदीक से। और तो और आप एक जैसे लगने वाले शब्द को भी आसानी से समझ जाते हैं। लेकिन,, एक समय ऐसा भी आता है, जब ज्यादातर लोग कम या ज्यादा बहरेपन के शिकार हो जाते हैं। कानों में वैक्स या फ्लूइड का जमना इसकी एक सामान्य वजह है। कान में इन्फेक्शन या हवाई जहाज में सफर करते वक्त वायु के दबाव में अचानक परिवर्तन होने से भी लोगों की सुनने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। बढ़ती उम्र के साथ भी लोगों को बहरेपन की शिकायत पेश आती है। हालांकि चिंता की बात है कि 65 साल की उम्र के बाद इस बीमारी का खतरा काफी बढ़ जाता है।

खुद कैसे करें टेस्ट

अगर आपको महज शक है कि आपके कानों में कोई परेशानी है, लेकिन डॉक्टर के पास जाने से डर रहे हैं तो, घर में ही कानों का टेस्ट कर लीजिए। इन सवालों पर गौर कीजिए और अगर आपका जवाब हां है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कीजिए,

- ✓ क्या आपको हमेशा टीवी या रेडियों की आवाज बढ़ाना पड़ती है?
- ✓ क्या आप लोगों से मिलना-जुलना इसलिए सपंद नहीं करते क्योंकि आपको डर है कि आप उनकी बात समझ नहीं पाएंगे?

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

- ✓ क्या आप लोगो से बात दोहराने के लिए कहते हैं?
- ✓ क्या आपको अक्सर मोबाइल कॉल आने का पता नहीं चलता या फोन उठाने पर आपको दूसरी तरफ से आवाज नहीं सुनाई देती?
- ✓ क्या लोगों को शिकायत रहती है कि आप उनकी बात ध्यान से नहीं सुनते, जबकि आप कोशिश पूरी करते हैं?

इसके अलावा, आप किसी दोस्त से आपके कान के पास कुछ शब्द बोलने को भी कह सकते हैं। इन सबके बाद अगर आपको लगता है कि सुनने में तकलीफ आ रही है तो आपको निश्चित रूप से टेस्ट कराने की जरूरत है।

क्या होता है मेडिकल टेस्ट में ?— कान की डॉक्टरी जांच में सबसे पहले आपके कान, गले और नाक की मेडिकल हिस्ट्री पर गौर किया जाता है। इसके बाद बारी आती है ऑडियोग्राम की। इसके लिए, आपको एक साउंडपूफ कमरे में ईयरफोन लगाकर बैठाया जाएगा। इससे आपके दोनों कानों की अलग-अलग जांच हो जाएगी। इसके बाद, ईयरफोन के जरिए विभिन्न तीव्रता की कई ध्वनियां सुनाई जाती हैं। इसके बाद ऑडियोलॉजिस्ट आपसे तीव्रता के हिसाब से ध्वनियों को पहचानने को कहते हैं। अच्छी सुनने की क्षमता वाले लोग आसानी से 20 डेसिबल या कम की ध्वनियां आसानी से सुन लेते हैं। लेकिन, आप 45 से 60 डेसिबल से ध्वनियां नहीं सुन पाते हैं, तो आपकी सुनने की क्षमता में थोड़ी गिरावट आई है। अगर आप 76 से 90 डेसिबल से हल्की ध्वनियां नहीं सुन पाते हैं, तो आपकी सुनने की क्षमता में थोड़ी गिरावट आई है। अगर आप 76 से 90 डेसिबल की ही ध्वनियां सुन पाते हैं तो समझ लीजिए कि हालत वाकई बेहद खराब है।

तुरंत शुरू कीजिए उपचार — अगर आपको दोनों कानों से सुनाई नहीं दे रहा है या कम सुनाई दे रहा है निश्चित रूप से आपको कान की मशीन चाहिए। ये डिवाइस कई स्टाइल और साइज में जाती हैं। इसमें रेंज के हिसाब से तमाम फीचर होते हैं तो कुछ को खुद ही प्रोग्राम किया जा सकता है। एनालॉग डिवाइस की तुलना में सस्ती होती है और आम लोगों को मतलब की सारी सुविधाएं भी मुहैया कराती है। हालांकी,

(मन आजाद पक्षी की तरह है जो बिना बंधन के अम्बर में निरंतर उड़ता रहता है)

नई डिजिटल डिवाइस में बेहतर आवाज होती है और ये साइज में छोटी भी होती हैं। इन्हें अपनी जरूरत के हिसाब से सेट भी किया जा सकता है। अगर आप समुचित उपचार करवाते हैं, तो इसका खर्च हजारों से लाखों रूपये के बीच आ सकता है। हालांकि कई हेल्थ इंश्योरेंस प्लान में ये डिवाइस भी कवर होती हैं। सही डिवाइस चुनने के लिए आप किसी अच्छे ऑडियोलॉजिस्ट की भी सलाह ले सकते हैं।



एक रूपया

आभा आठवीं कक्षा में पढ़ती थी। वह पढ़ने में बहुत होशियार थी। उसका एक भाई था। न बहन थी न बाप। बस वह, उसका भाई और माँ उसकी माँ दो-तीन घरों में चौका-बरतन का काम करती थी एक दिन आभा को प्राचार्य जी ने प्रथम आने पर एक डिब्बा इनाम में दिया। उसके ऊपर लिखा था "मुझ में पैसे डालों, मैं कभी काम आऊँगा। आभा ने खुशी-खुशी डिब्बा ले लिया, लेकर घर की तरफ चल पड़ी। घर जाकर उसने डिब्बे को एक कोने में रख दिया। माँ को भी नहीं बताया कि उसे इनाम मिला है।

जब आभा की माँ काम से आयी, तो उसने आभा को प्यार करते हुए एक रूपये का सिक्का दिया और आभा के भाई चिकी को भी दिये, आभा ने तो पैसे उस डिब्बे में डाल दिये और चिकी उन पैसे को बाजार में जाकर खत्म कर आया। दूसरे दिन फिर चिकी उन पैसे को बाजार में जाकर खत्म कर आया। दूसरे दिन फिर माँ ने दोनों को पैसे दिये। उस दिन फिर पैसे खत्म कर आया और आभा ने उस डिब्बे में डाल दिये। इस प्रकार उसे जब भी पैसे मिलते, वह उन्हें डिब्बे में डाल देती, जबकि चिकी खत्म कर देता। एक दिन चिकी ने आभा को डिब्बे में पैसे डालते देख लिया। वह जोर से हँसा। उसको हँसता देख आभा बोली- इसमें हँसने की क्या बात है?

(प्रसन वही हैं जिसने अपना मूल्यांकन किया।)

चिकी बोला—ले देकर कभी कभार एक—आधा रूपया मिलता है और उसे भी तुम डिब्बे में डाल देती हो। इतना कहकर वह फिर जोर से हँसा।

इतने में माँ वहाँ आ गयी। वह चिकी को हँसता और आभा को चुपचाप खड़े देख आभा से पुछने लगी, क्या हुआ बेटा? आभा बोली—देखो न माँ आपने जो पैसे दिये, उन्हें मैं डिब्बे में डाल रही हूँ, तो भैया हँस रहे हैं। माँ बोली—चिकी इसमें हँसने की क्या बात है? तुम भी आभा से अक्ल ले लो। यह तो अच्छी बात है। यही पैसा समय पर काम आयेगा। चिकी बोला— वाह माँ इस एक रूपये से क्या होने वाला है? फिर वह हँसता हुआ चला गया। आभा का उदास चेहरा देख माँ बोली—अच्छा बेटा, आज से मैं भी इसमें अपनी तरफ से एक रूपया डाला करूंगी? अब आभा और उसकी माँ प्रायः उस डिब्बे में पैसे डाला करते और चिकी अपने पैसे को खत्म कर देता। एक दिन आभा जब स्कूल से लौटी, तो देखा कि माँ को बहुत तेज बुखार है। वह पलंग पर सिर बाँधे लेटी हैं और चिकी माँ के पास उदास बैठा है। यह देख वह दौड़ती—दौड़ती माँ के पास जाकर रोने लगी और बोली—क्या हुआ माँ। बोलो न माँ। क्या हुआ?

