सनातन वाणी

भारतीय संस्कृति तथा आध्यात्मिक चिन्तन की प्रमुख मासिक पत्रिका

सम्पादक - सी.ए. मणीन्द्र कुमार तिवारी

सनातन वाणी

नवम्बर, 2016

सनातनधर्मसंरक्षक मानवताहितचिन्तक

श्रोत्रियब्रह्मनिष्ठ इन्द्रप्रस्थधर्मपीठाधीश्वर युगाचार्य धर्मसम्राट अनन्त श्री विभूषित, ब्रह्मलीन

जगद्गुरू शंकराचार्य स्वामी प्रभानन्द सरस्वती जी महाराज

(पूर्व नाम: युगाचार्य डॉ. आचार्य प्रभाकर मिश्र)

Email : sanatanvani@gmail.com

सनातन वाणी

भारतीय संस्कृति तथा आध्यात्मिक चिन्तन की प्रमुख मासिक पत्रिका

प्रेरक संगठन - सार्वभौम सनातनधर्म महासभा (यू.एस.एफ) आयुर्वेद विश्व परिषद्, विश्व धर्म संसद, ब्राह्मण अन्तर्राष्ट्रीय

वर्ष : 35, अंक 8

संस्थापक
सार्वभौम सनातन धर्म महासभा (यू.एस.एफ.)
आयुर्वेद विश्व परिषद, विश्व धर्म संसद,
ब्राह्मण अन्तर्राष्ट्रीय

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक
सी.ए. मणीन्द्र कुमार तिवारी

प्रबंधक प्रसार
धर्मराज तिवारी

प्रशासन अधिकारी
ओम प्रकाश तिवारी

सम्पादकीय कार्यालय
सी-121, कीर्तिनगर, नई दिल्ली-110015
फोन - 011-25923001, 45024381 मो. 9810374801
Email : sanatanvani@gmail.com

सनातन वाणी (सेविंग्स बैंक अकाउन्ट)
स्टेट बैंक आफ इन्डिया, कोहाट इन्क्लेव, नई दिल्ली
सनातन वाणी : 31880893045
आईएफएससी कोड - SBIN0011547

रूपांकन तथा विन्यास
शिवम् ग्राफिक्स
ए-45, मार्बल मॉर्किट, मंगोलपुर कंला,
दिल्ली-85, मो. : 9717925990,
Email : group9smailbox@rediffmail.com

विषय	पृष्ठ
'अध्यात्म'	4
आर्थिक विकास का सच	5
'कब्ज' कारण और निवारण	6
किसी की प्रशंसा करते समय ध्यान रखें ये बातें	7
जे.एन.यू. के बारे में कुछ रोचक जानकारियां	8
आहार शुद्धो सत्व शुद्धि	9
योग का महत्व	10
मूंगफली अल्जाइमर से बचाने में मददगार	11
मानसिक तनाव दूर करें-ज्ञान मुद्रा से	12
उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति तथा आयुर्वेदिक चिकित्सा	13
भारत की नीतियां हिन्दी भाषा के पक्ष में नहीं - डॉ. अनुपम	17
त्याग एक वरदान है	18

आवश्यक सूचना

रचनाओं के चयन में पूर्णत: सजगता बरती गई है। फिर भी इसमें कोई त्रुटि रहती है, तो इसके लिए संपादक/प्रकाशक जिम्मेदार नहीं हैं। पत्रिका में प्रकाशित विज्ञापनों एवम् लेखों से संपादक/प्रकाशक की सहमति होना आवश्यक नहीं हैं। किसी भी विवादित मामले का न्यायालय दिल्ली होगा।

संपादक/प्रकाशक

सम्पादकीय

'अध्यात्म'

अध्यात्म का अर्थ है अपने भीतर के चेतन तत्व को जानना, मानना और दर्शन करना, अर्थात अपने आप के बारे में जानना या आत्मप्रेम होना। गीता के आठवें अध्याय में अपने स्वरूप अर्थात जीवात्मा को अध्यात्म कहा गया है।

'परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते'

आत्मा परमात्मा का अंश है यह तो सर्वविदित है। जब इस सम्बन्ध में शंका या संशय, अविश्वास की स्थिति अधिक क्रियामान होती है तभी हमारी दूरी बढ़ती जाती है और हम विभिन्न रूपों से अपने को सफल बनाने का निर्थक प्रयास करते रहते है जिसका परिणाम नकारात्मक ही होता है। ये तो असम्भव सा प्रतीत होता है। मिट्टी के बर्तन की मिट्टी से अलग पहचान बनाने की कोशिश करे तो कोई क्या कहे?यह विषय विचार योग्य है। अध्यात्म की अनुभूति सभी प्राणियों में समान रूप से निरन्तर होती रहती है।

परमात्मा के असीम प्रेम की एक बूंद मानव में पायी जाती है, जिसके कारण हम उनसे संयुक्त होते है, किन्तु कुछ समय के अन्तराल में उसका लोप हो जाता है और हम निराश हो जाते है, सांसारिक बन्धनों में आनन्द ढूढ़ंते ही रह जाते है, परंतु क्षणिक ही खुशी मिल पाती है। जब हम क्षणिक सम्बन्धों, क्षणिक वस्तुओं को अपना जान कर उससे आनन्दित होते है जब की हमेशा साथ रहने वाला शरीर भी हमें अपना गुलाम बना लेता है। हमारी इन्द्रियां अपने आप से अलग कर देती है यह कार्य में इतनी सूक्ष्मता से करती है कि हमें महसूस तक नहीं हो पाता है कि हमने यह कार्य किया है।

जब हमें सत्य की समझ आती है तो जीवन का अन्तिम पड़ाव आ जाता है तथा पश्चाताप के सिवाय कुछ हाथ नहीं लग पाता। ऐसी स्थिति का यदि हमें पहले ही ज्ञान हो जाय तो शायद हम अपने जीवन में पूर्ण आनन्द की अनुभूति के अधिकारी बन सकते है। हमारा दोनों इहलोक और परलोक सुधर सकता है। अब प्रश्न उठता है कि यह ज्ञान क्या हम अभी प्राप्त कर सकते है? उत्तर होगा हां। हम अभी यह जान सकते है किन्तु समय में किसकी स्मृति होगी और हमारा भाव उस समय क्या होगा?हम फिर अपने भाव में अपेक्षित सुधार कर सकते हैं। गीता के आठवें अध्याय श्लोक संख्या आठ में भी बताया गया है।

यंमवापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्।
तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भाव भावितः।।

अर्थात 'हे कुन्ती पुत्र अर्जुन। यह मनुष्य अन्त काल में जिस-जिस भाव को भी स्मरण करता हुआ शरीर का त्याग करता है उस-उस को ही प्राप्त होता है क्योंकि वह सदा उसी भाव से भावित रहता है।'

एक संत ने इस पर अपनी विचार धारा को प्रकट करते हुए कहा था कि सभी अपनी आंखे बंद कर यह स्मरण करे कि सुबह अपनी आंखे खोलने से पहले हमारी जो चेतना सर्व प्रथम जगती है उस क्षण हमें किसका स्मरण होता है?बस उसी का स्मरण अंत समय में भी हुआ रहा होगा। अगर किसी को भगवान के अतिरिक्त किसी अन्य चीज का स्मरण होता है तो अभी से ही वे अपने अन्दर सुधार कर ले और निश्चित कर लें की हमारी आंख खुलने से पहले हम अपने चेतन मन में भगवान का ही स्मरण करेंगे। ऐसा करने से ही हमारे कार्य को सिद्धि प्रदान होगी। अन्यथा हम जीती हुई बाजी भी हार जायेंगे।

कदाचित् अगर किसी की बीमारी के कारण या अन्य कारण से बेहोशी की अवस्था में मृत्यु हो जाती है तो दीन बन्धु भगवान उसके नित्य प्रति किए गये इस छोटे से प्रयास को ध्यान में रखकर उन्हें स्मरण करेंगे और उनका उद्धार हो जाएगा क्योंकि परमात्मा बड़ा ही दयालु है जो हमारे छोटे से छोटे प्रयास से द्रवीभूत हो जाते है।

तत्व को अलग-अलग दृष्टियों से देखने का कारण था भाषिक अभिव्यक्ति के कारण पंथ भेद हो जाते है। इस विश्व में मानव की तरह ही सभी पदार्थों की सत्ता है। सत्ता अणु में भी है तथा सत्ता मानक समाज में भी है। सत्ता एक भी है और अनेक भी है। सत्ता सत् भी है और असत् भी है। यह चेतन भी है अचेतन भी है। सत्ता नित्य भी है और अनित्य भी। विज्ञान का विषय अचेतन सत्ता का अध्ययन है बाकि अध्यात्य का विषय चेतन सत्ता का अध्ययन है। अध्यात्म का पथिक साधक चेतन सत्ता का साक्षात्कार करता है। विश्व में मृण्मय से लेकर चिन्मय तक की सत्ता है। अध्यात्म परमार्थज्ञान है। आत्मा-परमात्मा सम्बन्धित ज्ञान हैं अध्यात्म में यह स्वीकाररोक्ति है कि आत्मा नष्ट नहीं हो सकती वह अनादि-निधन है।

चेतना का अध्ययन आध्यात्म का विषय है। जो जानता है वह चेतना है और जो नहीं जानता वह अचेतना है। भारतीयों में जितनी चिंतन के धरातल पर विश्वसनीयता रही है उदारता रही है विशालता रही है भेदभाव हीनता रही है समतावादिता व समदर्शिता रही है। सामाजिक धरातल पर पर उतनी ही संकीर्णता, असमानता, भेदभाव पूर्णता रही है। हमारे मनीषियां ने उद्घोष किया है कि **'तच्चौकं सर्वभूतेषु'**

वह एक ही है जो सभी प्रार्णियों में समान रूप से विद्मान है। अन्ततः ईश्वरोपासना को ही अध्यात्म का एक भाग परिणाम मानकर विद्वानो ने अध्यात्म में पूर्ण ईश्वरों पासना पर जोर दिया है। इसके पश्चात मानव अपने कार्य को पूर्ण कर अमरता को प्राप्त करता है। आध्यात्म को पूर्णतया **'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्'** से ही सन्निहित किया हुआ है।

-सी.ए. मणीन्द्र कुमार तिवारी

आर्थिक विकास का सच

आचार्य अशोक सहजानन्द

आज देश के सम्मुख संकट इसलिए है कि हमारे देश में सब कुछ बनने लगा, पर राष्ट्रीय चीज नहीं बना और बिन चरित्र सब सून...। व्यक्ति आज धन-संग्रह के पीछे पागल है। आज का व्यक्ति सम्पत्ति अर्जित करके 'योग' और 'क्षेम' को भूला बैठा है। वह सात पीढ़ियो के लिए परिग्रह करता चला जाता है। भ्रष्टाचार का भस्मासुर समाज को लीलता जा रहा है। पूरी दुनिया में इसके विरूद्ध आवाज भी उठती है किन्तु किसी न किसी कारण से दबा दी जाती है। दुर्भाग्यवश कानून तोड़ने वाले लोग कानून बनाने वाले प्रतिनिधि बन गये है। आज युवा पीढ़ी जिन लोगों को अपना आदर्श बनाती है वे हमारे नेता और मीडिया सितारे हैं जो मिलकर 'पेज थ्री' संस्कृति का निर्माण करते हैं। यह मानव स्वभाव होता है कि किसी भी कार्य कोई व्यक्ति कम से कम कष्ट उठाकर प्राप्त कर लेना चाहता हैं। वह हर कार्य के लिए एक छोटा और सुगम रास्ता खोजने का प्रयास करता है। इसके लिए दो ही रास्ते हो सकते हैं। एक रास्ता नैतिकता का है, जो लंबा और कष्टप्रद है और दूसरा रास्ता है अनैतिकता का जो छोटा और आसान है। कभी कभी जब व्यक्ति की न्यूनतम आवश्यकताएं भी सदाचार के रास्ते पूरी नहीं होती तो उसका नैतिकता से विश्वास उठने लगता है और अनैतिक होने के लिए बाध्य हो जाता है।

