अक्षर प्रभात पत्रिका जनवरी 2025

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)
फोनः0755–3146433
www.aksharprabhat.Org

वसुधैव–कुटुम्बकम
सर्वजन हिताय–सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका

- नूतन वर्ष
- लक्ष्य, लगन और कड़ी मेहनत दिलाए सफलता
- दुबलापन दूर करें
- स्वास्थ्य और सौन्दर्य के प्रतीक हमारे दांत
- जमीन पर सोने का महत्व
- बुजुर्गों के प्रति उदासीनता
- चुटकुले
- बच्चों को प्रोत्साहित करे।
- ताली बजाइये, स्वस्थ रहिये
- आध्यात्मिकता भारतीय मानस की सर्वोपरि कुंजी हैं
- कितने जरूरी हैं बैक्टीरिया और फंगस
- ''प्रभु''
- गणतंत्र दिवस
- बैक्टीरिया करेगा सर्दी का इलाज
- कर्तव्य पालन करने वाला महामानव
- हिम्मत न हारिए (कहानी)
- जीवन का आनंद
- मानव तो है मानवता कहाँ हैं?
- सुख और दुःख

नूतन वर्ष

1. जोश नया लेकर नूतन वर्ष आया।।

रहें सजग हम गद्दारो से, जन जन का हो नारा।।

मिले प्रेम से यदि कोई तो, उसको गले लगाना।।

करे अगर नफरत कोई तो, अमन का पाठ पढ़ाना।।

नया हर्ष जन जन में छाया, अब दुखः दूर हमारा।।

रहें सजग हम गद्दारों से, जन जन का हो नारा।।

2. भारत माँ की आन बान को, हमको है आज बचाना।।

प्रेम भाव के नये वस्त्र से, सब को हमें सजाना।।

कडु आहट पिछली भूल सभी, बोलें जय जय कारा।।

रहें सजग हम गद्दारों से, जन जन का हो नारा।।

3. मंगल कारा वर्ष हमारा, सजग सभी को करता।।

अगर गिरे कोई संगी तो, उसकी बांह पकड़ता।।

मेल जोल भाई चारे का, एक यही हो नारा।।

रहें सजग हम गद्दारों से, जन जन का हो नारा।।

4. नये साल के नये लक्ष्य को, हमको पूरा करना।।

कठिनाई कितनी भी आए, अब तो उससे लड़ना।।

हिन्दु मुस्लिम सिख, इसाई, शब्द बड़ा है प्यारा।।

रहें सजग हम गद्दारों से, जन जन का हो नारा।।

नये साल के आगमन पर प्रेरणादायक बाते

नया साल मनाने की परंपरा बहुत पुरानी है और इसे दुनिया भर में विभिन्न संस्कृतियों में अलग–अलग तरीके से मनाया जाता हैं। भारत में, यह त्यौहार विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह विविधताओं से भरे इस देश में सभी धर्मों और समुदायों द्वारा हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता हैं। लोग नये कपड़े पहनते हैं, मिठाइयाँ बाँटते हैं, और अपने प्रियजनों के साथ समय बिताते हैं। नए साल का स्वागत करने के लिए लोग पिकनिक, पार्टियाँ और विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन करते हैं।

नए साल का आगमन आत्मविश्लेषण का भी समय होता हैं। यह वह समय है जब हम अपने पिछले साल की उपलब्धियों और असफलताओं का मूल्यांकन करते हैं। हम उन लक्ष्यों और संकल्पों को पुनः निर्धारित करते हैं जिन्हें हम पूरा करना चाहते हैं। नया साल एक नई शुरूआत का प्रतीत होता हैं। यह हमें अपनी गलतियों से सीखने और एक नई दिशा में आगे बढ़ने का मौका देता हैं।

नए साल के संकल्प लेने की परंपरा भी बहुत पुरानी हैं। लोग अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न संकल्प लेते हैं, जैसे कि स्वस्थ जीवन शैली अपनाना नई चीजें सीखना अधिक समय परिवार के साथ बिताना और समाज सेवा करना। संकल्प लेना हमें प्रेरित करता हैं और हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में आगे बढ़ने का प्रोत्साहन देता हैं।

परन्तु केवल संकल्प लेना ही महत्वपूर्ण नहीं हैं, बल्कि उन्हें पूरा करने के लिए दृढ़ संकल्प और मेहनत की आवश्यकता होती हैं। नए साल का महत्व तभी हैं जब हम अपने संकल्पों को वास्तव में लागू करें और उन्हें पूरा करने का प्रयास करें। हमें

यह समझना चाहिए कि सफलता प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयास और आत्मविश्वास की आवश्यकता होती हैं।

नए साल का समय हमारे समाज और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारियों को भी याद दिलाता हैं। हमें अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए संकल्प लेना चाहिए। और संरक्षण के लिए प्रयास करना चाहिए। जलवायु परिवर्तन प्रदूषण और पर्यावरणीय क्षति जैसे मुद्दों का समाधान हमें मिलजुल कर करना होगा।

नया साल अपने साथ बहुत सारी खुशियां, नए मौके और बेहतर भविष्य की आशा लेकर आता हैं। हर व्यक्ति इसको अपने–अपने तरीके से मनाता हैं। हर कोई इस दौरान अपने करीबियों के अच्छे स्वास्थ्य और सुखी भविष्य की कामना करते हैं। नए साल के पहले की शाम यानी 31 दिसंबर को हर जगह बड़ी धूम होती हैं। बच्चे समेत सभी उम्र के लोग नए साल पर पार्टी करते हैं और नए साल का स्वागत करते हैं। हर एक व्यक्ति अपनी संस्कृति के अनुसार इस दिन को अपने अनोखे तरीके से मनाते हैं। कुछ लोग धार्मिक स्थलों पर जाने की प्लानिंग करते हैं, तो कुछ लोग घूमने के लिए देश–विदेश जाते हैं। वहीं कुछ लोग अपने परिवार वालों के साथ अच्छा समय बिताते हैं और एक दूसरे को उपहार भी देते हैं। लोगों का मानना है कि अगर साल की शुरूआत अच्छी हो तो पूरा साल वैसे बीतता हैं। नए साल पर बच्चों को खासकर बहुत मजा आता हैं क्योंकि इस मौके पर परिवार का मिलना जुलना होता हैं। बच्चे अपने चचेरे भाई–बहनों से मिलते हैं और क्रिसमस की छुट्टियों पर मौज–मस्ती का खूब आनंद लेते हैं। नए साल का स्वागत करने के लिए बच्चे नए कपड़े पहनते हैं और केक भी काटते हैं। माता–पिता बच्चों को प्रेरित करते हैं कि वे नए साल पर अपनी पढ़ाई और दूसरी एक्टिविटीज के साथ अपने लिए कोई न कोई लक्ष्य निर्धारित करें। साल के अंदर लक्ष्य को पूरा करने का प्रयास करें और हर साल पहले से बेहतर बनने की और आगे बढ़े। नए साल हमारे जीवन में नई उम्मीदें और अवसर लेकर आया हैं। हमें इस अवसर का स्वागत हर्षोल्लास और आत्मविश्वास के साथ करना चाहिए। और अपने संकल्पों को पूरा करने की दिशा में दृढ़ संकल्पित होकर आगे बढ़ना चाहिए। नए साल की हार्दिक शुभकामनाएं।

