

अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका 2025



स्वास्थ्य-सामाजिक-आध्यात्मिक एवं नव्यमानवता के साथ जीवन मूल्यों पर आधारित मातृभूमि को समर्पित

✦ 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- रोजमर्रा के अनुभवों के ज़रिए बनते हैं मस्तिष्क कनेक्शन ।
- 2- दिनचर्या क्यों मायने रखती है
- 3- मानसून के दौरान परिवार की सुरक्षा सम्बंधित जरूरी टिप्स
- 4- सत्य को स्वीकार करना चाहिए।
- 5- सभी अवतरण माँ आदिशक्ति के अंग-प्रत्यंग थे।
- 6- व्यस्त जिंदगी
- 7- भोलेनाथ के भक्त
- 8- समय नहीं है
- 9- "आत्मसुधार"
- 10- जिज्ञासा
- 11- कुछ मत खरीदो / कम से कम
- 12- स्कूल जाने वाले सभी बच्चों के अभिभावकों से एक अपील
- 13- आनन्दमय जीवन की ओर
- 14- गुरु पूर्णिमा



रोज़मर्रा के अनुभवों के ज़रिए बनते हैं मस्तिष्क कनेक्शन

जन्म से लेकर 5 वर्ष की आयु तक, बच्चे का मस्तिष्क जीवन के किसी भी अन्य समय की तुलना में अधिक और अधिक तेज़ी से विकसित होता है। और जबकि आनुवंशिकी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, वैज्ञानिक अनुसंधान ने स्पष्ट कर दिया है कि जीवन के पहले कुछ वर्षों में बच्चे के अनुभवों की गुणवत्ता - सकारात्मक या नकारात्मक - उनके मस्तिष्क के विकास को आकार देने में मदद करती है। और ये अनुभव उनके स्वास्थ्य और स्कूल और जीवन में सीखने और सफल होने की क्षमता पर स्थायी प्रभाव डालते हैं।

5 वर्ष की आयु तक बच्चे का 90% मस्तिष्क विकसित हो जाता है।

मानव मस्तिष्क, जो पूरे शरीर का कमांड सेंटर है, जन्म के समय एकमात्र ऐसा अंग है जो पूरी तरह से विकसित नहीं होता है। जन्म के समय, औसत शिशु का मस्तिष्क औसत वयस्क मस्तिष्क के आकार का लगभग एक चौथाई होता है। आश्चर्यजनक रूप से, यह पहले वर्ष में आकार में दोगुना हो जाता है और 3 वर्ष की आयु तक वयस्क आकार का लगभग 80% और 5 वर्ष की आयु तक 90% - लगभग पूर्ण विकसित - हो जाता है।

एक नवजात शिशु के पास जीवन भर के लिए सभी मस्तिष्क कोशिकाएँ (न्यूरॉन्स) होती हैं, लेकिन जो चीज वास्तव में मस्तिष्क को काम करने में सक्षम बनाती है - और हमें चलने, सोचने, संवाद करने और लगभग हर चीज में सक्षम बनाती है - वह है उन कोशिकाओं के बीच संबंध। और बच्चे के जीवन के शुरुआती साल उन कनेक्शनों को बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण समय होते हैं - हर सेकंड कम से कम एक मिलियन नए न्यूरल कनेक्शन (सिनैप्स), जीवन के किसी भी अन्य समय की तुलना में कहीं अधिक।

मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्र - जो गति, भाषा और भावना जैसी विभिन्न क्षमताओं के लिए जिम्मेदार होते हैं - अलग-अलग दरों पर विकसित होते हैं। अंततः मस्तिष्क के कनेक्शन एक दूसरे से अधिक जटिल तरीकों से जुड़ते हैं, जिससे बच्चा अधिक जटिल तरीकों से चलने, बोलने और सोचने में सक्षम होता है।

मस्तिष्क विकास = बाल विकास

सभी बच्चों का विकास अलग-अलग तरीके से होता है - कुछ सामान्य से पहले चलने या बोलने लगते हैं, जबकि अन्य को अधिक समय लग सकता है - लेकिन यह स्पष्ट है कि प्रारंभिक वर्ष बच्चे के मस्तिष्क के लिए स्वस्थ, सक्षम, सफल वयस्क बनने के लिए आवश्यक कनेक्शन विकसित करने का सबसे अच्छा अवसर है।

हाल ही में हुए वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि कई महत्वपूर्ण, उच्च-स्तरीय क्षमताओं के लिए आवश्यक कनेक्शन - जैसे प्रेरणा, आत्म-नियमन, समस्या समाधान, संचार और आत्म-सम्मान - इन शुरुआती वर्षों में बनते हैं। या नहीं बनते। और बाद में जीवन में इन आवश्यक मस्तिष्क कनेक्शनों को बनाना बहुत कठिन होता है।

मस्तिष्क कनेक्शन कैसे बनते हैं

जन्म से ही, मस्तिष्क के कनेक्शन बच्चे के रोज़मर्रा के अनुभवों के ज़रिए बनते हैं - अपने माता-पिता और देखभाल करने वालों के साथ सकारात्मक बातचीत करके, और अपने आस-पास की दुनिया के साथ बातचीत करने के लिए अपनी इंद्रियों का उपयोग करके। यह एक छोटे बच्चे के रोज़मर्रा के अनुभव हैं - अपने पहले दिनों, हफ़्तों, महीनों और सालों में उन्हें मिलने वाली देखभाल, उत्तेजना और बातचीत की मात्रा और गुणवत्ता - जो यह निर्धारित करती है कि कौन से मस्तिष्क कनेक्शन विकसित होते हैं और जीवन भर बने रहेंगे।

दिनचर्या क्यों मायने रखती है ।

सोने की दिनचर्या

- सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा दिन में झपकी लेता रहे, लेकिन बहुत देर से नहीं, तथा सोने का समय भी अच्छा हो, तथा वह प्रतिदिन उचित समय पर सोए ।
- अधिकांश बच्चों को अभी भी हर दिन कम से कम 12 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, और कुछ को इससे अधिक की भी आवश्यकता होती है।
- थके हुए बच्चों में गुस्सा आने की संभावना अधिक होती है

- थके हुए बच्चों में अच्छे से खाना खाने की संभावना भी कम होती है, और पर्याप्त मात्रा में अच्छा खाना खाने से बच्चों को अपनी ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद मिलती है

सोने के समय की अच्छी दिनचर्या का मतलब यह भी है कि जब आपका बच्चा सो जाएगा तो आपको अपने लिए अधिक समय मिलेगा।

खाने की दिनचर्या

- भोजन का समय निर्धारित रखें, भले ही आपका बच्चा भोजन से इनकार करने/ खाने में नखरे करने के दौर से गुज़र रहा हो। दो साल के बच्चों के लिए एक दिन बहुत ज़्यादा खाना खाना आम बात है, लेकिन अगले दिन इतना नहीं खाना अधिक नाश्ता करने से बचें
- पूरे दिन और खाने के समय नियमित रूप से पानी दें। जो बच्चे हर समय उच्च कैलोरी वाले पेय पदार्थ, जैसे कि फ़िज़ी ड्रिंक्स, पीते हैं, वे ठीक से खाना नहीं खा पाते, उन्हें व्यवहार संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं और उनके दाँतों में सड़न होने की संभावना भी अधिक होती है।

खेल के लिए समय

- छोटे बच्चे खुशी-खुशी स्वतंत्र रूप से खेलेंगे, बशर्ते उन्हें यह पता हो कि आप उनसे बहुत दूर नहीं हैं। फिर भी आपको उनके साथ खेलने के लिए समय निकालना होगा, ताकि वे अपने खेल में पूरी तरह से शामिल हो सकें। खेल के ज़रिए बच्चे अपने आस-पास की दुनिया को समझते हैं और सीखते हैं। अगर आप हमेशा अपने फोन पर लगे रहते हैं और उन पर ध्यान नहीं देते हैं, तो आप अपने बच्चे से मनोरंजन की उम्मीद नहीं कर सकते - दरअसल, उनके खेलने की संभावना ज़्यादा होती है। यदि आप अपने बच्चे के साथ पूरा समय बिताते हैं, तो आप पाएंगे कि उनकी वाणी का विकास अधिक आसानी से होगा और वे रात में अधिक शांत रहेंगे, क्योंकि दिन में उनकी आवश्यकताएं पूरी हो चुकी होंगी।
- सभी खिलौनों को एक साथ बाहर न रखें। अपने बच्चे की रुचि बनाए रखने के लिए कुछ खिलौनों को अलग रखना और फिर उन्हें बारी-बारी से रखना एक अच्छा विचार है
- खिलौनों का एक समूह एक साथ निकालें: बच्चों के लिए कई खिलौनों के साथ एक साथ खेलना और उनका उपयोग उनके उद्देश्य के अलावा अन्य चीजों के लिए करना सामान्य बात है।