आज जितनी तेजी से दुनिया में नित नयी-नयी सुख-सुविधा के साधन बढ़ रहे हैं उसी तेजी से लोगों की महत्वाकांक्षाएं भी बढ रही हैं जिनको भ्रष्टाचार के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। यह भ्रष्टाचार के बढने का एक बड़ा कारण है। कभी-कभी कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं जहां मनुष्य को दबावश भ्रष्टाचार करना और सहन करना पड़ता है। इस तरह का भ्रष्टाचार सरकारी विभागों में बहुतायत से दिखता है। वह चाहकर भी नैतिकता के रास्ते पर बन नहीं रह पाता। क्योंकि उसके पास भ्रष्टाचार के विरूद्ध आवाज उठाने के लिए सीमित अधिकार हैं और वह अपने कार्यस्थल पर तनाव नहीं लेना चाहता। आज राजनीति और अपराध का गठनबंधन है। हमारी सारी चुनावी प्रक्रिया भी भ्रष्टाचार से मुक्त नहीं है। देश की प्राय: सभी राजनैतिक पार्टियां चुनाव लड़ने के लिए बड़े घरानों व कार्पोरेट जगत से कालाधन चंदे के रूप में लेती है। चुनाव में बेतहाशा खर्च करते हैं। धन, शराब तथा बाहुबल से चुनाव जीते जाते हैं। यहां तक कि राज्यसभा आदि बड़े चुनाव भी बड़े-बड़े पूंजीपति धन-बल से वोट खरीद कर चुनाव जीतते है। लोकसभा में विश्वास मत के लिए नोट के बदले वोट का घिनौना दृश्य किससे छिपा है। जन-प्रतिनिधियों की संपत्ति में आप से सैकड़ों-हजारों गुना अधिक संपत्ति किस और इशारा करती है।

प्रश्न है बड़े-बड़े बंगले, बड़ी-बड़ी कारें व बड़ी-बड़ी तनख्वाह ले रहे शासक व नेतृत्व वर्ग क्या जनता के ट्रस्टी के रूप में कार्य कर रहे हैं?गांधीजी का ट्रस्टीशिप सिद्धांत कहां गुम हो गया?इस तथ्य को नकारा नहीं जा सकता कि अर्थ के बिना कुछ भी नहीं होता, हमारा जीवन अर्थ के बिना नहीं चल सकता। किन्तु यह भी शाश्वत सत्य है कि अर्थ ही सब कुछ नहीं है जहां अर्थ एक समाधान है, वहीं उससे जुड़ी अनेकों समस्याएं भी है गरीबी अभिशाप है इसे स्वीकार करने में कोई नानुकुर नहीं करेगा। गरीबी वरदान है - यह एक समाजवादी चिंतक को भी मान्य नहीं हो सकता। किन्तु सत्य को देखने का मात्र एक ही कोण नहीं होता। संवेदन-शीलता या करूणा के अंकुर गरीबी की सर्वरा में ही पनपते है। उनके लिए अमीरी एक बंजर भूमि है। वर्तमान युग में अर्थाजन की एक नई संस्कृति विकसित हुई है। इसमें व्यक्ति बिना श्रम और बिना पूंजी के एक दिन में ही करोड़पति बन जाता है। यह संस्कृति है अपहरण की संस्कृति। किसी बड़े व्यावसायी या उसके बच्चे का अपहरण कर फिरौती के लिए करोड़ो की मांग पैसा दिया जाये तो गलत परंपरा को प्रोत्साहन मिलता है और न दिया जाये तो अपहृत व्यक्ति की हत्या का त्रास झेलना पड़ता है। यह दोहरी मार किसकी भी अर्थशास्त्र में सम्मत नहीं हैं फिर भी ऐसे अनेक गिरोह सक्रिय है और निर्भय होकर अपना काम करते हैं। यदि शासन सजग चुस्त हो तो क्या ऐसी स्थिति संभव है?संसार में दो मान्यताएं प्रचलित है। एक मान्यता है कि इच्छा को बढ़ाओं, महत्वाकांक्षी बनो। जब तक व्यक्ति इच्छाओं को विस्तार नहीं देता, तब तक व्यक्ति अपने जीवन में कोई बड़ा काम नहीं कर सकता। किन्तु आकाश का कही ओर छोर हो तो इच्छाओं का भी अंत हो। दूसरी मान्यता है कि इच्छाओं को जितना बढ़ाओगे दु:ख उतना ही बढ़ेगा इसलिए इच्छाओं को संयम करो। अब दो रास्ते है किस पर चलना है, यह सोचना है। वर्तमान जीवन शैली की समस्या विकास की अवधारणा से जुड़ी हुई है। केवल आर्थिक विकास और केवल भौतिक विकास की अवधारणा समाज को उपभोगपरक अथवा विलासतापूर्ण जीवनशैली की दिशा में ले जाती है। भारतीय चिंतन का एक प्राचीन मूल है -समाज के लिए काम, अर्थ और धर्म - यह त्रिवर्ग जरूरी है। इसका तात्पर्य यह है कि किसी की भी अति न हो। 'अति' समाज की व्यवस्था में गड़बड़ पैदा करता है।

(आओ, जरा सोचे' के साभार)

धर्म को जानने वाला दुर्लभ होता है, उसे श्रेष्ठ तरीके से बताने वाला उससे भी दुर्लभ, श्रद्धा से सुनने वाला उससे दुर्लभ, और धर्म का आचरण करने वाला सुबुद्धिमान सबसे दुर्लभ है।

'कब्ज' कारण और निवारण

डॉ. मुल्तानी

आज के इस समय में बहुत ही कम ऐसे व्यक्ति मिलेंगे जो कब्ज रोग से पीड़ित न हो। इस समय में 95 प्रतिशत व्यक्ति कब्ज के रोग से परेशान है।

वर्तमान समय में कोष्ठबध्यता जिसको कब्ज कहते है और अंग्रेजी में इसे कोन्स्ट्रीपेंशन कहा जाता है इस रोग से स्त्री-पुरुष बालक भी पीड़ित रहते है यह एक आम समस्या बन गई है, और इस रोग का समाधान भी मिलेगा तो आयुर्वेद में ही मिलेगा। यह कोई भयंकर रोग नहीं है यह हमारे गलत आहार और दिनचर्या का ही परिणाम है। आज के इस फैशनेबल युग में विदेशों की परम्पराओं से आकर्षित होकर हमने अपनी पूरी जीवनशैली ही बिगाड़ ली है तो फिर रोग तो हमें हर समय ही घेरे रखेंगे।

आयुर्वेद ने चेतावनी दी है कि मल के मुपित होने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते है लेकिन ऐसे व्यक्ति भी बहुत ही कम मिलेगे जो उचित आहार और दिनचर्या का पालन करते हो। आयुर्वेद के अनुसार जिस रोग में हमारा आहार पेट के अंदर ही पूरी तरह से पच नहीं पाये और दूषित वायु से सूखकर वहीं पेट के अंदर सड़ने लगे और मलाशय से बाहार न निकले तो उसे कब्ज कहा जाता है। इसको सरल भाषा में और समझ लें। शौच क्रिया करते समय जब मल कठिनता से बाहार निकलता है या निकलता ही नहीं उस स्थिति को कब्ज कहते है।

इसमें रोगी का मल विसर्जन कते समय कठिनाई होती है और मल निकलता भी नहीं और थोड़ा बहुत निकलता है तो वह भी जलन और दर्द के साथ निकलता है। जब वह मल बाहर नहीं निकल पाता है तो रोगी के अंदर ही सड़ने लगता है इससे रोगी के अंदर आलस्य भर जाता है। पाचन क्रिया बिगड़ जाती है सिरदर्द रहने लगता है उदर की गर्मी जब ऊपर की ओर आती है तो बाल झड़ने लगते है और सफेद होने लगे है, पेट फुला रहता है शरीर में हर जगह दर्द बना रहता है और कई रोगी को हमने देखा है कि उनके मुंह में हमेशा छाले बने ही रहते है और व्यक्ति छाले का इलाज कराता रहता है लेकिन कब्ज का इलाज नहीं करवाता है। मल त्यागते समय वह जोर लगाता है तो बवासीर नाम की बीमारी शुरू हो जाती है जो आसानी से पीछा नहीं छोड़ती। यह बीमारी बढ़ने के साथ भगन्दर का रूप ले लेती है। एक महत्वपूर्ण बात यह है कि इस कब्ज की वजह से हृदय में भी विकार उत्पन्न हो जाते है।

अभी दिल्ली में एक प्रसिद्ध डॉ. जो कि हृदय रोग विशेषज्ञ है उन्होंने अपने इन्टरव्यू में कहा कि हृदय के खराब होने में 85 प्रतिशत कब्ज की मुख्य भूमिका होती है। इसके साथ ही गैस बनना अम्लपित्त, स्वास्थ्य दोष रोग भी हो जाते है।

कब्ज की स्थिति को पैदा करना सबसे बड़ा कारण है हमारा आहार और दिनचर्या का सही न होना। जब व्यक्ति आहार ग्रहण करता है तो अपनी जिव्हा के वश में होकर स्वाद के चक्कर में पड़कर या अपने खास सहयोगी के कहने पर भूख से ज्यादा भोजन कर लेता है और भोजन को पचता नहीं पाता है जब भोजन पचत नहीं तो अपच की स्थिति बन जाती है और अपच से अजीर्ण हो जाता है यह होने के बाद अगली स्थिति आती है कब्ज की जो अनेक रोगों का कारण बनती है इसलिये भोजन हमेशा भूख से थोड़ा कम ही करना चाहिए, लेकिन लोग हमेशा इस बात का ध्यान नहीं रखते और रोग ग्रस्त हो जाते है इस जिव्हा के वश में होकर मनमानी करते है और कष्ट पूरे शरीर को भोगना पड़ता है। आहार के रूप में मिर्च मसाले वाला, गरिष्ठ और आंतो में चिपकने वाला भोजन नहीं करना चाहिये जैसे अरबी, भिन्डी, चावल अरहर की दाल और आज के चलन में चलने वाली चीजे चाट, पकौड़े, पीजा, बर्गर, कोलड्रिंग्स, चाय, काफी, फ्रीज का ठंडा जल मादक पदार्थ जैसे शराब, गांजा, सिगरेट तंबाकू सेवन से बचना चाहिये। ऐसा ही चलता रहा तो कब्ज की स्थिति मजबूत हो जाती है और आज के इस भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग समय पर भोजन ही नहीं कर पाते है बेवक्त जब समय मिलता तब भोजन करते है और भोजन को बिना चबायें ही निगल जाते है, एक बात जरूर याद रखे भोजन हमेशा खूब चबाकर ही अंदर निकलना चाहिये इससे हमारा लार रस भोजन में मिल जाता है जो भोजन को पचाने में विशेष सहयोग करता है। दांतों का काम आंतों से नहीं

आजादी किस कीमत पर

मैंने अभी तक किसी कश्मीरी मुसलमान को खुद को हिंदुस्तानी कहते नहीं सुना। उनके लिए तो बस 'मैं कश्मीरी हूं। मेरे ख्याल से इस मामले में कुछ अलग शेख अब्दुल्ला, उनके बेटे फारूक और पोते उमर रहे हैं। 1947 से ही जब भी हिन्दुस्तान के मैच पाकिस्तान से हुए हैं, उन लोगों ने पाकिस्तान का ही साथ दिया है। अगर आपको मेरा भरोसा न हो, तो बशरत पीर की 'कर्फ्यूड नाइट' पढ़ लो। उससे आपको, कश्मीरी दिमाग को समझने का मौका मिलेगा।

अब तो वहां के हालात सब देख सकते हैं। वे चाहते हैं कि हम हिंदुस्तानी ही घाटी से बाहर चले जाएं। पाकिस्तान फिलहाल खासा परेशानी में हैं। हो सकता है कि वे उनसे मिलना न चाहें, लेकिन हिन्दुस्तानी से आजादी तो चाहते ही हैं। उस आजादी का क्या असर हो सकता है?उस पर अभी उनकी नजर नहीं जा रही। लालचौक पर जो नारे और मुहावरे इस्तेमाल हो रहे हैं, उनसे तो नहीं लगता कि वे उसके असर पर सोच रहे हैं। उनमें सभी अलगाववादी शामिल हैं मसलन मीरवाइज, गिलानी, यासीन मलिक और महबूबा मुफ्ती।

