अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका मार्च–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

- **Income Tax**
- होली
- जितना जरूरी हो, उतना ही कर्ज लें
- अत्यन्त दुर्लभ रत्न माहेमरियम
- नर सेवा ही ईश्वर सेवा
- विश्ववाद से धर्म की
- वाणी संयमः– जीवन का प्रथम नियम
- महाकुंभ
- नीम हैं एक जबरदस्त हैडवास
- बेमेल भोजन
- योग
- चुटकुले
- जब आप अपना दिन शुरू करते हैं
- जीवन में लायें
- गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को ये चीजें सिखाई जा सकती हैं
- अतिथि देवसुधार सकते हैं आपकी सेहत
- बुजुर्गों का सम्मान
- खाएं लाल पत्ता गोभी

Union Budget 2025-26: Income Tax Proposals and Their Impact on the Common Taxpayer

By CA. Amit Bansal

The Union Budget 2025-26 has introduced significant changes in the income tax regime, offering substantial relief to resident individuals while streamlining tax compliance procedures. These proposals aim to simplify tax calculations, reduce the tax burden on middle-income earners, and enhance transparency in tax administration. One of the most notable changes is the revision in tax slabs, ensuring greater savings for individuals with annual incomes up to 12 lakh. Additionally, the period for filing updated returns has been extended to four years, providing taxpayers with more flexibility in correcting past omissions.

Tax Slabs and Relief for Individuals

A major highlight of this budget is the revision of tax rates, which provides significant benefits to resident individuals. Under the new regime, taxpayers earning up to 12 lakh per annum can enjoy full rebate benefits, effectively reducing their tax liability to zero. For higher income groups, the new slab rates introduce lower tax burdens compared to the previous structure, ensuring that individuals across different income levels benefit from the revisions. Reduction in the tax paid will allow the public to have more disposal income which can be invested, thereby contributing to nation building. The reduction in taxes go hand in hand with the Prime Minister's motive to include the middle class and common people in the nation building process through investments.

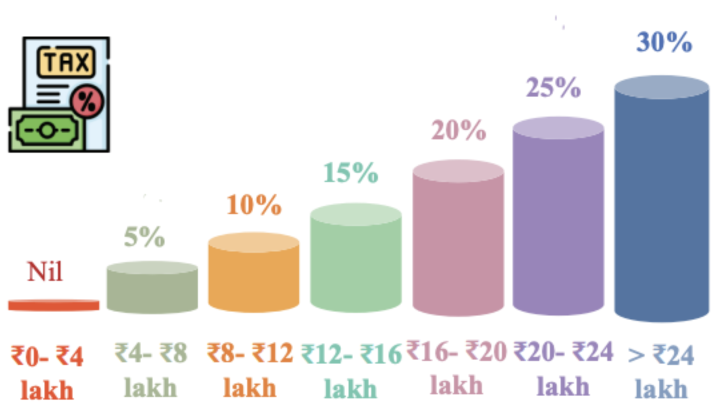
Marginal relief has also been introduced, ensuring that individuals who slightly exceed a tax slab do not suffer a disproportionately higher tax burden. However, taxpayers earning through special-rate sources—such as capital gains or lottery winnings—will not be eligible for the 12 lakh rebate benefit, ensuring that progressive taxation remains intact.

The below table can help in better understanding of the change in tax structure under the new regime –

Income	Tax on Slabs and rates		Benefit of	Rebate benefit	Total Benefit	Tax after rebate Benefit
	Present	Proposed	Rate /Slab	Full upto Rs 12 lacs		
8 lac	30,000	20,000	10,000	20,000	30,000	0
9 lac	40,000	30,000	10,000	30,000	40,000	0
10 lac	50,000	40,000	10,000	40,000	50,000	0
11 lac	65,000	50,000	15,000	50,000	65,000	0
12 lac	80,000	60,000	20,000	60,000	80,000	0
16 lac	1,70,000	1,20,000	50,000	0	50,000	1,20,000
20 lac	2,90,000	2,00,000	90,000	0	90,000	2,00,000
24 lac	4,10,000	3,00,000	1,10,000	0	1,10,000	3,00,000
50 lac	11,90,000	10,80,000	1,10,000	0	1,10,000	10,80,000

Source - Ministry of Finance

The new Tax slabs are as follows:



Source - Ministry of Finance

TDS and TCS Revisions: Key Changes from April 1, 2025

From April 1, 2025, significant modifications in Tax Deducted at Source (TDS) and Tax Collected at Source (TCS) rates will come into effect, impacting various transactions. The TDS threshold for commissions has been increased to 20,000, while the professional income threshold has been raised to 50,000, reducing the compliance burden for small-scale professionals. Rent payments will now attract TDS only if they exceed 50,000 per month, offering relief to numerous middle-class tenants. Additionally, the TDS exemption limit for interest and dividends has been increased to 10,000, making bank deposits and investments more tax-efficient for small investors.

Another significant move is the removal of TCS on the sale of goods, which will reduce the compliance burden on businesses. Additionally, the threshold for TCS on foreign remittances has been increased from 7 lakh to 10 lakh, easing the financial load on individuals sending money abroad for education or travel purposes. In a welcome relief to taxpayers, the provision that increased TDS rates for non-filers of income tax returns has been abolished, ensuring that taxpayers are not penalized solely for missing previous filings.

A summary of the changes in the TDS & TCS Regime are as follows:

- **Commission Income: The exemption threshold has been increased from Rs 15,000 to Rs 20,000.**
- **Professional Services: The exemption limit has been raised from Rs 30,000 to Rs 50,000.**
- **Rental Income: The monthly exemption limit has been increased from Rs 40,000 to Rs 50,000.**
- **Interest Income: The TDS exemption has been raised from Rs 5,000 to Rs 10,000.**
- **Dividend Income: The exemption threshold is now Rs 10,000, up from Rs 5,000.**
- **Section 194J (Professional and Technical Fees): The limit has been increased from Rs 30,000 to Rs 50,000.**

The following changes in TCS provisions have been announced:

- **TCS on Sale of Goods Removed: The requirement to collect tax at source on the sale of goods has been abolished, effective April 1, 2025. This is expected to ease cash flow constraints for businesses and streamline trade operations.**
- **TCS on Foreign Remittances Relaxed: The exemption threshold for foreign remittances under the Liberalized Remittance Scheme (LRS) has been increased from Rs 7 lakh to Rs 10 lakh. This benefits individuals sending money abroad for education, travel, or other expenses.**

Impact on the General Public

These reforms are expected to positively impact the salaried class, small business owners, and professionals by reducing tax outgo and increasing disposable income. The higher TDS thresholds for interest and dividend income will particularly benefit senior citizens and small investors, ensuring that they retain a larger portion of their returns. The abolition of increased TDS rates for non-filers is also a welcome step, as it eliminates the excessive tax burden on those who may have missed filing their returns in the past due to genuine reasons.

