अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका अगस्त 2025

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

सम्पादक मण्डल

✦ 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

- रक्षा बंधन का महत्व
- 15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस
- बारिश से बचाव
- मिलावटी खाद्य पदार्थ बिगाड़ सकते हैं सेहत
- हड्डियों की अचूक दवा हैं (फ्लैक्स सीड)
- साईकिलिंग हैं सबसे सरल व्यायाम
- परमात्मा को जानो
- भूखे को खिलाना,प्यासे को जल पिलाना याचक को दान देना सबसे बड़ा धर्म हैं ?
- वाणी भी बढ़ाती हैं–तनाव
- सनातन धर्म
- व्यक्तित्व के विकास में बच्चों का स्वयं का दायित्व
- अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण
- परोपकार का सुख (कहानी)
- बुजुर्गों को सहारा देना
- नहीं होगी कब्ज
- योग साधना ही लाएगी उज्ज्वल भविष्य
- चुटकुले
- 3 बातों से सास और बहू का रिश्ता होगा मजबूत
- गणेश चतुर्थी
- जन्माष्टमी

(जहां अज्ञान और दम्भ हो वहां पाप आते हैं।)

रक्षा बंधन का महत्व

वर्ष 2025 में रक्षा बंधन 9 अगस्त को मनाई जायेगी। रक्षा बंधन जिसे राखी भी कहा जाता हैं, भारत में मनाया जाने वाला एक लोकप्रिय त्यौहार हैं जो भाई–बहन के प्रेम और सुरक्षा के बंधन का प्रतीक हैं। इस दिन, बहनें अपने भाइयों की कलाई पर राखी बांधती हैं, जो भाई की भलाई, समृद्धि और सुरक्षा के लिए प्रार्थना का प्रतीक हैं। बदले में, भाई अपनी बहनों को सुरक्षा का वचन देते हैं, और उन्हें उपहार देते हैं। यह त्यौहार श्रावण मास की पूर्णिमा को मनाया जाता हैं। हिन्दू धर्म में, रक्षा बंधन सबसे महत्वपूर्ण त्योहारों में से एक हैं। इसमें बहने भाइयों की कलाई पर राखी (पवित्र धागा) बांधती हैं, उनकी भलाई के लिए प्रार्थना करती हैं और बदले में, भाई अपनी बहनों की रक्षा करने की कसम खाते हैं। यह त्यौहार पारिवारिक समारोह, दावतों और उपहारों के आदान– प्रदान द्वारा चिंह्नित हैं।

महाभारत के समय एक बार भगवान कृष्ण की अंगुली में चोट लग गई थी और उसमें से खून बहने लगा था ये देखकर द्रौपती जो कृष्ण जी की सखी थी उन्होने आँचल का पल्लू फाड़कर उनकी पट्टी अंगुली में बांध दिया धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इसी दिन से रक्षासूत्र या राखी बांधने की परम्परा शुरू हुई।

रक्षाबंधन का त्योहार भाई–बहन के बीच कर्तव्य प्रतीक के रूप में मनाया जाता हैं। यह अवसर उन पुरूषों और महिलाओं के बीच भाई–बहन के किसी भी प्रकार के रिश्ते का जश्न मनाने के लिए हैं, जो जैविक रूप से सम्बंधित नहीं हो सकते हैं।

(अहंकार का अर्थ हैं मूर्खता)

इस दिन, सभी उम्र की बहने अपने भाइयों की कलाई पर राखी नामक एक ताबीज बांधती हैं। बहनें प्रतीकात्मक रूप से भाइयों की रक्षा करती हैं, बदले में उपहार प्राप्त करती हैं, और पारम्परिक रूप से भाइयों को अपनी संभावित देखभाल के लिए वचन लेती हैं। राखी, रक्षा बंधन का संक्षिप्त रूप हैं। राखी एक हिन्दू त्यौहार हैं जो हमें प्रेम और स्नेह के महत्व के बारे में सिखाता हैं। रक्षा बंधन में भाइयों को अपनी बहनों की सुरक्षा और संरक्षण का दायित्व और जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित किया जाता हैं।

15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस

स्वतंत्रता दिवस हमें ब्रिटिश शासन के 200 वर्षों के बाद मिली आजादी और उन शहीदों की याद दिलाता हैं जिन्होने देश के खातिर अपना बलिदान दे दिया। 15 अगस्त के दिन भारत के लोग खुशी–खुशी आजादी का जश्न मनाते हैं।

हम हर साल 15 अगस्त को भारत में राष्ट्रीय अवकाश के रूप में भारतीय दिवस मनाते हैं, जो 15 अगस्त 1947 को अंग्रेजों से देश की स्वतंत्रता के उपलक्ष्य में मनाया जाता हैं। इसी दिन 1947 का भारतीय स्वतंत्रता अधिनियम लागू हुआ था, जिसने विधायी संप्रभुता भारतीय सभा को हस्तांतरित कर दी थी।यह एक राष्ट्रीय अवकाश है जो 15 अगस्त 1947 को ब्रिटिश शासन से भारत की आजादी का प्रतीक हैं। इस दिन हम उन महान नेताओं को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं जिन्होने हमें यह आजादी दिलाई।

(सुख –सम्पत्ति मिले तो भी भगवान का भजन मत छोड़ों)

यह दिन हर भारतीय के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि यह हमें अपने स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदानों को याद दिलाता हैं और हमें अपनी आजादी का जश्न मनाने का अवसर देता हैं। इस दिन पूरे देश में सरकारी स्थानों और सार्वजनिक स्थानों पर झंडा फहराया जाता हैं। प्रधानमंत्री लाल किले पर झंडा फहराते हैं और राष्ट्र को संबोधित करते हैं।

कब,कैसे, कौन?

ब्रिटिश सामाज्य के अधीन वर्षों की गुलामी और बंधन के बाद, भारत को 1947 में 15 अगस्त को स्वतंत्रता मिली। यह कोई आसान काम नहीं था। इसके लिए महात्मा गांधी, जवाहरलाल नेहरू, सुभाष चंद बोस, लाल बहादुर शास्त्री, लाला लाजपत राय, रानी लक्ष्मी बाई, बाल गंगाधर तिलक और डॉ. बी. आर. अम्बेड़कर जैसे लोगों के अथक प्रयासों की आवश्यकता थी। ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता पाने के लिए उन्हें त्याग करने पड़े क्योंकि वे देश से प्रेम करते थे और लोगों की परवाह करते थे। इसी विचार ने स्वतंत्रता सेनानियों का साहस जुटाकर विश्वास और अपने हक के लिए खड़े होने के लिए प्रेरित किया।

स्वतंत्रता दिवस पूरे भारत में भव्य समारोह के साथ मनाया जाता हैं, जिसमें राष्ट्रीय ध्वज फहराना, स्वतंत्रता सेनानियों और विभिन्न आंदोलनों पर भाषण/ नाटक, पारम्परिक नृत्य, अभ्यास, प्रतियोगिताएँ, राष्ट्रगान गाना आदि शामिल हैं। यह दिन उन सभी लोगों की स्मृति और सम्मान में मनाया जाता हैं जिन्होने हमारे देश की स्वतंतत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति दी। इसके बाद स्वतंत्रता दिवस मेला होता हैं यह विभिन्न कार्यक्रमों का एक संग्रह हैं, जिसमें सेना का मार्चपास्ट और भारत के विभिन्न राज्यों की संस्कृतियाँ, और विशिष्टताओं का प्रदर्शन शामिल हैं। यह एक ऐसा उत्सव हैं जिसे बिल्कुल भी नहीं छोड़ा जाना चाहिए। देश भर में हर कोई इस उत्सव को प्रत्यक्ष रूप से, टेलीविजन या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर देखता हैं और भारत का नागरिक होने पर गर्व और उल्लास महसूस करता हैं।

(पुत्र सुख थोड़ा देता हैं, दुःख अधिक देता हैं।)

बारिश से बचाव

बारिश से बचने के लिए घर में रहें यदि बाहर जाना जरूरी हैं तो छाता या रेनकोट का उपयोग करें। अपने आप को और अपने घर को साफ रखें, और पानी जमा न होने दें,

बारिश के दिनों में हमें क्या–क्या सावधानी बरतनी चाहिए?

