

अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका



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

नए वर्ष में नई पहल हो। कठिन ज़िंदगी और सरल हो। अनसुलझी जो रही पहेली।
अब शायद उसका भी हल हो। जो चलता है वक्त देखकर। आगे जाकर वही सफल हो।
नए वर्ष का उगता सूरज। सबके लिए सुनहरा पल हो।।

माता-पिता के साथ बहस में बच्चे

ताजा अध्ययन के निष्कर्षों के मुताबिक, फेसबुक और ट्विटर जैसी सोशल साइट पर ज्यादा वक्त गुजारने वाले बच्चे खुद को बदसूरत मानते हैं और वे अपने माता-पिता के साथ बहस भी ज्यादा करते हैं इस सरकारी अध्ययन के मुताबिक, सोशल मीडिया पर ज्यादा वक्त बिताने वाले बच्चों की अन्य बच्चों के मुकाबले बुरा बर्ताव करने की शिकायतें दोगुनी हैं। यानी उनका व्यवहार ज्यादा आक्रामक और रूखा होता है। सोशल मीडिया पर ज्यादा वक्त बिताने वालों में लड़कों के मुकाबले लड़कियां ज्यादा है। लड़कों के मुकाबले करीब दोगुनी लड़कियाँ सोशल मीडिया पर तीन घंटे से ज्यादा वक्त बिताती है। साथ ही हैवी सोशल मीडिया यूजर्स अपने दोस्तों और परिवार से भी ज्यादा खुद नहीं हैं।

- किशोरों के सोशल साइट्स पर अकाउंट कैसे? –इस शोधके साथ जो सबसे पहली बहस खड़ी हुई, वह सोशल मीडिया पर कम उम्र के बच्चों के अकाउंट को लेकर है। ज्यादातर सोशल साइट्स 18 साल से कम उम्र के बच्चों के अकाउंट नहीं बनाती हैं। अकाउंट बनाने से पहले यूजर की उम्र पूछी जाती है, जो महज औपचारिकता होती है। इससे बच्चे आसानी से अकाउंट बना लेते हैं।
- बहस करना, तार्किक होने का सबूत :-अध्ययन का निष्कर्ष है कि सोशल मीडिया पर वक्त बिताने वाले बच्चे ज्यादा बहस करते है। इस विशेषज्ञ मानते हैं कि सोशल मीडिया पर बच्चे कई मुद्दों पर बहस कर रहे हैं जिससे उनकी तार्किक क्षमता बढ़ी है। जबकि अभिभावक इसे गलत परंपरा की शुरुआत करार दे रहे हैं।
- आक्रामक व्यवहार:-सोशल मीडिया पर वक्त गुजारने वाले बच्चे आक्रामक होते हैं। इसकी वजह बच्चों का वर्चुअल रियलिटी में ज्यादा यकीन है। उन्हें लगता है कि उनके आसपास बुरे और स्वार्थी लोग हैं। वे नकारात्मकता के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाते है।
- खुद को बदसूरत मानना:-बच्चे इंटरनेट पर कई तरह के लोगों को देखते हैं। जो इंटरनेट पर दिखाई देता है, वह उस शख्स का एक हिस्सा होता है। इसे ही यूजर सच मान लेते हैं इससे उनमें हीन भावना आती है।

3 घंटे से ज्यादा वाले यूजर

3 घंटे से ज्यादा वाले यूजर

82% बच्चे खुश नहीं हैं अपने लुक से

52% बच्चों अपने लुक से खुश हैं

44% करते हैं माता-पिता से बहस

22% ही बड़ों के साथ बहस करते हैं

17% ने माना कि वे परेशान हैं सोशल मीडिया से 11% ने सोशल मीडिया से परेशानी कबूली

14% स्कूल से बेवजह रहते हैं गैरहाजिर 06% ही बंक करते हैं स्कूल क्लास

99% मानते हैं कि उन्हें परिवार का सपोर्ट मिलता है 05% का कहना है कि परिवार सपोर्ट नहीं करता

पढ़ाई के प्रति ज्यादा सजग

अध्ययन का एक निष्कर्ष यह भी है कि सोशल मीडिया का ज्यादा इस्तेमाल करने वाले बच्चे पढ़ाई को लेकर ज्यादा सजग होते हैं। हालांकि सोशल मीडिया का कम इस्तेमाल करने वाले बच्चे भी ज्यादा पीछे नहीं हैं। लेकिन सबसे आगे हेवी सोशल मीडिया यूजर्स ही हैं। अध्ययन में बच्चों से पूछा गया कि 16 साल की उम्र के बाद उनकी पढ़ाई की योजना क्या है? इस पर 90 प्रतिशत हेवी सोशल मीडिया यूजर्स ने बताया कि वे यूनिवर्सिटी में जाएंगे। उनका पढ़ाई और विषय का कम समय देने वाले 87 प्रतिशत बच्चों ने अपने आगे की पढ़ाई पर साफ जवाब दिए। जो बच्चे सोशल मीडिया इस्तेमाल नहीं करते हैं, उनमें से 82 % प्रतिशत ने यूनिवर्सिटी चयन के बारे में सीधा जवाब दिया। 3,500 बच्चों की आदतों का तीन साल तक अध्ययन किया गया। इसमें स्कूल और उनके आस-पास के 4000 परिवारों की मदद ली गई। स्कूल दोस्तों के साथ, परिवार के साथ और मोहल्ले में इन बच्चों के व्यवहार को सोशल मीडिया इस्तेमाल करने के आधार पर अलग-अलग किया गया। सभी बच्चों के बारे में उनके टीचर्स अविभावक और पड़ोसियों की राय ली गई। कैसे हुआ अध्ययन 10-15 साल के बच्चों पर किया गया अध्ययन 3घंटे से कम और इससे ज्यादा रात में सोशल मीडिया इस्तेमाल करने वाले दो समूह बनाए गए 3,500 बच्चों की आदतों पर करीब तीन साल तक किया गया अध्ययन 4,000 परिवारों को किया शोध में शामिल। हर वर्ग और समुदाय की हिस्सेदारी।

जैसी संगत ,वैसा चरित्र

संगति का बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। जैसी संगति, वैसी मति और जैसी मति, वैसी गति। संगति का ही प्रभाव है कि गंदे नाली का पानी भी गंगा नदी में मिल जाने पर गंगा जल बन जाता है। कौरवों की संगति शकुनि से थी जिससे उनके सारे गुण अवगुण में बदल गए और उनके कुल का सर्वनाश हो गया। पांडवों की संगति कृष्ण से थी, इसलिए कम संख्या होने के बाद भी विजय प्राप्त कर हम सभी के आदर्श बन गए। अतः हमें सदैव अच्छी संगति ही ढूंढनी चाहिए।

कण्व ऋषि के वंश में सौभरी नामक एक अत्यन्त विद्वान् महापुरुष उत्पन्न हुए थे। उन्होंने गुरुकुल में रहकर वेदों का गहरा अध्ययन किया था। उन्होंने संसार और परमार्थ को अच्छी तरह समझ लिया था। वे जान गए थे कि संसार की प्रत्येक वस्तु एक दिन समाप्त हो जाती है। जो वस्तु हमारे लिए आज सुखदायी हैं, अत्यन्त प्रिय हैं, उसी के अधिक सेवन से वह बैरी लगने लगती हैं।

संसार की प्रत्येक वस्तु की भी यही स्थिति है। चाहे वह खाने-पीने की हो, पहने-ओढ़ने की हो या किसी अन्य प्रयोग में आती हो। इसलिए उनका मन संसार की किसी वस्तु में नहीं लगता था। बस भगवान के भगत तथा वेद शास्त्रों के अध्ययन मनन व चिंतन में ही वे लगे रहते थे। उनका मन उनसे बार-बार कहता कि घर छोड़ कर किसी शांत सुंदर प्राकृतिक स्थान पर चला जाए तथा वहाँ रह कर तपस्या की जाए।

जब माता-पिता को पुत्र की इस भावना का पता चला तो उन्होंने उसे बहुत समझाया और कहा, बेटे प्रत्येक वस्तु समय पर ही अच्छी लगती है। तुम युवा हो, इस समय तुम्हारी भावनाएँ वैराग्य की ओर हैं लेकिन युवावस्था में मन बड़ा चंचल होता है, वह जरा सी देर में डिग जाता है। इस समय तुम्हें गृहस्थी बसाना चाहिए और गृहस्थी धर्म का पालन करने के पश्चात् ही संसार को त्याग कर भगवान का भजन करना चाहिये, तब तुम्हारे इरादे में कोई बाधा नहीं आएगी। उस समय तक तुम संसार को देख चुके होंगे और तुम्हारा चित्त पूरी तरह स्थिर होगा। तुम दृढ़ता के साथ भगवान के भजन में लग सकोगे,लेकिन सौभरी विवाह करने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं हुए। उन्हे गृहस्थी बसाकर वृद्धावस्था की प्रतीक्षा करना समय