लक्ष्य, लगन और कड़ी मेहनत दिलाए सफलता

एक बार एक व्यक्ति ने नेपोलियन से पूछा–आपकी सफलताओं के पीछे क्या कोई दैवीय शक्ति हैं? नेपोलियन मुस्कराते हुए बोले–हां, मेरी सफलताओं के पीछे दैवीय प्रेरणा है। दैवीय प्रेरणा से ही मुझे अपने लक्ष्यों को चुनने में मदद मिलती हैं। जब हमारे लक्ष्य अच्छे हों और हम पूरी ईमानदारी और समर्पण भाव से उसे पाने के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहते हैं, तो हमें सफलता मिलती ही हैं। जिस व्यक्ति के मन में अपने लक्ष्य को पाने का दृढ़ संकल्प हैं उसे सफलता अवश्य मिलती हैं। यह सुनकर उस व्यक्ति को अपने प्रश्न का सही उत्तर मिल गया।

इसी तरह एक प्रसिद्ध लेखक के सम्मान में एक कॉलेज के छात्रों ने समारोह आयोजित किया। लेखक ने अपने भाषण में कहा–मैं कामना करता हूं कि ये छात्र जिस भी क्षेत्र में जाएंगे उसमें सफल होगें, क्योंकि ये उत्साही हैं और प्रत्येक कार्य की सफलता के लिए उत्साह पहली अनिवार्य आवश्यकता हैं। भाषण समाप्त होने के बाद जब लेखक छात्रों से मिले तो छात्रों ने कहा–मान्यवर, हमें लगता है कि हम किसी भी क्षेत्र में सफल हो सकते हैं लेकिन लेखन के क्षेत्र में नहीं। हमें ऐसा लगता है कि हम कभी सफल लेखक नहीं बन सकते। लेखक ने प्रश्न किया–ऐसा किस कारण से सोचते हैं आप? छात्रों ने कहा–हमने सुना है कि लेखन प्रतिभा ईश्वर प्रदत्त होती हैं। इस प्रतिभा को परिश्रम से अर्जित नहीं किया जा सकता। लेखक ने तुरंत कहा–आपकी धारणा गलत हैं। किसी भी कार्य में सफलता उत्साह और निरंतर परिश्रम से मिलती हैं। यदि आप वास्तव में लेखक बनना चाहते

हैं तो इसी समय अपने कक्ष में जाएं और लिखने लग जाएं और तब तक लिखते रहें जब तक कि लेख आपको मंत्रमुग्ध न कर दे। जीवन में सफलता पाने के लिए जरूरी हैं साकारात्मक सोच। साथ ही उत्साह और पूरी ईमानदारी के साथ समर्पण भाव से किया गया ।

सार– हमारे लक्ष्य ही सफलता दिलाता हैं। अच्छे हों और पूरी ईमानदारी और समर्पण भाव से उसे पाने के लिए हम निरंतर प्रयत्नशील रहते हैं, तो सफलता मिलती ही हैं।

दुबलापन दूर करे

जहाँ मोटे लोग मोटापे से दुःखी और परेशान रहते हैं वहीं दुबले व्यक्ति दुबलेपन से दुःखी और असन्तुष्ट रहते हैं। दुबले युवकों को पिचके हुए गाल, धंसी हुई आंखें, सूखा हुआ सीना और दुबले हाथ–पैर देख कर हीनता का बोध बना रहता हैं और दुबली पतली युवतियों को मांसलता रहित देह और अविकसित वक्ष स्थल के कारण एक कुण्ठा सी बनी रहती हैं। मोटापे के विषय में लेख लिखते हुए हमें दुबलेपन से ग्रस्त व्यक्तियों की भी याद आई लिहाज़ा यहां दुबलापन दूर करने के उपायों पर भी चर्चा प्रस्तुत कर रहे हैं। दुबलापन दूर करने के लिए सबसे बड़ा उपाय हैं अपने विहार में उचित सुधार करना इसलिए आहार–विहार सम्बन्धी जानकारी के साथ उपयोगी चिकित्सा का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा हैं।

आहार– दुबलापन यदि वंशानुगत प्रभाव से होगा तो इसे दूर करना कठिन और समय साध्य हो सकता हैं पर असम्भव नहीं हैं। निरोगधाम के अंकों में प्रस्तुत

आहार सम्बन्धी नियम–निर्देशों का नियमित रूप से पालन कराते हुए अपने आहार में मधुर और कफकारक पदार्थों की मात्रा अधिक रखें। प्रत्येक कौर को गिन कर 32 बार चबाएं। केला, मुंगफली के दाने, पका टमाटर गाजर, छिलका सहित आलू, चावल, दूध, खीर, शुद्ध घी, मख्खन, छिलके वाली मूंग की दाल नींबू ,मीठे आम का रस, भिगोये हुए चने, आंवला या सेब का मुरब्बा, मीठे पदार्थों का सेवन करने से दुबलापन दूर होता हैं। आहार में पौष्टिक पदार्थ और स्वादिष्ट पौष्टिक व्यंजन अवश्य होना चाहिए। भूख सहन न करें और ठीक समय पर भोजन करें।

विहार–देर रात तक जागना, कम विश्राम और शक्ति से ज्यादा परिश्रम करना, उपवास करना, ज्यादा साइकिल चलाना, भूखे रहना, पाचन शक्ति ठीक न होना,पोष्टिक आहार न लेना, मानसिक चिन्ता व तनाव, शोक, भय तथा क्षय रोग होना आदि दुबलेपन के कारण होते हैं। इन सब कारणों से बचना, शक्ति व सामर्थ्य के अनुसार श्रम करना , व्यायाम करना और पौष्टिक खुराक भी लेना, प्रसन्नचित्त व उत्साहित रहना पूरी नींद सोना, दोनों वक्त व्यायाम करना शाम शौच जाना कब्ज न रहने देना ईर्ष्या, क्रोध, शोक और चिन्ता से बचना आदि दुबलापन दूर करने वाले उपाय हैं।

चिकित्सा– भोजन के तुरन्त बाद बलारिष्ट, द्राक्षासव और अश्वगन्धारिष्ट 2–2 चम्मच बराबर भाग पानी मिला कर सुबह शाम तीन माह तक पिएं। केमिस्ट शाप से न्यूरोबिआनमर्क (**Neurobion Merek**) टेबलेट लाकर 1–1 गोली सुबह शाम भोजन के एक घण्टे बाद पानी के साथ 40 से 60 दिन तक के सेवन करें। सोते समय एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच शुद्ध घी डाल कर पिएं। इसी के साथ एक चम्मच अश्वगन्धादि चूर्ण एक चम्मच मात्रा में लें। लाभ न होने तक सेवन करते रहें।