बाढ़ वाले क्षेत्रों में न खेलें और न ही तैरे बाढ़ वाली नदियों, झीलों या तालाबों में खेलने या तैरने से बचे क्योंकि सतह के नीचे खतरे हो सकते हैं और पानी दूषित हो सकता हैं। गीले हाथों से बिजली के उपकरणों का न छुएं मानसून के मौसम में बिजली के उपकरणों के साथ काम करते समय सावधानी बरतें।

बारिश में क्या खाएं जो सेहत के लिए लाभदायक हो

- ✓ विटामिन सी का सेवन बढ़ाएं
- ✓ साफ पानी पिएं
- ✓ प्रोबायोटिक का सेवन बढ़ाएं
- ✓ जंक फूड से दूर रहो
- ✓ मच्छरों के प्रजनन स्थल को नष्ट करें
- ✓ नहाने के पानी में कीटाणुनाशक मिलाएं
- ✓ नम कपड़ों को आयरन करें
- ✓ अपने फलों और सब्जियों की देखभाल करें

(जिसकी दृष्टि सुधरे उसकी सृष्टि बदल जाती हैं।)

बारिश में क्या नहीं खाना चाहिए?

बारिश के मौसम में ज्यादा तेल मसाला और बाहर की चीजों को खाने से बचेंगे। तो बीमारियाँ पास नहीं आएंगी साथ ही खट्टी चीजें जैसे– इमली, अचार आदि का सेवन कम कर दें, इनसे शरीर में पानी की मात्रा की कमी होने की संभावना बढ़ जाती हैं,उठने के बाद– ग्रीन टी या नींबू वाली चाय या दूध वाली चाय 1 कप व 1–2 बिस्कुट या रस्क ले,

बरसात के मौसम के लिए क्या सावधानियाँ हैं?

- साफ और उबला हुआ पानी पिएँ।
- स्ट्रीट फूड और जंक फूड से बचें।
- घर के आस –पास पानी जमा न होने दें।
- फलों और सब्जियों को सावधानी से धोएँ।

बारिश से हमें क्या फायदे होते हैं?

यह जल चक्र को बनाएं रखने में मदद करता हैं और सभी को ताजा पानी प्रदान करता है। हालाँकि, बारिश हमें केवल पानी ही नहीं देती हैं। इसका हम पर बहुत ही शांत और ताजा प्रभाव भी पड़ता हैं। बारिश की बूंदों की आवाज बहुत सुकून देने वाली हो सकती हैं, और बारिश की महक बहुत ही सुखद होती हैं।

बारिश का पानी एसिडिक होता हैं और जब यही पानी हवा में मौजूद कार्बनडाइऑक्साइड के साथ मिलकर रिएक्ट करता है तो इसका औसत पीएच लेवल से 5.3 तक हो जाता हैं, साथ ही, पानी के दूषित कण सेव करने पर आपको गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं, बारिश का पानी पीने पर दस्त, इंफेक्शंन और फेफड़ों से जुड़ी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

(जो मन में हो वहीं बोलो। वाणी तथा क्रिया से एक बनो)

मिलावटी खाद्य पदार्थ बिगाड़ सकते हैं सेहत

1. अधिकतर मिठाइयों को बनाने में मावे का इस्तेमाल होता हैं और त्योहारों में इसी में मिलावट की सबसे अधिक आशंका होती हैं। मावे में मैदा, वनस्पति घी, सिंथेटिक दूध, आलू , पाउडर मिलाया जाता हैं। अरारोट और स्टार्च की भी मिलावट की जाती हैं, जिसकी अधिकता सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। इस तरह करें जांच

- मिलावटी मावे– की जांच करने के लिए मावे में पानी मिलाएं और इसे फेटे। फेटने से निकला मावा यदि ऐंटा हुआ और सख्त हैं तो साफ हैं कि इसमें वनस्पति घी इस्तेमाल किया गया हैं, पर यदि मावा ढीला पड़ जाता है तो इसमें रिफाइंड ऑयल की मिलावट होगी।
- फिल्टर आयोडिन की दो–तीन बूंद मावे पर डालें। अगर मावे में मिलावट है तो उसका रंग काला पड़ जाएगा।
- अगर मावे में वनस्पति घी की मिलावट हुई तो जबान पर रखते ही यह रवेदार और कड़वा महसूस होता हैं।

2.तेल की मिलावट –तेल में कई रूपों में मिलावट देखने को मिलती हैं खास तौर पर पाम (रिफांइड) ऑयल में यह आशंका काफी होती हैं। गर्मियों में तो इस मिलावट की शिनाख्त काफी मुश्किल होती हैं, लेकिन दीपावली के अवसर पर अगर आप चौकन्ने रहें तो इसे जांच सकते हैं। सरसों के तेल में आर्जिमोन की मिलावट धड़ल्ले से होती हैं।

(घर में मतभेद हो जाए तो तीर्थयात्रा के लिए निकल जाओ।)

1.ठंड में पाम ऑयल गाढ़ा हो जाता हैं। जिस डिब्बे में यह रखा हो, उसे हिलाएं। मिलावटी पाम ऑयल के तेल में दो लेअर आपकों साफ–साफ दिखाई देने लगती हैं। 2.परखनली में सरसों का तेल कुछ मात्रा में लें। उसमें नाइट्रिक एसिड की कुछ बूंदे डालें। फिर परखनली को स्प्रिट लैंप पर थोड़ी देर के लिए गर्म करें। मिलावट होने पर तेल का रंग पूरी तरह से लाल हो जाएगा।

3.मिर्च पाउडर में लाल ईट का मिलावट – पानी में मिलाने पर लाल मिर्च पाउडर धीरे से घुलता हैं जबकि इर्ट का पाउडर में हाईड्रोक्लोरिक एसिड मिलाएं। अगर वह जामुनी रंग में परिवर्तित हो जाए तो वह मिलावटी हैं लेकिन अगर रंग न बदले तो वह शुद्ध माना जा सकता हैं।

4.चीनी के साथ चाक मिलावट –एक गिलास पानी में चीनी घोंलें अगर उसमें चाक मिला होगा, तो वह गिलास की तली में बैठ जाएगा।

5.शहद के साथ पानी की मिलावट–अगर रूई की बत्ती को शुद्ध शहद में डुबोकर माचिस से जलाया जाए तो वह जल जाता हैं लेकिन अगर उसमें पानी मिलाया गया हो तो जलाने पर उसमें से पटाखे जलने जैसी आवाज आएगी और शहद नहीं जलेगी।

6.केसर में मिलावट–केसर में दुकानदार मक्के का रेशा पीस कर मिला देते हैं। दोनों का रंग केशरिया हैं, इसलिए इसकी पहचान करना भी मुश्किल हो जाता हैं। केसर में पानी मिला कर देखें। यदि रंग छोड़ दे तो समझें इसमें मक्के का रेशा मिला हैं।

6. चाय में मिलावटी पत्तियाँ–चाय की पत्तियों को सफेद कागज पर रगड़िए। मिलावटी रंग कागज पर लग जाएगा, जबकि चाय की ताजा पत्तियों में से किसी प्रकार का रंग नहीं निकलेगा। अगर इसमें लोहे के टुकड़े मिले होगे तो एक चुंबक घुमाइए, लोहे के टुकड़े उसी में चिपक जाएगें।

