अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका मई 2025

गर्मी की छुट्टियाँ स्पेशल विशेषांक

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

1- भगवान विष्णु के "हरि" और "नारायण" नामों का रहस्य

2- मेरे पिता

3- गर्मी के मौसम में अपना ख्याल कैसे रखे?

4 - एक खूबसूरत सोच

5. गुरुनानक देव जी की चंद सीखें

6. हम समाज में कैसे रहें ?

7. अक्षय तृतीया

8. सनातन दार्शनिक परम्परा

9. सफलता के लिए जरूरी हैं, आत्म मूल्याकंन

10. तुम नश्वर नहीं हो

11. लालसा क्यों है इतनी?

12. बच्चा दिनभर देखता है टीवी, नहीं करता पढ़ाई और होमवर्क, तो इन ट्रिक्स से सुधारें उसकी आदतें

13. इन 5 समस्याओं के लिए काल है पपीते के पत्ते का जूस, जानें किन लोगों को जरूर पीना चाहिए

14- अपने बच्चों की गर्मी की छुट्टियां न होने दें बर्बाद, ऐसे करें प्लान, बिताएं क्वालिटी टाइम

15- हमारे पूज्यनीय स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी की द्वतीय पुण्यतिथि

भगवान विष्णु के "हरि" और "नारायण" नामों का रहस्य

भगवान विष्णु को उनके शांत और भयानक—दोनों रूपों में दर्शाया गया है। वे भक्तवत्सल और करुणामयी हैं, जिनका शांत स्वरूप कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने की प्रेरणा देता है।

"हरि" नाम का अर्थ

भगवान विष्णु को "हरि" इसलिए कहा जाता है क्योंकि वे भक्तों के पाप, अज्ञान और दुखों का हरण करने वाले हैं। "हरि: हरति पापानि" शास्त्रों में वर्णित है, जिसका अर्थ है कि श्रीहरि सभी दुखों को हर लेते हैं। साथ ही, वे सांसारिक मोह, ऐश्वर्य और वासनाओं को दूर कर भक्त को भगवान से जोड़ते हैं।

"नारायण" नाम का अर्थ

भगवान विष्णु को "नारायण" इसलिए कहा जाता है क्योंकि जल (नार) उनके चरणों से उत्पन्न हुआ और वे क्षीरसागर (जल) में निवास करते हैं। "नार" (जल) और "अयन" (निवास स्थान) से मिलकर "नारायण" शब्द बना। उनके पहले तीन अवतार—मत्स्य, कच्छप और वराह—भी जल से जुड़े हैं, इसलिए वे जल के देवता भी माने जाते हैं।

भगवान विष्णु के ये दोनों नाम भक्तों के कल्याण और मोक्ष का मार्ग दिखाते हैं

मेरे पिता

मेरे पिता अब बूढ़े हो चुके थे और चलते समय दीवार का सहारा लिया करते थे। धीरे-धीरे दीवारों पर उनकी उंगलियों के निशान उभरने लगे—चुपचाप उनकी निर्भरता और कमज़ोरी की कहानी कहने वाले निशान। मेरी पत्नी को यह बिल्कुल पसंद नहीं था। वह अक्सर शिकायत करतीं कि दीवारें गंदी हो रही हैं। एक दिन पिताजी को सिरदर्द था, उन्होंने सिर पर तेल लगाया और चलते हुए दीवार को सहारा दिया, जिससे तेल के दाग भी दीवारों पर लग गए। इस पर पत्नी ने मुझ पर नाराज़गी जताई। मैंने गुस्से में पिताजी को डांट दिया, कठोर शब्दों में कहा कि वो दीवार को न छुएं। पिताजी चुप हो गए। उनकी आँखों में दर्द था। मैं भी शर्मिंदा था, पर कुछ कह नहीं पाया। उस दिन के बाद पिताजी ने दीवार का सहारा लेना छोड़ दिया। एक दिन, संतुलन बिगड़ने से वो गिर पड़े। कूल्हे की हड्डी टूट गई। सर्जरी हुई, लेकिन शरीर ने साथ नहीं दिया... और कुछ ही दिनों में वो हमें छोड़कर चले गए।

मेरे दिल में गहरा पछतावा था। मैं उनकी वो नज़रें कभी नहीं भूल पाया—न ही खुद को माफ़ कर पाया। कुछ समय बाद हमने घर पेंट करवाने का सोचा। पेंटर आए तो मेरा बेटा, जो अपने दादाजी से बहुत प्यार करता था, दीवार के उन हिस्सों को पेंट नहीं करने देना चाहता था, जहाँ दादाजी के निशान थे। पेंटर बहुत समझदार और रचनात्मक थे। उन्होंने आश्वासन दिया कि वे उन निशानों को नहीं मिटाएंगे, बल्कि उनके चारों ओर सुंदर गोल डिज़ाइन बना देंगे ताकि वे दीवार की सजावट का हिस्सा बन जाएँ। और ऐसा ही हुआ। धीरे-धीरे वे निशान हमारे घर की पहचान

बन गए। जो भी घर आया, दीवार के उस हिस्से की तारीफ़ किए बिना नहीं रह पाया—बिना ये जाने कि उसके पीछे एक कहानी है। समय बीतता गया। मैं भी अब बूढ़ा हो चला था। एक दिन चलते समय मुझे भी दीवार का सहारा लेना पड़ा। तभी मुझे याद आया कि मैंने पिताजी से क्या कहा था, और मैंने खुद को बिना सहारे चलाने की कोशिश की। मेरा बेटा ये देख रहा था। वो तुरंत मेरे पास आया और बोला, "पापा, दीवार का सहारा लीजिए, आप गिर सकते हैं। और फिर मेरी पोती दौड़कर आई और बोली, "दादू, आप मेरे कंधे का सहारा लीजिए।"मेरी आँखों से आँसू बहने लगे। काश, मैंने भी अपने पिताजी के लिए यही किया होता... शायद वो कुछ और समय हमारे साथ रहते। उन्होंने मुझे सोफ़े पर बिठाया। फिर मेरी पोती अपनी ड्रॉइंग बुक ले आई। उसने मुझे दिखाया—उसकी टीचर ने उसकी पेंटिंग की बहुत तारीफ़ की थी। उस तस्वीर में वही दीवार थी—जिस पर दादाजी के उंगलियों के निशान थे।

