

अक्षर प्रभात की ओर से आप सभी को विश्व पर्यावरण दिवस की शुभकामनाएँ !



अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका जून 2025

leverage edu

पेड़ पौधे भी कुदरत की ही संतान हैं,
हमारे भाई जैसे, हमें इनकी रक्षा करना हमारा फ़र्ज़ है।

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

✦ प्रेरणा स्रोत ✦
स्व. श्री राम गोपाल बंसल

✦ अध्यक्ष ✦
श्री अविनाश बंसल
अध्यक्ष-अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)भोपाल

✦ उपाध्यक्ष ✦
श्री नितिन बंसल

✦ वित्तीय सलाहकार ✦
श्री अमित बंसल

✦ कोषाध्यक्ष ✦
श्रीमती दिव्या बंसल

✦ सलाहकार ✦
श्री अभिषेक बंसल
श्रीमती स्मिता बंसल
श्री चिरंजीव अग्रवाल
श्रीमती पूजा अग्रवाल

✦ कार्यकारिणी संपादक ✦
श्रीमती पूजा धिमान
श्रीमती मोगरा भास्कर

✦ विपणन, प्रचार-प्रसार ✦
श्री अविनाश बंसल
प्रधान सम्पादकीय कार्यालय
अक्षर प्रभात, 22-ए. इन्द्रपुरी
भोपाल(म.प्र)
फोन: 0755-3146433
www.aksharprabhat.Org

वसुधैव-कुटुम्बकम्
सर्वजन हिताय-सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका

- 1 वट सावित्री व्रत कथा
- 2 योग क्या है ?
- 3 मैदा के बने खाद्य पदार्थ क्यों नहीं खाने चाहिए
- 4 हम कैसे बेवकूफ बन रहे हैं। सोचो...?
- 5 गायत्री मंत्र के फायदे:
- 6 एलोवेरा जूस के प्रमुख फायदे:
- 7 नारी ही सही मायनों में समाज का श्रृंगार करती है
- 8 जून में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय महत्वपूर्ण दिनों की सूची
- 9 भविष्य की प्रौद्योगिकी के लिए बच्चों को किन कौशलों की आवश्यकता है ?
- 10 आनन्द मार्ग
- 11 अहिल्याबाई होळकर
- 12 विश्व पर्यावरण दिवस

अक्षर प्रभात की ओर से आप सभी को विश्व पर्यावरण दिवस की शुभकामनाएँ !

वट सावित्री व्रत कथा



■ सावित्री की सत्यवान के प्रति अटूट प्रेम और पति की लंबी आयु के लिए यमराज से की गई प्रार्थना की कहानी है। यह कथा वट वृक्ष की पूजा और इसके धार्मिक महत्व को भी दर्शाती है।

भद्र देश में अश्वपति नाम का एक राजा रहता था। उनकी कोई संतान नहीं थी। संतान पाने के लिए राजा प्रतिदिन मंत्रों के उच्चारण के साथ एक लाख आहुतियां देता था। ये सिलिसिला अठारह वर्षों तक जारी रहा। एक दिन उनके इस यज्ञ और तप से प्रसन्न होकर सावित्री देवी प्रकट हुईं और उन्हें संतान के रूप में एक रूपवान, गुणवान और तेजस्वी कन्या होने का वरदान दिया। सावित्री देवी के वरदान से राजा को पुत्री हुई, जिस वजह से उन्होंने अपनी बेटी का नाम भी सावित्री रखा। सावित्री बड़ी ही रूपवान थी। महल के आंगन में खेलते खेलते कब वो बड़ी हो गई, राजा को इसका पता ही नहीं चला। सावित्री की शादी की उम्र होने पर राजा को बहुत चिंता सताने लगी। राजा को अपनी रूपवान कन्या के लिए कोई योग्य वर नहीं मिल रहा था। इस वजह से उन्होंने अपनी पुत्री से खुद अपने लिए वर तलाशने के लिए कहा। अपने पिता की बात सुनकर सावित्री ने खुद ही अपने लिए वर ढूंढना शुरू कर दिया। एक दिन सावित्री तपोवन में जा पहुंची। वहां उसने सत्यवान नाम के सुंदर युवक को देखा। सत्यवान एक राजकुमार था, जो साल्व देश के राजा द्युमत्सेन का एकलौता पुत्र था। जब सावित्री ने उसके जंगल में रहने की वजह पूछी, तो सत्यावान के पिता राजा द्युमत्सेन ने बताया कि वे अंधे हो गए हैं और इसी वजह से उनसे उनका राज्य छीन लिया गया है। अब वह अपने परिवार के साथ इसी जंगल में रहते हैं। सावित्री ने राजकुमार सत्यवान और उसके पिता