बरबाद करना ही लगा, लेकिन कभी-कभी वे विचार करते कि क्या माता-पिता की आज्ञा का पालन न करना उचित है? अन्दर से आवाज आती कि "आत्मनस्तु का माय सर्व प्रियं भवति अर्थात् आत्मकल्याण ही सबसे प्रिय वस्तु है। वे इस द्वंद्व में कुछ दिनों तक फंसे रहे आखिरकार इस निर्णय पर पहुंचे कि सत्य का अनुभव करना ही मनुष्य जीवन का लक्ष्य है और एक दिन उन्होंने चुपचाप घर त्याग दिया।

चलते-चलते वह यमुना नदी के किनारे एक अत्यन्त सुन्दर स्थान पर पहुंचे, अपनी तपस्यास्थली के रूप में चुना। वहां चारों ओर हरे-भरे वृक्ष फल और फूलों से लदे हुए थे जिन पर रंग-बिरंगी चिड़ियाँ चहचहाती रहती थीं यमुना नदी धीर गंभीर गति से बहती रहती। हवा के झोंकों द्वारा उत्पन्न छोटी-छोटी लहरें किनारे से आकर टकराती और हल्की सी मीठी ध्वनी उत्पन्न करती जो महात्मा सौभरि के मन को गुप्त ध्वनि के समान लगती और उसी को एकाग्र होकर सुनते। जब वे जल में खड़े होकर अथवा बैठकर ध्यान लगाते तो छोटी बड़ी मछलियाँ उनके चारों ओर किलोल करती रहती। कभी-कभी उनकी गोद में भी आकर रुक जाती। शाम के समय आस-पास के गांवों की विभिन्न रंग की गायें झुंड के झुंड गले में पड़ी घंटियाँ बजाती हुई थकी-थनों में दूध के भार को लिए जब लौटती तो उन्हें देखकर महात्मा सौभरी का मन झूम उठता।

अनेक दिन बीत गए। सर्दी और गर्मी उनके लिए समान थी। वर्षा के दिनों में नदि का जल ऊपर तक उफन आता तथा किनारे तोड़कर बहने लगता लेकिन ऋषि का मन न तो बढ़ता और न घटता। वह तो समान रूप से शांत और स्थिर रहता। धीरे-धीरे वर्षा बीत गए, जो भी उनकी तपस्या को देखता आश्चर्य करता। कभी वे वृक्ष के नीचे ध्यान लगाए बैठे रहते और कभी पानी के अंदर। जाड़ों में जब ठण्ड के मारे शरीर अकड़ जाता, बर्फीली हवाएं शरीर को कंपा देतीं, तब भी वे खुले बदन ऐसे ही बैठे रहते। गर्मी के दिनों में जब झुलसा देने वाली लू चलती तब भी वे धूप में बैठकर अग्नि तापते। उनका शरीर जड़ हो गया था उस पर किसी प्रकार का कोई असर नहीं पड़ता भूख-प्यास तो पूरी तरह उनके नियन्त्रण में थीं। जो कुछ जंगल से फल-फूल मिल जाता अथवा गांव वाले कभी दे जाते वही उनका भोजन था।

वर्षों बीत गए, यही पता नहीं चला कि जवानी कब चली गई। लम्बी दाढ़ी मूछों ने चेहरे को ढक लिया। सिर के बाल भी श्वेत होने लगे। अचानक मीठे दूध से भरे कटोरे में विष की बूंद गिरी या कहें कि देवताओं ने उनकी परीक्षा लेने की ठानी जिसमें वे बुरी तरह असफल हुए। वे प्रायः पानी के अंदर बैठकर तपस्या किया करते थे। मछलियाँ उनके चारों ओर तैरती ही रहती थीं। वे ऋषि की परिक्रमा सी करती रहतीं और उनके शरीर को छूती फिसलती रहती। वे जरा भी उनकी उपस्थिति से विचलित नहीं होती। उन्होंने देखा कि एक मत्स्य जोड़ा कितने आनन्द से एक-दूसरे का पीछा कर रहा है किस तरह से लड़ते-झगड़ते तथा मुस्कराते हुए तैर रहे हैं। उनके चारों ओर उनके अनेक बच्चे इधर-उधर घूम रहे हैं तथा पानी में खेल रहे हैं।

एक दिन उन्होंने कुछ निश्चय किया और अपना स्थान छोड़कर एक ओर चल दिये। चलते-चलते वे सिंध प्रदेश में सबसे अधिक शक्तिशाली एवं प्रतापी राजा 'त्रसद्स्यु' के दरबार में सहसा उपस्थित हो गए। राजा ऋषि-महर्षियों का बड़ा आदर-सम्मान करते थे। सौभरी ऋषि का नाम सारे भारत में विख्यात था, उनकी तपस्या से सभी चमत्कृत थे। उन्हें दरबार में अचानक देखकर सभी आश्चर्यचकित रह गए। राजा ने सिंहासन छोड़कर उनका स्वागत किया और उनसे कुशल मंगल पूछते हुए अत्यन्त विनम्रता के साथ आने का प्रयोजन जानना चाहा।

ऋषि बोले, "मैं तुम्हारी कन्या से विवाह करने का इच्छुक हूँ। राजा इस बात को सुनते ही सकते में आ गए। वे सोचने लगे कि कहां यह वृद्ध ऋषि और कहां मेरी सुकुमारी बेटी। क्या यह उचित होगा कि मैं अपनी युवा बेटी का विवाह इस वृद्ध पुरुष के साथ कर दूँ। अन्य राजा लोग क्या कहेंगे, मेरी प्रजा में क्या ख्याति रह जाएगी। इस वृद्ध को देखों, इस आयु में गृस्थ जीवन बिताने की सोच रहा है, लेकिन इन्कार भी नहीं किया जा सकता। यदि कहीं क्रुद्ध हो गए तो राज्य की खैर नहीं। अंत में राजा ने एक युक्ति सोच ली।

वे बोले, "महात्मन हम लोग क्षत्रिय हैं, हमारे यहाँ स्वयंवर का रिवाज है, आप मेरे साथ अंतःपुर में चलें, जो राजकुमारी आपको पसंद कर लेगी, मैं उसी से आपका विवाह कर दूँगा।" दोनों महल के निवास की ओर चल दिए। रास्ते में ऋषि ने अपने तपोबल से एक अत्यन्त सुंदर युवा का रूप धारण कर लिया। वे ऐसे लगने

लगे जैसे साक्षात सौन्दर्य के अनंत देवता हो। जैसे ही महल में पहुँचे और राजा ने आगन्तुक के आने का करण बताया, सभी राजकुमारियों ने ऋषि के सौंदर्य और आकर्षण को देखकर उन्हें घेर लिया तथा सभी उनके साथ एक राजकुमारी का विवाह ऋषि सौभरी के साथ कर दिया। उन्हें इतना घर गृहस्थी का सामान दिया कि ऋषि का किसी प्रकार की भी चिन्ता न रही। गायों के झुंड,घोड़े विभिन्न प्रकार के वस्त्र, रत्न तथा आभूषण प्राप्त करके ऋषि का मन आनन्दित हो गया। रास्ते में ऋषि ने इन्द्र देवता से प्रार्थना की और उन्हें यज्ञ में उपस्थित होकर भेंट स्वीकार करने का आग्रह किया। उन्होंने यह भी चाहा कि उनका यौवन सदा बना रहें, उनकी पत्नी उनसे सदा प्रसन्न रहें। देवताओं की नगरी बसाने व भवन निर्माण करने वाले विश्वकर्मा उनके लिए यमुना के किनारे पर एक सोने का महल बना दें जो धन-धान्य से पूर्ण हो तथा जिसके चारों ओर स्वर्गीय फलों और की वाटिकाएँ हों ताकि वे गृहस्थ का भरपूर सुख उठा सकें। इन्द्र देवता उनकी तपस्या और प्रार्थना से पहले ही सुतुष्ट थे। उन्होंने 'तथास्तु' कहा और स्वर्ग की ओर प्रस्थान कर गए। ऋषि आनन्दपूर्वक अपने दिन बिताने लगे। चारों ओर सुंदर स्त्रियों का समूह, हास-परिहास तथा भांति-भांति के खेल।