अब घाटी से जब भी हिंदू और सिखों का पलायन होगा, जो जम्मू से मुसलमानों को बाहर करने की बात भी उठेगी। संघ परिवार और भाजपा यह मांग जरूर करेगी। घाटी का सारा कारोबार और टूरिज्म हिंदुस्तान से ही है। अपने देश में शायद ही कोई होटल हो, जहां कश्मीरी शॉल, कालीन वगैरह न बिकती हों। हजारों कश्मीरी मुसलमान देशभर में काम करते हैं। आजादी की मांग से क्या उनका कॅरियर चौपट नहीं होगा? हुर्रियत लीडर चाहे जो तस्वीर पेश करें, लेकिन हमें उसे नहीं होने देना है।

लेना चाहिये एक कहावत हमेशा याद रखें - Drink You Solids & Cat Your Liquied यानी ठोस पदार्थो को इतना चबाओं कि उन्हें पी सको और तरल पदार्थो की चबाते हुए निगलो ताकि उनमें मुंह का लार रस (Saliva) मिल जाये और भोजन आसानी से पच जाये। भोजन के तुरंत बाद जल नहीं पीना चाहिये एक घंटे बाद जल पीना चाहिये। ये तो हुआ आहार संबंधी कारण अब विहार पानी दिनचर्या संबंधी कारण पर नजर डालते है। भोजन करते समय एकाग्रचित नहीं होना मानसिक तनाव में रहना व्यायाम नहीं करना, देर रात तक जागना और सुबह देर तक सोये रहना और रात को शौच क्रिया नहीं करना, रात को शौच क्रिया के लिये लोग बहुत कम ही जाते है।

उनकी मानसिकता है शौच क्रिया केवल एक बार ही होना चाहिए। लेकिन जब रात को मल बाहर नहीं निकलता है तो वह रातभर मलाशय में पड़ा-पड़ा सड़ता रहता है और शरीर की गर्मी से सुखता रहता है इसलिये सुबह शौचक्रिया करते समय कठिनाई होती है। अगर रात में तैयार हुआ मल निकल जाता है और रात में जो मल तैयार होता है वह गीला होता है इसलिये शौचालय में आकर बैठते ही निकल जाता है। हम दो बार भोजन करते है तो दो बार ही शौच करना चाहिये। यही प्रकृति का नियम है।

एक महत्वूर्ण बात आपको बता दे कि सुबह के समय आंतों की सक्रियता का समय 5 से 7 के बीच का ही होता है यानी आंते मल 5 से 7 के बीच ही त्यागती है बाद में नहीं इसलिये सुबह इस समय पर शौच करना चाहिये देरी करने पर कब्ज रोग होता है। एक बात और जो आज आम हो गई है लोग आज दिन भर मोटरसाइकिल या कारो में घूमते रहते है थोड़े से काम के लिये भी मोटर साइकिल का उपयोग करते है, पैदल चलते ही नहीं है तो यह रोग बढ़ता है पहले ये सब इतना चलन नहीं था। लेकिन आज के समय में ज्यादा है लोग 4, 5 किमी भी नहीं चलते है पहले लोंग सुबह शौच करने गांव शहर से दूर 2, 3 किमी. की दूरी पर जाते थे तो उनके पेट में प्रेशर बन जाता था और मल त्यागने में परेशानी नहीं आती थी लेकिन अब घर में शौचालय है तो कम से कम उषापान करके थोड़ा घर में ही उठकर शौच के लिये जाना चाहिये।

सबसे पहले तो कब्ज के रोगी की दिनचर्या में सुधार करना चाहिये सुबह जल्दी सुर्योदय से पहले उठकर चार गिलास पानी पीना चाहिये फिर 3,4 किमी वायु सेवन के लिये घूमने जाना चाहिये। फिर सुबह नाश्ते में गले हुए मुनक्का 10,15 और 2,4 अंजीर और चने का सेवन करें। इसके बाद एक गिलास छाछ पीये। सुबह का भोजन निश्चित समय पर करें। शाम के भोजन का समय निश्चित होना चाहिये। खूब चबाकर ही भोजन करें। एक घंटे बाद जल पीयें फिर रात को निश्चित समय पर जल्दी सो जाये इतनी बातों को अम्ल में लें फिर उसके बाद औषधि चिकित्सा करें। तब ही फायदा होगा।

कब्ज को मिटाने में सुपरिचित योग

छोटी हरड़ 100 ग्राम देशी घी के अंदर भून ले जब हरड़ फूल जाय तो उसको अलग निकालकर रखों। उसमें अलग से 100 ग्राम अजवाइन ले ले इन दोनों को मिलाकर आधी दवा घी में भून लें। फिर आधी बची हुई शेष दो को इसी में उसका दरदरा चूर्ण बना ले और फिर इसमें 500 ग्राम गुलकंद मिला ले अच्छी तरह मिलाकर रखें।

मात्रानुपान : 10 ग्राम दवा, सुबह और रात्री में सोते वक्त गर्म दूध से लें।

गुणोपयोग : इसके सेवन से आंतों में पड़ा मल आसानी से बाहार निकल जाता है। 15 दिन में ही कब्ज का नाश हो जाता है। शरीर में स्फूर्ति पैदा करता है। मैने कई रोगियों का प्रयोग करवाया है सफल सिद्ध हुआ है।

किसी की प्रशंसा करते समय ध्यान रखें ये बातें

-धर्मराज तिवारी

भाषा का अपना द्वंद्वहोता है। इसका सीधा संबंध शब्दों से होता है। मनुष्य जीवन में शब्दों का बड़ा प्यारा प्रयोग है - प्रशंसा और आलोचना। कोई कितना ही मौन साधे इन दो स्थितियों से बच नहीं सकता। हमारी भाषा कैसी हो यह एक कला है। सार्वजनिक जीवन में तो ठीक है, लेकिन परिवार में भाषा और शब्द, कलह और प्रेम का कारण बन जाते हैं। जब किसी की प्रशंसा करनी हो तो सबके सामने करिए और आलोचना करनी हो तो एकांत में करिए। आइए, पहले प्रशंसा को समझ लें। प्रशंसा में दो गड़बड़ हो सकती है। सामने वाला भ्रम में डूब सकता है, अहंकार में गिर सकता है या फिर हमें चापलूस मान सकता है, इसलिए प्रशंसा में उसके कार्य को अधिक फोकस करें। हम व्यक्ति की प्रशंसा करने लगते हैं। उसके काम को भी तीन भागों में बांटकर प्रशंसा करें।

एक, यह काम उन्होंने किया कैसे?हमें भी इसकी समझ होनी चाहिए, इसलिए बिना जाने किसी की प्रशंसा न करें। दो, अब ऐसे प्रशंसनीय कार्य कौन-कौन कर गए, इस तरह के कार्य की प्रशंसा करें। इसमें व्यक्ति की बात भी आ जाएगी और व्यक्तित्व की तुलना भी हो जाएगी। तीन, इस कार्य से अन्य लोगों को क्या फायदा होगा। ऐसा दर्शाने से उनका कार्य सेवा में बदल जाएगा।

सामने वाले को महसूस होगा कि प्रशंसा उसके व्यक्तित्व की नहीं, उसके सेवा-कार्य की हो रही है। इससे वह अहंकार से बच जाएगा और वह जान जाएगा कि हर प्रशंसा करने वाला चापलूस नहीं होता। अब बात करते हैं आलोचना की। जब आलोचना करनी ही पड़ जाए तो सार्वजनिक रूप से बचें। व्यक्ति कितना ही बड़ा या छोटा क्यों न हो उससे अकेले में ही बात करें। सार्वजनिक रूप से की गई आलोचना अपमान में बदल जाती है और एकांत में की गई आलोचना अच्छी सलाह बन जाती है।

हिन्दू धर्म और हम..

-पायल गुप्ता

मैं सप्ताह में दो दिन, सोमवार एवं शुक्रवार को फलाहार वाला उपवास करती हूँ। कल एक मुस्लिम सहकर्मी ने कहा कि 'आप हिंदुओं का उपवास तो बड़ा आसान है, उपवास में आप पानी भी पीते हो और फल भी खाते हो, हमारा रोजा तो बड़ा मुश्किल है। हम ना पानी पीते हैं ना ही कुछ खाते हैं।'

मैंने कहा 'अच्छा तो आप भी सप्ताह में दो दिन ऐसा उपवास कीजिये ना। दो दिन सप्ताह में नमक छोड़ियेगा तो इससे आपका ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहेगा.'

उसने कहा 'ना बाबा ना मैं तो एक दिन भी चिकन मटन के बिना नहीं रह सकती। हम तो रोजा में भी चिकेन मटन ही खाते हैं।'

मैंने पूछा 'आप लोग रोजा में भी दो बार खाते हो ना?'

उसने कहा 'हाँ, एक बार शहरी और दूसरी बार इफ्तार'

मैंने कहा 'फिर यह कैसा उपवास?' फिर मैंने उसे 'तीज' 'जितिया' और छठ पूजा के बारे में बताया। छठ पूजा के बारे में सुनकर उसे विश्वास ही नहीं हुआ कि कोई दो दिन भूखा-प्यासा कैसे रह सकता है।

मैंने यह नोटिस किया है कि कोई मुस्लिम मिलते ही सामने वाले को समझाने लगता है कि उसका धर्म आपके धर्म से कैसे श्रेष्ठ है, और पूरी दुनिया को उन्होंने यह समझा रखा है कि उनके रोजे कितने कठिन होते हैं...क्या आपने यह नोटिस किया है?

जे.एन.यू. के बारे में कुछ रोचक जानकारियां

1. JNU दिल्ली में कुल 1019 एकड़ में फैली हुई है।
2. JNU में वार्षिक फीस तकरीबन 300/- रुपये है।
3. JNU के हॉस्टल में रूम का किराया मात्र 11/- रुपये प्रति महिना है।
4. JNU हॉस्टल की मेस में खाना आलमोस्ट फ्री है।
5. JNU में हर 6 छात्र पर 1 प्रोफेसर है।
6. JNU में सन 1990 में 11 हॉस्टल थे जिनकी संख्या अब 22 हो चुकी है।
7. JNU में एक छात्र पर साल में तकरीबन 11.25 लाख रुपये का खर्चा आता है।
8. केंद्र सरकार ने 2014-15 में JNU को 42 करोड़ की सब्सिडी दी है।

इतना कुछ होने के बावजूद JNU में सिखाया जाता है ये -

1. भारत तेरे टुकड़े होंगे, इंशाअल्लाह इंशाअल्लाह
2. अफजल हम शर्मिंदा है तेरे कातिल जिन्दा है
3. लड़कर लेंगे आजादी, काश्मीर मांगे आजादी
4. पाकिस्तान जिंदाबाद, पाकिस्तान जिंदाबाद

किसी भी मनुष्य की वर्तमान स्थिति देखकर उसके भविष्य का मजाक मत उड़ाओं।

क्योंकि काल में इतनी शक्ति है कि वो एक साधारण से कोयले को भी धीरे-धीरे हीरे में बदल देता हैं!

महत्वपूर्ण जानकारी

कु. लक्ष्मी तिवारी (छात्रा)

1. अलमारी में रखे कपड़ों से सीलन की दुर्गंध को दूर करने के लिए अलमारियों में चांक, ओडोनिल या कपूर की टिकिया रखें।
2. मेंहदी के दाग लगे कपड़ों को गर्म दूध में चार-पांच घंटे के लिए भिगों दें। फिर ब्रश से रगड़ने के बाद पानी से धो लें।
3. ऊनी कपड़ों को स्टोर करते वक्त सबसे नीचे पेपर बिछाएं उसके ऊपर नीम की सूखी पत्तियां डाले और फिर कपड़ों को रखें। कपड़ों में कीड़े नहीं लगेंगे।
4. बिच्छू काटने पर मूली के टुकड़े पर नमक छिड़ककर बिच्छू के काटे जगह पर रगड़े। दर्द से राहत मिलेगी।
5. यदि कपड़ों पर रोए हो जाएं तो कपड़े को स्कॉच ब्राइट से रगड़ दें। रोएं गायब हो जाएंगे।

ब्राह्मण अन्तर्राष्ट्रीय

अगर घोड़ा गधे से तेज दौड़ सकता है...तो क्या घोड़े के पैर में आरक्षण की जंजीर बांध दे?