राजा द्युमत्सेन के बारे में अपने पिता को बताया और इच्छा जाहिर की कि वो राजकुमार सत्यवान से शादी करना चाहती है। राजा अश्वपति बेटी को दिए वचन को पूरा करने के लिए तपोवन जंगल गए। वहां पहुंचकर राजा ने द्युमत्सेन से मुलाकात की और उन्हें उनके पुत्र सत्यवान के लिए अपनी बेटी सावित्री से विवाह का प्रस्ताव दिया। राजा अश्वपति की बात सुनकर, राजा द्युमत्सेन ने बड़े ही निराश मन से कहा – “हे राजन, मुझे आपका प्रस्ताव मंजूर है। मेरा पुत्र सत्यवान गुणवान, धर्मात्मा और बलवान है, लेकिन ऋषिराज नारद ने मुझे बताया है कि यह अल्पआयु का है, जिसकी अगले वर्ष अमावस्या के दिन मृत्यु हो जाएगी। इसलिए, मैं आपसे और आपकी पुत्री से विनती करता हूं कि आप किसी और युवक से अपनी पुत्री की शादी करवाएं।” राजा द्युमत्सेन की यह बात सुनकर राजा अश्वपति और उनकी बेटी सावित्री काफी निराश हुए, लेकिन सावित्री ने कहा कि – “एक आर्य समाज की स्त्री होने के नाते, वो अपने मन में सिर्फ एक ही युवक को पति के रूप में देख सकती हैं। राजकुमार सत्यवान के अलावा अब वो किसी अन्य युवक से विवाह नहीं कर सकती हैं।” सावित्री की जिद के सामने राजा अश्वपति और राजा द्युमत्सेन को झुकना पड़ा। अगले ही दिन राजकुमारी सावित्री और राजकुमार सत्यवान का विवाह बड़े ही धूमधाम से कर दिया गया। सावित्री रूपवान तो थी, लेकिन वह सर्वगुण संपन्न भी थी। ससुराल पहुंचते ही वो तन-मन से अपनी पति सत्यवान और सास-ससुर की सेवा करने लगी। देखते ही देखते एक वर्ष निकल गया और सत्यवान की मृत्यु का दिन करीब आ गया। जैसे-जैसे दिन कट रहे थे, सावित्री का मन उदास रहने लगा। उन्होंने नारद से पूछा कि क्या वो अपने पति की उम्र को बढ़ा नहीं सकती हैं, तो इस पर नारद ने उन्हें अमावस्या के तीन दिन पहले देवी सावित्री का उपवास करने और वट के पेड़ की पूजा करने का निर्देश दिया। नारद के बताए अनुसार, सावित्री ने सत्यवान की मृत्यु वाले दिन यानी अमावस्या से तीन दिन पहले देवी सावित्री के नाम का उपवास किया और वट के पेड़ की पूजा की। साथ ही अपने पितरों का पूजन भी किया। देखते-देखते ये तीन दिन भी निकल गए और अमावस्या यानी सत्यवान की मृत्यु का दिन आ गया। हर रोज की तरह अमावस्या के दिन भी सत्यवान जंगल में लकड़ी काटने गया और सावित्री भी उसके साथ गई। लकड़ी काटते समय सत्यवान ने सावित्री को बताया कि अचानक उनके सिर में तेज दर्द हो रहा है। सत्यवान की यह बात सुनते ही सावित्री समझ गई, यही उसके पति के जीवन के आखिरी पल हैं। वो जमीन पर एक वट के पेड़ के नीचे बैठ गई और सत्यवान का सिर अपने गोद में रखकर सहलाने लगी। अगले कुछ ही क्षण में सावित्री के सामने यमराज खड़े थे और वे सत्यवान के प्राण को अपने साथ लेकर जाने लगे। सावित्री भी यमराज के पीछे-पीछे जाने लगी। यमराज ने पहले तो सावित्री को बहुत मनाया कि वो जो भी कर रहे हैं, वो पहले ही लिखा गया है। वो बस अपना कर्म कर रहे हैं, लेकिन सावित्री ने यमराज की बात नहीं सुनी और वह उनके पीछे-पीछे चलती रही। सावित्री की इस निष्ठा और पति के लिए उसका त्याग देखकर यमराज

काफी प्रसन्न हुए और उन्होंने सावित्री को वरदान मांगने के लिए कहा। यमराज की बात सुनकर सावित्री ने कहा – “हे यमराज, मेरे सास-ससुर अंधे हैं, आप उनकी आंखों की रोशनी वापस करने का वरदान दीजिए।” यमराज ने कहा – “ठीक है, ऐसा ही होगा। जाओ अब घर जाओ। तुम्हारे सास-ससुर अब अंधे नहीं रहे।” ऐसा कहने के बाद यमराज फिर आगे बढ़े, लेकिन सावित्री फिर से उनके पीछे-पीछे चलने लगी। यमराज ने सावित्री को वापस जाने के लिए कहा, लेकिन सावित्री ने मना कर दिया। उसने यमराज से कहा कि वह बस अपने कर्तव्य और पत्नीव्रत का पालन कर रही है। इसलिए, जहां-जहां उसके पति जाएंगे, वह उनके पीछे-पीछे चलेगी।

सावित्री की इस बात को सुनकर यमराज फिर से काफी प्रभावित हुए। उन्होंने सावित्री को एक और वरदान मांगने के लिए कहा। सावित्री ने कहा – “मेरे ससुर द्युमत्सेन साल्व देश के राजा थे, लेकिन किसी ने उनसे उनका राज्य छीन लिया है। कृपया करके आप उन्हें उनका राज्य वापस मिलाने का वरदान दें।” यमराज ने सावित्री के इस वरदान को भी पूरा कर दिया और कहा – “जाओ, अपने सुसर के राज्य में जाओ, अब वे जंगल में नहीं, अपने महल में सोते हैं।” यमराज ने इतना कहा और फिर से सत्यवान के प्राण को लेकर आगे बढ़ चले, लेकिन अब भी सावित्री उनके पीछे-पीछे चली आ रही थी। यमराज यह देखकर काफी हैरान हुए। उन्होंने सावित्री से इसकी वजह पूछी, तो सावित्री ने बताया कि एक पत्नी का फर्ज है कि वो वहीं रहेगी जहां उसका पति रहेगा। अगर उसे ससुर के महल में उसके पति नहीं होंगे, तो उस महल में उसके जाने का कोई अर्थ नहीं है। सावित्री की इस बात को सुनकर यमराज काफी प्रसन्न हुए। उन्होंने सावित्री से कहा – “हे पुत्री, तुम न सिर्फ रूपवान और गुणवान हो, बल्कि एक पतिव्रता भी हो। मैं तुम्हारे इन्हीं गुणों से काफी प्रसन्न हूँ। तुम मुझसे तीसरा वरदान भी मांग सकती हो।” यमराज की इस बात को सुनते ही, सावित्री ने कहा – “हे यमराज, आप मुझे 100 संतानों की मां बनने का वरदान दें।” सावित्री के इस वरदान को सुनते ही यमराज ने कहा – “हे पुत्री, अब घर जाओ। मैं तुम्हारे इस तीसरे वरदान को भी पूरा करता हूँ। तुम 100 साहसी और पराक्रमी संतानों को जन्म दोगी।” यमराज के इस वरदान को सुनकर सावित्री ने कहा – “हे यमराज, मैं एक हिन्दू नारी हूँ और आर्य कुल की जन्मी हूँ। इसलिए, मेरे जीवन में सिर्फ एक ही पति होंगे और वो सत्यवान हैं। इसलिए, आपको अपने वरदान के अनुसार मेरे पति सत्यवान को फिर से जीवित करना होगा।” सावित्री की इस बात को सुनकर यमराज और भी ज्यादा प्रभावित हुए और उन्होंने सत्यवान के प्राण को वापस छोड़ने का वरदान दिया और सावित्री से कहा – “हे पुत्री, तुम अब वापस उसी वट के पेड़ के नीचे जाओ, जहां पर तुम्हारे पति का शरीर पड़ा था। मैंने सत्यवान के प्राण को छोड़ा दिया और तुम दोनों

को 100 संतानों के साथ ही अखंड सैभाग्यवती होने का वरदान भी दिया है।” यमराज की बातों को सुनकर सावित्री ने उनसे विदा ली और वापस उस वट के पेड़ के पास पहुंची जहां पर उसके पति का शरीर पड़ा था। जब वह सत्यवान के करीब पहुंची, तो उसने देखा उसका पति वापस से जिंदा हो गया था। दोनों जल्दी-जल्दी जंगल से बाहर निकले और राजा द्युमत्सेन के साल्व देश पहुंचे। वहां पहुंचकर सावित्री ने देखा कि अब उसके ससुर को उनका राज्य फिर से मिल गया है और उनकी आंखों की रोशनी भी वापस आ गई है। तभी से हर साल ज्येष्ठ मास की अमावस्या के दिन वट सावित्री व्रत को मनाया जाने लगा। इस दिन पूरे विधि-विधान से वट के पेड़ की पूजा-अर्चना की जाती है और सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र की कामना करती हैं।

कहानी से सीख – निष्ठा, श्रद्धा और लगन से वट सावित्री व्रत करने वाली सुहागिन महिलाएं, अपने पति पर आने वाली बाधाओं को टाल सकती हैं।

गर्मियों में तरबूज खाने के स्वास्थ्य लाभ

- लंबे समय तक झुट्टियों को दूर रखने में मददगार
- मांसपेशियों के लिए फायदेमंद
- दिल को स्वस्थ और फिट रखें
- आंखों के लिए फायदेमंद
- पाचन में मददगार
- प्रतिरक्षा प्रणाली में मजबूती
- वजन घटाने में फायदेमंद





योग क्या है ?