Which personal tax regime should you choose?

Choosing between the old and new tax regimes for FY26 depends on your income level, financial situation, and ability to claim deductions. The old tax regime allows various exemptions and deductions such as Section 80C (PPF, EPF, life insurance), Section 80D (medical insurance), House Rent Allowance (HRA), and home loan interest deductions, which can significantly lower taxable income. However, it comes with higher tax rates. On the other hand, the new tax regime offers lower tax rates but eliminates most deductions and exemptions. The Union Budget 2025 has made the new regime more attractive by increasing the tax rebate limit to 12 lakh, meaning individuals earning up to this amount pay zero tax. Additionally, the highest tax rate of 30% now applies to income above 24 lakh instead of 15 lakh earlier, making it more beneficial for higher-income taxpayers. In my opinion, the new tax regime is better as it allows for more disposable income and financial flexibility, giving

individuals the freedom to choose investments without being forced to do so for tax-saving purposes. However, if you can take advantage of significant deductions such as Section 80C, 80D, HRA, and home loan interest (Section 24(b)), the old regime might still be a better option. That said, this is subjective and depends entirely on an individual's tax planning and financial goals. It is always advisable to calculate tax liability under both regimes before making a decision.

Final Thoughts

The Union Budget 2025-26 has struck a balance between tax relief and compliance streamlining. By revising tax slabs, increasing exemption thresholds, and removing unnecessary levies, the government aims to ease the burden on taxpayers while ensuring better revenue collection. The introduction of marginal relief and the extended time frame for filing updated returns further demonstrates the government's commitment to creating a fair and efficient tax system. While businesses and high-income individuals may still need to navigate certain complexities, the overall effect of these changes is expected to be highly beneficial for the general public.

जब आप अपना दिन शुरू करते हैं, अपनी जेब (Pocket) में 3 शब्द रखें।

कोशिश

सच (सत्य)

विश्वास

1. कोशिश – बेहतर भविष्य के लिये
2. सच (सत्य) – अपने काम के साथ
3. विश्वास – परमात्मा/बाबा में विश्वास रखो

होली

मान्यता हैं कि होली पर राधा–कृष्ण की पूजा करने से घर में सुख–शांति आती हैं, साथ ही परिवार में प्रेम बढ़ता हैं और दांपत्य जीवन में भी खुशियां बनी रहती हैं ऐसे में होली के दिन श्री राधा कृष्ण की पूजा करके उन्हें रंग लगाया जाता हैं इससे न सिर्फ जीवन में प्रेम का आगमन होता हैं बल्कि प्रेम सम्बंध मजबूत बना रहता हैं।

होलिका की मृत्यु आग में जलने से हुई थी, होलिका अपने भाई हिरण्यकश्यप के आदेश पर अपने भतीजे प्रह्लाद को मारने के लिए आग में बैंठ गई थी, हालांकि भगवान विष्णु की कृपा से प्रह्लाद बच गए और होलिका जलकर मर गई।

होली पर पूर्णिमा तिथि होने की वजह से कुछ लोग इस दिन व्रत भी करते हैं और होलिका दहन की कथा का पाठ करते हैं। मान्यता हैं कि इस कथा को पढ़ने से भगवान विष्णु प्रसन्न होते हैं। जिस प्रकार उन्होने अपने भक्त प्रह्लाद को होलिका की अग्नि से बचा लिया था, उसी प्रकार वह आपकी भी रक्षा करेगे।

होलिका दहन के दिन होलिका की पूजा की जाती हैं और घर में सुख समृद्धि की कामना की जाती हैं इसलिए इस दिन भूलकर भी मांस और मदिरा का सेवन नहीं करें

होली मनाने के कई कारण हैं।

- ✓ होली, का त्योहार बसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक हैं।
- ✓ होली, बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक हैं ।
- ✓ होली, प्रेम के देवता कामदेव की वापसी का जश्न हैं ।

- ✓ होली, जैन धर्म में भगवान ऋषभदेव के मोक्ष का जश्न हैं ।
- ✓ होली, स्किन केयर रूटीन का प्रतीक हैं ।
- ✓ होली के दिन प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल किया जाता हैं।
- ✓ होली नाराजगी और गलतफहमियों को भुलाकर नई शुरूआत करने का मौका हैं।
- ✓ होली के दिन एक–दूसरे को रंग लगाते हैं छोटे बड़ो के पैर छू कर उनका आशीर्वाद लेते हैं, एक–दूसरे को मिठाईयाँ खिलाते हैं। और होली का त्यौहार बड़े ही प्रेम से मनाते हैं।
- ✓ होली नेचुरल रंगों के साथ खेलना चाहिए। होली गुलाल से खेले रंग या गुलाल खेलने से पहले शरीर पर नारियल का तेल लगाना चाहिए। रंगों से आँखों को बचना चाहिए। केमिकल युक्त रंगों से न खेले होली, प्रकृतिक रंगों का उपयोग करे।

जितना जरूरी हो,

उतना ही कर्ज लें

विभिन्न सरकारी बैंकों या निजी वित्तीय संस्थाओं से आज हर तीसरे व्यक्ति ने कर्ज ले रखा हैं। होम, ऑटो एजुकेशन के अलावा बिजनेस के लिए भी कर्ज लिया गया हैं, लेकिन पिछले छह सात माह से लगातार ब्याज दरें बढ़ती जा रही हैं। इससे सभी की ईएमआई (किस्त) बढ़ गई हैं। कुछ लोगों ने क्रेडिट कार्ड से लोन ले रखा हैं या फिर बहुत अधिक ब्याज दरों से लोन ले रखा हैं या फिर बहुत अधिक ब्याज

दरों पर बाजार से उधार लिया हैं। सभी तरह के लोन की किस्ते बढ़ने से घर का बजट बिगड़ गया हैं। किस्त चुकाना सभी के लिए भारी पड़ रहा हैं।

आम आदमी से लेकर उद्यमी तक को उतना ही कर्ज लेना चाहिए, जितना वह आसानी से चुका सके। कर्ज का दर्द बढ़ जाए या ऋण के जाल में फंस चुके हैं तो मर्ज को छुपाएं नहीं, परेशान न हो। आर्थिक सूझबूझ से कर्ज के जाल से बाहर निकलने के उपाय तलाशें तनाव से दूर रहें।