स्वास्थ्य और सौन्दर्य के प्रतीक हमारे दांत

हमारे दांतों का सम्बन्ध स्वास्थ्य से भी हैं और सौंदर्य से भी। दांत साफ, सुन्दर और मजबूत बने रहें तो चेहरा सुन्दर दिखाई देता है और शरीर भी स्वस्थ्य और मज़बूत बना रहता हैं क्योंकि हम जो कुछ भी खाते हैं उसे दांतों से चबाते हैं और जितनी अच्छी तरह चबाते हैं उतना ही हाजमा दुरूस्त होता हैं। यह काम मजबूत दांत ही कर सकते हैं, आंतें नहीं कर सकती, इसी लिए कहा गया है– दांतों का काम आंतों से नहीं लेना चाहिए। दांतों से सही काम लेकर ही आहार ठीक से पचा सकते हैं और शरीर को स्वस्थ्य तथा मजबूत बनाए रख सकते हैं। ऐसा तभी सम्भव हो सकता हैं जब लम्बे समय तक हमारे दांत न सिर्फ मौजूद ही रहें बल्कि स्वस्थ, सुन्दर और मज़बूत भी रहें। इसके लिए हमें दांतों की उचित देख भाल करनी होगी, इनकी रक्षा करनी होगी।

1.दिन में चार बार दांतों को साफ़ करना अनिवार्य समझें।

2.भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिन कर 11 बार जोरदार कुल्ले किया करें।

3.अधिक गर्म या अधिक ठण्डे पदार्थों का सेवन न किया करें गर्म–गर्म चाय पीना या बहुत मर्ग भोजन करना, फ्रीज का पानी या अन्य ठण्डे पेय पीना या आइक्रीम खाना।

4.कोई गर्म पेय या पदार्था पी–खा कर तुरन्त ठण्डी चीज या ठण्डे पेय का सेवन न करें।

5.दांत सफेद व चमकीले बने रहें इसके लिए लाल दन्त मंजन सुबह व शाम को अवश्य प्रयोग किया करें।

6.यदि मसूढ़ों से खून आता हो तो होशियार हो जाएं क्योंकि यह पायरिया रोग की प्रारम्भिक स्थिति होती हैं।

7.मसूढों के रोगी को प्याज, खटाई, लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बन्द करना चाहिए।

8.कब्ज नहीं होने देना चाहिए, देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गन्ध युक्त पदार्थों का सेवन करना बन्द कर देना चाहिए।

8.मिठाई, चाकलेट, टाफ़ी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें।

जमीन पर सोने का महत्व

आप जानिए जमीन पर सोने से बीमारियाँ कैसे दूर होती हैं और कई वर्ष (लगभग 10–20 वर्ष) आयु कैसे बढ़ जाती हैं।

क्या है इसका वैज्ञानिक आधार

पुराने जमाने में ऋषि–मुनि देसी गौवंश के गोबर एवं गोमूत्र से लीपी जमीन पर सोते थे और वो कभी भी बीमार नहीं होते थे तथा उनकी आयु भी बहुत लंबी होती थी।

जमीन पर सोने के पीछे एक वैज्ञानिक आधार काम करता हैं। उसका हम गुरूत्वाकर्षण बल कहते हैं और शरीर में इसको अपार प्राण भी कहते हैं।

अपार प्राण का काम होता है शरीर को ऊर्जा के माध्यम से बांध कर रखना तथा शरीर के सभी अंगों को अपनी शक्ति के अधीनस्थ रखना।

इसी प्रकार पृथ्वी का भी अपना एक प्राण होता हैं जिसको हम गुरूत्वाकर्षण बल से जानते हैं। पृथ्वी हर चीज को अपनी तरफ खींचती हैं तथा अपनी गुरूत्व शक्ति से बांध कर ही रखती हैं।

जब हम सो जाते हैं तो पृथ्वी के गुरूत्वाकर्षण बल और शरीर के प्राण के बीच बड़ी ही कशमकश और खींचतान होती हें। इस खींचतान में शरीर की बहुत ज्यादा ऊर्जा की खपत होती हैं।

जब सुबह हम उठते हैं तो बहुत ही थकान सी महसूस होती हैं। आप जमीन पर या फर्श पर सोते है तो आपको सर्वाइकल, कमर दर्द, चक्कर आना तथा स्लिपडिस्क जैसी बीमारियों से छुटकारा मिलेगा।

अगर सोते वक्त आपका हाथ पलंग या चारपाई से 2 घंटे के लिए बाहर लटक जाये तो आपका हाथ बहुत देर तक सीधा नहीं होता है तथा उसमें दर्द भी बना रहता हैं। इसका मुख्य कारण है कि पृथ्वी आपके हाथ को अपनी तरफ नीचे को खींचती हैं तथा पलंग चारपाई उसको ऊपर रोके हुए हैं। इसी खींचतान में हाथ पर बहुत ही ज्यादा जोर पड़ता हैं।

इसी प्रकार पूरे शरीर पर रात भर जोर पड़ता है जिससे आपका शरीर बहुत ज्यादा ऊर्जा की खपत करता हैं।

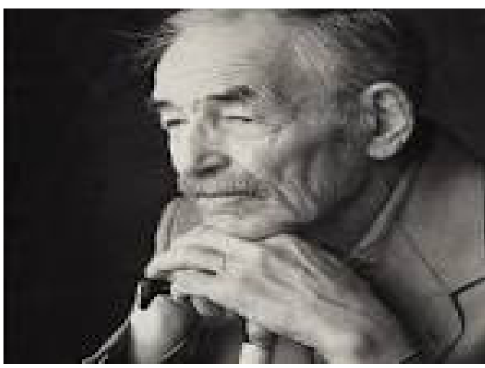
अगर आप जमीन पर सो जाते हो तो और शरीर को कोई भी ऊर्जा रात को खपत नहीं करनी पड़ती हैं।

शरीर उसी प्रकार काम करता है जिस प्रकार एक कार को रात भर एसी ऑन करके छोड़ दो तो कार रात भर में तेल भी ज्यादा खाएगी और गरम भी नहीं होगी तथा खराब भी जल्दी होगी।

जमीन पर सोने से जमीन के अंदर से निकलने वाली किरणें शरीर में होने वाले विकारों को दूर करती हैं। रात को जमीन से निकलने वाली चुम्बकीय किरणों से शरीर ऊर्जा लेता हैं तथा दिन में सूर्य की किरणों से ऊर्जा लेता हैं।

यही कारण है कि मात्र एक गिलास दूध पीकर जमीन पर पूरी रात आप चैन से सो सकते हैं। आपको भूख नहीं लगेगी जबकी पलंग पर भर पेट भोजन खाने के बाद भी आपको सुबह–सुबह भूख लगने पर फिर नाश्ता किया गया तो उस भोजन का पाचन नही होने के कारण उल्टा बीमारियों से गस्त हो जाओगे।

हमारे बड़े बुजुर्गों और ऋषि मुनियों की परंपरागत तरीके से चलने वाली जीवन शैली अपनाएं बिना हम कभी भी रोगो से मुक्त नहीं हो सकते, हमारी पूरी दिनचर्या खान–पान, रहन–सहन, जीवन शैली बिगड़ गई हैं।