तेज चलना घोड़े की प्रतिभा है कमजोरी नहीं?

अगर 40 प्रतिशत नम्बर पाने वाला पुलिस अधिकारी बन जाता है।

और 80 प्रतिशत नम्बर पाने वाला रोजगार न मिलने के कारण चोर बन जाता है, तब आप सोचिए क्या वो एस.पी. साहब कभी उस चोर को पकड़ पाएंगे, जो उनसे ज्यादा दिमाग रखता है।

इसलिए मेरे प्यारे देशवासियों

अपनी अक्ल लगाओं

आरक्षण हटाओं देश बचाओं

'आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः'

-विजय शर्मा

अन्न की महत्ता को स्पष्ट करते हुए गीता में वर्णित है - **'अनद भवंति भूतानि'** अर्थात संपूर्ण प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं। अन्न न केवल प्राणियों के शरीर का निर्माण करता है बल्कि अन्न का प्रभाव मन पर भी व्यापक रूप से पड़ता है इसलिए कहा भी गया है कि जैसा खाया अन्न, वैसा हुआ मन। इस संबंध में उपनिषद में वर्णित है-

आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः
स्मृति लाभे सर्वग्रंथीनां विप्रमोक्षः

अर्थात आहार की शुद्धि से बुद्धि का शुद्धीकरण, बुद्धि के शुद्धीकरण से स्मृति का शुद्धीकरण व स्मृति के शुद्धीकरण से जीवन के समस्त संदेहों का निराकरण हो जाता है अर्थात मानव के लिये ब्रह्मज्ञान का द्वार खुल जाता है। इस प्रकार यह सहजता से कहा जा सकता है कि मानव जीवनशैली में आहार का विशेष महत्व है। शास्त्रों में सात्विक आहार को ही मानव हेतु श्रेष्ठ माना गया है। सात्विक आहार से न केवल मानवीय गुणों का विकास होता है बल्कि मानव मन की अवस्था भी सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण रहती है। भारतीय संस्कृति के गौरवमयी इतिहास में संस्कारों को मानव के लिये आवश्यक अंग बताये हुए आहार-विहार के शुद्धीकरण पर अत्याधिक बल देने का मुख्य कारण ही यही है कि कलयुग में अन्न में ही प्राण निवास करता है इसलिये अन्न की शुद्धता में ही मानव कल्याण की सम्भावनाएं है। अन्न की महत्ता को समझते हुए ही वेदों में अन्नदान को महादान की संज्ञा दी गयी है। यह भी परम सत्य है कि जब तक मानव सात्विक भोजन का आश्रय लेता रहेगा, जब तक वह तन व मन से शुद्ध रहकर मानवीय धर्म का पालन करता रहा व रोगादि से दूर प्रसन्नचित रहा लेकिन इधर पाश्चात्य संस्कृति ने पैर पसारने क्या आरंभ किये मानव की स्थिति में ही व्यापक नकारात्मक परिवर्तन आ गया। खान-पान के तौर-तरीकों में परिवर्तन आया तो आहार की शुद्धता व सात्विकता समाप्त हो गयी। इसका दुश्परिणाम मानव जीवन पर यह पड़ा कि वर्तमान परिवेश में अल्पायु में ही युवा स्ट्रोक, हृदय रोग, मधुमेह व कैंसर आदि जैसे भयंकर रोगों से ग्रसित हो रहे हैं। यह दुर्भाग्य ही है कि वर्तमान परिवेश में न तो मानव का खान-पान स्वस्थ्यकारी है और न ही जीवनशैली में सुख व शांति के लिये कोई स्थान है। जो आहार कभी मानव के चर्हुमुखी विकास के साथ ही मन को सुख व शांति प्रदान करता था, आज नाना प्रकार के चाईनीज व जंक फूंड के कारण मानव को रोगों के घर में परिवर्तित कर रहा है। यम-नियम आहार-विहार के स्थान पर औषधियां ही स्वस्थ्य का प्रतीक बन गयी है। जीवन की सहजता व सरलता दूषित आहार प्रणाली के कारण न जाने कहां लुप्त हो गयी है?व एक सहज मुस्कान के लिये भी मानव को 'लाफ्रिग क्लासेंज' का आश्रय लेना पड़ रहा है। यह भी सत्य है कि जीवन की जटिलताओं व व्यापक विरोधाभासों के चलते इस दौर का मानव अवसाद से ग्रसित होकर आत्महत्या करने में भी लेशमात्र संकोच नहीं कर रहा है तो तमाम विवेचना से निष्कर्ष यहीं निकलता है कि हमारे भोज्य पदार्थ दूषित पर्यावरण के साथ ही हमारे शरीर में विष तत्वों का निर्माण कर रहे हैं जिससे शरीर के साथ मन-मस्तिष्क भी कुप्रभावित हो रहे है। ऐसा भी नहीं है कि हम अपनी शारीरिक व मानसिक क्षमताओं से अपरिचित हो लेकिन भेड़चाल व दिखावे के कारण हमें औषधियों में ही स्वास्थ्य दृष्टिगोचर हो रहा है। इस परिस्थितियां में भविष्यगामी समाज की दशा व दिशा क्या होगी? यह सर्वविदित है। हम यह कहते हुए नहीं थकते कि - **'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे भवंतु निरामयाः'** लेकिन यह प्रश्न विचारणीय है कि क्या कभी हम ऐसा निरोगमयी व सुखमय वातावरण बना पायेंगे। श्रेयकर हो कि हम अपनी आहार प्रणाली में आवश्यक परिवर्तन करके शास्त्रानुकूल आचरण करें तभी मन की कुटिलता व रोगों की विभिषिकाओं से मुक्ति पायी जा सकती है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि वर्तमान परिपेक्ष्य में आहार शैली के दृष्टिकोण से पशु हमसे कहीं बेहतर स्थिति में हैं जहां पशु अथवा पक्षी जन्म से शाकाहारी व मांसाहारी प्रवृति से शाकाहारी होते हुए भी अनेकानेक बार मांसाहार के अलावा अनाप-शाप आहार ग्रहण करता रहता है।

पिता-पुत्र

अशोक अत्रे

मेरे कन्धे पर बैठा मेरा बेटा
मेरे कंधे पे खड़ा हो गया।
मुझी से कहने लगा देखो पापा
मैं तुमसे बड़ा हो गया।
मैने कहा बेटा इस खूबसूरत
गलतफहमी में भले ही जकड़े रहना।
मगर मेरा हाथ पकड़े रखना।
जिस दिन यह छूट जायेगा।
बेटा तेरा रंगीन सपना भी टूट जायेगा।
दुनिया वास्तव में उतनी हसीन नहीं है।
देख तेरे पांव तले अभी जमीन नहीं है।
मैं तो बाप हूं बेटा, बहुत खुश हो जाऊंगा।
जिस दिन तू वास्तव में मुझसे बड़ा हो जाएगा।
मगर बेटे कंधे पे नहीं जब तू जमीन में खड़ा हो जाएगा।
ये बाप तुझे सब कुछ दे जाएगा
और तेरे कंधे पर दुनिया से चला जाएंगे।

योग का महत्व

-लक्ष्मीदास

पिछले वर्ष से भारत समेत दुनिया के कई देशों में योग दिवस मनाया जा रहा है। योग का मानवता के लिए महत्व है। योग से हम शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं, बीमारियों का इलाज कर सकते हैं और आत्मा परमात्मा के मिलने का भी योग एक महत्वपूर्ण साधन है। योग यानि आत्मा-परमात्मा का योग। आत्मा का परमात्मा के मिलन। ऐसी महत्वपूर्ण विद्या को सभी को सहर्ष स्वीकार करना चाहिए या इसका भरपूर उपयोग करना चाहिए। इसे किसी धर्म के साथ जोड़कर नहीं देखना चाहिए। यह एक भारतीय पद्धति है और इसका उसी रूप में इस्तेमाल करना चाहिए।

जो लोग इसके बारे में जानते हैं या इस विद्या को मानते हैं उन्हें दूसरों को भी इसका महत्व समझाना चाहिए और इसे अपनो की प्रेरणा देनी चाहिए। लेकिन इसे किसी पर भी लादने का प्रयास नहीं करना चाहिए। यह स्वेच्छा से होना चाहिए। यह सही है कि योग का किसी धर्म विशेष के साथ संबंध नहीं है परंतु यह भी सही है कि योग को एक धर्म विशेष का ही एक अंग माना जाता है और इसलिए अन्य धर्मावलंबी इसे स्वीकार करने में परहेज करते हैं। कहीं-कहीं विरोध भी करते हैं हमें हरेक की भावना समझनी चाहिए।

जब मैं मूर्ति पूजा में विश्वास नहीं रखता और मेरे लिए भगवान, अल्लाह, खुदा के सिवा दूसरा ऐसा कुछ नहीं है कि जिसके आगे मुझे झुकना चाहिए या जिसका सिमरन करना चाहिए या जिसका जाप करना चाहिए तो फिर मुझे आग्रह करना या मुझसे अपेक्षा रखना कि मैं भी योग को उसी भावना से स्वीकार करूं या उसका पालन करूं यह उचित नहीं है। सर्वधर्म समभाव के पालन के लिए हर धर्मावलंबी को उसे अपना धर्म पालन करने की स्वतंत्रता होनी चाहिए। यदि किसी को लगता है कि उसके धर्म पालन में योगाभ्यास उचित नही है तो जब तक वह यह न समझ जाये कि योग कोई धार्मिक वृत्ति नहीं है और न यह प्रवृत्ति किसी के धर्मपालन में आड़े आती है तब तक किसी को भी योगाभ्यास का आग्रह नहीं रखना चाहिए। योगाभ्यास एक व्यक्तिगत प्रवृत्ति है इसलिए यह स्वैच्छिक होनी चाहिए। योग सबके लिए लाभकारी है। इसका सभी को पालन करना चाहिए लेकिन जब हम इसके लिए आग्रह रखते है और कभी-कभी दुराग्रह भी करने लगे हैं तो समस्या खड़ी हो जाती है और शंकाएं भी उत्पन्न होने लगती हैं। ऐसा करके योग जैसी सर्वहितकारी वृत्ति पर हम प्रश्नचिन्ह लगा देते हैं और उसकी पहुंच को सीमित कर देते हैं। मक्खन अच्छा होने पर भी अधिक आग्रह के कारण या दुराग्रह के कारण दोषपूर्ण हो जाता है। योग भक्तों के लिए यह आवश्यक है कि वे योग को सर्वग्राह्य बनाएं। अत: योग के जिन-जिन कारणों से यह व्यापक वृत्ति सीमित होती हुई नजर आये ऐसे सभी विचारों या प्रयासों से हमें बचना चाहिए। योग का अंतिम उद्देश्य 'चित्त वृत्ति निरोध है जो इंसान की आवश्यकता है वह चाहे किसी भी धर्म, प्रदाय, जाति, भाषा या क्षेत्र का हो। इसलिए योगाभ्यास इन सब सीमाओं के बाहर निकलकर करना चाहिए। या करवाना चाहिए। योग को किसी धर्म, जाति, भाषा की सीमाओं में नहीं बांधना चाहिए और बंधने भी नहीं देना चाहिए।'

योग और प्राकृतिक चिकित्सा को जोड़कर हम देखते हैं। जो व्यक्ति योग और प्राकृतिक चिकित्सा का संयुक्त रूप से पालन करता है वह इस जन्म में अवश्य सुख पा सकता है। एक बात और कहना आवश्यक है कि योग ओर व्यायाम में बड़ा अंतर है। व्यायाम का भी महत्व है लेकिन व्यायाम को योग कह देना उचित नहीं है।

व्यायाम के योग कहकर हम योग को सीमित कर देते हैं। योग के नाम पर लोग व्यायाम करें यह अच्छी बात है। लेकिन व्यायाम को योग मानकर योग को परिभाषित करें तो इससे न तो योग का भला है और न योगाभ्यासी का। योग को योग ही रहने देना चाहिए न तो किसी धर्म में रंगना चाहिए और न किसी प्रकार के व्यायाम में ही सीमित करना चाहिए। योग का योग के सिवाय दूसरा कोई नाम नहीं हैं इसलिए योग का योग के रूप में योगाभ्यास करने वालों को शत्शत् बधाई!