नीचे टिप्पणी थी:

"हम चाहते हैं कि हर बच्चा अपने बड़ों से ऐसे ही प्यार करे।"

मैं अपने कमरे में गया, पिताजी से माफ़ी माँगी... और बहुत रोया। एक दिन हम सब भी बूढ़े होंगे। अगर अभी आपके घर में बुज़ुर्ग हैं, तो उनका ध्यान रखिए। उन्हें प्यार दीजिए, आदर दीजिए। और अपने बच्चों को यही सबक अपने व्यवहार से सिखाइए।

यह कहानी मेरे दिल को गहराई से छू गई।मैं इसे उन सभी मित्रों से साझा करना चाहता हूँ, जो अब उम्र के उस दौर में हैं, जब पिछली पीढ़ी पीछे छूट रही है।

हम सबने शायद कभी न कभी कोई गलती की है।

गर्मी के मौसम में अपना ख्याल कैसे रखे?

गर्मियों के मौसम में अचानक से बारिश भी हो जाती है मतलब कि, हमारी त्वाचा जो कुछ घंटे तक पहले गर्मी से झुलस रही थी अचानक से ठंड का सामना करना पड़ता है ऐसे में हमारी नाजुक त्वचा पर बुरा असर पड़ता है खुजली होने लगती है और कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है यहां, हम आपको विशेषज्ञों की मदद से बताने जा रहे हैं कि इन परिस्थियों से बचाव के लिए क्या उपाय कर सकते हैं

धूप में निकलने से पहले फेस को अच्छे तरीके से ढक लें फूल बाजू का शर्ट पहन कर निकलें त्वचा की समस्या से बचाव के लिए ज्यादा मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि गर्मी के दिन में पसीना ज्यादा निकलता है पसीना निकालने के साथ ज्यादा देर स्क्रीन पर रहने के कारण खुजली की समस्या उत्पन्न हो जाती है और उसके बाद छाले भी पड़ जाते हैं और यह तब होता है जब धूप में आप ज्यादा समय तक रहते हैं

सूती कपड़ा पहनें

गर्मी के मौसम में स्क्रीन की समस्या ज्यादातर उन लोगों को होती है जिनकी त्वचा सेसेटिव या एलर्जी की समस्या होती है.अगर धूप में आप निकल रहे हैं तो सनस्क्रीन लोशन का उपयोग करें सनस्क्रीन लोशन दिन भर में हर तीन-चार घंटे पर लगा है जिससे कि आपको स्किन में होने वाली परेशानी नहीं होगी. नारियल तेल को स्किन पर लगा कर निकलने से स्किन को फायदा मिलता है प्रतिदिन गर्मी के दिनों में एक कपड़ा पहनने के बाद दोबारा उसे नहीं पहने धूप से अगर

आप या काम के बाद आप घर पहुंचे तो अपने त्वचा को अच्छे तरीके से धोए और फिर अपने कपड़े को तुरंत बदल लें कोशिश करें कि गर्मी के दिनों में सूती कपड़ा पहनें सूती कपड़ा धूप की तपिश को सोखता है

जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें

डॉक्टर ने साफ तौर पर सलाह दिया कि गर्मी के दिनों में स्कीन का ख्याल रखना बेहद जरूरी है खान-पान भी गर्मी के दिनों में बहुत मायने रखता है तला भोजन कम खाना चाहिए पेय पदार्थ अधिक मात्रा में लेनी चाहिए खीरा नारियल पानी, जूस शरबत खूब पीना चाहिए जिससे कि शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन तो मिलता ही है और पर्याप्त न्यूट्रीशन मिलता है स्कीन की समस्या हो रही है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए. कई बार एलर्जी के कारण गर्मी के मौसम में अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए हाइड्रेटेड रहना ठंडे स्थानों पर समय बिताना और सनस्क्रीन का उपयोग करना महत्वपूर्ण है इसके अलावा संतुलित आहार लें हल्के कपड़े पहनें और पसीने से बचने के लिए उचित उपाय करें

यहां कुछ अतिरिक्त सुझाव दिए गए हैं

- **हाइड्रेटेड रहें:**

दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं और अपने शरीर को ठंडा रखने के लिए छाछ या नींबू पानी जैसे पेय पदार्थों का सेवन करें.

- **ठंडे स्थानों पर रहें:**

दिन के सबसे गर्म समय में घर के अंदर या छाया में रहें, और गर्मी को कम करने के लिए एयर कंडीशनिंग या पंखे का उपयोग करें.

- **सनस्क्रीन का उपयोग करें:**

धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन लगाएं, और इसे हर दो घंटे में या हर बार जब आप पसीना बहाएं तो दोबारा लगाएं.

- **लगातार गर्मी से बचें:**

यदि आप खुद को बीमार महसूस करते हैं, तो डॉक्टर से सलाह लें.

- **अतिरिक्त सावधानी बरतें:**

यदि आप पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं, तो गर्मी के मौसम में विशेष रूप से सावधान रहें.

- **संक्रमण से बचें:**

मच्छरों और अन्य कीड़ों से दूर रहें, और साफ-सफाई का ध्यान रखें.

- **आराम करें:**

गर्मी के मौसम में अधिक आराम करें, और अपने शरीर को पर्याप्त नींद दें.

- **तनाव से बचें:**

तनाव से बचने के लिए योग या ध्यान जैसे व्यायाम करें

- **अपनी त्वचा का ख्याल रखें:**

गर्मी के मौसम में आपकी त्वचा को अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। अपने शरीर को सूखा रखने के लिए मॉइस्चराइज़र का उपयोग करें, और अपने चेहरे और गर्दन पर सनस्क्रीन का उपयोग करें.

- **साफ़-सफ़ाई:**

अपने घर को साफ रखें, खासकर अगर आपको सांस लेने में कोई समस्या है.

- **स्वस्थ आहार लें:**

गर्मियों में पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें, जैसे कि फल और सब्जियां.
गर्मियों में अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए ये कुछ सामान्य सुझाव हैं। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें.