जीवन का महत्व

शिक्षा, स्वास्थ्य, कला, संस्कृति, सेवा सत्संग, राजनीति, व्यापार, रक्षा, विज्ञान व तकनीकि विकास का सीधा सम्बन्ध मानव के मन, बुद्धि, चित, अहंकार रूपी सूक्ष्म शरीर की गुणवत्ता, विशेषता, स्वास्थ्य संतुलन, पवित्रता से हैं। योग सुक्ष्म शरीर के शोधन की प्रक्रिया हैं इसलिये यह समाज के सभी क्रिया कलापों, कर्तत्यों उत्तरदायित्वों की पूर्णता के प्रति निष्ठावान होकर गुरू शक्ति समर्थन करने की सामर्थ्य विकसित करती हैं।

मन–वचन–कर्म की एकता प्रेम–स्नेह वात्सल्य भाव की गंगा धारा योग का अनुशासन विश्व की सभी समस्याओं का समाधान भी बन जाती हैं और व्यक्ति को पूर्णता की स्थिति संतोषरूपी सुख की प्राप्ति होती हैं। व्यक्ति, समाज, पर्यावरण, प्रकृति ब्रह्यण्ड सभी के मूल प्राण जो तरंग व प्रकाश रूपी सूक्ष्म प्राण के स्पंदनों से 55 मातृ का शक्तियों के योग से तत्व यौगिक, मिश्रण, जीवित, अजीवित, जैविक, अजैविक, दैहिक, मौलिक संसार चलायमान प्रक्रम परिस्थिति की तन्त्र प्रकृति शक्ति स्वरूप बना हुआ हैं वह चेतन पुरूष प्रज्ञा की व्यवस्था नियंत्रण अनुशासन की स्थापना की दिव्य परमब्रह्य परमेश्वर स्वरूप ऊँ कार की चेतना मानव शरीर व ब्रह्य

विस्तार दोनों का एक ही स्वाभाव को पूर्णतः व्यष्टि व समष्टि में एकात्म रूप जगदीश्वर नर–नारायण स्वरूप चैतन्य विग्रह आनन्द राशि गुरू की शक्ति का दर्शन सनातन स्व धर्म का सनातन सिद्धान्त शिव रूपी ज्ञान व प्रकृति रूपी काली प्रकृति शक्ति की भक्ति का रसायन पान करना और प्रलय को एक उपाय जीवन कौशल और आजीविका कौशल दोनों में सन्तुलन रखने की शब्द ब्रह्म की गरिमा महिमा का दर्शन सनातन संस्कृति का आधार वात्सल्य भाव का स्नेहालय परिवार की मंगल भावना का संवर्धन संरक्षण विज्ञान वैदिक प्रार्थना और पुरूषार्थ का राजयोग ही हर नागरिक का लक्ष्य हैं। राष्ट्र की चेतना प्रखर करने वाला दिव्य यज्ञ पूर्ण आजादी और श्रद्धा विश्वास की पूँजी आध्यात्मिक शक्ति योग की स्थिति सिद्ध होना लाभ हैं। यही सच्चा समाजवाद हैं और शिव की सुन्दरता का दर्शन सनातन धर्म मंदिर, मस्जिद, गुरूद्वारा, गिरजाघर, देवालय, चेत्यालय, बौद्ध विहार मठ, पीठ ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ,सन्यास चारो आश्रम में परिवार समाज,शासन में धर्म, अर्थ काम मोक्ष चारो पुरूषार्थ में सर्वश्रेष्ठ मानव निर्माण की आधारशिला गीता का अमृत रसायन भारत की संस्कृति का वैभव अमर गीत गायन मानव की महिमा का शाश्वत सिद्वांत सनातन पूजा का प्रवाह विद्या व विनय सम्पन्न व्यक्तित्व विकास का मंत्र गुरू शिष्य परम्परा का जीवंत अनुशासन योग विज्ञान हैं व्यक्ति से समाज और शासन की भूमिका और संस्कृति निर्धारित होती हैं। संस्कृति में जब जिंतना लिया हैं उससे ज्यादा देने का भाव होता हैं, सीमित संसाधनों में जीवन जीने की कला और निर्मल रहने की परम्परा गुरू शिष्य परम्परा का पालन होता हैं तो आनंद का निर्झर बहने लगता हैं।

भ्रष्टाचार से नही शिष्टाचार से ही सभी मनोरथ पूर्ण होने लगते हैं। योग दर्शन का प्रायोगिक पक्ष समाज का सशक्तिकरण ही समाजवाद, लोकतंत्र राजतंत्र तीनो की एकता का अनुभव व सत्य का संग हैं। शिव की सुन्दरता का ईश्वरीय उपहार सिद्व पद की गरिमा का अभिनन्दन हमारी देशभक्ति व स्वधर्म का पाठ हैं। क्या आज योग के बहुआयामी अर्थ को युज्जते अनेमेव इति योग को हम समझ पा रहे हैं और विकास व प्रगति का मूल मंत्र सनातन सिद्वान्त वरेण्य पर श्रेष्ठ विचार व विवेक की रक्षा करना चाहते हैं। मूल्यों का मूल्य चुकाना ही शान्ति सुरक्षा सन्तोष जनक जीवन यापन की कला और संस्कृति भारतीय शिक्षा दर्शन की समग्रता का पूर्ण ज्ञान और कौशल विकास ही ब्रह्म शक्ति कर्म योग विद्या मंदिर प्राणी शरीर ही ब्रह्मण्ड

का प्रतिनिधि हैं अतः नर सेवा से नारायण सेवा की भावना आत्मसात करना ही रामराज हैं और शिव की आराधना हैं। यही गुण आत्मा का विकास और प्रगति का आधार मानव बुद्वि आत्मा की शक्ति बढ़ाने का मूल सार एक ऊँ में सतत रमण करना हैं।

नर सेवा ही ईश्वर सेवा

एक बार गुरु नानक देव जी एक गांव की झोपड़ी में पहुंचे, जहां एक कुष्ठ रोगी रहता था। गांव के सब लोग उससे नफरत करते, कोई उसके पास नहीं आता था। नानक देव जी उसके पास गए और कहा, भाई आज रात हम तेरी झोपड़ी में रहना चाहते है, अगर तुम्हें कोई परेशानी न हो। कोढ़ी हैरान रह गया, उसके पास तो कोई भी नहीं आता था। नानक देव जी ने मरदाना को कहा, रबाब बजाओ, कीर्तन करो। कीर्तन समाप्त होने पर कोढ़ी के हाथ जुड़ गए, जो ठीक से हिलते भी नहीं थे। उसने नानक देव को माथा टेका। नानक देव ने पूछा कि तुमने बाहर झोपड़ी क्यों बनाई है? कोढ़ी ने कहा, मैं बहुत बदकिस्मत हूं, मुझे कुष्ट रोग हो गया है। मुझसे कोई बात नहीं करता, यहां तक की मेरे घर वालों ने भी मुझे घर से निकाल दिया है। मैं नीच हूं, इसलिए मेरे पास कोई नहीं आता। नानक देव जी ने कहां, नीच तो वो लोग है। जिन्होंने तुम जैसे रोगी पर दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आ मेरे पास मैं भी तो देखूं कहां है तुझे कोढ़? जैसे ही कोढ़ी नानक देव जी के नजदीक आया, प्रभू की ऐसी कृपा हुई कि कोढ़ी ठीक हो गया। यह देख वह नानक देव जी के चरणों में गिर गया। गुरु नानक देव जी ने उसे उठाया और गले से लगाकर कहा कि प्रभु का स्मरण करो और लोगों की सेवा करो। नर सेवा ही ईश्वर की सच्ची सेवा है।