मूंगफली अल्जाइमर से बचाने में मददगार

धर्मेन्द्र सिंह बघेल

गरीबों का काजू कही जाने वाली मूंगफली स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद है। कई शोधों के मुताबिक, मूंगफली याददाश्त को दुरुस्त रखती है। इसके सेवन से अल्जाइमर जैसे रोगों से बचा जा सकता है। जर्नल ऑफ न्यूरोलॉजी, न्यूरोसर्जरी एंड साइकिएट्री में प्रकाशित शोध के मुताबिक, मुंगफली विटामिन, खनिज तत्व पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।

22 मिलीग्राम मूंगफली रोज खाने से 70 फीसदी अल्जाइमर का खतरा कम होता है।

16 मिलीग्राम मूंगफली पुरुषों और 14 ग्राम महिलाओं को रोज खानी चाहिए अच्छी सेहत के लिए।

13 मिली ग्राम मूंगफली रोज खाना वृद्धावस्था में याददाश्त के लिए लाभदायक है।

एंटीऑक्सीडेंट और कॉमरिक एसिड रखे सेहतमंद

1. इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और कॉमरिक एसिड पेट के कैंसर के खतरे को कम करते हैं।

2. इसमें पोटेशियम, मैगनीज, कॉपर, कैल्शियम, ऑयरन जिंक जैसे पोषकतत्व भी पाये जाते है जो बेहद लाभदायक है।

3. इसमें पोटेशियम, मैगनीज, कॉपर, कैल्शियम, ऑयरन

जिंक जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते है।

4. हफ्ते में कम से कम दो बार मूंगफली खाने से वजन बढ़ने की संभावना काफी कम हो जाती है।

हृदय रोग में लाभदायक

1. शरीर में बुरे कोलेस्ट्राल को कम करती है और अच्छे कोलेस्ट्राल को बढ़ाती है।

2. इसमें मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड दिल संबंधी बीमारियों में है लाभदायक।

3. हफ्ते में एक बार मूंगफली का सेवन करने से हृदय रोगों में 11 प्रतिशत की कमी।

विटामिन से भरपूर-

1. इसमें मौजूद प्रोटीन बच्चों के लिए बहुत लाभकारी हैं।

2. इसमें मौजूद ए, बी1, ई भरपूर पाए जाते है।

3. इसमें अमीनों एसिड शारीरिक बढ़त में सहायक होता है।

टूथपेस्ट के ये फायदे...

डॉ. जी.एस. दुबे (दंत व मुख रोग विशेषज्ञ)

आमतौर पर केवल दांतों को साफ करने के लिए टूथपेस्ट का उपयोग किया जाता है लेकिन क्या आप जानते है कि टूथपेस्ट दांतों की सफाई के अलावा भी आपके बहुत काम आ सकते है अगर आप नहीं जानते तो जरूर पढ़िए, टूथपेस्ट के अनोखे उपयोग -

1. अगर त्वचा का कोई भाग जल गया हो तो टूथपेस्ट एक बहुत अच्छा विकल्प है इसे जले हुए स्थान पर जलन कम होगी और फफोले भी नहीं पड़ेगे।

2. अगर चेहरे पर मुहांसे हो रहे हों तो टूथपेस्ट आपको इनसे निजात दिला सकता है बस रात का मुंहासो पर टूथपेस्ट लगा कर छोड़ दें और सुबह उठकर धोलें यह त्वचा के अतिरिक्त तेल को सोख लेगा और मुहांसे सूख जाऐं।

3. कपड़े पर प्लास्टिक या स्याही के लग जाने पर परेशान होने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। बस दाग लगने वाली जगह पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लगाकर रखें और धो लें। इससे दाग पूरी तरह से चला जाएगा।

4. अगर कांच की टेबल पर चाय के कप रखने से निशान बन गए हो तो उन्हें मिटाने के लिए टूथपेस्ट का उपयोग करें। निशान तुरंत सांफ हो जाएंगे।

5. टूथपेस्ट आपकी सुदरता को बढ़ाने में भी सफलता प्राप्त करता है इसे नीबू के साथ मिलाकार फेस पैक की तरह लगाने पर त्वचा गोरी होती है और इसके अलावा झुली हुई त्वचा झुरियां और डार्क सर्कल्स को मिटाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।

6. अगर आपके गहने काले पड़ गए है और आप उन्हें चमकाना चाहते है तो टूथपेस्ट का प्रयोग करें यह आपके गहनों को साफ कर एकदम चमका देगा। हीरे के गहनों की चमक में भी यह इजाफा करेगा।

7. घर में अगर दूध के बर्तनों में से महक हटानी हो या बच्चों की दूध की बॉटल को साफ करना हो, तो आप उस बर्तन में थोड़ा सा टूथपेस्ट घुला हुआ पानी डालकर खंगाल लें इससे बर्तन में से दूध की महक चली जाएगी।

8. घर में अगर बच्चों ने दीवारों पर कलाकारी कर दी है तो तब भी टूथपेस्ट लगाकर आप उन धब्बों को साफ कर सकते है इससे दीवार का रंग भी हल्का नहीं पड़ेगा।

9. अगर आपके नाखून की चमक फीकी पड़ गई हो तो नेल पॉलिश रिमूव करके कुछ देर तक टूथपेस्ट की मालिश करें। से नाखूनों की चमक बढ़ जाएगी।

10. अगर घर का आईना बहुत गंदा या धुंधला हो गया है तो बेझिझक होकर उसे टूथपेस्ट से साफ करें। आईना बिल्कूल साफ हो जाएगा और धुंधलाना भी गायब हो जाएगा।

मानसिक तनाव दूर करें - ज्ञान मुद्रा से

डॉ. रणवीर सिंह

आज की भोगवादी विकृति के कारण हर आदमी प्रतिस्पर्धा में जी रहा है। सामाजिक प्रतिष्ठा की अंधी दौड़ ने व्यक्ति की जीवन चर्या को नष्ट करके अकेला पैसा कमाने की धुन ही जीवन का एक मात्र उद्देश्य बना दिया है। साथ ही एकला चलो की फूट भरी नीति ने सामाजिक व्यवस्था छिन्न-भिन्न करके सामूहिक परिवार की बहुउद्देशीय प्रणाली को रुढ़िवादी करार देकर स्वार्थ की पराकाष्ठा मिया बीबी दोऊ जने किसको पीस और चने को जीन का परम उद्देश्य गेहूं स्वीकार कर लिया अर्थात संयुक्त परिवारों का तेजी से विघटन होकर एकल परिवार होना भी मानसिक तनावों का एक कारण हैं क्योंकि संयुक्त परिवारों में घर के सब काम अन्य सदस्यों पर बटे हुए थे इस कारण मानसिक तनाव नगण्य थे। किन्तु आज एक व्यक्ति पर ही सब जिम्मेदारी होने के कारण तनाव होना स्वाभाविक ही है। फिर सामाजिक प्रतिष्ठा की धुन इन तनावो को और बढ़ा देती है पैसा कमाने की धुन ने मनुष्य की नींद हराम कर दी है उसे भोजन तक का समय नही मिलता। आज का इंसान भौतिक पदार्थों में सुख और आनन्द की खोज करना चाहता है। किन्तु सुख और आनन्द तो परमात्मा के सानिध्य से ही प्राप्त हो सकता है। अनिश्वर पदार्थों में ऐसी सामर्थ्य कदापि नहीं है इस कारण हमारे ऋषि महर्षियों ने संयम को प्रधानता दी है। वेद में कहा -

'तेन व्यक्तेन भुञ्जीया मा कस्य स्विद्धनम्।'

अर्थात संसार की चीजों का त्याग पूर्वक उपभोग करो कर्मो में शंका न करो।

तो आइए सुख और आनन्द प्राप्ति हेतु मानसिक द्वन्द्वों से छुटकारा पाने के लिए ऋषि महर्षियों ने सुखी जीवन जीने का जो योग मार्ग दर्शाया है उसका तनिक सा अभ्यास करे हम मानसिक तनाव ही दूर नहीं कर सके बल्कि मोक्ष और ईश्वर की प्राप्ति भी कर सकते हैं। जो मानव जीवन का अन्तिम लक्ष्य है। महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा **योगश्चित्रवृत्ति निरोधः** अर्थात की वृत्तियों का निरोध ही योग हैं इसलिए मानसिक तनाव हमारे तन की चंचलता स्वरूप उत्पन्न विकार है जिनका निगह केवल योग के द्वारा ही संभव होगा यह मन वायु से भी अधिक गतिमान है।

ऋषि महर्षियों का मामूली सा प्रयोग भी बहुत गहरा विज्ञान होता है किन्तु हम भारतीयो का इस ज्ञान को रुढ़िवादी बताकर उससे विमुख कर दिया जाता है फिर इसी ज्ञान को अपनी निजी खोज बताकर परावर्तित करके नोबल पुरुस्कार जीत जाते हैं। इस पश्चिमी सोच को अब जानकर सावधान होना होगा।

आयुर्वेद ने समस्त मानव रोगों का मूलकारण वातपित्त

कफ की विषमावस्था बताई है। मनुष्य ही नहीं यह समस्त सृष्टि पंच भौतिक तत्वों से निर्मित है। ये पंचभौतिक तत्व ही सब रोगों का उपचार है। परमात्मा ने मनुष्य के हाथ में पांचों तत्वों को समाविष्ट किया है। यदि हम कहे पूरा अस्पताल मानव के हाथ में परमात्मा ने दे दिया है तो कोई अतिश्योक्ति नहीं है। मनुष्य के हाथ का अंगूठा अग्नि तत्व का द्योतक है। तर्जनी (अंगूठे के पास वाली) अंगुली वायु तत्व है मध्यमा आकाश अनामिका पृथ्वी तत्व तथा कनिष्ठा तत्व की द्योतक है। इन अंगुलियों को विभिन्न क्रम में मिलाने से अनेक प्रकार की हस्तमुद्रांए बनती हैं। जिनका थोड़ी देर अभ्यास करके मानव के असाध्य रोगों का उपचार हो सकता है। जितने भी मानसिक क्रिया कलाप हैं। उन सबका सम्बन्ध मन से होता है चूंकि ज्ञानमुद्रा का सम्बन्ध मन से है इसलिए करने से दूर हो जाते हैं। अनिद्रा मानसिक, अवसाद, स्मृतिभंग, तनाव, उच्च रक्तचाप, निमन रक्तचाप, सिरदर्द, बेचैनी, क्रोध चिन्ता, भय इत्यादि सब रोग इस मुद्रा के अभ्यास से दूर हो जाते हैं, मन की एकाग्रता, स्मरण शक्ति की वृद्धि के लिए, ध्यान, धारणा, समाधि अर्थात संयम के लिये इस मुद्रा का विशेष अभ्यास करें।

'जीवन में खुशी का अर्थ लड़ाइयां लड़ना नहीं, बल्कि उन से बचना है।'

कुशलतापूर्वक पीछे हटना भी अपने आप में एक जीत है।'

क्योंकि 'अभिमान' की ताकत फरिश्तों को भी 'शैतान' बना देती है, और 'नम्रता' साधारण व्यक्ति को भी 'फरिश्ता' बना देती है।