- बच्चों को विभिन्न कल्पनाशील उद्देश्यों के लिए खिलौनों और वस्तुओं का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें - उदाहरण के लिए स्टैकिंग कप को पीने के कप के रूप में उपयोग करना
- रोजमर्रा की वस्तुओं को खिलौनों में बदलकर रचनात्मक बनने का प्रयास करें, जैसे बर्तनों को ड्रम में बदलना।



मानसून के दौरान परिवार की सुरक्षा सम्बंधित जरूरी टिप्स

बारिश के मौसम में, स्वास्थ्य और सुरक्षा दोनों के लिए कुछ सावधानियां रखना बहुत ज़रूरी है। मुख्य रूप से, आपको बीमारियों से बचने, बिजली के झटकों से बचने, और सड़क पर सुरक्षित रहने पर ध्यान देना चाहिए।

स्वास्थ्य के लिए:

- **बारिश में भीगने से बचें:**

बारिश में भीगने से सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

- **स्वच्छ पानी पिएं:**

उबला हुआ या फ़िल्टर किया हुआ पानी पिएं ताकि पेट की बीमारियों से बचा जा सके।

- **मच्छरों से सावधान रहें:**

मच्छरों से फैलने वाली बीमारियों से बचने के लिए, अपने घर के आसपास पानी जमा न होने दें और मच्छरदानी का उपयोग करें।

- **हाथ धोते रहें:**

खाने से पहले और बाद में, और शौचालय का उपयोग करने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।

- **इम्यूनैटी बढ़ाएं:**

स्वस्थ भोजन खाएं, व्यायाम करें और पर्याप्त नींद लें ताकि आपकी इम्यूनैटी मजबूत रहे। सुरक्षा के लिए:

- **बिजली के तारों से दूर रहें:**

बारिश के मौसम में, बिजली के तारों, खंभों और ट्रांसफार्मर से दूर रहें।

- **सड़क पर सावधानी से चलें:**

गीली सड़क पर फिसलने का खतरा रहता है, इसलिए धीरे-धीरे और सावधानी से चलें।

- **गाड़ी चलाते समय:**

अपनी गाड़ी की गति कम रखें, और खराब दृश्यता में गाड़ी चलाने से बचें।

- **पानी जमा होने वाली जगहों से बचें:**

अंडरपास, निचले इलाकों और ऐसी जगहों से बचें जहाँ पानी जमा हो सकता है।

- **घर को सुरक्षित रखें:**

सुनिश्चित करें कि आपके घर की छत या दीवारों में कोई रिसाव तो नहीं है, और बिजली के तारों को ठीक करवा लें।

- **जरूरी सामान साथ रखें:**

यात्रा करते समय, अपने कीमती सामान को पानी से बचाने के लिए वाटरप्रूफ बैग का उपयोग करें, और आरामदायक वाटरप्रूफ जूते पहनें।

स्वच्छ भोजन खाएं

स्वस्थ भोजन खाना **मानसून सेफ्टी टिप्स** में सबसे महत्वपूर्ण है। नमी वाले मौसम में खाद्य जनित बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए खाद्य सुरक्षा को प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है। ताजा बना हुआ खाना खाना स्ट्रीट फूड से परहेज करना और साफ पानी पीना गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संक्रमण को रोकने के लिए एक मुख्य कदम हैं। फलों सब्जियों और प्रोबायोटिक्स जैसे इम्यूनैटी को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने से आपके परिवार के स्वास्थ्य की और भी सुरक्षा

होती है। मानसून के दौरान इन खाद्य सुरक्षा सावधानियों का पालन करके आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका परिवार स्वस्थ रहे और इस मौसम में होने वाली आम बीमारियों से सुरक्षित रहे।

छाता और रेनकोट साथ रखें

छाता और रेनकोट साथ रखना मानसून में सुरक्षा के सबसे प्रैक्टिकल सुझावों में से एक है। अचानक बारिश होना यह बरसात के मौसम की खासियत है और इसलिए इन वस्तुओं को आसानी से उपलब्ध रखना, यह सुनिश्चित कर सकता है कि आपका परिवार सूखा रहे और भीगने से होने वाली बीमारियों से बचा रहे। मानसून के दौरान अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए यह तैयारी ज़रूरी है।



सब खरीद सकते हो मतलब की इस दुनिया में, मगर कहां से खरीदोगे पिता का निःस्वार्थ प्यार।

सब खरीद सकते हो मतलब की इस दुनिया में, मगर कहां से खरीदोगे पिता का निःस्वार्थ प्यार।

आप अपने पिता के सम्मान में कुछ विशेष विचारों को अपने पिता के परिश्रम के सम्मान में उनके साथ साझा कर सकते हैं। फादर्स डे के मौके पर दिल छू जाने वाले विचार आपके और आपके पिता के बीच के मध्य पनपे प्रेम को परिभाषित कर सकते हैं, जो आपकी गहरी भावनाओं को आपके पिता तक पहुंचाने का काम करते हैं। जो भूमिका पिता एक बच्चे के जीवन में निभाता है वो भूमिका कोई और नहीं निभा सकता। यह भूमिका एक बच्चे पर एक बड़ा प्रभाव डालती है और उसे वो एक कामयाब इंसान बनाने में मदद करती है। पिता के परिश्रमों को सम्मानित करने के लिए ही प्रत्येक वर्ष 19 जून को पितृ दिवस (फादर्स डे) को मनाया जाता है।

सत्य को स्वीकार करना चाहिए।

सेठानी रोज सत्संग में जाते थे। सेठजी के एक घर एक पिंजरे में तोता पाला हुआ था। तोता एक दिन पूछता है कि सेठजी आप रोज कहाँ जाते हैं। सेठजी बोले कि, सत्संग में ज्ञान सुनने जाते हैं। तोता कहता है, सेठजी संत महात्मा से एक बात पूछना कि मैं आजाद कब होऊंगा। सेठजी सत्संग खत्म होने के बाद संत से पूछते हैं कि महाराज हमारे घर जो तोता है उसने पूछा है कि वो आजाद कब होगा? संत जी ऐसा सुनते ही बेहोश होकर गिर जाते हैं। सेठजी संत की हालत देख कर चुप-चाप वहाँ से निकल जाते हैं। घर आते ही तोता सेठजी से पूछता है कि सेठजी संत ने क्या कहा। सेठजी कहते हैं कि तेरे किस्मत ही खराब है जो तेरी आजादी का पूछते ही वो बेहोश हो गए। तोता कहता है कोई बात नहीं सेठजी में सब समझ गया।

दूसरे दिन सेठजी सत्संग में जाने लगते हैं तब तोता पिंजरे में जानबूझ कर बेहोश होकर गिर जाता है। सेठजी उसे मरा हुआ मानकर जैसे ही उसे पिंजरे से बाहर निकालते हैं, तो वो उड़ जाता है।

सत्संग जाते ही संत सेठजी को पूछते हैं कि कल आप उस तोते के बारे में पूछ रहे थे ना अब वो कहाँ हैं। सेठजी कहते हैं, हाँ महाराज आज सुबह-सुबह वो जानबूझ कर बेहोश हो गया, मैंने देखा कि वो मर गया है इसलिये मैंने उसे जैसे ही बाहर निकाला तो वो उड़ गया।

तब संत ने सेठजी से कहा कि देखो तुम इतने समय से सत्संग सुनकर भी आज तक सांसारिक मोह-माया के पिंजरे में फंसे हुए हो और उस तोते को देखो बिना सत्संग में आये मेरा एक इशारा समझ कर आजाद हो गया। इस कहानी से तात्पर्य ये है कि हम सत्संग में तो जाते हैं ज्ञान की बातें करते हैं या सुनते भी हैं, पर हमारा मन हमेशा सांसारिक बातों में ही उलझा रहता है।

सत्संग में भी हम सिर्फ उन बातों को पसंद करते हैं जिसमें हमारा स्वार्थ सिद्ध होता है। जबकि सत्संग जाकर हमें सत्य को स्वीकार कर सभी बातों को महत्व देना चाहिये और जिस असत्य, झूठ और अहंकार को हम धारण किये हुए हैं उसे साहस के साथ मन से उतार कर सत्य को स्वीकार करना चाहिए।