वर्षों बीत गए, समय का पता नहीं चला। छोटे-छोटे बच्चों की तोतली बोली उनके मन में आनन्द की लहरें उठाती रहती। परन्तु धीरे-धीरे मन अब फिर उकताने लगा। वैराग्य की वृत्ति ने फिर उठाना प्रारम्भ किया। जिस वस्तु को प्राप्त करने के लिए मन अथवा परिश्रम करता है और जब उसे प्राप्त कर लेता है तो वह भोगते-भोगते नीरस हो जाती है। ऋषि के मन में विचार आया कि तूने किस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए घर छोड़ा था और फिर एक इतना बड़ा जंगल खड़ा कर लिया। जिसके लिए मैंने अपनी वर्षों की घोर तपस्या का त्याग किया, क्या वास्तव में यह उससे बड़ी वस्तु है। क्या इसे ही मनुष्य सुखमय गृहस्थ जीवन कहते हैं। इससे तो मैं कल्याण का रास्ता छोड़ बैठा और संसार में फंस गया, मैंने तपस्या का मार्ग सांसारिक सुख व वैभव के लिए त्याग दिया। कितनी बड़ी भूल की। इससमय उन्हें सच्चा वैराग्य उत्पन्न हो गया था। युवावस्था का वैराग्य कच्चा था, अनुभवहीन था। उन मछलियों की सगंति ने उनके स्वभाव को परिवर्तित कर दिया था। उन्होंने तपस्या के समय की शांति, संतोष और मन की स्थिरता को देखा था और अब गृहस्थ के सुख को भी भोगा। तब उनकी समझ में यह आया कि

गृहस्थ का अनुभव भी आवश्यक हैं और एक दिन जब उनके सभी बच्चे समर्थ हो गए तो उन्होंने गृहस्थी का त्याग कर दिया और जंगल में जाकर पुनः तपस्या में रत हो गए तथा अंत में भगवान के दर्शन करके आवागमन के चक्र से सदा-सदा के लिए मुक्त हो गए। उनकी पत्तियों पर भी उनकी संगति का गहरा प्रभाव पडा। वे सब भी उन्हीं के बताए हुए मार्ग पर चल पड़ी और सद्गति को प्राप्त हुई। इसलिए सदा अच्छे मित्रों, साथियों तथा सज्जन व्यक्तियों को ढूँढते रहना चाहिए तथा उन्हीं की संगति में रहना चाहिए।

जीवन का सार

समय के साथ दो बातें हमेशा ध्यान रखी जाएं, उसका आना और जाना। आते हुए समय की चुनौती को समझा जाए और गुजरते हुए वक्त के नुकसान को पकड़ा जाए। भारतीय संस्कृति ने तो समय को भी काल रूप में देव माना है। उसमें प्राण जैसी अनुभूति दी है। समय को जीवनरूप में स्वीकार कर मान दिया है। आज का काम आज किया जाए, यह सिर्फ कहावत नहीं है, पूरा जीवन दर्शन है। कबीर ने अपनी एक पंक्ति में पल में परलय शब्द का बहुत सही उपयोग किया है। काल करे सो आज कर, आज करे सो अब, पल में परलय होयेई, बहुरि करेगा कब? आज की चूक एक बहुत बड़ा धक्का है। इसकी चोंट जीवन के अंतिम समय तक असर करती है। यूँ तो समय बहुत हल्का होता है, हौले-हौले गुजरता है। शीतल और सुगंधित पवन की तरह समय भी आनन्द देता बीत जाता है, लेकिन विलंब और टालेन की वृत्ति आते ही अपने आप को भारी बना देता है और हर अगले दिन वह अपने भार बना देता है और हर अगले दिन वह अपने भार को मल्टीपल कर लाता है। इसीलिए टाले हुए काम बोझ बनकर अशांत बनाते हैं। साथ ही हमारे व्यक्तित्व को अप्रिय व आलोचनापूर्ण बना देते हैं। भारी समय अपने साथ अंधकार भी लाता है। वक्त की बर्बादी अपराध है। ऐसे लोग खुद का समय भी नष्ट करते हैं और दूसरे के समय का महत्व भी नहीं समझ पाते।

उम्र घटाता है अकेलापन

अगर आप लंबी उम्र जीना चाहते हैं तो सबसे पहले अकेलेपन से बचें। अकेलापन न सिर्फ आपकी उम्र घटा देता है, बल्कि विकलांगता की संभावना भी बढ़ाता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में 45 हजार लोगों पर रिसर्च करने पर पता चला कि 54 से 65साल तक के लोगों में अकेलापन, मध्यम उम्र के लोग में जल्दी मौत का खतरा 24 फीसदी और 66 से 80 साल तक के लोगों में 12 फीसदी तक बढ़ा देता है। अकेलापन मध्यम उम्र के लोगों में जल्दी मौत की संभावना इसलिए बढ़ा देता है क्योंकि अकेलेपन का दिमाग तौर पर बुरा असर पड़ता है और सेहत पर उसका सीधा ताल्लुक होता है। ऐसे लोग अकेलेपन के कारण नौकरी से जुड़ा स्ट्रेस भी नहीं बर्दाश्त कर पाते। परिवार या पार्टनर के साथ रहने वाले लोगों को समय पर खाने और बीमार होने पर दवा लेने के लिए उनके परिजन या साथी टोकते रहते हैं, लेकिन अकेले रहने वाले लोगों को यह फायदा नहीं मिल पाता, जिसका बुरा असर उनकी सेहत पर पड़ता है।

सर्दियों का नाइट स्किनकेयर रूटीन- Night Skin Care Routine For Winter

1. दूध लगाएं आपको रात में सोने से पहले चेहरा साफ जरूर करना चाहिए। ...
2. मॉश्चराइजर लगाएं त्वचा की सफाई या फेश वॉश के बाद, चेहरे में नमी बनाए रखने के उसे मॉश्चराइज करना बहुत जरूरी है। ...
3. हाइड्रेटिंग मास्क लगाएं ...
4. डेड स्किन करें साफ ...
5. मालिश करें

चार गुना बढ़ जाएगी चेहरे की रौनक, सर्दियों के मौसम में जरूर लगाएं...

1. एलोवेरा जेल सर्दियों के मौसम में चलने वाली ठंडी हवाएं त्वचा से नमी को चुरा लेती हैं। ...
2. नारियल का तेल नारियल का तेल आपकी त्वचा पर प्राकृतिक मॉश्चराइजर की तरह काम करता है। ...
3. घी ...
4. गुलाब जल ...
5. कच्चा दूध

धूप से चेहरा काला पड़ गया हो तो इन 2 चीजों को मिलाकर लगाएं, निखार...

1. शहद और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर फेस पर लगा लें सूखने पर धो लें, चेहरा निखर जाएगा
2. मसूर दाल का पाउडर लें और इसमें दूध मिला लें इस पेस्ट को फेस पर लगा लें सूखने पर धो लें, डेड स्किन निकल जाएगी
3. केसर से स्किन का कलर साफ होता है

सर्दियों में कौन सी क्रीम लगानी चाहिए?