एक खूबसूरत सोच

वृक्ष के नीचे पानी डालने से सबसे ऊंचे पत्ते पर भी पानी पहुंच जाता है, उसी प्रकार प्रेमपूर्वक किये गये कर्म परमात्मा तक पहुंच जाते हैं। सेवा सभी की करिये मगर आशा किसी से भी ना रखिये क्योंकि सेवा का सही मूल्य भगवान ही दे सकते हैं इंसान नहीं।

एक नारी का भावुक संदेशः— मैं एक बेटी हूँ, मैं एक बहन हूँ, मैं एक बीबी हूँ, मैं एक माँ भी हूँ। पर खबरदार जो किसी ने आंटी बोला तो।

* कांटे पर चलकर फूल खिलते हैं, विश्वास पर चलकर भगवान मिलते हैं एक बात याद रखना प्रभु प्रेमियों सुख में सब मिलते हैं लेकिन दुख में सिर्फ गुरु मिलते हैं।
* जिन्दगी हमेशा एक नया मौका देती है, सरल शब्दों में उसे आज कहते हैं।
* किसी के पैरों में गिरकर प्रतिष्ठा पाने के बदले अपने पैरों पर चलकर कुछ बनने की ठान लो।
* वक्त सबको मिलता है जिन्दगी बदलने के लिये, लेकिन जिन्दगी दोबारा नहीं मिलती वक्त बदलने के लिये।
* जिन्दगी में दो बातें हमेशा ध्यान में रखोः—

पहली जब आप अकेले हों तो अपने विचारों पर नियंत्रण रखो और दूसरी जब आप अकेले न हों तो अपने शब्दों पर नियंत्रण रखो।

* दो अक्षर की मौत, तीन अक्षर का जीवन, ढाई अक्षर का दोस्त, हमेशा बाजी मार जाता है।

* जिन्दगी सुन्दर है पर मुझे जीना नहीं आता, हर चीज में नशा है पर मुझे पीना नहीं आता सब मेरे बिना जी सकते हैं सिर्फ मुझे दोस्तों के बिना जीना नहीं आता।

गुरुनानक देव जी की चंद सीखें

- महिलाओं का आदर करना चाहिये।
- कभी किसी का हक नहीं छीनना चाहिये।
- अपने हाथों से मेहनत कीजिये, लालच को त्याग दीजिये, सही साधनों से धन का अर्जन करना कीजिये।
- अपनी कमाई का दसवां भाग दूसरों की भलाई के काम करने में और अपने वक्त का दसवां भाग भगवान को याद करने में लगाना चाहिये।
- चिंता मुक्त होकर कर्म करने चाहिये। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा है नानक चिंता मत करो, चिंता तिरस्कार के समान है।
- अहंकार मनुष्य को मनुष्य नहीं रहने देता, अहंकार कभी नहीं करना चाहिये।
- मनुष्य का अपना क्या है? जन्म दूसरे ने दिया, नाम दूसरे ने दिया, शिक्षा दूसरे ने दी, काम करना भी दूसरे ने सिखाया, अंत में श्मशान भी दूसरे ले जायेंगे, तुम्हारा अपना इस संसार में क्या है जो घमंड करते हो

हम समाज में कैसे रहें ?

आर्दश समाज की व्यवस्था प्रत्येक सदस्यों के पारस्परिक सहयोग तथा सामवायिक आचरण पर निर्भर करती है। और यह सामवायिक आचरण यम नियम की साधना पर निर्भर करता है। इसलिये साधना ही आर्दश समाज की शुभमिति है। विशेष कर यम नियम की साधना।

हमेशा देखा जाता है कि कोई व्यक्ति यम नियम विरोधी आचरण के फलस्वरूप विशेषकर बिना हिसाब किताब के खर्च के कारण ऋणगस्त हो जाता है तथा इसके परिणाम स्वरूप समाज के निकट जाकर कहता है। मुझे बचाओं इस दिशा में व्यक्ति मिलित प्रचेष्टा के क्षरा बचाना समाज का कर्तव्य है। ठीक उसी प्रकार व्यक्ति के आचरण के ऊपर यम नियम की साधना के ऊपर तथा व्यय के ऊपर समाज का अधिकार होना चाहिये। खर्च करने के समय किसी का मत नहीं लेना और ऋणगस्त होने पर सबों की सहायता लने का मनोभाव ठीक नही है।

अक्षय तृतीया

अक्षय तृतीया का सर्वसिद्ध मुहूर्त के रूप में भी विशेष महत्त्व है। मान्यता है कि इस दिन बिना कोई पंचांग देखे कोई भी शुभ व मांगलिक कार्य जैसे विवाह, गृह-प्रवेश, वस्त्र-

आभूषणों की खरीददारी या घर, भूखण्ड, वाहन आदि की खरीददारी से सम्बन्धित कार्य किए जा सकते हैं। नवीन वस्त्र, आभूषण आदि धारण करने और नई संस्था, समाज आदि की स्थापना या उदघाटन का कार्य श्रेष्ठ माना जाता है। पुराणों में लिखा है कि इस दिन पितरों को किया गया तर्पण तथा पिन्डदान अथवा किसी और प्रकार का दान, अक्षय फल प्रदान करता है। इस दिन गंगा स्नान करने से तथा भगवत पूजन से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। यहाँ तक कि इस दिन किया गया जप, तप, हवन, स्वाध्याय और दान भी अक्षय हो जाता है। यह तिथि यदि सोमवार तथा रोहिणी नक्षत्र के दिन आए तो इस दिन किए गए दान, जप-तप का फल बहुत अधिक बढ़ जाता हैं। इसके अतिरिक्त यदि यह तृतीया मध्याह्न से पहले शुरू होकर प्रदोष काल तक रहे तो बहुत ही श्रेष्ठ मानी जाती है। यह भी माना जाता है कि आज के दिन मनुष्य अपने या स्वजनों द्वारा किए गए जाने-अनजाने अपराधों की सच्चे मन से ईश्वर से क्षमा प्रार्थना करे तो भगवान उसके अपराधों को क्षमा कर देते हैं और उसे सदगुण प्रदान करते हैं, अतः आज के दिन अपने दुर्गुणों को भगवान के चरणों में सदा के लिए अर्पित कर उनसे सदगुणों का वरदान माँगने की परम्परा भी है। हालांकि श्रीमद्भगवत गीता 16 के श्लोक 23-24 में गीता ज्ञान दाता स्पष्ट रूप से निर्देशित देते हुए कहता है कि जो साधक शास्त्रों में वर्णित भक्ति की क्रियाओं के अतिरिक्त कोई अन्य साधना व क्रियाएं करते हैं, उनको न सुख की प्राप्ति होती है, न उनको सिद्धि की प्राप्ति होती है, और नाही उनको मोक्ष की प्राप्ति होती है अर्थात् यह व्यर्थ की पूजा है। साधक को वे सभी क्रियाओं का परित्याग कर देना चाहिए जो गीता तथा वेदों अर्थात् प्रभुदत्त शास्त्रों में वर्णित नहीं हैं। हिन्दू धर्म में महत्त्व