जिस जिस पर यह जग हंसा है, उसी ने इतिहास रचा है।

सभी अवतरण माँ आदिशक्ति के अंग-प्रत्यंग थे।

"एक अवतरण की रचना करने के लिए बहुत सारा काम किया गया। अनेक चीज़ों पर गौर करना पड़ा। एक ऐसा दृष्टिकोण रखना पड़ा कि जब मानव बनाया जाएगा, तो वह अवतरण मानव की किस तरह से सहायता कर सकता है। अलग-अलग समय पर अवतरण इस पृथ्वी पर आए, और वे एक विशेष योजना के साथ यहाँ भेजे गए, ताकि उन्हें उस विशेष समय में एक खास उत्थान पाना चाहिए। वे सभी माँ आदिशक्ति के अंग-प्रत्यंग थे। और उन सभी के अंदर एक अत्यंत शक्तिशाली कुंडलिनी बनी हुई थी।"

"लेकिन इस कलयुग का अवतरण अत्यंत जटिल है। पहले इस बात को तय करना था, कि ऐसी कौन सी परिस्थितियाँ होंगी जिनमें इस अवतरण को जन्म लेना होगा, और इस अवतरण को किस तरह की कठिनाइयों का सामना करना होगा। अतः मुख्य शक्तिवर्धक, मुख्य काम जो इस अवतरण में करना था, वह था अत्यंत मजबूत मेरुदंड का निर्माण, ताकि वह उस आदि कुंडलिनी को संभाल सके, जिन्हें परिवर्तन के इस महान कार्य को करने की जिम्मेदारी दी गई है।"

गलती जीवन का एक पन्ना है

लेकिन रिश्ता पूरी एक किताब है
जरूरत पड़ने पर गलती का एक
पन्ना फाड़ देना,
लेकिन एक पन्ने के
लिए पूरी किताब कभी ना खो
देना...

व्यस्त जिंदगी

अच्छी थी, पगडंडी अपनी।
सड़कों पर तो, जाम बहुत है।।

फुर्र हो गई फुर्सत, अब तो।
सबके पास, काम बहुत है।।

नहीं जरूरत, बूढ़ों की अब।
हर बच्चा, बुद्धिमान बहुत है।।

उजड़ गए, सब बाग बगीचे।
दो गमलों में, शान बहुत है।।

मट्टा, दही, नहीं खाते हैं।
कहते हैं, जुकाम बहुत है।।

पीते हैं, जब चाय, तब कहीं।
कहते हैं, आराम बहुत है।।

बंद हो गई, चिट्ठी, पत्री।
व्हाट्सएप पर, पैगाम बहुत है।।

आदी हैं, ए.सी. के इतने।
कहते बाहर, घाम बहुत है।।

झुके-झुके, स्कूली बच्चे।
बस्तों में, सामान बहुत है।।

नही बचे, कोई सम्बन्धी।
अकड़, ऐंठ, अहसान बहुत है।।

सुविधाओं का, ढेर लगा है।
पर इंसान, परेशान बहुत है।।♥

“आपकी सोच ही आपकी दुनिया बनाती है।”



भोलेनाथ के भक्त

उज्जैन का नागचंद्रेश्वर_मंदिर : क्यों खुलता है सिर्फ साल में एक दिन
हिंदू धर्म में सदियों से नागों की पूजा करने की परंपरा रही है। हिंदू परंपरा में नागों को भगवान का आभूषण भी माना गया है। भारत में नागों के अनेक मंदिर हैं, इन्हीं में से एक मंदिर है उज्जैन स्थित नागचंद्रेश्वर का, जो की उज्जैन के प्रसिद्ध महाकाल मंदिर की तीसरी मंजिल पर स्थित है।

इसकी खास बात यह है कि यह मंदिर साल में सिर्फ एक दिन नागपंचमी (श्रावण शुक्ल पंचमी) पर ही दर्शनों के लिए खोला जाता है। ऐसी मान्यता है कि नागराज तक्षक स्वयं मंदिर में रहते हैं।

नागचंद्रेश्वर मंदिर में 11वीं शताब्दी की एक अद्भुत प्रतिमा है, इसमें फन फैलाए नाग के आसन पर शिव-पार्वती बैठे हैं। कहते हैं यह प्रतिमा नेपाल से यहां लाई गई थी उज्जैन के अलावा दुनिया में कहीं भी ऐसी प्रतिमा नहीं है।

पूरी दुनिया में यह एकमात्र ऐसा मंदिर है, जिसमें विष्णु भगवान की जगह भगवान भोलेनाथ सर्प शय्या पर विराजमान हैं। मंदिर में स्थापित प्राचीन मूर्ति में शिवजी, गणेशजी और मां पार्वती के साथ दशमुखी सर्प शय्या पर विराजित हैं। शिवशंभु के गले और भुजाओं में भुजंग लिपटे हुए हैं।

सर्पराज तक्षक ने शिवशंकर को मनाने के लिए घोर तपस्या की थी। तपस्या से भोलेनाथ प्रसन्न हुए और उन्होंने सर्पों के राजा तक्षक नाग को अमरत्व का वरदान दिया। मान्यता है कि उसके बाद से तक्षक राजा ने प्रभु के सान्निध्य में ही वास करना शुरू कर दिया।

लेकिन महाकाल वन में वास करने से पूर्व उनकी यही मंशा थी कि उनके एकांत में विघ्न ना हो अतः वर्षों से यही प्रथा है कि मात्र नागपंचमी के दिन ही वे दर्शन को उपलब्ध होते हैं। शेष समय उनके सम्मान में परंपरा के अनुसार मंदिर बंद रहता है। इस मंदिर में दर्शन करने के बाद व्यक्ति किसी भी तरह के सर्पदोष से मुक्त हो जाता है, इसलिए नागपंचमी के दिन खुलने वाले इस मंदिर के बाहर भक्तों की लंबी कतार लगी रहती है।

यह मंदिर काफी प्राचीन है। माना जाता है कि परमार राजा भोज ने 1050 ईस्वी के लगभग इस मंदिर का निर्माण करवाया था। इसके बाद सिंधिया घराने के महाराज राणोजी सिंधिया ने 1732 में महाकाल मंदिर का जीर्णोद्धार करवाया था। उस समय इस मंदिर का भी जीर्णोद्धार हुआ था। सभी की यही मनोकामना रहती है कि नागराज पर विराजे शिवशंभु की उन्हें एक झलक मिल जाए। लगभग दो लाख से ज्यादा भक्त एक ही दिन में नागदेव के दर्शन करते हैं।

नागपंचमी पर वर्ष में एक बार होने वाले भगवान नागचंद्रेश्वर के दर्शन के लिए मंदिर के पट खुलेंगे। नागपंचमी को रात 12 बजे मंदिर में फिर आरती होगी व मंदिर के पट पुनः बंद कर दिए जाएंगे।

नागचंद्रेश्वर मंदिर की पूजा और व्यवस्था महानिर्वाणी अखाड़े के संन्यासियों द्वारा की जाती है।

नागपंचमी पर्व पर बाबा महाकाल और भगवान नागचंद्रेश्वर के दर्शन करने वाले श्रद्धालुओं के लिए अलग-अलग प्रवेश की व्यवस्था की गई है। इनकी कतारें भी अलग होंगी। रात में भगवान नागचंद्रेश्वर मंदिर के पट खुलते ही श्रद्धालुओं की दर्शन की आस पूरी होगी।

हिंदू पूजा-पाठ में जो मन्त्रों के अंत में शब्द बोले जाते हैं जैसे "स्वाहा," "फट्," "हं," और "नमः", ये सिर्फ उच्चारण भर नहीं हैं, बल्कि इनका गहरा आध्यात्मिक और ऊर्जात्मक अर्थ होता है।

ये शब्द बीज शब्द या ध्वनि-शक्तियाँ माने जाते हैं, जो मन्त्र की शक्ति को जाग्रत करने और उसका उद्देश्य स्पष्ट करने में मदद करते हैं।

चलिए इनका अर्थ एक-एक करके आसान और रोचक भाषा में समझते हैं:

स्वाहा (Swaha)

जब भी आप हवन करते समय "स्वाहा" बोलते हैं, तो इसका मतलब होता है —

“यह आहुति देवता को समर्पित है।”

यह एक तरह से आत्मसमर्पण का भाव है। अग्नि में जो भी चढ़ाया जाता है, वह उस देवता को समर्पित होता है।