बहुत सारी कोल्ड क्रीम हैं, जिन्हें आप सर्दी में इस्तेमाल कर सकते हैं। जैसे - निविया, पॉन्ड्स, अयूर, डव आदि। सूखी, संवेदनशील त्वचा के लिए प्लम 1% प्रीबायोटिक ओट और एलांटीइन ऑल-डे मॉइस्चराइजिंग विंटर फेस क्रीम | विटामिन ई और बी5 के साथ | चर्मरोग परीक्षित | त्वचा को आराम और पोषण देता है | त्वचा की रुकावट को मजबूत करता है |

बूढ़ों और बच्चों की सर्दियों में देख-भाल

बूढ़ों और बच्चों के लिए जीवन कभी रुकता नहीं, चाहे बाहर तापमान कितना भी हो। बुजुर्गों के लिए, सर्दियों में बाहर जाने और परिवार और दोस्तों के साथ मिलने पड़ोस में घूमने का आनंद लेने का एक अद्भुत समय हो सकता है। वहीं बच्चों को बाहर धूप में खेलने से कौन ही रोक सकता है। लेकिन ठंड का मौसम, प्रदूषण के साथ, विशेष रूप से बुजुर्गों और बच्चों के लिए एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है। बच्चों और बुजुर्गों को सर्दियों में ठंड लग जाने या बीमारी होने की अधिक सम्भावना होती है। उन्हें फलू और अन्य सर्दियों से संबंधित समस्याओं से बचाकर सुरक्षित और स्वस्थ रखना आवश्यक है।

1-बाहर जाते वक़्त बरतें सावधानियां

बाहर जाते समय, सुनिश्चित करें कि उन्होंने गर्म कपड़े पहने हैं और उनके कपड़े या जैकेट वाटरप्रूफ होने चाहिए। जब भी वे बाहर जाएं तो ऊनी कपड़ों का चुनाव करें और यह भी ध्यान रखें कि उन्होंने टोपी, मोज़े पहने हो।

2-सर्दी-जुकाम में लें संतुलित डाइट

सर्दी और जुकाम से बचने के लिए सर्दियों के दौरान संतुलित आहार लेना बहुत महत्वपूर्ण है। बुजुर्ग और बच्चों दोनों को संतुलित आहार अवश्य दें, जिसमें विटामिन युक्त फल और सब्जियाँ हों।

4-डिहाईड्रेशन का शिकार न हों

आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चों को डिहाईड्रेशन न हो और वे समय समय पर पानी पी रहे हों। आप उन्हें अन्य तरल पदार्थ जैसे सूप या गर्म दूध भी दे सकते हैं।

5-पिएं अदरक वाली चाय

बुजुर्गों को आप ग्रीन टी या जिंजर टी भी दे सकती है, इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं, हड्डियों के घनत्व को बढ़ाते हैं, इससे मेटाबोलिज्म भी बढ़ता है। उनको डिहाईड्रेशन न हो आप समय समय पर उन्हें पानी, सूप या दूध देते रहे।

6-योग को दें जीवन में जगह

बच्चों और बुजुर्गों दोनों के प्राणायाम और योग करने के लिए प्रेरित करे प्राणायाम शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को उन कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने में मदद करता है जो बीमारियों और अन्य संक्रमणों से लड़ते हैं। प्राणायाम हृदय रोगों को भी ठीक करने में मदद करता है। योग से बच्चों और बुजुर्गों दोनों में फुर्ती आती है और इम्यून सिस्टम भी अच्छा होता है।

7-स्किन का भी रखें खयाल

सर्दियों के दौरान त्वचा पतली हो जाती है, इसलिए ऊन के कपड़े पहनना अनिवार्य है। घर में ह्यूमिडिफायर हवा को नमीयुक्त रखने और स्वच्छ हवा का उपभोग करने का एक शानदार तरीका है। यह भी त्वचा की खुर और लालिमा रखने में मदद करता है।

कांपने लगता है शरीर

शरीर को हेल्दी रहने के लिए और अपना काम सामान्य रूप से करने के लिए विटामिन की जरूरत होती है। इनमें से कुछ विटामिन हमारा शरीर खाने-पीने की चीजों से प्राप्त करता है तो कुछ धूप व अन्य स्रोतों से प्राप्त होते हैं और वहीं कुछ विटामिन हमारा शरीर खुद भी बनाता है। लेकिन इनमें से ज्यादातर विटामिन हमारे शरीर के लिए जरूरी होते हैं और अगर इनकी कमी हो जाए तो

शरीर ठीक से काम करना ही बंद कर देता है। लेकिन कुछ प्रकार के विटामिन ऐसे भी हैं, जिनकी शरीर में कमी होना गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है और मरीजों को इससे कई समस्याएं होने लगती हैं। आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही विटामिन के बारे में बताने वाले हैं, जिसकी शरीर में कमी होते ही शरीर में कंपन जैसे लक्षण होने लगते हैं और अगर इसे इग्नोर कर दिया जाए तो कई अंग डैमेज होने का खतरा बढ़ जाता है। वैसे तो ऐसे कई विटामिन हैं जिनकी शरीर में कमी होना गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है। लेकिन ज्यादातर मामलों में विटामिन बी 12 की कमी होने के कारण शरीर के कई अंगों में कंपन होने लगती है। हालांकि, शरीर में विटामिन बी 12 की कमी होना काफी दुर्लभ मामला होता है, लेकिन इसकी थोड़ी सी ही कमी भी कंपन का कारण बन सकती है क्योंकि यह विटामिन हमारे नर्वस सिस्टम को कंट्रोल करता है। इसके अलावा विटामिन बी1 और बी6 के कारण भी शरीर में कंपन जैसे मामले देखने को मिल सकते हैं।

क्यों होती है विटामिन बी12 की कमी

जैसा कि आपको ऊपर भी बताया है कि ज्यादातर विटामिन हमारा शरीर खाने-पीने की चीजों से प्राप्त करता है और विटामिन बी12 भी इन्हीं में से एक है। इसलिए यदि आप डाइट में ऐसे फूड्स व ड्रिंक्स को शामिल नहीं कर रहे हैं, जिनमें अच्छी मात्रा में विटामिन बी12 पाया जाता है, तो धीरे-धीरे आपके शरीर में विटामिन बी12 की कमी होने लग सकती है।

ये अंग डैमेज होने का खतरा

शरीर में विटामिन बी12 की कमी होना काफी बड़ी परेशानी बन सकता है, क्योंकि इससे शरीर के कई अंग प्रभावित हो जाते हैं। इतना ही नहीं अगर लंबे समय से विटामिन की कमी है तो इससे कुछ अंग डैमेज भी हो सकते हैं। शरीर में विटामिन बी12 की कमी होने के कारण शरीर का नर्वस सिस्टम प्रभावित हो जाता है, मांसपेशियां कमजोर पड़ने लगती है, मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होने लगता है और पाचन क्रिया प्रभावित होने के कारण भूख लगना बंद हो जाती है। आज विटामिन B12 की कमी बहुत अधिक लोगों में देखने को मिल रही है। जिसके कारण हमें कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आज हम आपको चेहरे पर दिखने वाले ऐसे लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं जो विटामिन B12 की कमी की ओर इशारा करते हैं।

चेहरे का पीला होना

विटामिन B12 की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन का उत्पादन कम हो जाता है, जो लाल रक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन ले जाने वाला प्रोटीन है। यही कारण है कि चेहरे पर इसका असर सीधा देखने को मिलता है। विटामिन B12 की कमी होने पर हमारा चेहरा पीला पड़ने लगता है।

जीभ का लाल होना

विटामिन B12 की कमी हो जाने पर इसका असर हमारी जीभ पर भी देखने को मिलता है। इसकी कमी होने से हमारी जीभ लाल हो जाती है और कभी-कभी इसमें सूजन भी आ जाती है। इसके साथ ही जब कमी ज्यादा बढ़ जाती है तो जीभ पर स्थित स्वाद ग्रंथियां अपना काम करना बंद कर देती हैं। इस समस्या को ग्लोसाइटिस कहा जाता है।

मुंह के अंदर की त्वचा का कट जाना

विटामिन B12 की कमी होने पर इसका काफी बुरा असर हमारे मुंह के स्वास्थ्य पर पड़ता है। जिसके चलते हमारे मुंह के अंदर कोनों की त्वचा कट जाती है। जो काफी दर्दनाक स्थिति है। इस स्थिति को एंगुलर चेलाइटिस कहा जाता है। इस समस्या से पीड़ित व्यक्ति को खाना खाने में काफी परेशानी झेलनी पड़ती है।

मीठे शब्द

- दुनिया से मुँह फेर लो दुनिया तुम्हारी गुलाम बन जायेगी।
- खुदा पाक—साफ लोगों को पसंद करता है।
- सब्र सबसे बड़ी ओर उन्दा हैं।
- अच्छे लोगों की निशानी मीठी बात हैं, बुरी बाचीत तो जानवरों तक को पसंद नहीं आती।
- इंसानियत का दूसरा नाम मुहब्बत हैं।
- किसी बेजान देवता के आगे सौ साल इबादत करने से बेहतर है कि कुछ घड़ियाँ किसी नेक आदती की संगति में गुजार लो—
- धनवान बनने के लिये एक—एक कण का संग्रह करना पड़ता है।
- गुणवान बनने के लिये एक—एक क्षण का सदुपयोग करना पड़ता है इस जीवन का पैसा अगले जन्म में काम नहीं आता मगर इस जीवन का पुण्य जन्मों जन्म काम आता है।

