

अक्षर प्रभात मासिक पत्रिका जुलाई-2024



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

(संघर्ष ही जीवन का लक्ष्य है।)

सम्पादक मण्डल
† प्रेरणा स्रोत † स्व. श्री राम गोपाल बंसल
† अध्यक्ष † श्री अविनाश बंसल अध्यक्ष-अक्षर प्रभात ट्रस्ट(रजि.)भोपाल
† उपाध्यक्ष † श्री नितिन बंसल
† वित्तीय सलाहकार † श्री अमित बंसल
† कोषाध्यक्ष † श्रीमती दिव्या बंसल
† सलाहकार † श्री अभिषेक बंसल श्रीमती स्मिता बंसल श्री चिरंजीव 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 भोपाल(म.प्र.) फोन: 0755-3146433 www.aksharprabhat.Org
वसुधैव-कुटुम्बकम् सर्वजन हिताय-सर्वजन सुखाय।

अनुक्रमणिका
<ul style="list-style-type: none"> • सब के सुख और सब की भलाई के लिए आनंद मार्ग • अंगदान कीजिए जीवनदान दीजिए • घरेलू उपचार • बाल तनाव की वजह से सफेद नहीं होते • कई परेशानियों में राहत देता है नींबू • आभा क्या है? • वर्षा ऋतु में शिशुओं को रखें सुरक्षित • संगीत सुनें, स्वास्थ्य बनाएं • फायदेमंद हैं अंकुरित मेथी • सत्य बोलना चाहिए • मजेदार चुटकुले • बच्चों की अभिरूचि जगाए • कोल्ड ड्रिंक पीने के नुकसान • पीपल का महत्व • बहुत फायदेमंद हैं "काली मिर्च" • बेल मुरब्बा के सेवन से पेट की समस्या हुई ठीक • स्नान कब और कैसे करें शास्त्रों के अनुसार • पैकेट के चिप्स खाने के नुकसान • मैदा के बने खाद्य पदार्थ क्यों नहीं खाने चाहिये? • आनंद सुख व दुख का अंतश्चेतना • बुजुर्गों की देखभाल • सनातन धर्म

(शिक्षा "सर्वशक्तिमान" वस्तु होती है जो इंसान के जीवन की राह बदल देती है।)



सब के सुख और सब की भलाई के लिए आनंद मार्ग

जो अप्रतिरुद्ध अभीप्सा मनुष्य को दुर्दान्त गति से लक्ष्य की ओर ले जाती हैं, वहीं, पुनः हर प्रकार की सामाजिक संरचना का निर्माण करती है तथा नवीनतर समाज-चेतना का जागरण करती हैं। समस्त आंतरिकता के द्वारा तन, मन और वचन से उसी अभीप्सा का निर्माण करना होगा। हर एक जीव के मनरूपी मणिकोठे में प्रसुप्त चित्ति सत्ता के कल्याण के लिए कार्य करना होगा—जो कल्याणकृत हैं, वे किसी की भी उपेक्षा नहीं कर सकते।

माना जाता है कि इसका आविष्कार भगवान शिव की पत्नी पार्वती ने किया था। कीर्तन (सार्वभौमिक मंत्र का जाप) के साथ संयुक्त गतिविधियों वाला यौगिक नृत्य, मन को मुक्त करने और ध्यान के लिए तैयार करने में उपयोगी माना जाता है। आनंद मार्ग के सदस्यों को सप्ताह में कम से कम एक बार सामूहिक ध्यान का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। प्रत्येक मनुष्य उन क्षेत्रों में विकास के माध्यम से अपनी आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक क्षमताओं को व्यक्त कर सकता है, और जीवन का एक अनुशासित तरीका इस संबंध में मदद करता है। एक धर्म के रूप में आनंद मार्ग को आमतौर पर हिंदू परंपराओं में उत्पन्न होने वाले नए धार्मिक आंदोलनों के भीतर वर्गीकृत किया जाता है।

इसमें योग आसन, मुद्रा, बंध, प्राणायाम, आत्म-मालिश और दो विशिष्ट नृत्य कौशिकी और तांडव शामिल हैं। शाकाहारी आहार और उपवास भी योगाभ्यास के मूलभूत तत्व के रूप में शामिल है। आनंद मार्ग का लक्ष्य आत्म प्राप्ति और सभी का कल्याण” हैं।

आनन्दमार्ग जिससे अन्न, वस्त्र शिक्षा और आवास की पूर्ति की गारंटी सबों को उपलब्ध कराई जाए। इससे गरीबी सदा के लिए खत्म हो जाएगी।

(अपने को मनुष्य बनाने का प्रयत्न करो, यदि उसमें सफल हो गये, तो हर काम में सफलता मिलेगी)

अंगदान कीजिए जीवनदान दीजिए....

मानव अंग प्रत्यारोपण मेडिकल साइंस की एक लाजवाब उपलब्धि हैं। कई मर्तबा विभिन्न बीमारियों, चोट व अन्य कारणों से शरीर के अंग काम करना बंद कर देते हैं, तब उन्हें बदल कर दूसरे अंग लगाने की जरूरत हो जाती हैं, इस प्रक्रिया को प्रत्यारोपण कहते हैं। अंगदान करने वाला व्यक्ति 'डोनर' कहलाता है व जिस व्यक्ति में अंग प्रत्यारोपित किया जाता है वह "रेसिपियेण्ट" कहलाता है। मृत्यु उपरान्त संपूर्ण शरीर को किसी भी मेडिकल कॉलेज में दिए जाने को देहदान कहा जाता है।

अमिताभ बच्चन, जया बच्चन, ऐश्वर्या राय बच्चन, प्रियंका चोपड़ा, रजनीकांत और कई अन्य फिल्मी हस्तियों ने अंगदान का संकल्प लिया है। इसके अलावा, अनिल कुंबले, सुनील शेट्टी, युक्ता मुखी, रेवती मेनन नवजोत सिद्धू और माधवन आदि ने अंगदान का समर्थन किया है। शरीर के लगभग 23 विभिन्न ऊतकों और अंगों का दान किया जा सकता है। आँख एवं त्वचा वह ऊतक होते हैं जो केवल मृत्यु उपरांत ही दान किये जा सकते हैं शेष अंग केवल ईररिबर्सेबल ब्रेन डेथ के उपरांत ही संभव हैं।

एच.आई.वी, हैपेटाइटिस.बी.सी, तपेदिक (टी.बी.), कैंसर, यौन संचारित रोग गंभीर संक्रमण होने की स्थिति में अंग ऊतक अथवा देहदान नहीं किया जा सकता है। आँख व त्वचादान वह ऊत्तक है जो मृत्युउपरांत किये जा सकते हैं जबकि शेष अंग इररिबर्सेबल ब्रेन डेड में ही संभव हैं जिसे विधानपूर्वक चार डॉक्टरों के दल द्वारा छः घण्टे के अंतराल से दो बार 13 विभिन्न प्रकार की जाँचों के द्वारा प्रमाणित कराने पर किया जाता है।



नेत्रदान

- आँखदान की स्थिति में मृत शरीर के नीचे मोटा तकिया रख देना चाहिए। आँखों पर गीली रूई या कपड़ा रख देना चाहिये। जहाँ शव रखा हो वहाँ का पंखा बन्द कर देना चाहिये।

(जिन्हें लम्बी जिन्दगी जीनी हो, वे बिना कड़ी भूख लगे कुछ भी खाने की आदत न डालें)

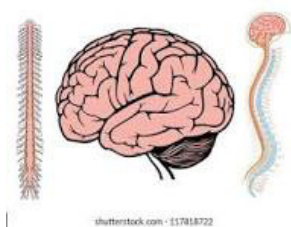
- नेत्रदान मृत्यु के 6-8 घंटे के अंदर हो जाना चाहिए। नजदीक आई बैंक, मुस्कान ग्रुप के सेवादारो या कलेक्शन सेंटर को तुरंत सूचित करना चाहिए, चाहे मृतक जीवित रहते हुए पहले नेत्रदान का संकल्प पत्र भरा हो या न भरा हो।
- नेत्रदान की प्रक्रिया में केवल 10 से 15 मिनट ही लगते हैं और शरीर को कोई क्षति भी नहीं पहुँचती हैं।
- केवल आँख का हीरा (कार्निया) ही प्रत्यारोपण के काम आता है आँख का शेष भाग अध्ययन के प्रयोग में लाया जाता है।
- नेत्रदान से दो नेत्रहीन व्यक्तियों को आँख की रोशनी का लाभ होता है। एक नेत्रहीन व्यक्ति को एक आँख दी जाती है व नेत्र प्रत्यारोपण प्रतीक्षा सूची के क्रमानुसार ही किया जाता है।



त्वचा दान :- किसी भी व्यक्ति की मृत्यु के 24 घण्टे के भीतर त्वचा दान की जा सकती है। संपूर्ण प्रक्रिया में 30 से 45 मिनट लगते हैं। मृत शरीर से करीब 40 ग्राम त्वचा की ऊपरी सतह (झिल्ली) कमर के नीचे पैरों की जाँघ और पीठ के हिस्से से प्राप्त की जाती है जो कि त्वचा की पूरी मोटाई का एक भाग होता है उसे प्रत्यारोपण के दौरान उपयोग में लिया जाता है। त्वचादान से न तो रक्तस्राव होता है और न ही शरीर में कोई विकृति आती है। त्वचा निकालने के उपरांत तरीके से पट्टी की जाती है।