इतने में चिकी बोला— माँ अचानक काम करते —करते गिर पड़ी। पैसे भी नहीं हैं, नहीं तो डॉक्टर को बुला लाता। अब क्या होगा भैया, यह कहकर आभा जोर—जोर से रोने लगी। रोते—रोते अचानक वह चुप हो गयी और उसके चेहरे पर खुशी की लहर दौड़ गयी। आभा बोली—भैया मेरे पास हैं। पैसे, उस डिब्बे में।

चिकी बोला— आभा, उन पचास— साठ रूपयों से क्या होगा? जानती हो डॉक्टर की फीस ही पचास रूपये हो जायेगी, फिर माँ की दवाई? आभा बोली— पचास साठ नहीं भैया और भी अधिक होंगे। यह कहती हुई आभा डिब्बा लेकर आ गयी। चिकी ने डिब्बा खोला और पैसे गिने। उसमें अस्सी रूपये निकले। चिकी बोला वाह आभा अब काम हो जायेगा। अभी डॉक्टर को बुला लाता हूँ। कहता हुआ चिकी दौड़ पड़ा। चिकी डॉक्टर को लेकर आ गया। डॉक्टर ने चिकी की माँ को देखा। बोला घबराने की बात नहीं बेटा, कमजोरी है। शायद मलेरिया हो सकता है। मैं दवाई लिख देता हूँ बाजार से ले आना।

(पूजा करने से पाप मिट जाते हैं।)

डॉक्टर ने दवाई लिख दी आभा ने डॉक्टर से उनकी फीस पूछी। डॉक्टर ने चालीस रुपये बताए। आभा ने चालीस रुपये के सिक्के गिन दिये। इतने सारे सिक्के देख डॉक्टर ने पूछा—बेटी ये इतने सिक्के कहाँ से आये? आभा ने अपने डिब्बे, की कहानी सुनायी। डॉक्टर आभा से बहुत प्रभावित हुआ और बोला—वाह बेटी, इतनी छोटी—सी उम्र में यह आदत। आगे चलकर तुम अच्छी नागरिक बनोगी। ईश्वर ऐसी बुद्धि सभी को दे। इतना कह डॉक्टर ने सभी सिक्के वापस उस डिब्बे में डाल दिये। वे बोले मैं तुम से खुश हुआ। इसे मेरी तरफ से इनाम समझना। उस दिन से चिकी भी उस डिब्बे में पैसे डालने लगा।



स्पेशल बच्चे

स्पेशल बच्चे : इन्हें अपनेपन के अहसास का तोहफा देना जरूरी है। जिंदगी की भागदौड़ में हम सिर्फ अपने लिए सोच रहे हैं। जबकि हमें स्पेशल बच्चों के बारे में भी सोचने की जरूरत है। क्योंकि इनमें भी हमारा रिश्ता है मानवता और प्यार का। अगर कोई बोल न सके, सुन न पाए या फिर देखने में दिक्कत हो, तो रोजमर्रा के जीवन में क्या परेशानियाँ आती हैं इसका अंदाजा सामान्य व्यक्ति नहीं लगा सकता। एक छोटे से प्रयास या मदद से आप स्पेशल बच्चों की जिंदगी में फैले अंधकार को मिटा सकते हैं। इसके लिए हमें चाहिए इन्हें सकारात्मक वातावरण दिया जाए, जहाँ ये सभी अपनी बात खुलकर रख पाएं। इससे ऐसे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ेगा और ये सफलता की खुशी का अहसास कर सकेंगे। कोशिश ऐसी रहे की इन बच्चों को तोहफे में हम अपनेपन का अहसास दे पाएं।

दोस्त माने नहीं, दोस्त बनाएं— दृष्टि व श्रवण बाधित और मूक बधिर स्पेशल बच्चों के दुःख की कल्पना कर पाना आसान नहीं है। इस दुःख को सुख में बदला जा सकता है अगर हम इन्हें दोस्त समझें नहीं बल्कि अपना दोस्त बना लें।

(यदि जहर में अमृत मिला हो तो उसे हंसी—खुशी पी लेना चाहिए)

भले ही ईश्वर ने इन बच्चों, को बोलने, सुनने और देखने की शक्ति न दी हो, लेकिन टैलेंट जरूर दिया है, जिसके दम पर यह दुनिया जीत रहे हैं। ऐसे कई उदारण हैं जहां स्पेशल बच्चों के टैलेंट का जादू चला है।

खुद से अलग न समझें— स्पेशल बच्चों को अपने परिवार का हिस्सा ही समझें। ऐसा करेंगे तक ही जब इनके लिए कुछ अच्छा सोच सकेंगे। यह हमारा सामाजिक दायित्व भी है। बच्चे वह हर कार्य कर सकते हैं जो एक सामान्य बच्चा करता है। इसलिए एक छोटी सी मदद से इनकी जिंदगी सवर सकती है।

खेल-खेल में सिखाएं—खेल एक ऐसा माध्यम है, जिससे नई और अच्छी बातों को सिखाया जा सकता है। स्पेशल बच्चों के लिए विभिन्न खेलों का आयोजन किया जा सकता है। इससे इन्हें खेल की जानकारी होगी और मानसिक व शारीरिक संतुलन भी बना रहेगा, जो इन बच्चों के स्वास्थ्य के लिए ज्यादा जरूरी है।

क्रिएटिविटी में बिजी रखें— ऐसे बच्चों में क्रिएटिविटी गजब की होती है। आपको उनकी इस रचनात्मकता को पहचानना है। खाली समय में उन्हें खुला छोड़ दें ताकि वह अपनी क्रिएटिविटी को मूर्त रूप से पाएं। जिस कार्य में उनकी रूचि हो उसे उन्हें सिखाएं। जितने प्यार और तसल्ली से आप उन्हें ट्रीट करेंगे वह भी उतनी ही सरलता से आपकी बात ग्रहण करेंगे।

यह करें—

- ✓ स्पेशल बच्चों को सामान्य बच्चों की तरह ही समझें और कोई बात समझाएं।
- ✓ एक अच्छे दोस्त की तरह इनसे बातें करें
- ✓ अपनेपन का अहसास करवाएं
- ✓ लगातार मोटीवेट करते रहें
- ✓ इनकी स्ट्रेंथ के बारे में इन्हें बताते रहें
- ✓ इन बच्चों से लगातार मिलते रहें
- ✓ जहां ये रहते हैं वहां और आस-पास के बारे में जानकारी देते रहें।

(ज्ञान प्राप्त होने से प्राणी, माया जाल से दूर हो जाता है)

यह न करें

- ✓ इन बच्चों की तुलना बिलकुल न करें
- ✓ इनसे नकारात्मक बातें न करें
- ✓ यह आपकी तरह कोई काम नहीं कर सकते, इसलिए इन पर इरीटेड न हों
- ✓ इनसे गलती होने पर गुस्सा न करें



जय सनातन—जय विश्व

जय सनातन—जय विश्व का संदेश एक ही ईश्वर यही शाश्वत सत्य हैं कि विश्व का नियम करने वाली परमसत्ता एक हैं। उसी को ईश्वर, उसी को अल्लाह, उसी को परमेश्वर कहते हैं। उसके अतिरिक्त अन्य कोई भी उपस्थित नहीं हैं। एक ही सत्य हैं, सत्य यही हैं। कि ईश्वर ने समस्त मानवता के लिये सांसारिक जीवन जीने के मूल सिद्धान्त एक ही बनाये हैं। जो अच्छा हैं वह सबके लिये ही अच्छा हैं, जो बुरा हैं वह सबके के लिये ही बुरा हैं। एक ही जाति— सम्पूर्ण मानव जाति एक ही माँ—बाप की सन्तान हैं सत्य ये हैं कि मानव जाति में ईश्वर ने कोई भी वर्ग भेद भाव नहीं बनाये हैं न कोई ऊँचा हैं और न कोई नीचा अर्थात् समस्त मानव जाति समान हैं। जाति तो पृथ्वी पर आने के बाद मनुष्य ने बनाई हैं? एक ही लक्ष्य— मृत्यु परम सत्य हैं तथा मृत्योपरान्त प्रत्येक नर—नारी अपने कर्मों के लिये ईश्वर के सामान उत्तरदायी हैं। अतः हित इसी में है। कि हम अपना लक्ष्य सुनिश्चित कर लें कि हम लोक तथा परलोक के लिये क्या कर रहे हैं? हमें जो ईश्वर ने चाहा हैं जीवन व्यतीत कर रहें हैं या फिर/ अपने मन चाहा? सनातन संस्कृति तो सर्वव्यापक हैं यह सिर्फ मनुष्य मात्र के लिये ही नहीं वरन सम्पूर्ण जीव जगत के प्रति सचेत हैं यह तो सम्पूर्ण ब्रह्मंड के लिये चिंतित हैं तथा सभी के लिये— (सभी सुखी हो, सभी निरोग हो, किसी को दुख व्याप्त न हो)