अत्यन्त दुर्लभ रत्न माहेमरियम

माहेमरियम एक बहुत ही दुर्लभ रत्न है। यह एक जीवाश्म है जो हिमालय की उत्पत्ति के साथ ही अस्तित्व में आया। इसे कैलिग्राफी पत्थर भी कहते हैं क्योंकि इसे देखकर ऐसा प्रतीत होता है मानो एक कलाकार ने काली पृष्ठभूमि पर चित्रकारी की हो। माहेमरियम रत्न के अनेक उपयोग हैं जैसे– तनाव की स्थिति में भी शांति प्रदान करना, आध्यात्मिक उन्नति, नकारात्मक ऊर्जा से रक्षा, सृजनात्मकता और सुंदरता को बढ़ाकर आत्म विश्वास की वृद्धि करना आदि। जब तनाव के कारण निर्णय क्षमता क्षीण होती प्रतीत हो, ऐसी स्थिति में इस रत्न को समीप रखना लाभदायक होता है। इस रत्न को धारण करने से बबासीर रोग में लाभ व ग्रह शांति मिलती है।

जिनकी कुंडली में कालसर्प योग हो, उनके लिये यह विशेष लाभदायक है। यदि पेट खराब रहता हो, इलाज कराने पर भी ठीक न होता हो तो माहेमरियम धारण करें, लाभ होगा। कोर्ट कचहरी के मामलों में आने वाली अड़चनों को दूर करने के लिये भी यह रत्न धारण करने से लाभ होगा। शत्रुओं का शमन उनके द्वारा उत्पन्न बाधाओं से मुक्ति और विजय प्राप्त होती है। जिन लोगों की राहु केतु की दशा चल रही हो वह भी यह रत्न किसी विशेषज्ञ से परामर्श लेकर धारण कर सकते हैं। धारण विधिः इस रत्न को गंगाजल से धोकर अपने पूजा स्थान पर रखें।

वाणी संयमः—जीवन का प्रथम नियम

महाभारत का एक कथानक हैं—महाराज युधिष्ठिर ने इंद्रप्रस्थ की राजधानी में एक भव्य महल बनवाया, जिसका वास्तुकौशल अद्‌भुत था। महल में बनाए गए "ताल" में वास्तुकला का ऐसा कमाल था "ताल" के आसपास का क्षेत्र सूखा होने के बावजूद जलमग्न होने का आभास कराता था और "ताल" पानी से लबालब होने के बावजूद सूखा क्षेत्र होने का। युधिष्ठिर महाराज ने राजसूर्य यज्ञ का आयोजन किया, जिसमें हस्तिनापुर के राजा दुर्योधन समेत सभी बड़े—बड़े राजा—महाराजाओं को आमंत्रित किया गया था महल की भव्यता की चर्चा सुन दुर्योधन ने महल देखने की इच्छा जताई। जब वह ताल के पास पहुँचा तो उसे 'ताल' के सूखा होने का आभास हुआ और वह सामान्य रुप से चलता गया किन्तु ताल में पानी होने से वह फिसल कर पानी में गिर गया। ऊपर बरामदे में खड़ी द्रौपती की निगाह नीचे गई तो दुर्योधन को पानी में गिरा देख वह खिल—खिलाकर हंस पड़ी और उसके मुंह से अनायास शब्द फूट पड़े "अंधे की संतान अंधी होती हैं" महाभारत के टीकाकरों का मानना है कि द्रौपदी के इस वाक्य से ही "महाभारत" का सूत्रपात हुआ। हाल ही में विभिन्न "हस्तियों" द्वारा विभिन्न अवसरों पर कहे गए ऐसे ही वाक्यों पर गौर करें—

जयपुर में आयोजित "विश्व साहित्य समागम" में स्वनाम धन्य समाजशास्त्री आशीष नंदी एक "गोष्ठी" में भ्रष्टाचार के मुद्‌दे पर बोले यह हकीकत है कि अधिकतर भ्रष्ट लोग अन्य पिछड़ा वर्ग तथा अनुसूचित जातियों से आते हैं और अब "अनुसूचित जनजाति" के लोग भी अधिक भ्रष्ट हो रहे हैं। आशीष नंदी ने भ्रष्टाचार का "वर्णीकरण" कर दिया। उनके विरुद्ध अनुसूचित जाति/जनजाति उत्पीड़न

अधिनियम 1989 के तहत पुलिस में प्राथमिक्ता की दर्ज कराई और नंदी को जेल के पीछे जाने से बचने के लिए सुप्रीम कोर्ट तक पसीना और पैसा बहाना पड़ा। आशीष नंदी के विचारों को देखते हुए उन्हें "बुद्धिवादी विचारक" कहना बेईमानी है। यह एक ऐतिहासिक सत्य है कि अनुसूचित जाति/जनजाति समाज ने सदियों से अन्याय, अत्याचार, और अभाव की पीड़ा देखी, भोगी व झेली है और आज भी सबसे पिछली पंक्ति में यही समाज है जिसका कारण "सत्ता और अधिकार" के पदों पर बैठे "श्रेष्ठि वर्ग का भ्रष्टाचार" ही है। बाबा साहेब डॉ. भीमराव अम्बेड़कर ने लिखा है कि उन्हें सामान्य जाति के बच्चों के साथ बैठकर नहीं पढ़ने दिया जाता था, सो वे अपनी दरी पर बैठकर पढ़ते थे। डॉ. अम्बेड़कर की इस पीड़ा की प्रतिक्रिया का ही परिणाम था कि संविधान में अनुसूचित जाति/जनजाति के हितों के संरक्षण हेतु विशेष प्रावधान किए गए।

अपने दर्प, क्रोध, आवेश और स्वार्थ को भुलाकर ऐसी बात बोलनी चाहिए जिससे व्यक्ति, समाज और देश को सुकून मिले तथा स्वयं को आत्मसंतोष और प्रसन्नता। हमारे राजनेताओं, संतों, विचारकों, साहित्यकारों और मीडियाकारों को तौल कर बोलने की "युग सिद्ध–सीख" का पालन करना चाहिए, अन्यथा शांति से अपने कर्म का निर्वहन करना चाहिए।