अक्षय तृतीया के दिन ब्रह्म मुहूर्त में उठकर समुद्र व गङ्गा स्नान करके और शान्त चित्त होकर, भगवान विष्णु की विधि विधान से पूजा करने का प्रावधान है। नैवेद्य में जौ व गेहूँ का सत्तू, ककड़ी और चने की दाल अर्पित किया जाता है। तत्पश्चात फल, फूल, पात्र, तथा वस्त्र आदि दान करके ब्राह्मणों को दक्षिणा दी जाती है।[4] ब्राह्मण को भोजन करवाना कल्याणकारी समझा जाता है। मान्यता है कि इस दिन सत्तू अवश्य खाना चाहिए तथा नए वस्त्र और आभूषण पहनने चाहिए। गौ, भूमि, स्वर्ण पात्र इत्यादि का दान भी इस दिन किया जाता है। यह तिथि वसन्त ऋतु के अन्त और ग्रीष्म ऋतु का प्रारम्भ का दिन भी है इसलिए अक्षय तृतीया के दिन जल से भरे घड़े, कुल्हड, सकोरे, पंखे, खडाऊँ, छाता, चावल,

नमक, घी, खरबूजा, ककड़ी, शक्कर, साग, इमली, सत्तू आदि घर्मी में लाभकारी वस्तुओं का दान पुण्यकारी माना गया है। इस दान के पीछे यह लोक विश्वास है कि इस दिन जिन-जिन वस्तुओं का दान किया जाएगा, वे समस्त वस्तुएँ स्वर्ग व अगले जन्म में प्राप्त होगी। इस दिन लक्ष्मी **नारायण** की पूजा श्वेत कमल अथवा श्ववेत पाटल (गुलाब) व पीले पाटल से करनी चाहिये।

“ सर्वत्र शुक्ल पुष्पाणि प्रशस्तानि सदार्चने।
दानकाले च सर्वत्र मन्त्र मेत मुदीरयेत्॥
”

अर्थात सभी महीनों की तृतीया में श्वेत पुष्प से किया गया पूजन प्रशंसनीय माना गया है।

सनातन दार्शनिक परम्परा

अनादि काल से सनातन धर्म मनीषियों ने मानवता के सर्वोत्तम विकास के लिए चिन्तन करना आरम्भ कर दिया था। कला, साहित्य, धर्म–साहित्य और आर्थिक उन्नति पर दृष्टि दौड़ायी थी। प्रत्येक क्षेत्र को हमारे साधकों ने सँवारा एवं संस्कारित किया। तभी से हमारी संस्कृति का सूत्रपात हुआ। वस्तुतः वैदिक संस्कृति अत्यन्त प्राचीन है तथा उतनी ही प्राचीन है हमारी मंगलमय दार्शनिक परम्परा। सनातन संस्कृति की भाँति ही वैदिक–दर्शन के अनेक शाश्वत तत्त्व हैं। उनमें कुछ प्रमुख तत्त्वों में जो विशेष दृष्टि है, वह है अनेकता में एकता का दर्शन अर्थात् भेद में अभेद की स्थापना। इसे ही वेदान्त में अद्वैत–दर्शन की संज्ञा प्रदान करते हुए विस्तार से विवेचन किया गया।

सनातन वैदिक–दर्शन की व्यापकता – सनातन दर्शन की दृष्टि व्यापक है। यद्यपि वैदिक दर्शन की अनेक शाखाएँ हैं तथा उनमें मतभेद भी हैं। फिर भी वे एक दूसरे की उपेक्षा नहीं करती वे नित्य जब दर्शन को जन्म देती हैं सभी शाखाएँ एक दूसरे के विचारों को समझने का प्रयत्न करती है। वे विचारों की युक्तिपूर्वक समीक्षा

करती हैं और तभी किसी सिद्धान्त पर पहुँचती हैं। इसी उदार मनोवृत्ति का फल है कि वैदिक–दर्शन में विचार–विमर्श के लिए एक विशेष प्रणाली की उत्पत्ति हुई। इस प्रणाली के अनुसार पहले पूर्व पक्ष होता है, तब खण्डन होता है तथा अन्त में उत्तर पक्ष आता है जिससे दार्शनिक अपने सिद्धान्तों का प्रतिपादन करता है।

इसी उदार दृष्टि के कारण वैदिक दर्शन की प्रायः प्रत्येक शाखा अत्यन्त समृद्ध है। उदाहरण के लिए हम वेदान्त में चार्वाक्, जैन, बौद्ध, सांख्य, मीमांसा, न्याय, वैशेषिक आदि सभी मतों पर विचार किया गया है। यह रीति केवल वेदान्त में ही नहीं; किन्तु अन्य दर्शनों में भी पायी जाती है। वस्तुतः वेदान्त का प्रत्येक दर्शन ज्ञान का एक–एक भण्डार है। वेदान्त दर्शन की उदार दृष्टि ही उसकी प्राचीन समृद्धि तथा उन्नति का कारण है। वेदान्त दर्शन की महत्ता है कि अन्य दर्शन भी इसमें रहकर फल फूल रहे हैं चैतन्य है।