योग आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक प्रथाओं का एक समूह है जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़ना। योग शारीरिक व्यायाम, शारीरिक मुद्रा (आसन), ध्यान, सांस लेने की तकनीकों और व्यायाम को जोड़ता है।

इस शब्द का अर्थ ही 'योग' या भौतिक का स्वयं के भीतर आध्यात्मिक के साथ मिलन है। यह सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन का भी प्रतीक है, जो मन और शरीर, मानव और प्रकृति के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है। योग के अभ्यास का उल्लेख ऋग्वेद और उपनिषदों में भी मिलता है।



योग की उत्पत्ति

योग की उत्पत्ति की सटीक समय अवधि पर कोई सहमति नहीं है। कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि इसकी उत्पत्ति सिंधु घाटी सभ्यता की अवधि के दौरान हुई, कुछ का कहना है कि यह योग, पूर्वी भारत में पूर्व-वैदिक युग से उत्पन्न हुआ था। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि इसकी उत्पत्ति वैदिक युग में हुई थी। फिर भी अन्य लोग श्रमण परंपराओं की ओर इशारा करते हैं। मोहनजोदड़ो से प्राप्त पशुपति मुहर से पता चलता है कि एक आकृति मूलबंधासन (योग में बैठने की मुद्रा) में बैठी हुई है, और इसलिए कुछ शोधकर्ता इसे सिंधु घाटी मूल के योग के प्रमाण के रूप में देते हैं। प्रारंभिक बौद्ध ग्रंथों, मध्य उपनिषदों, भगवद गीता आदि में योग की व्यवस्थित व्याख्या की गई है। आधुनिक युग में, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, स्वामी विवेकानंद, रमण महर्षि आदि गुरुओं ने पूरे विश्व में योग के विकास और लोकप्रिय बनाने में योगदान दिया। योग शब्द का सर्वप्रथम

प्रयोग ऋग्वेद के एक श्लोक में प्रातःकाल में उगते हुए सूर्य देव के लिए हुआ है। हालांकि, ऋग्वेद में यह उल्लेख नहीं है कि यौगिक अभ्यास क्या थे। योग के अभ्यास के शुरुआती संदर्भों में से एक बृहदारण्यक उपनिषद में पाया जा सकता है, जो पहले उपनिषदों में से एक है। हालांकि, योग शब्द समकालीन समय के समान अर्थ के साथ कथा उपनिषद में पाया गया है।

योग का महत्व:

योग को स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान के रूप में माना जाता है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर, मन और आत्मा को संतुलित कर सकता है।

योग अभ्यास के लिए कुछ सुझाव:

- **नियमित रूप से योग का अभ्यास करें:**

योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने के लिए समय निकालें।

- **योग के लिए एक आरामदायक स्थान खोजें:**

योग का अभ्यास करने के लिए एक शांत और आरामदायक स्थान चुनें।

- **योग के लिए उचित वेशभूषा पहनें:**

योग करते समय आरामदायक और ढीले कपड़े पहनें।

- **योग अभ्यास के लिए एक योगासन या मैट का उपयोग करें:**

योगासन या मैट योग अभ्यास के लिए एक आरामदायक और सुरक्षित सतह प्रदान करता है।

- **योग अभ्यास के दौरान अपनी सांस पर ध्यान दें:**

सांस लेने की तकनीकों का उपयोग करके योग अभ्यास को और अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

- **योग अभ्यास के दौरान अपनी सीमाओं को जानें और उनका सम्मान करें:**

योग अभ्यास को अपने शरीर की सीमाओं के अनुसार समायोजित करें।

- **योग अभ्यास के दौरान अपने मन को शांत रखें:**

योग अभ्यास के दौरान मन को शांत और केंद्रित रखने के लिए ध्यान का अभ्यास करें।

“सपने सच करने के लिए पहले सपने देखना पड़ता है।”



मैदा के बने खाद्य पदार्थ क्यों नहीं खाने चाहिए ?

1. जैसे ही मैदा से बने चीजें - समोसे, कचौरी, ब्रेड, पाव, बिस्किट, खारी, टोस्ट, नानखटाई, पास्ता, बर्गर, पिज्जा, नूडल्स, नान, तंदूरी रोटी आदि खाते हैं, शरीर में शर्करा (शुगर) का लेवल बढ़ जाता है (क्योंकि मैदा में ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होता है) इसलिए अग्न्याशय (Pancreas) को पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन छोड़ने के लिए जरूरत से ज्यादा सक्रिय होना पड़ता है। लेकिन मैदा का बहुत अधिक सेवन हो तो इंसुलिन का बनना धीरे-धीरे कम हो जाता है और डायबिटीज हो जाती है।
2. मैदा में अलोकजल केमिकल होता है जो अग्न्याशय (Pancreas) की इंसुलिन बनाने वाली बीटा कोशिकाओं को मारकर टाइप 2 डायबिटीज पैदा करता है।
3. मैदा कब्ज करता है। क्योंकि इसके कण बहुत ही बारीक हैं, डाइजेसिटिव जूस इसमें मिक्स ना होने से पूरा डाइजेसन नहीं हो पाता है।
4. मैदा को 'सफेद जहर' और 'आंत का गोंद' भी कहते हैं।
5. मैदा से बने ढेरों चीजें एसिडिटी बढ़ाती हैं व इसको बेलेन्स करने के लिए हड्डियों से कैल्शियम सोख लेती है जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, और लम्बे समय तक इनके सेवन से स्थायी सूजन, गठिया आदि कष्टसाध्य बीमारियां हो जाती हैं।
6. अधिक मात्रा में मैदे के सेवन से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) का बढ़ जाता है। इसके कारण वजन बढ़ने, हाई ब्लड प्रेशर और चित्त में अस्थिरता (मूड स्विंग) की शिकायत हो जाती है।
7. मैदा और इससे बनी चीजों का अधिक मात्रा में सेवन आपको मोटापे की ओर ले जाता है। इसके अलावा, इसके सेवन से आपको अधिक भूख महसूस होती है और मीठा खाने की तलब बढ़ जाती है।
8. मैदा से एलर्जी भी हो सकती है क्योंकि इसमें ग्लूटेन भी ज्यादा होता है।

9. मैदा और इससे बनी चीजें आंतों में चिपक जाते हैं। इसमें पोषक तत्व व फाइबर नहीं होता जिससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और फलस्वरूप मेटाबोलिज्म सुस्त पड़ जाता है जिस से अपच की समस्या होने लगती है।

इसके अलावा यह तनाव, सिरदर्द और माइग्रेन का कारण भी बन जाता है।

हम कैसे बेवकूफ बन रहे हैं । सोचो...?