देहदान :- कुशल चिकित्सक बनने हेतु मानव शरीर का पूरा ज्ञान होना आवश्यक है। जो मृत शरीर पर परीक्षण व विच्छेदन द्वारा ही संभव है। इस हेतु देहदान अर्थात् मृत्यु उपरांत संपूर्ण शरीर का दान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। प्राकृतिक मृत्यु के उपरांत किसी भी धर्म या जाति के व्यक्ति का देहदान किया जा सकता है। एमएलसी प्रकरण व शव विच्छेदन (पोस्टमॉर्टम) उपरांत एवं अंगदान यकृत, दिल, गुर्दा आदि उपरांत भी देहदान नहीं हो पाता है।



ब्रेन डेड व्यक्ति के अंगदान :- जीवन रक्षण

प्रणाली पर जब किसी व्यक्ति का दिमाग पूर्णतः काम करना बंद कर देता है तब उनके शरीर के अंगों का दान किया जा सकता है जिससे एक समय में सात विभिन्न व्यक्तियों को विभिन्न अंग प्रत्यारोपित कर जीवन दान दिया जा सकता है। मौत से पहले, दाता फॉर्म भर कर ब्रेन डेड होने पर अंगदान या अस्पताल के बाहर मृत्यु होने पर देहदान के लिए सहमति दे सकता है। यह कार्य मृत्यु उपरान्त परिवार व निकट संबंधियों द्वारा भी किया जा सकता है, यदि मृतक ने जीवित रहते संकल्प ना भरा हो।



हृदय (हार्ट) एवं (लंग्स) दान :- जन्मजात हृदय की बीमारी, कार्डियोमियोपेथी अथवा एण्डस्टेज हार्ट फेल्योर की स्थिति में रोगी का जीवन केवल हृदय प्रत्यारोपण द्वारा ही बचाया जा सकता है। लंग्स की भी वह बीमारियां जो दवाईयों से ठीक नहीं हो सकती हैं, उनका लंग्स प्रत्यारोपण अनिवार्य हो जाता है। भारत में प्रतिवर्ष 30,000 हार्ट एवं लंग्स के ट्रांसप्लांट की आवश्यकता है।



यकृत (लीवर) दान :- लीवर के काम नहीं करने की स्थिति में लीवर का प्रत्यारोपण करना जरूरी हो जाता है। भारत में प्रतिवर्ष 30,000 लीवर ट्रांसप्लांट की जरूरत होती है। जिंदा व्यक्ति द्वारा भी अपने लीवर का हिस्सा दान किया जा सकता है। दानदाता का बचा हुआ लीवर कुछ समय में बड़ा हो जाता है व पूर्ण कार्य करने लगता है। मृत व्यक्ति से प्राप्त लीवर कभी-कभी दो व्यक्तियों में काम आ सकता है।

(उत्तम ज्ञान और सद्विचार कभी नष्ट नहीं होते)



गुर्दा (किडनी) दान :- ताजा आंकड़ों के अनुसार देश में करीब 5 लाख लोगों को किडनी ट्रांसप्लांट की जरूरत है, जिनमें से कई लोगों की मौत हो जाती है। किसी भी स्वस्थ व्यक्ति द्वारा अपना एक गुर्दा दान कर भी सम्पूर्ण जीवन बिताया जा सकता है। ब्रेन डेड व्यक्ति की मृत्यु उपरान्त अन्य अंगों के साथ दोनों किडनी दो अलग-अलग व्यक्तियों में प्रत्यारोपित कर दो व्यक्तियों को जीवन दिया जा सकता है।



श्री रामगोपाल बंसल जी ने किया देहदान

ऐसे महान दानवीरों की लिस्ट में एक और नाम जुड़ गया है

“स्वर्गीय श्री राम गोपाल बंसल जी” का जिन्होंने जीते जी हर व्यक्ति की भरपूर मदद की और तो और उन्होंने अपना जीवन समाप्त होने के बाद भी इस महान कार्य को पूर्ण किया अपना शरीर दान करके। ऐसी पुण्य आत्मा को हम सबका बारम्बार प्रणाम। जिन्होंने हमें जीवन में क्या करना है कैसे जीना है यही नहीं समझाया बल्कि जीवन पूर्ण होने के बाद भी दूसरो की कैसे मदद करनी है वह भी सिखाया। ऐसी पुण्य आत्मायें संसार को सुख-सम्पन्न रहने का ही वरदान देती हैं।





घरेलू उपचार

जब पेट में हो कीड़े तो अपनाएं ये घरेलू उपचार गंदगी और अशुद्ध खाने की वजह से अक्सर बच्चों के पेट में कीड़े की समस्या देखने को मिलती हैं। लेकिन कुछ घरेलू उपायों के जरिए इस समस्या पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है। पेट में अचानक दर्द होना, भूख न लगना, गुदा के आस-पास खुजली होना, लगातार कफ बनना, उल्टी जैसी समस्या अगर आपके बच्चे को भी होती है। तो इसकी वजह पेट में कीड़े की समस्या भी हो सकती है। डॉक्टर के पास ले जाने के अलावा आप कुछ घरेलू उपायों से भी इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

ऐसे बच्चे इस समस्या से

खाने से पहले और टॉयलेट का इस्तेमाल करने के बाद बच्चे हाथ जरूर धोएं। साथ ही खेल कर आने या स्कूल से आने पर भी हाथ जरूर धुलवाएं। घर को साफ रखें। ध्यान रखें कि फिल्टर या उबला पानी ही पिएं। नियमित तौर पर बच्चों के नाखून काटें। सब्जियों और फलों का सेवन अच्छी तरह धोकर या पकाकर ही करें।

- ✓ पपीता :- कच्चे पपीते के एक चम्मच दूध में एक चम्मच शहद और 4 चम्मच उबला पानी मिलाकर पीने से भी कीड़े मरते हैं।
- ✓ अजवायन :- में एंटीबैक्टीरियल तत्व होते हैं। अजवायन के चूर्ण में उतनी ही मात्रा में गुड़ मिलाकर गोली बनाकर तीन से चार दिन तक तीन-तीन बार सेवन करने से पेट के कीड़े मरते हैं।
- ✓ लौंग :- मलेरिया और टीबी से दूर रखने में भी लौंग मदद करती हैं। लौंग को पानी में भिगोकर रखें और उसके पानी को बच्चे को पिलाने से भी कीड़े की समस्या से राहत मिलती है।
- ✓ अदरक :- इसमें खाना पचाने की शक्ति बढ़ती है। साथ ही यह एसिडिटी, पेट में इन्फेक्शन व अन्य पाचक संबंधित बीमारियों से बचाता है। बच्चों को खाली पेट अदरक का रस पिलाने से भी राहत मिलती है।
- ✓ लहसुन:-पेट की समस्या दूर करने के साथ ही आंतों को साफ करने में भी लहसुन कारगर होता है। लहसुन की चटनी में सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम खाने से भी कीड़ों की समस्या दूर होती है।

(सफलता की अपेक्षा नीति श्रेष्ठ है)



बाल तनाव की वजह से सफेद नहीं होते

आमतौर पर कहा जाता है कि तनाव की वजह से बाल सफेद होते हैं। लेकिन यह बात सच नहीं है। वैज्ञानिकों ने बताया है कि बालों के सफेद होने का प्रमुख कारण मैलेनिन कोशिकाएं हैं। शरीर जब मैलेनिन कोशिकाओं का निर्माण करना बंद कर देता है, तो बालों का रंग बदलने लगता है। शरीर में पोषक तत्वों की कमी होना बाल सफेद होने का प्रमुख कारण है। शोधकर्ताओं का कहना है कि मैलेनिन की निर्माण प्रक्रिया शरीर में विटामिन बी-12 की कमी होने पर रूक जाती है।

यदि आप हरी सब्जियों व फलों का कम सेवन करते हैं तो भी आपके बाल सफेद है। इसका मतलब है आपके आहार में प्रोटीन, आयरन, कॉपर, आयोडिन, कैल्शियम और विटामिन-बी की कमी है। कुछ लोगों में बाल सफेद होना उनके जीन व आनुवांशिक कारणों से भी होता है। आधुनिक जीवन शैली, अल्कोहल-नशीले पदार्थों का सेवन, धूम्रपान, अनिद्रा, केमिकलयुक्त शैंपू लगाने, हेयर डाई, कम उम्र में डायबिटीज, दवाओं का अधिक सेवन, खून की कमी, हार्मोन में बदलाव भी सफेद बालों के लिए जिम्मेदार हैं।



कई परेशानियों में राहत देता है नींबू

गर्मी के दिनों में नींबू के इस्तेमाल से हमें पाचन संबंधी परेशानियों में आराम मिलता है गर्मी के गर्माहट भरे इस मौसम में नींबू की शिकंजी हमें राहत और सुकून का एहसास कराती है। यह नींबू की ही खूबी है कि हर तरह के पेय में नींबू की शिकंजी खास मानी जाती है। नींबू में अनेक खूबियां हैं। नींबू में पाए जाने वाले गुण हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। नींबू हमें ढेरों परेशानियों में राहत देता है। गर्मी के मौसम में नींबू की उपयोगिता और अधिक बढ़ जाती है। नींबू हमारे खानपान और पाचन संबंधी दिक्कत में राहत देता है। छोटे से दिखने वाले नींबू की उपयोगिता और फायदे ढेरों हैं। आइए जानते हैं नींबू के कुछ खास फायदों के बारे में—

