अक्षर प्रभात पत्रिका दिसम्बर–2024

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

✧ प्रेरणा स्त्रोत ✧
स्व. श्री राम गोपाल बंसल

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

✧ उपाध्यक्ष ✧
श्री नितिन बंसल

✧ वित्तीय सलाहकार ✧
श्री अमित बंसल

✧ कोषाध्यक्ष ✧
श्रीमती दिब्या बंसल

✧ सलाहकार ✧
श्री अभिषेक बंसल
श्रीमती स्मिता बंसल
श्री चिरंजीव 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–कुटुम्बकम
सर्वजन हिताय–सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका

- इन्हें कच्चा खाइए
- जो हाथ से चला गया उसका दुख क्या करना।
- कोकोनट रायता
- तीन बातों को याद रखों
- पिता की महिमा
- योग क्यों करते हैं?
- मृत्युज्जय मंत्र
- शुभ कार्यों में जरूरी श्रीफल
- बढ़ती उम्र में यूं रखें अपना विशेष रूप से ध्यान
- औषधीय गुणों से परिपूर्ण हैं पालक
- सद्गुण से सम्मान
- थकान ही थकान?
- बुढ़ापा किसी बचपने से कम नहीं
- ठंड से बच्चों को कैसे बचाये
- **Kristmas Day**
- रूद्राक्ष
- जीवन सूक्तियाँ
- ऊँ की महिमा
- चुटकुले
- अब मरना और भी महंगा हुआ

इन्हें कच्चा खाइए

भोजन जितना ही अपने नैसर्गिक रूप में खाया जायेगा उतना ही जीवनदायक होगा। पकाने से विटामिन और खनिज जैसे भोजन के अत्यधिक महत्वपूर्ण तत्व कुछ–न–कुछ अवश्य कम हो जाते हैं। उदाहरण के लिए अगर पत्तागोभी पकाकर खायी जाय तो कच्ची की अपेक्षा उसमें विटामिन आधे रह जाते हैं। खाद्य वस्तुओं को असली रूप में खाने के बहुत से लाभ हैं। यही देखिए कि तरकारियों को समय और शक्ति का कितना अपव्यय होता हैं। ईंधन पर जो खर्च होता है वह अलग, इसे बचाकर अन्य जरूरी चींजें खरीदी जा सकती हैं। मगर खाने–पीने की आदतें जल्दी नहीं बदली जा सकती और यह आशा व्यर्थ होगी कि सब लोग एकदम से पका हुआ भोजन करना छोड़ देंगे। फिर भी इस दिशा में दो तरह से शुरूआत की जा सकती है। पकाने के जिन तरीकों से भोजन के महत्वपूर्ण तत्वों की ज्यादा खराबी होती हैं, उन्हें छोड़ा जा सकता है और दैनिक भोजन में कच्ची खायी जाने वाली तरकारियों की मात्रा बढ़ायी जा सकती हैं।

✓ तलना हानिकारक हैं

पकाने के हानिकारक तरीकों में एक तलना भी हैं। तला हुआ भोजन मनुष्य–शरीर को कई तरह से नुकसान करता हैं। स्वादिष्ट होने के कारण बहुत से लोग तली हुई चीजें पसंद करते हैं। स्वादिष्ट बनाने के लिए भोजन को आँच में तलना पड़ता हैं। जब तली हुई चीज कढ़ाई से निकाली जाती है तो गरम तेल या घी की तह उस पर चढ़ी रहती है। यह घी या तेल की तह पाचन के लिए खराब हैं ही और तली चीज के ठंडी हो जाने पर यह और भी अवगुण करती हैं। तला हुआ भोजन पचान में शरीर के पाचन पर बहुत जोर पड़ता हैं।

सबसे बड़ी बात तो यह है कि तेज आँच में पकाने से भोजन के सब या अधिकांश पौष्टिक तत्व बिल्कुल नहीं या बहुत कम डालना चाहिए। ताकि पकायी जाने वाली वस्तु अपने ही रस में सीझ जाय और उसके सब पौष्टिक तत्व पूरे–के पूरे बने रहें। टमाटर, पत्तागोभी, पालक और सलाद सभी कच्चे खाये जा सकते हैं। अमरूद और सेब, आडू और खूबानी छिलके समेत ही खाने चाहिए।

कच्ची तरकारियां खाने से एक और लाभ यह कि इन्हें स्वभावतः ही भलीभाँति चबाना पड़ता हैं जिससे दाँतों की अच्छी कसरत हो जाती हैं और वे मजबूत और स्वस्थ रहते हैं। अच्छी तरह चबाने से वे जल्दी पचती भी हैं।

लेकिन एक बात जरूरी हैं–खाने से पहले तरकारियों को अच्छी तरह पानी से धो लेना चाहिए। जब छुतही बीमारियां फैली हों तब तो इन्हें ''पोटाशियम परमेंगनेट (लाल दवा) के घोल में धो लेना चाहिए। कई कारणों से ऐसा करना अवश्यक हैं। बहुत–सी तरकारियां गंदी जमीन या गंदगी के पास उपजती हैं और उनमें रोगों के कीटाणु रहने की आशंका रहती हैं। दूसरी बात यह हैं कि जब तरकारियां बाजार में बिक्री के लिए जाती हैं तो लोगों के हाथ उनमें लगते हैं और हो सकता हैं कि किसी के हाथ के कीटाणु उन पर कीटाणु और गंदगी छोड़ जाती हैं। इसलिए तरकारियों और फलों को खाने से पहले धो लेना बहुत जरूरी हैं।

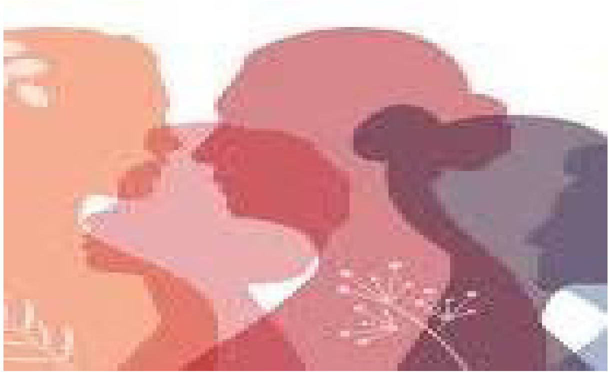
जो हाथ से चला गया उसका दुख क्या करना

एक आदमी तड़के नदी की ओर जाल लेकर जा रहा था। नदी के पास पहुंचने पर उसे आभास हुआ कि सूर्य अभी पूरी तरह बाहर नहीं निकला हैं और चारों ओर

कुछ ज्यादा ही अंधकार फैला हुआ हैं। घने अंधेरे में वह मस्ती से टहलने लगा। तभी उसके पैर एक झोले से टकराया। उत्सुकतापूर्वक उसने झोले में हाथ डाला तो पाया कि उसमें बहुत बड़े–बड़े चमकीले पत्थर भरे पड़े हैं। समय बिताने के लिए उसने झोले में से एक–एक पत्थर निकाला और नदि में फेंकता गया। धीरे –धीरे उसने झोले के कई पत्थर नदि में फेंक दिए, जब अंतिम पत्थर उसके हाथ में था तभी सूर्य की रोशनी धरती पर फैल गई।

सूर्य के प्रकाश में उसने देखा कि उसके हाथ में बचा अंतिम पत्थर बहुत तेज चमक रहा था। उस पत्थर से ऐसी चमक निकलते देख वह दंग रह गया। उसकी धड़कनें बंद होने लगी, क्योंकि वह पत्थर नहीं बल्कि अनमोल हीरा था। उसे एहसास हुआ कि अब तक वह करोड़ों के पत्थर नदी में फेंक चुका था। वह फूट–फूटकर रोने लगा। उसके हाथ में बचे अंतिम पत्थर को देखकर वह अंधेरे को कोस रहा था। उसे भरोसा नहीं हो रहा था कि उसने अपने हाथों से इतने कीमती पत्थर नदि में फेंक दिए थे। वह नदि के किनारे शोकमग्न बैठा था कि इतने में वहां से एक महात्मा गुजरे। उसका दुख जानकर वे बोले–बेटे रोओ मत, तुम अब भी सौभाग्यशाली हो। यह तुम्हारा सौभाग्य ही हैं कि अंतिम पत्थर फेंकने से पहले ही सूर्य की रोशनी फूट पड़ी, वरना यह तत्थर भी तुम्हारे हाथों से निकल जाता। यह एक मूल्यवान हीरा भी तुम्हारी जिंदगी सवार सकता हैं। जो चीज हाथ से निलक गई, उसे लेकर रोने की बजाय जो तुम्हारे हाथ में हैं तुम्हें उसका उत्सव मनाना चाहिए। महात्मा की बात सुनकर उसकी आंखें खुल गई और खुशी–खुशी घर लौट आया। तात्पर्य यह हैं कि जो गुजर गया उसे देखने के बजाय यह देखा जाए कि आगे क्या हो सकता हैं।