1. पहले हम दस रुपये किलो टमाटर खरीद कर ताज़ी चटनी खाते थे । अब हम 150 रुपये किलो का दो महीने पुराना टोमैटो सॉस खाते हैं ।
2. पहले हम एक दिन पुराना पानी भी नहीं पीते थे ,आजकल हम 20 रुपये वाली तीन महीने पुरानी बोतल पीते हैं ।
3. पहले हम सुबह शाम ताज़ा दूध पीते थे । आजकल हम पांच दिन पुराना थैली वाला दूध amul ताज़ा के नाम से पीते हैं ।
4. पहले हम ताज़ा जूस पीते थे अब हम 6 महीने पुराना artificial जूस real के नाम से पीते हैं
5. पहले हम ताज़ा जलजीरा पीते थे अब हम दो महीने पुराना कोल्ड ड्रिंक 60 रुपये लीटर में पीते हैं ।
6. 500 या 700 किलो वाले काजू बादाम जो शरीर की immunity बढ़ाते हैं वह हमें महंगा लगता है लेकिन 400 वाला सड़े हुए मैदे से बना पिज़ा हमको सस्ता लगता है !

छोटी मगर मोती बातें

1. अपनी दवा ठंडे पानी से मत लें.
2. पांच बजे शाम के बाद भारी खाना न खाएं.
3. सुबह में रात की अपेक्षा ज्यादा पानी पियें.
4. सोने का सबसे बेहतर समय 10 बजे रात से 4 बजे सुबह होता है.
5. खाना खाने के तुरंत बाद न ही सोयें या न ही लेटे.
6. फ़ोन कॉल बाई कान से सुनें.
7. जब मोबाइल फ़ोन बिलकुल डिस्चार्ज हो रहा हो तो उस समय फ़ोन न सुने क्योंकि उस समय रेडिएशन 1000 गुना ज्यादा होता है.
8. चार्ज में लगे फ़ोन से फ़ोन न ही करें, न ही रिसेव करें. उस समय रेडिएशन ज्यादा निकलता है.



गायत्री मंत्र के फायदे:

गायत्री मंत्र के रोज जाप से मन शांत रहता है, क्रोध कम होता है, तनाव से मुक्ति मिलती है, और ध्यान और एकाग्रता ब ती है। यह मंत्र शरीर में सकारात्मक ऊर्जा लाता है और आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इसके अलावा, यह कुंडली में सूर्य की स्थिति को मजबूत करता है, जिससे करियर में ग्रोथ और समाज में सम्मान मिलता है, और कई बीमारियों से भी राहत मिलती है।

गायत्री मंत्र के जाप से मन शांत रहता है, तनाव और चिंता से मुक्ति मिलती है।

- **क्रोध नियंत्रण:**

यह मंत्र क्रोध को कम करने में मदद करता है।

- **एकाग्रता और ध्यान:**

गायत्री मंत्र का जाप करने से ध्यान और एकाग्रता बढ़ती है, जो पढ़ाई के लिए फायदेमंद है।

- **सकारात्मक ऊर्जा:**

यह मंत्र शरीर में सकारात्मक ऊर्जा लाता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

- **सूर्य की स्थिति मजबूत होती है:**

गायत्री मंत्र का जाप कुंडली में सूर्य की स्थिति को मजबूत करता है, जिससे करियर में उन्नति और समाज में सम्मान मिलता है।

- **बीमारियों से राहत:**

नियमित जाप से कई बीमारियों से राहत मिलती है।

- **ज्ञान में वृद्धि:**

इस मंत्र के जाप से ज्ञान में वृद्धि होती है।

- **त्वचा में चमक:**

गायत्री मंत्र के जाप से त्वचा में चमक आती है।

- **उत्साह:**

यह मंत्र उत्साह बढ़ाता है।

- **नकारात्मक ऊर्जा से छुटकारा:**

गायत्री मंत्र नकारात्मक ऊर्जा को दूर करता है।

- **धार्मिक कार्यों में रुचि:**

इस मंत्र के जाप से धार्मिक कार्यों में मन लगने लगता है।

- **पुण्यों में वृद्धि:**

गायत्री मंत्र के जाप से पुण्यों में वृद्धि होती है।

- **पूर्वाभास:**

इस मंत्र के जाप से किसी भी चीज का पूर्वाभास होने लगता है।

- **आशीर्वाद की शक्ति:**

गायत्री मंत्र के जाप से आशीर्वाद की शक्ति बढ़ने लगती है।

- **सीखने की क्षमता:**

गायत्री मंत्र का जाप सीखने की क्षमता को बढ़ाता है।

- **याद रखने की शक्ति:**

यह मंत्र याद रखने की शक्ति को भी बढ़ाता है।

- **सफलता:**

गायत्री मंत्र का नियमित जाप व्यक्ति को सफलता की सीढ़ी चढ़ने में मदद करता है।

“असफलता के डर को अपने सपनों के बीच की बाधा मत बनने दें, बल्कि उसे अपने सफल होने की प्रेरणा बनाएं।”



एलोवेरा जूस के प्रमुख फायदे:

एलोवेरा जूस के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। यह पाचन को बेहतर बनाता है, वजन घटाने में मदद करता है, त्वचा को निखारता है, और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हो सकता है।

- **पाचन तंत्र में सुधार:**

एलोवेरा जूस पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह पेट की सूजन, एसिडिटी और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करता है।

- **वजन घटाने में सहायक:**

एलोवेरा जूस मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

- **त्वचा को निखारता है:**

एलोवेरा जूस त्वचा को अंदर से हाइड्रेट करता है और मुंहासों के निशान मिटाने, दाग-धब्बों को कम करने और चेहरे पर चमक लाने में मदद करता है।

- **रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है:**

एलोवेरा जूस में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को फ्री रेडिकल से बचाने में मदद करते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं।

- **हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद:**

एलोवेरा जूस रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जिससे हृदय संबंधी रोगों का खतरा कम रहता है।

- **मासिक धर्म की समस्याओं में सहायक:**

- **महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता और दर्द को कम करने में एलोवेरा जूस सहायक हो सकता है।**

- **अन्य फायदे:**

एलोवेरा जूस मधुमेह में लाभकारी हो सकता है, शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है, और घाव भरने में मदद करता है.