- ✓ पाचन में सहायक :- नींबू का रस पाचन को दुरुस्त करता है। नींबू रस लेते रहने से कब्ज और पेट की अपच संबंधी परेशानियों में राहत मिलती है। इसी प्रकार नींबू के रस की कुछ बूंदों को मिला कर हम अपने खाने का स्वाद बढ़ा सकते हैं। इससे खाने का पाचन आसान बनता है। नींबू में उपस्थित एंटीऑक्सिडेंट हमारे खून को साफ रखने का काम करते हैं।
- ✓ कम होगा मोटापा :- मोटापे को घटाने में भी नींबू सहायक होता है। रोज एक गिलास पानी में नींबू निचोड़कर उसमें शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है। नींबू में पेक्टिन फाइबर होता है, जो भूख को कम करता है। ऐसा महसूस होता है जैसे पेट भरा हो, इससे मोटापा कम होता है।
- ✓ भूख लगेगी :- जिन लोगों को भूख कम लगती है व पेट दर्द की शिकायत रहती है, उन्हें नींबू की फांक में सेंधा नमक लगाकर उसको तवे पर गर्म करके चूसने से न केवल दर्द में आराम मिलता है बल्कि उन्हें भूख भी खुलकर लगती है।
- ✓ सांस रोगों में लाभ :- नींबू में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जो सांस संबंधी रोगों की रोकथाम में सहायक होता है। नींबू मलेरिया जैसे रोगों के उपचार में लाभकारी होता है। क्योंकि यह खून को साफ करता है।
- ✓ रक्तचाप नियंत्रण :- हृदय रोगियों के लिए नींबू का रस फायदेमंद होता है क्योंकि नींबू में पोटेशियम होता है। ये उच्च रक्तचाप और चक्कर आने जैसे परेशानियों में राहत देता है।
- ✓ मसूड़ों में लाभ :- नींबू का रस व शहद मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से उनसे रक्त आना बंद हो जाता है और पीप आना भी दूर होता है। नींबू में फिटकरी का चूर्ण भरकर खुजली वाली जगह पर धीरे से रगड़ने पर खुजली बंद हो जाती है।
- ✓ पैरों को आराम :- लेमन के एंटीसेप्टिक गुण पैरों को भी राहत देते हैं। गुनगुने पानी में नींबू के रस को मिलाकर अपने पैरों को डुबो कर रखें। इससे आपके पैरों की मांसपेशियों को आराम मिलेगा।
- ✓ रक्त की सफाई :- नींबू नई रक्त कणिका के निर्माण में सहायक होता है। ये स्किन को भी निखारता है। इसमें मौजूद विटामिन सी स्किन की झुर्रियों को कम करता है। चेहरे के दाग धब्बों को दूर करता है।

- ✓ गले का संक्रमण:- कई औषधीय गुणों के कारण नींबू बहुत फायदेमंद होता है। नींबू में बहुत से एंटीआक्सीडेंट गुण होते हैं, जो गले के संक्रमण को फैलने से रोकते हैं। नींबू में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो कि बैक्टीरिया और वायरस के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं। नींबू की चाय पीते रहने से हमें गले के संक्रमण और सर्दी-जुकाम के असर से छुटकारा मिलता है।
- ✓ लेकिन ध्यान रखें :-नींबू में सिट्रिक एसिड होता है, यदि नींबू का उपयोग जरूरत से ज्यादा किया जाता है तो यह आपके दांतों को नुकसान पहुंचा सकता है। अम्ल से संबंधित एलर्जी है तो आप नींबू से बचें। नींबू कुछ लोगों में अस्थमा के लक्षणों को भी बढ़ा देता है।

आभा क्या है?

मानव-शरीर मात्र हड्डियों का ढांचा नहीं, बल्कि रहस्य, रोमांच और जादू का एक ऐसा पिटारा है कि आज भी विज्ञान इस शरीर के नये-नये करिश्मों के कारण हैरान-परेशान है। कई ऐसी बातें हैं, जिनका उसके (विज्ञान) के पास कोई जवाब नहीं है। मनुष्य का यह शरीर बड़ा रहस्यमय है। उदाहरण स्वरूप: कुछ मनुष्यों की उंगलियों में चुम्बक पाया गया है। लोहे की कीलें, पिन आदि उंगलियों में चिपक जाती हैं। इस प्रकार के लोगों का परीक्षण किया गया। सूर्य की रोशनी के साथ उनकी चुम्बकीय शक्ति घटती-बढ़ती थी और रात को एकदम लुप्त हो जाती थी। अमेरिका में मेरी नाम की एक युवती का उल्लेख विश्वकोष में है कि वह जहां भी रहती, आस-पास प्राणलेवा मलेरिया फैल जाता था। फलतः उसे अपना शेष जीवन एक प्रकार के विशेष कारगार में काटना पड़ा। इसी प्रकार एक युवती और थी, वह जिस किसी कारखाने में जाती, वहां आग लग जाती थी। बाद में पता चला कि उसके शरीर की ऊर्जा का ही यह करिश्मा है।

प्रत्येक मनुष्य के शरीर में एक विशेष प्रकार की ऊर्जा होती है। ऊर्जा का साधारण अर्थ है-तापमान। तापमान से ऊर्जा का अर्थ उतना स्पष्ट नहीं होता, जितना 'तासीर' से। ऊर्जा निर्जीव-सजीव सभी प्रकार के तत्वों में होती है। आयु के अनुसार ऊर्जा में परिवर्तन होता रहता है। बच्चों में ऊर्जा की मात्रा अधिक होती है। इसी कारण शिशुओं को दूसरों के सम्पर्क में आने पर प्रायः बीमारियां लग जाती हैं। बच्चों की ऊर्जा दूसरों की ऊर्जा को कम बर्दाश्त कर पाती है।

आभा के रंग

रंग मनुष्य का निर्माण भी कर सकते हैं और विनाश भी। चिकित्सा जगत में रंगों का बहुत महत्व है। बच्चों को लाल तेल की मालिश करने से उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं, शरीर को ताकत मिलती है।

1. लाल रंग:—लाल रंग मनुष्य की जननेन्द्रियों पर केन्द्रित रहता है। यह प्रबल ऊर्जा, क्रोध, प्रेम, घृणा, वासना, इच्छा-शक्ति, महात्वाकांक्षा और अप्रत्याशित उतार चढ़ाव का सूचक है।
2. नारंगी रंग:—यह रंग मनुष्य के उदर (Stomach) तथा तिल्ली (Spleen) अथवा प्लीहा पर केन्द्रित रहता है। यह रंग शक्ति, स्वास्थ्य, शारीरिक बल रचनात्मकता और भावनाओं का दर्पण है। यह रंग व्यक्ति के साहस जागरूकता, उमंग और सामाजिकता को भी दर्शाता है।
3. पीला रंग :- यह रंग हृदय क्षेत्र में अवस्थित रहता है। ऐसे रंग वाले व्यक्ति आशावादी होते हैं। दया, प्रेम और करुणा उनमें कूट-कूट कर भरी होती है। ऐसे व्यक्ति बुद्धिमान होते हैं। धार्मिक व आध्यात्मिक भावना के वे धनी होते हैं।
4. हरा रंग :- यह रंग गर्दन और थायराइड (Thyroid) ग्रन्थिक्षेत्र में स्थित होता है। यह रंग व्यक्ति के खुले-विचारों का द्योतक है। ऐसा व्यक्ति शक्तिशाली भरोसेमन्द, संतुलित और मैत्रीभाव से युक्त होता है।
5. नीला रंग :- यह रंग मनुष्य के मस्तिष्क में अवस्थित रहता है। इस रंगवाली आभा से युक्त व्यक्ति कुशल-मस्तिष्क, बौद्धिक क्षमताओं और तार्किक विचाराधारा के धनी होते हैं।
6. बैंगनी रंग:— यह रंग सिर अथवा पिट्यूटरी ग्रन्थि में स्थित होता है। ऐसे व्यक्ति धार्मिक व आध्यात्मिक भावनाओं से ओतप्रोत होते हैं।

(बना इंद्रियों का जो दास, उसका कौन करे विश्वास)



वर्षा ऋतु में शिशुओं को रखें सुरक्षित

बारिश के पानी में नाव चलाना, खेलना तो हर बच्चे को पसंद होता है। हमारे मना करने पर भी वे बारिश के पानी में खेलने से नहीं रूकते। ऐसे में उनके स्वास्थ्य की रक्षा के लिए हमें अपनी जिम्मेदारी निभाना जरूरी है। थोड़ी-सी सावधानी बरतने से आपके बच्चे इस मौसम का पूरा आनंद ले सकते हैं।

बारिश का पानी मन को खुशी देने के साथ ही बुलावा देता है कई रोगों को। अनेक रोगों के बैक्टीरिया, वायरस व फंगस बारिश के पानी में ही पनपते हैं। इस पानी के संपर्क में ज्यादा देर रहने पर ये रोगाणु हमारे शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और संक्रमण फैलाने लगते हैं। एक बार शरीर में प्रवेश करने के बाद रोगाणुओं की संख्या में धीरे-धीरे वृद्धि होने लगती है। रोगाणुओं की बढ़ती संख्या के साथ ही रोग की स्थिति भी गंभीर होती जाती है। कुछ रोग तो ऐसे होते हैं जिनकी गंभीर स्थिति में रोगी की मृत्यु हो सकती है या वह पक्षाघात का शिकार बन सकता है।

- ✓ स्वभाव में परिवर्तन
- ✓ शिशु को मलत्याग करने में परेशानी होना
- ✓ त्वचा शुष्क हो जाना
- ✓ बच्चे को दूसरे लोगों के बीच चिड़चिड़ाहट महसूस होना
- ✓ शरीर में दर्द , अकड़न होना
- ✓ माँ के द्वारा स्तनपान कराने पर शिशु का दूध न ग्रहण करना
- ✓ शिशु को कुछ भी खाने पर बार-बार उल्टी आना
- ✓ पेट व उदर भाग में दर्द होना

चर्मरोग :- त्वचा पर लाल रंग के चकत्ते हो जाना, खुजली होना व सूजन आना चर्मरोग के लक्षण होते हैं।

- नीम :-नीम के एंटीबैक्टीरियल गुण संक्रमण पैदा करने वाले रोगाणुओं को नष्ट करने में सक्षम होते हैं। नीम की पत्तियों को पानी में डालकर उबार लें। इस पानी को ठंडा कर स्नान करने से खुजली में आराम मिलता है।