प्रार्थना करियें आजीवन सुखी रहिए

हे प्रभु। मैंने तुझे नहीं देखा, फिर भी मेरा विश्वास है कि तू कहीं ना कहीं जरूर है, क्योंकि मेरी साँस चल रही है, पक्षी उड़ रहे हैं, जानवर चर रहे हैं, हवाएँ चल रही हैं, चाँद अपने समय पर आ रहा है, ये सब तेरे होने के ही सबूत हैं, तूने इंसानों से इंसानों को प्यार करना सिखाया, तूने अपने से बड़ों का आदर करना सिखलाया, तूने ही हर तरह की खुशियाँ दीं, मैं हर तरह से तेरा एहसानमंद हूँ, तूने इंसान को बनाया, उसमें भावनाओं को भरा, उसे दिल दिया, उसे दिमाग दिया, यह एक चमत्कार है तेरा, लेकिन आज का इंसान तेरी याद को, तेरे एहसान को भूलकर गुमराह हो रहा है, तू उसे माफ कर, और सही रास्ता दिखा, तू ममता का सागर है, तुझसे बड़ा कोई नहीं है मरने के बाद मुझे और मेरी आत्मा को तेरी शरण में ही आना है,

मैं तुझसे प्रार्थना करता हूँ कि तू हमारे देश के काम आने वाले लोगों को अच्छी सेहत दे, हमारे देश में रहने वालों को परेशानियों से मुक्त कर, उन्हें बुरे कर्मों से बचा, अच्छी तरह राह दिखा, मानव समाज के लोग अंधविश्वास में जी रहे हैं, उनकी आंखें खोल,

हे प्रभु। मेरे माँ-बाप का साया सदा मेरे सिर पर रख, मैं जहां से रोजी-रोटी कमाता हूँ, वहां खुशहाली के भंडार भर दें, मेरे इसकाम को इतना मजबूत बना कि मैं कभी ऐसा काम न करूँ, जो तुझे पसंद न हो,

मुझे सदैव सत्य की राह पर चलने की हिम्मत दें, अपने कर्तव्य से मैं कभी मुंह न मोड़ूँ, ऐसी शक्ति दे।

बाढ़, अकाल, आग और बिजली की चमक से मेरे देश को बचाए रख तूने मुझे जैसा भी जीवन दिया है, वो मुझ पर तेरा एहसान है मैं उसे कबूल करता हूँ और तेरे आगे सिर झुकाता हूँ तेरे आशीर्वाद से ही मेरी यह जिन्दगी कट रही है।

एक घंटे में 50 हजार विचार

वैज्ञानिकों का शोध है कि प्रतिदिन चौबीस घंटे में एक औसत व्यक्ति से होकर पचास हजार विचार गुजरते हैं, पचास हजार विचार निरंतर रहते हैं, तुम सभी विचारों को फैलने की अनुमति नहीं देते हो, तुम उनमें चुनाव करते हो, वहां अच्छे विचार और बुरे विचार भी होते हैं, वहाँ सुंदर विचार और कुरूप विचार भी होते हैं— तुम उनमें चुनाव करते हो, यह लगभग ऐसा ही है, जैसे मानो तुम्हारे पास एक रेडियो हो, और उस पर बहुत से स्टेशन उपलब्ध हों, पूरे संसार भर की कई तरह की ध्वनियाँ और सभी राजनीतिज्ञों की आवाजें, रेडियो पर उपलब्ध हों, लेकिन तुम स्टेशन का चुनाव करते हो, वह चुनाव तुम्हारा होता है, अथवा तुम रेडियो को न खोलने का चुनाव करते हो,

और उसे बंद कर देते हो, तब सभी आवाजें बंद हो जाती हैं, ठीक यही स्थिति तुम्हारी है।

काला कुत्ता 20 दिन में सचमुच बदल देगा आपकी किस्मत

आपको यकीन नहीं होगा लेकिन ये सच हैं कि एक काला कुत्ता आपकी किस्मत आसानी से बदल देगा, इसके लिए बस आप काले कुत्ते को रोज सुबह-शाम रोटी दें, कुत्ता काला होना चाहिए लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि उस कुत्ते के नाखुनों की संख्या 22 या इससे ज्यादा होनी चाहिए, इतने नाखुनों वाला कुत्ता केतु का रूप माना जाता है, ऐसा कुत्ता ही आपकी किस्मत बदल सकता है,

- ऐसे कुत्ते को सुबह शाम रोटी देने से आपका रुका हुआ पैसा वापस आने लग जाता है,
- अचानक आने वाले संकट से भी काला कुत्ता ही बचाता है,
- काला कुत्ता आप पर आने वाला संकट अपने ऊपर ले लेता है,
- काला कुत्ता आपकी आर्थिक तंगी दूर कर देता है,
- पेट की बीमारीयाँ, जोड़ों के दर्द और अन्य बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है,
- प्रेत बाधा से मुक्ति पाने के लिए ये काला कुत्ता ही मददगार होता है,
- अगर आप रोज सुबह-शाम ऐसे काले कुत्ते को रोटी दे तो जल्दी ही कर्ज से मुक्ति भी मिल जाती है,
- बिजनेस और कार्यक्षेत्र में सफलता और उन्नति के लिए काला कुत्ता ही मददगार होता है,

आनंद मार्ग का साधारण अर्थ है वह मार्ग जो मनुष्य को परमानंद का रास्ता दिखाए।

इसका आरम्भ सन् १९५५ में बिहार के जमालपुर में श्री प्रभात रंजन सरकार (१९२१ - १९९०) द्वारा की गयी थी या यह आधिकारिक तौर पर आनन्द मार्ग प्रचारक संघ (आनंद के मार्ग के प्रचार के लिए संगठन) एक है 1955 में प्रभात रंजन सरकार द्वारा भारत के जमालपुर, बिहार, भारत में स्थापित सामाजिक-आध्यात्मिक संगठन और आंदोलन, यह प्रभात रंजन ...

श्री श्री आनंदमूर्ति जी ने भी व्यक्तिगत साधना के अलावा सामूहिक साधना के लिए बाबा नाम केवलम का नाम संकीर्तन का मंत्र दिया है। बाबा का अर्थ है

सबसे प्रिय और पूरे मंत्र का अर्थ है अपने सबसे प्रिय इष्ट का नाम। इस कीर्तन से व्यक्तिगत बाधाओं और सामूहिक विपत्तियों से छुटकारा मिल सकता है।

आनंद की प्राप्ति कैसे हो? इसके लिए हमें स्वयं से प्रेम करना और दूसरों में प्रेम बाँटना होगा। दूसरों की सेवा, सबके प्रति स्नेह, दया, सहानुभूति, परोपकार की भावना रखना और ईश्वर के प्रति समर्पण भाव रखना ही सच्ची मानवता है। तभी हम आनंद प्राप्त कर सकते हैं।

आनंद शब्द का सही अर्थ क्या है?

आनंद उस व्यापक मानसिक स्थितियों की व्याख्या करता है जिसका अनुभव मनुष्य और अन्य जंतु सकारात्मक, मनोरंजक और तलाश योग्य मानसिक स्थिति के रूप में करते हैं। इसमें विशिष्ट मानसिक स्थिति जैसे सुख, मनोरंजन, खुशी, परमानंद और उल्लासोन्माद भी शामिल है।

जीवन का सबसे बड़ा आनंद क्या है? जीवन का सबसे बड़ा आनंद, अच्छे कर्म करके और बुरे कर्मों से दूर रहकर अपने जीवन को व्यतीत करना है।

आनंद कहां मिलता है? संगीत। फ़िल्में। अच्छी किताबें। किसी साथी या प्रियजन को गले लगाना।

आनंद किस भगवान को कहा जाता है? अर्थ। खुशी, भगवान शिव का दूसरा नाम भी है।

मनुष्य के जीवन में सबसे जरूरी क्या है? मनुष्य को जीवन जीने के लिए हवा, पानी, भोजन, वस्त्र और आवास के साथ साथ सबसे जरूरी है, "प्यार, आशा की किरण"।

आनंद कौन सी जाति होती है? महान ग्रंथों के अनुसार, Anand (खत्री) सूर्यवंशी हैं और भगवान राम के वंशज भी हैं। Anand क्षत्रिय वर्ग में आते हैं।