राष्ट्रीय एकता– आदि शंकराचार्य ने ब्रह्मसूत्र पर भाष्य लिखकर उसे वेदान्त–दर्शन का शिरोमणि रत्न बना दिया। उन्होंने भारत की सांस्कृतिक एकता और सनातन दर्शन की मूलभूत अविच्छिन्नता को प्रस्थापित कर राष्ट्रीय पुनर्जागरण और पुनरुत्थान के लिए सम्पूर्ण भारत की दो से अधिक बार पदयात्रा कर राजनीतिक दृष्टि से विखण्डित भारत को एक सांस्कृतिक सूत्र में गूँथकर सशक्त बना दिया। आदि शंकर स्वयं कर्म–कठोरता के प्रतीक थे। अतएव उन्होंने अपने अद्वैत दर्शन में सांख्य के ज्ञान और गीता के कर्मयोग का समन्वय कर दिया।

स्वयं के जीवन में सदाचार को प्राथमिकता देते हुए देश के कोने–कोने में अनेक उपासना–केन्द्रों की स्थापना की। कलात्मक मन्दिरों की प्रतिष्ठा की। देवमूर्तियों की पूजन–विधि प्रवर्तित की। स्त्रोत–गानों को प्रचलित किया। देश के चारों ओर चार धामों की स्थापना कर भावनात्मक एकता का सूत्रपात किया। फलस्वरुप विभिन्न सगुणोपासना और अनेकानेक पीठों की अवतारणा के साथ ललितकलाओं और रमणीय काव्य–साहित्य के सर्जन की दृष्टि से भी प्रगति हुई।

परम्परा– वैष्णव मत के चार सम्प्रदाय उन्हीं से प्रेरणा लेकर चल पड़े। सर्वप्रथम आचार्य रामानुज ने लक्ष्मी से सम्बद्ध श्री सम्प्रदाय का प्रवर्तन किया और उनका चिन्तन 'विशिष्टाद्वैत' के नाम से प्रख्यात हुआ। आचार्य मधु नक द्वैत–दर्शन का अवलम्ब लेकर ब्राह्म सम्प्रदाय की स्थापना की। श्री वल्लभाचार्य ने रुद्र सम्प्रदाय

को स्थापित करते हुए शुद्धाद्वैत दर्शन का प्रतिपादन किया। उधर निम्बार्काचार्य ने सनक सम्प्रदाय के माध्यम से द्वैताद्वैत का प्रवर्तन किया।

इन चारों में से भी थोड़ी बहुत भिन्नता के साथ नवीन सम्प्रदाय बनते गये। जैसे चैतन्य सम्प्रदाय मुख्यतः माध्व– सम्प्रदाय की शाखा है; किन्तु उसने कुछ नयी मान्यताएँ अपनायीं। उसी प्रकार रामानन्दी सम्प्रदाय भी रामानुज–दर्शन की ही एक शाखा है; जिसके प्रवर्त्तक थे कबीर और तुलसी के प्रेरक स्वामी रामानन्द जी।

सफलता के लिए जरूरी हैं, आत्म मूल्याकंन

जीवन में आगे बढने के लिए आत्म मूल्यांकन बहुत जरूरी है। हमें यह भी जानना चाहिए कि अपनी कमियों को दूर कर सफलता के मार्ग तक कैसे पहुंचा जा सकता है। सफलता चुटकियों में नहीं मिल जाती और न ही सिर्फ परंपरागत रूप से एक ही तरह के काम करने पर। योजना बनाकर उस पर अमल करना भी मायने रखता है। अपने केरियर को सही दिशा में ले जाने के लिए खुद से पूछें ये सवाल......

- मुझे किस चीज में दिलचस्पी है ? ऐसे कौन–कौन से काम हैं जिन्हें करने में मुझे अच्छा लगता है ?
- मेरे व्यक्तित्व में ऐसे कौन से गुण है। जिन्होंने मेरा जीवन सहज बनाने में मदद् की है ?
- ऐसे कौन से काम है जो स्वाभाविक रूप से मेरे लिए बहुत आसान है ? मुझमें कौन सी योग्यताएं है। जो मेरे जीवन में सफलता की संभावना को बढ़ा सकती है ?
- किसी काम को करने में मुझे जो जोश और ऊर्जा एक दिन रहती है, वह हफ्तें या महीने भर तक काम करने में कितनी रह जाती है।
- मेरे सपने क्या है कार्यक्षेत्र की वास्तविक दुनिया से मैं उन्हें किस तरह जोड़ सकता हूँ ?

- ऐसे कौन से छोटे–छोटे काम है। जिसमें मेरी दिलचस्पी हमेशा से रही है। इन कामों को एक साथ कैसे जोड़ा जा सकता है ?
- मैं अपने केरियर सम्बंधी विकल्पों के बारे में कितनी जानकारी रखता हूं ? उन कमजोरियों का मुझ पर और मेरे करियर पर क्या असर पडेगा ?
- मैं ऐसे कौन से उपाय अपनाऊं, जिससे अपनी कमजोरियों से उबर सकूं ?
- मैं जो केरीयर चुनने जा रहा हूं उसके लिए कैसे व्यक्तित्व की जरूरत होती है। मेरा व्यक्तित्व उस पेशे के लिए कितना सटीक है। मुझे और कितना सुधार करना चाहिऐ।
- अपने ख्यानित कार्यक्षेत्र में लंबे समय तक सफल रहने के लिए मुझे किससे सहयोग मिल सकता है?
- मैं अपने बूते कितना कार्य स्वयं सिद्ध कर सकता है।
- मुझे ऐसा काई कार्य नहीं करना है जिससे मेरी अवनति हो।
- क्या मैं स्वयं के अलावा अन्यों की मद्‌द भी कर सकता हूँ।
- मेरा लक्ष्य देश एवं समाज हित में भी हैं।
- मुझे जीवन बेहतर बनाने के लिये सेवा भी करनी चाहिऐ।
- समाज एवं संसार से मैले ही रहा हूं मुझे इसे वापिस करने की सोचना चाहिये।
- मेरा उद्देश्य क्या अन्य समाज राष्ट्र के उद्देश्यों के विरोध में तो नहीं हैं।

तुम नश्वर नहीं हो

इस मृत्यु की सच्चाई से भी बड़ी सच्चाई यह है कि जो मरता है, वह तो सिर्फ देह है। ‘तुम’ तो कभी मर नहीं सकते!

