

अक्षर प्रभात पत्रिका



जल ही जीवन हैं बेजुबान पशु-पक्षियों को जल देकर पुण्य कर्मायें

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

पत्रिका मई-2024

सम्पादक मण्डल ✶ प्रेरणा स्त्रोत ✶ स्व. श्री राम गोपाल बंसल ✶ अध्यक्ष ✶ श्री अविनाश बंसल अध्यक्ष—अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)गोपाल ✶ उपाध्यक्ष ✶ श्री नितिन बंसल ✶ वित्तीय सलाहकार ✶ श्री अमित बंसल ✶ कोषाध्यक्ष ✶ श्रीमती दिव्या बंसल ✶ सलाहकार ✶ श्री अभिषेक बंसल श्रीमती स्मिता बंसल श्री चिरंजीव बंसल श्रीमती पूजा बंसल ✶ कार्यकारिणी संपादक ✶ श्रीमती पूजा धिमान श्रीमती मोगरा भास्कर ✶ विपणन, प्रचार—प्रसार ✶ श्री अविनाश बंसल प्रधान सम्पादकीय कार्यालय अक्षर प्रभात, 22-ए. इन्द्रपुरी गोपाल(म.प्र) फोन: 0755-3146433 www.aksharprabhat.Org
वसुधैव—कुटुम्बकम सर्वजन हिताय—सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका
<ul style="list-style-type: none"> ● पक्षियों को पानी पिलाने के फायदे ● सफलता का द्वार खोलते हैं—नये अनुभव ● ईमानदारी ● अभिभावक दूरदर्शी बनें ● स्वाद और सेहत दोनों देता हैं गुड़ ● मोतियों—सी मुस्कान ● सेब की रबड़ी ● समय का स्वरूप ● आनन्दमार्ग धर्म महासम्मेलन का उद्देश्य ● जीना क्यों चाहते हो ● क्यों नहीं करना चाहिए श्री गणेश की पीठ के दर्शन ● शिव धनुष (पिनाक) क्यों टूटा ● गर्मी में खाएं ये सेहतमंद फल ● गर्मियों में शिशु को ठंडा व आरामदायक कैंसे रखें ● पसीना हैं सेहत के लिए जरूरी ● जीवन में अमल करने के लिये सुझाव ● अस्थमा (दमा) ● गुड़ एवं चने का महत्व ● नेल पॉलिश से डायबिटीज का खतरा ● सोच और सही दिशा से सफलता ● गर्मियों में दही खाने के फायदे ● आम का पना ● प्रेरणा गीत ● हमारा संकल्प



• पक्षियों के घर के आंगन और बालकनी में आने से घर में सकारात्मक ऊर्जा भी आती है। ऐसे में यदि आप नियमित पक्षियों को पानी पिलाती हैं, तो इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ता है। आपको यदि डिप्रेशन की समस्या है तो वह कम हो जाती है। आपका दिमाग शांत रहता है।

• पक्षियों को भोजन और पानी देने से कंडली में यदि राहु-केतु वक्री हैं, तो उनकी स्थिति में सुधार होता है। आपको बता दें कि दोनों ही ग्रह पापी ग्रह कहलाते हैं और यदि इनकी स्थिति खराब होती है, तो आपके जीवन में कठिनाइयां आती हैं।



पक्षियों को पानी पिलाने के फायदे

- पक्षियों को पानी देने से आप पुण्य अर्जित करते हैं और अपने पापों का प्रायश्चित्त करते हैं।
- यदि किसी कन्या की बहुत समय से शादी में बाधा आ रही है, तो उसे भी पक्षियों को नियमित पानी पिलाना चाहिए। ऐसा करने शुक्र ग्रह मजबूत होता है। आपको बता दें कि शुक्र ग्रह राहु-केतु का मित्र ग्रह है।
- ऐसा कहा जाता है कि भूखे को खाना खिलाना और प्यासे को पानी पिलाना पुण्य का काम होता है। मगर भूखे-प्यासे पक्षियों को दाना और पानी देने से भी आप बहुत सारा पुण्य कमा सकते हैं। यह बात हम नहीं कह रहे हैं बल्कि शास्त्रों में पक्षियों को भोजन और पानी देने का विशेष महत्व बताया गया है।
- खासतौर पर इस वक्त गर्भियों के मौसम में बहुत सारे पक्षियों की प्यास से तड़प कर मृत्यु हो जाती है। ऐसे में अगर आप अपने घर के आंगन या फिर बालकनी में पक्षियों के लिए पानी रखती हैं, तो ज्योतिषीय आधार पर आपको बहुत लाभ होगा।

- **हिंदू धर्म में पवित्र माने गए पक्षियों के नाम-**
- कौआ, गौरैया, कबूतर, नीलकंठ और तोता कुछ ऐसे पक्षियों के नाम हैं, जिन्हें हिंदू धर्म में शुभ माना गया है। वैसे तो हर पक्षी को पानी देना चाहिए मगर इन पक्षियों के लिए विशेष रूप से पानी का पात्र रखना चाहिए। इन सभी पक्षियों को किसी न किसी देवी-देवता से जोड़ कर देखा जाता है।

- **किस तरह दें पक्षियों को पानी**
- मिट्टी को हिंदू धर्म में सबसे शुभ माना गया है। मिट्टी के बर्तनों के इस्तेमाल को भी हिंदू धर्म में विशेष महत्व दिया गया है। इसलिए यदि आप पक्षियों को मिट्टी के पात्र में पानी देती हैं, तो यह शुभ होगा।
- यदि आपके घर में भी पक्षी आते हैं, तो उनके लिए एक साफ मिट्टी के पात्र में पानी भरकर रखें।



सफलता का द्वार खोलते हैं नये अनुभव

हार –जीत, सफलता, असफलता के अनुभव ही व्यक्ति को दूरदर्शी बनाते हैं, इसलिये असफलता से घबराहट कैसी। ठोकर खाकर गिरने में झल्लाने की कोई बात नहीं। शर्म की बात तो तब हैं, जब ठोकर लगने पर दोबारा उठने की हिम्मत ही न करें और कदम बढ़ाने से डरने लगें। असफलता से बचने के लिये उसके कारणों की खोज करें। दूरदर्शिता से काम लेते हुये सोचें कि आपने कहां गलती की।



ईमानदारी

आज अपना काम ईमानदारी से करूंगा/करूंगी/ यह व्यक्ति के भीतर अपने कार्य के प्रति लगाव, श्रद्धा और ईमानदारी पैदा करता है अनुभव सिद्ध बात हैं कि जो लोग अपने कार्य के प्रति ईमानदार रहते हैं, भाग्य भी उनसे कभी बेईमानी नहीं करता। आज लोग ईमानदारी के प्रति सजग नहीं हैं। ईमानदारी को किताबी बात माना जा रहा है, लेकिन मैंने आज तक जितने भी सफल लोगों से बात की, सबने यहा बताया कि उन्होंने अपनी सफलता के लिये पूरी ईमानदारी से प्रयास किये थे। जो व्यक्ति अपने कार्यालय में ईमानदार रहता है, वह घर में भी ईमानदार रहेगा।



अभिभावक दूरदर्शी बनें

बच्चों की मानसिकता से परिचित होने के लिये उनसे निरंतर संवाद बनायें रखना बेहद जरूरी हैं। दूरदर्शी अभिभावक वही हैं, जो बच्चे की क्षमता और रुचि को ध्यान में रखकर उसका मार्गदर्शक करें। यदि बड़े और मंहगे स्कूल में भेजने और अच्छी ट्यूशन दिलाकर आप अपने बच्चे से अपेक्षा करते हैं कि वह उस क्षेत्र में प्रथम आ जायें, जिस क्षेत्र में आप चाहते हैं तो यह आपका भ्रम हैं। जिस प्रकार कच्चे फलों पर पत्थर मारने से मीठे फलों की प्राप्ति नहीं हो सकती, उसी प्रकार बच्चे के कच्चे कोमल मन पर कटु उकितयों रूपी हथौड़ा चलाने से कुछ भी हासिल नहीं हो सकता। बच्चे उपदेश से ज्यादा अनुकरण से सीखते हैं। जैसी आदतों का विकास आप बच्चे में करना चाहते हैं, वैसी आदतें स्वयं में डालें।