मन–वचन से किसी को या किसी के जीवन को आहत न करें और न ही ऐसे शब्दों का उपयोग करें। जीवन में शाकाहार एवं सकारात्मक विचार रखें व फैलाऐं। आप सोचेंगे कि शाकाहार विचार क्या होता है? तो आप समझें कि किसी के गुस्ताखी करने पर उसे भौतिक, आर्थिक दंड देना भी मांसाहार–विचार ही है जबकि गुस्ताख को बुरा–समझा–बुझाकर उचित क्रिया अपनाने के लिए प्रेरित कर उसका मन मस्तिष्क बदल देना शाकाहार विचार है, सकारात्मक विचार है। इसीलिए हमारे पूर्वजों ने मानव की दिनचर्या एवं खान–पान पर विशेष ध्यान दिया और जोर लगाया तथा सभी को प्रेरित करने के लिए यह कहावत ही बना दी "जैसा खाओ अन्न, वैसा ही बनें मन।

महाकुंभ

कुंभ मेला तीर्थयात्रियों का एक व्यापक समागम हैं, जो पवित्र नदी में स्नान करने डुबकी लगाने के लिए एकत्रित होते हैं। कुंभ मेले का भौगोलिक स्थान भारत के चार शहरों में फैला हुआ हैं। उत्तराखंड में यह हरिद्वार में पवित्र गंगा नदी के तट पर आयोजित किया जाता हैं। इसे दुनिया का सबसे बड़ा शांतिपूर्ण सम्मेलन माना जाता हैं। पूर्व निर्धारित समय और स्थान पर एक शाही स्नान नामक अनुष्ठाननिक स्नान त्यौहार का प्रमुख कार्यक्रम हैं। इलाहाबाद, हरिद्वार, उज्जैन और नासिक की चार पवित्र नदियों पर चार तीर्थस्थानों के बीच घूमते हुए यह 12 वर्षों में चार बार मनाया जाता हैं। अर्ध (आधा) कुंभ मेला हर छठे वर्ष केवल दो स्थानों, हरिद्वार और इलाहाबाद में आयोजित किया जाता हैं। और प्रत्येक 144 वर्षों के बाद एक महाकुंभ आयोजित किया जाता हैं। उज्जैन में, कुंभ मेला हर 12 वर्षों के बाद आयोजित किया जाता हैं जब बृहस्पति की राशिचक्र दशा सिंह (हिंदू ज्योतिष में सिम्हा) में होती हैं। इस प्रकार इसे सिम्हस्थ कुंभ के नाम से भी जाना जाता हैं। सिम्हस्थ कुंभ के दौरान, तीर्थयात्री शिप्रा नदी में पवित्र डुबकी लगाने का आनंद लेते हैं। इस अवसर पर भक्त तीर्थयात्रियों के व्यापक समागम के साथ नदी के तट पर एक विशाल मेला आयोजित किया जाता हैं। कुंभ का त्यौहार बाजार या मेले का त्यौहार नहीं हैं, बल्कि यह ज्ञान, तपस्या और भक्ति का त्यौहार हैं। हर धर्म और जाति के लोग त्यौहार में, किसी न किसी रूप में, मौजूद होते हैं और यह एक मिनी इंडिया का रूप ले लेता हैं। त्यौहार में विभिन्न प्रकार की भाषाएँ, परंपराएँ, संस्कृतियाँ, कपड़े, भोजन और रहन–सहन के तरीके देखे जा सकते हैं। यह आश्चर्यजनक हैं कि लाखों लोग बिना किसी आमंत्रण के वहाँ पहुँच जाते हैं। कुंभ घड़े के लिए संस्कृत शब्द हैं जिसे कलश कहा जाता हैं। यह भारतीय ज्योतिष में एक राशि भी हैं, जिसके तहत त्यौहार मनाया जाता हैं। कुंभ मानव शरीर भी हैं,

सूर्य, पृथ्वी, समुद्र और विष्णु (एक हिन्दू भगवान) इसके पर्यायवाची हैं। कुंभ का मूल अर्थ यह हैं कि यह सभी संस्कृतियों का संगम हैं, और आध्यात्मिक जागृति का प्रतीक हैं। जबकि मेला का अर्थ हैं एक सम्मेलन या मिलना या महज एक मेला। कुंभ मेले के महत्व और भारत की आध्यात्मिकता में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका को समझने के लिए, पवित्र गंगा नदी की पृष्ठभूमि जानना अत्यावश्यक हैं। श्रद्धालु मानते हैं कि गंगा में स्नान करने से व्यक्ति अपने पिछले पाप–कर्मों से मुक्त हो जाता हैं, और इस प्रकार, वह व्यक्ति जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति पाने का पात्र बन जाता हैं। निसन्देह, यह कहा जाता हैं कि स्नान करने के बाद एक पवित्र जीवन शैली की भी आवश्यकता होती हैं, अन्यथा व्यक्ति फिर से कर्म की प्रतिक्रियाओं तले दब जाएगा। तीर्थयात्री जीवन के सभी क्षेत्रों से आते हैं, लंबी दूरी की यात्रा तय करते हैं और बहुत ठंडे मौसम में खुली हवा में सोने जैसी कई शारीरिक असुविधाओं को सहन करते हैं। वे कुंभ मेले में पवित्र नदी में स्नान करने और महान संतों से मिलकर लाभ प्राप्त करने के लिए ऐसी कठिनाइयाँ उठाते हैं। कुंभ मेला कल्पवासियों, साधुओं, आगंतु को और महत्वाकांक्षियों का एक समागम हैं, जो ज्यादातर हिंदू होते हैं। लेकिन पारंपरिक वाहक पवित्र व्यक्ति, तपस्वी, महात्मा, साधु, साध्वी और संत हैं जिन्होने धर्म के अनन्य जीवन का पालन करने के लिए सांसारिक जीवन का त्याग किया हैं। ये तपस्वी या तो धार्मिक संगठनों, आश्रमों और अखाड़ों से जुड़े है। भारत में अपने–अपने अध्यक्षों या महंतों सहित, 13 अखाड़े हैं। इन अखाड़ों के संबंधित अध्यक्ष कुंभ के दौरान पवित्र नदी में सर्वप्रथम डुबकी लगाते हैं या स्नान करते हैं, और उनके स्नान के साथ कुंभ मेले का कार्यक्रम शुरू होता हैं। ये तपस्वी प्रायः पुरूष होते हैं। यद्यपि विभिन्न आश्रमों और अखाड़ों से सम्बंधित महिला तपस्वी या साध्वियां भी बड़ी संख्या में उपस्थित रहती हैं और वे कुभ मेले में समान उत्साह और उमंग के साथ सम्मिलित होती हैं। परंपरा के समर्थकों के रूप में नासिक के त्र्यंबकेश्वर मंदिर जैसे विभिन्न मंदिर संगठन, हरिद्वार की गंगा सभा जैसे संगठन गोदावरी गटरीकरण विरोधी मंच जैसे नागरिक समाज या गैर सरकारी संगठन हैं, जो न केवल त्यौहार देते हैं। लाखों श्रद्धालुओं और आगंतुयों को मेले में सम्मिलित होने के अलावा, सम्बंधित राज्य और शहर की सरकार और प्रशासन भी मेले के अभिन्न हिस्से हैं।