(साधना करो, किन्तु साधन का अभिमान मत करो)

7.सिंथेटिक दूध से बचे –यूं तो दूध में पानी की मिलावट आम बात हैं। इससे दूध की गुणवत्ता भले ही कम होती हो, पर सेहत पर अधिक फर्क नहीं पड़ता, पर सिंथेटिक दूध से बचना काफी जरूरी हैं। सिंथेटिक दूध बनाने में पानी के अलावा डिटर्जेंट पाउडर, रिंफाइंड ऑयल,मोबिल ऑयल और अन्य पाउडर मिलाए जाते हैं। यूरिया और पाउडर मिला कर भी सिथेटिक दूध बनाया जाता हैं।

कमर दर्द, हड्डियों में दर्द या आर्थराइटिस का खतरा ओमेगा–3 आईल से कम होता हैं। फ्लैक्स सीड तथा मछलियों में ओमेगा–3 फैट्टी एसिड प्रचुर मात्रा में पाया जाता हैं, जो एक शक्तिशाली संक्रमण नाशक हैं।

आमतौर पर अधिक उम्र के लोगों में पाई जाने वाली, जैसे कमर दर्द आर्थराइटिस और ओस्टियोपोरोसिस बीमारियाँ पूरे शरीर को प्रभावित करती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हैल्थ की रिपोर्ट के अनुसार आर्थ्रराइटिस में धीमे दर्द, जोड़ों में सूजन से लेकर अंग की खराबी तक हो सकती हैं।

ओमेगा–3 ऑइल से उपचार तेज दर्द होने पर सामान्यतः सभी व्यक्ति पेन–किलर दवाओं का सेवन करते हैं, जो दर्द को कम कर देती हैं कुछ दवाईयां जैसे एस्पिरिन, नॉन स्टीरॉइड एन्टी इन्फ्लेमेटरी ड्रम्स इत्यादि के सेवन से गंभीर साइड इफेक्ट हो जाते हैं। ये दवाईयाँ शरीर में हार्मोन रूपी तत्व प्रोस्टाग्लैन्डिन का स्तर बढ़ाने का कार्य करती हैं। प्रोस्टाग्लैन्डिन ही शरीर में संक्रमण के विरूद्ध प्रतिक्रिया दर्शाता हैं। इस एंटी–इन्फूलेमेटरी प्रोस्टाग्लैंडिन का सबसे अच्छा स्त्रोत हैं–बीज युक्त तेल जैसे फ्लेक्स–सीड ऑइल तथा मछली। इनमें ओमेगा–3 फैट्टी एसिड प्रचुर मात्रा में पाया जाता हैं, जो प्रोस्टाग्लैन्डिन का स्तर बढ़ा देता हैं। ओमेगा ऑइल को एक शक्तिशाली संक्रमण नाशक के रूप में प्रमाणित किया जा चुका हैं।

हम सामान्यतः जो खाद्य तेल लेते हैं, जैसे कार्न, सनफ्लॉवर इनमें ओमेगा–6 ऑइल अधिक रहता हैं, जो आर्थराइटिस के खतरे को कम कर करता हैं।

(दृढ़ निश्चय होगा तो भगवान जरूर सहायक होंगे, विश्वास फलदायक होता हैं)

साईकिलिंग हैं सबसे सरल व्यायाम

गत कुछ वर्षों से फिटनेस के प्रति जागरूकता बढ़ी हैं इसे हम फिल्मों का प्रभाव कहें या टी.वी. का, सलमान खान से प्रभावित हुए हैं या जॉन इब्राहिम से यह प्रभाव वास्तव में अच्छा हैं। आज की इस प्रतिस्पर्धा और भागदौड़ के युग में हर व्यक्ति न केवल अच्छा स्वास्थ्य चाहता हैं। बल्कि एक सुन्दर गठीला बदन भी। आज शहर के युवाओं में जिम का क्रेज बढ़ रहा हैं। हर गली, हर नुक्कड़ में जिम खुल रहे हैं, परन्तु क्या सभी युवा इन जिम को ज्वाईन कर सकते हैं? ऐसे में उनको अपनी सेहत को टंच रखने का एक उत्तम उपाय हैं साईक्लिंग। साईकिल प्रायः भारत के हर घर में मिल जाती हैं, यह इतनी मंहगी भी नहीं हैं कि आप इसे खरीद नहीं सकते। हम आपको यह नहीं कह रहे हैं कि आप गियर वाली, मंहगी स्टाईलिश साईकिल ही खरीदें। साईक्लिंग तो आप एक साधारण साईकिल से भी कर सकते हैं।

साईकिल का प्रयोग आज भारत के शहरों में न के बराबर हो गया हैं। एक तो शहरों में दूरीयां अधिक होती हैं, दूसरा समय की कमी हैं, साईकिल से जाने से देरी होती हैं तथा मुख्यतः आज साईकिल में आना जाना शान के खिलाफ भी माना जाने लगा हैं। दरअसल कई लोग साइकिल को गरीबों की सवारी मानते हैं, वह नहीं समझते हैं कि स्वास्थ्य की दृष्टि से साईक्लिंग कितनी महत्वपूर्ण हैं। आज विदेशों में साईकिल की इतनी डिमांड हैं, जितनी पहले कभी न थी। पश्चिमी देशों में यह जनता में बहुत लोकप्रिय हो गई हैं। हॉलैण्ड की राजधानी एमस्टर्डम का प्रत्येक नागरिक साईकिल का प्रयोग करता हैं।

(जिस घर में सुनीति का वास हैं। वहां कलि नहीं आ सकता।)

चीन में जितनी साईकिलें हैं उतनी विश्व के किसी देश में नहीं हैं। वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हो चुका है कि शरीर का स्वीमिंग के पश्चात् साईक्लिंग से उत्तम कोई अन्य व्यायाम नहीं हैं।

साईक्लिंग से खासतौर पर व्यक्ति के हृदय और श्वसन तंत्र को बहुत लाभ मिलता हैं। पेट्रोल की खपत कम होगी, दूसरा प्रदूषण में भी कमी आएगी। साईक्लिंग करने से हमारे शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होता हैं। शरीर के सभी अंगों में खून का प्रवाह होता हैं जिससे रोग कम होता हैं। इसके अतिरिक्त हमारे दिमाग की कोशिकाएं भी सक्रिय होती हैं, हम अच्छा सोच सकते हैं, हमारी याददाश्त भी अच्छी रहती हैं। साईक्लिंग करने से हमारी रोग –प्रतिरोधी क्षमता भी बढ़ती हैं।

साईक्लिंग करते समय हमें कुछ बातों का ध्यान भी रखना चाहिए।

1. साईकिल के टायर में हवा ठीक भरी हो,

2. साईकिल की सीट आरामदायक हो।

3.चलाते वक्त कमर एकदम सीधी हो, रीढ़ की हड्डी पर दबाव न पड़े।

4.बहुत तेज साईकिल न चलाएं।

5.साईकिल की पैडल को बीच–बीच में उल्टी ओर चलाएं।

6.साईकिल चलाते समय स्किन टाईट या बहुत ढीले कपड़े न पहनें।

(मनुष्य विवेक से भोग और तप दोनों कर सकता हैं)