बुजुर्गों के प्रति उदासीनता

आज यह समस्या भी बड़ा विकराल रूप लेती जा रही हैं। दुःखद है, आज की युवा पीढ़ी के लिये अपने ही मां बाप के लिये समय नहीं हैं। लगता हैं, बीमार माँ–बाप की सेवा का लाभ उठाने का पुण्य तो वह उठाना हीं नहीं चाहते। बड़े बुजुर्ग का साया ही वटवृक्ष की तरह है जो हमारे जीने के ढंग सरल और महत्वपूर्ण बना देता हैं। हमारे सिर पर इन हाथों का होना ही बड़ा महत्व रखना हैं। बचपन में जिस माँ ने नौ महीने की प्रसव पीड़ा सही, सारी रात जाग–जाग कर बच्चे को संभालने में, खुद भूखी रह कर बच्चें को खिलाकर कभी उफ्फ तक ना की हो। जिस पिता ने अपना ऐशोआराम त्यागकर सारा पैसा बच्चों की पढ़ाई में, बच्चों के कैरियर बनाने में लगा दिया हो और उनके चेहरे पर कभी शिकन तक न आयी हो। उन मां–बाप को यदि असहाय होने पर उन्हें घर में अकेला जीने के लिये छोड़ दें या वृद्धाश्रम में

छोड़ कर अपने कर्तव्य को पूरा मान ले तो हम उनके साथ क्रूरता और नाइंसाफी कर रहें हैं।

बड़ों की सेवा और उनको सम्मान दिलाने में घर की महिलाओं की बहुत बड़ी भूमिका होती हैं। उनके सहयोग के बिना पुरूष सही और कर्तव्यपराण भूमिका नहीं निभा पाते अगर किसी घर की महिला की आस्था बुजुर्गों की सेवा करने में नहीं हैं तो बेड़ा गर्क समझिए।क्योंकि उनकी इच्छा के विपरीत पुरूष आखिर कितना निभा पाएगा। देखा यह भी गया है कि परिस्थिति में पुरूष भी महिला के प्रभावित क्षेत्र के अनुसार ढल जाता है और बुजुर्गों के प्रति अपना कर्तव्य भूलने लगता हैं। कटू सत्य हैं कि आज महिलाओं पर प्रगति और आधुनिकता की दौड़ में बुजुर्गों के साथ नाइन्साफी करने की सबसे बड़ी जिम्मेदारी हैं। हर रोज उनका ध्यान रखने के अलावा दस–पंद्रह मिनट दिल की बातें कर ली जाएं तो बुजुर्ग को खुश हुआ मानिए। यह भी सोचिए की उनका भी मन मनपसंद चीजों को खाने का होता हैं और खान–पान में उनकी भावनाओं का लगातार ख्याल रखा जाना चाहिए। एक तो बुढ़ापे में शरीर साथ नहीं देता, बीमारियां अलग से घेर लेती हैं और समय के थपेड़े खाने से उनका उत्साह भी कमजोर पड़ जाता हैं। अपने समय में हो सकता हैं वे हमारे से ज्यादा मेहनती और होशियार रहे हो। उनकी आलोचना और बुराइयाँ भूलकर भी नहीं करनी चाहिए। इसके अवाला हम क्यों भूलते हैं कि यह शरीर उनका ही दिया हुआ हैं। पूरे जीवन में उन्होने जो भी कमाया, उनकी विरासत भी हमें अपने आप ही मिल जायेगी। अगर उनसे कुछ सुनने की बारी आ गयी तो कोई पड़ोसी या कोई क्यों उनको झेलेगा। माता–पिता की विरासत पर हम अधिकार और हम जताते हैं तो उनका ध्यान भी दिया जा सके अधिकार की तरह ही रखना हमारा पुनीत कर्तव्य हैं।

चुटकुले

1. जेल में कैदियों से बात हो रही थी। एक युवक से पूछा गया–तुम किसलिए जेल में आए हो? रूपया उधार लेने के सिलसिले में। यह तो कोई जुर्म नहीं हुआ। बात यह हुई कि देने वाला इन्कार कर रहा था और मुझे तीन–चार बार उसे सिर पर ठकठकाना पड़ा।

☆ ☆ ☆

2. जज–तुम तीन साल पहले भी एक ओवरकोट चुराने के अपराध में यहां आ चुके हो।

अपराधी–आप ठीक कहते हैं, लेकिन ओवरकोट इससे अधिक चलता भी कहां हैं।

☆ ☆ ☆

3. एक बार चार मित्र यात्रा कर रहे थे। उनमें से एक अन्धा, एक लंगड़ा, एक बहरा और एक नंगा था। कुछ दूर चलने पर बहरा मित्र बोला–यारों, कुछ आवाज सी आ रही हैं।

इस पर अन्धे ने कहा– भाई तुम देखते नहीं,सामने से डाकू आ रहे हैं।

लंगड़ा तुरन्त बोल उठा– मैं तो एकदम भाग जाऊंगा। नंगा, जो अब तक शांति से मित्रों की ये बातें सुन रहा था, बड़े दुःख से बोला– हां,भाई तुम लोग तो भाग जाओगे कपड़े मेरे ही उतरवाओगे।

☆ ☆ ☆

जेलर ने काल–कोठरी खोलते हुए कहा–बन्दी, आज तुम्हारा अन्तिम भोजन हैं। जो तुम्हारा खाने को मन हो वह इच्छा पूरी की जाएगी।

धन्यवाद। मैं तरबूज खाऊंगा।

लेकिन अब तो दिसम्बर हैं।जेलर ने लाचारी दिखाई। अभी तो तरबूज पकने तो दूर रहे, बोए भी नहीं गए हैं। मैं इन्तजार कर सकता हूं जेलर साहब।

_लिखना बिल्कुल थैंकलेस कार्य हैं। कौन कहता हैं?जो कुछ मैं लिखता हूं ,सब सधन्यवाद लौटकर आता हैं।

☆ ☆ ☆

बच्चों को प्रोत्साहित करे।

बच्चों को रोजाना पढ़ने की आदत डालें, उन्हें पढ़ाई के बारे में अपनी राय व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें

बच्चों के प्रयासों को प्रोत्साहित करें–

1.उनकी प्रगति की सराहना करें, भले ही वह छोटी सी भी हो।

2.उन्हें चुनौतीपूर्ण लेकिन हासिल करने योग्य लक्ष्य दें।

3.उन्हें समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान करें।

4.उन्हें यह बताएं कि आप उन पर विश्वास करते हैं ।

आप अपने बच्चा की एकाग्रता बढ़ाना चाहते हैं, तो बेहतर रहेगा कि आप उनकी डाइट में फल,हरी सब्जियां, मछली, अंडे,मीट आदि शामिल करें। ओमेगा थ्री फैटी एसिड बच्चों के मानसिक विकास के लिए भी काफी फायदेमंद हैं। ऐसे में इसे भी उनकी डाइट में शामिल करना फायदेमंद होगा।

बच्चे को बनाना हैं पढ़ाई में अव्वल तो रोज करे ये काम, एक दिन ध्यान देने से नहीं बनेगी बात–

- बच्चों के मस्तिष्क के विकास के लिए हेल्दी डाइट देना बहुत जरूरी होता हैं।
- वर्कआउट के लिए तैयार करें......
- सोने का समय फिक्स करें........
- पजल्स और मेमोरी गेम्स........