नीम हैं एक जबरदस्त हैंड़वास

नीम एक एंटीबैक्टीरियल गुणों की जानकारी सदियों से हम भारतीयों को है, लेकिन कहीं न कहीं हमारे नकारात्मक रवैये की वजह से हमने सिंथेटिक और रसायनयुक्त एंटीबैक्टीरियल उत्पादों को बाजार में आने का न्यौता दे दिया है। नीम जबरदस्त एंटीमाइक्रोबियल गुण के लिये होता है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि इसके रस की 10 मिली मात्रा (करीब दो चम्मच) को जोर–जोर से कुछ देर के लिए हथेली पर रगड़कर साफ पानी से धो लिया जाए, जो हथेली से सूक्ष्मजीवों का नाश हो जाता है यानी नीम एक हैंड़वाश की तरह काम करता है। खास बात यह है कि इसके परिणाम अन्य किसी हैंड़वास से ज्यादा बेहतर हैं।

बेमेल भोजन

- शहद और घी बराबर–बराबर की मात्रा में मिलाकर खाने से विष सा प्रभाव होता हैं और फातिज रोग हो सकता हैं।
- दूध और दूध से बनी खाद्य सामाग्री के साथ खट्टी चीजें खाने से वमन और बदहजमी की शिकायत होती हैं।
- मछली के साथ दूध,शहद या गन्ने का रस सेवन करने से कोढ़ या त्वचा के रोग हो सकते हैं।

- किसी भी प्रकार का गोश्त खाने के बाद ऊपर से दूध पीने से वमन,पेट दर्द या हैजा हो सकता हैं।
- खिचड़ी और खीरा, पनीर और दही अंगुर और शहद केले के बाद दही या लस्सी खाना या पीना पेट दर्द करता हैं। या हैजा हो सकता हैं।
- लहसुन के साथ खरबूजा और शहद खाने से खून खराब होता हैं।
- दूध और शराब यदि पेट में जाकर मिल जाये तो पैरों में दर्द, हैजा अथवा मृत्यु भी संभव हैं।
- गर्मी में तरबूज के साथ पुदीना खाने से बदहजमी होती हैं।
- अमरूद, खीरा, ककड़ी खाकर शीघ्र भर पेट पानी पीने से उल्टी दस्त हैजा हो सकता हैं।
- मछली और मुर्गी के अण्डे मिलाकर खाने से बबासीर (अर्श) रोग हो जाता हैं।
- चावल और सिरका एक साथ खाने से पेट में अनेक विकार पैदा हो जाते हैं।

योग

योग आसन करते समय हम सब निम्न बातों पर भी प्रकृति के साथ शपथ लें–

(1) योग आध्यात्म का अध्ययन जीवन पर्यन्त करते रहेंगे। सत्य के एकदम नजदीक रहेगें ।

(2) समाज सेवा में कोई कमी नहीं आने देगें और यही जीवन चर्चा का उद्देश्य होगा।

(3) लालच एवं अपरिग्रह के चक्कर में नहीं पड़ेंगे तप–त्याग से समाज एवं राष्ट्र बनायेगें ।

(4) राष्ट्र के लिये तन – मन एवं धर्म यथा संभव धन न्यौछावर करेगें। हमारे पूर्वज आदिकाल से इसे अपनातें हुये आज से ज्यादा सुखी रहें हैं।

(5) प्रेम, सद्भाव, श्रद्धा एवं धर्म के प्रति समर्पित रहकर मानवों में प्रसार करें धर्म, तिलक लगाना, नमाज पढना आदि नही है यह कर्म कांड है। कर्म करना ही धर्म है।

(6) नशा, जुआ एवं अन्य बुराइयों की समाप्ति करेगे एवं बुराइयों से भी दूर रहेगें इन्हें फैलने नहीं देगें।

(7) गाय एवं अन्य पशुओं का संहार नहीं होने देंगे तथा मानवों को मांसाहारी से शाकाहारी बनाने के लिये प्रेरित करेंगे ईश्वर ने संसार में, हाथी को मन भर और चींटी को कण भर की व्यवस्था की है। प्रकृति से आवश्यकता की पूर्ति तो सम्भव है। आकाक्षाओं पर लगाम लगाऐगे।

(8) देश एवं विश्व में दुष्प्रवृत्तियों की समाप्ति के लिये हर संभव सहयोग देकर कार्य पूरा करेगे।

(9) देश में शिक्षा एवं स्वास्थ्य में व्याज, व्यापारीकरण को समाप्त कर उद्योग आधारित शिक्षा एवं स्वास्थ्य सेवा को प्रोत्साहन देंगे।

(10) कृषि पर आधारित अर्थ व्यवस्था बनायेगें एवं हर हाथ को काम देगें और हर खेत को पानी।

(11) स्वदेशीकरण पर प्रत्येक भारतीय को प्रोत्साहन देना होगा। राष्ट्र रहेगा तभी तो हम इसमें रह पायेगें अन्यथा हम कब तक उधार लेकर घी पीते रहेगे ?

चुटकुले

1.एक युवती ने सौंदर्य प्रसाधन की दुकान के विक्रेता से कहा– मुझे हरे रंग की लिपस्टिक चाहिए। हरा ही क्यों? इस रंग की लिपटिक होंठों पर भद्दी लगेगी विक्रेता ने कहा। दरअसल बात यह हैं कि मेरे प्रेमी रेलगाड़ी के गार्ड हैं लड़की ने शर्माते हुए बताया।

2.डाक्टर–आप अपने मन में सोच लीजिए कि आप ठीक होते जा रहे हैं।

रोगी उठकर चला तो डॉक्टर बोले– मेरी फीस?