परमात्मा को जानो

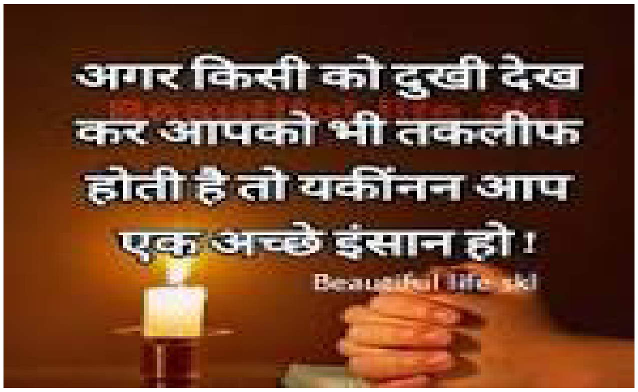
मानव जीवन के चरम ईश्वरानुभूति व परम चेतना की उपलब्धि इसी जीवन में सम्भव हैं इस वेदान्त के सत्य सिद्धांत को प्रतिष्ठित करना ही हैं।

वेदान्त में ईश्वरानुभूति को जागतिक सत्ता का चरम आदर्श तथा समस्त धर्मों का अन्तिम लक्ष्य कहा गया हैं। जिसका अर्थ हैं पूर्णता। चाहे कोई क्रिश्चियन हो, मुस्लिम हो, यहुदी हो, बौद्ध हो या हिन्दु (सनातन धर्मी, जैन, सिख, आर्य समाजी अन्य पारसी हो) सभी समान भाव से किसी न किसी प्रकार उसी परमात्मा तत्व को जानने के लिये जो जगत का स्वामी हैं तथा हमारी जीवात्माओं की आत्मा हैं चेष्टारत हैं।

सभी सम्प्रदाओं एवं विचार धाराओं के मतावलम्बी इसी आदर्श को रखते हैं। यद्यपि वे अपने चुने मार्गों पर चलते हैं तो भी वे अपने मन को उसी एक लक्ष्य पर रखते हैं जिसे परमात्मा ज्ञान अथवा परम सत्याभूति कहते हैं। उनके पथ भिन्न–भिन्न हो सकते हैं। किन्तु सभी का लक्ष्य वा उद्देश्य एक ही हैं।

ऊँ की उत्पत्ति के सम्बंध में विभिन्न धार्मिक और दार्शनिक दृष्टिकोण हैं। कुछ मान्यताओं के अनुसार ऊँ भगवान शिव के मुख से उत्पन्न हुआ हैं, जबकि अन्य इसे प्रणव या आदि ध्वनि मानते हैं जो ब्रह्म का प्रतीक हैं। ओ, जिसे ओंकार भी कहा जाता हैं, हिन्दू धर्म में एक शब्दांश हैं जो त्रिदेवों (ब्रह्मा, विष्णु और महेश) का प्रतिनिधित्व करता हैं, और इसे संपूर्ण ब्रह्मांड का प्रतीक माना जाता हैं।

(निन्दा न सुनो, न करो।)



भुखे को खिलाना, प्यासे को जल पिलाना, याचक को दान देना सबसे बड़ा धर्म हैं ?

हम संकट के समय जरूरत मन्दों के काम आ सकें तथा निष्काम भाव सें मानव–मात्र की सेवा कर सकें। हम अपने भीतर सुरक्षित शक्ति का संचय कर लेते हैं तो हम अपने नागरिकों की बुरे वक्त में पूरे आत्मविश्वास के साथ सेवा कर सकते हैं तथा सच्चे समाजसेवी के रूप में उभरकर सामने आ सकते हैं यदि हम चाहते हैं कि हमारा प्रत्येक नागरिक सुखी हो तथा निरोगी हो तो हमें अपने भीतर सुरक्षित शक्ति का भरपूर संचय करना होगा।

वाणी भी बढ़ाती हैं–तनाव

कागा काको धन हरै कोयल काको देय मीठी वचन सुनाय के, जगवश में कर लेयः। कौआ और कोयल दोनों काले हैं कुरूप हैं, पर वसंत में जहाँ आप कोयल की कूक सुनकर चहक उठते हैं वहीं कौवे की कांव–कांव आपके तन बदन में आग लगा देती हैं रूप, रंग, हष्ट–पुष्ट काया और असीम दौलत से कहीं अधिक लोग मीठी वाणी से प्रभावित होते हैं।

(भगवान शंकर की कृपा बिना सिद्धि नहीं मिलती।)

सनातन धर्म

''सनातन'' का अर्थ हैं शाश्वत या हमेशा रहने वाला। कुछ सूत्रों के अनुसार। इसका कोई आदि या अंत नहीं हैं। यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया हैं जो हमेशा से चली आ रही हैं और हमेशा चलती रहेगी। कुछ सूत्रों के अनुसार सनातन धर्म को हिन्दू धर्म या वैदिक धर्म के नाम से भी जाना जाता हैं, और दुनिया के सबसे प्राचीन धर्मों में से एक माना जाता हैं।

हिन्दू धर्म जहां प्रतिष्ठान पूजा, मंदिर और व्रतों को महत्व देता हैं तो वहीं सनातन धर्म यज्ञ, साधना, तप और प्राथमिकता देता हैं। सनातन धर्म अनेक हिन्दू सम्प्रदायों जैसे– सिख, जैन,बौद्ध और अन्य धर्मो का धार्मिक सम्प्रदाय हैं, तो हिंदू धर्म में केवल हिंदू सम्प्रदाय शामिल हैं।

सनातन धर्म की पहचान इसके शाश्वत और सार्वभौमिक सिद्धांतों में हैं, जो समय और स्थान से परे हैं। इसका मूल सत्य, अहिसा, दया, क्षमा, दान, जप, तप यम–नियम और परोपकार जैसे नैतिक मूल्यों पर आधारित हैं। सनातन धर्म किसी विशेष व्यक्ति या स्थान से बंधा नहीं हैं, बल्कि यह शाश्वत सत्य और जीवन के मूलभूत सिद्धांतों को दर्शाता हैं,

गीता के अनुसार, सनातन धर्म का अर्थ हैं ''शाश्वत'' या ''हमेशा रहने वाला'' धर्म। यह किसी विशेष व्यक्ति या पुस्तक पर आधारित नहीं हैं, बल्कि यह आत्मा का शाश्वत गुण हैं।

(सत्संग करो तुम सन्त हो, अतः सन्त तुम्हें मिलेंगे)

इसका कोई आदि या अंत नहीं हैं, और यह समय, स्थान या परिस्थितियों से बंधा नहीं हैं। सनातन धर्म में, मुख्य रूप से त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णु, और महेश) आदि देवी–देवताओं की पूजा की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, सूर्य, गणेश, दुर्गा और अन्य देवी–देवताओं की भी पूजा होती हैं। सनातन धर्म में, एक ही ईश्वर के विभिन्न रूपों और शक्तियों को माना जाता हैं।

(स्त्री का धर्म हैं कि रोज तुलसी एवं पार्वती का पूजन करें।)

व्यक्तित्व के विकास में बच्चों का स्वयं का दायित्व

- ✓ माता–पिता और शिक्षक की आज्ञा का पालन करें।
- ✓ जिस बात से असहमति हो या समझ में न आयें, उसका समाधान विनम्रता पूर्वक पूछें।
- ✓ स्वास्थ्य के नियमों पर विशेष ध्यान दें।
- ✓ बौद्धिक विकास हेतु चिन्तन पक्ष को मजबूत करें।
- ✓ चोरी, बेईमानी आदि दुगुर्णों के अंतिम परिणाम पर विचार करें।
- ✓ अच्छे साथियों के साथ ही रहें।
- ✓ नीति की बातों को केवल सुनकर न रह जायें अपितु उन्हें अपने व्यवहार का अंग बनायें।
- ✓ सबके साथ मिल–जुलकर रहें।
- ✓ अध्ययन में अधिक रूचि लें और व्यर्थ कार्य की बातों से दूर रहें।
- ✓ अध्ययन काल में नियमों एवं संयम का पालन करें।