कई तरह के नट्स का सेवन करने से भी एकाग्रता और याददाश्त तेज होती हैं।खास कर बादाम और अखरोट, दो ऐसे नट हैं, जिनमें एमिनो एसिड् ऑयल और ओमेगा–3 फैटी एसिड होती हैं,जो कि फोकस को बेहतर बनाता हैं और याददाश्त को भी मजबूत करता हैं। इसके अलावा ये दोनों ही नट्स विटामिन ई का अच्छा स्त्रोत होते हैं। दिमाग को तेज करने के लिए सुबह 6 से 8 भीगे हुए बादाम खा सकते हैं। अखरोट दिमाग को तेज करता हैं। इसलिए अखरोट को ब्रेन फ्रूट भी कहते हैं। इसमें भरपूर फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम मैग्नीशिय, आयरन, फास्फोरस, कॉपर और फैटी एसिड जैसे पोषण तत्व मौजूद हैं। अखरोट के लगातार सेवन करने से दिमाग तेज होता हैं।

- सुबह उठते ही एक्सरसाइज करें...
- पौष्टिक नाश्ता करें......
- मेडिटेशन या मनन करें.......
- सुबह के समय पढ़ाई करें.......

ताली बजाइये, स्वस्थ रहिये

ताली बजाना एक उत्कृष्ट प्रकार का व्यायाम हैं जिससे शरीर की निष्क्रियता समाप्त होकर उसमें क्रियाशीलता की वृद्धि होती हैं। शरीर के किसी भाग में रक्त–संचार में रूकावट या बाधा पड़ रही हो तो वह बाधा तुरंत समाप्त हो जाती। रक्त–वाहिकाएं तरह से तत्परता के साथ शुद्धिकरण हेतु रक्त को हृदय की ओर ले जाने लगती हैं और उसको शुद्ध करने के बाद सारे शरीर में शुद्ध रक्त पहुंचाती हैं। इससे हृदय–रोग, रक्त नलिकाओं में रक्त का थक्का बनना समाप्त हो जाता हैं और भविष्य में हृदय या धमनियों की शल्य–क्रिया कराने की नौबत नहीं आती। रक्त में लाल रक्त कणों की वृद्धि होती है, जिससे कई रोगों से मुक्ति मिल जाती हैं। हृदय ही नहीं सारी काया में शुद्ध रक्त का संचार सुव्यवस्थित रूप से होते रहने से रोगों का प्रभाव प्रायः समाप्त हो जाता हैं और शरीर में चुस्ती फुर्ती तथा ताजगी आ जाती हैं।

ताली बजाने से श्वेत रक्त कण सक्षम तथा सशक्त बन जाते हैं, जिससे शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बहुत बढ़ जाती। शरीर के अधिकतम एक्यूप्रेशर प्वाइन्ट पैरों एवं हाथों में ही होते हैं। विशेष रूप से पैरों के तलवे एवं हाथों की हथेली में। ताली बजाने से हाथों के एक्यूप्रेशर केन्द्रों पर अच्छा दबाव पड़ता हैं।

''आध्यात्मिकता भारतीय मानस की सर्वोपरि कुंजी है''

आध्यात्मिकता भारतीय मानस की सर्वोपरि कुंजी है। असीम की भावना इसमें स्वाभाविक है। जीवन केवल बाहन स्वरूप के प्रकाश में ठीक से नहीं देखा जा सकता, न तो वह बाहन स्वरूप की शक्ति में ही पूर्णतया जिया जा सकता। भारत भौतिक नियमों और शक्तियों के महत्व के लिये जागृत था, उसकी दृष्टि तीक्ष्ण रूप से भौतिक विज्ञान की आवश्यकताओं को भी देखती थी, वह साधारण जीवन को पूरी व्यवस्था के रूप में चलाना जानता था। लेकिन उसने यह भी देखा कि भौतिक सत्ता अपना अर्थ तभी प्राप्त करती है जब वह अतिभौतिक सत्ता के प्रति सही सम्बन्ध में स्थित होती है, उसमें देखा कि विश्व की जटिलता को मनुष्य की वर्तमान सीमाओं के संदर्भ में न तो सुलझाया जा सकता है और ना ही उनकी सतही आँखो से देखा जा सकता है। उसने देखा कि बाद्ध सत्ता के पीछे अन्य शक्तियाँ है। अन्य शक्तियाँ स्वयं मनुष्य के भीतर है जिनसे वह सामान्यतः अपरिचित है। उसने देखा कि मनुष्य अपने सिर्फ छोटे हिस्से के प्रति ही संचेतन है, कि दृश्यमान अदृश्यमान से, संवेघ अतीद्रिय से सदा घिरा रहता है, मनुष्य में अपनी सीमाओं को पार करने की क्षमता होती है। अपनी महानता में वह जितनी पूर्णता है उसी पूर्णता को प्राप्त करने की उसमें शक्ति है मनुष्य से परे असंख्य देवों को देखा, देवों से परे ईश्वर में देखा, और ईश्वर से परे अपनी अवर्णनीय शाश्वतता को देखा। देखा कि हमारे जीवन से परे जीवन के अन्य क्षेत्र भी है हमारे वर्तमान मानस से परे मानस के अन्य क्षेत्र भी है और इन से परे अध्यात्म तत्व के वैभवों को उसने देखा हैं।

कितने जरुरी हैं बैक्टीरिया और फंगस?

सूक्ष्मजीवों का हमारे जीवन में बड़ा महत्व हैं। कभी ये जानलेवा बीमारी के लिए जिम्मेदार होते है, तो कभी खाने–पीने की जरुरत बन जाते हैं।

फंगस से बचें

खाना पुराने होने पर अक्सर उस पर फंगस लग जाते हैं। यह हानिकारक हो सकती हैं। जिन लोगों का इम्यून सिस्टम बेहद कमजोर होता हैं, उनकी फंगस के संम्पर्क में बने रहने से मौत भी हो सकती हैं। कई लोग फंगस दिखने पर ब्रेड का टुकडा फेंक देते हैं और बाकी ब्रेड का इस्तेमाल कर लेते हैं, ऐसा करने से बचे।

कुछ फायदे भी

सारे बैक्टीरिया, फंगस या वायरस नुकसानदायक नहीं होते, कुछ फायदेमंद भी होते हैं। जैसे– केक में डालने वाला खमीर, दही का बैक्टीरिया या चीज में इस्तेमाल होने वाला फंगस। प्रोसेस्ड फूड बनाने में भी फंगस का इस्तेमाल किया जाता हैं। ये वसा को जलाने का भी काम करते हैं।

क्लॉसट्रीडियम बोटुलीनम–

यह नाम है, एक ऐसे बैक्टीरिया का जो बिना आक्सीजन के भी जिंदा रह सकता है। यह बोटॉक्स बनाता है, जिसके इस्तेमाल प्लास्टिक सर्जन त्वचा को

कोमल बनाने के लिए करते हैं, लेकिन यही बैक्टीरिया अगर खाने में डल जाए, तो जान ले सकता है। यह न केवल हाथों– पैरों की, बल्कि सांस और धड़कन के लिए जिम्मेदार है, और मांसपेशियों में भी लकवा मार सकता है।