एलोवेरा जूस का सेवन कैसे करें:

- **खाली पेट:**

- एलोवेरा जूस को खाली पेट पीने से इसके फायदे और भी बढ़ जाते हैं.

- **सही मात्रा:** एक बार में 2-3 चम्मच एलोवेरा जूस पीना आमतौर पर पर्याप्त होता है.

पानी में मिलाकर:

आप एलोवेरा जूस को पानी में मिलाकर भी पी सकते हैं.

- **अन्य चीजों के साथ:**

आप एलोवेरा जूस को नींबू, शहद, या अदरक के साथ मिलाकर भी पी सकते हैं.

सावधानियां:

- **गर्भवती महिलाओं को:**

गर्भवती महिलाओं को एलोवेरा जूस का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

- **खून पतला करने वाली दवाएं लेने वाले:**

जो लोग खून पतला करने वाली दवाएं लेते हैं, उन्हें एलोवेरा जूस का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

- **एलर्जी:**

कुछ लोगों को एलोवेरा से एलर्जी हो सकती है, इसलिए इसे पहली बार सेवन करने से पहले थोड़ा सा टेस्ट करें.

“सकारात्मक सोच हमेशा सफलता की ओर ले जाती है।”

❖ मन्त्र मूलं गुरुवाक्यम् ❖

परमपुरुष की कृपा से ऐसे कुछ व्यष्टित्व सम्पन्न मनुष्यों का जन्म होता है, जो तत्कालीन समाज को सही पथ का निर्देशन देते हैं, समाज के हृदय में नवीन शक्ति स्पन्दन की सृष्टि करते हैं। ऐसा न होने से सम्पूर्ण समाज में एक अगति की अवस्था दिखाई देगी। दीर्घ अवकाश के बाद, दीर्घस्थायी अगति के बाद, एक ऐसी अद्भुत परिस्थिति की सृष्टि होती है। जब साधारण मनुष्य द्वारा नवीन स्पन्दन की सृष्टि करना सम्भव नहीं होता। जब साधारण मनुष्य समाज को उपयुक्त नेतृत्व देने में सम्पूर्ण रूप से अक्षम हो जाता है, उस अवस्था में स्वयं परमपुरुष को मनुष्य का शरीर लेकर तारक-ब्रह्म के रूप में इस पृथ्वी पर अवतरण करना पड़ता है। मानव समाजको सार्वभौमिक प्रगति के पथ पर सहायता करनी होती है।

श्री श्री आनन्दमूर्ति
गतिशीलता ही जीवन धर्म है
आनन्द वचनामृतम् - त्रयोदश खण्ड

🍁 बाबा नाम केवलम् 🍁

नारी ही सही मायनों में समाज का श्रृंगार करती है

नारी ही नवीन सपनों का निर्माण करती है। नारी के अस्तित्व से ही समाज का कल्याण होता है। नारी के अस्तित्व से ही मानव के यश का विस्तार होता है, जिसका हर मानव को सम्मान करना चाहिए।



औरत के किरदार हैं अनेक, हर किरदार को वो बखूबी है निभाती,
शक्ति का रूप, वो जगत जननी है, हर किरदार में वो रम है जाती।

इस संसार में आती बेटी बन कर, माँ लक्ष्मी का रूप है कहलाती,
कभी बड़ी बहन, तो कभी छोटी बहन बन, स्नेह के पुष्प बरसाती।

विवाह कर, किसी की अर्द्धांगिनी बन कर, घर संसार है सजाती,
परम पूजनीय, माँ के रूप में, अपने बच्चों पर वात्सल्य है लुटाती।

बहू, भाभी, ननद, चाची, मामी, बुआ, मौसी, जाने कितने हैं रूप,
हर रूप में, संवेदनशील कोमल मन है, यही तो है असली स्वरूप।

कभी कुशल गृहणी बन के, घर गृहस्थी की ज़िम्मेदारियाँ है उठाती,
कभी काम काजी महिला बन के, अपने घर की आय को बढ़ाती।

आधुनिक बदलते ज़माने के, हर पेशे व्यवसाय में, सफल हो जाती,
हर रोज़ कितने किरदार बदलती, चेहरे पर शिकन तक नहीं आती।

कभी देवी माँ बन कर, आज कल के महिषासुरों से सबको बचाती,
आज कल की औरत सशक्त बहुत है, हर किरदार में खुशियाँ पाती।

– Deep (abyss_of_heart)

जून में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय महत्वपूर्ण दिनों की सूची

- 1 जून - [विश्व दुग्ध दिवस](#) , 1 जून- [वैश्विक अभिभावक दिवस](#)
- 2 जून - [इटली गणतंत्र दिवस](#) , 2 जून - [तेलंगाना स्थापना दिवस](#)
- 3 जून - [विश्व साइकिल दिवस](#) , 4 जून - [आक्रामकता के शिकार मासूम बच्चों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस](#)
- 5 जून- [विश्व पर्यावरण दिवस](#) , 7 जून - [विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस](#) , 8 जून- [विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस](#)
- 7 जून- [राष्ट्रीय डोनट दिवस](#) , 8 जून - [विश्व महासागर दिवस](#) , 8 जून - [राष्ट्रीय सर्वश्रेष्ठ मित्र दिवस](#)
- 8 जून- [गुड़िया दिवस](#) , 12 जून - [बाल श्रम विरोधी विश्व दिवस](#) , 12 जून- [राष्ट्रीय लाल गुलाब दिवस](#)
- 14 जून - [विश्व रक्तदाता दिवस](#) , 14 जून- [मिथुन संक्रांति](#) , 14 जून- [झंडा दिवस](#)
- 15 जून - [विश्व पवन दिवस](#) , 15 जून - [विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस](#)
- 15 जून - [विश्व पितृ दिवस](#) , 17 जून - [विश्व मरुस्थलीकरण एवं सूखा रोकथाम दिवस \(अंतर्राष्ट्रीय\)](#)
- 18 जून - [ऑटिस्टिक प्राइड डे](#) , 18 जून - [अंतर्राष्ट्रीय पिकनिक दिवस](#) , 19 जून - [विश्व सिकल सेल जागरूकता](#)
- 19 जून- [जून्टीन्थ](#) , 19 जून - [विश्व सैर-सपाटा दिवस](#) , 20 जून - [विश्व शरणार्थी दिवस \(अंतर्राष्ट्रीय\)](#)
- 21 जून - [विश्व संगीत दिवस](#) , 21 जून - [विश्व हाइड्रोग्राफी दिवस](#) , 21 जून - [अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस](#)
- 21 जून - [ग्रीष्म संक्रांति](#) , 22 जून- [विश्व वर्षावन दिवस](#) , 23 जून - [अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक दिवस](#)
- 23 जून - [संयुक्त राष्ट्र लोक सेवा दिवस](#) , 23 जून - [अंतर्राष्ट्रीय विधवा दिवस](#)
- 26 जून - [नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस](#)
- 26 जून - [यातना के पीड़ितों के समर्थन में अंतर्राष्ट्रीय दिवस](#) , 27 जून- [हेलेन केलर दिवस](#)
- 29 जून: [राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस](#) , 29 जून: [अंतर्राष्ट्रीय उष्णकटिबंधीय दिवस](#) , 30 जून - [विश्व क्षुद्रग्रह दिवस](#)