(अपने पुण्य भूल जाओ। किन्तु किये हुए पाप याद रखो।)

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

- रोज दोनो समय भूख खुलकर लगे।
- दिन में दो बार शौच खुलकर हो।
- रात में 6–7 घण्टे गहरी नींद आवें।
- पेट छाती से बाहर न निकला हो।
- पेट नरम, पैर गरम तथा सिर ठंडा रहता हो।
- शरीर से पसीना खुलकर आता हो।
- जीवन के सभी रचनात्मक कार्यों में उत्साह रहता हो।
- चेहरे पर सदैव शांत एवं प्रसन्नता रहती हो।
- विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य एवं साहस न टूटता हों।

(पशु–पक्षियों का अनादर मत करो।इनमें भी वही ब्रह्म हैं।)

परोपकार का सुख

अवध के एक छोटे–से गाँव में एक महाजन रहता था। वह बड़ा ही दुष्ट था। गाँव के गरीबों की मजबूरी का खूब फायदा उठाता। उधार के बदले वह लोगों की चीजें गिरवी रख लेता था और जब वे वापस लेने आते तो ब्याज को दुगुना–तिगुना दिखाकर वह भोले–भाले गाँववालों की चीजें हड़प लेता। सभी गाँव वाले उससे परेशान थे।

महाजन के घर के पास ही एक बुढ़िया रहती थी, जो जंगल से लकड़ियाँ काटकर और उन्हें बेचकर अपना काम चलाती थी। एक बार बुढ़िया का बेटा बहुत बीमार हो गया। उसकी दवाई के लिए बुढ़िया के पास पैसे नहीं थे। वह महाजन के पास गई और बोली–साहू जी, मेरा बेटा बहुत बीमार हैं और मेरे पास पैसे नहीं हैं। मुझे पच्चीस रूपये उधार दे दें, जिससे मैं अपने बेटे का इलाज करा सकूँ। आपके रूपये मैं थोड़े ही दिन में लौटा दूँगी। महाजन ने आदतन कहा–रूपये ऐसे ही थोड़े मिलते हैं। चीज़ गिरवी रख दो और रूपये ले जाओ। बुढ़िया गरीब थी। उसके पास सोना–चाँदी तो था नहीं, पानी भरने का पीतल का कलश उठा लायी और महाजन से कहा– आठ दिनों के बाद ब्याज सहित आपका रूपया लौटा दूँगी और अपना कलश वापस ले जाऊँगी। इस पर महाजन ने बुढ़िया को रूपया उधार दे दिया। बुढ़िया ने अपने बेटे को वैद्य को दिखाया। वैद्य ने उसे मियादी बुखार बताया। कई दिनों तक लगातार इलाज चलता रहा। पर बुढ़िया का बेटा ठीक न हुआ और एक दिन उसे अकेला छोड़कर परलोक सिधार गया।

(बोल ऐसे बोलिये कि सबका कल्याण हो। सबको सुनने में प्रिय लगें।)

अब बुढ़िया का मन किसी काम में न लगता। कई दिन हो गए, वह न लकड़ी बीनने गई और न ही घर में रखा लकड़ी का गड्डा बेचने गई। अंत में वह महाजन के पास जाकर गिड़गिड़ाई– और बोली मेरा कलश मुझे दे दो। इसे बेचकर मैं आपके ऋण से मुक्त हो जाऊँगी। परन्तु महाजन तो धूर्त था। वह भला कलश कहाँ देने वाला था। बुढ़िया बहुत दुःखी हुई। उसने महाजन को श्राप देते हुए कहा– तेरा सर्वनाश होगा और देखना एक दिन तू भीख माँगेगा।

बुढ़िया क्या करती? रोती–बिलखती अपने घर चली गई। घर में देवी की एक मूर्ति थी। हाथ जोड़कर वह देवी की स्तुति करने लगी। उसी रात चमत्कार हुआ। रात स्वप्न में देवी ने उसे दर्शन दिए और कहा– महाजन के पाप का घड़ा भर गया हैं। तुम दुःखी न हो। कुछ ही दिन में वह कंगाल हो जाएगा। कुछ देर रूककर देवी ने फिर कहा– अपने घर के आँगन के पिछवाड़े खुदाई शुरू कर दों। तुम्हें चाँदी के रूपये से भरा हुआ एक कलश मिलेगा। बुढ़िया सूर्योदय से पहले ही उठकर उस जगह को खोदने लगी। थोड़ा–सा खोदने पर ही उसे एक कलश दिखाई दिया। परिश्रम से उसने उसे बाहर निकाला। खोलकर देखा तो सचमुच में चाँदी के रूपये निकले। कलश पर देवी की गढ़ी हुई प्रतिमा भी थी। बुढ़िया ने कलश में से थोड़े से रूपये निकाल लिये और उसे वापस मिट्टी में दबा दिया। बुढ़िया की गरीबी दूर हो गई थी। अब उसे लकड़ी बीनने की जरूरत न पड़ती। बुढ़िया बाजार से सामान लाती, कपड़े खरीदती और गरीब बच्चों में बाँट देती। वह प्रतिदिन मन्दिर जाती और सभी के दुःख दर्द में काम आती। इस तरह वह देवी के दिए धन का प्रयोग परोपकार के कामों में कर रही थी।

गर्मी के दिन थे। बुढ़िया अपने आँगन में चारपाई पर लेटी पंखाहाक रही थी। अचानक आँधी आयी तो वह उठकर अन्दर चली गई। तभी उसे महाजन के घर से कुछ शोर सुनाई दिया। परन्तु उसे महाजन से कोई मतलब तो था नहीं, इसलिए उसने दरवाजा बन्द किया और चुपचाप सो गई। सवेरे उठने पर उसे पता चला कि महाजन के घर के छप्पर में आग लग गई और उसका सारा सामान जलकर राख हो गया हैं। किसी तरह उसने बाल–बच्चों सहित घर से निकलकर अपनी जान बचाई। वह कंगाल हो गया।

(मन्त्र, मूर्ति, माला कभी मत बदलना)

इतनी विपदा पड़ने पर भी महाजन की नीयत नहीं बदली थी। वह किसी को भी सम्पन्न देखकर मन–ही मन ईर्ष्या करता। उसकी आँखें बुढ़िया के घर पर भी लगी थीं। बुढ़िया की समृद्धि का राज उसके लिए रहस्य का विषय था। वह सोचा करता– बुढ़िया न कुछ काम करती हैं, न कहीं जाती हैं, फिर कहाँ से खाती हैं। आखिर इसके पास पैसा कहाँ से आता है।

महाजन बुढ़िया पर नजर रखने लगा। एक दिन जब वह सामान खरीदने बाजार गई तो महाजन भी वेश बदलकर बुढ़िया के पीछे हो लिया। बाजार में उसने देखा कि बुढ़िया तो चाँदी के सिक्कों से सौदा खरीद रही हैं। वह रात–दिन उस धन की टोह में रहने लगा और बुढ़िया से भी मेल–जोल बढ़ाने लगा। वह अकसर बुढ़िया के पास आ जाता और उससे मीठी–मीठी बातें करता– ''तुम हमारी माँ के समान हो। मुझे तो अपने कर्मों की सजा ईश्वर से मिल चुकी हैं। मेरी गलती माफ करो। बुढ़िया भोली–भाली थी। उसका मन बड़ा ही पवित्र था। महाजन की नीयत को वह समझ न पाती। उसे कुछ खिला–पिला भी दिया करती।