स्वाद और सेहत दोनों देता है गुड़

यदि खाने के बाद मीठा खाने का शौक है तो गुड़ खाएं। इससे मोटे होने का डर खत्म हो जाएगा। और हाजमा भी सुधरेगा। आयुर्वेद में हुए एक शोध के अनुसार गुड़ खाने के बाद हमारे शरीर में पाचनक्रिया के लिए जरूरी क्षार पैदा होता है, जबकि चीनी अम्ल पैदा करती है, जो शरीर के लिए हानिकारक है। इसी तरह गुड़ में कैल्शियम व फास्फोरक होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक माने जाते हैं। 05 गुना ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है चीनी को पचाने में गुड़ की अपेक्षा।



मोतियों—सी मुस्कान

मोतियों से चमकदार और स्वस्थ दांत खूबसूरती बढ़ाने में मददगार होते हैं, लेकिन दांतों की सड़न/दर्द/कैविटी जैसी परेशानियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे निजात पाने में कुछ घरेलू उपाय मददगार हो सकते हैं—

- फिटकरी—दांतों के दर्द में फिटकरी आश्चर्यजनक लाभ देती हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में चने के दाने के बराबर फिटकरी घोलें। इस पानी से कुल्ला करने पर दांत दर्द से छुटकारा जरूर मिलेगा।
- हींग— 2 चम्मच नींबू के रस में 2 चुटकी हींग डालकर गर्म करें। रुई के फाहे की मदद से इसे कैविटी वाली जगह पर लगाएं, फिर सादे पानी से कुल्ला करें। दर्द गायब हो जाएगा।
- सरसों का तेल— दांतों और मसूड़ों के लिए सरसों का तेल किसी औषधि से कम नहीं। 2 चम्मच सरसों के तेल में जरा—सा सेंधा नमक मिलाएं। फिर इससे दांतों व मसूड़ों की मालिश करें। पीलापन दूर होगा और दांत भी मजबूत बनेंगे। चाहें तो नियमित रूप से भी यह उपाय आजमा सकते हैं।
- कपूर— कैविटी के कारण दांतों में तेज दर्द उठ रहा हो, तो कैविटी वाली जगह पर कपूर भर दें। जल्द आराम मिलेगा।
- नींबू— विटामिन –सी से भरपूर नींबू शरीर की हड्डियों और दांतों को निरोगी बनाए रखने में कामगर हैं। दांतों का हिलना, दर्द या मसूड़ों से खून आने की समस्या हैं, तो नींबू

बहुत लाभदायक साबित हो सकता हैं। परेशानी से निजात मिलने तक नींबू के रस में सेंधा नमक घोलकर हल्के हाथों से दांतों व मसूड़ों की मालिश करें।

- गेहूं के जवारे— गेहूं के जवारों का रस दांतों की सङ्खन रोकने में मददगार होता है। इसे माउथवॉश की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। चाहें तो जवारे चबा भी सकते हैं।
- लौंग— लौंग दांतों के संक्रमक और दर्द से निजात दिलाने में उपयोगी हैं। कैविटी वाली जगह पर रुई के फाहे की मदद से लौंग का तेल लगाएं।

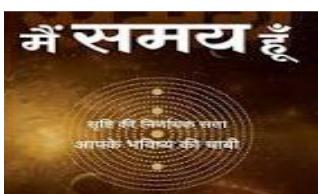


सेब की रबड़ी

15 मिनट में बनाएं सेब की रबड़ी

सामग्री :— 3 कप वसा भरपूर दूध, ढाई टेबल –स्पून शक्कर तीन चौथाई कप छिले और कसे हुए सेब 2 टेबल— स्पून हल्के उबाले और स्लाइस्ड बादाम, आधा टी—स्पून इलायची पाउडर

विधि :—एक चौक नॉन–स्टिक पैन गरम करें इसमें दूध डालकर मध्यम आंच पर 20–25 मिनट तक बीच–बीच में हिलाते हुए या मिश्रण के गढ़े होने तक पका लें। अब इसमें शक्कर और सेब डालकर, बीच–बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 3–4 मिनट तक पका लें। और बादाम और इलायची पाउडर छिड़ककर अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को कम से कम 2 घंटे के लिए फ्रिज में रखें और ठंडा परोसें। आपकी सेब रबड़ी बनकर तैयार हैं इसे आप भी खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं। मशहूर रबड़ी में अनोखे फलों के स्वाद की बात ही अलग होती हैं। इस मिठाई में सेब न केवल स्वाद भरता है, साथ ही रबड़ी को जल्दी गाढ़ा बनाने में मदद करता है।



समय का स्वरूप

प्रकृति में अनगिनत चीजें उपलब्ध हैं— मिट्टी, हवा, प्रकाश, पानी, वनस्पति, जीव आदि—आदि। यदि आप गौर करें, तो पायेंगे कि इनमें से 'समय' सबसे अद्भुत एवं अलग तरह का तत्व है। इसकी यह विलक्षणता मुख्यतः तीन तथ्यों पर टिकी हुई है। पहला यह कि प्रकृति की समस्त वस्तुएँ दिखाई देती हैं, यहाँ तक कि वायु को भी देखा और महसूस किया जा सकता है। जब हवा तेज गति से चलती हैं, तो हम उसे प्रवाहित होते हुए देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं। लेकिन समय एकमात्र ऐसा अनोखा तत्व है, जिसे आप देख नहीं सकते। हाँ, सुबह और

शाम, दिन और रात, गर्मी और सर्दी के मौसम तथा कैलेन्डर में बदलते वर्षों के रूप में आप उसे थोड़ा—बहुत महसूस अवश्य कर सकते हैं।

समय इस मायने में भी अन्य तत्वों से भिन्न हैं कि अन्य तत्वों की गति परिवर्तित होती रहती हैं। वे समान रफ्तार से नहीं चलती। वे कभी तेज कभी धीमे तो कभी कुछ क्षणों के लिए स्थिर भी हो जाती हैं। लेकिन समय ऐसा नहीं है। यह आदि से लेकर अन्त तक एक ही गति से चलता रहता है। वे कभी तेज कभी धीरे तो कभी कुछ क्षणों के लिए स्थिर भी हो जाती हैं। लेकिन समय ऐसा नहीं है। यह आदि से लेकर अन्त तक एक ही गति से चलता रहता है। इसकी रफ्तार में तनिक भी परिवर्तन नहीं आता। यह हमेशा एक जैसा ही गतिशील रहता है—मदमस्त हाथी की तरह, किसी की परवाह किये बिना ही। लेकिन हमें यही लगता है कि कभी तो यह बहुत जल्दी भाग (कट) जाता है, तो कभी कटने (चलने) का नाम ही नहीं लेता। आपने महसूस किया होगा कि सुख के दिन पॅख लगाकर उड़ गये से लगते हैं, जबकि दुःख के दिन काटे नहीं कटते। ऐसा लगता है, मानो कि वह पद्मासन लगाकर बैठ गया हो।

समय—प्रबन्धन का अर्थ :— समय के साथ प्रबन्धन शब्द का प्रयोग करना बहुत सटीक नहीं लगता, क्योंकि यह ‘मैनेजमेंट’ का शब्द है, और मैनेजमेंट का दृष्टिकोण मूलतः उपयोगितावादी (उत्पादनवादी) होता है। समय का इस प्रकार नियोजन (उपयोग) करना कि आप उसका अधिक से अधिक लाभ उठा सकें और इस उठाये गये लाभ का मैनेजमेंट (कम्पनी) को मिले।