(जिसने बेच दिया ईमान, करो नहीं उसका गुणगान)

- मच्छर—जनित रोग :- बारिश के पानी में मच्छर पनपना आम होता है। मच्छरों के काटने से फैलने वाले रोगों में डेंगू , मलेरिया, चिकनगुनिया का नाम शामिल है।
- ✓ रात को सोते समय मच्छरदानी लगाकर सोएं।
- ✓ ऐसे कपड़े पहने जो शरीर को पूरा ढक सकें।
- ✓ अधिक मात्रा में पानी व अन्य तरल पदार्थों का सेवन करें। पानी को हमेशा उबालकर ही पिएं।
- ✓ नियमित टीकाकरण करवाएं।
- ✓ डेंगू में पपीते या गिलोय के पत्तों के रस का सेवन लाभप्रद होता है।
- ✓ दूध का नियमित सेवन करें। यह शरीर में कैल्शियम की पूर्ति करता है। इससे मांसपेशियों के दर्द से मुक्ति मिलती है।



संगीत सुनें, स्वास्थ्य बनाएं

आज जिसे देखो वह हेडसेट लगाकर संगीत का आनंद लेते नजर आता है। संगीत तनाव को कम करने और मन को खुशी देने में एक अहम भूमिका होती है। कई शोधों से यह साबित हुआ है कि संगीत सुनने से अवसाद को दूर किया जा सकता है। इतना ही नहीं हाल ही में हुए शोध के अनुसार संगीत से मोटापा भी कम किया जा सकता है। मोटापे के अनेकों कारणों में से एक है तनाव का बढ़ना। संगीत की मदद से तनाव से राहत मिलती है, परिणास्वरूप यह मोटापे की समस्या से भी निजात दिलाने में सहायता करता है।

- मस्तिष्क को तनाव मुक्त करने में संगीत मददगार होता है। अपनी रोज की दिनचर्या से कुछ क्षण निकाल कर संगीत सुनें। इससे तनाव भी दूर होता है और मस्तिष्क की थकान भी। संगीत मेडीटेशन के समान ही कार्य करता है।
- यह मस्तिष्क के अतिरिक्त हृदय के लिए भी फायदेमंद होता है। बढ़ी हुई दिल की धड़कन और श्वास की गति को सामान्य करने के लिए संगीत सबसे आसान उपाय है।

(जैसी राष्ट्र की जननी नारी होगी, राष्ट्र भी उसी प्रकार का बनेगा)

- रात की नींद स्वास्थ्य के लिए सबसे अहम होती हैं। यह दिनभर की थकान से मस्तिष्क को आराम दिलाने में मदद करती हैं। रात को एक अच्छी नींद से अगली सुबह ताजगी का एहसास होता है। मधुर संगीत सुनना अच्छी नींद लाने में मददगार होता है। संगीत थेरेपी अनिद्रा रोगियों के लिए नींद लाने का एक श्रेष्ठ विकल्प है।

संगीत थेरेपी के मनोवैज्ञानिक को लाभ भी होता है। इससे सुर मानव को सुखदायक अनुभूति देते हैं। संगीत की रचनाएं आशावाद और रचनात्मकता को भी बढ़ावा देती है। इसकी मदद से सकारात्मकता का संचार होता है।



फायदेमंद हैं अंकुरित मेथी

अंकुरित मेथी हमें कई तरह की परेशानियों से राहत देकर स्वस्थ बनाए रखती हैं। कई ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं, जो दिखने में साधारण से होते हैं और हम इनकी अहमियत को समझ नहीं पाते। इस्तेमाल और प्रभाव के हिसाब से देखें तो यह हमारे लिए काफी फायदेमंद होते हैं। मेथी को ही लें, यह हमारे लिए काफी उपयोगी होती है। मेथी जब अंकुरित करके इस्तेमाल की जाती है, तो इसके फायदे और भी ज्यादा हो जाते हैं। हालांकि अरसे से हम मेथी का इस्तेमाल सेहत संबंधी परेशानियों में करते रहे हैं, बावजूद इसके हम इसके पूरे फायदों से वाकिफ नहीं हैं। जानते हैं अंकुरित मेथी हमारे लिए कितनी उपयोगी हैं।

- पाचन में उपयोगी :- पाचन के लिए मेथी काफी प्रभावी मानी जाती है। अंकुरित मेथी में एंटीआक्सीडेंट अच्छी मात्रा में होते हैं जो पेट के गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम को और कुशलतापूर्वक और स्वस्थ रूप से काम करने में मदद करते हैं। मेथी और अंकुरित मेथी दाना में सैपोनिन उच्च मात्रा में होते हैं जो पेट और आंतों की रक्षा हानिकारक बैक्टीरिया से की जाती है। अंकुरित मेथी का इस्तेमाल लंबे अरसे से पाचन को दुरुस्त करने गैस, पेट फूलना, दस्त आदि परेशानियों में किया जाता रहा है। आम आदमी इससे वाकिफ है।

(मनुष्य और कुछ नहीं भटका हुआ देवता हैं)

- स्तनपान में :—मेथी का इस्तेमाल महिलाओं के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। गर्भावस्था के दौरान और बच्चे को स्तनपान में भी मेथी उपयोगी साबित होती है। स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए अंकुरित मेथी फायदेमंद होती है। मेथी महिलाओं में दूध बढ़ाने में मददगार होती है। गर्भावस्था के दौरान भी महिलाओं को मेथी खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि मेथी में आयरन पर्याप्त मात्रा में होता है, जो महिलाओं में प्रसव पीडा को कम करने और गर्भाशय संकुचन में सुधार करता है। मेथी से तनाव, चक्कर आना और मेनोपोज आदि के लक्षणों में भी लाभ होता है।
- कोलेस्ट्रॉल:— में अंकुरित मेथी रक्त में उपस्थित एलडीए कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार होती है। मेथी से हम अपने शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी बढ़ा सकते हैं। मेथी कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने में मददगार है। अंकुरित मेथी का उपयोग पित्त एसिड के निर्माण को बढ़ावा देते हैं। लिवर पित्त एसिड के निर्माण के लिए कोलेस्ट्रॉल का उपयोग करता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है।
- स्वस्थ त्वचा :— अंकुरित मेथी में एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण यह त्वचा को विभिन्न समस्याओं से बचाकर इसको स्वस्थ रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करते हैं। जो उम्र बढ़ने संबंधी लक्षणों का प्रमुख कारण होते हैं इसलिए अंकुरित मेथी का सेवन कर त्वचा की झुर्रियों, दाग-धब्बे और त्वचा की शुष्कता आदि को दूर किया जा सकता है। यह चेहरे के मुंहासों को भी ठीक करती है। मेथी से कब्ज और पेट की अन्य समस्याओं से भी बचा जा सकता है।
- सावधानी रखे:— विशेष लोगों के लिए इसके कुछ नुकसान भी होते हैं। अधिक उपयोग करने पर इसके नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं। अंकुरित मेथी खाने से ई कोलाई और साल्मोनेला जैसे हानिकारक बैक्टीरिया से संक्रमण का खतरा होता है। अन्य कंडीशन की तुलना में अंकुरित होने के साथ जोखिम अधिक होता है।

(अवसर की प्रतीक्षा में मत बैठो। आज का अवसर ही सर्वोत्तम है)



सत्य बोलना चाहिए

एक समय की बात है, एक डाकू था। वह डाके डालता, लोगों को मारता और उनके रूपये बर्तन गहने लेकर चम्पत हो जाता। पता नहीं कितने लोगों को उसने मारा, पता नहीं कितने पाप किये। एक स्थान पर कथा हो रही थी। कोई महात्मा कथा सुना रहे थे। बड़े-बड़े लोग कथा सुनने आये थे। वह डाकू भी यह सोचकर उस कथा में गया था कि कथा समाप्त होने पर रात्रि हो जायेगी। कथा में से जो बड़े आदमी घर लौटेंगे, उनमें से किसी को मौका देखकर लूट लूंगा।

कोई कैसा भी हो, वह जैसे समाज में जाता है, उस समाज का प्रभाव उस पर अवश्य पड़ता है। भगवान की कथा और सत्संग में थोड़ी देर बैठकर या वहां कुछ देर को किसी भी बहाने से जाने में लाभ होता है। उस कथा सत्संग का मन पर कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ता है। उनके वचन सुनकर डाकू को लगा कि साधु तो बड़े अच्छे हैं। उसे कथा सुनकर मृत्यु का डर लगा था और मरने पर पापों का दण्ड मिलेगा, यह सुनकर वह घबरा गया। वह कथा समाप्ति पर साधु के पास गया और बोला— महाराज, मैं डाकू हूँ। डाका डालना तो मुझसे छूट नहीं सकता। क्या मेरे भी उद्धार का कोई उपाय है।

साधु ने कुछ सोचकर कहा—तुम झूठ बोलना छोड़ दो। डाकू ने स्वीकार कर लिया और साधु के चरण स्पर्श कर वापस लौट पड़ा। कथा से लौटने वाले तो अपने घरों को जा चुके थे, इसलिए डाकू ने राजा के घर डाका डालने का निश्चय किया। वह राजहमल की ओर चल पड़ा।

राजमहल के पहरेदार ने पूछा—कौन हों? वह झूठ बोलना तो छोड़ चुका था, इसलिए डाकू ने उत्तर दिया डाकू। पहरेदार ने समझा कोई राजमहल का ही आदमी है। पूछने पर अप्रसन्न हो रहा है। उसने रास्ता छोड़ दिया और कहा—भाई मैं तो पूछ रहा था नाराज क्यों होते हो, जाओ। वह भीतर चला गया और कुछ देर बाद एक बड़ा संदूक सिर पर लेकर निकला। पहरेदार ने पूछा क्या ले जा रहे हो। उसने कहा—जवाहरात का संदूक। पहरेदार ने पूछा—किससे पूछकर ले जाते हो। डाकू को झूठ तो बोलना नहीं था। उसने सत्य का प्रभाव भी देख लिया था।