सार–जो चीज हाथ से निकल गई, उसे लेकर रोने के बजाय जो हाथ में हैं उसका उत्सव मनाना चाहिए और भविष्य के बारे में सोचना चाहिए।



आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ रही हैं नारी–

विधाता की सर्वोत्कृष्ट रचना है नारी। अपने बाद सिर्फ स्त्री को सृजन का एकाधिकार देंकर ईश्वर ने संपूर्ण मानवता को अनुपम सौगात दी हैं। सैंकड़ों धार्मिक आख्यानों में स्त्री को शक्ति स्वरूपा मानकर उसके मातृरूप का वंदन किया गया हैं। इस पौराणिक पृष्ठभूमि और कन्या को देवी मानने के बावजूद हमारी रूढ़िवादी सोच ना तो माँ, बहन, बेटी के रूप में स्त्री के पारिवारिक रिश्तों का सम्मान कर पाई और ना ही एक स्वतंत्र अस्तित्व के रूप में उसे मान्यता दे पाई। धर्म–तंत्र और रूढ़िगत पारिवारिक रिश्तों तक सीमित कर दिया। हमारे लोग–मानस में भी उसे एक मजबूत पुरूष रूपी वृक्ष से लिपटी परावलंबी बेल ही माना गया। अफसोस कि अपार धैर्य व असाधारण सहनशीलता की स्वामिनी होकर भी स्त्री ने इसे ही अपनी नियति स्वीकार कर लिया, पर अपने गुणों और क्षमता का उपयोग कर समाज और परिवार अपने अस्तित्व को सिद्ध करने की छटपटाहट आदि काल से ही उसके मन में बनी रही। वैदिक काल में गार्गी और मैत्रेयी का शास्त्रार्थ करना भी यही दर्शाता हैं। भक्ति में आकंठ डूबी मीरा पति के भेजे गए विष के प्याले में भी अपनी अस्मिता का प्रकाशपुंज खोज ही लेती हैं।

समय–समय पर देश में महिलाओं को रूढ़ियों से मुक्त कारवाने के लिए आंदोलन हुए। महाराष्ट्र में बेटियों को शिक्षित कर अपने अस्तित्व का बोध कराया गया, वहीं बंगाल में राजा राम मोहन राय ने सती प्रथा के खिलाफ कानून बनाने का बीड़ा उठाकर स्त्रियों में नई जागृति पैदा की। आजादी के बाद तो

औद्योगीकरण और नगरीयकरण ने नारी के महत्व को मान्यता देते हुए सरकारी प्रयासों से भी बेटियों को पढ़ाने की मानसिकता को बल मिला, जिससे परिवार में हाशिए पर खड़ी स्त्री पढ़ लिखकर किसी पदनाम में अपना वजूद खोजने लगी। पिछले वर्षों में महिलाओं ने सभी क्षेत्रों में अपनी योग्यता का परचम लहराया हैं। अभाव विरोध, अन्याय और हर तरह का शोषण सहकर भी आश्रिता कहलाने वाली यह ''बेल'' अंततः अपनी पहचान बनाने में सफल सिद्ध हुई हैं।

सच तो यह हैं कि आधुनिक नारी किसी कुशल कलाकार की तरह आत्मविश्वास रूपी छड़ी थाम समय की डोर को अपने सधे हुए कदमों से नापते हुए लक्ष्य तक पहुचंने के लिए प्रयासरत है। कई बार उसका संतुलन डगमगाने लगता हैं, अगले हर पल अपने कदम साध अंततः वह रस्सी के अंतिम छोर पर पहुंचकर ही दम लेती हैं।

कोकोनट रायता

सामग्री – ताजा दही, दो कप–गीले नारियल का बूरा–एक कप, ताजा ब्रेड के टुकड़े–1/2 कप, बारीक कटी हरी मिर्च–1/2 चम्मच, भुना हुआ जीरा पॉउडर–1–2 चम्मच, सूखा पुदीना पॉउडर– 1/2 चम्मच बारीक कटी धनिया पत्ती–1/2 चम्मच, नमक– स्वादानुसार।

विधि–दही को मथ कर एक सार कर लें। इसमें बाकी सारी सामग्री डाल दें। स्वादिष्ट कोकोनट रायता तैयार हैं। ब्रेड की जगह इसमें चपातियों के टुकड़े भी

डाल सकते हैं और मूंगफली पॉउडर मिलाकर इसका स्वाद और बढ़ा सकते हैं। यह एक शीघ्रता से तैयार की जाने वाली पौष्टिक रेसिपी हैं जो भोजन में गुण और स्वाद दोनों बढ़ा देती हैं।

कोकोनट का यह स्वादिष्ट भोजन स्वादिष्ट होने के साथ–साथ पौष्टिक तत्वों से भी भरपूर हैं। जो कि सेहत के लिए बहुत ही फायदें मंद हैं।

तीन बातों को याद रखों

- तीन व्यक्तियों पर नाराज न हों– रोगी, पागल और वैद्य
- तीन को मस्तक झुकाओं–पंडित, ज्ञानी और सन्यासी
- तीन को त्याग दो–राग, द्वेष और ईर्ष्या
- तीन से प्रेरणा लो –शास्त्र वचन, सत्य वचन और आत्मविश्वास
- तीन के पास न बैठो –चोर,जुआरी और व्यभिचारी
- तीन को पास न आने दो–झूठ, लोभ और अभिमान
- तीन चीज अपनाओं–क्षमा, उपकार और दया
- तीन से नफरत करो–बेईमानी, पाप और मिथ्या
- तीन आभूषण धारण करो–लाज, विनम्रता और शीलता

- तीन पर निष्ठा रखो–कर्त्तव्य, धर्म और देश
- तीन को वश में रखों– नियत, जीभ और वाणी

पिता की महिमा

पिता जीवन हैं, संबल हैं, शक्ति हैं,

पिता सृष्टि के निर्माण की अभिव्यक्ति हैं

पिता अंगुली पकडें बच्चे का सहारा हैं,

पिता कभी कुछ मीठा हैं तो कभी कुछ खारा हैं।

पिता पालन–पोषण हैं परिवार का अनुशासन हैं।

पिता भय से चलने वाला प्रेम का प्रशासन हैं।

पिता रोटी हैं, कपड़ा हैं, मकान हैं, छोटे से परिन्दे का बड़ा आसमान हैं।

पिता अप्रदर्शित, अनन्त प्यास हैं, पिता हैं तो बच्चों को इंतजार हैं।

पिता से ही बच्चों को ढेर सपने हैं,

पिता हैं तो बाजार के सब खिलौने अपने हैं

पिता से परिवार में प्रतिपल राग हैं,

पिता से ही मां की बिन्दी और सुहाग हैं।

पिता परमात्मा की जगत के प्रति अभिव्यक्ति हैं,

पिता गृहस्थाश्रम में उच्च स्थिति की भक्ति हैं।

अपनी इच्छाओं का हनन और परिवार की पूर्ति हैं,

पिता एक में दिये संस्कारों की मूर्ति हैं

पिता एक जीवन को जीवनदान हैं, पिता दुनियाँ दिखाने का अहसास हैं।

पिता सुरक्षा हैं अगर सिर पर हाथ हैं पिता नही तो बचपन अनाथ हैं।

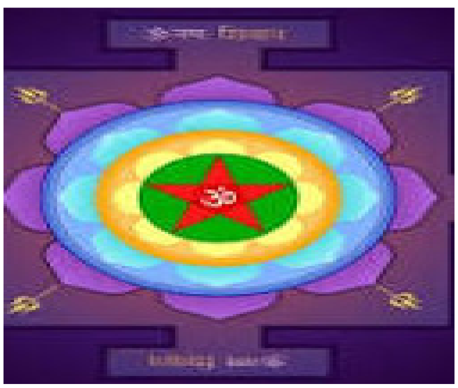
पिता से बड़ा तुम अपना नाम करो, पिता का अपमान नहीं, अभिमान करो।

योग क्यों करते हैं?