एक दिन महाजन बुढ़िया के आँगन में चारपाई पर बैठा हुआ था। तभी उसकी क्रूर दृष्टि आँगन में पीछे की ओर खुदे हुए स्थान पर पड़ी। वह समझ गया कि जरूर बुढ़िया को गड़ा हुआ धन यहीं से प्राप्त हुआ होगा। अब वह रात–दिन इसी उधेड़–बुन में लगा रहता कि वह कैसे बुढ़िया का धन चुरा लें। बुढ़िया से अपना मेल जोल वह और अधिक बढ़ाने लगा। बुढ़िया उसके व्यवहार को समझ न पाती और सोचती कि अपनी करनी का फल भोगने के बाद महाजन का मन सचमुच पवित्र हो गया हैं। वह उस पर विश्वास भी करने लगी। वह स्नान–ध्यान कर स्वयं तो मन्दिर चली जाती और महाजन को घर की रखवाली के लिए कह जाती।

एक दिन बुढ़िया अपने संगी–साथियों के साथ गंगा–स्नान का मेला देखने चली गई। महाजन तो मौके की तलाश में रहता ही था। उसने ताला तोड़ा और बुढ़िया के घर के अन्दर घुस गया। अन्दर से दरवाजा बन्द करके वह उस स्थान को खोदने लगा जहाँ उसे धन गड़े होने का अनुमान था। शीघ्र ही उसे चाँदी का कलश दिखाई दे गया।

(नारी अहिंसा की साक्षात् मूर्ति हैं)

उसकी खुशी का ठिकाना न रहा। लेकिन जैसे ही उसने कलश बाहर निकालने का प्रयत्न किया, उसमें से एक काली नागिन बाहर निकल आयी और महाजन के दोनों हाथों में लिपट गई। महाजन के तो होश उड़ गए। परन्तु किसी भी तरह वह नागिन की जकड़ से अपने को छुड़ा न सका। अंत में नागिन ने उसे डस लिया। महाजन वहीं गिरकर मर गया और नागिन अदृश्य हो गई।

शाम को बुढ़िया जब गंगास्नान से लौटी तो दरवाजे का ताला टूटा हुआ देखकर घबरा गई। देवी का ध्यान कर वह अन्दर घुसी। आसपास के लोग इकट्ठे हो गए। महाजन के नीले शरीर को देखकर सब समझ गए थे कि इसे नाग ने डस लिया हैं। लोगों ने महाजन का अंतिम संस्कार कर दिया। उसकी पत्नी और बच्चे बिलख–बिलखकर रो रहे थे। घर में गरीबी से सब पहले ही परेशान थे। अंतिम संस्कार के लिए बुढ़िया ने ही उसकी पत्नी को रूपये दिए। महाजन को अपने बुरे कर्मों का फल मिल गया था। बुढ़िया अपने परोपकारों के कामों से गाँव भर की अम्मा बन गई। सभी बुढ़िया को मान–सम्मान देते थे। बच्चे उसे बहुत प्यार करते थे। इस प्रकार गाँव वालों को सुखी होते देखकर वह फूली न समाती।सबके सुख में अपना सुख समझना ही सबसे बड़ा सुख होता हैं।

बुजुर्गों को सहारा देना

बुजुर्गों को सहारा देने के लिए, उनकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जरूरतों का ध्यान रखना जरूरी हैं। उन्हें सामाजिक रूप से सक्रिय रखने, उनकी स्वतंत्रता का सम्मान करने और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न उपाय किए जा सकते हैं। कुछ बुजुर्गों को दैनिक देखभाल कार्यों,जैसे नहाने, सजने–संवरने, कपड़े पहनने आदि के लिए पेशेवर सहायता सेवाओं की आवश्यकता हो सकती हैं।

(मातृत्व नारी के जीवन का सर्वोत्कृष्ट गौरव हैं।)

चाहें आप पेशेवर सहायता प्राप्त कर रहे हों या पारिवारिक सहायता प्रदान कर रहे हों, वृद्ध लोगों की देखभाल करते समय उनकी निजता और गरिमा का सम्मान करना महत्वपूर्ण हैं। ये वे लोग हैं जो आपकी स्थिति से अवगत होंगे और सुझाव या सलाह दे सकते हैं। अगर आपको जरूरत हो, तो थोड़ा आराम करना जरूरी हैं। आप परिवार के किसी सदस्य या दोस्त से मदद मांग सकते हैं, हफ्ते में कुछ घण्टों के लिए किसी सहायक को बुला सकते हैं या बुजुर्ग व्यक्ति को किसी वयस्क डे केयर प्रोग्राम में शामिल करवा सकते हैं।

बुजुर्ग व्यक्ति क्या न खाएं–**Food Older Should Avoid Eating**

- अंगूर खाने से बचें वैसे तो अंगूर अच्छा फल हैं।
- कॉफी का सेवन सीमित करें बुजुर्ग व्यक्ति को काफी कम मात्रा में ही पीनी चाहिए।
- शुगरी ड्रिंक न पिएं...
- तला–भुना न खाएं...
- हाई सोडियम स्वीटनर न लें...
- आर्टिफिशियल स्वीटनर न लें...

  जोड़ों का दर्द और दर्द हमेशा गठिया, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी दीर्घकालिक बीमारियों का कारण बनता हैं, जिनका सामना बुजुर्ग लोग करते हैं। संज्ञानात्मक गिरावट वृद्ध जनसंख्या में वृद्धि के साथ मनोभ्रंश और अल्जाइमर बढ़ रहे हैं।

<u>बुजुर्गों की बातों को सुने</u>– उनकी बातें ध्यान से सुनें, लेकिन उनकी आवाज के लहजे, चेहरे के भाव और शारीरिक हाव–भाव पर भी ध्यान दें ताकि आप उनकी बात समझ सकें। बातचीत के दौरान कभी–कभी उनसे बात करना भी मददगार हो सकता हैं।

(परिवार की सेवा करना संसार की सेवा करना हैं।)

बुजुर्गों की शारीरिक परेशानियाँ–बुजुर्गों की आबादी में वृद्धि के परिणामस्वरूप बुजुर्गों से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं की आवृत्ति बढ़ रही हैं, जिसमें कमजोरी भी शामिल हैं। कमजोरी की अवधारणा एक ऐसी स्थिति या सिंड्रोम की ओर इशारा करती हैं जिसमें शारीरिक, दैहिक और संज्ञानात्मक क्षमताएं कम हो जाती हैं।

बुजुर्गों का पोषक तत्व–चिकन, मेवे, अण्डे, समुद्री भोजन, बीन्स और लीन मीट सभी प्रोटीन के बेहतरीन स्त्रोत हैं। फल और सब्जियाँ ये विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं और बुजुर्गों के आहर का एक अहम हिस्सा हैं। गहरे हरे, लाल और नारंगी रंग के फल और सब्जियाँ विशेष रूप से पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। कैल्शियम के अच्छे स्त्रोत दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी उत्पाद हैं। जब भी संभव हो, कम वसा वाले उत्पाद चुनें। कैल्शियम हड्डियों सहित डिब्बाबंद मछली, जैसे सार्डिन, में भी पाया जाता हैं। कैल्शियम के अन्य स्त्रोतों में हरी पत्तेदार सब्जियाँ (जैसे ब्रोकोली, गोभी और पालक) सोयाबीन और टोफू शामिल हैं।

बुजुर्गों का अकेले रहना–लोग विभिन्न कारणों से सामाजिक रूप से अलग–थलग पड़ सकते हैं, जैसे वृद्ध या कमजोर हो जाना, अपने परिवार का केंद्र न रह जाना, कार्यस्थल छोड़ देना, जीवन साथी और मित्रों की मृत्यु या विकलांगता या बीमारी के कारण। उन्हें अकेले रहना पड़ता हैं।