हंसते रहिये हंसाते रहिये सदा मुस्कुराते रहिये

स्नेह वंदन से साभार

उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति तथा आयुर्वेदिक चिकित्सा

डॉ. शशि भूषण शलभ

आधुनिक परिवेश में कार्य व्यवसाय की अधिकता, अनिश्चित समय पर भोजन ग्रहण करने और भोजन में मिर्च मसाले व अम्लीय रसों से बने खाद्य पदाथों के अधिक सेवन से पाचन क्रिया के साथ रक्त संचार में भी अवरोध उत्पन्न होता है। जब भोजन में अधिक वसा युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन किया जाता है तो शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा विकसित होकर उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति करती है।

आधुनिक परिवेश में मनुष्य आर्थिक रूप से जितना सम्पन्न हुआ है शारीरिक रूप से श्रम नहीं कर पाने के कारण उतना ही रोग विकारों में पीड़ित होता चला गया है। इस रोग विकारों में उच्च रक्तचाप की अधिकता रहती है। शरीर को पीड़ित करने वाले अधिकांश रोगों की उत्पत्ति उच्च रक्तचाप से होती है।

विश्व स्वस्थ्य संगठन के सर्वेक्षण के अनुसार भारत में अन्य रोगों की अपेक्षा कार्डिया वेस्क्युलर रोगों में अधिकांश स्त्री पुरुष शिकार बनते हैं। आधुनिक जीवन शैली, आहार और मानसिक तनाव भी उच्च रक्तचाप को तीव्र गति से बढ़ाता है। 40 वर्ष तक पहुंचते-पहुंचते 70 प्रतिशत स्त्री पुरुष उच्च रक्तचाप के शिकार बन जाते हैं। उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति का प्रारम्भ में कुछ पता नहीं चलता। जब रोग अधिक बढ़ जाता है और दिनचर्या में अवरोध होने लगता है तो परीक्षण कराने पर उच्च रक्तचाप का पता चलता है। अधिक तम्बाकू सेवन, धूम्रपान व शराब पीने वाले स्त्री पुरुष उच्च रक्तचाप से अधिक पीड़ित होते हैं।

प्रारम्भ में उच्च रक्तचाप की विकृत बहुत साधारण रूप से होती है। लेकिन धूम्रपान शराब पीने से बहुत तेजी से विकसित होती है। अधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ भी उच्च रक्तचाप को तेजी से बढ़ते है। 30 प्रतिशत स्त्री पुरुष वंशानुगत रूप से उच्च रक्तचाप से पीड़ित होते हैं। नींद नहीं आने पर जब लोग नींद की गोलियां खाते हैं तो उच्च रक्तचाप के शिकार बनते हैं।

उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति अनेक कारणों से होती है। गुर्दो से संबंधित कोई रोग विकार, मधुमेह रोग की उत्पत्ति, धमनियां से संबंधित कोई रोग विकार, अन्त:स्त्रावी ग्रन्थि से संबंधित कोई रोग जैसे थॉयराइड या एड्रीनल ग्लैंडस की कोई विकृति, मस्तिष्क धमनी में कोई विकृति, वातरक्त आदि विकृतियों के कारण उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति होती है।

स्त्रियां गर्भावस्था के कारण उच्च रक्तचाप से पीड़ित होती हैं। स्थूलता के कारण भी स्त्री पुरुष उच्च रक्तचाप के शिकार बनते हैं। ऐलोपैथिक औषधियां भी साइड इफैक्ट के रूप में उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति होती है। शरीर के विभिन्न शूलों (दर्दो) में पेनकिलर औषधियों के कारण उच्च रक्तचाप की

विकृति होती है।

स्टीरायड्स के अधिक सेवन से उच्च रक्तचाप की विकृति होती है। शाकाहार स्त्री पुरुषों की अपेक्षा मांसाहारी परिवार के स्त्री पुरुष उच्च रक्तचाप से पीडित होते है। मांसाहारी परिवार में मांस, मछली के साथ घी, मक्खन और मिर्च मसालों का अधिक सेवन किया जाता है। मांसाहारी लोगों में शराब की भी अधिक प्रवृत्ति देखी जाती है।

भोजन में सोडियम अर्थात नमक इस्तेमाल भी उच्चरक्तचाप की अधिक उत्पत्ति करता है। धी, तेल में तली चीजें अधिक सेवन करने से वसा की अधिकता के कारण उच्च रक्तचाप की उत्पत्ति होती है। चाय कॉफी की अधिकता भी उच्च रक्तचाप की विकृति को बढ़ाती है। काफी में कैफीन की अधिकता उच्च रक्तचाप का कारण बनती है। कैफीन से नींद में व्यवधान पड़ता है। जिसे शरीर में मिले टोनिन का स्तर प्रभावित होता है। जो रक्तचाप की विकसित करने के साथ अनेक भयंकर रोगों की उत्पत्ति करता है।

वात-कफ में क्रोध करने से उच्च रक्तचाप की विकृति होती है इस सम्बन्ध में यह भी कहा जा सकता है कि उच्च रक्ताप होने के कारण रोगी का स्वभाव क्रोधी व चिड़चिड़ा हो जाता है।

आधुनिक चिकित्सकों ने परीक्षणों से ज्ञात किया है कि

पृथ्वी की चुम्बकीय तरंगों से भी उच्च रक्तचाप का सम्बध रहता है। जब कोई व्यक्ति सिर को उत्तरी ध्रुव की ओर व पांवों को दक्षिणी ध्रुव की ओर करके सोता है तो व्यक्ति के मस्तिष्क की ओर आने वाली पोजीटिव तरंगों से मस्तिष्क में टकराव होता है। ऐसी परिस्थिति में रक्त में उपस्थित लोहा (आयरन) इस प्रक्रिया में भाग लेता है इस प्रक्रिया में व्यक्ति को अनिद्रा से पीड़ित होना पड़ता है। अनिद्रा के कारण मानसिक तनाव बढ़ जाता है। मानसिक तनाव के कारण उच्च रक्तचाप की विकृति होता है।

उच्च रक्तचाप रोग के लक्षण : उच्च रक्तचाप का प्रारम्भ में रोगी को स्पष्ट पता नहीं चलता। रक्तचाप के बढ़ने से सिर दर्द होने लगता है। सिर में भारीपन होने लगता है। जब कोई रोगी सिर को आगे की ओर झुकाता है तो उसे पीड़ा का अनुभव होता है।

उच्च रक्तचाप के रोगी को जी मिचलाने की अनुभूति होने लगती है। कभी-कभी वमन भी हो सकती है। वमन हो जाने पर रोगी को सिर दर्द से आराम मिलता है। सिर व नेत्रों के आसपास शोथ के लक्षण दिखाई देने लगे हैं।

उच्च रक्तचाप में मस्तिष्क के विकार उभर आते हैं। मस्तिष्क में रक्तसंचार के अवरोध के कारण कई विकृतियां जन्म लेती है। मस्तिष्क की विकृतियां के चलते रोगी का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। और रोगी बात-बात पर क्रोध करने लगता है।

उच्च रक्तचाप बढ़ने के कारण रोगी की घबराहट बढ़ने लगती है। कुछ शारीरिक श्रम करने से श्वास फूलने लगती है। हृदय जोरों से धड़कने लगता है। शरीर पसीने से भीग जाता है। उच्च रक्तचाप के चलते रक्तचाप अधिक होने पर गुर्दो पर हानिकारक प्रभाव पड़ने पर हाथ-पाव पर शोथ के लक्षण उभरने लगते है। चेहरे, हाथ पावों और शरीर के अनेक भागों में शोथ की विकृति हो सकती है।

उच्च रक्तचाप के कारण शरीर की धमनियों में अवरोध उत्पन्न होने लगता है। रक्तचाप अधिक होने पर धमनियों में रक्तदाब घटने पर आंतरिक त्वचा को हानि पहुंचती हैं रक्त में बढ़ी हुई वसा (चर्बी) आंतरिक त्वचा पर एकत्र होकर रक्त संचार में अवरोध उत्पन्न करती है। इस विकृति को धमनी काठिन्य कहते हैं। शरीर की समस्त धमनियों में अवरोध की विकृति होती है। समय-समय पर कोलेस्ट्रॉल का परीक्षण कराते रहने से धमनी काठिन्य की विकति का पता चलता है।

उच्च रक्तचाप की अधिकता से हृदय पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। हृदय की मांस पेशियां कमजोर होने लगती हैं और उनको रक्त पहुंचाने वाली धमनियां फैलने लगती हैं इन धमनियों के फैलने के कारण हृदय शूल की उत्पत्ति होने लगती है।

उच्च रक्तचाप के चलते हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है हृदय क्षीणता बढ़ने से हृदय घात (हार्टअटैक) की सम्भावना बढ़ जाती है।

उच्च रक्तचाप का नेत्रों पर भी हानिकारक प्रभाव पड़ता है। नेत्रों के पटल को रक्त पहुंचाने वाली धमनियों को हानि पहुंचती है उनको पर्याप्त मात्रा में रक्त नहीं पहुंच पाता। नेत्र ज्योति क्षीण होने लगती है। उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण नहीं रखा जाए तो रोगी नेत्रहीन भी हो सकता है। कुछ दशकों पले उच्च रक्तचाप प्रौढ स्त्री पुरुषों को होता था। लेकिन आधुनिक परिवेश में 10-12 वर्ष के बच्चे व 25-30 वर्ष के नवयुवक भी उच्च रक्तचाप से पीड़ित होते है। उच्च रक्तचाप की विकृति किशोर और नव-युवकों में वंशानुगत भी हो सकती हैं। परिवर्तित जीवन शैली और फास्टफूड के सेवन से उच्च रक्तचाप की विकृति होती है।

आधुनिक परिवेश में कोल्डड्रिंक, चाय, कॉफी, चाइनीज व्यजन, पीजा, बर्गर आदि के अधिक सेवन से अल्प आयु में उच्च रक्तचाप पीड़ित करने लगता है। पढ़ने-लिखने में अधिक मानसिक तनाव होने से किशोर उच्च रक्तचाप से पीड़ित होते है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित छात्रों के मस्तिष्क में भारीपन व दर्द होने लगता है।

पढ़ने में मन नहीं लगता। नासारक्तस्त्राव जल्दी-जल्दी होने लगता है। श्वास फूलने लगती है। किशोर का सीढ़ियां चढ़ना मुश्किल हो जाता है। हृदय का आकार बढ़ने लगता है।

उच्च रक्तचाप से 50 प्रतिशत स्त्री पुरुष रोगी बनते हैं। यदि उच्च रक्तचाप को प्रौढ़ावस्था का रोग कहा जाय तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। आयु के साथ धमनियों में कठोरता बढ़ने लगती है। रक्त संचार में अवरोध बढ़ने में उच्च रक्तचाप भी बढ़ने लगता है। उच्च रक्तचाप के कारण प्रौढ स्त्री-परुष मस्तिष्क से रक्तचाप, हृदयघात, गुर्दो में विकृति, सिरदर्द, नेत्रज्योति में क्षीणता आदि विकार होते हैं।

स्त्रियां गर्भाधारण करने पर गर्भ के विकास के साथ उच्च रक्तचाप से पीड़ित होती चली जाती है। उच्च रक्तचाप की अधिकता होने पर नाक से रक्तस्त्राव होने लगता हैं चिकित्सकों के अनुसार गर्भावस्था में हारमोन में परिवर्तन होने के कारण रक्तचाप विकसित हेाता है।

गर्भावस्था में स्त्रियां बेटे व बेटी को लेकर बहुत मानसिक तनाव से घिरी रहती है। मानसिक तनाव भी उच्च रक्तचाप को बढ़ाता है। उच्च रक्तचाप की अधिकता होने पर गर्भवती के मूत्र में एलब्यूमिन आने लगता है, पावों में शोथ के लक्षण दिखाई देते है। गर्भवती की बेचैनी व घबराहट बढ़ जाती है।

उच्च रक्तचाप की आयुर्वेदिक चिकित्सा : उच्च रक्तचाप को नियंत्रण में रखकर आनंदित जीवन यापन करने के लिए किसी भी रोगी को औषधि के सेवन के साथ जीवन शैली में परिवर्तन करना भी आवश्यक होता है। भोजन में मिर्च-मसालों, अम्लीय रसों व चाय, कॉफी, शराब में परहेज रखकर उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण रखा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप को प्राकृतिक चिकित्सा से नियंत्रण में रखा जा सकता है। उच्च रक्तचाप के पीड़ित रोगी को सूर्योदय से पहले किसी पार्क में जाकर भ्रमण करना चाहिए। यदि किसी रोगी को भ्रमण करने में असुविधा हो तो एक दो घंटे पार्क में बैठकर शुद्धवायु (ऑक्सीजन) श्वास लें। शुद्ध वायु से