हमारे उद्देश्य—

- ✓ दिग भ्रमित जीवन को ईश्वरीय विधान के अनुसार सांसारिक जीवन व्यतीत के लिये प्रेरित करना।
- ✓ ईश्वरीय विधान का स्रोत क्या हैं? मानव जाति को उससे अवगत कराना।
- ✓ ईशदूत और अन्तिम ईशदूत की आवश्यकता क्यों? मानव जाति को ईश्वर के इस मूल सिद्धान्त से अवगत कराना।
- ✓ ईश्वर के अन्तिम दूत कौन हैं और उनकी शिक्षा क्या हैं? इसका प्रचार—प्रसार करना।
- ✓ मानव जाति में धार्मिक द्वेष और जातिगत भेद—भाव को दूर करने का प्रयास करना।
- ✓ इन सब उद्देश्यों की पूर्ति के लिये शान्ति और सौहार्द का पूरा ध्यान करना मानव—मानव, भाई—भाई नैतिकवादी बनो—अनैतिकवादी नहीं स्वावलम्बी बनो—परालम्बी नहीं।



मन द्वारा उपचार

मन द्वारा उपचार भी व्यक्ति, पशु—पक्षी, स्थितियों तथा समस्याओं का उपचार सम्भव हैं। मन द्वारा किसी भी स्त्री पुरुष की शारीरिक बीमारियों या अन्य समस्याओं का उपचार किया जा सकता है।

(सदा दूसरों का भला करो, स्वार्थ से दूर रहो)

इस पद्धति द्वारा व्यक्ति न केवल स्वयं का उपचार कर सकता है, बल्कि दूसरों का उपचार भी कर सकता है। प्रार्थना भी एक उपचार पद्धति है और प्रार्थना हम स्वयं के लिए भी करते हैं तथा दूसरों के लिए भी।

कुपोषण तथा मन द्वारा उपचार

‘मन द्वारा उपचार’ विषय पर एक प्रेजेंटेशन के दौरान एक बार एक प्रश्न आया कि जब मन द्वारा उपचार करके हर एक समस्या का समाधान किया जा सकता है, तो क्या देश में कुपोषण के शिकार लाखों लोगों, महिलाओं तथा बच्चों का इस विधि से उपचार किया जा सकता है? सही तौर पर देखने से तो लगता है कि शायद नहीं, परन्तु ऐसी बात नहीं है।

समस्या को सिलसिलेवार देखें, तो पाते हैं कि इस समस्या का मूल कारण है भोजन या पर्याप्त भोजन या संतुलित भोजन न मिलना। यह शारीरिक बीमारी नहीं है तथा इसका सम्बन्ध पीड़ित के मन से भी नहीं है, इसलिए कुपोषण को दूर करने के लिए पर्याप्त उचित संतुलन आहार उपलब्ध कराना पहली शर्त है। कुपोषण भी एक महामारी की तरह ही है, इसलिए अकाल, बाढ़, महामारी के लिए सामूहिक अनुष्ठान यज्ञ आदि की तरह कुपोषण के उपचार के लिए भी बड़े पैमाने पर अनुष्ठान द्वारा उपचार की शुरुआत की जा सकती है।

वस्तुतः हर समस्या का मूल कहीं न कहीं किसी न किसी के मन में व्यक्तिगत रूप से या सामूहिक रूप से निहित होता है और इस विचार-प्रक्रिया को उलट कर, मनचाही दिशा में परिवर्तित करके हर समस्या का समाधान किया जा सकता है।

दोस्तो ! आओ, हम सब अपने मन की शक्ति को पहचानें। अपने मन की शक्ति द्वारा उपचार की प्रक्रिया शुरू कर अपना तथा सबका जीवन सफल सार्थक बनाएं। आओ। अपने प्राचीन ऋषि – मुनियों की तरह हम सब मिलकर सबके कल्याण की मंगलकामना करें।

(दान देने से दरिद्रता दूर होती है)



नींबू अनेक रोगों में लाभदायी हैं

नींबू का रस, अदरक का रस और नमक मिलाकर भोजन करने से थोड़ी देर पहले। चम्मच की मात्रा में, चाटने से मंदाग्नि की शिकायत दूर होकर पाचन शक्ति बढ़ती है।

- 1 गिलास पानी में नींबू का रस मिलाकर प्रतिदिन सुबह में पीने से कब्ज का निवारण होता है। नींबू के रस के साथ पीपल पीसकर चाटने से संग्रहणी रोग में लाभ मिलता है। आधा चम्मच नींबू के रस में थोड़ा सा जायफल घिसकर दो-तीन बार चाटने से अजीर्ण की समस्या दूर होती है। नींबू की सिकंजी बनाकर इसमें 1 लौंग का चूर्ण और 5 काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर दिन में दो बार पीने से अरुचि का नाश होता है और खुलकर भूख लगती है।
- 2 गिलास पानी में 2 चम्मच जीरा उबालकर आधा शेष रह जाने पर छानकर 1 नींबू निचोड़कर चाय की तरह घूंट-घूंट करके पीने से बदहजमी और अरुचि में पूरा लाभ मिलता है। आधा चम्मच अजवाइन का चूर्ण, आधा चम्मच जीरे का चूर्ण और आधा चम्मच कलौंजी का चूर्ण लेकर 1 नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से गैस्ट्रिक की तकलीफ से राहत मिलती है।
- 1 चम्मच नींबू का रस और 1 चम्मच पुदीना का रस मिलाकर दो-तीन दिन सेवन करने से उलटी की समस्या में पूरा लाभ मिलता है।
- 5 ग्राम नींबू के रस में चुटकीभर सेंधा नमक मिलाकर चाटने से हिचकी बंद हो जाती है।
- 2 चम्मच चमेली के तेल में 1 नींबू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली की बेचैनी शांत हो जाती है।

(धर्य और सन्तोष से बढ़कर कोई सुख नहीं)

- एक बाल्टी पानी में 2 नींबू निचोड़ कर नियमित रूप से 1 सप्ताह तक नहाने से फुंसियां नष्ट हो जाती हैं और तरौताजगी की अनुभूति होती है।
- नींबू के रस में चंदन घिसकर मुंहासों पर लगाने से पूरा लाभ मिलता है।
- नींबू के रस में मेहंदी की पत्तियां पीसकर घमौरियों पर लगाने से घमौरियों से मुक्ति मिल जाती है।
- एक गिलास गरम पानी में 1 नींबू का रस मिलाकर शीतपित्त से प्रभावित भाग पर मलने से जलन व खुजली से राहत मिलती है।
- एक गिलास गुनगुने पानी में 1 नींबू निचोड़कर और 1 चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन पीने से मोटापा से मुक्ति मिल जाती है।



दीपावली

दीपावली पर्व अयोध्या के राजा राम, लंका के अत्याचारी राजा रावण पर विजय हासिल करके और अपना चौदह वर्ष का वनवास पूरा करके अपने घर अयोध्या लौटने की खुशी में अति हर्षोउल्लास व धूम-धाम से मनाया जाता है।

भारत वर्ष में मनाए जाने वाले सभी त्यौहरों में दीपावली सामाजिक और धार्मिक, दोनों ही दृष्टि से अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसे दीपोत्सव भी कहते हैं। यह पर्व प्रतिवर्ष कार्तिक मास की अमावस्या को मनाया जाता है।

(सुन्दरता की शोभा केवल गुण से ही होती है।)

यह पर्व देश-विदेश में बड़ी श्रद्धा, विश्वास एवं समर्पित भावना के साथ “प्रकाश-पर्व” के रूप में मनाया जाता है। दीवाली अंधेरे से रोशनी की ओर जाने का प्रतीक है। भारतीयों का विश्वास है कि सत्य की सदा जीत होती है, झूठ का नाश होता है और दीवाली का यह पर्व यही दर्शाता है।

इस दिन लक्ष्मी पूजन का विशेष विधान है। रात्रि के समय प्रत्येक घर में धनधान्य की अधिष्ठात्री देवी महालक्ष्मी, विघ्न-विनाशक गणेशजी एवं विद्या व कला की देवी मातेश्वरी सरस्वती की पूजा की जाती है। ब्रह्मपुराण के अनुसार कार्तिक अमावस्या की अर्धरात्रि में महालक्ष्मी स्वयं भूलोक में आकर प्रत्येक सद्ग्रहस्थ के घर में विचरण करती हैं। जो घर हर प्रकार से स्वच्छ, शुद्ध और सुंदर तरीके से सुसज्जित और प्रकाशयुक्त होते हैं, वहां आंशिक रूप से ठहर जाती हैं। इसीलिए इस दिन को घर के अंदर व बाहर से खूब साफ-सुथरा करके सजाया-संवारा जाता है।