समय की समझ

जीवन उसे ही कहा जाता है, जब हम अपने समय का उपयोग करते हैं, जब हम अपने स्पर्श के जादू से समय को गढ़ते हैं, उसे एक रूप देते हैं, यानी कि अपने विचारों के अनुकूल उसे ढालते हैं।

- जीवन का प्रत्येक क्षण महत्वपूर्ण है। किसी भी क्षण का मूल्य न तो ज्यादा हैं और न ही कम जो आनन्द के लिये अवसरों की प्रतीक्षा करते हैं, वे जीवन के आनंद को ही खो देते हैं।
- हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि वह कौन—सा टुकड़ा है, जिसे यदि आप थोड़ा—सा स्पर्श भर कर दें, तो आने वाला वक्त स्वयं ही छलछलाकर बह निकलेगा।
- हम प्रति दिन सोने के एक घंटे की कटौती करके अपनी उम्र में तीन अतिरिक्त वर्ष जोड़ सकते हैं।



आनन्दमार्ग धर्ममहासम्मेलन का उद्देश्य

- धर्म से ही धरा हैं, धरा से ही पंचभूतों का अस्तित्व है। पंचभूतों से मानव
- के लिए ही महत्व है।
- मानव धर्म का आनन्द मार्ग, सम्प्रदायों से हैं दूर। सभी संतो—संतो के, मानव पुरुषार्थों से हैं भरपूर।
- आनन्द की प्राप्ति ही धर्म महासम्मेलन का हैं सार जो कोई आनन्द मार्ग चले, भव सो पार ॥
- जिस तरह सोने के पात्र को भी उसकी चमक बरकरार रखने के लिए बीच—बीच में साफ करना पड़ता है, उसी तरह एक अच्छे व्यष्टि/ साधक को इस सतत परिवर्तनशील जगत में प्रगतिशील आनन्द पथ की ओर बढ़ते चलते हेतु देखभाल करनी पड़ती है।
- मानव—मानव बनता हैं, सुसंगति व सत्संग से। मानव महान बनता हैं, महासत्संग से।
- मानव जीवन सूना—अधूरा—, आत्म—परमात्म मिलन बिना।
- ध.म.स. के अनुशीलन से, बाबा कृपा कि प्राप्ति होती हैं। बाबा कृपाहि केवलम् से, आनन्द प्राप्ति संभव होती हैं
- अनंत सुख प्राप्ति हेतु , धर्म साधना सादाकार्य है।

धर्म महासम्मेलन के मुख्य उद्देश्य निम्न हैं:-

- आध्यात्मिक उद्देश्य की पूर्ति ।
- बौद्धिक उद्देश्य की पूर्ति ।
- सामाजिक उद्देश्य की पूर्ति ।
- सांस्कृतिक उद्देश्य की पूर्ति ।
- संस्थागत उद्देश्य की पूर्ति ।

आत्म समर्पण ही आध्यात्मिक जगत की पहली बात और आखिरी बात हैं और यही बुद्धिमान का कर्म हैं। जो मनुष्य बुद्धिमान हैं या बुद्धिमान बनना चाहते हैं, उनके लिए यही फर्ज है कि वे जल्द से जल्द परमपुरुष में आत्म समर्पण करें और परम शान्ति प्राप्त करें। यही है आनन्द मार्ग धर्म महा सम्मेलन आयोजन का मूल उद्देश्य ।



जीना क्यों चाहते हो ?

मैंने पूछा एक युवक से तुम क्या करते हो ? उसने कहा मैं पढ़ता हूँ । मैंने पूछा क्यों पढ़ते हो ? उसने कहा पास होने के लिए । मैंने पूछा पास क्यों होना हैं? उसने कहा प्रमाण—पत्र पाने के लिए । मैंने पूछा प्रमाण—पत्र क्यों चाहते हो? उसने कहा नौकरी के लिए । फिर मैंने पूछा नौकरी क्यों चाहिए ? उसने कहा पैसा कमाने के लिए । फिर मैंने पूछा पैसा क्यों चाहते हों? उसने कहा खाने के लिए । मैंने पूछा खाना क्यों चाहते हों? उसने कहा जीने के लिए फिर मैंने पूछा जीना क्यों चाहते हो? यह तो मुझे पता नहीं ? मेरे इस प्रश्न पर वह चुप रह गया क्योंकि उसके पास कोई जवाब नहीं हैं । और मैं तुमसे यही तो कहना चाहता हूँ कि तुम्हारे जीने का एक पवित्र उद्देश्य होना चाहिए तभी जिन्दगी के कई मायने हैं । अभी तो तुम्हारी स्थिति हैं सोमवार को जन्मे मंगलवार को बड़े हुए बुधवार को विवाह हुआ । गुरुवार को बच्चे शुक्रवार को बीमार पड़े शनिवार को अस्पताल में दाखिल हुए और कोई खूबसूरती नहीं हैं । फूलों का सार इत्र हैं । और जीवन का सार चरित्र हैं । जिसने इत्र बटोर लिया और जिसने चरित्र बटोर लिया उसने भेद विज्ञान पा लिया । पैदा हुए और वैसे ही मर गए तो दुनिया में आने का औचित्य ही क्या है ।



क्यों नहीं करनी चाहिए श्री गणेश की पीठ के दर्शन

ऋद्धि सिद्धि के दाता यानि गणेश जी का स्वरूप बेहद मनोहर एवं मंगलदायक है । एकदंत और चतुर्बाहु अपने चारों हाथों में पाष, अंकुष, दंत और वरमुद्रा धारण करते हैं । उनके ध्वज में मूषक का चिन्ह है । ऐसी मान्यता है कि उनके शरीर पर जीवन और ब्रह्मांड से जुड़े अंग निवास करते हैं । भगवान शिव एवं आदि शक्ति का रूप कहे जाने वाली माता पार्वती के पुत्र गणेश जी के लिए ऐसी मान्यता है कि इनकी पीठ के दर्शन से घर में दरिद्रता का वास होता है इसलिए पीठ के दर्शन नहीं करने चाहिए ।

अनजाने में पीठ के दर्शन हो जाएं तो मुख के दर्शन करने से ये दोष समाप्त हो जाता हैं गणेश जी के कानों में वैदिक ज्ञान, सूंड में धर्म, दांए हाथ में वरदान, बांए हाथ में अन्न, पेट में समृद्धि, नेत्रों में लक्ष्य, नाभि में ब्रह्मांड, चरणों में सप्तलोग और मस्तक में ब्रह्मलोक हैं । शास्त्रों के अनुसार जो जातक शुद्ध तन और मन से उनके इन अंगों के दर्शन करता

हैं। उनकी धन, संतान, विद्या और स्वास्थ्य से संबंधित सभी इच्छाएं दूर्ज होती हैं। इसके अलावा जीवन में आने वाले संकटों से भी छुटकारा मिलता है।

संपूर्ण मनोकामनाएं पूर्ण करने वाले गणेश जी अपने भक्तों को कभी दुखी नहीं देते हैं और सब पर अपनी कृपा बनाए रखते हैं। ताकि उनके भक्तों को हमेशा सुख की प्राप्ति हो और कोई भी समस्या उनको छू न पाए। हिंदू शास्त्रों में कई शुभ और अशुभ संकेतों का वर्णन किया गया हैं। इन्हें मनुष्य को प्रतिदिन के निर्देशों के रूप में लेना चाहिए। कहते हैं कि श्री गणेश के अलावा विष्णु जी की पीठ के भी दर्शन नहीं नहीं करने चाहिए। पौराणिक ग्रथों में उल्लेख मिलता है कि भगवान विष्णु की पीठ पर अधर्म का वास है।