योग अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए किया जाता हैं। योग का अभ्यास करने से आपको अपने शरीर और दिमाग को शांत करने में मदद मिल सकती हैं, जो बदले में, हर क्षेत्र में आपके दिन प्रतिदिन के प्रदर्शन में आपकी मदद करेगा। यहां कुछ संकेत दिए गए हैं जो आपको यह समझने में मदद करेंगे कि वास्तव में योग का अभ्यास करना आपके लिए एक अच्छा निर्णय क्यों होगा।

- ❖ यह आपके संतुलन, शक्ति और लचीलेपन में सुधार करता हैं।
- ❖ यह आपके द्वारा अनुभव किए जा रहे किसी भी प्रकार के शारीरिक दर्द को कम करने में मदद करता हैं। यह गठिया के लक्षणों को कम कर सकता है।
- ❖ यह आपको एक बेहतर ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है जो आपको रोजमर्रा की जिंदगी में कुशल बनने में मदद करेगी।

- ❖ यह तनाव से राहत देता है और अच्छी नींव को बढ़ावा देता है।
- ❖ यह वजन घटाने और रख रखाव में मदद करता हैं।
- ❖ यह ध्यान और सांस लेने के व्यायाम के माध्यम से धुम्रपान छोड़ने में मदद करता हैं।
- ❖ यह भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार करता हैं।
- ❖ यह चिंता और अवसर के किसी भी लक्षण को प्रबंधित करने में मदद करता हैं।
- ❖ यह पुरानी बीमारियों वाले लोगों को बीमारी के कारण होने वाली कठिनाईयों को कम करने में मदद करता हैं।
- ❖ यह महिलाओं में रजोनिवृत्ति के लक्षणों को दूर करने में मदद करता हैं।



मृत्युज्जय मंत्र

हमारे जीवन की गाड़ी जिन दो पहियों पर चलती है उनमें एक का नाम है तन और दूसरे का नाम हैं मन। जीवन प्रगति विकास एवं संतुष्टि की दिशा में ले जाने के लिए इन दोनों का स्वस्थ एवं बलवान होना जरूरी हैं क्योंकि तन या मन इन दोनों में से किसी भी एक के अस्वस्थ या कमजोर होते ही जीवन की गाड़ी चरमरा जाती हैं।

ध्यान रखिए

जब आप मंत्र–जप आरंभ करें तो इस बात का ध्यान रखे कि मंत्र के प्रत्येक अक्षर का उच्चारण शुद्ध तथा स्पष्ट रहें। जप की गति न ही तीव्र हो, न ही मंद। हां जब

मन भटकने लगे तो जप की गति तीव्र कर सकते हैं। नाम–जप को एक कार्य समझकर ठेकेदार की तरह शीघ्रता से निपटाने का प्रयत्न मत कीजिए। भगवत चेतना की प्राप्ति में जपसंख्या का कोई महत्व नहीं अपितु साधक के हृदय की पवित्रता, मन की एकाग्रता तथा भक्ति–भाव का उद्दीपन आवश्यक हैं।

जप की समाप्ति पर तुरंत आसन नहीं छोड़िए, न ही लोगों से मिलना–जुलना अथवा बातचीत कीजिए। किसी सांसारिक क्रिया–कलाप में भी व्यस्त नहीं होना हैं। बल्कि कम–से–कम दस मिनट तक उसी आसन पर शांतिपूर्वक बैठे रहिए। प्रभु–चिंतन करते रहिए। प्रभु के प्रेम–प्योधि में डुबकी लगाइए। तत्पश्चात सादर सप्रेम प्रणाम करने के अनंतर ही आसन का त्याग करें। अब आप अपने व्यावहारिक क्रिया–कलापों में व्यस्त हो सकते हैं। आध्यात्मिक वातावरण को बनाए रखने के लिए उपर्युक्त विधि अत्यावश्यक हैं।

शुभ कार्यों में जरूरी श्रीफल

नारियल या श्रीफल हमारी परंपरा का बेहद महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। हमारे धार्मिक अनुष्ठानों में अक्षत और और श्रीफल का सबसे ज्यादा उपयोग किया जाता हैं। लगभग हर शुभ कार्य में श्रीफल का होना जरूरी हुआ करता हैं। धार्मिक ग्रंथों से लेकर संस्कृत के श्लोक,कहावतों और मुहावरों तक में नारियल के गुणों पर चर्चा की जाती हैं।

नारियल को हमारे यहाँ शुद्धता और पवित्रता का प्रतीक माना जाता हैं। शायद इसीलिए पूजा हो, कथा हो, विवाह हो, भूमि पूजन या फिर और भी कोई शुभ कार्य नया वाहन खरीदना, घर खरीदना या फिर कोई और वस्तु , यहाँ तक कि फिल्म का मुर्हूत भी नारियल फोड़कर किया जाता हैं। यह माना जाता हैं कि जिस कार्य हेतु नारियल फोड़ा जा रहा हैं, वह निर्विघ्न और सफलतापूर्वक संपन्न

होगा। यहाँ तक कि सगाई के दौरान, भाई को राखी बाँधते हुए और भाई–दूज आदि जैसे अवसरों पर भी नारियल शगुन के तौर पर दिया जाता हैं। बेटी को ससुराल विदा करते हुए भी उसकी गोद नारियल से भरी जाती हैं और गर्भवती स्त्री की गोदभराई भी नारियल से की जाती हैं।

नारियल के शुभ महत्व के अलावा इसके औषधीय तथा स्वास्थ्य पर गुणों के लिए भी इसका उपयोग बड़े पैमाने पर किया जाता हैं। आयुर्वेद में भी नारियल को स्वास्थ्यवर्धक फल के रूप में माना गया हैं। इस तरह संस्कृति, परंपरा और मानव जीवन के बीच श्रीफल कई रूपों में सफल प्रदान करने वाला बन जाता हैं।

बढ़ती उम्र में यूं रखें अपना विशेष रूप से ध्यान–

इस उम्र में फिट रहने के साथ ही बोन डेंसिटी मेंटेन करने के लिए वेट टेंनिंग जरूरी हैं, हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता अलग–अलग होती हैं, इसलिए उसे अपने मुताबिक ही वर्कआउट का चयन करना चाहिए। कुछ इस तरीके से अपना वेट ट्रेनिंग प्रोग्राम तय करें। जैसे–एक दिन योगा करें, एक दिन ब्रीथ वॉक लें और एक दिन स्ट्रेचिंग करें।

पसंद का भी रखें ध्यान– इस उम्र में लोग अपना वर्कआउट रूटीन रेग्युलर नहीं रख पाते हैं, इसलिए उन्हें अपनी पसंद का ध्यान रखना चाहिए। इस तरीके से वे एक्टिव रह सकते हैं। अपने ऊपर किसी तरह का दबाव न रखते हुए फ्री माइंड से वर्कआउट करें।

तो संभल जाएं–इस दौरान जोड़ों पर दबाव पड़ने वाली स्ट्रेचिंग न करें। उदाहरण के लिए किसी को घुटने में दर्द हैं तो खड़े होकर करने वाली स्ट्रेचिंग न करें, नहीं तो बुरा असर पड़ सकता हैं। कोई भी स्ट्रेचिंग करने से पहले डॉक्टर से बात जरूर करें।