ये शब्द उस आहुति को पूर्ण करता है — जैसे कि आखिरी मुहर।

फट् (Phat)

“फट्” एक बहुत ही शक्तिशाली ध्वनि है, जिसका इस्तेमाल नकारात्मक शक्तियों को काटने और दूर करने के लिए होता है।

इसका मतलब है — “विघटन” या “काट देना।”

जब किसी मन्त्र में "फट्" आता है, तो समझिए कि अब उस मन्त्र की ऊर्जा किसी बाधा को चीर रही है, जैसे बिजली की चमक अंधकार को चीरती है।

हं (Ham)

“हं” को वायु तत्व का बीज मंत्र कहा जाता है।

यह आत्मबल, गति और प्राण शक्ति का प्रतीक है।

मंत्र में इसका उपयोग अक्सर ऊर्जा को गति देने, ध्यान केंद्रित करने और मानसिक शक्ति को जगाने के लिए किया जाता है। यह “हंसा” यानी आत्मा से भी जुड़ा हुआ है।

नमः (Namah)

“नमः” का अर्थ है — “नमन” या “मैं झुकता हूँ।”

यह विनम्रता और भक्ति का भाव दर्शाता है। जब आप कहते हैं “शिवाय नमः”, तो आप कह रहे होते हैं — “हे शिव, मैं आपको नमन करता हूँ, आपको समर्पित हूँ।”

एक सुंदर उदाहरण:

“ॐ नमः शिवाय”

यहाँ “ॐ” है ब्रह्मांड की मूल ध्वनि, “नमः” है समर्पण और “शिवाय” है शिव को। यानी “हे शिव, मैं आपको अपना सब कुछ अर्पित करता हूँ।”

शास्त्रों के अनुसार पूजा अर्चना में वर्जित कार्य -:*

- १) गणेश जी को तुलसी न चढ़ाएं
- २) देवी पर दुर्वा न चढ़ाएं
- ३) शिव लिंग पर केतकी फूल न चढ़ाएं
- ४) विष्णुजी को तिलक में अक्षत न चढ़ाएं
- ५) दो शंख एक समान पूजा घर में न रखें
- ६) मंदिर में तीन गणेश मूर्ति न रखें
- ७) तुलसी पत्र चबाकर न खाएं
- ८) द्वार पर जूते चप्पल उल्टे न रखें
- ९) दर्शन करके बापस लौटते समय घंटा न बजाएं
- १०) एक हाथ से आरती नहीं लेना चाहिए
- ११) ब्राह्मण को बिना आसन बिठाना नहीं चाहिए
- १२) स्त्री द्वारा दंडवत प्रणाम वर्जित है
- १३) बिना दक्षिणा ज्योतिषी से प्रश्न नहीं पूछना चाहिए
- १४) घर में पूजा करने अंगूठे से बड़ा शिवलिंग न रखें
- १५) तुलसी पेड़ में शिवलिंग किसी भी स्थान पर न हो
- १६) गर्भवती महिला को शिवलिंग स्पर्श नहीं करना है
- १७) स्त्री द्वारा मंदिर में नारियल नहीं फोडना है

- १८) रजस्वला स्त्री का मंदिर प्रवेश वर्जित है
- १९) परिवार में सूतक हो तो पूजा प्रतिमा स्पर्श न करें
- २०) शिव जी की पूरी परिक्रमा नहीं किया जाता
- २१) शिव लिंग से बहते जल को लांघना नहीं चाहिए
- २२) एक हाथ से प्रणाम न करें
- २३) दूसरे के दीपक में अपना दीपक जलाना नहीं चाहिए
- २४.१) चरणामृत लेते समय दायें हाथ के नीचे एक नैपकीन रखें ताकि एक बूंद भी नीचे न गिरे
- २४.२) चरणामृत पीकर हाथों को शिर या शिखा पर न पोछें बल्कि आंखों पर लगायें शिखा पर गायत्री का निवास होता है उसे अपवित्र न करें
- २५) देवताओं को लोभान या लोभान की अगरबत्ती का धूप न करें
- २६) स्त्री द्वारा हनुमानजी शनिदेव को स्पर्श वर्जित है
- २७) कंवारी कन्याओं से पैर पडवाना पाप है
- २८) मंदिर परिसर में स्वच्छता बनाए रखने में सहयोग दें
- २९) मंदिर में भीड़ होने पर लाईन लगे हुए भगवन्नामोच्चारण करते रहें एवं अपने क्रम से ही अग्रसर होते रहें
- ३०) शराबी का भैरव के अलावा अन्य मंदिर प्रवेश वर्जित है
- ३१) मंदिर में प्रवेश के समय पहले दाहिना पैर और निकास के समय बाया पांव रखना चाहिए
- ३२) घंटी को इतनी जोर से न बजायें कि उससे कर्कश ध्वनि उत्पन्न हो
- ३४) हो सके तो मंदिर जाने के लिए एक जोड़ी वस्त्र अलग ही रखें
- ३५) मंदिर अगर ज्यादा दूर नहीं है तो बिना जूते चप्पल के ही पैदल जाना चाहिए
- ३६) मंदिर में भगवान के दर्शन खुले नेत्रों से करें और मंदिर से खड़े खड़े वापिस नहीं हों, दो मिनट बैठकर भगवान के रूप माधुर्य का दर्शन लाभ लें
- ३७) आरती लेने अथवा दीपक का स्पर्श करने के बाद हस्तप्रक्षालन अवश्य करें
- ३८) एक ही माला से जप करना चाहिए, बार-बार माला ना बदले
- ३९) पूजा में एक ही आसन का प्रयोग करें, दूसरे का आसन ना ले
- ४०) श्री राम चरित्र मानस, गीता जी जैसे शास्त्रों को जमीन पर ना रखें
- *यह कुछ बातें शास्त्र सम्मत है अतः इन्हें अपनाएं।***





समय नहीं है

बारह घंटे का सफ़र चार घंटे में सिमट गया, -फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

बारह लोगों का परिवार दो लोगों में सिमट गया, फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

जो संदेश चार हफ़्ते में मिलता था, अब चार सेकंड में मिलता है, फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

कभी दूर बैठे व्यक्ति का चेहरा देखने में एक साल लग जाता था, आज वह सेकंड में दिख जाता है -फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

घर के ऊपर-नीचे जाने में जो समय और मेहनत लगती थी, वह अब लिफ्ट से सेकंड में खत्म हो जाती है,

फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

जो आदमी पहले बैंक की कतार में घंटों खड़ा रहता था, अब वह अपने मोबाइल पर सेकंड में लेन-देन कर लेता है, फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

स्वास्थ्य जांच जो पहले हफ़्तों में होती थी, अब घंटों में होती है, फिर भी एक आदमी कहता है - समय नहीं है

एक्टिवा चलाते समय एक हाथ में हैंडल और दूसरे में मोबाइल, क्योंकि उसे रुककर बात करनी होती है
समय नहीं है

जब ट्रैफिक जाम होता है, तो हम दो लेन क्रॉस करके तीसरी लेन बना लेते हैं, क्योंकि किताब पढ़ने का

समय नहीं है

माता-पिता को फोन करने का समय नहीं है प्रकृति का आनंद लेने का समय नहीं है- समय नहीं है

लेकिन -

आईपीएल के लिए समय है

नेटफ्लिक्स के लिए समय है

सटरफुटर रील्स के लिए समय है

राजनीति पर चर्चा करने के लिए समय है

लेकिन खुद के लिए समय नहीं है

दुनिया आसान हो गई है, गति बढ़ गई है,

तकनीक करीब आ गई है, दूरियां मिट गई हैं, सुविधाएं बढ़ गई हैं, अवसर बढ़ गए हैं...

लेकिन इंसान ने समय नहीं है कहकर खुद को दूर कर लिया है।

चुपचाप बैठकर खुद से बात करने का,

खुद को समझने का,

या बस कुछ देर हंसने का पल...

समय नहीं है

और फिर एक दिन समय यूँ ही बीत जाता है।

आखिरी पल में हमें एहसास होता है – समय था...

लेकिन हमारे पास समय नहीं है ये कहते-कहते मैं जीना भूल गया।

तो आज ही तय कर लो –

कुछ समय अपने लिए बचाओ, कुछ समय रिश्तों के लिए दो, कुछ समय मन के लिए जियो, शांति के लिए, जीवन के सार के लिए। क्योंकि समय नहीं है ये सच नहीं है।

ये बस एक आदत बन गई है...और इसे बदलने की जरूरत है। "समय नहीं है.....?"