शास्त्रों में बताया गया है कि जो व्यक्ति इनकी पीठ के दर्शन करता है उसके सभी पुण्य खत्म हो जाते हैं और अधर्म बढ़ता है एक बार सभी देवों में यह प्रश्न उठा कि पृथ्वी पर सर्वप्रथम किस देव की पूजा होनी चाहिए। समस्या को सुलझाने के लिए एक बार सभी देवों में यह प्रश्न उठा कि पृथ्वी की परिक्रमा करके प्रथम लौटेगे, वही पृथ्वी पर प्रथम पूजा के अधिकारी होगे। सभी देव अपने वाहनों पर सवाल हो चल पड़े। गणेश जी ने अपने पिता शिव और माता पार्वती की सात बार परिक्रमा की और शांत भाव से उनके सामने हाथ जोड़कर खड़े रहे। कार्तिकेय अपने मयूर वाहन पर आरूढ़ हो पृथ्वी का चक्कर लगाकर लौटे और गर्व से बोले, कि मैं इस स्पर्धा में विजयी हुआ, इसलिए अब से इस दुनिया में हर काम से उन्हीं की पूजा होगी।



शिव धनुष (पिनाक) क्यों टूटा

माता सीता के स्वयंवर के विषय में हम सभी जानते हैं। इसी स्वयंवर में उस पिनाक को सहज ही उठा कर तोड़ डाला जिसे वहाँ उपस्थित समस्त योद्धा मिल कर हिला भी ना सके। हालाँकि कई लोग ये पूछते हैं कि श्रीराम ने धनुष उठा कर स्वयंवर की

शर्त तो पूरी कर ही दी थी, फिर उस धनुष को भंग करने की क्या आवश्यकता थी ? यदि आप मेरा दृष्टिकोण पूछें तो मैं यही कहूँगा कि उस धनुष की आयु उतनी ही थी। अपना औचित्य (देवी सीता हेतु श्रीराम का चुनाव) पूर्ण करने के उपरांत उस धनुष का उद्देश्य समाप्त हो गया। उसके उपरांत पिनाक का पृथ्वी पर कोई अन्य कार्य शेष नहीं था। कदाचित यही कारण था कि श्रीराम ने उस धनुष को भंग कर दिया। वैसे यदि आप वाल्मीकि रामायण एवं रामचरितमानस का संदर्भ लें तो दोनों में एक ही चीज लिखी है सीता स्वयंवर के समय श्रीराम द्वारा उस महान धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ाने के प्रयास में वो धनुष टूट गया। अर्थात् मूल रामायण के अनुसार श्रीराम ने उस धनुष को जान-बूझ कर नहीं तोड़ा था अपितु प्रत्यंचा चढ़ाते समय वो अनायास ही टूट गया। भगवान परशुराम के क्रोधित होने पर श्रीराम उन्हें भी कहते हैं कि वो धनुष उनसे अनजाने में टूट गया। हालाँकि यदि आप पिनाक के इतिहास के बारे में पढ़े, जिसका वर्णन विष्णु पुराण और शिव पुराण, दोनों में विस्तार से दिया गया हैं, तो

इस धनुष के भंग होने का वास्तविक कारण आपके समझ में आ जाएगा। इसके पीछे एक पौराणिक कथा छिपी हैं जिसके अनुसार समय आने पर पिनाक को भंग होना ही था और वो भी भगवान विष्णु के द्वारा ही। इस कथा के अनुसार भगवान शंकर का धनुष पिनाक और भगवान नारायण का धनुष श्राङ्ग, दोनों का निर्माण स्वयं परमपिता ब्रह्मा ने किया था। एक बार इस बात पर चर्चा हुई कि दोनों धनुषों में से श्रेष्ठ कौन हैं। तब ब्रह्मदेव की मध्यस्थिता में भोलेनाथ और श्रीहरि में अपने—अपने धनुष से युद्ध हुआ। हर और हरि के युद्ध का परिणाम तो भला क्या निकलता किन्तु उस युद्ध में श्रीहरि की अद्भुत धनुर्विदया देखने के लिए महादेव एक क्षण के लिए रूक गए। युद्ध के अंत में दोनों ने ब्रह्मा जी से निर्णय देने को कहा। शिवजी और विष्णुजी धनुर्विदया में अंतर बता पाना असंभव था। किन्तु कोई निर्णय तो देना ही था इसी कारण ब्रह्माजी ने कहा कि चूंकि महादेव युद्ध में एक क्षण रूक कर नारायण का कौशल देखने लगे थे, इसी कारण श्राङ्ग पिनाक से श्रेष्ठ हैं। ये सुनकर महादेव बड़े रुष्ट हुए और उन्होने उसी पिनाक का त्याग कर दिया। उन्होने भगवान विष्णु से कहा कि अब आप ही इस धनुष का नाश करें। महादेव की इच्छा का मान रखते हुए श्रीहरि ने कहा कि समय आने पर वे उस धनुष को भंग करेगे। भगवान शंकर द्वारा त्याग किये जाने के पश्चात वो धनुष कुछ समय तक ब्रह्मा जी के पास ही रहा। बाद में उन्होने उसे वरूण को दे दिया। वरूण देव ने पिनाक को देवराज इंद्र को रखने को दिया। बाद में इंद्र ने उस धनुष का दायित्व मिथिला के तत्कालीन राजा देवरात को दिया। यही देवराज मिथिला नरेश जनक के पूर्वज थे। पीढ़ी दर पीढ़ी होता हुआ वो धनुष जनक को प्राप्त हुआ। पृथ्वी पर उसे “शिव धनुष” कहा गया। महर्षि वाल्मीकि ने मूल रामायण में इसे शिव धनुष ही कहा हैं जबकि गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस में इसे पिनाक कहा हैं। एक अन्य कथा के अनुसार जब नारायण और महादेव युद्ध के लिए तत्पर हुए तो उस समय एक आकाशवाणी हुई कि ये युद्ध संसार के कल्याण के लिए संकट हैं जिससे संसार का नाश हो जाएगा। इस पर श्रीहरि तो पहले भाँति धनुषबद्ध रहे किन्तु भगवान रुद्र ने आकाशवाणी सुन कर उसे पृथ्वी पर फेंक दिया। बाद में वही जनक के पूर्वज देवरात को प्राप्त हुआ कहते हैं कि एक बार माता सीता ने केवल 6 वर्ष की आयु में उस धनुष को उठा लाया था जिसे कोई हिला भी नहीं पाता था। तब राजा जनक ने ये प्रण किया कि वे उसी से सीता का विवाह करेंगे जो इस महान धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ा देगा। उधर भगवान विष्णु श्रीराम के रूप में अवतरित हो चुके थे। सीता स्वयंवर में श्रीराम रूपी नारायण ने महादेव की इच्छा को फलीभूत करने के लिए ही अंततः उस धनुष को भंग कर दिया। अर्थात वो महान धनुष महादेव की इच्छा से ही भंग हुआ, सीता स्वयंवर तो केवल निमित्त मात्र था वास्तव में ये घटना सृष्टि के उस नियम को भी प्रतिपादित करती हैं जिसके अनुसार सृष्टि में कुछ भी अनवरत नहीं हैं, चाहे वो मनुष्य हो अथवा वस्तु। समय पूर्ण होने पर सबका नाश होना अवश्यम्भावी हैं, यही सृष्टि का अटल नियम हैं।