बढ़ती उम्र के साथ भी जरूरी हैं फिटनेस–50–60 की उम्र में लेकिन इसका यह उम्र में आने तक हाथ–पैर जवाब देने लगते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि केवल आराम करना ही विकल्प हैं। एक्टिव रहने से फिटनेस बनी रहेगी।

बच्चे पीटने पर अपराधी भी बन सकते हैं

बच्चों को संभालने के लिए क्या उन्हें पीटना आवश्यक हैं? मनोवैज्ञानिकों के अनुसार इसका उत्तर हैं, नहीं परंतु ऐसे उदाहरण शायद ही मिलेंगे जहां किसी माता–पिता ने अपने बच्चों की पिटाई न की हो, बच्चों को पीटना या उन्हें किसी भी प्रकार के शारीरिक दंड देना देर–सबेरे उन पर गलत प्रभाव डालता हैं। पिटाई के अल्पकालिक एवं दीर्घकालिक दोनों प्रभाव बच्चों पर पड़ते हैं। हो सकता हैं पिटाई के कारण बच्चा कुछ समय के लिए उस ''खास'' कार्य को छोड़ दे जो हमें पसंद नहीं, परंतु यह पूरे तौर पर अस्थाई होता हैं।

पिटाई के डर से बच्चा गलत काम को छोड़ता हैं परंतु इसके बदले वह रोता हैं या चिल्लाता हैं। फिर रूलाई सुनना किसे अच्छा लगेगा, यानी हमने एक गलत काम बंद कराने के बदले दूसरी सिरदर्दी मोल ले ली। सिरदर्द भी ऐसी कि

फिर चाहे आप कितने ही थप्पड़ क्यूं न मार लें, बच्चा रोता ही रहेगा। इसका दूसरा अल्पकालिक प्रभाव भी पड़ता हैं। जब हम यह देखते हैं कि बच्चा पिटते ही गलत कार्य छोड़ देता हैं तो हमारी प्रवृत्ति धीरे–धीरे पिटाई करते रहने की हो जाती हैं। फिर हम हर बात पर बच्चे को पीटते हैं और फिर यह चक्र चलता रहता हैं। जिन बच्चों को हिंसक ढंग से दंडित किया गया हैं वे खुद भी बड़े होकर हिंसक हो जाते हैं। ऐसे बच्चे अपने मित्रों के साथ भी ठीक ढंग से व्यवहार नहीं करते और अंततः अपराधी हो जाते हैं। बच्चों में ऐसी अवधारणा न बने, इसके लिए कुछ लोग यह दलील दे सकते हैं कि बच्चों को यह बताए जाए कि बच्चों की पिटाई माता–पिता या बड़ों द्वारा तो की जा सकती हैं परंतु यही काम बच्चे नहीं कर सकते या उन्हें नहीं करना चाहिए। ऐसा द्वंद्व पीड़ित बच्चे में उठता हैं, वह वही करता है जो उसके साथ उसके माता–पिता ने किया हैं।

औषधीय गुणों से परिपूर्ण हैं पालक

पालक में जो गुण पाए जाते हैं वे अन्य किसी भाजी में नहीं होते। यही कारण हैं कि स्वास्थ्य की दृष्टि से पालक अत्यंत उपयोगी हैं, यह सर्वसुलभ भी हैं। बहुत से लोग इसके गुणों से अपरिचित हैं। कई रोगों से निजात पाने के लिए इसका सेवन किया जा सकता हैं...... लोग कहते हैं कि पालक खाने वाला कभी बीमार नहीं पड़ता। यह भारत के प्रायः सभी प्रांतों में सहजता से मिल जाता हैं। इसमें पाए जाने वाले तत्वों में मुख्यतः कैल्शियम, सोडियम, क्लोरिन, फॉस्फोरस, मैगनिशियम और लौह शामिल हैं इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, फाइबर और अन्य खनिज लवण भी पाए जाते हैं। आमतौर पर पालक को रक्त में हीमाग्लोबिन बढ़ाने वाली सब्जी माना जाता हैं। पालक में विटामिन ए और सी भी मौजूद होता हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में आयरन होता हैं।

इसमें पाया जाने वाला लौह तत्व मानव शरीर के लिए अनिवार्य होता हैं। लौह से ही शरीर के रक्ताणुओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता आती हैं और इसी से रक्त को लाल रंग प्राप्त होता हैं। आयुर्वेद में इसे सुपाच्य, कफ नाशक, वातनाशक, मूत्रवर्धक और वायुविकार नाशक माना गया हैं। पालक से शरीर में नवस्फूर्ति और ऊर्जा का संचार पालक के सेवन से यह कमी दूर होती हैं। पालक में पाया जाने वाला कैल्शियम गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी बहुत लाभदायक होता हैं।

1. **खून की कमी दूर करेः—** पालक में प्रचुर मात्रा में आयरन पाया जाता हैं। इसके सेवन से रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर में वृद्धि होती हैं। खून की कमी से पीड़ित लोगों के लिए यह बहुत लाभकारी होता हैं।
2. **पथरीः—** अगर आपको पथरी की समस्या हैं तो रोज सुबह—शाम पालक के पत्तों के रस में समान मात्रा में नारियल पानी मिलाकर पिएं। इससे पथरी घुलकर बाहर निकल जाएगी।
3. **त्वचा निखारे :—** पालक का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से रूखापन दूर होता हैं। साथ ही यह मुहांसों को भी खत्म करता हैं। पालक के रस में कुछ बूंद नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा क्रांतिमय बनता हैं।
4. **आंखों के लिए लाभकारी :—** पालक के सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ती हैं। पालक के रस में समान मात्रा में टमाटर का रस मिलाकर पीने से नेत्रज्योति बढ़ती हैं। यह रतौंधी के उपचार में भी सहायक होता हैं।
5. **आर्थ्राइटिस में फायदेमंदः—** पालक के सेवन से आर्थ्राइटिस में होने वाले जोड़ों के दर्द से राहत मिलती हैं। रोजाना पालक, टमाटर और खीरे का सेवन करने से लाभ होता हैं।

सद्गुण से सम्मान

सफलता की राह में चाहे कितनी ही विषय परिस्थितियों का सामना क्यों न करना पड़े, जीत उसी की होती है जो हर कठिनाई का हंसकर हल निकालता हैं। सफलता की राह में कांटें हैं पर इस कंटीली राह के अंत पर होता हैं फूलों का बसेरा। विषम परिस्थितियों का साहस के साथ सामना करना, और उस राह पर अग्रसर होते जाना ही धर्म हैं। स्वभाव में जिन गुणों का दाखिला हो जाता हैं, वे ही गुण कहे जाते हैं। स्थितियों के अनुसार अपने गुणों और स्वभाव को ढालना ही सबसे बड़ा अवगुण हैं। पर कभी अपने गुण कहे जाते हैं। स्थितियों के अनुसार अपने गुणों और स्वभाव को ढालना ही सबसे बड़ा अवगुण हैं। पर कभी अपने गुण को पूरी तरह बदले नहीं। चंदन का गुण होता हैं शीतलता, जो हर समय बना रहता हैं। चाहे उस पेड़ पर कितने ही विषैले सांप क्यों न लिपटे हों, वह अपना गुण नहीं छोड़ता। सामान्य बात हैं यदि एक पेड़ अपने गुणों को मरण तक नहीं त्यागता तो फिर हम मनुष्य क्यों ऐसा करते हैं? ईश्वर ने सिर्फ मनुष्य को ही बौद्धिक चेतना प्रदान कर समस्त जीवों में विशिष्ट स्थान दिया हैं। मनुष्य के लिए इस बात को समझना जरूरी हैं कि आचार–विचार की शुद्धता ही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि हैं। अपने गुणों के प्रति दृढ़ रहना ही जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। स्वयं में दया, परोपकार, और क्षमा, दान और साहचर्य जैसे सद्गुणों का समावेश करें। जिन पंचतत्वों से मानव शरीर निर्मित हैं उनका प्रतिनिधित्व करें। इनसे दूर होना अपने संरचनात्मक स्वभाव से दूर जाना हैं। इस सृष्टि का अस्तित्व भूमि, जल, वायु अग्नि और क्षितिज से हैं। यदि सृष्टि का अस्तित्व सुरक्षित हैं तभी मानव का अस्तित्व सुरक्षित हैं। इन तत्वों के असंतुलन से सृष्टि के साथ–साथ मनुष्य का भी विनाश निश्चित हैं। हर किसी के जीवन में अनेकों समस्याएं आती हैं। प्रत्येक मनुष्य का यह धर्म हैं कि शांत रहकर अपने गुणों के प्रयोग से उन समस्याओं का समाधान करे। किसी के भी जीवन का पथ कांटों रहीत नहीं होता। यहां तक