रोगी बोला– आप भी मन में सोच लीजिए कि आपको फीस मिल रही हैं।

3. एक नटखत बच्चे ने अपनी मम्मी से पूछा मेरी प्यारी मम्मी बताओ, मैं तुम्हें कब अच्छा लगता हूं? मम्मी का जवाब था– बेटे जब तुम घर से बाहर होते हो।

4. अब्दुल रहमान की बीवी बोली– अगर फिर इतनी रात गए लौटे तो मैं किसी और से शादी करके उसके घर बैठ जाऊंगी।

बगल वाले कादिर खां के घर बैठ जाना। अब्दुल रहमान जल्दी से बोला।

बीवी चौकी–क्या वह तुम्हारा दोस्त हैं?

अल्लाह बचाए। मुझे उससे बदला लेना हैं।

5. एक मोटी स्त्री ने हिल स्टेशन पर अपने पति को पत्र लिखा– तुम्हें जान कर प्रसन्नता होगी कि मेरा वजन दो महीने में आधा घट गया हैं। अब मैं तुम्हारे पास आ जाऊंगी। कुछ दिन वहीं रहूंगी–

पति ने लौटती डाक से जवाब दिया– दो महीने वहां और रह लो।

जीवन में लायें

स्वार्थ के लिये हमारे कर्म न हो, परमार्थ के लिये समर्पित हमारे कर्म हो। पाप रहित कर्म करने से व्यक्ति परमात्मा प्राप्त करता है

वास्तव में प्रेम की कसौटी तो यह है कि व्यक्ति अपरिचिता के लिये अपनी सुख सुविधायें त्याग करें तथा उस त्याग में कष्ट के बजाये आनन्द का अनुभव करें।

व्यक्ति की बातों और उसके आदेशो या उपदेशो का दूसरो पर नहीं असर पड़ता है उसके व्यवहार एवं व्यक्त्वि का।

धन वैभव तो आते जाते रहते है सदाचार शील और चरित्र की त्रिवेणी में गोता लगाओ और सभी प्रकार से आनन्द प्राप्त करो।

जीवन के पौधे में मधुरता खुराक और प्रसन्नता का जल देते रहो यही आनन्दमय जीवन का सच्चा पथ होगा।

गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को ये चीजें सिखाई जा सकती हैं

गर्मियों की छुट्टियाँ शुरू हो गई हैं। स्कूल बंद होने से बच्चे काफी उत्साहित हैं कि वह घर पर रहेगे और अपने मनपसंद के काम करेंगे। कुछ बच्चे पूरा दिन खेलने में बिताना चाहते हैं तो कुछ छुट्टियों में अपने रिश्तेदार के घर जाना चाहते हैं। हालांकी गर्मियों की छुट्टी शूरू होते ही माता पिता की चिंता भी बढ़ जाती हैं। उन्हें लगता हैं कि बच्चे इन छुट्टियों में अनुशासन में रहना न भूल जाएं, पढ़ाई में पिछड़ न जाएं। ऐसे में माता–पिता को बच्चों की गर्मियों की छुट्टियां ऐसे प्लान करनी चाहिए ताकि उनके पास खेलने का समय भी हो और वह पढाई व दूसरी एक्टिविटी में भी रूचि ले सकें।

बच्चों को डांस क्लास, योगा क्लास, स्विमिंग या म्यूजिक क्लास में डाल सकते हैं। शारीरिक सक्रिय बनाए रखने और वह पढ़ाई व दूसरी एक्टिविटीज का बच्चे मजे से लुफ्त भी उठा सकेगे और कुछ नया सीख भी पाएंगे। इससे बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ेगा। शारीरिक विकास होगा और छुट्टियों का सही उपयोग हो सकेगा। आइए जानते हैं गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को व्यस्त रखने और नया सिखाने के लिए कुछ अच्छी एक्टिविटी के विकल्प के बारे में।

1.कहानियां पढ़ना शिशु के साथ पढ़ना, उसे बच्चों की कविताऐं और कहानियों की पहचान करा कर उसमें किताबों की दिलचस्पी बढ़ाने में आपकी मदद करता हैं। आप जोर–जोर से पढ़े और शिशु को अपनी नकल करने के लिये कहें।

2.चित्रकारी करना शिशु को चित्रकारी करने दें और उसे चित्र बनाने, रंग भरने और पेंटिंग के कामों में शामिल करें।

3.समर कैंप अगर आप चाहते हैं कि गर्मियों की छुट्टियां बच्चा अच्छे से एन्जॉय करें तो आप उस समय कैंप भी भेंज सकते हैं ....

3.बच्चों की सुनें गुस्सा न करें.....

4.बच्चों पर न डालें किसी बात का दबाव.....

5.बच्चों को न दें आदेश....

6.बच्चों के साथ बराबरी से लड़ाई न करें शांत रहें....

7. बच्चों को भी दें सम्मान.....

अगर आपका बच्चा मोबाइल मांगता हैं, तो आप उसे मोबाइल से दूर रखने के लिए ये तरीके अपना सकते हैं।

1.स्क्रीन टाइम तय करें।

2.बच्चे को बाहर पार्क आदि में खेलने भेजे।

3.बच्चे को खेलकूद,किताबें पढ़ने या क्रिएटिव एक्टिविटीज में शामिल करे।

4.बच्चे को किसी हॉबी क्लास में दाखिला दिलाएं।

5.बच्चे को टास्क दें।

6.बच्चे के साथ समय बिताएं।

7.बच्चे के साथ बातचीत करें।

8.बच्चे को इनाम दें।

बच्चे को मोबाइल से दूर रखने के लिए, आपको भी अपने मोबाइल का इस्तेमाल कम करना चाहिए, अगर आप अपने कमरे में मोबाइल देखते हैं, तो बच्चा भी मोबाइल देखने की जिद्द कर सकता हैं,

बच्चे को मोबाइल से दूर रखने के लिए, आप ये तरीके भी अपना सकते हैं।

1.टेक फ्री जोन बनाएं।

2.बच्चे को मोबाइल देखने से रोकना चाहिए।

3.सोने से कुछ घण्टे पहले से ही उनका स्क्रीन टाइम बंद कर दें।

4.खाना खाते वक्त मोबाइल फोन का इस्तेमाल बिल्कुल न करें।

अतिथि देव सुधार सकते हैं आपकी सेहत

अतिथि देवो भवः की मान्यता पर विज्ञान भी मोहर लगाता दिख रहा है। एक ताजा शोध के अनुसार आपके घर आने वाले मेहमान अपने साथ ऐसे लाखों बैक्टीरिया लेकर आते है, जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सक्षम हैं। ऐसे में बिना कीमत सेहत का खजाना देने वाले अतिथि को देवतुल्य तो माना ही जा सकता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो के शोधकर्ताओं ने बताया कि घर आया मेहमान हर घंटे करीब 3.8 करोड़ बैक्टीरिया आपके आसपास मुक्त करता है। यहां तक कि आपकी रसोई में सांस थामकर खड़े रहने में भी मेहमान की त्वचा से कई लाख बैक्टीरिया मुक्त होते हैं। शोधकर्ता जैक ए. गिलबर्ट ने कहा, हमारे दोस्त और हमारे परिवार वालों से हमें मिलने वाले बैक्टीरिया हमेशा खराब नहीं होते। ये कई मामलों में हमारे लिए फायदेमंद होते हैं। हमारे आस–पास बेहद सफाई भरे माहोल के कारण हम अपने पूर्वजों की तुलना में बहुत कमजोर हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि हमारे पूर्वज कई तरह के पेड़–पौधों और जानवरों से घिरे रहते थे। ऐसे में उनका शरीर नियमित तौर पर कई तरह के बैक्टीरिया के सम्पर्क में आता था। और इनसे लड़ते हुए प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती थी। वर्तमान में