भाग्य और कर्म में कर्म ही सर्वोपरि है। भगवत गीता में श्री कृष्ण ने कर्म को प्रधान बताया है। कर्म से भाग्य का निर्माण किया जा सकता है लेकिन भाग्य से कर्म का नहीं। इसलिए कर्म ही सर्वोपरि है।

इंसानों को कब तक जीना चाहिए? मनुष्य का अधिकतम ज्ञात जीवनकाल लगभग 120 वर्ष है, लेकिन बहुत अधिक होने के कारण इसे उनके अंशांकन डेटा से बाहर रखा गया था। पेपर के अनुसार, जो नेचर साइंटिफिक रिपोर्ट्स में प्रकाशित हुआ था, "यह वास्तविक वैश्विक औसत जीवन काल (60.9-86.3 वर्ष) है।

शुद्ध दूध भी देता है बीमारियों को न्यौता

मिलावटी दूध को सेहत के लिए खतरनाक माना जाता है, लेकिन सुनकर ताज्जुब होगा कि शुद्ध दूध भी सेहत के लिए फायदेमंद नहीं है। शुद्ध दूध से भी कई तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं, जिसमें कैंसर भी शामिल है। शुद्ध दूध के शरीर पर कई हानिकारक परिणाम पाए हैं। शोध के अनुसार मानव शरीर में ग्रोथ हार्मोन होता है और दूध में भी यही ग्रोथ हार्मोन होता है। दूध पीने से ग्रोथ हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है, जो शरीर को नुकसान पहुंचाती है। इसके अलावा दूध का प्रोटीन भी एमिनो एसिड से बनता है और शरीर के भीतर भी पहले से एमिनो एसिड होता है।

यह आपस में मिलकर परस्पर विरोधी के रूप में काम करते हैं। इसे चिकित्सा की भाषा में आटो इम्यून डिजीज कहा जाता है, जिसका मतलब होता है कि शरीर अपने ही खिलाफ लड़ाई लड़ने लगता है। इससे दिल की बीमारियाँ, कैंसर गठिया और मधुमेह जैसी बीमारियाँ हो जाती हैं। दूध को मलाई रहित खाने से सेहत को लाभ मिलता है।

“क्या बात है ”

- गरीब मीलों चलता है भोजन पाने के लिये।
- अमीर मीलों चलता है, उसे पचाने के लिये।
- किसी के पास खाने के लिये एक वक्त की रोटी नहीं।
- किसी के पास एक रोटी खाने के लिये वक्त नहीं।
- कोई अपनों के लिये अपनी रोटी छोड़ देता है।
- कोई रोटी के लिये अपनों को छोड़ देता है।
- दौलत के लिये, सेहत खो देता है
- सेहत पाने के लिये, दौलत खो देता है।

जीता ऐसे है जैसे कभी मरेगा नहीं और मर ऐसे जाता है जैसे कभी जीया ही नहीं एक मिनट में जिन्दगी नहीं बदलती एक मिनट में लिया गया फैसला, जिन्दगी बदल देता है।

परिवार की डाइट में इन्हें शामिल करना जरूरी

आने वाले साल में अगर आपका लक्ष्य अपने परिवार को सेहतमंद खाना खिलाने का है तो इन खाद्य पदार्थों को आप सभी सदस्यों के भोजन का हिस्सा बना सकती हैं।

- एक कप पके हुए पालक में उतना ही कैल्शियम होता है, जितना एक कप दूध में। इतना ही नहीं, बच्चों में आयरन की जरूरत इससे पूरी हो जाती है। यह आपकी भी आयरन की जरूरत आधी से ज्यादा पूरी करने की क्षमता रखता है। इसके अलावा इसमें विटामिन ए और सी भी भरपूर मात्रा में होता है। पालक की जात पत्तियों का उपयोग सलाद में किया जा सकता है या सूप बनाकर भी इसका लुत्फ उठाया जा सकता है। आप चाहें तो पालक के परांठे बच्चों के लिए बनाएं।
- मछली :- मछली बमुश्किल ही डाइट में शामिल की जाती है। सेहत के लिहाज से यह अच्छी आदत नहीं है क्योंकि मछली में जरूरी फैटी एसिड मौजूद होते हैं जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यही नहीं, मछली में जिंक जैसा तत्व भी पाया जाता है, जो दूसरे पदार्थों में आसानी से नहीं मिलती है। अगर आप नॉन वेजीटेरियन हैं तो इन फायदों को देखते हुए आपको हप्ते में एक बार मछली खानी चाहिए। सैल्मॉन, व्हाइट फिश और सारडाइन्स किस्म की मछलियाँ ओमेगा थ्री फैटी एसिड से भरपूर होती हैं।
- ब्राउन राइस:- सुफेद चावल के स्वाद को धीला कर ब्राउन राइस के अजीब स्वाद को अपना आसान नहीं है। ऐसा करने के लिए सबसे कारगर तरीका ही बंद कर दिया जाए। बदले में अपने पाचन तंत्र, ऊर्जा के स्तर और विटामिन की स्थिति में हुए सुधार को देखकर आप हैरान रह जाएंगी।
- बादाम:- एक कप बादाम से मिलने वाला कैल्शियम एक कप दूध में मौजूद कैल्शियम की तुलना में ज्यादा होता है। प्रोटीन और आयरन की मात्रा भी इसमें प्रचुर होती है। इसके साथ ही फैटी एसिड भी अच्छी मात्रा में मौजूद होते हैं। यही वजह है कि इसे डाइट का हिस्सा बनाने की सलाह दी जाती है। छोटे बच्चों को बादाम दूध बनाकर, बादाम को पीसकर दिया जा सकता है।

आशीर्वाद और दुआएँ ली नहीं जाती हैं

कहते हैं कि मदद ऐसी होनी चाहिए कि दायें हाथ मदद करे तो बाएँ को भी मालूम न हो। हम साधारण लोग कौन होते हैं हैं? जो किसी की मदद या सहायता कर सकें। हम तो स्वयं परमेश्वर के सामने सहायता के लिए हाथ फैलाए खड़े हैं लेकिन, जो भी मदद या सहायता, हर ,पल, हर क्षण, प्रत्येक अवसर पर ईश्वर हमारी करता है उसे याद करते हुए हमें भी जरूरतमंदों की मदद करने की कोशिश करना चाहिए।

परमपिता परमेश्वर जो कि हमारा निगहबान हैं उसके सामने उसकी कृपा, दया, मदद के लिए हमें कैसे कृतज्ञ होना चाहिए। आर्शीवाद और दुआएं ली नहीं जाती हैं, बल्कि कमाई जाती हैं।

क्रोध को काबू में करना चाहिए

क्रोध एक महत्वपूर्ण मनोभाव हैं और इसका आवेग इतना प्रबल होता हैं कि इससे पूर्णरूपेण बचे रहना असंभव हैं, फिर भी हमें क्रोध को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। हिंदी के कालजयी साहित्यकार आचार्य रामचन्द्र शुक्ल ने अपने निबंध ' क्रोध ' में लिखा हैं कि क्रोध अंधा होता हैं। कहने का तापर्थ्य यह हैं कि क्रोध में व्यक्ति को भला बुरा भी नहीं दिखता और लोग अपना नुकसान कर बैठते हैं। ऐसे कितने ही उदाहरण सुनने में आते हैं कि अमुक व्यक्ति क्रोध में अपनी नौकरी गवां बैठा तो आपसी क्रोध से किसी का दाम्पत्य जीवन ही समाप्त हो गया। ये सब क्रोध के दौरान विवेक के खत्म हो जाने के कारण ही होता हैं। मेडिकल शोधों से पता चलता हैं कि तनाव और क्रोध के समय शरीर में ऐसे तत्वों का उत्सर्जन होता हैं जो उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसी व्याधियों को जन्म देते हैं इसलिए क्रोध पर काबू पाकर ही स्वस्थ जीवन व शांत चित पाया जा सकता हैं।

“कर्तव्य पालन करने वाला महामानव”

राम नहीं है रामायण में, कृष्ण नहीं बसते है। गीता में, भगवान महावीर नहीं है। भगवती सूत्रों में, ईसा नहीं है बाईबलमें, पैगम्बर मोहम्मद नहीं है कुरान में, बुद्ध नहीं है बुद्धजिम, हमें सभी परम ग्रन्थों के आदर्शों को अपने नित्य कर्तव्य में आचरण के रूप में पिरोना ही होगा।