(अगर रोकनी हैं बबादी, बंद करो खर्चीली शादी)

वह जानता था कि पहरेदार ने उसे राजमहल के अन्दर जाने दिया, वह भी सत्य का ही प्रभाव था। नहीं तो पहरेदार उसे भीतर नहीं जाने देते। डाकू ने मन में उस साधु के लिए बड़ी श्रद्धा हो गयी। उसका डर एकदम खत्म हो गया था। वह सोच रहा था कि यदि इतना धन लेकर मैं निकल गया और पकड़ा न गया तो फिर आगे कभी डाका नहीं डालूंगा। उसे अब अपना डाका डालने का काम अच्छा नहीं लगता था। उसने कहा—डाका डालकर ले जा रहा हूँ।

पहरेदार ने समझा कोई साधारण वस्तु हैं, यह बहुत चिढ़ने वाला जान पड़ता है, अतः उसने डाकू को जाने दिया। प्रातः महल में तहलका मचा। जवाहरात की पेटी नहीं थी। पहरेदार से पता लगने पर राजा ने डाकू को ढूँढवा कर बुलवाया। डाकू के सत्य बोलने से राजा बहुत प्रसन्न हुआ। उसने उसे अपने महल का प्रधान रक्षक बना दिया। अब डाकू को रूपयों के लिए डकैती करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। उसने सबसे बड़ा पाप—असत्य छोड़ा तो दूसरे पाप अपने आप छूट गये।



मजेदार चुटकुले

मुकेश : मुझसे विवाह करोगी?

मीनाक्षी: सुनो। मैं एक ऐसे लड़के से

विवाह करना चाहती हूँ ,

जो बहादुर भी हो चतुर भी हो ।

मुकेश : क्यों भूलती हो।

मैंने तुम्हें डूबती नाव से बचाया था।

मीनाक्षी : हां, इसके लिए मैं आपकी आभारी हूँ ।

लेकिन, इसमें चतुराई क्या है ?

मुकेश : आपको नहीं मालूम ?

नाव में छेद भी तो मैंने ही किया था।

(धन या पद पाने की अपेक्षा लोकश्रद्धा प्राप्त करना अधिक मूल्यवान् हैं।)

पंडित जी ने प्रवचन में कहा :

सोचो तुम्हे परम पिता परमेश्वर ने हाथ क्यों दिए हैं?

एक श्रोता : हाथ पर हाथ रखकर बैठने के लिए।



एक सिपाही ने चोर को रंगे हाथों पकड़ा

और गुर्राते हुये बोला, चोरी करता है बच्चू।

आज तुम्हें मजा चखाकर रहूंगा।

यहीं ठहरना, मैं जरा हथकड़ी लेकर आता हूँ।

“नहीं हुजूर” चोर गिड़गिड़िया, मैं।

आपके साथ ही चलूंगा वरना आप भाग

जाएंगे और मेरी एक साल की रोटियाँ मारी जाएंगी।



एक युवक सर्जन को उसके डॉक्टर

साथियों ने फोन पर कहा—

“हम तीन जने बैठे हैं, तुम आ जाओ तो ताश हो जाये।”

डॉ. ने फोन पर उत्तर दिया— “अभी आता हूँ ”।

पत्नी ने सुनकर पूछा— “ क्यों डियर,

कहीं जा रहे हो क्या?” हाँ, मुझे लगता है

कि कोई बड़ा सीरियस केस है।

वहाँ तीन डॉक्टर पहले से बैठे हैं,

उन्होंने मुझे फोन करके बुलाया है।”



(जब तक नहीं चरित्र विकास, तब-तब कर्मकाण्ड उपहास)



बच्चों की अभिरूचि जगाए

मनोविज्ञान के आधार पर बालकों को बौद्धिक दृष्टि से पाँच भागों में बाँटा गया है—

1. पहली श्रेणी में उत्कृष्ट बालक हैं,
2. कुछ बालक असाधारण कोटि के होते हैं,
3. कुछ साधारण प्रकार के बालक होते हैं
4. कुछ साधारण से कम श्रेणी के बालक होते हैं।
5. कुछ बुद्धिहीन होते हैं।

अंतिम दो प्रकार के बालक अर्थात् साधारण से कम और बुद्धिहीन बालक तो स्वाभाविक ही हैं कि अपने अध्ययन में रूचि नहीं रख पाते हैं। अध्ययन तो दूर इन श्रेणियों के बालक अपने दैनिक जीवन के सामान्य कार्य—जैसे भोजन करना, कपड़े पहनना आदि भी भली-भाँति नहीं कर पाते हैं। जिनके कंधों पर ही राष्ट्र की भावी आशा होती है। समाज के उत्थान—पतन प्रगति—अवगति, जय—पराजय आदि के लिए इन श्रेणियों के बालक ही जिम्मेदार हैं। यदि इन तीन श्रेणियों के बालकों के मानसिक स्तर का समुचित उपयोग नहीं किया गया तो समझिए समाज और राष्ट्र का दिवाला पिट जाएगा। ऐसे उदाहरण वर्तमान युवा—जीवन की झलक में भी देख सकते हैं।

बालकों का मानसिक स्तर भिन्न—भिन्न होता है। इसके साथ उनकी रुझान भी एक—सी नहीं होती। इनसे माता—पिता अभिभावक और सामान्य शिक्षक परिचित नहीं रहते हैं। जबकि बालक की इन दो बातों से परिचित रहने पर ही यह निर्धारित करना सरल होता है कि बालक इन विषयों को ठीक तरह से पढ़ पाएगा। घरों में माता—पिता बालकों को व्यर्थ के आदेश देते हैं। जैसे—यह करो यह मत करो आदि। इसका प्रभाव भी बालक की पढ़ाई—लिखाई पर पड़ता है, क्योंकि ये व्यर्थ के आदेश उसकी पढ़ाई—लिखाई की श्रृंखला को तोड़ देते हैं। देखा जाए तो बालक को प्यार और ताड़न दोनों समय—समय पर मिलना चाहिए।

(अपनी प्रशंसा आप न करें, यह कार्य आपके सत्कर्म स्वयं करा लेंगे।)

कुछ बालक खेलों के प्रति रुझान अधिक रखते हैं। वे इन खेलों में समय के प्रारंभ से ही लग जाते हैं। आधे सत्र तक संस्थाओं में खेल-कूद की प्रतियोगिताओं का आयोजन होता रहता है। इस समय तक ये खिलाड़ी बालक अध्ययन की ओर ध्यान नहीं दे पाते हैं। कक्षा में वे पिछड़ जाते हैं। यदि छात्र मानसिक स्तर से साधारण श्रेणी का हुआ तो अध्ययन के अधूरे काम को पूरा नहीं कर पाता है। परिणामस्वरूप अध्ययन की ओर से वह दूर हटने लगता है। आगे जाकर ऐसे बालक अध्ययन कर नहीं पाते हैं।



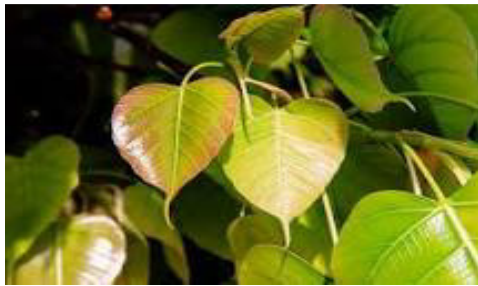
कोल्ड-ड्रिंक पीने के नुकसान

बहुत अधिक कोल्ड ड्रिंक, विशेष रूप से मीठा या कार्बोनेटेड पेय पदार्थ पीने से आपके शरीर पर विभिन्न प्रभाव पड़ते हैं। सोडा या आइस्ड पेय पदार्थ जैसे कोल्ड ड्रिंक पीने से कई नुकसान होते हैं। यहां अत्यधिक कोल्ड ड्रिंक के सेवन के कुछ संभावित परिणाम दिए गए हैं। वजन बढ़ना कई कोल्ड ड्रिंक्स में चीनी और कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, जिसका अधिक मात्रा में सेवन करने से वजन बढ़ता है। शुगर युक्त पेय पदार्थों से प्राप्त एम्टी कैलोरी मोटापे और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान करती है। टूथ डिक शुगर युक्त और एसिडिक ठंडे पेय दांतों के इनेमल को नष्ट करते हैं और दांतों में छेद करते हैं। चीनी और एसिडिटी का कॉम्बिनेशन डेंटल हेल्थ के लिए विशेष रूप से हानिकारक होता है।

डाईजेस्टिव समस्याएं: बहुत ठंडे पेय आपके डाईजेस्टिव सिस्टम को झटका देते हैं और संभावित रूप से डाईजेशन को धीमा करते हैं, जिससे असुविधा, सूजन और इनडाईजेशन होता है। डिहाईड्रेशन: कुछ ठंडे पेय आपको डीहाईड्रेट करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ पेय पदार्थों में कैफीन और चीनी डाईयूरैटिक के रूप में कार्य करते हैं, जिससे आपका शरीर जितना तरल पदार्थ लेता है। उससे अधिक खो देता है। डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक के नियमित सेवन से ब्लड शुगर के स्तर पर प्रभाव के कारण डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। “हड्डियों का स्वास्थ्य” कोला-टाइप के कोल्ड ड्रिंक्स के अत्यधिक सेवन से हड्डियों की डेंसिटी कम होती है क्योंकि इन पेय पदार्थों में फॉस्फोरिक एसिड का हाई लेवल होता है।

(आय से अधिक खर्च करने वाले तिरस्कार सहते और कष्ट भोगते हैं।)

“हृदय रोग का खतरा बढ़ गया” मीठे कोल्ड ड्रिंक के अत्यधिक सेवन से हृदय रोग और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है। “गुर्दे की पथरी” कुछ कोल्ड ड्रिंक में मौजूद फ्रैक्टोज लीवर में फैट में परिवर्तित होता है, जिससे संभावित रूप से गैर-अल्कोहल फैटी लीवर रोग (एनएएफएलडी) होता है। “कैफीन पर निर्भरता” कई कोल्ड ड्रिंक, जैसे कोला कुछ आइस्ड टी में कैफीन होता है। कैफीन के अधिक सेवन से निर्भरता और सेवन न करने पर विद्वाल के लक्षण होते हैं। आहार में आवश्यक पोषक तत्व प्रदान नहीं करते है। गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल असुविधा: बहुत कोल्ड ड्रिंक पीने से कभी-कभी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल असुविधा हो जाती है, जैसे सूजन, गैस और एंठन।



पीपल का महत्व

आप सभी को लगेगा अजीब बकवास हैं, किन्तु यह सत्य हैं.....