साफ पानी जरुरी

नोरोवायरस का संक्रमण बहुत आसानी से एक से दुसरे व्यक्ति को फैलता है। यह वायरस पेट में गडबडी के लिए जिम्मेदार है। बहुत ज्यादा उल्टी–दस्त होने से जान पर भी बन सकती। बचाव के लिए जरुरी है कि हमेशा साफ पानी पिएं।

"प्रभु"

इतनी ऊँचाई न देना प्रभु कि,
धरती पराई लगने लगे।
इतनी खुशियाँ भी न देना कि दुःख,
पर किसी के हंसी आने लगे।
नहीं चाहिये ऐसी शक्ति जिसका,
निर्बल पर प्रयोग करुँ।
नहीं चाहिये ऐसा भाव कि किसी,
को देख जल–जल मरुँ।

ऐसा ज्ञान मुझे न देना अभिमान,

जिसका होने लगे।

ऐसी चतुराई भी न देना जो,

लोगों को छलने लगे।

हमेशा आपके ध्यान में आपके,

द्वारा प्रेषित कार्य में लगा रहूँ।

हमेशा साधना–त्याग–सेवा में तत्पर रहूँ,

और यश–पैसे–पद से दूर रहूँ।

सफलता की कुंजी

स्वप्न देखना बंद मत करे	–	**will**
जीवन का लक्ष्य बनाये	–	**skill**
जीवन में सफलता का होना	–	**Failure**
आत्मविश्वास	–	**Confident level**
भयमुक्त जीवन	–	**Fearless**

ज्ञान	–	**Knowledge**
प्रतिभा	–	**Talent**
बढ़ाना	–	**Motivation**

जीवन शब्दो से भरता है। चुनौती जीवन में होनी चाहियें

गणतंत्र दिवस

1. नया दीप है, नई रोशनी, यह है। सब को भाती।।

   याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

   कर अतीत की यादें, आंखों में आंसु आते।।

शान मिटे न इस झंड़े की, कसम आज हैं खाते।।
इस दुनिया में नहीं रहें जो, उनकी हैं याद सताती।।
याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

2. राह कठिन हैं आज अभी भी, इस पर चलते रहना।।
एक अरब का देश है, ये संदेशा कहना।
देश तोड़ने की फिर साजिश है मन को भरमाती
याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

3. ऊंच नीच की दीवारों को, अब तो हमे गिराना।।
धर्म जाति की खोटीं सोचे, नहीं है। मन में लाना।।
बना रहें ये देश हमारा, बात हैं मन को भाती।।
याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

4. कर कुर्बानी गये साथ से, नही है उन्हें भुलाना।।
लगे नजर न जिस रस्तें में, उसी राह है जाना।।
मद्द मिले उपर वाले की, मन में हैं आशा आती।।
याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

5. करे छलावा अब न कोई, सजग इसी से रहना।।
दुनिया पीछें चले हमारे, हमको आगे रहना।।

बने एकमाला के मोती, बात हम है। भाती।।

याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

आदर्श हमारे ऐसे थे, दुनिया है शीश झुकाती।।

नहीं धरा पर आज रहें वों, फिर भी याद सताती।।

पिछला पन्ना खुलता है। तो सांस फूल है जाती।।

याद पुरानी ताजा करने, छब्बीस जनवरी आती।।

बैक्टीरिया करेगा सर्दी का इलाज

वह दिन दूर नहीं जब हमें फ्लू और सर्दी से बचने के लिए दवाएं नहीं खानी पड़ेगी। एक बैक्टीरिया इन बीमारियों का इलाज करेगा। जी हां बैक्टीरिया से इलाज का यह तरीका खोजा है, बेल्जियम के वैज्ञानिकों ने दही में पाए जाने वाले लाभदायक बैक्टीरिया, लैक्टोबैसिलम को फ्लू और सर्दी के खिलाफ इस्तेमाल किया है। इस बैक्टीरिया को चांदी के अति–सूक्ष्म नैनो कणों के कैप्सूल में तब्दील कर दिया है। वैज्ञानिकों के अनुसार इस बैक्टीरिया को चांदी के नैनो कणों में लपेट देने से उनमे सर्दी और फ्लू के लिए जिम्मेदार वायरस से लड़ने के लिए गजब की मारक क्षमता आ जाती है। वैज्ञानिकों ने इन कैप्सूलों का परीक्षण नोरोवायरस के खिलाफ किया, जो आंत्रशोध जैसी बीमारियों के 90 फीसदी मामलों में जिम्मेदार है।

विशेषज्ञों का मानना है कि यह तकनीक इन्फ्लूएंजा और सर्दी के मामलों में भी कारगर सि़द्ध हो सकती है। बैक्टीरिया को नाक के स्प्रे के साथ, पानी के फिलटर और हाथ धोने के समय इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे फ्लू और सर्दी के वायरस फैलने से रोका जा सकेगा। उन्होंने कहा, हम चांदी के नैनों कणों का इस्तेमाल कर रहे हैं। ये कण सर्दी और फ्लू के वायरस के इर्द–गिर्द एक घेरा बना लेता है। जिससे उनको फैलने से रोका जा सकता है। हम जानते है कि चांदी के नैनों कण इंसान के शरीर में नुकसान पहुंचा सकते हैं, इससे चांदी के नैनो कण शरीर में मुक्त रुप से घूम नहीं पाएगे। गौरतलब है कि लैक्टोबैसिलम नाम का यह लाभदायक बैक्टीरिया सामान्य तौर पर दही में पाया जाता है और पाचन में सहायक होता है।

''कर्तव्य पालन करने वाला महामानव''

राम नहीं है रामायण में, कृष्ण नहीं बसते है। गीता में, भगवान महावीर नही है। भगवती सूत्रों में, ईसा नहीं है बाईबल में, पैगम्बर मोहम्मद नहीं है कुरान में, बुद्ध नही है बुद्धीजम, हमें सभी परम ग्रन्थों के आदर्शो को अपने नित्य कर्तव्य में आचरण के रूप में पिरोना ही होगा।

उपरोक्त सभी महापुरूष हैं अपने–अपने कर्तव्य की सीमा रेखा में इन्हे महापुरूष के गौरवपूर्ण चमकते शिखर पर करने वाला कर्तव्य ही है। कर्तव्य पालक व्यक्ति के जीवन में तेज रहता है। कि वह विश्व के इतिहास को बदल सकता है।

जिस व्यक्ति को अपने कर्तव्य का ज्ञान नहीं वह मानव समाज में रहते हुये भी पशु है। और जिस पशु ने कर्तव्य को पहचान लिया है। रामायण के पृष्ठों में अमर हो गया। उसने एक नारी की रक्ष में अपने प्राणों का उत्सर्ग कर दिया। जिसने कर्तव्य को पहचाना वह पशु जगत में रहकर भी पशुता से ऊपर उठ चुका है। और जिसने मानव जगत में कर्तव्यों का दर्शन किया है। वह महामानव है।