उपरोक्त सभी महापुरुष हैं अपने-अपने कर्तव्य की सीमा रेखा में इन्हे महापुरुष के गौरवपूर्ण चमकते शिखर पर वाला कर्तव्य ही है। कर्तव्य पालक व्यक्ति के जीवन में वह तेज रहता है। कि वह विश्व के इतिहास को बदल सकता है।

जिस व्यक्ति को अपने कर्तव्य का ज्ञान नहीं वह मानव समाज में रहते हुये भी पशु है। और जिस पशु ने कर्तव्य को पहचान लिया है। रामायण के पृष्ठों में अमर हो गया। उसने एक नारी की रक्ष में अपने प्राणों का उत्सर्ग कर दिया। जिसने कर्तव्य को पहचाना वह पशु जगत में रहकर भी पशुता से ऊपर उठ चुका है। और जिसने मानव जगत में कर्तव्यों का दर्शन किया है। वह महामानव है।

कर्तव्य की सीधी सरल परिभाषा यह है। कि जो बात तुम्हें बुरी लगे वह बात दूसरों के लिये कभी नहीं कहनी चाहिये। आज व्यक्ति दूसरों के साथ व्यवहार करते समय यह भूल जाता है। कि ऐसा व्यवहार उसे भी उतना ही बुरा लगता है। जितना कि दूसरों को। कर्तव्य का पालन कर सही रास्तों पर चलने वाला व्यक्ति दुनिया के किसी कोने में चला जाये तों उसका विरोध नहीं होगा सब उसका सम्मान करेंगे लेकिन जो कर्तव्य से विमुख हो गये है। उनकी सभी जगह उपेक्षा होती है।

जीवन के क्षेत्र में वही मानव सफल होता है। जिसने अपने कर्तव्य को पहचान लिया कर्तव्य सुबह का प्रकाश हैं जीवन का नवनीत है। आत्मा को अमर बनाने का श्रेष्ठ रसायन है। विशालकाय ग्रंथों को पढकर भी जिसने कर्तव्य का पाठ नहीं पढा वह जागता हुआ भी सुप्त है। हाथ-पैर, आंख होते हुये भी इससे विहीन है। कर्तव्य की परिभाषा समझें और दूसरों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करना चाहिये जैसा हम अपने लिये चाहते है।

मानव तो है। मानव जीवन को प्राप्त करने के पश्चात उसने मात्र जीना और मरना दो ही काम किये। मानव जीवन में यदि मानव ने मानवता को अपनाया होता तो सुख की प्राप्ति कर सकता था। मानव जीवन तो कल्प वृक्ष व कामधेनु के समान होता है। जिसके द्वारा जो वस्तु चाहो पा सकते हो।

सफलता का आधार है सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास

निवेदन – अखबार नास्ते के बाद पढें क्योंकि अखबार 90% नकारात्मक विचारों से भरा रहता है। यानि कि आपका दिन नकारात्मक विचारो से शुरू होगा इसलिये

आपसे निवेदन है। आपका शुभ दिन सकारात्मक विचारों से आरम्भ (भरपूर) हो।
अक्षर प्रभात

1. **Agenda** (कार्यसूचि)

कोई भी बैठक कार्यसूचि के बिना आयोजित मत कीजिये बिना कार्यसूची के बैठक की लय टूटती है। तथा बैठक में कार्यसूची पर हुई चर्चाओं को रजिस्टर में दर्ज कीजिये ताकि भविष्य में निर्णयों को कार्यान्वित किया जा सके

2 **building a better tumorro** (एक से अधिक अच्छे भविष्य का निर्माण)

वर्ष के महत्वाकांक्षी कार्यक्रम बनाये और कैसे विकसित करने की सोचे ही नहीं उन पर विस्तार से चर्चा कर क्रियान्वित करने की कोशिश अवश्य करें।

3. **Community** - (समुदाय)

यह सुनिश्चित कीजिए की आपकी संस्था कैसी कैसी गतिविधियाँ की योजना बनाये जो समुदाय की तत्कालीन जरूरतों को कैसे पूरा करना है जो समुदाय का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाये

4. **Dedication** - (समर्पण)

एक सफल सदस्य के निये मूल विशेषताओं में से एक समर्पण की भावना समर्पणता से ही कार्य में रूचि जागती है। उससे ही श्रेष्ठता का समावेश हो जाता है।

5. **Evaluation** (मूल्यांकन)

आपकी संस्था का मूल्यांकन करने के लिये समय समय पर अन्यो से जो सम्पर्क में है गुण दोष आधारित चर्चा अवश्य करें।

6. Fellowship - (भाईचारा)

संस्था/निजी संस्थान के सदस्यों के बीच भाईचारे के बंधन का निर्माण करने के लिये उनके लिये सामाजिक गतिविधियां – योजना बनाकर सम्पन्न करें जिससे भाईचारे से स्नेह पनपता है। और स्नेह से एकता, भाईचारे की पहिली आवश्यकता है **हम दूसरो के दुर्गुणों पर ध्यान न दें** अपने में क्षमा करने की शक्ति एवं गति बढ़ाए उनके गुणों का वखान उनके सामने तो करें ही पीठ पीछे अवश्य करें। **पहिले देना सीखें फिर उनसे कुछ लेने की उम्मीद करें** अगर कुछ भी न मिले तो सम्बन्ध न तोड़ें।

7. Growth(विकास)

उन तरीकों की खोज कीजिये जिससे वर्ष भर आपकी संस्था का विकास हो सकता है। जिससे नई-नई ईकाइयों की स्थापना कर सकते हैं। संस्थागत, ईमानदारी, सच्चाई एवं प्रेम अवश्य विकसित करें आपसी सद्भव समन्वयन एवं सहयोग बहुत जरूरी है। गुण ग्रहण करें दोषों से कोसों दूर रहें।

8. History (इतिहास)

अपनी संस्था के इतिहास को देखिये और भावी सफलता के लिये अनुभवी सदस्यों की सहायता लें उनको अपनी गोष्ठीयों में बुलाये। हिचकिचाये नहीं। इतिहास तथ्यों का होता है। उनपर भरोसा करें।

9. Involve (शामिल)

प्रत्येक सदस्य को सार्थक गतिविधियों में शामिल करके, उन्हें संस्था का एक अनिवार्य हिस्सा बनाये। देखें सदस्य की किस तरह से ऊर्जा से भरपूर होकर आने वाली गतिविधियाँ में बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं। उनकी उत्सुकता एवं चाहत को बढ़ाये। स्वीकार एवं ज्यादा भाग लेने का मौका दें।

10. **Jump** (कूदना)

ऐसी स्थिति बनाये ताकि सदस्यों को वर्ष शुरू होते ही कार्य में कुद जाने की इच्छा आपका सकारात्मक रूप मुग्ध कर देने वाला होगा।

11. **Knowledge** (ज्ञान)

बुजुर्ग सदस्यों अनुभवी ज्ञानवान होते हैं। अपने –नये सदस्यों को अपनी संस्था के बारे में, उसके लक्ष्यों और उसके इतिहास की व्यापक जानकारी प्रदान करें उनके ज्ञान को तिरोहित न करें बल्कि आदर सम्मान दें।

12. **Leadership** (नेतृत्व)

एक शक्तिशाली संस्था का निर्माण करने के लिये भावी नेताओं को तैयार करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

भारतीयों के बारे में विदेशियों की धरणा है। **The indians are, by and large sentimental fools addicted to doing hero worship ?** इसलिये हमें पहिले स्वयं की खुर्दबीन से जाँच कर लेनी चाहिए तभी हम भावी पीढी को नेतृत्व प्रदान कर सकते हैं। या नेतृत्व योग्य पीढी तैयार कर सकते हैं।

13. **Meeting** (बैठक)

लम्बी ऊवाऊ व नीरस सभाये बैठको में सुस्ती पैदा करती है। सभाओं को रोचक व आकर्षक बनाकर हमें सदस्यों के सुझाव अवश्य लेने चाहिये।

14. **New member** (नये सदस्य)

कोई भी संस्था नये सदस्यों के बिना विकसित नही हो सकती है। संगठन की आर्थिक स्थिति भी नये सदस्यों के आने से सदृढ होती है। नये सदस्यों को नये आयाम–सन्देश के रूप में लेना होगा।

15. **Orientation** (अनुकूलन)

एक समुनित अनुस्थापना (ओरिएन्टेशन) एक नये सदस्य को आगे सर्वोत्तम तरीका है। नये सदस्यों की रूचि को पहचान कर उन्हें कार्य सौपने चाहिये। तथा इसके लिए संस्थान्तर्गत कार्यक्रम चलते रहना चाहिये