पिछले 68 सालों में पीपल, बरगद और नीम के पेड़ों को सरकारी स्तर पर लगाना बन्द किया गया हैं....पीपल कार्बन डाई ऑक्साइड का 100% एबजॉर्बर हैं, बरगद और नीम 75 %

इसके बदले लोगों ने विदेशी यूकेलिप्टस को लगाना शुरू कर दिया, जो जल विहीन कर देता हैं....

आज हर जगह यूकेलिप्टस, गुलमोहर और अन्य सजावटी पेड़ों ने ली हैं.....

अब जब वायुमण्डल में रिफ्रेशर ही नहीं रहेगा तो गर्मी तो बढ़ेगी ही, और जब गर्मी बढ़ेगी तो जल भाप बनकर उड़ेगा ही.....

हर 500 मीटर दूरी पर एक पीपल का पेड़ लगायें.....

तो आने वाले कुछ साल भर बाद प्रदूषण मुक्त भारत होगा।

वैसे आपको एक और जानकारी दे दी जाए.....

(नारी का सम्मान जहाँ हैं, संस्कृति का उत्थान वहाँ हैं)

पीपल के पत्ते का फलक अधिक और उठल पतला होता हैं, जिसकी वजह शांत मौसम में भी पत्ते हिलते रहते हैं और स्वच्छ ऑक्सीजन देते रहते हैं....

वैसे भी पीपल को वृक्षों का राजा कहते हैं...

इसकी वंदना में एक श्लोक

मूलम् ब्रहमा, त्वचा विष्णु , सखा शंकरमेवच ।

पत्रे-पत्रेका सर्वदेवानाम, वृक्षराज नमस्तुते ।।

इन जीवनदायी पेड़ों को ज्यादा से ज्यादा लगाने के लिए समाज में जागरूकता बढ़ायें—



बहुत फायदेमंद है "काली मिर्च"

हमारे खानपान में कई ऐसे मसाले हैं, जिनमें सेहत संबंधी कई फायदे छिपे होते हैं। हम इन फायदों से अनजान होते हैं, यही वजह है कि हम इन चीजों को कई बार अधिक अहमियत नहीं देते हैं और इन्हें साधारण समझ लेते हैं। खानपान में यूं तो हर एक मसाले के अपने गुण और फायदे हैं लेकिन इनमें काली मिर्च भी कई खूबियां समेटे हुए हैं। काली मिर्च में हमारी सेहत संबंधी कई फायदे शामिल हैं। यह हमें विभिन्न तरह की परेशानियों में राहत देती है। इसे प्रमुखता से खानपान में शामिल करें.....

- विषैले तत्व शरीर से बाहर :- काली मिर्च में डाइयूरेटिक, डाई अफोरेटिक गुण होते हैं। इन गुणों से काली मिर्च शरीर के विषैले ऑक्सिन तत्व, अनावश्यक यूरिक एसिड, बढ़ा हुआ नमक शरीर से बाहर करती हैं।
- इंफेक्शन से बचाव :- काली मिर्च में एंटीबैक्टीरिया तत्व होते हैं, जो इंफेक्शन से बचाते हैं। एक अध्ययन के अनुसार काली मिर्च में मौजूद लार्विइडल प्रभाव मच्छरों से होने वाले संक्रमण से बचाता है।
- वजन घटता है :-काली मिर्च मेटाबॉलिज्म को तेज करती है मेटाबॉलिज्म तेज होने से अनावश्यक मोटापा और कैलोरीज दूर होती हैं। आप वजन घटाना चाहते हैं तो काली मिर्च को खानपान में प्रमुखता से शामिल करें।

(मांसाहार मानवता को त्याग कर ही किया जा सकता है)

- पाचन में :- काली मिर्च पाचन व्यवस्था को दुरुस्त करती हैं। काली मिर्च आंतों को गैस के गठन को रोकने में मदद करती हैं इससे पसीना और पेशाब अधिक आता है, जिससे विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं।
- सर्दी-जुकाम में :- काली मिर्च में एंटीबैक्टीरिया गुण होते हैं, जो हमें सर्दी जुकाम से राहत देते हैं। शहद में थोड़ी सी काली मिर्च का पाउडर मिलाकर लेने से सर्दी और खांसी में आराम मिलता है।
- अल्सर में फायदा :- काली मिर्च के एंटी ऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गैस्ट्रिक म्यूकोसल क्षति और पेटिक अल्सर पर लाभकारी प्रभाव डालते हैं। कालीमिर्च का नियमित सेवन कर पेट के अल्सर से बच सकते हैं।
- सांस संबंधी रोग:- काली मिर्च का एंटी बैक्टीरियल गुण सांस संबंधी रोगों को दूर करता है। कालीमिर्च में मजबूत एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो अस्थमा और अन्य सांस संबंधी बीमारियों में फायदेमंद होते हैं।
- कैंसर में फायदेमंद :- काली मिर्च में मौजूद पिपेरन कई तरह के कैंसर से बचाने में सहायक होता है। पिपेरन आंतों में कई पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। ये पोषक तत्व कैंसर की रोकथाम में सहायक होता है।
- तेल भी फायदेमंद :- काली मिर्च का तेल भी फायदा पहुंचाता है। यह गर्म प्रवृत्ति का होता है। इस तेल की मालिश से रक्त संचार तेज होता है, जिससे आर्थराइटिस, गठिया रोग में फायदा होता है।
- अवसाद से राहत :-शहद के साथ कालीमिर्च खाने से दिमाग ठंडा रहता है। काली मिर्च में पिपेरिन होता है, जो अवसाद को दूर करता है। कोई अवसाद से पीड़ित है तो दिन में दो बार कालीमिर्च शहद के साथ लें।
- बालों के लिए फायदेमंद :- रूसी दूर करने के लिए एक चम्मच पीसी काली मिर्च चूर्ण को दही में मिलाकर सिर की त्वचा में लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से धो लें। काली मिर्च त्वचा रोग को ठीक करने में भी मददगार है।

(जीवन अवसर हैं, जिसे गँवा देने पर सब कुछ हाथ से गुम हो जाता है।)



बेल मुरब्बा के सेवन से पेट की समस्या हुई ठीक

गर्मी के मौसम में खूब सेवन करें बेल का मुरब्बा जंगली शहद में तैयार बेल के अद्भूत फायदे गर्मियों के मौसम में बेल या बेल के जूस का सेवन तो सभी ने किया होगा, लेकिन क्या आपने कभी बेल के मुरब्बे का सेवन किया है। जी हां बेल का मुरब्बा (Bel ka murabba), जो कि स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। बेल का मुरब्बा पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसलिए बेल के मुरब्बे का सेवन करने से कई बीमारियां भी दूर होती हैं। बेल के मुरब्बे में प्रोटीन, फॉस्फोरस, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्शियम, बीटा-कैरोटीन, विटामिन सी और फाइबर जैसे तत्व पाये जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिहाज से काफी लाभदायक साबित होते हैं।

- बेल के मुरब्बे में विटामिन सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है, इसलिए अगर आप बेल के मुरब्बे का सेवन करते हैं, तो इससे रोग प्रतिरोधक (Immunity) क्षमता मजबूत होती है। जिससे आप कई बीमारियों के शिकार होने से बच सकते हैं।
- बेल के मुरब्बे का सेवन पेट के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि बेल का मुरब्बा फाइबर से भरपूर होता है, इसलिए अगर आप बेल के मुरब्बे का सेवन करते हैं, तो इससे पाचन तंत्र (Digestion) बेहतर होता है। साथ ही कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।
- गर्मी के मौसम में बेल के मुरब्बे के सेवन से शरीर को ठंडक पहुंचती है, साथ ही इसका सेवन आपको लू से बचाता है। क्योंकि बेल की तासीर ठंडी होती है।
- बेल के मुरब्बे का सेवन दिमागी विकास के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि बेल के मुरब्बे का सेवन करने से यादादश्त (Memory) तेज होती है।
- बेल के मुरब्बे का सेवन आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि बेल के मुरब्बे में विटामिन ए और बीटा कैरोटीन की अच्छी मात्रा पाई जाती है, इसलिए इसका सेवन करने में आंखों की रोशनी तेज होती है।
- एनीमिया (Anemia) की शिकायत होने पर बेल के मुरब्बे का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। क्योंकि बेल में आयरन की मात्रा पाई जाती है, इसलिए अगर आप बेल के मुरब्बे का सेवन करते हैं, तो इससे एनीमिया की शिकायत दूर होती है।

(दुनिया में आलस्य को पोषण देने जैसा दूसरा भयंकर पाप नहीं है।)