भविष्य की प्रौद्योगिकी के लिए बच्चों को किन कौशलों की आवश्यकता है ?

विशेषज्ञ उन कौशलों के बारे में जानकारी साझा करते हैं जिनकी बच्चों और अभिभावकों को भविष्य की प्रौद्योगिकी के लिए तैयारी करने की आवश्यकता है।

टेक्नोलॉजी कैसे बदल रही है?

क्या आप जानते हैं कि 65% बच्चे ऐसी नौकरियाँ करेंगे जो अभी तक अस्तित्व में ही नहीं हैं? इससे शिक्षकों और अभिभावकों के लिए बच्चों को काम की दुनिया के लिए तैयार करना बहुत कठिन हो जाता है। हालाँकि, यह असंभव नहीं है प्रौद्योगिकी सभी उद्योगों में भविष्य के करियर पर प्रमुख रूप से प्रभाव डाल रही है। यह नौकरी की भूमिकाओं को बदल रहा है, करियर के नए अवसर पैदा कर रहा है और नए कौशल की मांग कर रहा है।

स्वचालन और एआई-

आपने चैटजीपीटी के बारे में समाचारों में सुना होगा। यह एक कंप्यूटर प्रोग्राम है जो प्रश्नों का उत्तर दे सकता है या आपसे बातचीत भी कर सकता है। इसके अनैतिक उपयोग को लेकर बहुत बहस होती है जैसे छात्र निबंध लिखने के लिए इसका उपयोग करते हैं। हालाँकि, बहुत से लोग इसका उपयोग हर दिन काम पर करते हैं, विशेष रूप से दोहराए जाने वाले कार्यों को खत्म करने के लिए। कुछ कंपनियाँ पहले से ही इसका उपयोग कानूनी अनुबंधों का मसौदा तैयार करने या यहाँ तक कि लेख लिखने के लिए भी करती हैं !

डिजिटल परिवर्तन-

प्रौद्योगिकी के कारण कई उद्योग पहले ही पूरी तरह से बदल चुके हैं। इसका एक स्पष्ट उदाहरण हाई स्ट्रीट या सुपरमार्केट में जाने के बजाय ऑनलाइन शॉपिंग है। इस प्रकार के डिजिटल परिवर्तन संभवतः जारी रहेंगे, जिससे डिजिटल मार्केटिंग, डेटा विश्लेषण और साइबर सुरक्षा में कौशल वाले लोगों की मांग में वृद्धि होगी। किसी भी समय मांग पर उपलब्ध कि नई तकनीक का उपयोग कैसे किया जाता है और बच्चों को कई रोमांचक नौकरियों से परिचित कराया जाता है जो वे भविष्य में कर सकते हैं।

उभरती तकनीकी-

साइबर सुरक्षा, क्लाउड, ड्रोन, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), संवर्धित वास्तविकता (एआर) और आभासी वास्तविकता (वीआर) जैसे क्षेत्रों में परिवर्तन की गति तेज है। हमारे छोटे एनिमेशन इन अवधारणाओं को इस तरह से पेश करते हैं जो बच्चों की जिज्ञासा को जगाने में मदद करते हैं। वे माता-पिता और शिक्षकों को इन विषयों पर बच्चों से बात करने में आत्मविश्वास महसूस करने में मदद करने के लिए भी बहुत अच्छे हैं।

वहां कौन से तकनीकी करियर हैं?

प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में प्रवेश करने वाले कुछ बच्चों के लिए जागरूकता की कमी एक बाधा हो सकती है। यदि बच्चों ने उन भूमिकाओं के बारे में कभी नहीं सुना है तो उन्हें साइबर विश्लेषक या क्लाउड इंजीनियर बनने के लिए संघर्ष करना पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त, जबकि प्रौद्योगिकी में कुछ करियर के लिए विशिष्ट तकनीकी कौशल की आवश्यकता होगी, कुछ - जैसे किसी तकनीकी कंपनी के लिए प्रोजेक्ट मैनेजर, उदाहरण के लिए - हस्तांतरणीय सॉफ्ट कौशल की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के करियर को अक्सर तकनीकी उद्योग से संबंधित मानकर नजरअंदाज कर दिया जाता है। नीचे दिए गए करियर के प्रकार इस बात के कुछ उदाहरण हैं कि बच्चे किस क्षेत्र में प्रवेश कर सकते हैं। हालाँकि, ये उपलब्ध तकनीकी करियर का केवल एक छोटा सा हिस्सा है। यदि आपका बच्चा तकनीकी क्षेत्र में करियर की संभावना में रुचि रखता है, तो उनसे उनकी रुचियों और कौशलों के बारे में बात करें ताकि यह पता लगाया जा सके कि वे किस दिशा में काम करना चाहते हैं।

“जीवन एक आईना है, यह वही दिखाता है जो आप देखते हैं।”



आनन्द मार्ग

आनन्द मार्ग एक वैश्विक सामाजिक-आध्यात्मिक संगठन है जो आत्म-साक्षात्कार और मानवता की सेवा को बढ़ावा देता है। यह संगठन तंत्र, योग और ध्यान जैसे अभ्यासों पर आधारित है और इसका उद्देश्य लोगों की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आवश्यकताओं को पूरा करना है।

आनन्द मार्ग (शाब्दिक अर्थ ' आनन्द का मार्ग ' , जिसे **आनन्द मार्ग** और **आनन्द मार्ग** भी लिखा जाता है), या आधिकारिक तौर पर **आनन्द मार्ग प्रचारक संघ** (आनन्द के मार्ग का प्रचार करने वाला संगठन) एक विश्वव्यापी सामाजिक-आध्यात्मिक संगठन है जिसकी स्थापना 1955 में प्रभात रंजन सरकार जिन्हें श्री श्री आनन्दमूर्ति के नाम से भी जाना जाता है, द्वारा जमालपुर , मुंगेर , बिहार , भारत में की गई थी यह सरकार द्वारा प्रतिपादित दर्शन और जीवन-शैली का नाम भी है, जिसे व्यक्तिगत विकास और समाज के परिवर्तन के व्यावहारिक साधन के रूप में वर्णित किया गया है। यह दुनिया भर के 180 से अधिक देशों में स्थापित है।