इसी दिन अयोध्या के राजा राम, लंका के अत्याचारी राजा रावण पर विजय हासिल करके और अपना चौदाह वर्ष का वनवास पूरा करके अपने घर अयोध्या लौटे थे। उनके लौटने की खुशी में आज भी यह पर्व मनाते हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार जब श्रीराम अपनी पत्नी सीता व छोटे भाई लक्ष्मण सहित अयोध्या वापस लौटे तो नगर वासियों ने घर-घर दीप जलाकर खुशियां मनाई थीं। इसी पौराणिक मान्यतानुसार प्रतिवर्ष घर-घर में दीये जलाये जाते हैं और खुशियाँ मनाई जाती हैं।

अंधकार पर प्रकाश की जीत का यह पर्व समाज में उल्लास, भाईचारे व प्रेम का संदेश लेकर आता है। यह पर्व सामूहिक व व्यक्तिगत, दोनों तरह से मनाए जाने वाला एक ऐसा विशेष पर्व है जो धार्मिक, सांस्कृतिक व सामाजिक विशिष्टता रखता है। लोगों में दीवाली की बहुत उमंग होती है। लोग अपने घर का कोना-कोना साफ करते हैं, नये कपड़े पहनते हैं, मिठाइयाँ व उपहार एक-दूसरे को बाँटते हैं और एक दूसरे से मिलते हैं।

(वंश की शोभा शील में है)

घर-घर में सुंदर रंगोली बनायी जाती हैं, दिये जलाये जाते हैं। और आतिशबाजी की जाती हैं। छोटे-बड़े सभी इस त्योहार में भाग लेते हैं।

दीपावली पर्व से जुड़ी हर धार्मिक व पौराणिक मान्यता और ऐतिहासिक घटना इस पर्व के प्रति जनमानस में अगाध आस्था तथा विश्वास का प्रतीक हैं। कहना न होगा कि दीपावली के दीपों का स्थान बिजली से जलने वाली रंग-बिरंगे बल्बों की लड़ियां कभी नहीं ले सकतीं। इसलिए इस प्रकाश-पर्व को हमें सदैव ही पूर्ण भारतीय परम्परा के साथ ही मनाना चाहिए। अंधेरे से प्रकाश की ओर, अज्ञानता से ज्ञान की ओर अग्रसर करने वाला दीपावली का यह शुभ पर्व आप सभी को मंगलमय हो।



सूर्य की किरणों द्वारा पाएं दिव्य स्वास्थ्य

प्रत्यक्ष रूप से इस धरती पर कोई देवता हैं जिसे हम देख सकते हैं तो वह केवल सूर्य ही हैं। सूर्य देवता के रूप में जाने जाते हैं। सूर्य की किरणों में अनेक रोगों को दूर करने के चमत्कारिक गुण जाये जाते हैं। सूर्य के चिकित्सकीय गुणों को हमारे ऋषि-मुनि हजारों वर्षों पूर्व से ही जानते थे। वर्तमान में सूर्य किरण चिकित्सा बहुत अधिक प्रचलन में हैं। क्योंकि वर्षों पूर्व व्यक्ति प्रकृति व सूर्य के प्रकाश के सानिध्य में रहता था। किंतु जैसे ही हमारी प्रकृति से दूरी हुई और अधिक सुविधाजनक रहने से मनुष्य रोगी होने लगा।

(विद्या के गुण उसकी सिद्धि में ही हैं)

वर्तमान समय में चिकित्सा सुविधाएं बहुत महंगी हो गई हैं। ऐसी अवस्था में सूर्य किरण चिकित्सा सभी के लिए सर्वसुलभ व वर्ष भर में, पर्याप्त दिनों तक उपलब्ध रहती है, बारिश के कुछ दिनों में हमें सूर्य देवता के दर्शन नहीं होते हैं। सूर्य किरण चिकित्सा पद्धति एक तरह से प्रकृति द्वारा प्रदान की गई मुफ्त चिकित्सा है। आवश्यकता तो केवल कुछ प्रयास करने की है, ताकि हम इस चिकित्सा पद्धति का लाभ ले सकें। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी इस चिकित्सा पद्धति को मान्यता देता है।

कफ जनित रोगों में चमत्कारिक लाभ :- हम देखते हैं कि विश्व में प्रति वर्ष लाखों-करोड़ों की दवाईयां कफ रोगों के शिकार रोगियों के लिए खरीदी जाती हैं। किंतु इतनी दवाईयों का सेवन करने के बाद भी रोगी को लाभ नहीं मिलता है। बच्चे, युवा, वृद्ध कफ से संबंधित रोगों में बहुत अधिक कष्ट पाते हैं, रात की नींद खराब हो जाती है। ऐसी अवस्था में पीले रंग से तापित सूर्य किरण का पानी चमत्कारिक रूप से लाभ देता है।

सूर्य किरण चिकित्सा पद्धति कैसे कार्य करती है? सूर्य की किरणों का रंग सफेद दिखता है, किंतु सूर्य किरण 7 रंगों की बनी रहती है। रंगों की बनी सूर्य की किरणें बैंगनी, हल्का नीला, गहरा नीला, हरा, पीला, नारंगी व लाल रंगों से मिलकर बनी होती है। हम भारतवासी बहुत भाग्यशाली हैं जो कि सूर्य देवता को पर्याप्त समय अपने जीवन में पाते हैं। आवश्यकता है कि किस प्रकार हम सूर्य देवता के माध्यम से शरीर को निरोगी बनाएं। सूर्य की रोशनी से कीटाणुओं का नाश होता है। यदि जिस कमरे में हम रहते हैं और वहां सूर्य की रोशनी नहीं आती है तो परिवार कभी स्वस्थ नहीं हो सकता है। व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए मुख्य तौर पर दो प्रमुख तत्वों की आवश्यकता होती है जिससे परिवार के समस्त सदस्य स्वस्थ व निरोगी रहते हैं। ये तत्व हैं—सूर्य की रोशनी और शुद्ध ऑक्सीजन जिन घरों में सूर्य की रोशनी व शुद्ध ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति होती है तो उन परिवारों के समस्त सदस्य सदैव स्वस्थ रहते हैं।

(अपनों से बड़ों के सामने कभी झूठ नहीं बोलना चाहिए।)

कैसे बनाएं सूर्य तापित जल— जिस रंग की आवश्यकता के अनुसार कांच की बोतल का चुनाव कर उसमें 90% तक जल को भर कर बोतल को लकड़ी के पटिये पर सूर्य की रोशनी में रख दें। तेज सूर्य की रोशनी में 4–5 घण्टे की अवधि में सूर्य तापित जल तैयार हो जाएगा। सूर्यतापित जल चार्ज हो जाने के बाद उसे घर में भी लकड़ी के पटिये पर रखना है।

सूर्य तापित विधि से जल को शुद्ध कैसे करें—कई परिस्थितियों में हमें शुद्ध जल प्राप्त नहीं होता है। ऐसी स्थिति में कांच की बोतल में जल को भर लें व उसे 4–5 घण्टे धूप में रहने दें। इस प्रकार से तैयार किया गया जल कीटाणु व गंदगी से मुक्त हो जाता है। सूर्य तापित जल ऊर्जा से भरपूर होता है। इसका सेवन शारीरिक कमजोरी को दूर करता है। और इस विधि से तैयार किया हुआ जल विभिन्न रोगों को दूर करने में सहासक होता है।



नशा करता है जीवन का नाश

विश्व के हर कोने में बढ़ रही हत्याओं, बलात्कार व अन्य क्रूर घटनाओं में मादक द्रव्यों का सबसे बड़ा हाथ है मादक द्रव्य जैसे— शराब, गाँजा, अफीम, हेरोइन, तम्बाखू , पान पराग, गुटखा, बीड़ी सिगरेट का शिकार इनके नशे में हर प्रकार के दुष्कर्म करने के लिये तैयार हो जाता है। क्योंकि इन पदार्थ के सेवन से मनुष्य विवेकहीन हो जाता है तथा उसे अच्छे बुरे का ज्ञान नहीं रह पाता है। इन मादक द्रव्यों की तस्करी व बिक्री में अत्याधिक लाभ होने के कारण इस कार्य में लगे व्यक्ति भी हर प्रकार का गुनाह कर बैठते हैं।