ऐसा नहीं होने के कारण ही एलर्जी, अस्थमा और बुखार जैसी परेशानियों की बहुतायत हो गई है। हमने बुरे वायरस और बैक्टीरिया को दूर रखने की दिशा में तो अच्छा काम किया है, लेकिन इस साफ–सुथरे माहौल ने हमे कमजोर बना दिया है। ऐसे में घर में मेहमानों के आने–जाने से हमारा शरीर उन चुनौतियों का सामना करता है, जिनकी इसे जरुरत है।

बुजुर्गों का सम्मान

कभी–कभी, सीधी संपर्क करना आपके जीवन में बड़े लोगों को यह दिखाने का सबसे अच्छा तरीका हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं।

- झुककर, घुटनों के बल बैठकर या साष्टांग प्रणाम करके उनका चरण स्पर्श करें,
- उनसे नरम भाषा में बात करें,
- उनसे सलाह लें,
- उनकी सुरक्षा का ध्यान रखें
- उनकी देखभाल करें,
- उनके साथ बैठकर खाना खाएं,
- उन्हें सक्रिय और फिट रहने के लिए प्रोत्साहित करें.
- उनकी मानसिक सेहत का ध्यान रखें.
- उनकी वित्तीय जरूरतों और बीमा से जुड़े मामलों में मदद करें.
- कानूनी मामलों में मदद करें.

- उन्हें सहारा देने वाले उपकरण जैसे छड़ी, वॉकर इत्यादि के बारे में बताएं.
- उनके साथ चलने, स्नान, शौचालय आदि के दौरान साथ जाएं.
- बुजुर्ग हमारे समाज के जागरूक रखवाले हैं।
- हमारे जीवन और वाहक को बनाने और उन्हें आकार देने में बड़ों ने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा बिताया हैं,
- बुजुर्गों की देखभाल करना एक जिम्मेदारी हैं जिसे सभी को लेना चाहिए।
- हमारे देश में बुजुर्गों को वंचितों से बचाने के लिए बुजुर्ग देखभाल कानून भी हैं,
- बुजुर्गों के स्वास्थ्य देख–भाल पर आशा के लिए प्रशिक्षण मैनुअल आयुष्मान भारत देखभाल करने वालों को बुजुर्गों के साथ चलने, स्नान, शौचालय आदि के दौरान साथ की सलाह दी जानी चाहिए। उन्हें सहारा देने वाले उपकरण जैसे छड़ी, वॉकर इत्यादि के बारे में भी बताया जाना चाहिए।

बुजुर्ग व्यक्ति को खुश कैसे करें?

✓ उनके साथ समय व्यतीत करें जब आप बाहर से या अपने ऑफिस से आते है तो कम से कम 10–15 मिनट उनके साथ बात करें।

✓ जब भी बाहर जाएं उनसे पूछे कि उनको कुछ मांगवाना तो नहीं हैं...

✓ बच्चो के नियम बनाए की अपने दादा दादी या नाना नानी के साथ आधा घण्टा रोज खेलना हैं यह उनको बहुत खुशी देता हैं।

ध्यानपूर्वक सुने कि वे जो बात कर रहें हैं, उससे सम्बंधित प्रश्न पूछना, उन्हें विस्तार से बताने के लिए कहना और यह दिखाना कि आप उनकी बात में रूचि रखते हैं, बुजुर्ग अधिक मूल्यवान महसूस करेंगे और महसूस करेंगे कि उन्होंने आपको अपना कुछ ज्ञान और बुद्धि प्रदान की हैं। लेकिन शारीरिक स्वास्थ्य से ज्यादा मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ रहने पर वृद्ध लोग खुशहाल जीवन जीते हैं। अपने बुढ़ापे को बेहतरीन बनाने के लिए, आपको स्वस्थ आहार लेना चाहिए? पर्याप्त नींद और व्यायाम करना चाहिए, अच्छे सम्बंध बनाने चाहिए तथा मनोरंजक गतिविधियों और सामुदायिक सेवा में शामिल होना चाहिए।

स्पष्ट और सामान्य स्वर में बात करें। चिल्लाना या ऊंची आवाज में बोलना भाषा की ध्वनियों की विकृति करता है और गुस्से का आभास देता हैं, और ऊंची

आवाज में बात करना सुनने में मुश्किल हो सकता हैं। व्यक्ति के सामने सीधे खड़े होकर, आंखों के स्तर पर बात करें, ताकि वे होंठों को पढ़ सकें या दृश्य संकेतों को समझ सके।

खाएं लाल पत्ता गोभी

लाल रंग की पत्तागोभी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती हैं। यह शरीर की रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में बहुत कारगर होती हैं। वजन कम करने वाले लोगों के लिए भी लाल रंग की पत्ता गोभी खाना फायदेमंद हैं। इसमें विटामिन ए भी बहुत अच्छी मात्रा में होता हैं। यह आंखों को स्वस्थ रखने के साथ ही स्किन को भी हेल्दी रखता हैं। पेट का अल्सर दूर करने में भी यह कारगर होता हैं।

मन में सबके लिए सद्भावनाएँ

मन में सबके लिए सद्भावनाएँ रखना,सयंमपूर्ण सच्चरित्रता के साथ समय व्यतीत करना, दूसरों की भलाई बन सके उसके लिए ही बोलना, न्यायपूर्ण कमाई पर ही गुजारा करना,भगवान का स्मरण करते रहना, अपने कर्त्तव्य पर आरूढ़ रहना, अनुकूल–प्रतिकूल परिस्थितियों में विचलित न होना– यही नियम हैं जिनका पालन करने से जीवन यज्ञमय बन जाता हैं। मनुष्य जीवन को सफल बना लेना ही सच्ची दूरर्शिता और बुद्धिमत्ता है। जब तक हम में अहंकार की भावना रहेगी, तब तक त्याग की भावना का उदय होना कठिन

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।