16. **Publicity** (प्रचार)

अपनी संस्था की मुख्य/मूल्यवान गतिविधियों के लिये प्रचार पाने से संस्था की सफलता सुनिश्चित हो जाती है।

आज के काल में प्रचार एक मुख्य विषय है प्रचार के बिना प्रसार बहुत ही कठिन है। और संस्था को इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

17. **Quality** (गुणवत्ता)

आप जो कुछ भी करते हैं। उसमें गुणवत्ता लाने की कोशिश कीजिये नये सदस्यों को भरती करना या कोई नई सेवा गतिविधि शुरू करेंगे। गुणवत्ता ही है। जो मानव को दानव एवं जानवरों से अलग करती है।

18. **Recognition** (मान्यता)

हर अवसर पर अपने सदस्यों के शानदार प्रयासों को मान्यता प्रदान करना चाहिये हमें दूसरों जब ही मान्य करेंगे जब हम उनके कुशल कार्यों की सराहना कर मान्यता प्रदान करें।

मान्यता बिना तो आज का जीवन शून्य की ओर सरकने लगता है।

19. **Solid** (ठोस)

ठोस /Permanent गतिविधियों अपने प्रभाव देर तक बनाये रखती है। तथा समाज, राष्ट्र की वह गतिविधियाँ या कार्य जो सदा के लिए शुद्ध रूप में किये हैं। समाज और राष्ट्र को ऊँचा उठने में मदद करते हैं।

20. **Team** (टीम)

याद रखिये, एक साथ मिलकर हर कोई सदस्य अधिक सफलता प्राप्त करता है। कहावत है। एक और एक मिलकर ग्यारह बनते हैं। अर्थात् सयुक्त प्रयास—एकला प्रयास से ग्यारह गुना प्रभावी होता है। तभी तो जीवन की प्रत्येक गतिविधि टीम बनाकर जीती जा सकती है।

21. **Unity** (एकता)

आम लक्ष्यों के बारे में आपके सदस्यों को संगठित बनाये रखने में मदद मिलती है।

एकता किसी भी संगठन का पहिला गुण सूत्र होता है। एकता परिवार से लेकर राष्ट्रीय मंच तक अतिआवश्यक गुण है और अनिवार्यता जरूरी हैं।

22. **Variety** (विविधता)

अपने सदस्यों को दिलचस्पी लेने वाला और व्यस्त बनाये रखने के लिये कुछ न कुछ नया काम करते रहिये।

सिर्फ एक उद्देश्य प्राप्ति के लिये मर-मिटते रहना एकाकीपन महशूस कराता है। इसलिए थोड़ा इधर-उधर का जायका मिल जाये तो जीवन में आनंद आ जाता है।

23. **We serve** (हम सेवा करते है।)

संस्था जो सब कुछ करती है। उसके पीछे प्रेरक शक्ति होती है। सेवा।

अपना देश सेवा के लिये विश्व प्रसिद्धि है। यहाँ सेवा करना एक कर्तव्य है। और बिन सेवा –मेवा कैसे मिलेगी। श्री हनुमान से सेवा का पाठ हम सीख सकते।

24. **Extra** (अतिरिक्त)

कोई भी काम अधिक अच्छी तरह से करना अच्छा होता है। हमें अपनी टीम सदस्यों को अतिरिक्त प्रयास करने के लिये प्रोत्साहित कीजिये।

जब लक्ष्य साध्य नहीं हो पाता तब हम अतिरिक्त प्रयास करते है। कभी कभी सफलता सीधे सीधे हाथ नहीं लगती ऐसी स्थितियों में अतिरिक्त प्रयास अवश्य आजमाने चाहिए।

25. **Year round growth** (पूरे वर्ष प्रगति)

अपने प्रयासों से पूरे साल नियमित रूप से नये सदस्यों को जोड़ते रहिये और पूरे साल कार्यक्रम का तारतम्य बनाये रखिये ये दो बातें संगठन के लिए ही नहीं बल्कि मानव जीवन के लिये अतिरिक्त अति आवश्यक है तभी आप प्रगति कर सकते है।

26. **Zest** (जोश)

अपनी संस्था में जोशीला एवं अजीवन बनाने में सहायक बने जिससे संस्था में जोश बना रहें। संस्था सदस्यों का जीवन भी जीवन बनती है। जब उसके कार्यक्रमों को उसके सदस्य जोश को होश में रखते हुए सम्पन्न कर पाते है। जोश जीवन के लिये आवश्यक तत्व तो जरूर है। पर होश द्वारा संयमित रखा जावे।

27. **Motivation**

संस्था के प्रत्येक सदस्यों को motivate (बढ़ावा) करते रहना चाहिये।

संस्थायें कम ही जन ऐसे होते हैं। जो स्वयं सलित होते ज्यादातर जनों को अन्यो द्वारा प्रभावित कर समर्थ बनाया जाता संस्था के लिये एक आवश्यक तत्व है।

28. Meditation

प्रत्येक सदस्य सुबह और शाम को नियमित रूप से करनी चाहिये। इससे अपने अन्दर Will power बढ़ती है।

साधना से हम उद्देश्यों को साध सकते हैं ? यह किसी भी क्षेत्र के लक्ष्य भेदन के लिये उपयोगी तत्व है।

29. Prayer (प्रार्थनागीत)

प्रार्थना गीत से संस्था का कार्य आरम्भ होना चाहिये। प्रार्थना मनुष्य को ईश्वर से आन्तारिक रूप में मिला देती है। यह ईश्वर को हृदय में बिरजमान कराने में समर्थ होती है।

30. Shanti path

शांतिपाठ से बैठक का कार्य समाप्त होना चाहिये। ताकि संसार में शांति स्थापित होकर सभी जन अपना जीवन खुशी एवं सुखी बना सकें।

सफलता के लिए जरूरी है। आत्म मूल्यांकन

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

- मुझे किस चीज में दिलचस्पी है ? ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें करने में मुझे जोश आता है ?
- मेरे व्यक्तित्व में ऐसे कौन से गुण हैं। जिन्होंने मेरा जीवन सहज बनाने में मदद की है ?

- ऐसे कौन से काम हैं जो स्वाभाविक रूप से मेरे लिए बहुत आसान हैं ?
- मुझमें कौन सी योग्यताएं हैं। जो मेरे जीवन में सफलता की संभावना को बढ़ा सकती हैं ?
- किसी काम को करने में मुझे जो जोश और ऊर्जा एक दिन रहती है, वह हफ्तों या महीने भर तक काम करने में कितनी रह जाती है।
- मेरे सपने क्या हैं कार्यक्षेत्र की वास्तविक दुनिया से मैं उन्हें किस तरह जोड़ सकता हूँ ?
- ऐसे कौन से छोटे-छोटे काम हैं। जिसमें मेरी दिलचस्पी हमेशा से दिलचस्पी रही है। इन कामों को एक साथ कैसे जोड़ा जा सकता है ?
- मैं अपने करियर संबंधी विकल्पों के बारे में कितनी जानकारी रखता हूँ ? उन कमजोरियों का मुझ पर और मेरे करियर पर क्या असर पड़ेगा ?
- मैं ऐसे कौन से उपाय अपनाऊं, जिससे अपनी कमजोरियों से उबर सकूँ ?
- मैं जो करियर चुनने जा रहा हूँ उसके लिए कैसे व्यक्तित्व की जरूरत होती है। मेरा व्यक्तित्व उस पेशे के लिए कितना सटीक है। मुझे और कितना सुधार करना चाहिए।
- अपने ख्यानित कार्यक्षेत्र में लंबे समय तक सफल रहने के लिए मुझे किससे सहयोग मिल सकता है?
- मैं अपने बूते कितना कार्य स्वयं सिद्ध कर सकता हूँ।
- मुझे ऐसा कोई कार्य नहीं करना है जिससे मेरी अवनति हो
- क्या मैं स्वयं के अलावा अन्यो की मदद भी कर सकता हूँ
- मेरा लक्ष्य देश एवं समाज हित में भी हैं
- मुझे जीवन बेहतर बनाने के लिये सेवा भी करनी चाहिए
- समाज एवं संसार से मैं ले ही रहा हूँ मुझे इसे वापिस करने की सोचना चाहिये।
- मेरा उद्देश्य क्या अन्य समाज राष्ट्र के उद्देश्यों के विरोध में तो नहीं है।