नशा एक ऐसा धीमा जहर है जो प्रत्येक व्यक्ति को अल्पायु में धीरे-धीरे काल का ग्रास बना देता है। वर्तमान समय में नशा बतौर फैशन अपनाया जा रहा है। युवा वर्ग जो देश का भविष्य है उनमें नशे का बहुत अधिक प्रभाव देखा जा रहा है क्लबों पार्टियों में अनेक प्रकार के ब्रांडों की शराब पीना-पिलाना आम बात हो गई है। स्कूल, कालेज में भी इस जहर ने अधिकांश युवाओं को अपनी गिरफ्त में ले लिया है। खेद एवं चिंता का विषय है कि ये मादक द्रव्य जूस की दुकानों पर छोटे-छोटे पैक (पाउचों) में आसानी से उपलब्ध हो रहे हैं लेकिन युवा वर्ग आसानी से और निःसंकोच या कहें धड़ल्ले से नशे का आदी होता जा रहा है। युवा इन नशों को अपना लेता है लेकिन बाद में उसके लिये इसे छोड़ना अत्यंत मुश्किल हो जाता है। बाद में वह चाहकर भी नहीं छोड़ पाता और अपने जीवन से निराश होकर कभी-कभी तो आत्महत्या जैसा जघन्य कार्य भी कर लेता है। नशे का अंत नाश से होता है।

नशे को छोड़ने के घरेलू उपाय सिगरेट, बीड़ी, तम्बाखू

- ✓ छोटी हरड के टुकड़े को काटकर रख लें। जब तलब लगे तो इसका टुकड़ा मुँह में डालकर धीरे-धीरे चूसें कुछ ही समय में आदत दूर हो जायेगी।
- ✓ तम्बाखू छोड़ने के लिये सौंफ को एक डिब्बे में अपने पास रखें जब तम्बाखू खाने का मन करे सौंफ खायें।
- ✓ बीड़ी सिगरेट छुड़ाने के लिये दालचीनी को पीसकर शक्कर की चासनी में मिलाकर पास में रखें। जब भी बीड़ी, सिगरेट की तलब लगे यह औषधि एक उंगली चाट लें।
- ✓ बिना दवा के नशे को धीरे-धीरे कम करके भी छोड़ा सकता है।

(पका हुआ अनार समय के साथ और भी मीठा हो जाता है,)

अफीम

- ✓ अफीम एक दम से खाना बंद न करके इसे धीरे-धीरे मात्रा में कम करते जायें इससे अफीम की आदत छूट जाती है।
- ✓ अफीम खाने की तलब लगने पर दो तीन चुटकी अजवाइन का सेवन करें जिससे अफीम का विकार पैदा नहीं होता।

शराब

- ✓ सेब का रस बार-बार शराब पीने की आदत को छुड़ाने के लिये लाभदायक है।
- ✓ भोजन के साथ रोज सेबफल खाने से भी शराब की आदत छूट जाती है।

क्या आप जानते हैं?

- ? – 20 सिगरेट प्रतिदिन पीने वाला अपनी आयु के 10 वर्ष कम कर लेता है।
- ?– हर पाँच व्यक्तियों की मृत्यु का कारण तम्बाकू है।
- ?– भारत में प्रतिवर्ष दुर्घटना से 58 हजार मृत्यु होती हैं, जबकि तम्बाकू से 10 लाख लोग मरते हैं।
- ?– एक पैकेट सिगरेट नित्य पीने वाला व्यक्ति यदि इस अपव्यय को 25 वर्ष तक बैंक में जमा करता रहे, तो उसे 3.5 लाख रूपए मिलते हैं।
- ?– गुटखा खाने से दिन पर दिन मुंह का खुलना कम होता जाता है, भोजन में स्वाद नहीं आता । तेरह-चौदह साल के बच्चों को भी कैंसर हो सकता है।

(धन से भी धर्म की रक्षा होती है)

तम्बाकू में पाए जाने वाले विष और उनके परिणाम

निकोटिन	:	कैंसर, ब्लड प्रेशर
कार्बन मोनोक्साइड	:	दिल की बीमारी, दमा, अंधापन
मार्श गैस	:	शक्तिहीनता, नपुंसकता
अमोनिया	:	पाचन शक्ति मंद, पित्ताशय विकृत
कोलोडॉन	:	सनायु दुर्बलता, सिर दर्द
पापरीडिन	:	आँखों में खुश्की, अर्जीण
कार्बोलिक एसिड	:	अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, विस्मरण
परफेरोडल	:	दाँत पीला, मैला, कमजोर
एंजालिन साइनोजोन	:	रक्त विकार
फास्पोरल प्रोटिक एसिड	:	उदासी, थकान, खाँसी, टी.वी.

- ✓ सोचो और आज से ही नशा छोड़ने का प्रयास कर अपनी जिंदगी आनन्दमय बनायें। पान मसाला, गुटखा, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि नशीली पदार्थों के सेवन से कितनी भयानक, दर्दनाक, वीभत्त्व एवं दयनीय हो जाती हैं।
- ✓ तम्बाकू सेवन छोड़ा जा सकता है, मनोबल पैदा कीजिये। कमजोर दिल के व्यक्ति जिनमें हिम्मत नहीं है तम्बाकू जल्दी नहीं पाते, उन्हें दवाओं का सहारा लेना पड़ता है। क्या आप बुजदिल हैं? यदि नहीं तो इसी वक्त इस दुश्मन से छुटकारा पाइए। तम्बाकू का पान कैंसर का आह्वान।

(मीठे शब्द बोलने से कोई न तो गरीब होता है, न ही छोटा)



मनुष्य को आवेश में कोई निर्णय नहीं लेना चाहिये

आवेश में आना बहुत आसान है। आवेश में निर्णय करना भी बहुत आसान है। साथ ही आवेश में किये गये निर्णय को क्रियान्वित करने के लिये और ज्यादा आवेश में आना भी बहुत आसान है किन्तु आवेश स्थिति आदमी को बहुत नुकसान पहुँचाती है। आवेश का अर्थ होता है। किसी एक तरफ दिमाग का जड़ हो जाना वह वही देखता है उसे उन क्षणों में और कुछ नजर नहीं आता उसका दिमाग उसके विचार एक ही दिशा में दौड़ते हैं। दृष्टि को जैसे ताला लग गया हो वह एकांगी हो जाता है। और इस कारण उसका निर्णय मात्र उस समय की घटना का परिस्थिति पर ही आधारित होता है वह उसके परिणाम पर विचार नहीं करता उसका निर्णय उसके पूरे जीवन को प्रभावित करता है। एक बार निर्णय होने के बाद उससे पीछा छुड़ाना आसान नहीं होता। शांति और आनंद का पहला सूत्र है— आप आवेश में मत जाये, संभालना मुश्किल हो जाये।

उन क्षणों का निर्णय निश्चित ही जीवन रस धार में जहर भरने का काम करेगा। वह जिंदगी भर की कमाई को पर भर में साफ कर देगा। इसलिये यदि शांति चाहते हैं तो आवेश के क्षणों में निर्णय लेना टाले। लेकिन अगर मन को समझाना मुश्किल हो तो तीसरे सूत्र का उपयोग करें। आवेश में किये गये निर्णय को कभी भी क्रियान्वित न करें। शांत मन से विचार करेगे तो पायेंगे कि अच्छा विचार हुआ निर्णय को स्वर नहीं दिया, अन्यथा बहुत अनर्थ हो जाता। जो व्यक्ति आवेश के क्षणों में कुछ पल के लिये संभल जाता है। वह अपने जीवन की तस्वीर में मोहक रंग भर लेता है।

(जीवन—मृत्यु का चक्र सदा चलता रहता है,)

समाधान— आपसी आत्महीनता, सदभावना, सरल निर्मल प्रेम, आपसी चर्चा और नियमित साधना द्वारा अपनी सोच हमेशा सकारात्मक बनाए रखें अपना आहार सात्विक रखें नियमित आसन, प्राणायाम करें धैर्यशीलता, सहनशीलता, संयमता रखें जब भी गुस्सा आये एक गिलास पानी पीये।



बुजुर्गों का हमारे जीवन में महत्व

परिवार में बुजुर्गों की अहमियत और महत्व को संक्षेप में समझना बहुत जरूरी है। बुजुर्ग परिवार की नींव होते हैं, जो अपने अनुभव, ज्ञान और परंपराओं के साथ परिवार को मजबूत बनाते हैं। उनके पास जीवन के विभिन्न क्षेत्रों का व्यापक अनुभव होता है, जो उन्हें परिवार के अन्य सदस्यों के लिए मार्गदर्शक और सलाहकार बनाता है। बुजुर्ग हमारे जीवन में महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि उनके पास बहुत ज्ञान और अनुभव होता है।