महापुरूषों ने भी अपने जीवन में दुःखों का सामना किया हैं। ऐसे दुःख जिनके बारे में हम शायद कल्पना भी नहीं कर सकते। पर उन्हें हर दुःख के विरूद्ध लड़ाई में अपने गुणों को अपनी ढाल बनाए रखा और विजय प्राप्त की।

हमारे कर्मों के आधार पर ही हमें अच्छे या बुरे फल की प्राप्ति होती हैं। अर्थात यदि बबूल बोया हैं तो अंगूर कहां से मिलेंगे। अंगूर पाने के लिए अंगूर की ही खेती करनी पड़ेगी। हर कोई अपने जीवन में सम्मान व प्रतिष्ठा चाहता हैं। माना जाता हैं कि इसी में परम सुख मिलता हैं। धन, संपदा, कुल, वंश, ज्ञान, पद की प्राप्ति का मनोरथ तो समाज में सम्मान और आदर पाना ही हैं। जीवन में सद्गुणों से प्राप्त सम्मान ही स्थायी होता हैं और कुछ नहीं। जिस मनुष्य को इसकी प्राप्ति हो जाती हैं वह एक ऐसी आत्मिक अवस्था में पहुंच चुका होता हैं जहां उसके लिए मान, अपमान, निंदा और स्तुति का कोई महत्व नहीं रह जाता। मात्र अपने कर्म करते जाने में ही उसे परमानंद मिलता हैं।

थकान ही थकान?

<u>क्या हैं शिकायतें :—</u>हर काम ऑनलाइन हैं, या तो फोन पर बातें करते रहो या लैपटॉप—कम्प्यूटर पर। लगातार स्क्रीन पर बने रहने से सिरदर्द होना आम होता जा रहा हैं। खाने—सोने का समय बिगड़ गया हैं। काम करते ही जाने और लोगों का प्रतिपादन मिलने के कारण अकेलापन सताने लगा।

<u>क्या हैं बर्कआउट सिंड्रोमः—</u>काम का ज्यादा थोड़ा और पर्सनल लाइफ में तनाव होना वर्कआउट का कारण हो सकता हैं। जो लोग अपने आराम व सुकून को भूल जाते हैं, वो धीरे—धीरे इस बीमारी का शिकार होने लगते हैं। वर्कआउट

सिड्रोम मन से जुड़ा एक ऐसा मर्ज हैं। ऐसी अवस्था जिसमें व्यक्ति शारीरिक रूप से थकान होने के साथ–साथ भावनात्मक रूप से भी थक जाता है।

ये हैं प्रमुख लक्षण–

- अधिक काम के कारण अपनो से दूरी बनाते जाना
- ऑफिस के काम के बारे में सोचते ही तनाव बढ़ना
- सुबह उठने के बाद थकान महसूस करना
- ड्रग्स या एल्कोहल लेने की इच्छा होना
- गहरी असंतुष्टि की भावना
- नींद कम आना रचनात्मकता में कमी

कैसे करें बचाव :–

- दफ्तर के काम का समय निर्धारित करें और उसका पूरे अनुशासन और सख्ती से पालन करें।
- खान–पान का ध्यान रखें, पौष्टिक भोजन ही ले। बेवक्त खाएं न।
- अगर आपको दफ्तर के काम का ज्यादा तनाव होता हैं, तो पहले उसे पूरा करें, फिर घर का काम करें।
- अपनी रूचि से जुड़े किसी न किसी काम को रोज करें।
- जब कोई प्रोजेक्ट पूरा हो जाए तो खुद को सुकून भरा इनाम दें।
- इसकी कोई निर्धारित दवा नहीं हैं इसलिए ऐसे लक्षणों पर मनोरोग विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिए ताकि उनकी मदद से इसे दूर करने में असानी हों।

तू ज़रा उलट के देख

एक योगीराज महात्मा के पास कोई एक सज्जन आकर कहने लगे– महाराज। मैं

आनन्द और सुख की प्राप्ति के लिए संसार भर घूमा परन्तु मुझे सच्चा सुख और शांति प्राप्त न हुई। कृपया आप ही बताइये कि अब मैं क्या करूं।

महात्मा बोले– यह जो सामने नदी है उसमें एक बड़ी मछली रहती हैं तुम उसके पास जाकर यही प्रश्न करो कि वह तुम्हें इस प्रश्न का उत्तर देगी।

पहले तो इस सज्जन को यह बात कुछ आश्चर्यजनक प्रतीत हुई परन्तु विश्वास के आधार पर उधर चल दिए।

इधर उसके वहां पहुंचने से पहले ही वह योगीराज महात्मा अपने योग बल से उस जल की मछली बनकर अठखेलियां लेने लगे। इतने में सज्जन भी वहां आकर क्या देखते हैं कि एक बड़ी मछली पानी के ऊपर नीचे आती–जाती घूम रही हैं।

मछली बोली–हे पुरूष । मैं भी जल की प्यासी हूं। वह जल कहां हैं और मुझे कैसे मिल सकता हैं? यह बताने का कष्ट करें ताकि अपनी प्यास बुझाकर मैं तेरे प्रश्न का उत्तर दें सकू।

वह सज्जन बोला–अरी भोली–भाली नादान मछली तू जिस जल की प्यासी हैं उसी जल में ही तू दिन–रात रहती हैं अन्य जल के जीव तो कभी–कभी जल के बाहर भी निकल आते हैं, परन्तु तू जल में ही पैदा हुई और जल में ही सदा से रह रही है और यह जल भी स्वच्छ, मीठा तथा अगाध हैं परन्तु तेरे सीधे रहने पर यह तेरे मुख में जाने नही पाजा। तू जरा उलट जा और जितना चाहे जल पी ले, जल की तेरे पास कमी नहीं, तेरे चारों ओर जल ही जल हैं।

मछली बोली–अरे भोले–भाले नादान मनुष्य। यह तेरे ही प्रश्न का उत्तर तेरे ही मुख से निकल रहा हैं। यह वह कि जिस प्रकार मैं जल में प्यासी हूं उसी प्रकार तू आनन्द का प्यासा हैं। जिस प्रकार जल में पैदा होकर उसी में रह रही हूं, उसी प्रकार तू भी अनन्त आनन्दस्वरूप परमात्मा से उत्पन्न होकर उसी में रहता हुआ क्रीड़ा कर रहा हैं। उसी प्रकार तू भी संसार की ओर से उलट कर अपने अन्दर में रमे हुए अस्ति भांति प्रिय रूप ब्रह्म की ओर नजर कर ले अर्थात् जिस माया के पदार्थों में तू आनन्द को ढूंढ रहा हैं इधर से अपने मन को हटाकर परमात्मा की ओर लगा ले अर्थात बहिर्मूल दुष्टि से अन्तर सुख दृष्टि कर ले बस तेरे चारों ओर आनन्द ही आनन्द हैं।

बुढ़ापा किसी बचपने से कम नहीं

बुढ़ापा किसी बचपने से कम नहीं होता हैं बढ़ती उम्र के साथ बेशक लोग जिंदगी के कई अनुभव बटोर कर संजिदा हो जाते हैं, लेकिन बुढ़ापा आते–आते यही सीरियसनेस गुस्सा, लाड, डाट, फटकार और जिद में तब्दील हो जाती हैं, ऐसे में बच्चे भी पैरेंट्स की बात मानने के बजाए, उनसे दूरी बनाना शुरू कर देते हैं, हालांकि, बुजुर्गों की बातों को अनदेखा करने की जगह आप उन्हें हैंडल करने के कुछ आसान तरीके भी अपना सकते हैं,