"आत्मसुधार"

एक बार एक व्यक्ति दुर्गम पहाड़ पर चढ़ा, वहाँ पर उसे एक महिला दिखी, वह व्यक्ति बहुत अचंभित हुआ, उसने जिज्ञासा व्यक्त की कि वे इस निर्जन स्थान पर क्या कर रही हैं। उन महिला का उत्तर था मुझे अत्यधिक काम हैं!

इस पर वह व्यक्ति बोला आपको किस प्रकार का काम है, क्योंकि मुझे तो यहाँ आपके आस-पास कोई दिखाई नहीं दे रहा। महिला का उत्तर था मुझे दो बाज़ों को और दो चीलों को प्रशिक्षण देना है, दो खरगोशों को आश्वासन देना है, एक गधे को आलस्य-प्रमाद से बाहर निकालना है, एक सर्प को अनुशासित करना है और एक सिंह को वश में करना है। व्यक्ति बोला पर वे सब हैं कहाँ, मुझे तो इनमें से कोई नहीं दिख रहा ! महिला ने कहा ये सब मेरे ही भीतर हैं।

दो बाज़ जो हर उस चीज पर गौर करते हैं, जो भी मुझे मिली अच्छी या बुरी। मुझे उन पर काम करना होगा, ताकि वे सिर्फ अच्छा ही देखें, ये हैं मेरी आँखें।

दो चील जो अपने पंजों से सिर्फ चोट और क्षति पहुंचाते हैं, उन्हें प्रशिक्षित करना होगा, चोट न पहुंचाने के लिए, वे हैं मेरे हाँथ।

खरगोश यहाँ वहाँ भटकते फिरते हैं, पर कठिन परिस्थितियों का सामना नहीं करना चाहते। मुझे उनको सिखाना होगा पीड़ा सहने पर या ठोकर खाने पर भी शान्त रहना, वे हैं मेरे पैर।

गधा हमेशा थका रहता है, यह जिद्दी है। मैं जब भी चलती हूँ, यह बोझ उठाना नहीं चाहता, इसे आलस्य प्रमाद से बाहर निकालना है, यह है मेरा शरीर।

सबसे कठिन है साँप को अनुशासित करना। जबकि यह 32 सलाखों वाले एक पिंजरे में बन्द है, फिर भी यह निकट आने वालों को हमेशा डसने, काटने, और उनपर अपना ज़हर उडेलने को आतुर रहता है, मुझे इसे भी अनुशासित करना है - यह है मेरी जीभ!

मेरे पास एक शेर भी है, आह! यह तो निरर्थक ही घमंड करता है। वह सोचता है कि वह तो एक राजा है। मुझे उसको वश में करना है, यह है मेरा मैं। तो देखा आपने मुझे कितना अधिक काम है!

सोंचिये और विचारिये हम सब में काफी समानता है! अपने उपर बहुत कार्य करना है, तो छोड़िए दूसरों को परखना, निंदा करना, टीका टिप्पणी करना और उस पर आधारित नकारात्मक धारणायें बनाना।

चलें पहले अपने उपर काम करें।

जिज्ञासा

इंसान में हमेशा नई चीजों को जानने की जिज्ञासा रहती है, इसलिए जब भी वह कुछ नया देखता है तो उसके बारे में जानकारी लेना शुरू कर देता है लेकिन देश और दुनिया में कई ऐसी चीजें हैं जो हमारे सामने होती हैं। इसके बावजूद भी हम उनसे जुड़ी बातों पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इनमें से कुछ चीजें रोचक होने के साथ-साथ लोगों को हैरान भी करती हैं। चलिए आज दुनिया की कुछ ऐसी ही रोचक चीजों के बारे में जानते हैं, जिनके बारे में जानकर आपका भी एक बार की यकीन करना मुश्किल हो जाएगा।

कभी खराब नहीं होता शहद

खाने पीने वाली चीजें एक समय के बाद खराब होने लगती हैं, लेकिन शहद दुनिया का इकलौता ऐसा खाद्य पदार्थ है, जो कभी खराब नहीं होता है। शहद को कांच के जार में अच्छी तरह से बंद करके रखा जाए तो ये कभी खराब नहीं होता है।

चांद की महक

चांद की महक, ये सुनकर ही आपको थोड़ा अजीब लगा होगा, लेकिन ये सच है चांद में भी महक होती है। नासा के मुताबिक चांद से बारूद जैसी महक आती है।

दुनिया के पहले कैमरे की अनोखी बात

दुनिया के सबसे पहले कैमरे की अनोखी बात ये थी कि यह बहुत स्लो फोटो खींचता था। यह इतना स्लो फोटो खींचता था कि लोगों को फोटो के लिए 8 घंटे तक बैठना पड़ता था।

शुतुरमुर्ग

आपको ये जानकर हैरानी होगी कि दुनिया के सबसे बड़े पक्षी शुतुरमुर्ग की आंख उसके दिमाग से भी बड़ी होती है।

तितली

बहुत कम लोगों को ही मालूम होगा कि तितली स्वाद का मजा जीभ की बजाय अपने पैरों से ले पाती है।

डॉल्फिन

डॉल्फिन एक समुद्री जीव है। इसकी सबसे बड़ी खासीयत ये है कि यह एक ही समय में सोते हुए तैर भी सकती है।

बांस

बांस की सबसे दिलचस्प बात ये है कि बांस के पेड़ 24 घंटे में तीन फीट तक बढ़ सकते हैं।

रिसर्च और रिपोर्ट्स के अनुसार, दुनिया से जुड़े रोचक तथ्य (Facts About World in Hindi 2025) इस प्रकार हैं-

- पृथ्वी पर पेड़ों की संख्या मिल्की वे आकाशगंगा में तारों से अधिक है.
- गायों के अच्छे दोस्त होते हैं और जब वे अलग होते हैं तो वे तनाव महसूस करती हैं.
- बिजली का एक बोल्ट सूर्य की सतह से पांच गुना ज्यादा गर्म होता है.
- एक ब्लू व्हेल का दिल एक छोटी कार जितना बड़ा होता है.
- एक बादल का वजन 1 मिलियन पाउंड से ज्यादा हो सकता है.
- मनुष्य और जिराफ की गर्दन में समान संख्या में कशेरुका होती है, जोकि सात हैं.
- जेलीफिश की एक प्रजाति, टुरिटोप्सिस डोहरनी, जैविक रूप से अमर होती है.
- मानव शरीर में सभी रक्त वाहिकाओं की कुल लंबाई लगभग 60,000 मील है.
- एक व्यक्ति भोजन के बिना लगभग एक महीने तक जीवित रह सकता है लेकिन पानी के बिना केवल एक सप्ताह.
- दुनिया का सबसे बड़ा रेगिस्तान अंटार्कटिका है न कि सहारा.
- बांस सबसे तेजी से बढ़ने वाला पौधा है जो एक दिन में 35 इंच तक बढ़ सकता है.
- माउंट किलिमंजारो दुनिया का सबसे ऊंचा स्वतंत्र पर्वत है.
- पहला कंप्यूटर वायरस 1983 में ब्रेन के नाम से बनाया गया था.
- एक इंसान के शरीर में इतनी चर्बी होती है कि उससे सात साबुन बनाए जा सकते हैं.
- दुनिया का सबसे बड़ा हिमपात रिकॉर्ड में 15 इंच चौड़ा और 8 इंच मोटा था.
- मानव आंख लगभग 10 मिलियन अलग-अलग रंगों में अंतर कर सकती है.

कुछ मत खरीदो / कम से कम खरीदो

निशा काम से घर लौटते समय एक साइकिल की दुकान पर रुकी। उसका आठ साल का बेटा एक नई साइकिल चाहता था—एक शानदार नीली साइकिल, जिसमें गियर और एक हेलमेट हो। लेकिन दुकान में महंगी-महंगी साइकिलें देखकर वह उलझन में पड़ गई।

निशा और रवि ने बाँस्टन के पास एक छोटे से शहर में अपनी ज़िंदगी बसाई थी। दोनों आईटी क्षेत्र में काम करते थे। निशा को लगता था कि सेल के दौरान खरीदारी करने से पैसे बचते हैं, इसलिए वह अक्सर चीज़ें जमा कर लेती थी। धीरे-धीरे घर में इतना सामान इकट्ठा हो गया कि अलमारियाँ तक कम पड़ने लगीं। पर्स, चप्पल, जूते, फूलदान, असली और नकली फूल, पौधे, किताबें, कॉफी मेकर, कपड़े, टोपी, फोटो फ्रेम, खिलौने—हर कोना चीज़ों से भर गया।

साइकिलें देखते हुए, उसने दो महिलाओं की बातचीत सुनी।

एक बोली, “पांच साल के बच्चे के लिए इतनी महंगी साइकिल पर पैसा मत उड़ाओ!”