‘तुम’ नित्य स्वरुप हो, ‘तुम’ अजन्मा हो!

भीतर से जब बाहर लाये,

छुट गई सब महल अटारिया।

प्राण राम जब निकसन लागे,

उलट गई दो नैन पुतरिया।

चार जने मिल खाट उठाये,

रोवत ले चले डगर डगरिया।

कहत कबीर सुनो भई साधो,

संग चली वो सूखी लकरिया।

कबीर कहते है कि मरने के बाद कोई 'मुझ' पर चादर चढ़ाए, तो वह चादर 'मुझ'पर नहीं ओढ़ी होगी, मेरे शरीर पर होगी। दुनिया में ऐसी कभी कोई चादर नहीं बनी, जो 'मुझ' पर ओढ़ाई जा सके। 'मुझ' तक कोई चादर पहुंच ही नहीं सकती।उस चादर की पहुंच इस मिटटी के शरीर तक हो सकती है, 'मुझ' तक थोड़े न!

पर कबीर जी जिन लोगों के लिए यह बात कह रहे है।, उनके लिए वे इस बात को और थोड़ा सरल कर सकते है। उनके मन में वैराग्य उत्पन्न करने के लिए यह कह रहे है कि जिसके पीछे तू मरता है, चिन्ता करता है, वे ही तेरे पर कफप डाल देंगे। बाप या भाई, ये ही तो डालेंगे, और कौन डालेगा?कआीा कहते, सब कुछ छुट गया। महल, अटारी, सम्पत्ति, परिवार सब छूट गया और मेरे ही प्रियजन रो–रो के मुझे बाहर निकाल रहे हैं। कितने दिन रोते हैं सभी? कहीं कोई दो–चार दिन रो लेते हैं, फिर अपने–अपने काम में लग जाते हैं। पुराने जमाने के इक्कीस दिन, उससे भी पुराने जमाने में चालीस दिन और उससे भी पुराने जमाने में तीन महीने, बस! भाई! रोने की सीमा होती है कि कब तक रोएगा बैठके! फिर घर के लोग ऐ–दुसरे को कहने लगते है।, 'अरे, जाने वाला तो चला गया, तू काहे को रोती है! जे गए हैं, वो लौट के नहीं आते! अपने आप को संभाल!'

व्यवहारिक बाते शुरु हो जाती हैं कि'शोक में मत डूबे रहो! जिम्मेदारी को समालो!' यह सब तुम आज दूसरों के लिए कहते हो, कल कोई तुम्हारे लिए कहेगा। तो शरीर की अंतिम सच्चाई तो मृत्यु ही हैन फिर! लेकिन इस मृत्यु की सच्चाई से भी और बड़ी सच्चाई यह है कि जो मरता है, वह तो सिर्फ देह है। 'तुम' नित्य स्वरुप

हो 'तुम' अजन्मा हो! ते जिसका जन्म ही नहीं हुआ उसकी मौत क्या होगी! प्र जब तक तुम ने इस देह से बंधन बांध के रखा है, तब तक बात तो तुम्हारे सिर के ऊपर से गुजर जाएगी कि यह कह क्या रहे हैं! पर सच तो यही है। आत्म चिन्तन करनक लायक एक यही बात है।

आनंदमूर्ती गुरु मां

लालसा क्यों है इतनी?

लड़ाई –झगड़े से बचिए। सूअर से लड़कर जीत भी गए तो कपड़े तो आपके ही खराब होंगे। शांत रहें। संतोषी बनें। संत नहीं बन सकते। कोई बात नहीं पर शांत और संतोषी तो बनना ही होगा।

आदमी इतना नासमझ है जो उसे मिल जाता है, उसमें कभी रस नहीं लेता। जो नही मिलता है, या मिलते–मिलते रह जाता है, उसके पीछे भगता है। उसे उसमे रस नजर आता है। जो मिलजाता है उसके लिए मिट्टी का हो जाता है और जो खो जाता है, वह उसकी नजर में सोना हो जाता है।

दुनिया किसको कहते यारो,

मिट्टी का एक खिलौना है।

मिल जायक तो मिट्टी जैसा

खो जाए तो सोना है।

याद रखोः आगे का जिक्र नहीं, पीछे की फिक्र नहीं। जो है उसको आनंद लो। आदमी अगर वर्तमान में जीने लग जाए तो उसके आधे दुख आज और अभी खत्म हो सकते है। रोता–मुरझाया चेहरा अभी खिल सकता हैं। हंसते रहिए। हंसाते चलिए, क्योंकि हंसना पुण्य है। हंसाना परम पुण्य है। जब आप हंसते हो तो आप ईश्वर की अराधना करते है मगर जब आप किसी रोते को हंसाते हैं तो ईश्वर आपकी आराधना करता है। हर वक्त मुस्कराइए। किसी फोटोग्राफर को यह कहने का मौका मत दीजिए–'स्माइल प्लीज'। धीरज रखिए। लड़ाई–झगड़े से बचिए। सूअर से लड़कर जीत भी गये तो कपड़े जो आपके ही खराब होंगे शांत रहे। संतोषी बने। संत नहीं बन सकते। कोई बात नहीं पर शांत और संतोषी बनना ही होगा।

एक शासक इुआ है– तेमूरलंग। एक क्रूर शासक था। दो गुलामों को बुलाया और फांसी की सजा सूना दी। तीसरा गुलाम था कवि अहमद। कवि अहमद से पूछाः तुम तो कवि हो मूल्यांकन करना जानते हो। जरा बताओ तो अभी मै।ने जिन दो गुलामों की फांसी की सजा दी है, उनकी कीमत क्या होगी? कवि अहमद ने कहाः पांच–पांच सौ असरफियां। तुमूरलंग मूड में था। बोलाः अच्छा तो मेरी कीमत क्या होगी?