कर्तव्य की सीधी सरल परिभाषा यह है। कि जो बात तुम्हें बुरी लगे वह बात दूसरों के लिये कभी नही कहनी चाहिये। आज व्यक्ति दूसरों के साथ व्यवहार करते समय यह भूल जाता है। कि ऐसा व्यवहार उसे भी उतना ही बुरा लगता है। जितना कि दूसरों को। कर्तव्य का पालन कर सही रास्तें पर चलने वाला व्यक्ति दुनिया के किसी कोने में चला जाये तो उसका विरोध नहीं होगा। सब उसका सम्मान करेगें लेकिन जो कर्तव्य से विमुख हो गये है। उनकी सभी जगह उपेक्षा होती है।

जीवन के क्षेत्र में वही मानव सफल होता है। जिसने अपने कर्तव्य को पहचान लिया कर्तव्य सुबह का प्रकाश हैं जीवन का नवनीत है। आत्मा को अमर बनाने का श्रेष्ठ रसायन है। विशालकाय ग्रंथों को पढ़कर भी जिसने कर्तव्य का पाठ नहीं पढ़ा वह जागता हुआ भी सुप्त है। हाथ–पैर, आंख होते हुये भी इससे विहीन है। कर्तव्य की परिभाषा समझें और दूसरों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करना चाहिये जैसा हम अपने लिये चाहते है।

मानव तो है। मानव जीवन को प्राप्त करने के पश्चात उसने मात्र जीना और मरना दो ही काम किये। मानव जीवन में मानवता को अपनाना होता हैं।

हिम्मत न हारिए

तोजो उल्लासपूर्वक दादी के पास गया और बताया के आज से वह उनको पढ़ना–लिखना सिखाएगा। दादी ने उस के गाल पर हल्की चपत मारते हुए कहा–पागल हो गया है। इस उम्र में मैं पढ़–लिखकर क्या करुंगी? जाकर किसी और को पढ़ा। निराश होकर तोजो मुंह लटकाए कमरे के बाहर आ गया। अगले दो दिन वह सोचता रहा कि अब क्या तरकीब लगाई जाए कि दादी सीखने को तैयार हो जाएं। अंत में दादी को मनाने की एक तरकीब समझ में आई। रात में उसने दादी से पूछा, 'दादी तुम स्वर्ग में जाना चाहती हो या नर्क में?'

'नर्क में जाएं मेरे दुश्मन, मैं तो निश्चित तौर पर स्वर्ग में जाऊंगी' दादी ने कहा।

'पर दादी स्वर्ग के दरवाजे पर तो एक रजिस्टर होता है। उस पर हर एक को अपना नाम पता लिखकर दस्तखत करने होते हैं। कोई अंगूठा या निशान नहीं लगा सकता' तोजो ने कहा और चल दिया।

अगले दिन दादी पढ़ने के लिए तैयार थी। इस लघुकथा का सार है कि कभी हार नहीं माननी चाहिए। बारह वर्ष की आयु में सोचा गया सिद्धान्त ही तोजो की कार्यशैली बन गया।

दृढ़ निष्ठा इस तरीके का महत्वपूर्ण तत्व है। एक लगन होनी चाहिए कि चाहे कुछ भी हो जाए, मुझे इस काम को जरुर पूरा करना है। इसके लिए आवश्यक है कि दृढ़ मानसिक स्थिति को विकसित किया जाए जिससे कि उन उपायों पर सोचा जा सके जिनसे काम को पूरा किया जा सकता है। एक विचलित मानसिक स्थिति में काम करते हुए जब भी कोई व्यवधान आ जाता है, तो हम उस काम को

छोड़कर किसी दूसरे काम में लग जाता हैं। यह जरुरी है कि हमारा सोचने का तरीका तर्कपूर्ण हो और हम समस्या के विभिन्न पहलुओं को पूर्ण रुप से समझने में सफल हों और हमको अपनी कमजोरियों की पूरी जानकारी होनी चाहिए। यह ऐसा है, तो व्यावाहारिक तरीके से सोचकर विभिन्न समाधानों को आंक पाएंगे। साथ ही समाधान तक पहुंचने में जो भी व्यवधान आएंगे उनको हल करने के तरीके ढूंढ पाएंगे।

साथ ही यह भी आवश्यक है कि हम अपने भीतर उस कार्यदक्षता को विकसित करें। जो हममें काम करने की योग्यता को जन्म दे। सीखने की तमन्ना, अन्य को काम करते देखकर पहचान करना कि उनका तरीका क्या है, सफल व्यक्तियों से बातचीत का उनके सोच–विचार और काम के तरीकों को जानने और बड़ी मेहनत से ही कार्य क्षमता को विकसित किया जा सकता है। अगर हम हर कदम पर सीखने को तैयार हों और अपनी सोच को विश्वास के आधार पर विकसित करें तो यह सब कठिन नहीं है।

ANANDA MARGA

जीवन का आनंद

किसी शहर में एक आदमी प्रयवेट कंपनी में जॉब करता था। वो अपनी जिन्दगी से खुश नहीं था, वो हर समय किसी न किसी समस्या से परेशान रहता था। एक बार शहर से कुछ दूरी पर एक महात्मा का काफिला रुका। शहर में चारों तरफ उन्हीं की चर्चा थी। बहुत से लोग अपनी समस्याएं लेकर उनके पास मिलने जाते और पूछा करते, उस आदमी ने भी महात्मा के दर्शन करने का निश्चय किया। छुट्टी के दिन सुबह –सुबह ही उनके काफिले तक पहुंचा। बहुत इंतजार के बाद नंबर

आया। वह बाबा से बोला, 'बाबा, मैं अपने जीवन से बहुत दुखी हूं, हर समय समस्याएं मुझे घेरी रहती हैं, कभी ऑफिस की टेंशन, तो कभी घर पर अनबन हो जाती है और कभी सेहत को लेकर परेशान रहता हूं। बाबा कोई ऐसा उपाय बताइये, जिससे मेरे जीवन से सभी समस्याएं खत्म हो जाएं और मैं चैन से जी सकूं। बाबा मुस्कुराये और बोले, पुत्र आज बहुत देर हो गई है। मैं तुम्हारे प्रश्न का उत्तर कल सुबह दूंगा, लेकिन क्या तुम मेरा एक छोटा सा काम करोगे? हमारे काफिले में सौ ऊँट हैं। मैं चाहता हूं कि आज रात तुम उनका ख्याल रखो और सौ के सौ ऊट बैठ जाएं तो तुम भी सो जाना। ऐसा कहते हुए बाबा अपने तम्बू में चले गए। अगली सुबह महात्मा ने उस आदमी से कहो बेटा, नींद अच्छी आई। वो दुखी होते हुए बोला–कहां बाबा मैं तो एक पल भी नहीं सो पाया। मैंने बहुत कोशिश की, पर मैं सभी ऊटों को नहीं बिठा पाया। कोई न कोई ऊट खड़ा हो ही जाता। बाबा बोले– बेटा कल रात तुमने अनुभव किया कि चाहे कितनी भी कोशिश कर लो, सारे ऊट एक साथ नहीं बैठ सकते। तुम एक को बैठाओगे, तो कहीं और दूसरा खड़ा हो जाएगा। इसी तरह तुम एक समस्या का समाधान करोगें, तो किसी कारणवश दूसरी समास्या खड़ी हो जाएगी। जब तक जीवन है, ये समस्याएं तो बनती ही रहती हैं। कभी कम तो कभी ज्यादा। तो हमें क्या करना चाहिए? आदमी ने जिज्ञासावश पूछा। इन समस्याओं के बावजूद जीवन का आन्नद लेना सीखो। कल रात क्या हुआ, कई ऊट रात होते– होते खुद बैठ गए। कई तुमने अपने प्रयास से बैठा दिए, पर अहुत से ऊट तुम्हारे प्रयास के बाद भी नहीं बैठे। जब बाद में तुमने देखा तो पाया के तुम्हारे जाने के बाद उसमे से कुछ खुद ही बैठ गए। समस्याएं भी ऐसी होती है कुछ तो अपने आप ही खत्म हो जाती हैं, कुछ तो तुम अपने प्रयास से हल कर सकते हो और कुछ तुम्हारे कोशिश के बाद भी हल नहीं होतीं। ऐसी समस्याओं को समय पर छोड़ दो। उचित समय पर वे खुद ही खत्म हो जाती हैं। समस्याओं को एक तरफ रखो और जीवन का आनंद लो। चैन की नींद सोओ, जब उनका समय आएगा, वो खुद ही चली जाएंगी।