दूसरी बोली, “‘Buy Nothing’ में बच्चों की साइकिल मिल जाएगी।”

निशा के कान खड़े हो गए।

महिला ने आगे कहा, “बच्चा जब बड़ा होगा, तब बड़ी साइकिल लेना। तब तक—Buy Nothing!”

निशा ने उत्सुक होकर पूछा, “ये Buy Nothing क्या है?”

महिलाओं ने कहा, “ये पता और नंबर लो। वहाँ रेबेका मिलेगी। वो सब समझा देगी।”

निशा उस पते पर पहुंच गई। वहां एक हंसमुख, लगभग 50 साल की महिला ने उसका स्वागत किया।

“मेरा नाम रेबेका है। Buy Nothing में आपका स्वागत है!” उसने कहा।

निशा ने पूछा, “ये Buy Nothing है क्या?”

रेबेका ने चश्मा ठीक करते हुए कहा:

“मैंने और मेरी दोस्त ने एक फेसबुक ग्रुप शुरू किया था। करीब छह-सात साल पहले मैं भारी आर्थिक संकट में थी। मैंने लोगों से चीज़ें उधार माँगनी शुरू की। लोगों ने मुझे खाना तक दे दिया!

जब मेरी स्थिति सुधरी, तब मैंने ज़रूरी चीज़ों के लिए ये ग्रुप शुरू किया।

आज हमारे लोकल Buy Nothing ग्रुप में हजार से ज़्यादा सदस्य हैं। इसमें शामिल होने के लिए एक मामूली फीस होती है, और कुछ सवालों के जवाब देने होते हैं। (मैं वो हिस्सा फिर से चेक कर लूंगी।)

अगर तुम्हें कुछ चाहिए, तो हजार लोगों में से किसी के पास ज़रूर होगा। उपयोग करो और काम खत्म होने पर वापस कर दो।

कुछ भी खरीदने की ज़रूरत नहीं है।

जो उपयोग में नहीं है, वो दूसरों को दे दो। और जो ज़रूरत हो, वो दूसरों से ले लो।

इससे पैसे की बचत होती है, वैश्विक कचरा घटता है, पर्यावरण की मदद होती है, और इंसानों के बीच संबंध बनते हैं। केवल व्यक्तिगत साफ़-सफाई की चीज़ें ही खरीदनी चाहिए।

हर शहर का अपना ग्रुप है। और अब तो दुनिया भर में 16 लाख से भी ज़्यादा सदस्य हैं!”

वहीं पर निशा ने Buy Nothing फेसबुक ग्रुप जॉइन किया और पूछा—“क्या किसी के पास नीली गियर वाली साइकिल है?”

तुरंत 30-40 जवाब और साइकिल की तस्वीरें आ गईं।

उसने एक चुन ली—जिसमें सात गियर थे!

लोग बच्चे के झूले, बीच चेयर, व्हीलचेयर, खिलौने, किताबें—हज़ारों चीज़ें बाँट रहे थे।

और बिना एक पैसा खर्च किए—तो झगड़ा भी नहीं!

रेबेका ने कहा:

“लोगों की परवाह करना सीखो। चीज़ों से कम लगाव रखो। बस इतना याद रखो।”

“संपूर्ण पृथ्वी ही मेरा घर है”—इस भाव को जीती हुई,

निशा सात-गियर वाली नीली साइकिल लेकर घर पहुंची।

रवि हैरान रह गया। रेबेका की बात उसके मन में गूंज रही थी: “इतना क्यों इकट्ठा करना?

जब जाना है, तो साथ कुछ नहीं ले जाओगे।”

एक-एक करके निशा ने अपने घर की बेकार चीज़ें Buy Nothing ग्रुप पर पोस्ट करनी शुरू कीं।

कई लोग उनका उपयोग करने लगे। अब वह अपने शहर के बहुत से लोगों को जानती है।

विचारों का आदान-प्रदान हो रहा है। भारत से दूर रहते हुए भी, कभी-कभी कोई मामा जैसा लगता है, कोई भैया जैसा। रिश्ते बन रहे हैं।

ज़िंदगी भर हम चीज़ें इकट्ठा करते रहते हैं—

जबकि हमें पता है कि अंत में हम कुछ भी साथ नहीं ले जा सकते!

अब उसने निश्चय किया है—

चीज़ों की जगह,

मोहब्बत, दोस्ती और रिश्ते इकट्ठा करने हैं।

तो क्या हम भी ‘Buy Nothing’ अपनाएँ?

कुछ दो!

कुछ उगाओ!

कुछ बनाओ!

कुछ दान करो!

कम से कम खरीदो!

स्कूल जाने वाले सभी बच्चों के अभिभावकों से एक अपील



1. शाम 8:00 बजे तक टीवी बंद कर दें। टीवी पर आठ बजे के बाद आपके बच्चे से ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ नहीं होता है।
2. अपने बच्चे की स्कूल डायरी देखने के लिए 30-45 मिनट निकालिए। उसके गृहकार्य पूरे कराइए।
3. रोज सभी विषयों में उनका प्रदर्शन देखिए। उन विषयों का खास ध्यान रखिए जिसमें वह कमजोर है /अच्छा नहीं कर रहा है।
4. उनकी बुनियादी शिक्षा भविष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
5. उन्हें सुबह जल्दी उठने की आदत डालिए 5:30 बजे तक। उन्हें मेडिटेशन ध्यान लगाने का प्रशिक्षण दीजिए।
6. अगर आप पार्टी / सामाजिक आयोजन में जाते हैं और बच्चों के साथ इसमें देर रात तक मजे करते हैं तो अगले दिन बच्चे को आराम करने दीजिए (स्कूल मत भेजिए) अगर आप चाहते हैं कि बच्चा अगले दिन स्कूल जाए तो रात 10:00 बजे तक घर लौट आइए।
7. अपने बच्चे में पौधे लगाने और उनका ख्याल रखने की आदत का विकास कीजिए।
8. सोने के समय अपने बच्चों को पंचतंत्र, अकबर-बीरबल, तेनाली राम , महापुरुषों आदि की कहानी सुनाइए।

9. हर साल गर्मी की छुट्टी में (अपने बजट के अनुसार) कहीं घूमने जाइए। इससे वे अलग लोगों के साथ और अलग जगहों पर रहना सीखते हैं।

10. अपने बच्चे की प्रतिभा का पता लगाइए और उसे इसे निखारने में सहायता कीजिए (वह किसी विषय, संगीत, खेल, अभिनय, चित्रांकन, नृत्य आदि में दिलचस्पी रख सकता है)। इससे उसका जीवन आनंददायक हो जाएगा।

11. उसे सीखाइए कि प्लास्टिक का उपयोग नहीं करना चाहिए (कम से कम गर्म चीजें प्लास्टिक में उपयोग न करें)।

12. हर इतवार कोशिश कीजिए कि खाने की कोई ऐसी चीज बनाएं जो उन्हें पसंद है। उन्हें इसमें अपनी मदद करने के लिए कहिए। (उन्हें अच्छा लगेगा)

13. प्रत्येक बच्चे जन्म से वैज्ञानिक होते हैं उनके पास ढेरों सवाल होते हैं मुमकिन है हम जवाब न दें पर जानकारी न होने के कारण हमें सवाल पर गुस्सा नहीं दिखाना चाहिए। (उत्तर पता करने की कोशिश कीजिए और उन्हें बताइए)

14. उन्हें अनुशासन और जीने के बेहतर तरीकों के बारे में बताइए। (कुछ गलत करने पर डांटिए और सजा भी दीजिए)।

15. दाखिले के लिए किसी स्कूल के सर्वश्रेष्ठ होने संबंध में निर्णय (कॉरपोरेट स्कूल या पास प्रतिशत ज्यादा होने या परिचितों, पड़ोसियों की सिफारिश या सरकारी स्कूल या कम बजट वाला स्कूल होने के आधार पर मत कीजिए)। सबसे अच्छा स्कूल वह है जो आपके बजट के लिहाज से उपयुक्त हो। भविष्य में आपको बच्चे की शिक्षा पर ज्यादा खर्च करने की जरूरत है। इसलिए आपको आज कुछ पैसे बचाने की जरूरत है। इसके अलावा दूसरे खर्चे तो हैं ही। इसलिए योजना सोच समझकर बनाइए।