सरकार द्वारा व्याख्या की गई तंत्र योग , आनन्द मार्ग की नींव के रूप में कार्य करता है। उनकी शिक्षाओं के अनुसार, तंत्र का अर्थ है मन के विस्तार के माध्यम से अंधकार से मुक्ति ध्यान इस तांत्रिक परंपरा का मुख्य आध्यात्मिक अभ्यास है, जो साधक को कमजोरियों और खामियों पर काबू पाने में सहायता करता है। आनन्द मार्ग में मुक्ति का मार्ग धार्मिक हठधर्मिता, अंधविश्वास, कृत्रिम सामाजिक बाधाओं और कर्मकांड से मुक्त है। आनन्द मार्ग आध्यात्मिकता और मुक्ति को प्रत्येक व्यक्ति के जन्मसिद्ध अधिकार के रूप में मान्यता देता है, चाहे उसकी जाति, नस्ल, पंथ, राष्ट्रियता, लिंग, सामाजिक-आर्थिक स्थिति या विश्वास प्रणाली कुछ भी हो।

आनन्द मार्ग अभ्यास का आधार 'सोलह बिंदु' नामक नियमों के एक समूह द्वारा कवर किया गया है जो आध्यात्मिक और सामाजिक दोनों पहलुओं पर अभ्यासकर्ता का मार्गदर्शन करता है। इसमें योग आसन , मुद्राएं , बंध , प्राणायाम , आत्म-मालिश और दोविशिष्ट नृत्य, काओसिकी और तांडव शामिल हैं । योग अभ्यास के एक मूलभूत भाग के रूप में लैक्टो-शाकाहारी आहार और उपवास भी शामिल हैं। आनन्द मार्ग का लक्ष्य " आत्म-साक्षात्कार और सभी का कल्याण" है।

संस्थापक

श्री श्री आनंदमूर्ति के नाम से प्रसिद्ध प्रभात रंजन सरकार ने 1 जनवरी 1955 को भारत के बिहार राज्य में आनंद मार्ग की स्थापना की। इसके घोषित उद्देश्य " आत्म मुक्ति और मानवता की सेवा" हैं।

अनुशासन, शिक्षा और अभ्यास

प्रभात रंजन सरकार ने तंत्र योग और ध्यान का एक अनुशासन विकसित किया। तंत्र योग, जैसा कि उन्होंने व्याख्या की है, व्यावहारिक दर्शन है जो आनंद मार्ग की नींव के रूप में कार्य करता है। सरकार की शिक्षाओं के अनुसार तंत्र का अर्थ है अंधकार से मुक्ति। ध्यान इस परंपरा की मुख्य आध्यात्मिक प्रथा है, और इसके माध्यम से अभ्यासी कमजोरियों और खामियों को दूर करने के लिए संघर्ष करता है। आनंद मार्ग अभ्यास का आधार 'सोलह अंक' नामक नियमों के एक समूह द्वारा कवर किया गया है जो आध्यात्मिक और सामाजिक दोनों पहलुओं पर अभ्यासी का मार्गदर्शन करते हैं। सरकार ने इन सिद्धांतों को संस्कृत में अपने 1961 के *आनंद सूत्रम में समझाया।*

ध्यान, ललिता मर्मिका नृत्य और कीर्तन

आनंद मार्ग की तांत्रिक परंपरा में, आध्यात्मिक आकांक्षी या साधक साधना का अभ्यास करता है। यह उस प्रयास को दर्शाता है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति पूरी तरह से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करता है। तंत्र में आध्यात्मिक गुरु, गुरु, आध्यात्मिक पथ पर छात्रों का मार्गदर्शन करते हुए एक विशेष भूमिका निभाते हैं। आकांक्षी एक योग्य *आचार्य* से ध्यान सीखता है। एक *आचार्य* आमतौर पर एक भिक्षु या नन होता है, लेकिन आनंद मार्ग परंपरा में "पारिवारिक *आचार्य*" भी होते हैं। दीक्षा में आकांक्षी ध्यान का अभ्यास करने और सार्वभौमिक संतुलन के साथ सामंजस्य में रहने की प्रतिबद्धता लेता है, और फिर उसे तकनीक सिखाई जाती है।

शाकाहारी आहार, योग आसन, शारीरिक व्यायाम और योग उपचार

आनंद मार्ग के मूल अभ्यास योग आसन, मुद्राएं, बंध, प्राणायाम, आत्म-मालिश और दो विशिष्ट नृत्य, *काओसिकी* और *तांडव* हैं। इनके साथ लैक्टो-शाकाहारी आहार और उपवास भी शामिल हैं।

आहार और उपवास: लैक्टो-शाकाहारी आहार में मांस, मछली, अंडे और कुछ ऐसे पदार्थों से परहेज किया जाता है जिनके बारे में कहा जाता है कि वे दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, खासकर अगर वे "बलगम पैदा करने वाले" हों। एकादशी, पूर्णिमा के बाद ग्यारहवाँ दिन) नामक विशिष्ट मासिक तिथियों पर, स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और दिमाग को मजबूत करने के लिए *उपवास* (योग उपवास) का नियमित अभ्यास करने की सलाह दी जाती है।



अहिल्याबाई होळकर

(31 मई 1725 - 13 अगस्त 1795), [मराठा साम्राज्य](#) की प्रसिद्ध महारानी तथा इतिहास-प्रसिद्ध सूबेदार [मल्हारराव होलकर](#) के पुत्र खण्डेराव की धर्मपत्नी थीं। वह परिहार गोत्र की थीं। [माहेश्वर](#) को राजधानी बनाकर शासन किया।

अहिल्याबाई ने अपने राज्य की सीमाओं के बाहर भारत-भर के प्रसिद्ध [तीर्थों](#) और स्थानों में मन्दिर बनवाए, घाट बँधवाए, कुओं और बावड़ियों का निर्माण किया, मार्ग बनवाए-काशी विश्वनाथ में शिवलिंग को स्थापित किया, भूखों के लिए अन्नसत्र (अन्न क्षेत्र) खोले, प्यासों के लिए प्याऊ बिठलाई, मन्दिरों में विद्वानों की नियुक्ति शास्त्रों के मनन-चिन्तन और प्रवचन हेतु की।