वे हमें बहुमूल्य सबक सिखा सकते हैं और अच्छे निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं। वे प्यार, समर्थन और परिवार की स्वाभिमान नहीं आ सकता। हमारे बड़े बुजुर्ग हमारा स्वाभिमान हैं, हमारी धरोहर हैं। उन्हें सहेजने की जरूरत है। यदि हम परिवार में स्थायी सुख, शांति और समृद्धि चाहते हैं तो परिवार में बुजुर्गों का सम्मान करें। कई लोग उम्र बढ़ने के साथ एक जैसी चीजें चाहते हैं अपने घर में रहना, यथासंभव लंबे समय तक स्वतंत्रता बनाए रखना, और जरूरत पड़ने पर मदद के लिए परिवार और दोस्तों की ओर मुड़ना। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही मानसिक स्वास्थ्य भी उम्र के साथ बिगड़ने लगता है। इसी वजह से 60 और उससे अधिक उम्र के लगभग 15 % लोग कम से कम एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से प्रभावित हैं। बुजुर्ग लोगों में अल्जाइमर रोग, अवसाद (डिप्रेशन) और बेचैनी (एंजाइटी)

विकसित होने की संभावना हैं। हमारे बुजुर्गों का महत्व बुजुर्ग लोग हमारे परिवार और समाज की रीढ़ हैं।

उन्होंने हमें बेहतर इंसान बनना सिखया हैं और वे आज की पीढ़ी के लिए प्रेरणा का एक बड़ा स्रोत हैं। उन्होंने हमें बहुत कुछ दिया है— उनकी संतुष्टि, उनका धैर्य और उनका स्नेह—और वे सभी सम्मान और प्यार के हकदार हैं। जो उन्हें मिल सकता है बड़े-बुजुर्ग पूरे परिवार के लिए पैसे कमाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। वे घर के कामों का भी ध्यान रखते हैं। वे एक-दूसरे से प्यार करते हैं और परिवार के हर सदस्य, खासकर बच्चों के साथ अच्छा समय बिताना जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण हैं। बुजुर्गों को चिंता और बेचैनी से मुक्त स्वस्थ जीवन जीने के लिए विशेष देखभाल और ध्यान की आवश्यकता होती है। दुख की बात है कि बुढ़ापे से जुड़े व्यवहार में होने वाले बदलावों के बारे में पर्याप्त जागरूकता नहीं है, जिसके कारण रिश्तेदार उनके साथ दुर्व्यवहार करते हैं।



गाँधी की नई पीढ़ी और नई पीढ़ी के गाँधी

मोहनदास करमचंद का जन्म 2 अक्टूबर 1869 को वर्तमान गुजरात राज्य के पोरबंदर जिले के मध्यमवर्गीय परिवार में हुआ था। उनके पिता का नाम करमचंद गाँधी एवं उनकी माता का नाम पुतलीबाई था। वे अपने तीन भाईयों में सबसे छोटे थे। 13 साल की उम्र में महात्मा गाँधी की शादी कस्तूरबा से हुई थी जो एक अरेंज मैरिज थी। उनके चार बेटे थे जिनके नाम हरिलाल, मणिलाल, रामदास और देवदास थे भारत एवं भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलन के एक प्रमुख राजनैतिक एवं आध्यात्मिक नेता थे। अहिंसा परमो धर्म— अहिंसा ही सर्वोच्च धर्म है।

(अपनी ताकत से प्राणी हर कठिन से कठिन कार्य कर सकता है।)

यह नारा गाँधी जी अहिंसक आंदोलन का मूल मंत्र था। करो या मरो— यह नारा भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान गाँधी जी ने दिया था। गाँधी जी के तीनों बंदर आँख, कान, मुँह बंद करते थे किंतु उनका उद्देश्य अलग था कि वे बुरा न देखेंगे, न सुनेंगे, न बोलेंगे। गाँधी जी की 9 पुस्तकों में सत्य के प्रयोग अथवा आत्म, मेरी जीवन कथा, रामनाम, मेरे सपनों का भारत, संक्षिप्त आत्मकथा, दक्षिण अफ्रीका के सत्याग्रह का इतिहास, गीता बोध, बापू की सीख, हिंद स्वराज, शामिल हैं।

बापू के देहात पर प्रसिद्ध वैज्ञानिक अलबर्ट आइंस्टाइन ने जो कहा था, उसे अक्सर दोहराया जाता रहा है, आने वाली पढ़ियां इस बात पर विश्वास करना कठिन होगा कि इस धरती पर हाड़-मांस का ऐसा इंसान कभी सदी में ही नहीं, हजारों वर्षों में भी एकाध बार ही अवतरित होता है। विडंबना यह है कि राष्ट्रपिता को महात्मा की उपाधि से अलंकृत कर एक मूर्त के रूप में गांधीवादी संप्रदाय के महंतो-मठाधीशों ने सरकार द्वारा अनुमोदित मंदिरों में कुछ इस तरह कैद कर दिया है कि नई पीढ़ी के लिए अपने ही देश में वे अजूबा बन गए हैं। अजूबा हि नहीं अबूझ और अप्रासांगिक भी।

आज जब किशोरों और नौजवानों के कानों में गाँधी शब्द पड़ता है, तो उसका अर्थ वह सोनिया गाँधी या उनकी संतान राहुल तथा प्रियंका गाँधी ही समझते हैं। ज्यादा जानकार को इंदिरा गांधी और उनकी संतानें राजीव तथा संजय की याद आ सकती हैं। मेनका और वरुण भी गाँधी नाम की बहती गंगा में डुबकी लगा कर पुण्य कमाने में जुटे रहते हैं। बहरहाल इन शख्सियतों के साथ जुड़े गाँधी नाम का कोई संबंध महात्मा गाँधी से नहीं। जहां तक बापू के वंशजों का प्रश्न है, उनकी वर्तमान पीढ़ी में भी उस व्यक्ति को ढूंढने की कोशिश से कुछ हासिल होने वाला नहीं, जिसे साबरमती के संत के रूप में या आदर्श सत्याग्रही के रूप में दुनिया पहचानती है।

(व्यापारी के लिए कोई भी देश दूर नहीं होता।)

विचारणीय

- चूहा—अगर पत्थर का हो तो सब उसे पूजते हैं, मगर जिन्दा हो तो मारे बिना चैन नहीं लेते हैं।
- साँप— अगर पत्थर का हो तो सब उसे पूजते हैं, मगर जिन्दा हो तो उसी वक्त मार देते हैं।
- माँ—बाप— अगर तस्वीरो में हो तो सब पूजते हैं, मगर जिन्दा हैं तो कीमत नहीं समझते।

बस यही समझ नहीं आता कि जिन्दगी से इतनी नफरत क्यों और पत्थरो से इतनी मौहब्बत क्यों? जिस तरह लोग मुर्दे इंसान को कंधा देना पुण्य समझते हैं। काश इस तरह जिन्दा इंसान को सहारा देना पुण्य समझते तो जिन्दगी आसान हो जायेगी—



चेतना का विज्ञान हैं योग

योग विद्या की चमत्कारी शक्तियों का यदा—कदा वर्णन पढ़ने—सुनने में आता रहता है। योग की शक्ति एवं उसके विज्ञान का स्वरूप कोई कल्पना या गप्प नहीं है। लेकिन इसके लिए अपने अंदर सुप्त अवस्था में पड़ी असीमित शक्ति को जाग्रत करना होता है। अनुभिज्ञ लोगों के लिए जैसे भौतिक विज्ञान एक चमत्कार है, उसी प्रकार जानकारी के अभाव में आम जनता के लिए अध्यात्म का यह विज्ञान भी एक चमत्कार बन कर ही रह जाता है। मानवीय कार्या में छिपी अपरिमित क्षमता को प्रायः सभी लोग जानते व मानते हैं।

(विद्या इन्सान का एक सच्चा है)

इनको ढूँढ निकालने और जाग्रत करने की विद्या का नाम ऋषियों ने योग दर्शन रखा है। योग साधना द्वारा आत्मिक शक्ति का अकल्पनीय विकास संभव है। साधारण चत्कार तो इस साधना के अत्यंत साधारण एवं बाहरी स्वरूप के हिस्से हैं। वास्तविक योग इससे कई गुना महान एवं ऊंचा है।