सौंफ से नहीं होगी कब्ज

सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीस लें। सोते समय लगभग 5 ग्राम चूर्ण हल्के गुनगुने पानी के साथ लें। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस और कब्ज दूर होगी।

(नारी भावना प्रधान हैं। उसकी भावना को चोट न लगने पाये।)

योग साधना ही लाएगी उज्ज्वल भविष्य

योग साधना का हमारे जीवन में बहुत महत्व हैं। यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण अभ्यास हैं। योग के नियमित अभ्यास से तनाव कम होता हैं, और शरीर स्वस्थ रहता हैं।

योग साधना के कुछ मुख्य लाभः–

- ✓ शारीरिक स्वास्थ्यः–योग आसनों (पोज़) से शारीरिक ताकत, लचीलापन और संतुलन बढ़ता हैं।
- ✓ मानसिक स्वास्थ्य –योग मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता हैं।
- ✓ भावनात्मक स्वास्थ्य– योग से आत्म–स्वीकृति और आत्म–प्रेम में वृद्धि होती हैं।
- ✓ एकाग्रता और ध्यान–योग मन को शांत करने और मानसिक स्पष्टता में सहायक होता हैं।

(मानवता की यही पुकार, रोको नारी अत्याचार)

- ✓ रोगों से बचाव–नियमित योगाभ्यास से विभिन्न बीमारियों का जोखिम कम होता हैं, जैसे उच्च रक्तचाप मधुमेह और हृदय रोग।
- ✓ आत्म–जागरूकताः– योग आत्म–खोज और व्यक्तिगत परिवर्तन में मदद करता हैं। योग, एक प्राचीन भारतीय प्रथा हैं, जो शरीर, मन और आत्म को एक साथ लाने का काम करती हैं। यह समग्र दृष्टिकोण हैं जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देता हैं।

योग साधना के विभिन्न प्रकार हैं जैसे–

- ✓ हठ योग–यह योग का एक प्रकार हैं जो शारीरिक आसनों (पोज़) और श्वास नियंत्रण पर केंद्रित हैं।
- ✓ राज योगः–यह योग का एक प्रकार हैं जो मन और चेतना पर केंद्रित हैं।
- ✓ कर्म योगः–यह योग का एक प्रकार हैं जो निस्वार्थ सेवा और कर्म पर केंद्रित हैं।
- ✓ भक्ति योगः–यह योग का एक प्रकार हैं जो भक्ति और प्रेम पर केंद्रित हैं।
- ✓ ज्ञान योगः–यह योग का एक प्रकार हैं जो ज्ञान और बुद्धि पर केंद्रित हैं।

योग साधना को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके, हम अपने जीवन को स्वस्थ, संतुलित और आनंदमय बना सकते हैं।

(नारी का असली श्रृंगार, सादा जीवन उच्च विचार)

चुटकुले

1.सुरेन्द्र– तुममें बीस साल पहले जितनी ताकत थी, अब भी उतनी ही हैं, इसका प्रमाण?

नरेन्द्र (एक बड़ा पत्थर दिखाकर)– इस पत्थर को न हम तब उठा पाते थे, न अब उठा पाते हैं।

2. ग्राहक–भई, तुमने दाढ़ी बनाने के साथ मेरी चमड़ी भी छील दी।

नाई–चिन्ता मत कीजिए, मैं आपसे केवल दाढ़ी बनाने के ही पैसे लूंगा।

3.बरसों से बिछड़े दो मित्र मिले। एक बोला–दोस्त, तुम गंजे कैसे हो गए?

दूसरे ने कहा– इस जीभ के कारण वह कैसे? पहले मित्र ने पूछा।

दूसरा मित्र– यह चलती रही और जूते सिर पर पड़ते रहे।

4.डॉक्टर–आपकी परेशानी व बीमारी का कारण मुझे समझ में नहीं आ रहा हैं। असल में मैं समझता हूँ कि यह नशे की वजह से हैं।

मरीज–कोई बात नहीं, जब आप का नशा उतरेगा, तब आ जाऊंगा।

5.चोर चोरी करते पकड़ा गया। अदालत में मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया गया।

मजिस्ट्रेट– तुम्हारी जब में जो कुछ भी हो, वह सब मेज पर रख दो।

चोर–यह तो सरासर अन्याय हैं, हुजूर। माल का आधा –आधा किया जाए।

(ईश्वर के यहाँ देर हैं, अन्धेर नहीं)

3 बातों से सास और बहू का रिश्ता होगा मजबूत

यूं तो समाज की नजर में सास और बहू का रिश्ता बहुत जटिल माना जाता हैं। अमूमन लोगों की यही राय होती हैं कि इस रिश्ते में पटती कम हैं। जबकि इस रिश्ते की गहराई को जाने तो दो महिलाएँ अपना ज्यादातर जीवन इस रिश्ते में ही निभाती हैं। जब एक नई बहू ससूराल आती हैं तो उसके मन में सास के व्यवहार को लेकर भय रहता हैं। सास भी यही सोचती हैं कि नई बहू से पटेगी या नहीं। ऐसे में यदि बहू सास को माँ और सास बहू को बेटी मान ले तो यह रिश्ता काफी प्यारा हो जाता हैं। जानिए ऐसी 3 बातें जो इस रिश्ते को मीठा और मजबूत करेगी।

1.हक न जताएं– सास अपने बेटे और बहू अपने पति पर बराबर का हक जताती हैं। इस बात से तकरार बढ़ना शुरू हो जाती हैं। ऐसे में बहू को यह सोचना चाहिए कि आपकी सास ने इतने वर्ष तक आपके पति को पाला हैं, उसकी हर छोटी–बड़ी जरूरत का पूरा ध्यान रखा हैं। जैसे आपकी माँ आपसे प्यार करती हैं, वैसे ही सास अपने पुत्र (यानी आपके पति) से प्यार करती हैं। उनका प्यार कम करने का प्रयास न करें।

(मनुष्य ईश्वर का ज्येष्ठ राजकुमार हैं।)

वहीं सास को यह सोचना चाहिए कि आपकी बहू जिस एक व्यक्ति के लिए अपने माता–पिता और घर को छोड़कर आई हैं वह आपका बेटा हैं। वह उसी के प्यार और सहारे से खुद को नए माहौल में एडजस्ट करेगी। बहू और बेटे को रिश्ता बढ़ाने के लिए स्पेस देना भी बहुत जरूरी हैं।

2.दखलअंदाजी न हो– घरेलू कामों को लेकर एक–दूसरे पर नुक्ताचीनी करने या दखलअंदाजी होने पर बात बिगड़ती जाती हैं। ऐसे में बहू को सोचना चाहिए कि आप जिस परिवार में गई हैं, वह आपके लिए नया हैं। उन्हें समझें और उनमें ढलने की कोशिश करें। सास के तजुर्बे का लाभ लें। पुरानी आदतें एकदम भारी जिम्मेदारियाँ न थोपें। उसे घर के माहौल को समझने का मौका दें। हो सकता हैं वह कुछ गलतियां करे, उसे नजरअंदाज करे। आप उसे मां बनकर सिखायेगी तो वह जल्दी सीख पाएगी। प्यार से किसी को जल्दी अपनाया जा सकता हैं।

3. कहासुनी यूं टालें–कुछ बातों को लेकर कहासुनी हो जाना भी सामान्य बात हैं। इस विवाद के मूल में जाकर स्थिति को सुधारना चाहिए। बहू को सोचना चाहिए कि अपनी सास के प्रति सदैव आदरपूर्वक व्यवहार करें। मायके में सास की चुगली न करें। सास को अपना दृष्टिकोण समझाएं और उनसे उनकी आपत्तियों का कारण भी समझें।