मानव तो है मानवता कहाँ है?

केवल ज्ञान की संम्पदा पाने के बाद परमात्मा ने करूणा भाव से भरकर प्रेरणा का दान दिया था परमात्मा ने कहा कि मात्र मानव योनि में जन्म पा लेने से मानव–मानव नहीं होता, मानव होने के लिये मानवता का संस्कार होना चाहिये। पूंछ वाला पशु व मूंछ वाला मनुष्य ही नहीं हो जाता आज इस संसार में मानव के होते भी मानव को ढूढना पड़ता है। डॉक्टर भी मानव होता है। परंतु क्या सभी डाक्टरों में करूणा बची है ? एक प्रशासनिक अधिकारी भी मानव ही है। परन्तु क्या उनमें थोड़ा बहुत भी वात्सल्य बचा है। क्या उसने प्रजा को पुत्रवत माना है। पुत्र भी मानव ही होता है। परंतु क्या उसमें माता– पिता व गुरू के प्रति विनय भाव रहा है। इसलिये किसी गुणवान ने कहा है। कि '' भगवान तेरी दुनिया'' में क्या नही है। मंदिर है, मस्जिद है, चर्च है, गुरूद्वारा है, इत्यादि – परंतु इंसान नहीं है। मानव आज संसार की दौड़ धूप में इतना उलझ गया हैं कि वह मानवता को ही भूला बैठा।

प्राचीन समय में शिक्षा को सम्मान की दृष्टि से देखा जाता था परंतु आज वह व्यवसाय का मॉल बन गया है। पुराने समय में मिलावट को पाप समझा जाता था परंतु वर्तमान में इसे व्यवसायी अपना गौरव मानते है। कुछ ही समय पहले तो राजनीति को सेवा माना जाता था परंतु आज राजनीति एक ही रात में करोड़पति बनने का व्यवसाय बन चुका है। कहाँ खो गई हमारी मानवता ? कहाँ गई हमारी करूणा? कहाँ गुम हो गया हमारा सेवा भाव, वात्सल्य, प्रेम, सत्यभाव, श्रद्धाभाव, त्यागभाव और आनंदभाव। यह सब कुछ हवाओं में भाप की तरह उड़ गया। यहाँ

तक कि धर्म स्थानों में भी नाम, कीर्ति के लिये करोड़ों रूपयों का दान दिया जाता है। परंतु साधर्मिक बंधु भोजन के अभाव में रात्रि को बिना नींद के इधर से उधर पलटी मारता रहता है। परंतु वही करोडों का दान देने वाला व्यक्ति 50/ रूपये का अनाज उस साधार्मिक व्यक्ति को नहीं देता।

मानव शरीर दुलर्भ है। और यह जन्म कर्मो को धोने के लिये मिला है। सभी दर्शनों के द्वारा जो कार्य किया गया उसका अच्छी तरह पालन करना चाहिये।

सुख और दुःख

समस्त सृष्टि सुख–दुःख से युक्त है। इसीलिये कोई भी प्राणी सुख–दुःख से रहित नहीं है। दुःख बहुत बुरा लगता है, फिर भी वह बिना बुलाये अनिवार्यतः सभी के जीवन में किसी न किसी रूप में आता ही है। दुःख अपना हो या पराया, शारीरिक हो या मानसिक, बड़ा हो या छोटा, अच्छा नहीं लगता पर क्या किया जाये, बुरा लगता है फिर भी सहन करना पड़ता है। जीवन का यह एक ऐसा कटु सत्य है कि आज तक इससे कोई बचा नहीं।

दुःख दुष्कर्मों का परिणाम नहीं है, अपितु कृपा पूरित विधान की अनुपम देन है। जो दुःख जीवन का अभिशाप मालूम होता है, उसको कृपा प्रसाद मानना विचित्र

सा लगता है लेकिन है सत्य। दुःख सृष्टि का अनिवार्य स्वरूप है। मनुष्य इस प्राकृतिक तथ्य को जानते हुये भी, जब किसी दृश्य में आसक्त हो जाता है, तब उस दृश्य का विनाश उसे दुःखद प्रतीत होता है। अतः दुःख खुद ही भूल का परिणाम है।

प्रत्येक परिस्थिति सुख और दुःख से युक्त है। प्रत्येक प्राणी किसी न किसी अंश में सुखी है और किसी न किसी अंश में दुःखी है। दुःखी का कर्तव्य है 'त्याग' और सुखी का कर्तव्य है 'सेवा'। सर्वांश में तो कोई केवल सुखी अथवा दुःखी होता नहीं। अतः जिस अंश में दुःखी हो उस अंश में त्याग और जिस अंश में सुखी हो उस अंश में सेवा को अपना कर, मानव मात्र सुख–दुःख से अतीत के जीवन का अधिकारी हो सकता है। सुख–दुःख का सदुपयोग भौतिक दर्शन की चरम सीमा है और सुख–दुःख के बन्धन से मुक्त हो जाना अध्यात्मवाद की परावधि है क्योंकि सुख की दासता और दुःख के भय से मुक्त होने पर ही व्यक्ति देहाभिमान के रहते क्रिया, चिंतन एवं स्थिति आदि अवस्था से संगता संभव नहीं है। सुखद परिस्थितियों में पड़कर व्यक्ति जब सर्वात्म भाव से भावित उदारता एवं सहृदयता का व्यवहार करता हुआ स्वयं सुख भोग से अलिप्त रहकर परिस्थितियों से अतीत के जीवन की ओर अग्रसर नहीं होता है, तब उसका परम हितैषी, परम सुहद, परम आत्मीय परमात्मा, जो एक मात्र अपना है, दुःखद परिस्थिति का रूप धारण करता है। दुःख आते ही व्यक्ति सजग होकर त्याग को अपनाता है। दुःख में व्यक्ति अधीर होकर दुःखहारी हरि को पुकारता है। अतः दुःख के महत्व को जानकर उसके प्रभाव को अपनाकर सदा के लिये दुःख रहित आनंदमय जीवन को प्राप्त करना चाहिये।

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।