पातंजल योग सूत्र के अनुसार योग की व्याख्या 'योगश्चित्तवृत्ति निरोध कहकर की गई है। गीता में इसी बात को इन शब्दों में व्यक्त किया गया है अर्जुन। योगस्थ होकर संग (कामना) का त्याग करके कर्म करो— अर्थात् चित्त की वृत्ति पर नियंत्रण रखो। यह समता का माप ही योग है, जो अंतर्मन पर पूर्ण नियंत्रण होने पर ही संभव है। अंतर्मन पर नियंत्रण होते ही मनुष्य असीम शक्तिसंपन्न बन जाता है। स्वयं पर नियंत्रण का मतलब स्वयं को भली-भांति जान लेना भी है। इसी जानने को आत्मज्ञान की प्राप्ति भी कहा जा सकता है। ऐसे ज्ञानी को मानव जीवन के तत्व का दर्शन समझ में आ जाता है। इसका स्तर इस पर निर्भर करता है कि साधना ने कितनी परिपक्वता हासिल कर ली है। योग भी एक तरह का विज्ञान है, मन के भीतर का विज्ञान, चेतना का विज्ञान। जैसे भौतिक विज्ञान में बाहरी उपकरणों एवं किताबी जानकारी की जरूरत होती है,

वहीं योग के विज्ञान में अंतर्मन का ज्ञान एवं अपने अंदर विद्यमान यंत्रों को सक्रिय करने की पद्धति की जानकारी की जरूरत होती है। धर्म और विज्ञान दोनों एक ही रथ के दो चक्के हैं। धर्म आत्मविज्ञान का रहस्य खोलता है, जिसमें योगाभ्यास की जरूरत पड़ती है, जबकि विज्ञान भौतिक जगत का रहस्योद्घाटन करता है, जिसमें बाह्य उपकरण काम में आते हैं। सौरमंडल के ग्रह, उपग्रह अपने धुरी पर जिस क्रम से घूम रहे हैं कुछ उसी क्रम में परमाणु भी अपनी नाभि की परिक्रमा करते पाए जाते हैं। यहां तक की परमाणु में पाए जाने वाले इलेक्ट्रॉन प्रोटॉन, न्यूट्रॉन, पॉजीट्रॉन भी उसी क्रम में घूम रहे हैं। ईश्वरीय चेतना एवं जीव चेतना में भी वही क्रम कार्य कर रहा है, जो भौतिक जगत के कणों में पाया जाता है अंतर है तो मात्र इतना कि जीव चेतना की शक्तियां प्रसुप्तावस्था में होती हैं, जिन्हें योग साधना द्वारा जाग्रत करना पड़ता है, जबकि भौतिक जगत के कण व परमाणु स्थूल रूप में दृश्यमान होते हैं।

(ज्ञानी और बुद्धिमान लोगों के लिए ध्येव ही लाभ दायक है)

अंतःकरण के परिमार्जन में तप एवं योग का अवलम्बन लेना पड़ता है, जिसके लिए संकल्प के तप और योग की भट्टी कमजोर होती है। योग का अर्थ विज्ञान की भाषा में जोड़ना होता है। भौतिक जगत में धातुओं को जोड़ना पदों को जोड़ना और उससे लाभ उठाना है। अध्यात्म विज्ञान की भाषा में योग का वास्तविक अर्थ आत्मा का परमात्मा से मिलन माना जाता है। योग साधना में तप तितिक्षा का जो विधान बनाया गया है, उससे अपने दुर्गुणों और कुसंस्कारों को तपाया और गलाया जाता है। परिष्कृत कोयला हीरे के रूप में और परिष्कृत जल डिस्टिल्ड वाटर के रूप में बहुमूल्य हो जाता है। इसी तरह से मानवीय काया और मन के भी परिष्कार की जरूरत होती है। यह आत्मिक प्रगति का मार्ग प्रशस्त करता है।

भौतिक वैज्ञानिकों को भी अपनी प्रयोगशाला को साफ सुथरा रखना होता है अपने यंत्रों और उपकरणों की समुचित देखरेख एवं धुलाई सफाई करते रहना पड़ता है। योग विज्ञान की अपनी शरीरस्थ प्रयोगशाला को भी लोभ, मोह, काम, क्रोध आदि कुसंस्कारजन्य गंदगी से बचाना पड़ता है। इसके लिए तपस्वी को आंतरिक संकल्प से ही सफलता मिलती है। जैसे बीज बोने के पूर्व खेत की जुताई सफाई की जाती है। कपड़े रंगने के पूर्व धुलाई रगड़ाई होती है, तभी उस पर मनोवांछित रंग चढ़ाया जा सकता है।



सुपर-हिट जोक्स

1. अफसर- तुम्हें अपनी रिपोर्ट इस तरह लिखनी चाहिए थी कि बुद्धू से बुद्धू आदमी भी उसे समझ लें।
2. दोस्त - यार तुम्हारे ताऊजी का दिमाग मरते समय ठीक था उन्हें होश-हवास था न?

(मरने वाले का साथ केवल उसका धर्म देता है।)

भतीजा— कह नहीं सकता, क्योंकि वसीयत कल पढ़ी जाएगी।

3.मैंने अपनी पत्नी को कम खर्च करने वाली शिक्षा देने की एक पुस्तक दी। उसे वह पसन्द आई। पर उसका प्रभाव भी कुछ हुआ, हां मुझे धूम्रपान छोड़ना पड़ा।

4.भोलाराम से उनके पुत्र ने पूछा— पिताजी, आपने अम्मा से शादी क्यों की?

बेटा —इस सवाल का जवाब मैं आज तक ढूँढ रहा हूँ।

5.एक बार की बात है, एक वृद्ध सज्जन जाते—जाते बेसुध हो कर गिर पड़े। देखते ही देखते भीड़ इकट्ठी हो गई। कोई पानी के छींटे मारने की राय देने लगा, कोई जूता सुंघाने को कहने लगा। एक युवती बार—बार चिल्ला रही थी— अरे, इस वृद्ध को जल्दी से एक पाव जलेबी दूध में डालकर खिलाओं। पर उस बेचारी की आवाज किसी ने न सुनी।

कुछ देर तक वृद्ध बेसुधी में सब सुनता रहा, अन्त में थोड़ी आंखें खोलकर बोला— अरे, सब अपनी ही बकवास में मस्त हैं, कोई उस युवती की भी तो सुनो।

6.एक विवाहिता ने किसी कुंवारी को अपनी परेशानी का कारण बताया—मैं अपने पति को पिछले नौ घण्टों से ढूँढ रही हूँ, कहीं पता नहीं है।

कुंवारी ने उत्तर दिया— ओह, यह तो मामूली बात है। मुझे तो ढूँढते—ढूँढते पच्चीस वर्ष बीत चुके ।

(कुंवारी कन्या और बालक भगवान का ही अंश माने जाते हैं)



डिप्रेशन

तनाव आज की जिन्दगी का एक आवश्यक हिस्सा बनता जा रहा है। इस तनाव की वजह से अनेक रोग व्यक्ति को हमेशा ही घेरे रहते हैं। इन्हें दूर करने के लिये कहीं से किसी औषधीय सहायता को प्राप्त नहीं किया जा सकता। व्यक्ति को स्वयं ही प्रयास करके इनसे मुक्ति पानी होगी। जीवन का महामंत्र है जीवन का सच्चा सदुपयोग। यदि आदर्श चिंतन श्रेष्ठ है, तो आदर्श कर्म श्रेष्ठतम। सच तो यह है कि सांसारिक उपलब्धियों के लिए जितने साहस और संघर्ष आवश्यक है। कभी-कभी ऐसे अनचाहे क्षण आ जाते हैं, जब हम दुःखी और निराश हो जाते हैं। यों तो यह उदासी या निराशा जीवन का एक सहस्र भाव है,

यदा-कदा आ ही जाता है, परन्तु निराशा का यह भाव बिना किसी कारण मन की गहराईयों में उतरकर इस तरह छा जाये कि कुछ भी अच्छा न लगे, जीवन बिलकुल नीरस व व्यर्थ लगने लगे, तब समझिये कि हम डिप्रेशन के कुंहासे से बुरी तरह घिर गये हैं। डिप्रेशन एक आम प्रचलित शब्द है। यदि किसी का कोई नुकसान हो जाये या कोई दिमागी तनाव हो तो तुरन्त अपने आप को डिप्रेशन का शिकार मान लेते हैं, डिप्रेशन उस बीमारी का नाम है, जिसके साथ लक्षणों का एक समूह जुड़ा होता है। ये सभी लक्षण मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। मानसिक लक्षण एवं शारीरिक लक्षण। इनमें मानसिक लक्षण ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। किसी काम में मन न लगना, तनाव, हर व्यक्ति किसी न किसी निषेधात्मक विचार से घिरे रहना मुख्य मानसिक लक्षण है। हर समय विचारों का प्रवाह कुछ इस तरह चलता रहता है, जैसे कोई टेप चल रहा हो। निराश रहना, सदा रोने का मन करना, हर समय किसी बीमारी का डर महसूस करना डिप्रेशन के ही लक्षण हैं।