गर्मी में खाएं ये सेहतमंद फल

- तरबूज पानी और इलेक्ट्रोलाइट से भरपूर होता हैं, चिलचिलाती धूप में जब पानी की कमी हो जाती है तो ऐसे में तरबूज जरूर खाना चाहिए। प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट्स और फाइबर से भरपूर, जो आपको गर्मियों की चिलचिलाती गर्मी से निपटने में मदद करता हैं।
- संतरे का रस रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला चमत्कार। खट्टे, जीवंत और विटामिन सी से भरपूर, यह एक ऊर्जादायक हैं जो गर्मी में आपके सिस्टम को मजबूत रखता हैं।
- खरबूज में पानी की मात्रा अधिक होती हैं, जो गर्मी के मौसम में आपके शरीर को हाइड्रेट रखता हैं। यह शरीर को ठंडक भी देती हैं और गर्मी से भी बचाता हैं। आवश्यक विटामिन और खनिजों की अच्छी आपूर्ति सुनिश्चित करना खरबूजा के सर्वोत्तम लाभों में से एक हैं।
- गर्मियों में अक्सर ज्यादा पसीना निकलने की वजह से शरीर में पानी की कमी होने लगती हैं। ऐसे में खीरे का रोजाना सेवन आपकी बॉडी में पानी की कमी पूरी करके उसे हाइड्रेट रखने में मदद करता है। इसके अलावा खीरा खाने से शरीर के टॉक्सिन भी बाहर निकल जाते हैं। डायबिटीज रोगियों के लिए खीरे का सेवन अच्छा माना गया हैं।
- गर्मियों के मौसम में खीरा सेहत के लिए खीरे का सेवल अच्छा माना गया हैं।
- गर्मियों के मौसम में खीरा सेहत के लिए काफी लाभदायक हैं, खीरे में पानी की अच्छी मात्रा पाई जाती हैं जो शरीर में पानी की कमी को दूर करने का काम करता हैं, खीरे में विटामिन सी, विटामिन के, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैग्नीज, सिलिका जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो त्वचा और बालों के लिए बहुत फायेमंद हैं,
- खीरे में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं तो हमारी बॉडी को फ्री रेडिकल्स से बचाकर उन्हें रेडिकल्स कैंसर हार्ट लंग ऑटोइम्यून डिजीज समेत कई क्रॉनिक बीमारियों का खतरा कम होता हैं।

लू से बचने के उपाय क्या हैं?

1. जितना संभव हो सके धूप से बचने का प्रयास करें।
2. यदि जरूरी हो तो धूप में छाता ले कर निकलें।
3. ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें। ...
4. ढीले व हल्के रंग के कपड़े पहनें।

5. शराब और कैफीन से बचने की कोशिश करें।

6. शरीर को हाइड्रेटेड रखें।

यदि आपके शरीर का तापमान अधिक है, तो उन फलों और सब्जियों का सेवन करने की सलाह दी जाती है जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। ताजे ठंडे तरबूज, खीरे, और खट्टे फल जैसे संतरे, माल्टा, और बहुत कुछ खाने से आपके शरीर के समग्र तापमान को कम करने में मदद मिल सकती है।

लू से बचने के लिए क्या खाना चाहिए - बाहर निकलना आवश्यक हो, तो छतरी व धूप के चश्मे का उपयोग करें, धूप में निकलने से पहले कम से कम दो गिलास पानी अवश्य पिएं, बुखार व लू लगने पर निकट के अस्पताल में संपर्क कर आवश्यक दवा का उपयोग सुनिश्चित करें। ओ आर एस का घोल, नारियल पानी, छाँच, नींबू पानी, फलों का रस इत्यादि का सेवन लाभदायक होता है।

लू कैसे उतारते हैं? जिस व्यक्ति को लू लग जाए, उसके पूरे शरीर को गीले कपड़ों से पौछ लें। फिर उसे नॉर्मल पानी पीने को दें। थोड़ी देर बाद गीला तौलिया सिर पर रखें ताकि दिमाग ठंडा रहे। शरीर का तापमान कंट्रोल होने पर ताजे पानी से स्नान कर लें।

गर्भी की थकावट का इलाज घर पर किया जा सकता है?

कम से कम अगले 24 घंटों तक ठंडे कमरे में रहें। तरल पदार्थों के स्थान पर पुनर्जलीकरण पेय, जूस और पानी पियें। स्पोर्ट्स ड्रिंक जैसे पेय जिनमें इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, सबसे अच्छा काम करते हैं, क्योंकि उनमें नमक और खनिज होते हैं। आपको नमक और खनिजों के साथ-साथ पानी की भी आवश्यकता है,

गर्भियों में शिशु को ठंडा व आरामदायक कैसे रखें?

1. अपने शिशु को उचित कपड़े पहनाएं
2. शिशु को कुछ समय बिना लंगोट रहने दें
3. शिशु को जलनियोजित रखें
4. सड़क किनारे रेहड़ी वालों से खाद्य व पेय पदार्थ न खरीदें
5. मालिश के बाद शिशु के शरीर से तेल पूरी तरह धो लें
6. टैल्कम पाउडर के इस्तेमाल में सावधानी बरतें
7. घमौरियों के सरल घरेलू इलाज आजमाएं

8. रोजाना बॉडी स्पंज करें आमतौर पर नवजात शिशुओं को गुनगुने पानी से नहलाया जाता है
9. उनका शरीर ठंडा पानी सहने के योग्य नहीं होता है।
10. शिशु को रखें हाइड्रेटेड
11. दोपहर में घर से बाहर न निकलें
12. सूती कपड़े पहनाएं
13. डायपर कम पहनाएं

गर्भियों में बच्चों की त्वचा की देखभाल कैसे करें?

1. सनस्क्रीन लगाएं- अगर बच्चा 6 महीने से छोटा है, तो उसकी त्वचा पर सनस्क्रीन अप्लाई करने से बचना चाहिए।
2. मॉइश्चराइजर लगाएं आजकल मार्केट में कई तरह के मॉइश्चराइजर आ गए हैं।
3. नारियल का तेल
4. ज्यादा बार न नहलाएं
5. डाइट का रखें छ्याल

पसीना हैं सेहत के लिए जरूरी

पसीने की चिपचिपाहट व महक से छुटकारा पाने के लिए लोग क्या नहीं करते। अधिकांश की कोशिश होती हैं कि उन्हें पसीना न आए पर विशेषज्ञों का कहना है कि पसीना हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी हैं और इसके बिना हमारे शरीर में विषेली धातुएं जमा हो जाएंगी और हमारी त्वचा धावों को ठीक नहीं कर पाएगी। शोधकर्ताओं से पता लगाया है कि पसीना नहीं आने या कम आने पर शरीर में आर्सेनिक, कैडमियम, लैड व मर्करी जैसी धातुएं जमा हो सकती हैं।

क्या हम पूर्ण सुखी हैं?

पुराने समय में एक राजा था। राजा के पास सभी सुख-सुविधाएं और असंख्य सेवक-सेविकाएं हर समय उनकी सेवा में उपलब्ध रहते थे। उन्हें किसी चीज की कमी नहीं थीं। फिर भी राजा अपने जीवन से सुखी नहीं था। क्योंकि वह अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी परेशान रहता था।

वे सदा बीमारियों से धिरे रहते थे। राजा का उपचार सभी बड़े—बड़े वैद्यों द्वारा किया गया परंतु राजा स्वस्थ नहीं हो सके। समय के साथ राजा की बीमारी बढ़ती जा रही थी। राजा की बढ़ती बीमारी से राज दरबार चिंतित हो गया। राजा की बीमारी दूर करने के लिए दरबारियों द्वारा नगर में ऐलान करवा दिया गया कि जो भी राजा का स्वास्थ्य ठीक करेगा उसे असंख्य स्वर्ण मुहरे दी जाएगी। यह सुनकर एक वृद्ध राजा का इलाज करने राजा के महल में गया। वृद्ध ने राजा के पास आकर कहा महाराज, आप आज्ञा दे तो आपकी बीमारी का इलाज मैं कर सकता हूं। राजा की आज्ञा पाकर वह बोला आप किसी पूर्ण सुखी मनुष्य के वस्त्र पहनिए, आप अवश्य ही सुखी हो जाएंगे। राजा ने उसकी बात से सहमत होकर के सेवकों को सुखी मनुष्य की खोज में राज्य की चारों दिशाओं में भेज दिया। परंतु उन्हें कोई पूर्ण सुखी मनुष्य नहीं मिला। प्रजा में सभी को किसी न किसी बात का दुख था। अब राजा स्वयं सुखी मनुष्य की खोज में निकल पड़े। अत्यंत गर्मी के दिन होने से राजा का बुरा हाल हो गया और वह एक पेड़ की छाया में विश्राम हेतु रुका। तभी राजा को एक मजदूर इतनी गर्मी में मजदूरी करता दिखाई दिया। राजा ने उससे पूछा क्या आप पूर्ण सुखी हो? मजदूर ने कहा हॉ मै कड़ी मेहनत करके पूर्ण सुखी हूँ। यह सुनते ही राजा भी अतिप्रसन्न हुआ। उसने मजदूर को ऊपर से नीचे तक देखा तो मजदूर ने सिर्फ धोती पहना था और वह कड़ी मेहनत से पूरा पसीने से तर था। राजा यह देखकर समझ गया कि श्रम करने से ही एक आम मजदूर भी सुखी हैं और राजा कोई श्रम नहीं करने की वजह से बीमारी से धिरे रहते हैं। राजा ने लौटकर उस वृद्ध का उपकार मान कर असंख्य स्वर्ण मुद्राएं दी। अब राजा स्वयं आराम और आलस्य छोड़कर श्रम करने लगे। परिश्रम से कुछ ही दिनों में राजा पूर्ण स्वस्थ और सुखी हो गए। कथा का सार यही है कि आज हम भौतिक सुख—सुविधाओं के इतने आदि हो गए हैं कि हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति क्षीण हो जा रही है। इससे हम जल्द ही बीमारी की गिरफ्त में आ जाते हैं। अतः स्वस्थ और सुखी जीवन का रहस्य यही है कि थोड़ा बहुत शारीरिक परिश्रम जैसे योगा, ध्यान, भ्रमण आदि अवश्य करें।