योगदान

अहिल्याबाई होळकर ने अपने राज्य की सीमाओं के बाहर भारत-भर के प्रसिद्ध [तीर्थों](#) और स्थानों में मन्दिर बनवाए, घाट बँधवाए, कुओं और बावड़ियों का निर्माण किया, मार्ग बनवाए-सुधरवाए, भूखों के लिए अन्नसत्र (अन्यक्षेत्र) खोले, प्यासों के लिए प्याऊ बिठलाई, मन्दिरों में विद्वानों की नियुक्ति शास्त्रों के मनन-चिन्तन और प्रवचन हेतु की। और, आत्म-प्रतिष्ठा के झूठे मोह का त्याग करके सदा न्याय करने का प्रयत्न करती रहीं-मरते दम तक। ये उसी परम्परा में थीं जिसमें उनके समकालीन पूना के न्यायाधीश रामशास्त्री थे और उनके पीछे झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई हुईं। अपने जीवनकाल में ही इन्हें जनता 'देवी' समझने और कहने लगी थी। इतना बड़ा व्यक्तित्व जनता ने अपनी आँखों देखा ही कहाँ था। जब चारों ओर भगदड़ मची हुई थी। शासन और व्यवस्था के नाम पर घोर अत्याचार हो रहे थे। प्रजाजन-साधारण गृहस्थ, किसान मजदूर-अत्यन्त हीन अवस्था में सिसक रहे थे। उनका एकमात्र सहारा-धर्म-अन्धविश्वासों, भय त्रासों और रूढ़ियों की जकड़ में कसा जा रहा था। न्याय में न शक्ति रही थी, न विश्वास। ऐसे काल की उन विकट परिस्थितियों में अहिल्याबाई ने जो कुछ किया-और बहुत किया। वह चिरस्मरणीय है। उनके मुख्य योगदानों में से एक 12 ज्योतिर्लिंगों में सोमनाथ मंदिर है जिसका

जीरणद्वार महारानी अहिल्याबाई होलकर ने करवाया साथ ही बनारस का काशी विश्वनाथ मंदिर भी उन्हें की देन है। इस प्रकार उन्होंने देश की प्रगति में विशेष योगदान दिया।

साथ ही महिलाओं को शिक्षा का अधिकार दिलाया और महिला सशक्तिकरण के लिए जीवन पर्यंत प्रयत्न किया प्रकार उन्होंने महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए विशेष योगदान दिये। स्वतन्त्र भारत में अहिल्याबाई होळकर का नाम बहुत ही सम्मान के साथ लिया जाता है। इनके बारे में अलग अलग राज्यों की पाठ्य पुस्तकों में अध्याय मौजूद हैं।

चूँकि अहिल्याबाई होळकर एक ऐसी महारानी के रूप में जाना जाता है, जिन्होंने भारत के अलग अलग राज्यों में मानवता की भलाई के लिये अनेक कार्य किये थे। इसलिये भारत सरकार तथा विभिन्न राज्यों की सरकारों ने उनकी प्रतिमाएँ बनवायी हैं और उनके नाम से कई कल्याणकारी योजनाओं भी चलाया जा रहा है।



मां की ममता और पेड़ का दान
दोनों करते हैं जन-जन का कल्याण
स्वच्छ पर्यावरण, पानी और हवा
है जीवन जीने की अनमोल दवा।

**पर्यावरण दिवस की
शुभकामनाएं !**

**चलिए धरती को हरा-भरा बनाएं सभी मिलकर पड़े-पौधे
लगाएं**



विश्व पर्यावरण दिवस

विश्व पर्यावरण दिवस (पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण हेतु पूरे विश्व में 5 जून को मनाया जाता है। वर्ष 1972 में [पर्यावरण](#) के प्रति वैश्विक स्तर पर राजनीतिक और सामाजिक जागृति लाने हेतु इस दिवस को मनाने की घोषणा

[संयुक्त राष्ट्र](#) ने की थी। 5 जून 1973 को पहला विश्व पर्यावरण दिवस मनाया गया तभी से ही यह समुद्री प्रदूषण, अधिक जनसंख्या, ग्लोबल वार्मिंग, टिकाऊ विकास और वन्यजीव अपराध जैसे पर्यावरणीय मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने का एक मंच रहा है। विश्व पर्यावरण दिवस सार्वजनिक आउटरीच के लिए एक वैश्विक मंच है, जिसमें सालाना 143 से अधिक देशों की भागीदारी होती है। प्रत्येक वर्ष, कार्यक्रम ने पर्यावरणीय कारणों की वकालत करने के लिए व्यवसायों, गैर सरकारी संगठनों, समुदायों, सरकारों और मशहूर हस्तियों के लिए एक थीम और मंच प्रदान किया है। हर साल 5 जून को मनाया जाने वाला 'विश्व पर्यावरण दिवस' हमें अपनी पृथ्वी, अपने पर्यावरण के प्रति हमारी सामूहिक और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों की याद दिलाता है। यह केवल एक दिन का उत्सव नहीं है, बल्कि यह एक प्रतिज्ञा है कि हम अपने ग्रह को स्वस्थ और हरा-भरा बनाए रखने के लिए लगातार प्रयास करेंगे। यह दिन दुनिया भर के लोगों को पर्यावरण संबंधी मुद्दों पर सोचने और उनके समाधान के लिए प्रेरित करता है, ताकि हम सब मिलकर एक बेहतर और टिकाऊ भविष्य का निर्माण कर सकें। आज जब हम पर्यावरण दिवस मना रहे हैं, तो हमें यह सोचना होगा कि हम प्रकृति से क्या ले रहे हैं और पर्यावरण इस ग्रह पर मनुष्यों के लिए सबसे कीमती उपहार है। आज, हमें पर्यावरण के महत्व पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है, और खुद को याद दिलाना चाहिए कि प्रकृति को हल्के में नहीं लेना चाहिए। विश्व पर्यावरण दिवस दुनिया भर में पर्यावरण द्वारा मनुष्यों को दी गई हर चीज के लिए सम्मान और आभार व्यक्त करने और इसकी रक्षा करने की शपथ लेने के लिए मनाया जाता है। यह दिन हमें अपने पर्यावरण की रक्षा के लिए उठाए जाने वाले विभिन्न उपायों और कदमों की भी याद दिलाता है। हम में से हर कोई जानता है कि ग्लोबल वार्मिंग हमारे पर्यावरण को प्रभावित करने वाला मुख्य कारण है। इसलिए, पर्यावरण को बचाना और उसकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य है। साथ ही, हमें पर्यावरण को नष्ट करने वाली सभी प्रकार की शोषणकारी गतिविधियों को रोकना चाहिए। इसके अलावा, यह हमारे अस्तित्व और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक बुनियादी ज़रूरत है।



अक्षर प्रभात की ओर से आप सभी को विश्व पर्यावरण दिवस की शुभकामनाएँ !