स्नान कब और कैसे करें शास्त्रों के अनुसार

- मुनि स्नान = जो सुबह 4 से 5 के बीच किया जाता है।
- देव स्नान=जो सुबह 5 से 6 के बीच किया जाता है।
- मानव स्नान =जो सुबह 6 से 8 के बीच किया जाता है।
- राक्षसी स्नान= जो सुबह 8 के बाद किया जाता है।
- मुनि स्नान सर्वोत्तम है।
- देव स्नान उत्तम है।
- मानव स्नान सामान्य है।
- राक्षसी स्नान धर्म में निषेध है।

मुनि स्नान— घर में सुख, शांति, समृद्धि, विद्या , बल , आरोग्य, चेतना, प्रदान करता है। देव स्नान— आप के जीवन में यश, कीर्ति, धन, वैभव, सुख, शान्ति, संतोष, प्रदान करता है। मानव स्नान— काम में सफलता, भाग्य, अच्छे कर्मों की सूझ, परिवार में एकता, मंगलमय, प्रदान करता है।

राक्षसी स्नान—दरिद्रता,हानि,क्लेश, धन हानि, परेशानी, प्रदान करता है। किसी भी मनुष्य को 8 बजे के बाद स्नान नहीं करना चाहिए, पुराने जमाने में इसी लिए सभी सूरज निकलने से पहले स्नान करते थे। खास कर जो घर की स्त्री होती हैं, चाहे वो स्त्री माँ के रूप में हो, बहन के रूप में हो ऐसा करने से धन, वैभव लक्ष्मी, आप के घर में सदैव वास करती हैं। पहले के समय.... एक मात्र व्यक्ति की कमाई से परिवार भरा-पूरा रहता था पर जाता था, और आज परिवार में चार सदस्य भी कमाते हैं तो भी पूरा नहीं होता, उस की वजह हम खुद ही हैं।

पाँच जगह हँसना करोड़ों पाप के बराबर हैं

1. श्मशान में

2. अर्थी के पीछे

3. शोक में

(बच्चा माता-पिता के व्यक्तित्व और स्वभाव का संगम हैं।)

4. मन्दिर में

5. कथा में

अकेले हो? = परमात्मा को याद करो।

परेशान हो? = कथाएं पढ़ो।

टेंशन में हो? = भगवत् गीता पढ़ो।

क्या आप जानते हैं? हिन्दू ग्रंथ रामायण, गीता, आदि को सुनने, पढ़ने से कैंसर नहीं होता है बल्कि कैंसर अगर हो तो वो भी खत्म हो जाता है। व्रत, उपवास करने से तेज बढ़ता है, सरदर्द और बाल गिरने से बचाव होता है। आरती के दौरान ताली बजाने से दिल मजबूत होता है.....



पैकेट के चिप्स खाने के नुकसान

मुझे ये बताते हुये शर्म महसूस होती है आज पैकेट वाले चिप्स हर किसी की पसंद बन गए हैं। यह तो बिना किसी मेहनत के मिलने वाला स्वादिष्ट स्नैक्स हैं। क्या आप जानते है कि पैकेट चिप्स खाने के कुछ नुकसान भी होता है। पैकेट चिप्स के खाने के नुकसान कई हैं।

- पैकेट चिप्स में तेल की मात्रा अधिक होती है जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होती है। अधिक तेल खाने से हृदय रोग, मोटापा, पेट रोग और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं।
- पैकेट चिप्स में अधिक मात्रा में नमक होता है जो हमारे शरीर में खाने उच्च रक्तचाप, का खतरा बढ़ाता है डायबिटीज और अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है।
- पैकेट चिप्स में प्रोसेस्ड फूड्स का उपयोग होता है जो हमारे शरीर के लिए अच्छा नहीं होता। इससे हमारी पाचन प्रणाली प्रभावित हो सकती है और स्वास्थ्य की समस्याएं हो सकती हैं।
- पैकेट चिप्स में प्रोसेस्ड फूड्स का उपयोग होता है जो हमारे शरीर के लिए अच्छा नहीं होता। इससे हमारी पाचन प्रणाली प्रभावित हो सकती है और स्वास्थ्य की समस्याएं हो सकती हैं।

➤ पैकेट चिप्स में अधिक मात्रा में एड्डिटिव्स और प्रेसर्वेक्स होते हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक हो सकते हैं। पैकेट चिप्स में अधिक मात्रा में कैलोरी होती हैं जो मोटापे का कारण बन सकता है।

➤ चिप्स में फैट और कैलोरीज की मात्रा काफी ज्यादा होती हैं।

—इससे वजन बढ़ने और मोटापा की समस्या हो सकती है। —28 ग्राम आलू चिप्स एवं 15 से 20 चिप्स में 10 ग्राम फैट और 154 ग्राम कैलोरीज होती हैं।

—2015 में हुए एक शोध में बताया गया था कि तले हुए आलू चिप्स मोटापे की प्रमुख वजह हैं। इसलिए, हमें पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए ना की इन पैकेट बंद चीजों का और पैकेट चिप्स की जगह अपने घर में बनी चीजों का सेवन करे फल, सब्जियां और अन्य पौष्टिक आहार का सेवन करे। आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। और आपका पैसा भी बचेगा।



मैदा के बने खाद्य पदार्थ क्यों नहीं खाने चाहिये ?

1. मैदा से बनी चीजें— समोसे, कचौरी, ब्रेड, पाव, बिस्किट, खारी, टोस्ट्र, नानखटाई, पास्ता, बर्गर पिज्जा, नूडल्स ,तंदूरी रोटी आदि खाते हैं, शरीर में शर्करा (शुगर) का लेवर बढ़ जाता है (क्योंकि मैदा में ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होता है) इसलिए अग्न्याशय (Pancreas) को पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन छोड़ने के लिए जरूरत से ज्यादा सक्रिय होना पड़ता है। लेकिन मैदा का बहुत अधिक सेवन हो तो इंसुलिन का बनना धीरे-धीरे कम हो जाता है और डायबिटीज हो जाता है।
2. मैदा में अलोकजल केमिकल होता है जो अग्नाशय (pancreas) की इंसुलिन बनाने वाली बीटा कोशिकाओं को मारकर टाइप 2 डायबिटीज पैदा करता है।
3. मैदा कब्ज करता है। क्योंकि इसके कण बहुत ही बारीक हैं, डाइजेस्टिव जूस इसमें मिक्स ना होने से पूरा डाइजेशन नहीं हो पाता है।
4. मैदा को 'सफेद जहर' और आंत का गोंद भी कहते हैं।
5. मैदा से बने ढेरों चीजें एसिडिटी बढ़ाती है। व इसको बैलेन्स करने के लिए हड्डियों से कैल्शियम सोख लेती हैं जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, और लम्बे समय तक इनके सेवन से स्थायी सूजन, गठिया आदि कष्टसाध्य बीमारियां हो जाती हैं।
6. अधिक मात्रा में मैदे के सेवन से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) बढ़ जाता है।

(गन्दे गाने गाओ मत, बच्चों को भटकाओ मत)

7. इसके कारण वजन बढ़ने, हाई ब्लड प्रेशर और चित्त में अस्थिरता (मूड स्विंग) की शिकायत हो जाती हैं।
8. मैदा और इससे बनी चीजों का अधिक मात्रा में सेवन आपको मोटापे की ओर ले जाता है। इसके अलावा, इसके सेवन से आपको अधिक भूख महसूस होती है और मीठा खाने की तलब बढ़ जाती है।
9. मैदा से एलर्जी भी हो सकती है क्योंकि इसमें ग्लूटेन भी ज्यादा होता है।
10. मैदा और इससे बनी चीजें आंतों में चिपक जाती हैं। इसमें पोषक तत्व व फाइबर नहीं होता जिससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और फलस्वरूप मेटाबोलिज्म सुस्त पड़ जाता है जिससे अपच की समस्या होने लगती है। इसके अलावा यह तनाव, सिरदर्द और माइग्रेन का कारण भी बन जाता है।



आनंद सुख व दुख का अंतश्चेतना

आनंद—सुख व दुःख से हट कर अंतश्चेतना की एक भिन्न अवस्था है। सुख तो बस एक तरह की उत्तेजना है। इसी तरह दुःख भी एक तरह की उत्तेजना है। हम प्रीतिकर उत्तेजना को सुख के रूप में और अप्रीतिकर उत्तेजना को दुःख के रूप में अनुभव करते हैं। इन दोनों प्रकार की उत्तेजनाओं से आनन्द सर्वथा भिन्न है। यह उत्तेजना की नहीं, बल्कि शांति की अवस्था।

सुख को चाहने वाला निरंतर दुःख में पड़ता है, क्योंकि एक उत्तेजना के बाद दूसरी विपरीत उत्तेजना वैसे ही अनिवार्य है, जैसे कि पहाड़ों के साथ घाटियों का होना अपरिहार्य है। यह दिन के साथ रात के होने की तरह है, किंतु जो सुख और दुःख दोनों को छोड़ने के लिए तत्पर और तैयार हो जाता है, वह उस आनंद को उपलब्ध होता है, जो सनातन व शाश्वत है।

सूफी संत बाबा एक कहानी कहा करते थे। एक व्यक्ति का इकलौता पुत्र, गुम हो गया। उसे गुम हुए बहुत दिन बीत गए। अनेक तरह की ढूँढ़-खोज के बाद भी कोई परिणाम न निकला। धीरे-धीरे वह व्यक्ति भी इस घटना को भूलने की कोशिश करने लगा। तभी एक दिन एक युवक उसके पास आकर कहा— मैं आपका पुत्र हूँ। आपने मुझे पहचाना नहीं। इस तरह आग्रह करने के बाद उसने उसे पहचाना तो नहीं, पर पुत्र के रूप में उसे अपना लिया। दुर्भाग्यवश थोड़े ही दिनों के बाद वह युवक उसकी सारी संपत्ति को लेकर भाग गया।