दरअसल बच्चे काम की व्यस्तता के चलते बुजुर्गों को ठीक से समय नहीं दे पाते हैं, ऐसे में अकेलेपन के कारण बुजुर्ग अवसाद, तनाव, व्याकुलता जैसी परिस्थितियों का शिकार होने लगते हैं और चिड़चिड़ापन, रूठना, जिद करना उनके व्यवहार का हिस्सा बन जाता हैं,

बातों को न करें नजरअंदाज

कई बार व्यस्त दिनचर्या के कारण हम घर के बुजुर्गों के साथ बैठने से कतराने लगते हैं हालांकि, उन्हें आपके समय की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है, इसलिए दिन में थोड़ा समय निकाल कर उनके साथ बैठकर बातें करना ना भूलें साथ ही उनकी बातों को अनदेखा करने के बजाए ध्यान से सुनें, इससे उन्हें काफी खुशी मिलेगी और वो बिल्कुल अकेला फील नहीं करेगे।

शारीरिक गतिविधियों में करें शामिल

वृद्ध अवस्था में अक्सर शरीर में ज्यादा एनर्जी नहीं रह जाती हैं, ऐसे में बुजुर्ग लोग ज्यादातर आराम करना पसंद करते हैं और उनकी शारीरिक गतिविधियां न के बराबर ही होती हैं, इसलिए बुजुर्गों को हर आधे घंटे व्यायाम और योग करने की सलाह दें, इससे उन्हें फिजिकली एक्टिव रहने में मदद मिलेगी,

जरूर सौंपे जिम्मेदारी

बुजुर्गों को खुश रखने के लिए उन्हें घर के छोटे–छोटे कामों जैसे–राशन, सब्जी और दूध लाने जैसी जिम्मेदारी सौंप सकते हैं, अगर आप अकेला न भेजना चाहें तो किसी समझदार बच्चे को भी उनके साथ भेज सकते हैं इससे उन्हें असल में घर का अहम हिस्सा होने का एहसास होगा और वो खुद को अपनों के करीब महसूस करेंगे,

सेहत का रखें खास ख्याल

बुढ़ापे में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ–साथ सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी होता हैं, ऐसे में बुजुर्गों का समय–समय पर हेल्थ चेकअप कराते रहें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार उनका रूटीन निर्धारित करें,

बुरी आदतों से कैसे करें किनारा

घर के छोटे–बड़े फैसलों में बुजुर्गो की राय लेना न भूले, खर्चों के हिसाब से लेकर निवेश के तरीकों तक में उनका अनुभव आपके बेहद काम आ सकता हैं, वहीं घर के बुजुर्गों को आपके फैसलों में अपनी अहमियत का अहसास करके खुशी मिलती हैं।

ठंड से बच्चों को कैसे बचाये

ठंड से बच्चों को बचाने के लिए, इन बातों का ध्यान रखें,

- ✓ बच्चों को गर्म कपड़े पहनाएं, जैसे कि जैकेट, टोपी, मोजे और दस्ताने, हालांकि, ज्यादा कपड़े पहनाने से भी बचना चाहिए।
- ✓ बच्चों को कड़क और चुभने वाले कपड़ों की जगह नरम कपड़े पहनाएं।
- ✓ बच्चों को हेल्दी खाना खिलाएं ठंड के मौसम में बच्चों की इम्यूनिटी मजबूत रखने के लिए उन्हे हेल्दी खाना खिलाना जरूरी हैं।
- ✓ बच्चों को अच्छी नींद दें जिससे बच्चों की एक्सरसाइज़ होती हैं और इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होता हैं।
- ✓ बच्चों को साफ–सफाई सिखाएं , बच्चों को साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना सिखाएं।
- ✓ बच्चों के फर्श पर कार्पेट बिछाएं सर्दियों में फर्श बहुत ठंडे होते हैं, इसलिए फर्श पर कार्पेट बिछा दें.

- ✓ जादूई पोटली: तवे पर करीब एक चम्मच अजवाइन और तीन चार लहसुन की कली काटकर उसे भून लें, पीस कर छोटी–छोटी गोलीयाँ बनाकर बच्चों को चुसने के लिए दे, बच्चों की पाचन शक्ति मजबूत करता हैं और ठन्ड से बचाता हैं।
- ✓ हल्दी–दूध और केसर आयुर्वेदाचार्य के मुताबिक, बच्चों को ठंड से बचाने के लिए हल्दी–दूध और केसर बेहद कारगर हैं....
- ✓ ठंड के मौसम में बादाम बच्चों के लिए एक औषधि के रूप में काम करता हैं.. ...ठंड से बच्चों को बचाव करने का सबसे आम तरीका होता हैं ढेर सारे गर्म कपड़े बच्चे को पहना देना। साधारण कपड़ों के ऊपर गर्म या ऊनी कपड़े, टोपी, मोजे और कुछ मामलों में तो डबल मोजे, बच्चे को पहना दिए जाते हैं। गर्म कपड़े सर्दियों में बच्चो को सुरक्षित रखते हैं लेकिन ज्यादा कपड़े उसके लिए दिक्कत पैदा कर सकते हैं।
- ✓ सर्दियों में बच्चों की स्किन पर दही और बादाम के तेल का लेप लगाएं। इससे उनकी स्किन साफ हो सकती हैं। इसके लिए 1 चम्मच दही में 2 से 3 बूदें बादाम के तेल की मिक्स करें। अब इसे चेहरे और शरीर पर लगाकर 5 मिनट तक मसाज करें।

सर्दियों में बच्चे को खिलाएं ये 5 फूड्स, शरीर रहेगा गर्म और इम्यूनिटी होगी मजबूत–

- ✓ खजूर खनिजों से भरपूर होता हैं।
- ✓ अंडा जैसा कि हम सभी जानते हैं कि अंडे प्रोटीन से भरपूर होते हैं।
- ✓ मछली और चिकन जब आपका बच्चा एक साल का हो जाए तो आप उसे मछली या चिकन भी खिला सकती हैं।
- ✓ घी
- ✓ शहद

ठंड से बच्चों का बचाव करने का सबसे आम तरीका होता है ढेर सारे गर्म कपड़े बच्चे को पहना देना। साधारण कपड़ों के ऊपर गर्म या ऊनी कपड़े, टोपी, मोजे और कुछ मामलों में तो डबल मोजे, बच्चे को पहना दिए जाते हैं। गर्म कपड़े सर्दियों में बच्चे को सुरक्षित रखते हैं लेकिन ज्यादा कपड़े उसके लिए दिक्कत भी पैदा कर सकते हैं।

Christmas Day

क्रिसमस दो शब्दों ''क्राइस्ट'' और ''मास'' शब्द से मिलकर बना हैं, जिसका अर्थ हैं ईसा मसीह का पवित्र महीना। हर साल 25 दिसंबर को दुनियाभर में क्रिसमस मनाया जाता हैं। इस दिन को ईसाई धर्म के संस्थापक यीशु मसीह के जन्मदिवस के रूप में मनाया जाता हैं।

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन यीशु मसीह का जन्म हुआ था। इसलिए इस दिन गिरजाघरों में प्रभु यीशु की जन्म गाथा की झांकियां प्रस्तुत की जाती हैं। यीशु मसीह बच्चों से बहुत प्यार करते थे। इसलिए ही क्रिसमस पर बच्चों के लिए स्पेशल गिफ्ट्स खरीदकर उन्हें सरप्राइज दिया जाता हैं।

क्रिसमस का सिद्धांत यह हैं कि यीशु आए। अगर वह नहीं आए, तो क्रिसमस की कहानी हमें नैतिक प्रतिमान हैं। अगर यीशू नहीं आए, तो मैं इन क्रिसमस कहानियों के आस–पास कहीं भी नहीं रहना चाहूँगा। जो कहती हैं कि हमें त्याग करने की जरूरत हैं, हमें विनम्र होने की जरूरत हैं हमें प्रेम करने की जरूरत हैं।

शांति बिना अस्तित्व नहीं क्रिसमस शांति का संदेश लाता है। पवित्र शास्त्र में ईसा को शांति का राजकुमार कहा गया हैं। ईसा हमेशा अभिवाद के रूप में कहते थे कि