कवि अहमद काफी सोच–विचार कर कहाः आपकी कीमत होगी 25 असरफियां । तेमूरलंग बड़ा क्रोधित हुआ और बोला मूर्ख !ुलाम की कीमत पांच–पांच सौ आरफियां और मेरी कीमत 25 असरफियां बताता है। अरे बेबकूफ ! पच्चीस असरफियों की तो ये मैंने जो पोशाक पहनी रखी है, वही होगी। तब कवि अहमद ने कहाः मै।ने पच्चीस असरफियां पोशाक की बताई है। तेमरलंग ने कहाः अच्छा! ते फिर मेरी कीमत क्या है? कवि अहमद ने कहाः तुम्हारी कीमत जीरो है। जो क्रुर होता है उसकी कोई कीमत नहीं होती है क्या? तो दूसरों को सताता है, किसी की जान से खिलवाड़ करता है, उसकी कीमत दो आना से ज्यादा नहीं। फिर भले ही सम्राट ही क्यों न हो। इसलिए मै।ने कहा कि सिर्फ पैसा नहीं, इज्जत कमाओ।

इस संबंध में कहा गया है–

साई इतना दीजिए जामें कुटुब समाय।

मै। भी भूखा न रहूं, साधू न भूखा जाए।।

जो व्यक्ति अमर होना चाहता है उसे नेक काम तो करने ही होंगे। व्यक्ति अपने कृत्य और कृति से अमर होता है या तो ऐसे कृत्य का चलो कि जिस पर लोग कृति लिखे और प्रेरणा लें या फिर ऐसी कृति लिख डालो जिसे लोग पढ़े और आपको याद करें।

आदमी से शरीर एक दिन मर जाता है लेकिन विचारों से कभी नहीं मरता। कृष्ण, राम और महावीर अब इस दुनिया में कहां हैं? लेकिन आज भी वे लोगो के दिलों में बसे हुए हैं, क्योंकि उन्होंने जो विचार दिये वे शाश्वत हैं।

मुनिश्री तरुणसागरजी

बच्चा दिनभर देखता है टीवी, नहीं करता पढ़ाई और होमवर्क, तो इन ट्रिक्स से सुधारें उसकी आदतें

बच्चे दिन रात फोन पर गेम खेलने, कार्टून देखने में लगे रहते हैं और पढ़ाई से मन चुराते हैं. जिसके चलते माता-पिता बच्चे के भविष्य को लेकर चिंता करने लगते हैं.

बहुत ही कम ऐसे बच्चे होते हैं, जो बिना डांट फटकार के अपने मन से पढ़ाई करने के लिए बैठते हैं. ज्यादातर बच्चों के साथ पेरेंट्स को मशक्कत करनी पड़ती है होमवर्क से लेकर एग्जाम की तैयारी कराने में. आजकल तो और मुश्किल हो गई है जब से मोबाइल आ गया है. बच्चे दिन रात फोन पर गेम खेलने, कार्टून देखने में लगे रहते हैं और पढ़ाई से मन चुराते हैं. जिसके चलते माता-पिता बच्चे के भविष्य को लेकर चिंता करने लगते हैं. और हर संभव कोशिश करते हैं कि उनके बच्चे का मन पढ़ाई लिखाई में भी लगे. इसके लिए हम यहां पर कुछ टिप्स बता रहे हैं, जिससे आपके बच्चे का मन पढ़ाई में भी लगना शुरू हा जाएगा...

पढ़ाई में बच्चे का मन कैसे लगाएं

बच्चे से बात करें- बच्चे का दिमाग मोबाइल से हटाने के लिए आपको सबसे पहले उसे बातचीत में लगाना चाहिए. स्कूल के बारे में बात करना चाहिए, दोस्तों की बातें पूछनी चाहिए और उसकी रूचि जानने की कोशिश करें. इसके अलावा बच्चे के साथ आप पजल भी खेल सकते हैं. इससे बच्चे का दिमाग शार्प होगा और माइंड एक्टिव रहेगा. इससे उसका दिमाग पढ़ाई की ओर आकर्षित होगा. इसके अलावा आप बच्चे को क्रॉस वर्ड सॉल्व करने के लिए कहें.

ऐसे करके भी आप बच्चे को पढ़ा सकती हैं. इससे धीरे-धीरे बच्चे को पढ़ने की तरफ आगे ला सकते हैं. कुछ दिन में उसको मजा आने लगेगा इन सारी चीजों में.

आउटडोर ले जाएं
आउटडोर गेम खेलने के लिए बोलें. इससे बच्चे का दिमाग तेज होगा और फिजिकल हेल्थ भी अच्छी बनी रहेगी. आप उसे पार्क में ले जा सकते हैं.

स्क्रीन से दूरी

बच्चे को मोबाइल या टीवी देखने की आदत पड़ गई है और वह घंटों तक इन्हें छोड़ता नहीं है, तो इस कंडीशन में आपको सतर्क होने की जरूरत है. बच्चे के लिए टीवी और मोबाइल ऐसी जगह पर रखें, जहां से वे उसकी आंखों को नुकसान न पहुंचा पाए. बच्चे और स्क्रीन में थोड़ी दूरी का होना अत्यंत आवश्यक है. भले ही आपका बच्चा ऐसा करने से मना करें, लेकिन आंखों की केयर के लिए आपको इस टिप को जरूर अपनाना चाहिए.

इन 5 समस्याओं के लिए काल है पपीते के पत्ते का जूस, जानें किन लोगों को जरूर पीना चाहिए

पपीते के पत्तों को औषधीय गुणों से भी भरपूर माना जाता है. रोजाना इसका जूस पीने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं. फलों को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है ये तो हम सभी जानते हैं. लेकिन कुछ फल ही नहीं उनके पत्ते भी सेहत के लिए कमाल माने जाते हैं. और पपीता उन्हीं में से एक है. पपीते के पत्तों का जूस पीने से शरीर को कई लाभ मिल

सकते हैं. पपीते के पत्ते में विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन डी और विटामिन ई के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट्स, फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को कई समस्याओं से दूर रखने में मदद करते हैं. पपीते के पतों को प्लेटलेट बढ़ाने के लिए जाना जाता है. रोजाना पपीते के पत्ते के जूस का सेवन करने से शरीर को कई लाभ मिल सकते हैं. तो चलिए जानते हैं किन लोगों को करना चाहिए इसका सेवन.