जीवन में अमल करने के लिये सुझाव

- ☆ सच्चे दिल से की हुई प्रार्थना का असर अवश्य होता है।
- ☆ जीवन के श्रेष्ठ संकल्प सफल एवं सौभाग्य के लिये आवश्यक हैं।
- ☆ सत्य एवं श्रेष्ठ कर्मों के राहीं निंदा, स्तुति व काँटों की परवाह नहीं करते।

- ☆ जीवन—पथ पर कॉटों से सदा बचते चलें।
- ☆ क्रोध को हमेशा अपने से दूर रखो, क्रोध एक आसुरी दुर्गण हैं कोई क्रोध करे तो आप चुप रहें। काम और क्रोध महाशत्रु हैं, इन पर जीत पायें।
- ☆ व्यवहार कला (Art of Behaviour) से जीवन जीओं उसको अपने कर्म में उतारो।
- ☆ कठोर परिश्रम का कोई विकल्प नहीं हैं।
- ☆ अच्छी पुस्तकें सर्वश्रेष्ठ मित्र के समान हमारी परम हितैषी होती हैं।
- ☆ दूरदर्शन में शैक्षणिक व स्वस्थ मनोरंजन कार्यक्रम ही देखें।
- ☆ स्व परिवर्तन हेतु आत्मचिंतन अनिवार्य हैं।
- ☆ जीवन रूपी कर्मों की खेती में आप इस संसार से जो चाहते हैं। उससे ही लगाव रखे और जीवन का लक्ष्य निर्धारित करें।
- ☆ साहसी व धीर पुरुषों के सामने परिस्थितियों कागज के शेर बन जाती हैं।

अस्थमा (दमा)

1. रोग का परिचय

अस्थमा वो बिमारी है जिससे फेफड़े बहुत लंबे समय तक प्रभावित रहते हैं। जब श्वसनियों तथा श्वसनिकाओं की पेशियों में सूजन आ जाती है तो श्लेष्मा का स्त्राव अत्यधिक हो जाता है। जो नलिका के अंदर जमा होने लगती है नलिका की सूजी हुई दीवार सूखकर कड़ी होने लगती है। परिणाम यह होता है कि वायु मार्ग सिकुड़कर इतना कम हो जाता है कि श्वास लेने में अत्यधिक कठिनाई होती है बाह्य सांस लम्बा होने लगता है सीने पर दबाव के साथ बार-बार खांसना पड़ता है फिर भी पूरी तरह सांस नहीं ली जा सकतीं इस अवस्था को दमा कहते हैं श्वसन रोग चितांजनक रूप से फैलते जा रहे हैं विश्व संगठन का अनुमान है कि भारत में लगभग 20 मिलियन दमा रोगी हैं। दमा का प्रहार आमतौर पर 5 से 11 साल के बीच के बच्चों में भी होता है श्वसन के दौरान जिस हवा में सांस लेते हैं वह नाक गले और फेफड़ों में जाती है। दमा तब होता है जब वायुपथ फेफड़ों तक बढ़ जाता है और आस पास की मांसपेशियाँ कसने लगती हैं इससे बलगम बनता है जिससे

वायुमार्ग अवरुद्ध हो जाता है। जो आगे फेफड़ों में आक्सीजन की आपूर्ति को रोकता है इसके फलस्वरूप दमा दौरा से खांसी आदि होती है।

2. रोग के कारण

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. संक्रमण | 2. अनुवंशिकता |
| 3. अधिक ठंडे पदार्थों का सेवन | 4. भय, चिंता एवं तनाव |
| 5. मैथुन की अधिकता | 6. श्वास नली में रोगाणुओं का प्रवेश |
| 7. लम्बे समय तक खासी का बने रहना | |

3. रोग के लक्षण

1. तीव्र गति से श्वास का चलना
2. बार-बार खांसी का आना
3. छाती में दर्द
4. श्वास लेने में तकलीफ

5. चिकित्सा (रोग निदान)

1. आसन – श्वास और सीने की 5–5 आवृत्तियां जानुशिरासन, अर्द्धमात्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्थान आसन, भुजंगासन, हृदयस्तम्भासन और नौकासन मत्यासन
2. प्राणायाम – सुर्यभेदी, अनुलोम-विलोम और उज्जयायी प्राणायाम् (बिना कुम्भक के) 15 मिनट प्रातः सांयकाल
3. प्रेक्षा-ध्यान – सीने एवं गले पर नीले रंग का ध्यान।
4. अनुप्रेक्षा (सुझाव मस्तिष्क) – मेरी श्वास नली ठीक हो रही है, का सुझाव देना 9 आवृत्ति में उच्चारण और 9 आवृत्ति में जाप
5. मंत्र— हीं
6. मुद्रा – अंगुष्ठा मुद्रा, सूर्य मुद्रा
7. एक्युप्रेशर
8. औषधी

9. नोट :— अगर यह चिकित्सा सुबह 3 से 5 बजे के बीच की जाती है तो परिणाम आश्चर्यजनक मिलते हैं क्योंकि सुबह 3 से 7 के बीच आकाश तत्व का समय होता है और फेफड़ों के अंदर आकाश तत्व कि प्रधानता होती है। फेफड़ों का समय 3 प्रातः से 5 प्रातः होता है। इस समय इनके अंदर भरपूर ऊर्जा होती है इसलिए इनके कार्य करने की क्षमता इस समय बढ़ी हुई होती है।



गुड़ एवं चने का महत्व

भुने चने खाने से सेहत को काफी फायदा होता है। लेकिन जब इनके साथ गुड़ का भी सेवन करें तो यह शरीर के लिये बहुत फायदेमंद साबित होते हैं। मर्दों के लिये इसे खाना काफी बढ़िया होता है। अक्सर पुरुष बॉडी बनाने के लिये जिम में जाकर कसरत करते हैं। ऐसे में उन्हें गुड़ और भुने हुये चने का सेवन जरूर करना चाहियें। इससे मसल्स मजबूत होती है। और शरीर को भी कई फायदे मिलते हैं।