शांति तुम्हारे साथ हो, शांति के बिना किसी का अस्तित्व संभव नहीं हैं। घृणा, संघर्ष, हिंसा और युद्ध का धर्म को इस धर्म में कोई जगह नहीं दी गई हैं।

ईसा मसीह का समस्त जीवन हमें अहिंसा का पाठ पढ़ाता हैं, उनके अनुसार अहिंसा व्यक्ति का सबसे बड़ा धर्म हैं, जिसका पालन करना चाहिए, अगर कोई व्यक्ति आप पर हिंसा भी करता हैं, तब भी हमें हिंसा नहीं करना चाहिए। हमें केवल उस व्यक्ति की सदबुद्धि के लिए ईश्वर से प्रार्थना करना चाहिए और सब परमपिता परमात्मा पर छोड़ देना चाहिए।

रूद्राक्ष

भारतीय संस्कृति में रूद्राक्ष का बहुत महत्व हैं। माना जाता है कि रूद्राक्ष इंसान को हर तरह की हानिकारक ऊर्जा से बचाता हैं। इसका इस्तेमाल सिर्फ तपस्वियों के लिए ही नहीं, बल्कि सांसारिक जीवन में रह रहे लोगों के लिए भी किया जाता हैं। जानिए, कैसे इंसानी जीवन में नकारात्मकता को कम करने में मदद करता हैं रूद्राक्षः।

1. मुखी रूद्राक्षः– पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, एकमुखी रूद्राक्ष साक्षात शिवस्वरूप माना जाता हैं, इसके निरंतर सानिध्य से एवं ध्यानधारणा से धारणकर्ता–वैश्विकज्ञान, उच्चतम चेतनावस्था पाते हुए त्रिकालदर्शी हो जाता हैं, और स्वर्गीय परम चेतना में विलीन हो जाता हैं। धारणकर्ता मन की इच्छाएं पूर्ण करने की, सारे विश्व पर शासन करने की, उसे अपने मुट्ठी में

रखने की क्षमता प्राप्त करता हैं धारण कर्ता हर एक परिस्थिती में मन की इच्छाएं पूर्ण करने की, सारे विश्व पर शासन करने की, उसे अपने मुट्ठी में रखने की क्षमता प्राप्त करता हैं। धारण कर्ता हर एक परिस्थिती में सुयोग्य निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त करता हैं। वह भगवान शंकर की कृपा से सब सुख प्राप्त करता हैं। यह अभय लक्ष्मी दिलाता हैं। इसके धारण करने पर सूर्य जनित दोषों का निवारण होता हैं।

2. मुखी रूद्राक्ष :– दो मुखी रूद्राक्ष शिव का अर्धनारीश्वर स्वरूप हैं, इससे भगवान अर्द्धनारीश्वर प्रसन्न होते हैं। उसकी ऊर्जा से सांसारिक बाधाएं तथा दाम्पत्य जीवन सुखी रहता हैं। इसे स्त्रियों के लिए उपयोगी माना गया हैं। संतान जन्म, गर्भ रक्षा तथा मिर्गी रोग के लिए उपयोगी माना गया हैं। संतान ईससे पति–पत्नि, पिता–पुत्र, मित्र एवं व्यावसायिक संबंधो में सौहार्द आता हैं, एकता बनाए रखनेवाला यह मणी आत्मिक शांती और पूर्णता प्रदान करता हैं।

3. मुखी रूद्राक्ष:– यह अग्नीदेवता का प्रतिकुलता से उत्पन्न सभी दोषो का निवारण 3 मुखीरूद्राक्ष करता हैं 3 मुखी रूद्राक्ष धारण करने से मनुष्य जन्मजन्मांतर के चक्र से मुक्त होकर मोक्ष पाता हैं, ईससे पेट और यकृत की बिमारी दूर होती हैं, तीन मुखी रूद्राक्ष को अग्नि का रूप कहा गया हैं। मंगल इसका अधिपति ग्रह हैं। तीन मुखी रूद्राक्ष को ब्लडप्रेशर, चेचक, बवासीर, रक्ताल्पता, हैजा, मासिक धर्म रोगों के निवारण हेतु धारण करना चाहिए।

4. मुखी रूद्राक्ष :–4 मुखी रूद्राक्ष के अधिपति ब्रहमा हैं, ईसे ब्रहम स्वरूप माना जाता हैं। ईससे स्मरणशक्ति,, मौखिकशक्ति, व्यवहार चातुर्य वाक्चातुर्य तथा बुद्धीमत्ता का विकास होता हैं। मानसिक रोग, पीत ज्वर, दमा तथा नासिका संबंधित रोगों के निदान हेतु इसे धारण करना चाहिए।

5. मुखी रूद्राक्ष:– पाँच मुखी रूद्रकालाग्नी का प्रतिनिधीत्व करता हैं, इस रूद्राक्ष को रूद्र का स्वरूप कहा गया हैं। ईससे मनःशांती प्राप्त होती हैं गुरू ग्रह की प्रतिकुलता से उत्पन्न सभी दोषो का निवारण यह करता हैं, इसमें पुखराज के समान गुण होते हैं अनुसंधानकर्ता बुद्धिजीवी कलाकार लेखक विद्यार्थी व शिक्षक के लिए पहनना अत्यंत लाभकारी होता हैं इसके विलक्षण

परिणाम मिलते हैं इसे धारण करने से निर्धनता, दाम्पत्य सुख में कमी, जांघ व कान के रोग, मधुमेह जैसे रोगों का निवारण होता हैं

6. मुखी रूद्राक्षः— छः मुखी रूद्राक्ष भगवान शिव के पुत्र कार्तिकेय का स्वरूप हैं। ईसपर मंगल ग्रह का अधिपत्य हैं, ईसे धारण करने पर साफसुथरी प्रतिमा, मजबूत निव के साथ जीवन में स्थिरता प्राप्त होती हैं, ऐसा आराम तथा वाहनसुख की लालसा पुरी होती हैं, शुक्र ग्रह की प्रतिकूलता होने पर इसे अवश्य धारण करना चाहिए।
7. मूखी रूद्राक्षः—सातमुखी रूद्राक्ष ऐश्वर्य की देवता महालक्ष्मी का प्रतिनिधीत्व करता है, ईसे धारण करने से संपन्नता, ऐश्वर्य तथा उन्नती के नये—नये अवसर प्राप्त होते हैं, आर्थिक विपत्तीयो से ग्रस्त लोग ईसे धारण करे। व्यवसाय में घाटा टालने या कम करने में यह मददगार होता हैं, अगर सफलता देरी से मिलने की शिकायत हैं तो 7 मुखी रूद्राक्ष जरूर धारण करे।
8. मुखी रूद्राक्षः—आठमुखी रूद्राक्ष के स्वामी संकटमोचन श्री गणेशजी है तथा केतु ग्रह ईसका अधिपती हैं, यह मार्ग के सारे अवरोध दुर करता हैं और सभी कार्यों में यश देता हैं, विरोधी के मन तथा हेतू में बदलाव लाकर शत्रुओ को भी धारणकर्ता के हित में सोचने के लिए बाध्य करता हैं।

जीवन सूक्तियाँ

- चीटीं से मेहनत सीखिये
  बगुले से तरकीब
  मकडी से कारीगरी

- अपने विकास के लिये अंतिम समय तक संघर्ष कीजिये। संघर्ष ही जीवन है। अपनी जिंदगी के किसी भी दिन में किसी को मत कोसना अन्याय के विरूद्ध संघर्ष करना ही धर्म है।

- खुद का दर्द, खुद से ज्यादा
  कोई नहीं समझ सकता है।

- कोई आपकी बुराई करता है। तो
  करने दो, क्योंकि आदमी अच्छा था
  ये सुनने के लिये मरना पडता है।

- दोस्त हमदर्द होने चाहिये
  दर्द देने के लिये तो सारी दुनिया तैयार है।

- जीवन की सच्चाई, आप कब सही थे
  ये कोई याद नहीं रखता, आप
  कब गलत थे ये सबको याद रहता है।