(आत्मविश्वास सफलता का प्रथम रहस्य है।)

इस कहानी को सुनाकर बाबा फरीद कहते थे— ऐसे दावेदार प्रत्येक जीव के जीवन में आ जाते हैं। लेकिन उनकी वास्तविकता को न पहचानकर लोग अपनी जीवन संपदा खो देते हैं। आत्मा से निकलने वाले वास्तविक आनंद के स्थान पर जो वस्तुओं व विषयों से मिलने वाले सुख को बिना पहचाने अपना लेते हैं, वे जीवन—संपदा को खोकर— दुःख के फेर में पड़ जाते हैं। सुख और दुःख से भिन्न आनंद तो जीवन—साधना के परिणाम के रूप में प्राप्त होता है।



बुजुर्गों की देखभाल

हमें अपने बड़े—बुजुर्गों का आदर करना चाहिए। बड़ी उम्र में शरीर कमजोर हो जाता है। और बीमारियाँ घेर लेती हैं। ऐसे में बुजुर्गों को सहारा देना हमारा कर्तव्य है। हमें उनके साथ प्रेम पूर्वक व्यवहार करके उन्हें मानसिक संतोष प्रदान करना चाहिए।

बुजुर्गों की देखभाल कैसे करें—

- ✓ मानसिक स्वास्थ्य पर रखें नजर
- ✓ नियमित रूप से डाक्टर की सलाह लें
- ✓ बुजुर्गों के साथ समय बिताएं
- ✓ उनके खाने का ध्यान रखें
- ✓ केयर टेकर रखें
- ✓ बुजुर्गों को एक्टिव और फिट रहने में मदद करें

नियमित रूप से डॉक्टर की सलाह लें —

यदि बुजुर्ग व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब हो रहा है, तो आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। क्योंकि तकलीफ के समय एक डॉक्टर ही उन्हें समझ पाता है और उसी के अनुसार उन्हें दवाई देता है ताकि उन्हें आराम मिल जाए। बुजुर्गों के डॉक्टर बार—बार ना बदलें उन्हें काफी परेशानी हो सकती है क्योंकि जब आप दूसरे डॉक्टर से सलाह लेते हैं तो कई बार डॉक्टर दवाइयाँ बदल देता है जिसकी वजह से उनके स्वास्थ्य में सुधार नहीं होता है।

(एक शेर को भी मक्खियों से रक्षा करनी पड़ती है।)

बुजुर्गों के साथ समय बिताएं –

यदि आप अपने काम में बहुत ज्यादा व्यस्त हैं, तो आपको जब भी थोड़ा सा समय मिले उस समय बुजुर्गों का हाल चाल पूछें उनसे बातें करें उन्होंने क्या खाया और दवाइयां समय पर ली या नहीं और जब आप घर आए तो उनके दिन के रूटीन के बारे में पूछें। उनके साथ गेम खेलने की कोशिश करें या टहलने जाएं।

उनके खाने का ध्यान रखें—

बुजुर्गों को खाने के समय पर ही खाना दें, इसकी वजह से उनके शरीर में कमजोरी आती है और खाना समय पर ना खाने से ढंग से पचता नहीं है और इसकी वजह से उन्हें सोने में भी दिक्कत हो सकती है और उन्हें एसिडिटी भी हो सकती है।

केयर टेकर रखें— बुजुर्गों की देखभाल करने के लिए एक केयर टेकर रखें, ताकि वह उनकी अच्छे से देखभाल और उनके खाने और दवाई का ध्यान रखें। लेकिन उसके अलावा आपको इस बात का भी ध्यान रखना होगा की केयर टेकर उस बुजुर्ग व्यक्ति का ध्यान रख रही हैं या नहीं।

बुजुर्गों को एक्टिव और फिट रहने में मदद करें—

बुजुर्गों को फिट रहना जरूरी है यह उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है ऐसा करने से वह एक्टिव रहते हैं। बल्कि बुजुर्गों को व्यायाम या योग के लिए प्रोत्साहित करें आप चाहें तो उन्हें अपने साथ व्यायाम या योग कराएं यह उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा रहेगा। इससे बीमारियां दूर होंगी और उनका अकेलापन कम होगा और वह स्वस्थ महसूस करेंगे।



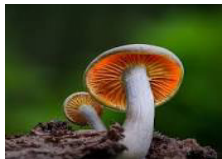
सनातन धर्म

सनातन धर्म जिसे हिन्दू धर्म अथवा वैदिक धर्म के नाम से भी जाना जाता है। इसे दुनिया के सबसे प्राचीनतम धर्म के रूप में भी जाना जाता है। भारत की सिंधु घाटी सभ्यता में हिन्दू धर्म के कई चिह्न मिलते हैं। यह धर्म, ज्ञात रूप से लगभग 12000 वर्ष पुराना है जबकि कुछ पौराणिक मान्यताओं के अनुसार हिंदू धर्म

(ईश्वर ने इन्सान बनाया, ऊँच—नीच किसने उपजाया)

90 हजार वर्ष पुराना हैं सनातन धर्म उस समय से हैं जब कोई संगठित धर्म अस्तित्व में नहीं था और क्योंकि जीवन का कोई दूसरा तरीका नहीं था, इसलिए इसे किसी नाम की जरूरत नहीं थी, इसके बाद धीरे-धीरे संगठित धर्मों का निर्माण हुआ सत्य को ही सनातन का नाम दिया गया सनातन शब्द सत् और तत् से मिलकर बना हुआ हैं। सनातन धर्म में विष्णु शिव और शक्ति को समान माना गया और तीनों ही सम्प्रदाय के समर्थक इस धर्म को मानने लगे। सनातन धर्म का सारा साहित्य वेद, पुराण, श्रुति, स्मृतियाँ, उपनिषद, रामायण, महाभारत, गीता आदि संस्कृत भाषा में रचा गया हैं।

हिन्दुओं के लिए जीवन का अंतिम लक्ष्य मोक्ष हैं इसका अर्थ हैं बचाया जाना (मोक्ष) जब कोई हिंदू मोक्ष प्राप्त करता हैं, तो वह संसार के चक्र से मुक्त हो जाता हैं। हिन्दुओं का लक्ष्य अच्छे कर्म प्राप्त करके संसार के चक्र को समाप्त करना हैं, जिसका अर्थ हैं अच्छे कार्य और कर्म करना। सनातन में OM को प्रतीक चिन्ह माना जाता हैं। इस धर्म में शिव-शक्ति, ब्रह्म और विष्णु को समान माना गया हैं। कहने का तात्पर्य यह हैं कि सभी संप्रदाय के लोग सनातन को मानते हैं। इस धर्म में शास्त्रों की रचना संस्कृत भाषा में की गई हैं। हमें सनातन धर्म का पालन और आदर करना चाहिये।



पौष्टिक मशरूम की सब्जी

मशरूम को कच्चा, सलाद या सूप में डालकर खाया जा सकता हैं। हालांकि, खाने से पहले इन्हें पकाना सबसे अच्छा हैं। उन्हें भूना भी जा सकता हैं, करी में डाला जा सकता हैं या साइड डिश के रूप में तला भी जा सकता हैं। मशरूम में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स इसे एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल बनाते हैं, यह हमें मौसमी संक्रमण से बचाते हैं और इम्यूनिटी को मजबूत करते हैं मशरूम में पॉलीसेकेराइड होते हैं, जो प्रीबायोटिक्स के रूप में काम करते हैं ये हमारे पाचन को ठीक रखता हैं। मशरूम चार प्रकार के होते हैं, सैप्रोट्रॉफिक, माइकोरिजल, पैरासिटिक और एंडोफाइटिव। हालाँकि इन श्रेणियों में कई अलग-अलग प्रकार के मशरूम हैं, लेकिन उनमें से सभी खाने योग्य नहीं हैं चूंकि कुछ जहरीले या मतिभ्रमकारी होते हैं, इसलिए यदि आप कभी भी जंगल में मशरूम चुनने का प्रयास करें तो सावधान रहना महत्वपूर्ण हैं। खासतौर पर सनड्राईड मशरूम विटामिन डी का सोर्स हैं लेकिन इसे भी बारिश के मौसम में नहीं खाना चाहिए। मशरूम अपना भोजन स्वयं नहीं बना सकते।

(धरती की यही पुकार मुझे हरियाली दो)

हालाँकि कभी-कभी उन्हे पौधों के लिए गलत समझा जा सकता है मशरूम हैटरोट्रॉफ होते हैं, जिसका अर्थ है कि उन्हें ऊर्जा बनाने के लिए अपने बाहर से कार्बनिक अणुओं को ग्रहण करने की आवश्यकता होती है। दूसरी ओर, पौधे प्रकाश संश्लेषण का उपयोग करके अपने स्वयं के कार्बनिक अणु बना सकते हैं।

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 है

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 बनायें अपना।

लेकर ज्ञान वृद्धों का , करें उत्थान समाज का।

पर्यावरण सुधार भी करना, पृथ्वी के कष्ट को हरना।

जल, पवन, वृक्ष का 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 सद्कर्म युक्त हो जीवन।

प्रयासरत अक्षर प्रभात का, हों पुनीत अभियान अपना।

हमारा संकल्प

ब्रह्म का पुजारी हूँ 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 सदसंकल्प हो, दूसरी, कोई चाह नहीं ॥
सिसकता हैं हृदय मेरा, कभी—कभी रो पड़ता हैं ।
शिला को पूज—पूज कर कैसी, पत्थर जैसी जड़ता हैं ॥
हर प्राणी की सेवा करो 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 हैं ॥
मानव हो इतना विकसित, मानव माधव बन जाये ।
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 नन्दकिशार हो ॥