(बुद्धिहीन भले ही अपना सगा भाई क्यों न हो, उससे दूर रहें।)

डिप्रेशन के मुख्यतः दो कारण हैं। पहला, किसी मानसिक आघात से, आर्थिक हानि या प्रेम अथवा परीक्षण में असफलता या निकट संबंधी की मृत्यु से। दूसरा कारण शारीरिक व्याधि हैं। यही किसी शारीरिक रोग का लक्षण भी हो सकता है, जैसे—ब्रेन ट्यूमर , यकृतशोथ आदि। अधिकांश देखा जाता है कि महिलाओं को प्रसव के बाद क्रोनिक डिप्रेशन होने की भी संभावना रहती है। क्रोनिक डिप्रेशन होने का मुख्य कारण हार्मोन में सेरोटोनिन नामक केमिकल का कम या ज्यादा होना होता है।



स्वच्छता या गंदगी—चुनाव आपका

त्वचा को साफ रखने के लिए अच्छा साबुन एवं स्वच्छ जल आवश्यक हैं। दिन में एक या दो बार स्नान करना जरूरी है, विशेषतौर से भारत जैसे गर्म देश में शारीरिक श्रम करने वाले तथा खेल कूद आदि में हिस्सा लेने वाले लोगों को शारीरिक गतिविधि के बाद जरूर नहाना चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य के लिए पहली आवश्यकता है। यदि आप स्वच्छता पर पर्याप्त ध्यान नहीं देगे तो आप कई प्रकार की बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। कई लोगों की सांस या शरीर से दुर्गंध आती है, लेकिन उन्हें इसका पता तक नहीं होता। कई समस्याएं ऐसी होती हैं जिनमें आपकी कोई गलती नहीं होती जैसे डैड्रफ। यह बालों की आम समस्या है, जिसका शिकार अधिकांश व्यक्तियों को होना पड़ता है। शरीर के प्रत्येक अंग की सफाई की तरफ नियमित रूप से ध्यान देना जरूरी है। यदि हम लापरवाही बरतेंगे तो उसका खामियाज हमें ही उठाना पड़ेगा।

(यह संसार दुःखों का घर है, हर प्राणी चिंता में डूबा रहता है)

त्वचा:— त्वचा को साफ रखने के लिए अच्छा साबुन एवं स्वच्छ जल आवश्यक हैं। दिन में एक या दो बार स्नान करना जरूरी हैं, विशेषतौर से भारत जैसे गर्म देश में शरीर श्रम करने वाले तथा खेल कूद आदि में हिस्सा लेने वाले लोगों को शारीरिक गतिविधि के बाद जरूर नहाना चाहिए, विशेष तौर से यदि ऐसी गतिविधि में पसीना आया हो। नहाने के लिए मॉइस्चुराइजिंग सोप सबसे अच्छा हैं। रोजाना स्नान के लिए एंटीसेप्टिक या कीटाणु मारने वाला साबुन जरूरी नहीं हैं। बैक ब्रश एवं हील स्क्रबर का प्रयोग किया जा सकता हैं। साबुन लगाने के बाद अच्छी तरह से पानी से धोएं तथा तौलिये से भली प्रकार शरीर को सुखाएं। प्रौढ़ावस्था में त्वचा में शुष्कता आने लगती हैं। ऐसी स्थिति में माइस्चुराइजिंग ऑयल या क्रीम का प्रयोग किया जा सकता। क्रीम या माइस्चुराइजर का प्रयोग रात में करना बेहतर हैं, क्योंकि दिन में सड़को पर धूल धुंआ आदि की वजह से गंदगी आपकी त्वचा पर चिपक सकती हैं। यदि त्वचा पर क्रीम आदि का प्रयोग किया गया होगा तो धूल, गंदगी आदि आपकी त्वचा पर चिपकी रहेगी व उसको सम्मित कर सकती हैं। रात में अपनी त्वचा को साफ करने के बाद ही उसके ऊपर मॉइस्चुराइजिंग ऑयल या क्रीम लगाएं।

हाथ—इस जगत में कीटाणु हर जगह विद्वमान हैं कुछ बैक्टीरिया हमारे शरीर पर पाए जाते हैं। जिन देशों में भोजन हाथ से पकाया एवं खाया जाता हैं, वहाँ हाथों की सफाई पर ध्यान देना जरूरी हैं। खाने के पहले व खाने के बाद तथा शौच के उपरांत हाथों को सूखे तौलिए से पोछना चाहिए। तौलिए को नियमित रूप से बदलना व धोना भी जरूरी हैं। खाना पकाते समय हाथों को साफ रखना बहुत जरूरी हैं। यदि आप गंदे हाथों से खाना पकाएंगी तो खाना जल्दी खराब भी हो सकता हैं। खाना बनाते या परोसते समय नाक, कान मुँह आदि को नहीं छुए।

नाखून— यदि आप बड़े नाखून रखती हैं तो उनकी सफाई की ओर अतिरिक्त ध्यान देना होगा। यदि आप नाखून की नियमित सफाई नहीं कर सकती तो बेहतर यही होगा कि आप उन्हें अधिक नही रखें। छोटे नाखून अधिक सुविधाजनक होता हैं, किन्तु नाखूनों को इतना छोटा भी नहीं करें कि आपको दर्द महसूस हो यदि आप स्वस्थ होंगे तो आपके नाखून भी स्वस्थ्य होंगे।

(शिक्षा एक गुप्त धन के समान हैं)

पैर— पैरों की सफाई के लिए एक अच्छा स्क्रब व स्पंज जरूरी हैं। अपने पैर के नाखुनों को भी साफ व ट्रिम रखें। कई घरों में घर में प्रवेश करने से पैरों को धोना जरूरी होता है। यह एक अच्छी प्रथा है। लेकिन ज्यादातर लोग पैर धोने के बाद उन्हें गीला ही रहने देते हैं। ध्यान दें कि शरीर के किसी भी अंग को धोने के बाद उसे गीला छोड़ देना नुकसानदायक है। जो लोग जूते पहनते हैं, उन्हें बीच-बीच में थोड़ी देर के लिए जूते जरूर उतारने चाहिए। इससे पैरों को हवा मिलती रहेगी, तथा मोजों से भी दुर्गंध नहीं आएगी।

शरीर से दुर्गंध आना—हमारे शरीर में पसीने का उत्सर्जन करने वाली लगभग 20 लाख ग्रंथियां होती हैं। गरम देशों में ये ग्रंथियां अधिक मात्रा में पसीने का उत्सर्जन करती हैं। शारीरिक श्रम करने या मानसिक रूप से तनावग्रस्त होने पर अधिक मात्रा में पसीने का निर्माण होता है। ध्यान दें पसीने से दुर्गंध नहीं आती। पसीने का 99 प्रतिशत हिस्सा जल होता है। हमारे शरीर पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने के साथ क्रिया करके उसे दुर्गंधयुक्त बनाते हैं। इस समस्या से छुठकारा पाने के लिए जरूरी है कि दिन में दो बार स्नान किया जाए, तथा हमेशा साफ कपड़े पहना जाएं। नॉन मेडीकेटेड टैल्कम पाउंडर का इस्तेमाल किया जा सकता है।



भारत श्रेष्ठ है। क्यों?

- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह के " मसाले" भारत में होते हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह के "फल" भारत में मिलते हैं।

(सारी देसी दवाईयों मे से गुण को श्रेष्ठ माना जाता है)

- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह की "सब्जियाँ" भारत में उगती हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह के "अनाज" भारत में पैदा होते हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह के "खनिज" पदार्थ भारत में पाये जाते हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक एवं सभी तरह के "कपड़े" सिर्फ भारत में बनते हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक "शाकाहारी" प्रेमी भारत में मिलें हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक "मौसम" भारत में ही होते हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक "भूगोलिक भूमि" भारत में ही हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे अधिक "(आनन्द, उत्सव)" के रास्ते भारत में ही हैं।
- ✓ दुनिया में सबसे ज्यादा क्षमता का गणित "शून्य-सत्त्वम्-शिवम्-सुन्दरम्" भारत में 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 है

मिल जाये जो इससे, उसको 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 हूँ हृदय मेरा, कभी-कभी रो पड़ता हूँ ।
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 ।