पपीते के पत्ते का जूस पीने के फायदे-

पाचन-

पपीते के पत्तों के जूस को पीने से पाचन को बेहतर रखा जा सकता है. क्योंकि इसमें पाए जाने वाले एंजाइम खाने को जल्दी पचाने में मदद कर सकते हैं.

इम्यूनिटी-

पपीते के पत्तों के जूस का सेवन करने से इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है. इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो इम्यूनिटी को मजबूत बनाने के अलावा इंफेक्शन की समस्या से भी बचाने में मदद कर सकता है.

स्किन-

स्किनपिंपल्स की समस्या होने पर पपीते की पत्तियों का पेस्ट बनाकर लगाने से या जूस पीने से पिंपल्स की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है.

डेंगू-

डेंगू में पपीते के पत्तों का जूस सबसे ज्यादा फायदेमंद माना जाता है. ये जूस इस बीमारी से लड़ने में मदद कर सकता है.

ब्लड शुगर-

पपीते के पत्ते के जूस का सेवन कर ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है. डायबिटीज के मरीज भी इसका सेवन कर सकते हैं.

अपने बच्चों की गर्मी की छुट्टियां न होने दें बर्बाद, ऐसे करें प्लान, बिताएं क्वालिटी टाइम

गर्मियों का मौसम शुरू होते ही हर किसी को गर्मियों की छुट्टियों का बेसब्री से इंतजार होता है। क्योंकि इन छुट्टियों में आपको अपने परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करने का मौका मिलता है।

गर्मियों की छुट्टियां हमेशा से ही बचपन की यादों को तरोताजा कर देती हैं। दादी और नानी का घर इन गर्मियों की छुट्टियों में ही तो याद आता है। आज भी काफी लोगों को बेसब्री से अपनी गर्मियों की छुट्टियों का इंतजार रहता है। गर्मी की छुट्टी हमेशा मजेदार होती है। क्योंकि बाकी के दिनों के मुकाबले आप इन छुट्टियों में अपने परिवार के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिता पाते हैं। जो बेहद खूबसूरत पलों में से एक होते हैं। इन गर्मियों की छुट्टियों को आप भी रोमांचक तरीके से प्लान कर सकते हैं। ताकि आप अपने परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड कर सकें। इसके लिए आपको क्या करना होगा, ये जान लेते हैं।

गर्मी की छुट्टियों को प्लान कैसे करें

हफ्ते-हफ्ते का बनाएं प्लान

हफ्ते दर हफ्ते के आधार पर प्लान बनाना गर्मियों की छुट्टी को स्पेंड करने का सबसे अच्छा तरीका है। इसके लिए आप किसी कैलेंडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। गर्मियों की छुट्टियों की शुरुआत अपने बनाये गये प्लान के अनुसार शुरू करें। आप कैलेंडर में कोई भी बीवेकेशन जैसे समर कैंप, गौस गेस्ट, डे ट्रिप और हॉलिडे जहां भी आप पहले जाना चाहते हैं, वो जगह भर दें।

समर गोल्स करें सेट

गर्मियों की छुट्टियों का समय परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करने का होता है। अगर आप अपने समर गोल्स जो पहले से ही सेट कर लेंगे तो आपको काफी आसानी होगी। इसमें परिवार और बच्चों को लेकर कब यात्राएं करना है, जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं। अगर साथ में बच्चे हैं, तो कुछ भी ओवर शेड्यूल ना करें। डाउनटाइम और फ्री प्ले के ऑप्शन होंगे तो बच्चों को काफी मजा आएगा और वो स्ट्रेस फ्री रह पाएंगे।

समर चाइल्ड केयर की करें तलाश

बात जब चाइल्ड केयर की आती है, तो उनकी सुरक्षा को लेकर आप जितनी जल्दी प्लान करेंगे, आपके पास चाइल्ड केयर के उतने ही ज्यादा ऑप्शन होंगे। कई समय कैंप फरवरी और मार्च में ही भरना शुरू हो जाते हैं। जिस वजह से बेबी सीटर्स को सीजन से पहले ही बुक कर लिया जाता है। इसलिये गर्मियों की छुट्टियों को प्लान करने में देरी ना करें।

फैमिली के साथ करें एंजॉय

बीजी शेड्यूल के बीच आप अपनी फैमिली को टाइम नहीं दे पाते। ऐसे में एक ब्रेक की जरूरत होती है। जो गर्मियों की छुट्टियों से बेहतर हो ही नहीं सकता। छुट्टियां आराम करने के लिए बल्कि फैमिली के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करने के लिए होती हैं। इसलिए उस टाइम में खुद को फ्री रखने की कोशिश करें।

घर पर छोड़ दें डेली रूटीन

गर्मियों की छुट्टियों को प्लान करने से पहले इस बात को ना सोचें कि जो आप घर पर करते हैं, व्ही आप वेकेशन पर भी करेंगे। ताकि ना सिर्फ आप और बच्चे बल्कि घर की महिलाएं भी इन छुट्टियों को एंजॉय कर सकें।

नो स्ट्रिक्ट रूल, नो टाइम टेबल

यह जरूरी नहीं कि आप जहां भी जाएं, परिवार से बॉस की तरह पेश आएं। गर्मियों की छुट्टी को प्लान करते वक्त अपने प्लान में नो टाइम टेबल नो स्ट्रिक्ट रूल्स का ध्यान रखें। अगर आप छुट्टियों में भी तानाशाही दिखाएंगे तो फैमिली के साथ अच्छा समय एंजॉय नहीं कर पाएंगे।

हमारे पूज्यनीय स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी की द्वतीय पुण्यतिथी 11मई

ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES BHOPAL

Body Donation Certificate

AIIMS Bhopal is grateful and appreciates the kind gesture of body donation of

Shri RAM GOPAL BANSAL ji

to our institute for a worthy cause of serving humanity.

We hope this noble cause will motivate other

We pray to the almighty may this soul rest in peace.

Donor's Address : G-2, 144-A, Indrapuri, Bhopal 462022

Registration No. : 44AB2022

Date : 13.05.2023

Secretary
Body Donation committee
Department of Anatomy
AIIMS Bhopal