1. मसल्स — गुड़ और भुने चने में काफी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। जो मसल्स को मजबूत बनाने में मदद करता है। पुरुषों को हर रोज इसका सेवन करना चाहियें।
2. चेहरा — इसमें जिंक होता है जो त्वचा को निखारने में मदद करता है। रोजाना इसका सेवन करने से उनके चेहरे की चमक बढ़ेगी और वे पहले से ज्यादा स्मार्ट भी लगेंगे।
3. मोटापा — गुड़ और भुने चने को एक साथ खाने से मैटाबालिज्म बढ़ता है जो मोटापा कम करने में मदद करता है। कई मर्द वजन कम करने के लिये जिम जाकर एक्सरसाइज करते हैं, उन्हें गुड़ और भुने चने का सेवन जरूर करना चाहिये।
4. कब्ज — शरीर का डाइजेशन सिस्टम खराब होने की वजह से कब्ज और एसिडिटी की समस्या हो जाती है। गुड़ में और भुने चने में फाइबर होता है। जो पाचन शक्ति को ठीक रखता है।

5. दिमाग – गुड और भुने चने को मिलाकर खाने से दिमाग तेज होता है। इसमें विटामिन बी – 6 होता है जो याददाश्त बढ़ता है।
6. दाँत – इसमें फास्फोरस होता है जो दांतों के लिये काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से दाँत मजबूत होते हैं। और जल्दी नहीं टूटते।
7. हार्ट – जिन लोगों को दिल से जुड़ी कोई समस्या है उनके लिये गुड और भुने चने का सेवन काफी फायदेमंद है। इसमें पोटेशियम होता है जो हार्ट अटैक होने से बचाता है।
8. हड्डियाँ – गुड और भुने चने में कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत करता है। इसके रोजाना सेवन से गठिया के रोगी को काफी फायदा होता है। आने वाली पीढ़ी एवं युवाओं में इसका ज्यादा से ज्यादा प्रचार हो तो भारत एक स्वस्थ देश भी बन सकता है। यही कामना है अक्षर प्रभात परिवार की।



नेल पॉलिश से डायबिटीज का खतरा

नेल पॉलिश से नाखूनों की खूबसूरती बढ़ाने वाली महिलाओं के लिए बुरी खबर हैं। नेल पॉलिश में पाए जाने वाले फैलेट केमिकल से महिलाओं में डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। वैसे ये केमिकल नेल पॉलिश के अलावा हेयर स्प्रे, साबुन और शैम्पू में भी पाए जाते हैं। रिसर्च से पता चला है कि फैलेट से ब्लड शुगर मेटाबॉलिज्म पर बहुत खराब असर पड़ता है। इस नतीजे पर पहुंचने से पहले अमेरिका में 20 से 80 साल की 2,350 महिलाओं पर 8 साल तक स्टडी की गई। उनमें से 217 महिलाओं में डायबीटिज पाया गया। जिन महिलाओं के यूरिन सैंपल में फैलेट की मात्र ज्यादा पाई गई, उन्हें बाकी महिलाओं की तुलना में इस बीमारी का खतरा दोगुना था। फैलेट का ज्यादा स्तर महिलाओं में डायबीटिज का खतरा लगभग 70 फीसदी तक बढ़ा देता है। स्टडी करने वाले डॉक्टर जेम्स-टॉड के मुताबिक फैलेट कई दवाओं और मेडिकल डिवाइस में भी पाया जाता है। इनका इस्तेमाल करने वाली महिलाओं में जाहिर तौर पर इस केमिकल का लेवल ज्यादा होता है।



सोच और सही दिशा से सफलता

कामयाबी व तरक्की के लिए सिर्फ चाहत ही काफी नहीं होती बल्कि सबसे अहम बात हैं सही सोच और सही दिशा में की गई कोशिश । सफलता के नए व ऊंचे मकाम हासिल करने के लिए लगातार तरक्की भी जरूरी होती हैं। किंतु अवसर कुछ लोगों को कामयाबी की डगर बेहद मुश्किल भी दिखाई देती है। सवाल यही उठता हैं कि सफलता व तरक्की की राह सरल या कठिन बनाने में आखिर कौन सी बातें निर्णायक हो जाती हैं? जिनसे हर हालात और सुविधाएं कामयाबी के अनुकूल व सहारा बन जाती हैं। ऐसे सवालों का जवाब हिन्दू धर्मशास्त्रों में तरक्की की सीढ़ियों पर चढ़ने के लिए ही बताए सरल सूत्रों में मिलता है, जो व्यावहारिक तौर पर भी सटीक बैठते हैं।

- आगे बढ़ने के लिए हमेशा सफल, विद्वान और बुद्धिमानों को प्रेरणा बनाकर कोशिश करें।
- हमेशा आगे बढ़ने या बड़े लक्ष्य तक पहुंचने के लिए सिलसिलेवार छोटे-छोटे लक्ष्य बनाना और पाना बेहतर तरीका हैं ।
- अपने बराबर वालों से आगे बढ़ना बेहतर होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि किसी को कमज़ोर कर, कमतर जताकर या बताकर आगे बढ़े। बल्कि इस बात का ज्ञान के नजरिए से मतलब है कि कुशल लोगों से प्रतियोगिता कर उनसे कुछ सीखकर आप भी बेहतर बन अच्छे नतीजे पा सकते हैं।

ना समझ, अज्ञानी लोगों से बराबरी या तुलना कर तरक्की की कोई कोशिश न करें। क्योंकि उनको ज्ञान देना खुद का समय और ऊर्जा बर्बाद करना होता है। ऐसा करना मकसद से भी भटकता है।



गर्मियों में दही खाने के फायदे

- दही के रोजाना सेवन से ऑस्थोपोरोसिस जैसी बीमारी से बचा भी जा सकता है। दही लो फैट और हाई प्रोटीन होने के कारण वेट कंट्रोल करने में भी मदद करता है। गर्मियों में दही त्वचा को ग्लोइंग और स्मृथ बनाए रखने में बहुत मदद करता है। दही में विटामिन ई, जिंक और फोस्फोरियस होने की वजह से यह त्वचा की रंगत को भी सुधारता है।
- गर्मी में दही खाना काफी फायदेमंद (Dahi Benefits) होता है। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, शुगर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, विटामिन सी, विटामिन B6, विटामिन A, विटामिन B जैसे पोषक तत्व सेहत को जबरदस्त बेनिफिट्स पहुंचाते हैं।
- इस गर्मी में अपने आहार में शामिल करने के लिए दही सबसे अच्छे डेयरी उत्पादों में से एक है। अधिकांश उच्च-प्रोटीन खाद्य पदार्थ मांस और मुर्गी हैं जो शरीर की गर्मी बढ़ा सकते हैं। दूसरी ओर दही में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है और यह शरीर की गर्मी को भी शांत करता है ,
- सप्ताह में कुछ बार दही में नमक या चीनी मिलाकर खा सकते हैं। लेकिन इसका सेवन रोजाना नहीं करना चाहिए क्योंकि दही हमारे शरीर में गर्मी पैदा करता है और इसमें नमक मिलाकर अक्सर सेवन करने से त्वचा संबंधी समस्याएं हो सकती हैं,
- सुबह खाली पेट दही खाना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन, कैल्शियम, प्रोटीन, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और फोलिक एसिड सेहत के लिए लाभदायी होता है। दही में भरपूर मात्रा में

प्रोबायोटिक्स पाए जाते हैं, जो आंतो को स्वास्थ्य बनाए रखने में भी मदद कर सकते हैं.