16. उन्हें खुद पढ़ने और सीखने की आदत डालिए।

17. सबसे महत्वपूर्ण यह है कि उन्हें मोबाइल फोन का उपयोग न करने दिया जाए। (हर किसी को मालूम है क्यों)

18. बच्चे को अपने काम में सहायता करने के लिए कहिए। (इसमें खाना बनाना, सफाई, चीजों को व्यवस्थित करना शामिल है।)

हमें अपने पिछले अनुभव के आधार पर अपने बच्चों का जीवन सुंदर और स्वस्थ बनाने में उनकी सहायता करना चाहिए।

आनन्दमय जीवन की ओर

मानवजीवन में सुख दुःख के अवसर आते ही रहते हैं। कोई धन कमाने के लालच में राम-दिन एक किये हुए है, किसी को कन्या के विवाह की चिन्ता सता रही है तो कोई पारिवारिक कलहसे परेशान है, कोई नौकरी पाने के लिये एडी-चोटी का पसीना एक करके भी सफल नहीं हो पा रहा है। अपने प्रयत्न में कृतकार्य होने पर उसे सुख-दुःख हमारी अनुकूल और असफल रहने पर दुःख हमारी अनुकूल औरप्रतिकूल मानसिक स्थिति के परिचायक है। इसीलिये सुख - दुःख की परिभाषा करते हुए कहा गया है—'अनुकूलवेदनीयं सुखम् प्रतिकूलवेदनीयं दुःखम्। एक सामान्य उदाहरण से इस प्रकार समझा जा सकता है कि शीतकाल में हमें धूप में बैठन अच्छा लगता है और जयेष्ठ की दोपहरी में हमें उसी धूप से बचना चाहते हैं। किंतु आनन्द का अनुभव सुख में भी किया जा सकता है और दुःख में भी। इसी विषय पर असगे विचार किया जा रहा है।

हमारे यहाँ सनातनधर्म के शास्त्रकारों ने जीवनचर्या का ऐसा उत्तम विधान किया है कि उसके अनुसार आचारण कर और.....सुख- दुःख के अवसरों पर उनसे प्रभावित हुए बिना आनन्दमय जीवन की ओर निरन्तर बढ़ सकते हैं। जीवन वर्ष, महीने, दिन, घडी, पलके क्षणों में विभाजित रहता है। अतः प्रथम दिनचर्या को आनन्दमय बनाने पर विचार करना है। श्रौत-स्मार्त ग्रन्थों में बताया गया है—

ब्राह्मे मुहूर्ते बूध्येत धर्मार्थो चानुचिन्तयेत्।

कायकलेशांश्च तन्मूलान वेदतत्वार्थमेव च॥

ब्राह्ममुहूर्त में शय्या त्यागकर नित्यकर्म से निवृत्त होकर धर्म और अर्थ का चिन्तन करे कि उस दिन क्या-क्या कार्य करना है, उन कार्यों के सम्पादन में हमें कितना श्रम करना होगा, कितनी ऊर्जा का व्यय होगा, क्या-क्या परकशानियाँ आ सकती हैं— इन सका काम करने क

प्रारम्भ में ही विचार कर लिया जाय तो काम में भी प्रकार की यकावट आने पर हम उत्तेजित न होंगे, उद्विग्न न होंगे, क्रोध न आयेगा तो कठिनाइयों को झेलते हुए शान्त मनसे काम करते रहने से लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। जागने के लिये कहा गया है कि ब्राह्ममुहूर्त में सोकर उठ जाना चाहिये। यह समय लगभग चार बजे से लेकर सूर्य के उदय होने तक माना जाता है। आजकल के नवयुवक तो रात के बाहर बजेतक टेलीवजन पर आँखें गड़ाये रहते हैं और यह सर्विदित है कि टी.वी. का प्रभाव मन और मस्तिष्क पर अच्छा नहीं पडता। रात को स्वप्न में भी कभी-कभी वही दृश्य दिखायी देते हैं। रात्रि में इस असमय जागरण के कारण प्रातः आठ-नौ बजे से पहिले जागना सम्भव नहीं हो पाता। इस प्रकार विलम्ब से सोकर उठने वाले प्रभातकाल के उन लाभों से वंचित रह जाते हैं, जो सूर्यभगवान से हमें बिना मँगे बसायास प्राप्त होते हैं। सूर्योदय होने पर वेद के ऋषि कहते हैं—

प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः—

यह प्रजा का प्राण सूर्य उदय हो रहा है। वास्त में हमें प्राणशक्ति सूर्य से ही प्राप्त होती है। प्राणिक ऊर्जा का स्रोत सूर्य ही है। गायत्री सूर्य का ही मन्त्र है, जिसका अर्थ होता है— मैं सविता जो प्राणिमात्र का जन्मदाता है, उस सूर्य के वरेण्य-रेष्ठ और अभिलषणीय तेज का ध्यान करता हूँ जो द्योतनशील है, प्रकाशपुंज है, वह हम सबकी बुद्धि को प्रखर बनाकर सत्कार्यों की और प्रेरित करे— अच्छे कार्यों में लगाये। दृष्टिमान्द्य के रोगी चश्मा लगाने के स्थान पर यदि उदयकालीन सूर्य की ओर विशेष मुद्रा में केवल पाँच मिनट प्रतिदिन बैठें तो छः महीने में चश्मा छूट जाता है। कार्यभार से अथवा किसी अन्य कारण से जो मानसिक तनाव में रहते हों, यदि वे सूर्योदय के समय दस-पाँच मिनट के लिये प्राणायामक १ अभ्यास करने लगे तो अन्य अनेक व्याधिकों में पढकर न किया जाय, किसी अच्छे योगाभ्यासी से कुछ दिन सीख कर ही किया जाना चाहिये। प्रातः काल ही धर में अपने से बड़े-बूढ़ों का भिवादन करना चाहिये। इसके लिये कहा गया है— अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः। चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम्। जो व्यक्ति नित्य अपने बड़े-बूढ़ों को प्रथम नमस्कार करना चरणस्पर्श करके अभिवादन करता है, उसकी आयु बढती है, विद्या में कुशलता आती है, दैहिक और मानसिक शक्ति बढती है तथा वह लोगों की प्रशंसा का पात्र बनता है।

प्रचीनकाल की अपेक्षा वर्तमान समय में जीवन कुछ अधिक जटिल हो गया है। इसलिये शास्त्रों में बताये हुए नियमों के पालन में कुछ कठिनाई तो हो सकती है, किंतु यदि संकल्प की दृढता हो तो ये कर्म भी नित्यचर्या के अभिन्न अंग बन सकते हैं।

जीवन में यम-नियमों का पालन करना आवश्यक है। आगे की दिनचर्या के अनुसार शुद्ध-सुपाच्य-सात्विक भोजन करके सावधानीपूर्वक के दैनिक व्यवहार के कामों में लग जाना चाहिये। साथ ही मनमें यह भावना रखनी चाहिये कि मुझे जीव में जो अवसर मिला है, उसमें अपने मधुर व्यवहार कारण मैं सभी का प्रिय और सुयशभाजन बन सकूँ।

परिवार में कभी-कभी छोटी-छोटी बातों को लेकर कलह की स्थिति बन जाती है। जैसे कि भोजन बनाने में शाक-भाजी में कभी नमक, मिर्च या खटाई अधिक हो जाती है तो क्रोध न करें। यदि आप भोजन तो स्वाद के लिये न होकर उदरपोडण के लिये किया जाता है। अनेक परिवारों में सास प्रायः बहू की निन्दा और भर्त्सना कर बैठती है। उन्हें समझाया जा सकता है कि बहू भी किसी घर की बेटी रही है, अब आपको उसे बेटी का भी प्यास देना है। बहू से कभी उसके माँ-बाप की बुराई न करें। साथ ही बहू को भी अपने सास-ससुर का आदर अपने माँ-बापके समान ही करना चाहिये।

वृद्धावस्था में न तो सभी वन में प्रस्थान कर सकते हैं और न सन्यास धारण कर सकते हैं। अतः उन्हीं घर में ही रहकर भगवच्चिन्तन करना चाहिये।