किसी बीचवान की मदद लेने के बजाय घर की बात घर पर भी निपटाएँ। वहीं सास की ड्यूटी बनती हैं कि गलती होने पर वह बहू को अपनी बेटी समझकर माफ कर दें। उसकी बातों को समझें, हो सकता हैं उसके कहने का तरीका गलत हो, लेकिन उसकी बात तार्किक हो, उससे जैसा व्यवहार करेंगी वह उसी अंदाज में आपको उत्तर देगी। उसमें अपनी बेटी को तलाशें।

(संसार को देखने से पहले अपने आपको भी देखें)

गणेश चतुर्थी

वर्ष 2025 में 27 अगस्त को हैं गणेश चतुर्थी जिसे विनायक चतुर्थी भी कहा जाता हैं, भगवान गणेश के जन्मदिन के रूप में मनाया जाने वाला एक प्रमुख हिंदू त्यौहार भाद्रपद (अगस्त–सितंबर) महीने के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि को मनाया जाता हैं। गणेश चतुर्थी को दस दिनों तक मनाया जाता हैं, जिसमें भगवान गणेश की मूर्तियों को घरों और सार्वजनिक पंडालों में स्थापित किया जाता हैं और फिर जल में विसर्जित किया जाता हैं।

गणेश चतुर्थी, हिन्दू धर्म में समृद्धि और बुद्धि के देवता, हाथी के सिर वाले भगवान गणेश के जन्म का प्रतीक 10 दिवसीय त्योहार हैं। भाद्रपद (अगस्त–सितंबर) के चौथे दिन (चतुर्थी) से शुरू होता हैं। गणेश विसर्जन 6 सितंबर को होगा। जो उत्सव का समापन होगा। पौराणिक कथाओं के अलावा, गणेश चतुर्थी के पीछे एक वैज्ञानिक कारण भी हैं। ऐसा माना जाता हैं कि विसर्जन के दौरान, जलाशयों में बड़ी मात्रा में प्राकृति मिट्टी प्रवाहित की जाती हैं, जो अपने औषधीय गुणों के कारण पानी को शुद्ध करती हैं।

श्री गणेश सभी देवों में प्रथम पूज्य हैं। भगवान श्री गणेश मंगलमूर्ति भी कहे जाते हैं क्योंकि इनके सभी अंग जीवन को सही दिशा देने की सीख देते हैं। गणेश जी का बड़ा सिर यह ज्ञान देता हैं कि अपनी सोच को बड़ा बनाए रखना चाहिए। गणेश जी की छोटी आंखें यह ज्ञान देती हैं कि हर चीज को सूक्ष्मता से देख–परख कर ही कोई निर्णय लेना चाहिए। गणेश जी के 12 नाम हैंः सुमुख, एकदंत, कपिल, लंबोदर, विघ्न–नाश, विनायक, धुम्रकेतु, गणाध्यक्ष, भालचंद्र और गजानन।

(आनन्द केवल भगवान के पास हैं।)

जन्माष्टमी

जन्माष्टमी, भगवान श्री कृष्ण के जन्मदिन की खुशी में मनाया जाने वाला एक बड़ा हिन्दू त्योहार हैं। जन्माष्टमी भाद्रपद के महीने में कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को मनाया जाता हैं। यह दिन भगवान कृष्ण के भक्तों के लिए बहुत खास होता हैं। इसी दिन भगवान कृष्ण का जन्म हुआ था। मध्य रात्रि में 12 बजे रोहिणी नक्षत्र के संयोग में खीरे को डंठल से अलग कर भगवान श्रीकृष्ण का जन्म कराया जाता हैं। धर्म पंडितों का कहना है कि खीरा का सम्बंध माँ देवकी से हैं। अतः खीरे से लड्डू गोपाल का जन्म कराया जाता हैं।

श्री कृष्ण जन्माष्टमी एक हिन्दू त्योहार है जो विष्णु के आठवें अवतार कृष्ण के जन्म का जश्न हैं। यह हिन्दू धर्म के सबसे महत्वपूर्ण त्योहारों में से एक है और पूरे भारत में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता हैं। यह हिंदू धर्म के सबसे महत्वपूर्ण त्योहारों में से एक हैं और पूरे भारत में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता हैं। यह त्यौहार भद्रपद महीने के अंधेरे पखवाड़े के आठवें दिन मनाया जाता हैं, जो अगस्त या सितंबर में पड़ता हैं।

जो व्यक्ति जन्माष्टमी के व्रत को करता हैं, वह ऐश्वर्य और मुक्ति को प्राप्त करता हैं। आयु , कीर्ति, या ,लाभ, पुत्र व पौत्र को प्राप्त कर इसी जन्म में सभी प्रकार के सुखों को भोग कर अंत में मोक्ष को प्राप्त करता है। जो मनुष्य भक्तिभाव से श्रीकृष्ण की कथा को सुनते हैं, उनके समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। श्री कृष्ण का जन्म मथुरा में कारागार में हुआ था, माता देवकी और पिता वासुदेव की आठवीं संतान के रूप में।

(पेट की भूख से बड़ी हैं, आत्मा की भूख)

जन्माष्टमी उपवास के नियम में मुख्य रूप से ब्रह्मचर्य का पालन करना, अन्न का त्याग और रात्रि 12 बजे या अगले दिन सूर्योदय के बाद व्रत खोलना शामिल हैं। व्रत के दौरान दिन में सोना सामान्तः अच्छा नहीं माना जाता हैं, खासकर धार्मिक व्रतों में। ऐसा माना जाता हैं कि दिन में सोने से व्रत खण्डित हो सकता हैं या व्रत का फल कम हो सकता हैं।

कान्हा जी को बांसुरी प्रिय हैं। वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में बांसुरी रखने से सुख और समृद्धि का आगमन होता हैं। प्रभु की पूजा के दौरान उन्हें बांसुरी जरूर अर्पित करें।

भगवान कृष्ण का एक प्रमुख संदेश हैं कि हमें केवल अपने पर ध्यान देना चाहिए और उनके परिणाम की चिंता नहीं करनी चाहिए। जैसे गीता में कहा गया हैं, कर्मण्येवाधिकारस्तु मा फलेषु कदाचन इसका मतलब हैं कि हमें अपने काम को ईमानदारी से करना चाहिए और उसके परिणाम के बारे में सोचने के बजाय अपने काम पर ध्यान देना चाहिए।

मक्खन, जिसे ''माखन'' कहा जाता हैं, भगवान कृष्ण का प्रिय था, और इसीलिए उन्हें स्नेहपूर्वक ''माखन चोर'' उपनाम मिला जिसका अर्थ हैं ''माखन चोर''। कृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर अधिकांश भक्त घर पर ताजा घी बनाते हैं और उसे मिश्री से मीठी करते हैं, इसे कृष्ण का माखन मिश्री भोग कहा जाता हैं।

भगवान कृष्ण को कोमलता, धैर्य, करूणा और प्रेम का प्रतीक माना जाता हैं। वे पालनहार भगवान विष्णु के अवतार हैं। इस प्रकार वे देवताओं द्वारा मानवजाति की रक्षा के प्रतीक हैं।

भगवान कृष्ण को 16 कलाओं का स्वामी माना जाता हैं, जो उनके दिव्य गुणों और क्षमताओं को दर्शाती हैं। इन 16 कलाओं में श्री, भू , कीर्ति , वाणी, कांति, विद्या, विमला, उत्कर्षिणी, नीर–क्षीर विवेक, क्रिया, विनय ,सत्य, आधिपत्य और अनुग्रह शामिल हैं।

(भगवान् अनुभव से ही समझ में आते हैं।)