वातावरण में बैठने से उच्च रक्तचाप के रोगी को बहुत लाभ होता है।

सुबह की शुद्ध व शीतल वायु मानसिक तनाव को नष्ट करके उच्च रक्तचाप के हानिकारक प्रकोप से नेत्रों को सुरक्षित रखने के लिए सूर्योदय के समय औस पड़ी हरी घास पर नंगे पांव चलने से मस्तिष्क को ठण्डक मिलती है और नेत्र ज्योति प्रबल होती है।

पुनर्नवा या गोखरु को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर 5-5 ग्राम मात्रा में सुबह और शाम को जल के साथ सेवन करने से गुर्दो के शोथ की विकृति नष्ट होती है।

गुर्दो को उच्च रक्तचाप के प्रभाव से बचाने के लिए पुनर्नवा मण्डूर और गोक्षुरादि गुग्गुल की एक-एक गोली लेकर दिन में दो बार (सुबह-शाम) जल के साथ सेवन करना चाहिए।

मानसिक तनाव को नष्ट करने व मस्तिष्क के शांत बनाए रखने के लिए सर्पगधा वटी या ब्राह्मी वटी की एक-एक गोली सुबह-शाम जल के साथ सेवन करने से बहुत लाभ होता है।

शंख पुष्पी सिरप 10-10 ग्राम मात्रा में दिन में दो-तीन बार सेवन रने से उच्च रक्तचाप में मस्तिष्क का सन्तुलन बना रहता है।

अमृतारिष्ट और सारस्वतारिष्ट 10-10 ग्राम मात्रा में लेकर इतना ही जल मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से उच्च रक्तचाप का प्रकोप कम होता है।

ब्राह्मी, सर्पगंधा, शेखपुष्पी और जटामांसी 10-10 ग्राम मात्रा में लेकर कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर प्रतिदिन दो-दो ग्राम मात्रा में सुबह-शाम जल के साथ सेवन करने से उच्च रक्तचाप के रोगी को लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप की अधिकता होने पर जब हृदय की गति तीव्र हो रही है तो चिन्तामणि रस की एक-एक गोली सुबह-शाम आंवला या सेब के मुरब्बे के साथ सेवन करने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

चन्द्रकला रस की एक-एक गोली सुबह-शाम को अनार के रस या दाड़िमावलेह के साथ सेवन करने से उच्च रक्तचाप का प्रकोप कम होता है। नेत्रों की लालिमा का भी निवारण होता है।

तीव्र उच्च रक्तचाप होने पर चन्द्रकला रस की गोली मोतीपिष्टी के साथ सेवन करने पर बहुत लाभ होता है।

दो रत्ती मण्डूर भस्म सुबह-शाम मधु के साथ मिलाकर सेवन कराने से उच्च रक्तचाप शांत होता है।

चन्द्रप्रभा वटी दो ग्राम मात्रा में गोक्षुरादि गुग्गुल के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करने से प्रौढ़ावस्था में उच्च रक्तचाप में बहुत लाभ होता है।

हृदय की धड़कन तीव्र हो जाने पर मोती पिष्टी एक रत्ती मात्रा में अनार के रस और मधु मिलाकर सेवन कराने से उच्च रक्तचाप में बहुत लाभ होता है।

स्वर्णयुक्त सूतशेखर रस की एक-एक गोली खरल में पीसकर शुद्ध घी और मधु मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से उच्च रक्तचाप का प्रकोप कम होता है।

समीर सन्नग को आयुर्वेद की गुणकारी औषधि कहा जाता है। इस औषधि से उच्च रक्तचाप में मस्तिष्क में रक्तस्राव होने व पक्षाघात की संभावना बढ़ जाती है। तो उक्त औषधि से बहुत लाभ होता है। तो समीरपन्नग रस आधी रत्ती मात्रा में मधु और अदरक के रस के साथ सेवन कराने से बहुत लाभ होता है।

चिकित्सा विशेषज्ञ उच्च रक्त चाप में अर्जुन, पुष्करमूल आदि हृदय की क्रिया को नियंत्रित रखने के लिए पुनर्नवा, मकोय आदि मूत्र के निष्कास, मुलहठी, आंवला आदि पित्त को शांत करने व मृदु विवेचन के लिए अमलतास, हरड़, उच्च रक्तचाप के प्रकोप को शांत करने के लिए सर्पगंधादि वटी, सारस्वत वटी, प्रभाकर वटी, नागार्जुनाभ रस, हृदयार्णव रस, पुष्कर गुग्गुल, त्रिफला गुग्गुल सेवन कराते है।

हृदय की उत्तेजना होने पर अर्जुनारिष्ट, अर्जुन घृत, अर्जुन चूर्ण आदि बहुत लाभ पहुंचाती है। रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा अधिक होने पर उच्च रक्तचाप के रोगी को पुनर्नवादि, गुग्गुल, त्रिफला गुग्गुल, यकृत विकृति हो पर पुनर्नवा मण्डूर, कुमार्शसव व आरोग्यवर्धिनी का सेवन कराना चाहिये।

उच्च रक्तचाप की घरेलू चिकित्सा : उच्च रक्ताप के रोगी स्त्री-पुरुष लम्बे समय तक प्रतिदिन औषधि सेवन से परेशान हो जाते हैं। ऐसे औषधि खाने से परहेज करने लगते हैं। ऐसे में उच्च रक्तचाप अधिक होकर पीड़ित करता है। घरेलू चिकित्सा से उच्च रक्तचाप का प्रकोप नियंत्रण में रहता है।

ग्लूकोज दही में मिलाकार सेवन करने से उच्च रक्तचाप का प्रकोप नियंत्रण में रहता है।

अश्वगंधा का 3 ग्राम चूर्ण, सूरजमुखी का 2 ग्राम चूर्ण में गिलोय सत्व 1 ग्राम और मिश्री 5 ग्राम मिलाकार सुबह-शाम जल के साथ सेवन करने से उच्च रक्तचाप में बहुत लाभ होता है।

आंवला, सर्पगंधा और गिलोय के 10-10 ग्राम मात्रा में लेकर कूटकर बारीक चूर्ण बनाकर रखे। 3-3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम को जल के साथ सेवन करने पर उच्च रक्तचाप का प्रकोप कम होता है।

सफेद प्याज का 5 ग्राम रस और मधु 5 ग्राम मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से उच्च रक्तचाप कम होता है।

नींबू का रस 5 ग्राम, मधु 10 ग्राम जल में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।

गाजर के 200 ग्राम रस में 10 ग्राम मधु मिलाकर सेवन करने से रक्त चाप पर नियंत्रण रहता है।

लहसुन को छीलकर प्रतिदिन एक-दो कलियां जल के साथ निगलने से उच्च रक्तचाप घटता है। लहसुन सुबह के समय इस्तेमाल करना चाहिए।

प्रतिदिन अंगूर खाने से उच्च रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

अर्क पुष्पों की माला बनाकर गले में पहनने से उच्च रक्तचाप का प्रकोप कम होता है।

गेहूं के आटे में चोकर मिलाकर रोटी बनाएं गेहूं की बासी रोटी दूध में डालकर खाने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

कविता

इनसानियत शर्मसार हुई

-प्रो. श्यामलाल कौशल

खुदा ने बनाया
था हमें इनसान।
लेकिन इनसान
हैवान हो गया है।
रौंदकर इनसानियत
समझे कमाल हो गया है।
अल्ट्रासाऊंड की मशीनों
को बनाकर हो रही
कन्या भ्रूण हत्या कर
समझे धमाल हो गया है।
उतार कर अबलाओं की
अस्मत समझे बलवान हो गया है।
मां बाप को भेज वृद्धाश्रम
समझे भगवान हो गया है।
सत्ता का भूखा बन
अपनी इज्जत को बटा लगा रहा है।
करता है सब गलत काम
नैतिकता को धत्ता बता रहा है।
धन दौलत के पीछे
अन्धा होकर
सब किस्म के
हथकंडे अपना रहा है।
हंसते हुए को
रूला रहा है
काम वासना में पड़कर
अपने को गिरा रहा है।
अहंकार का पुतला है
रावण को दोहरा रहा है।
इनसानियत शर्मसार हुई
फिर भी यह मुस्करा रहा है।

जब छोटे थे तब हम
हर बात भुल जाते थे
तो दुनिया कहती थी
कि याद करना सीखो..
अब बड़े हो गए तो
हर एक बात याद रहती है
तो दुनिया कहती है
कि भुलना सीखो..
कितनी अजीब है
ये दुनिया...!!

'भाई-दूज'

-धर्मराज तिवारी

दीपावली के तीसरे दिन अर्थात् कार्तिक शुक्ल द्वितीया को भाई दूज के नाम से जाना जाता है। इस दिन भाई अपनी बहन के हाथो रोली-अक्षत लगवाकर मिठाई खाता और उसे दक्षिणा के रूप में कुछ द्रव्य भी देता है। इस दिन भाई के लिए बहन के घर का भोजन करने का विधान है। परंतु कहीं-कहीं जिनके भाई बहन के घर नहीं पहुंच पाते उनकी बहनें भाई के घर पर जा कर उन्हें टीका लगाकर मिठाइयां खिलाती है।

पौराणिक कथाओं के आधार पर ऐसा कहा जाता है कि एक बार यमुना (नदी) ने अपने भाई यमराज को मांगलिक द्रव्यों से टीका लगाकर उन्हें भोजन कराया था। जिस दिन यमुना ने भाई से आग्रह कर भोजन आदि से सन्तुष्ट किया था, उस दिन कार्तिक शुक्ल द्वितीया तिथि थी। तभी से इस पर्व को मनाया जाने लगा। बहन की सेवा से सन्तुष्ट होकर यमुना से वरदान मांगने के लिए कहा। बहन यमुना ने उत्तर दिया आज की पुनीत तिथि के दिन जो भाई-बहन एक साथ मेरे जल में स्नान करे, उन्हें अन्त काल में यम-यातना न भोगना पड़े और वह जीवनकाल में सभी प्रकार से सुख-समृद्धि को प्राप्त हो। अपनी बहन को अभीसत वरदान देकर यमराज अपने लोक को चले गए।

अत: हम सभी लोगों का नैतिक कर्तव्य है कि इस पावन-पर्व को विधिवत् मनाए।

''आवश्यक सूचना''

सभी ब्राह्मण बंधुओं को यह सूचित करते हुए हर्ष हो रहा है कि 'ब्राह्मण अंतर्राष्ट्रीय' एक ब्राह्मण डाटा बैंक बना रहा है। इसके लिए आप सभी ब्राह्मण बन्धुओं से अनुरोध है कि आप अपने क्षेत्र के, जिले के सभी ब्राह्मणों की जानकारी हम तक पहुंचाने की कृपा करें ताकि हम आपके सहयोग से सभी ब्राह्मण को एक नयी ऊर्जा दे सके अर्थात् हर सम्भव उनकी मदद व आभार सुनिश्चित कर सके। इसके लिए आप हमें प्रत्येक ब्राह्मणों की सूचना में निम्न जानकारी से हमें अवगत करें:-

लिंग .....
नाम .....
पिता का नाम ..... माता का नाम .....
जन्म तिथि .....
योग्यता .....
.....
.....
कार्य का क्षेत्र .....
.....
.....
पता .....
.....
ईमेल .....
शहर/कस्बा .....
प्रदेश ..... देश ..... पिन .....
फोन नं. ..... मोबाइल नं. .....