- कभी भी अपने रहस्य को किसी से
  साँझा न करे.... अगर आप खुद अपने रहस्य नहीं
  छुपा सकते तो कैसे उम्मीद करते हो की कोई
  दूसरा उस रहस्य को छुपायेगा .... ये आदत आपको
  बवार्द कर देगी।
- समस्याओं पर मानासिक बहस करने की
  बजाये समाधान पर जोर दीजिये।

- डर से बड़ा कोई वायरस नहीं है और
  हिम्मत से बड़ी कोई वैक्सीन नहीं है।

- अहंकार उसी को होता है जिसे बिना
  संघर्ष किये सब प्राप्त होता है, जिसने अपनी
  मेहनत से हासिल किया है वह दूसरों की
  मेहनत की कद्र करता है।

ऊँ की महिमा

ऊँ है जीवन हमारा, ऊँ प्राणाधार हैं,

ऊँ है कर्ता विधाता, ऊँ पालनहार हैं,

ऊँ है दुःख का विनाशक, ऊँ सर्वानन्द हैं,

ऊँ है बल तेजधारी, ऊँ करूणानन्द हैं,

ऊँ सबका पूज्य है, हम ऊँ का पूजन करें,

ऊँ ही के ध्यान से, हम शुद्ध अपना मन करें,

ऊँ का गुरू मंत्र जपने से, रहेगा शुद्ध मन,

बुद्धि दिन पर दिन बढ़ेगी, धर्म में होगी लगन,

ऊँ के नित जाप से, हमारा ज्ञान बढ़ता जायेगा,

अंत में यह ऊँ हमें, मुक्ति तक पहुँचायेगा।

चुटकुले

पत्नी ने बाताया—आज लेडीज क्लब में एक ऐसी विचित्र पार्टी हैं, जिसमें सभी को एक फालतू चीज लाना जरूरी हैं।

पति ने जानना चाहा—हं तो तुम क्या ले जा रही हो?

पत्नी मुस्कराई—कुछ समझ में नहीं आ रहा । तुम साथ चलो न।

☆ ☆

बंटी—ऋणी किसे कहते हैं?

रवि– जिसने किसी से उधार लिया हो।

बंटी–और लेनदार कौन होता हैं?

रवि–जो इस गलतफहमी में रहता है कि उसे रकम वापस मिल जाएगी।

दो सहेलियां फोन पर बात कर रही थीं। एक ने कहा भाई मैं तो इस वक्त अपने पति की जेब काट रही हूं और तुम,?

दूसरी ने उत्तर दिया– मैं तो इस समय अपने पति के गले में फंदा डाल रही हूं।

बच्चा– पिताजी , कोई बाहर दरवाजे पर आया हैं।

पिताजी–कौन हैं?

बच्चा– जी, कोई मूंछ वाला हैं।

पिताजी– कह दो, नहीं चाहिए।

अब मरना और भी महंगा हुआ

कल एक मित्र से फोन पर बातचीत हुई,उनके पिता जी की एक पूर्व मृत्यु हुई थीं। चर्चा के दौरान मित्र ने बताया की जब पिताजी का अंतिम संस्कार कर घर आए तो दो घंटे बाद ही किसी विज्ञापन एजेंसी का फोन आ गया कि तीन दिन बाद शोक सभा की सूचना देने के लिए समाचार पत्र विज्ञापन की बुकिंग कर दूं क्या?

मित्र को आश्चर्य हुआ कि इतनी जल्दी इनको कैसे पता चल गया, वो तो बाद में पता चला एजेंसी को मृत्यु की जानकारी शहर के विभिन्न हॉस्पिटल से हर दो घंटे बाद मिलती रहती हैं। हॉस्पिटल के स्टाफ से सेटिंग जो हैं।

मित्र ने आगे बताया, टेंट हाउस वाला भी स्वयं घर आ गया की शोक सभा को अच्छी व्यवस्था प्रदान करने में उनको महारत हैं। उसने शहर के कुछ अमीरों के नाम भी लिए, जिनकी शोक सभा के समय उसने व्यवस्था करी थी। उसके मोबाइल में शोक के पुराने वीडियों भी थे, जो उसके द्वारा प्रायोजित हुई थी। गजब की मार्केटिंग हैं।

आजकल शोक सभाओं के आयोजन के लिए विशाल मंडप लगाए जा रहे हैं, सफेद पर्दे और कालीन बिछाई जाती है या किसी बड़े बैंक्वेट हाल में भव्य सभा का आयोजन किया जाता हैं जिसमे यह लगता हैं कि कोई उत्सव हो रहा है। मृतक का बड़ा फोटो सजाकर भव्यता के माहौल में स्टेज पर रखा जाता हैं। विदेशी फूलों से श्रद्धांजलि अर्पित की जाती हैं। यहां तक कि मृतक के परिवार के सदस्य भी अच्छी तरह सज–संवरकर आते हैं।उनका आचरण और पहनावा किसी दुःख का संकेत ही नहीं देता व्यवस्था, कितने नेता पहुंचे, कितने अफसर आए– इसकी चर्चा भी खूब होती हैं। ये सब परिवार की सामाजिक प्रतिष्ठा के आधार बन गए हैं। उच्च वर्ग को तो छोड़िए, छोटे और मध्यम वर्गीय परिवार भी इस अवांधित दिखावे की चपेट में आ गए हैं। पेपर में मृत्यु के बड़े–बड़े विज्ञापनों से व्यक्ति की फाइनेंशल स्टेटस मापी जा सकती हैं। कितने मित्रों और रिश्तेदारों ने अलग से पेपर में शोक का विज्ञापन दिया।

हमें तो ऐसा प्रतीत हो रहा हैं, आने वाले समय में बच्चें की बायो डाटा में भी लोग लिखने लग जाएंगे, कि बेटे के दादा की मृत्यु पर दो हजार से अधिक लोग शोक सभा में आए थे। ऐसे आयोजन आर्थिक बोझ बनता जा रहा हैं। कई परिवार इस बोझ को उठाने में कठिनाई सहसूस करते हैं पर देखा–देखी की होड़ में वे न चाहकर भी इसे करने के लिए मजबूर होते हैं।

इस आयोजन में खाना , चाय ,काफी, मिनरल वाटर जैसी चीजों पर भी विशेष ध्यान दिया जाता हैं। यह पूरी सभी अब शोक सभा की बजाय एक भव्य आयोजन का रूप ले रही हैं।

प्रेरणा गीत

अक्षर प्रभात ट्रस्ट, मानवता के लिए वरदान है।
जुड़ा हुआ रहेगा जो भी इससे जीवन का कल्याण है।

पथिकों को मिलती छाया, जन सेवा इसका ध्येय हैं
मिल जाये जो इससे, उसकों देता स्वागत भरी मुस्कान है।

बुजुर्ग (वृद्ध) है अनुभव का भंडार, उनका ज्ञान कराता प्रभात।
यह थाती रहे उपेक्षित, तो रहता समाज अपमानित है।

वृद्ध हमारे धरोहर है रखना ज्ञान सुरक्षित इनका।
ध्येय यही है, प्रयत्न यही है, रहे सुरक्षित ज्ञान इनका।

हर प्राणी पाये शिक्षा, जीवन सफल बनायें अपना।
लेकर ज्ञान वृद्धों का , करें उत्थान समाज का।

पर्यावरण सुधार भी करना, पृथ्वी के कष्ट को हरना।
जल, पवन, वृक्ष का रखना सुरक्षित हो ध्येय अपना।
विद्या– विनय विवेक रखते, जीवन को विपत्ति विहीन
धैर्य– मौन, संयम रखते, जीवन को परेशानियों से विहीन।

उद्देश्य यही है , ट्रस्ट का सद्कर्म युक्त हो जीवन।
प्रयासरत अक्षर प्रभात का, हों पुनीत अभियान अपना।

हमारा संकल्प

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

राम गोपाल बंसल

'अक्षर प्रभात ट्रस्ट' खाता नं. 2544101004105 ब्राच— केनरा बैंक, इन्द्रपुरी,भोपाल **IFSC Code CNRB 0002544** में भी जमा करवा सकते हैं।