जिस ईश्वर से हम सुख माँग रहे हैं, यदि उसने दुःख दे दिया तो उसे भी भले मनसे अपनायें, क्योंकि जिससे हम सुख पाना चाहते हैं, उसके दिये हुए दुःख को भी लौटा देने की बात न सोचें। वैसे देखने में यह आता है। है। कि प्रायः बेटा और बहू वृद्धो को अवांछनीय मानने लगते हैं, उसमें अपना भी कुछ दोष रहता है। हम यह नहीं समझ पाते कि अब हम गृहस्वामी नहीं रहें। आज्ञा देना छोड़ दें। बेटा - बहू की इच्छा के अनुसार चलना सीखें। यदि आपके अपनी आयके कुछ साधन हो, पेंशन मिलती हो अथवा अन्य आय हो तो उसे अपनाये रहें। यदि आपके पास कुछ भी नहीं है तो भी घर में आप सर्वप्रिय बनने के लिये नाती-पोतों से प्यार करते रहें तो आपके उस स्नेह के बदले घर में बिना धन के ही आदर-सम्मान मिलता रहेगा।

गृहस्थ- जीवन में यह ध्यान रखें कि जिस समाज में आप रहते हैं, जिस समाज से आपको जीवन-यापन की सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं, उसका आपके ऊपर ऋण है इसलिये सामाजिक कार्यों के लिये अपनी आय का एक अंश दान देने की प्रवृत्ति रहे तो समाज में आप आदर के पात्र बनेंगे और आपको यश मिलेगा।

यदि आप चाहते हो कि आपकी दूसरे व्यक्ति प्रशंसा करें तो भूलकर भी अपने मुँह से अपनी प्रशंसा न करें। इसी प्रकार दूसरों के दोष देखकर भी उनकी निन्दा न करें। तुलसीदासजी ने कहा हैं जो सहिमुख परछिद्रदुरावा बंदनीय जेहिं जगज स पावा।

अपने चरित्र में यथाशक्ति सुधार करते रहें। जिस स्थिति में हो, उसमें एक कदम आगे बढ़ने, उन्नति करने का प्रयत्न करते रहें। पड़ोसियों के दुःख-दर्द में उनसे सहानुभूति रखें, यथासम्भव सहायता करें, भूले-भटकों को सन्मार्ग पर लाने का प्रयत्न करते रहे। दूसरों के दुःख, कष्ट और पीडा कम करने में सहायक हों। उन्नति- प्रगति की कामना तो अच्छी बात हैं, पर तृष्णा का त्याग करें। प्रतिकूल परिस्थिति भी क्रोध करने से बचें। यदि आपने क्रोध पर विजय पा ली तो आपका जीवन सदाके लिये निष्कण्टक हो जाता हैं। कहा हैं- अक्रोधेन जयेत क्रोधम। क्षमा स क्रोध को जीतें। क्षमा ऐसा अस्त्र हैं, जिसके आगे शत्रु की तलवार भी कुण्ठित हो जाती हैं और अन्त में ईश्वर से यही प्रार्थना हैं- निज आन मान मर्यादा का प्रभु ध्यान रहे अभिमान रहे।

मर्यादा का ध्यान रखना ही जीवन को आनन्दमय बनाने के लिये उत्तम हैं।

गुरु पूर्णिमा



यह त्योहार हर वर्ष आषाढ़ मास की पूर्णिमा को आता है और इसे महर्षि वेदव्यास की जयंती के रूप में भी मनाया जाता है। पौराणिक मान्यता है कि इसी दिन वेदव्यास जी का जन्म हुआ था, जिन्होंने वेदों का संकलन और विभाजन कर मानवता को ज्ञान का मार्ग दिखाया।

इस महान कार्य के कारण वे “आदि गुरु” के रूप में पूजे जाते हैं, और उनके सम्मान में ही इस दिन को गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाने की परंपरा है.

इसका अर्थ है कि गुरु ब्रह्मा, विष्णु और महेश के समान पूजनीय हैं. वे केवल शास्त्रों का ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि आत्मा को जाग्रत कर मोक्ष का मार्ग भी दिखाते हैं. यही कारण है कि गुरु के बिना किसी भी शिष्य की आध्यात्मिक उन्नति अधूरी मानी जाती है.

गुरु पूर्णिमा न केवल एक धार्मिक पर्व है, बल्कि यह आध्यात्मिक साधना और आत्मचिंतन का भी अवसर होता है. इस दिन साधु-संत, योगी और साधक विशेष तप और ध्यान करते हैं, वहीं गृहस्थ लोग अपने माता-पिता, शिक्षक या जीवन में मार्गदर्शन देने वाले किसी भी व्यक्ति को गुरु मानकर उनका सम्मान करते हैं.

इस दिन देशभर के गुरुकुलों, आश्रमों और धार्मिक स्थलों पर गुरु पूजन, यज्ञ, भजन और प्रवचन का आयोजन होता है. शिष्य अपने गुरु को पुष्प, वस्त्र, फल और मिठाई अर्पित कर उनका आशीर्वाद लेते हैं. यह परंपरा गुरु और शिष्य के बीच विश्वास और समर्पण के अटूट बंधन को दर्शाती है. इस प्रकार, गुरु पूर्णिमा केवल वेदव्यास जी का जन्मदिन नहीं, बल्कि जीवन में गुरु की भूमिका को समझने और उनका आभार व्यक्त करने का एक महत्वपूर्ण दिन है, जो हर किसी को ज्ञान, अनुशासन और आत्मिक प्रगति की ओर प्रेरित करता है. गुरु पूर्णिमा हिंदू धर्म का एक अत्यंत पवित्र और श्रद्धा से भरपूर पर्व है, जिसे गुरु के प्रति सम्मान और आभार प्रकट करने के लिए मनाया जाता है.

आषाढ मास की पूर्णिमा को गुरु पूर्णिमा कहते हैं। इस दिन गुरु पूजा का विधान है। गुरु पूर्णिमा वर्षा ऋतु के आरम्भ में आती है। इस दिन से चार महीने तक परिव्राजक साधु-सन्त एक ही स्थान पर रहकर ज्ञान की गंगा बहाते हैं। ये चार महीने मौसम की दृष्टि से भी सर्वश्रेष्ठ होते हैं। न अधिक गर्मी और न अधिक सर्दी। इसलिए अध्ययन के लिए उपयुक्त माने गए हैं। जैसे सूर्य के ताप से तप्त भूमि को वर्षा से शीतलता एवं फसल पैदा करने की शक्ति मिलती है, वैसे ही गुरु-चरणों में उपस्थित साधकों को ज्ञान, शान्ति, भक्ति और योग शक्ति प्राप्त करने की शक्ति मिलती है। हिंदू सनातन शास्त्र के अनुसार, इस तिथि पर परमेश्वर शिव ने दक्षिणामूर्ति का रूप धारण किया और ब्रह्मा के चार मानसपुत्रों को वेदों का अंतिम ज्ञान प्रदान किया।

इसके अलावा, यह दिन महाभारत के रचयिता कृष्ण द्वैपायन व्यास का जन्मदिन भी है। वे संस्कृत के प्रकांड विद्वान थे। उनका एक नाम वेद व्यास भी है। उन्हें आदिगुरु कहा जाता है और उनके सम्मान में गुरु पूर्णिमा को व्यास पूर्णिमा नाम से भी जाना जाता है। भक्तिकाल के संत घीसादास का भी जन्म इसी दिन हुआ था वे कबीरदास के शिष्य थे। शास्त्रों में गु का अर्थ बताया गया है- अंधकार या मूल अज्ञान और रु का का अर्थ किया गया है- उसका निरोधक। गुरु को गुरु इसलिए कहा जाता है कि वह अज्ञान

तिमिर का ज्ञानाञ्जन-शलाका से निवारण कर देता है। अर्थात् अंधकार को हटाकर प्रकाश की ओर ले जाने वाले को 'गुरु' कहा जाता है।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया । चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

गुरु तथा देवता में समानता के लिए एक श्लोक में कहा गया है कि जैसी भक्ति की आवश्यकता देवता के लिए है वैसी ही गुरु के लिए भी। बल्कि सद्गुरु की कृपा से ईश्वर का साक्षात्कार भी संभव है। गुरु की कृपा के अभाव में कुछ भी संभव नहीं है।

करता करे ना कर सके, गुरु करे सब होया
सातों द्वीप और नौ खंड में गुरु से बड़ा न कोय।।
मै तो सात समुद्र की मसीह करु, लेखनी सब बदराया।
सब धरती कागज करु पर, गुरु गुण लिखा ना जाय।।
गुरु पूर्णिमा का आप सभी को हार्दिक बधाईयां।।”