- दही में भरपूर मात्रा में ट्रिप्टोफैन होता है जो नींद को प्रभावी ढंग से प्रेरित कर सकता है। इसलिए हर दिन कम से कम 3 कप दही/दही खाने से आपको रात में शांति से सोने में मदद मिल सकती है।



आम का पना

आम पना का सेवन करने से भोजन को जल्दी पचने में मदद मिलती है और इसमें मौजूद विटामिन बी आंतों से संबंधित समस्याओं को दुरुस्त करता है। -बच्चों को आम पना देने से पेट की गैस, पेट के कीड़े जैसी दिक्कतों को आसानी से दूर किया जा सकता है। -आम पना पीने से हाजमा अच्छा बना रहता है।

त्वचा की देखभाल: एंटीऑक्सीडेंट की सघनता के साथ, आम के बीज त्वचा की बनावट को बढ़ाने, सूजन, मुँहासे, झुर्रियों और उम्र के धब्बों को कम करने में सक्षम हैं। आम के बीजों से निकाला गया तेल एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए और सी और विभिन्न खनिजों से भरपूर होता है जो स्वस्थ रंगत को बढ़ावा देता है और रुखेपन से बचाता है।

मस्तिष्क के लिए सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में से एक माना जाने वाला आम पोषण विटामिन बी 6 से भरपूर होता है, जो मस्तिष्क के कार्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।



प्रेरणा गीत

अक्षर प्रभात ट्रस्ट, मानवता के लिए वरदान है।

जुड़ा हुआ रहेगा जो भी इससे जीवन का कल्याण है।

पथिकों को मिलती छाया, जन सेवा इसका ध्येय हैं

मिल जाये जो इससे, उसकों देता स्वागत भरी मुस्कान है।

बुजुर्ग (वृद्ध) है अनुभव का भंडार, उनका ज्ञान कराता प्रभात।

यह थाती रहे उपेक्षित, तो रहता समाज अपमानित है।

वृद्ध हमारे धरोहर है रखना ज्ञान सुरक्षित इनका।

ध्येय यही है, प्रयत्न यही है, रहे सुरक्षित ज्ञान इनका।

हर प्राणी पाये शिक्षा, जीवन सफल बनाये अपना।

लेकर ज्ञान वृद्धों का, करें उत्थान समाज का।

पर्यावरण सुधार भी करना, पृथ्वी के कष्ट को हरना।

जल, पवन, वृक्ष को रखना सुरक्षित हो ध्येय अपना।

विद्या— विनय विवेक रखते, जीवन को विपत्ति विहीन

धैर्य— मौन, संयम रखते, जीवन को परेशानियों से विहीन।

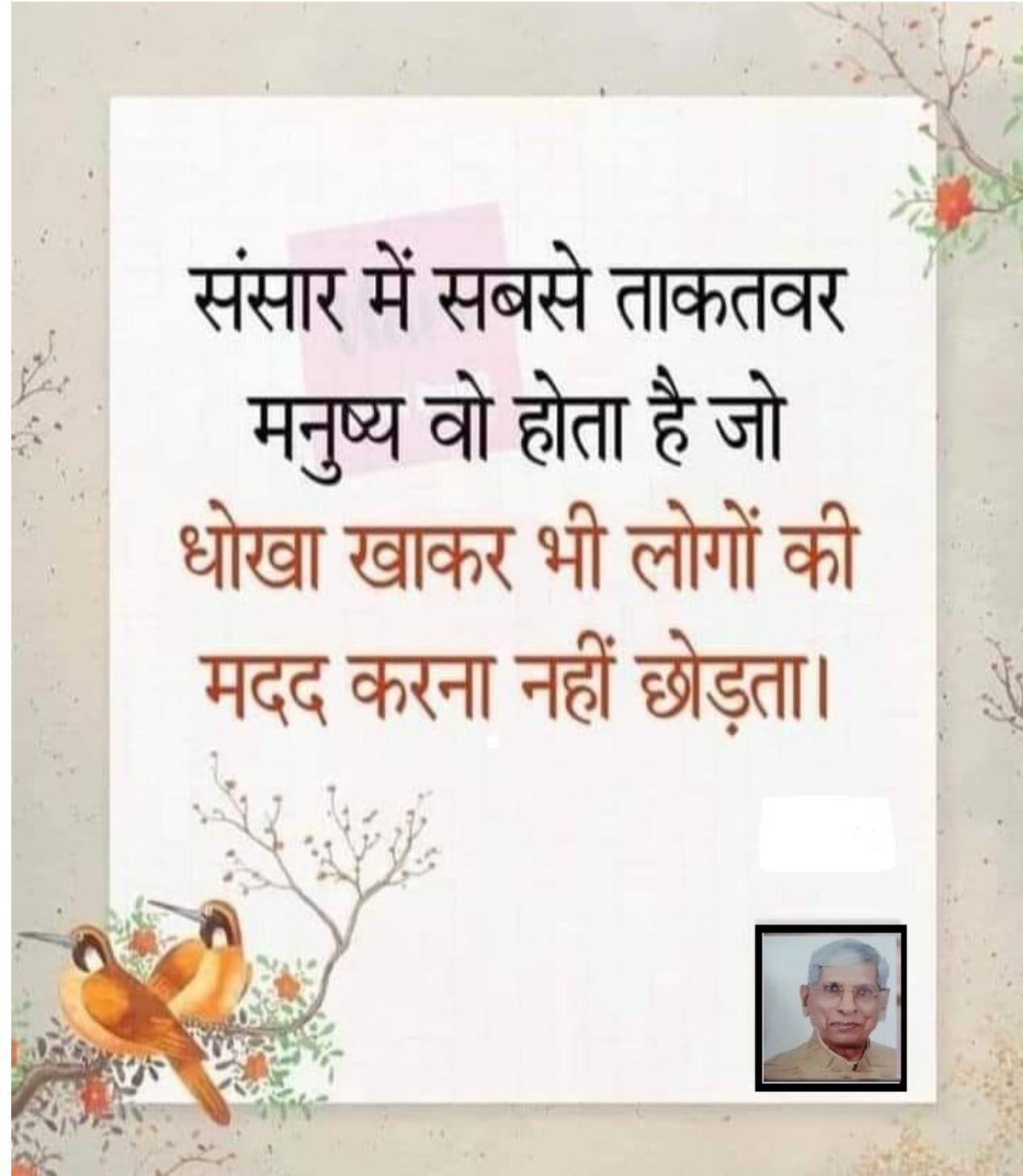
उद्देश्य यही है ट्रस्ट का सदकर्म युक्त हो जीवन।

प्रयासरत अक्षर प्रभात का, हों पुनीत अभियान अपना।

हमारा संकल्प

ब्रह्म का पुजारी हुँ मैं, अखिल ब्रह्मण्ड से हैं प्यार मुझे ।
इसीलिए इस सृष्टि का कण-कण, सतत दे रहा सच्चा प्यार मुझे ॥
व्रत हैं मेरा और यही, सच मानिये अनूठा अनुष्ठान हैं ।
प्राणी जगत का हर प्राणी, मेरा तो प्रिय भगवान हैं ।
दोनों, उपादानों से मैं कर सकता, नियम का निर्वाह नहीं ।
सभी आत्म निर्भर बनें सद्संकल्प हैं, दूसरी, कोई चाह नहीं ॥
सिसकता हैं हृदय मेरा, कभी-कभी रो पड़ता हैं ।
शिला को पूज-पूज कर कैसी, लोगों में पत्थर जैसी जड़ता है ॥
हर प्राणी की सेवा करों प्राणी ही हैं परमात्मा ।
क्या सच्चे प्रेम के लिए नहीं, तरस रही हर आत्मा ॥
जितने जलचर, थलचर, नभचर विराट प्रभू की छाया हैं ।
आत्मा ही हैं शाश्वत सत्य, शेष नश्वर काया है ॥
ज्ञानी पंडित हूँ नहीं, मेरी संवेदना ही संदेश हैं ।
कोई असहाय दुःखी न हो, केवल इतना ही उद्देश्य है ॥
मानव हो इतना विकसित, मानव माधव बन जाएं ।
फिर आए राम-राज्य जगसारा वृन्दावन बन जाए ॥
घर-घर लुटता हो माखन, घर-घर में माखन चोर हो ।
बंशी बजाता हर बालक, मन मोहक नन्दकिशोर हो ॥

संसार में सबसे ताकतवर
मनुष्य वो होता है जो
धोखा खाकर भी लोगों की
मदद करना नहीं छोड़ता।



'अक्षर प्रभात ट्रस्ट' खाता नं. 254410100415 ब्राच— केनरा बैंक, इन्द्रपुरी, भोपाल
IFSC Code CNRB 0002544 में भी जमा करवा सकते हैं।