निवेदक ..
सी.ए. मणीन्द्र कुमार तिवारी
जनरल सेक्रेटरी - 'ब्राह्मण अंतर्राष्ट्रीय'
सम्पादक/प्रकाशक - सनातन वाणी

भारत की नीतियां हिन्दी भाषा के पक्ष में नहीं

-डॉ. अनुपम

भारतीय संवधिन के अनुच्छेद 343 के अनुसार यह व्यवस्था की गई थी 'संघ की राजभाषा हिन्दी होगी और लिपि देवनागरी होगी।'

26 जनवरी 1950 को घोषित यह नीति अद्‌भूत रही। क्या उस समय हिन्दी की कोई लिपि थी ही नहीं, जिसके कारण 'देवनागरि लिपि' का प्राविधान किया गया?दक्षिण भारत के चंद लोगों के दबाव में इस प्रकार का निर्णय लिया गया। यदि उस समय हिन्दी भाषा को 'राष्ट्र भाषा' घोषित कर दिया गया होता तो आज 68 साल बाद राष्ट्रभाषा बनाए जाने की मांग ही नहीं उठती। इसके अलावा तत्कालीन लिपि को ही हिन्दी भाषा की लिपि घोषित कर दिया गया होता तो आज 'त्र' को 'त' 'र्द' को 'द्‌द' और 'र्क' को 'रक्‌' नहीं लिखना पड़ता। ँ का वजूद भी नहीं मिटता।

उक्त अनुच्छेद के खण्ड-3 में जो व्यवस्था की गई थी वह भी हिन्दी भाषा विरोधी थी। व्यवस्था में कहा गया था कि-

'संविधान के अनुच्छेद-343 के अन्तर्गत 15 वर्ष के लिए राज-काज का हिन्दी भाषा के साथ अंग्रेजी भाषा का प्रयोग सभी प्रयोजनों के लिए अनुमति देता है।' संविधान व्यवस्था की वास्तविक भाषा कुछ और हो सकती है पर आश्य यही था कि संघ के राज-काज में हिन्दी भाषा के साथ अंग्रेजी भाषा का प्रयोग 15 वर्ष तक होता रहेगा। यह हिन्दी को अंग्रेजी के साथ बनाए रखने का प्रयास था। यही ऐतिहासिक भूल रही।

1962 में भारत-चीन युद्ध और 1965 में भारत-पाक युद्ध के बाद 'ऑटोमेशन' 1975 में 'एटम बम विस्फोट' और 'सुपर कम्प्यूटर' के विचार तैरने लग। इसके बाद 'राष्ट्रीकरण, 'वैशवीकरण', 'उदारीकरण' का युग आरम्भ हुआ। शासन और प्रशासन में वैश्वीकरण, उदारीकरण का ऐसा दौर आरम्भ हुआ जिससे छोटी-बड़ी लगभग चार हजार विदेशी कम्पनियां भारत में प्रवेश कर गई, लोग अक्सर विदेशी यात्रायें करने लगे। स्वतंत्रता से पूर्व 'फ्रैंच इण्डिया कम्पनी' भारत में आई थी जो अपने पैर नहीं जमा सकी। 'ईस्ट इण्डिया कम्पनी' इतनी अन्दर तक घुसी की उसने हमें गुलाम ही बना दिया। इसने हिन्दी भाषा को परे रखकर अंग्रेजी भाषा का ही वर्चस्व स्थापित किया। इसका प्रभाव यह हुआ कि स्वतंत्रता प्राप्त भी दो साल की ब्रिटिश गुलामी की मुलम्मा नहीं उतरा।

इसके बाद 'आई.टी. इण्डिया' का युग गया, फिर 'शाईनिग इण्डिया' का और अब 'डिजीटल इण्डिया' का युग आ गया। इस सभी नारों से संचार में सति को तो तेज कर दिया पर हिन्दी भाषा को कोसों पीछे धकेल दिया। नारों के निबधनों किसी भी भाषा साहित्य कभी नहीं पनप सका।

अर्हताओं का झमेला बढ़ा :- हिन्दी भाषा ज्ञान का प्रथम सूत्रधार हिन्दी शिक्षक होता है। हिन्दी शिक्षक का पद पाने तक के लिए अनेक बाधायें खड़ी कर दी गई।

1. हिन्दी पढ़ाने के लिए परस्नातक की अर्हता आवश्यक है।
2. स्नातक (हिन्दी) का पाठ्यक्रम दो वर्ष से बढ़ाकर कर दिया गया।
3. हिन्दी शिक्षक के लिए बी.एड. की अर्हता जरूरी है।
4. टी.ई.टी. की परीक्षा उत्तीर्ण करना अनिवार्य है।
5. कम्प्यूटर का ज्ञान भी वांछनीय है।
6. हिन्दी के साथ अंग्रेजी का ज्ञान भी होना चाहिए।
7. अध्ययन अनुभव अतिरिक्त अर्हता मानी जाएगी।

इस आवश्यक एवं वांछनीय अर्हताओं के बगैरा हिन्दी का प्रकाण्ड पण्डित भी कभी हिन्दी शिक्षक भी नहीं बन सकता है।

हिन्दी के भाषा के अन्त का आरम्भ : हिन्दी भाषा के अन्त का पहले आरम्भ सरलीकरण के नाम पर शुरू हुआ था और उसके बाद 'अज्ञेय युग' के साथ हिन्दी साहित्य भटकाने लगभग प्रतीक, बिम्ब, नई कविता के नाम पर हिन्दी साहित्य में साम्यवाद, दलितवाद जैसी गन्दगी आने लगी, अब तो 'बाल उद्धार' और 'महिला सशक्तिकरण' के हममे हिन्दी साहित्य में चस्पाकर दिए गए है। जिनसे हिन्दी साहित्य सरकारी नीतियों के जाल में फंसता चला गया। 'दलित साहित्य' के नाम पर हिन्दी साहित्य का विशिष्टीकरण कर दिया गया।

साहित्य में विदेशी तकनीक का प्रयोग - आधुनिक तकनीक जैसे कम्प्यूटर, मोबाईल, एसएमएस इण्टरनेट, सोशल मीडिया की व्यवस्थाओं और नाच गानों आदि ने हिन्दी साहित्य को ही नहीं हिन्दी साहित्य को प्रदूषित करक रख दिया है। साहित्य के लिए संचार की गति नहीं गहन चिन्तन की आवश्यकता होती है।

हिन्दी के पुरोधा शायद यह तथ्य भूल गए हैं कि कोई भाषा के साहित्य में कल्पना शीलता, सामाजिक विश्लेषण और अमर या शाश्वत् अनुभूति की आवश्यकता होती है। उसे विदेशी तकनीक वाली मशीनों से नहीं चलाया जा सकता है। मौलिकता की उपज मानव मस्तिष्टक में होती है आईटी या इण्टरनेट में भरे कूड़े-कचरे से नहीं। हां इतना अवश्य है कि इन्टरनेट या सोशल मीडिया पर प्रचार-प्रसार कर विदेशी सहायता प्राप्त किए जा सकते हैं। विदेशी पुरस्कार प्राप्त करने पर जितने खुश होते है। उतने भारतीय सम्मान पाने पर नहीं।

हिन्दी पत्रकारिता का भी पतन : विदेशी कम्प्यूटर और इन्टरनेट तकनीक के कारण अब हिन्दी पत्रकारित भी

शेष पृष्ठ 19 पर

त्याग एक वरदान है

प्रो. शामलाल कौशल

त्याग भारतीय संस्कृति की एक शानदार परम्परा रही है। बिना त्याग के लोक-परलोक व्यर्थ हो जायें। अगर आत्मा शरीर का त्याग करके परमात्मा में विलीन ना हो तो दुनिया में कोई मरेगा नहीं। और अगर कोई मरा ही नहीं तो संसार चक्र को चलाना परमात्मा के लिये कठिन हो जायेगा। आत्मा-परमात्मा में विलीन नहीं होगी, स्वर्ग प्राप्ति नहीं होगी तथा आवागमन से मुक्ति नहीं मिलेगी। अत: शरीर को आत्म का त्याग करना ही पड़ता है। मां-बाप संतान की कामना करते है। ऐसा करते समय उन्हें सुख-शांति, आराम, निद्रा आदि का त्याग कर सारा ध्यान संतान के लालन-पालन में केन्द्रित करना पडता है। मां-बाप अपनी इच्छाओं पर लगाम लगाकर बच्चों की परवरिश करते हैं। अपना आज का आराम, खान-पान त्याग कर बच्चों के भविष्य को संवारने में लगा देते है। यह एक विडम्बना है कि अधिकांश बच्चे बड़े होकर अपने मां बाप की बुढ़ापे में देखभाल करने में उसी तरह का त्याग नहीं करते जितना कि उनसे अपेक्षा की जाती है या जितना कि उनके मां-बाप की जरूरत होती है। हां यही बच्चे अपने बच्चों के लिए यथासंभव त्याग जरूर करते हैं। त्याग एक स्वाभिक क्रिया है। वृक्षों के पत्ते और फल स्वत: टहनियों का त्याग कर जमीन पर गिर जाते हैं। वर्षा बादलों का त्याग कर स्वयं धरती पर गिरती है, वनस्पति को बढ़ाने में मौसम को बदलने में तथा मनुष्य के मनोभावों के बदलने में मदद करती है। जो व्यक्ति कुछ पाने के लिये किसी चीज/इच्छा का त्याग नहीं करता उसे सफलता नहीं मिलती। अगर हम देश के लिये त्याग/बलिदान नहीं करेगे, देश की स्वतंत्रता, अंखडता, प्रभुसत्ता तथा एकता की रक्षा नहीं कर सकेगे कहा भी गया है :-

मिटा दे अपनी हस्ती को
गर कुछ मर्तबा चाहे।
कि दाना खाक में मिलकर
गुलो गुलज़ार होता है॥

अगर कृषक अपने सुख तथा आराम का त्याग नहीं करेगा तो अनाज, सब्जियां, फल तथा दूध का उत्पादन नहीं कर सकेगा। हम खायेंगे क्या? तभी तो किसान को अन्नदाता कहते हैं। हमारे सैनिक दिन/रात हमारी सीमाओं की रक्षा करते हैं। अपना चैन/परिवार त्याग कर अगर देश की रक्षा ना करे तो शत्रु हमें निगल ही जायेगा। त्याग वरदान है तथा स्वार्थ अभिशाप है। संस्कृत में एक श्लोक का अर्थ है मनुष्य को अपने परिवार के कल्याण के लिये स्वयं का, तथा देश के हित के लिये परिवार का त्याग कर देना चाहिये। त्याग एक ऐसा गुण (Virtue) है जो त्याग करने वाले तथा जिसके लिये त्याग किया जा रहा है, दोनों पक्षों का भला करता है। त्याग करने वाले को यह संतोष होता है कि वह किसी का तो भला कर रहा है और जिसके लिये त्याग किया जा रहा है उसका तो भला होना आवश्यमभावी है। यह दुनिया त्याग के सहारे चल रही है, स्वार्थो के सहारे नहीं। कोई किसी के लिये त्याग कर रहा है कोई किसी के लिये। त्याग मनुष्य के मन में पैदा होने वाली स्वाभाविक भावना है। हम किसी को किसी प्रकार का त्याग करने के लिये मजबूर नहीं कर सकते। अगर हमने स्वस्थ रहना है तो सुबह सवेरे उठकर सैर, व्यायाम अथवा योगा करना पड़ेगा जब सुबह सवेरे उठेंगे तो निद्रा का त्याग तो करना ही पड़ेगा। डायबिटीज का इलाज करने के लिये मिष्ठान तथा मीठे पदार्थों का त्याग जरूरी है वरना डायबिटीज का इलाज करने वाली सारी दवाईयां फेल हो जायेगी। त्याग आपसी प्यार, प्रेम, मित्रता, सम्बन्धों को बढ़ाता है तथा मन को शांति मिलती है। आदमी को चाहिये कि लोक परलोक सुधारने के लिये काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, अहंकार का त्याग करे। कहा जाता है कि अगर मनुष्य इनमें से किसी एक का भी शिकार हो जाये तो बेड़ा गर्क हो जाता है, लेकिन अगर एक से ज्यादा का शिकार हो जाये तो सत्यानाश की स्थिति को कोई टाल नहीं सकता। आदमी को ज्यादा खाने तथा सोने का भी त्याग करना चाहिए। ज्यादा खाने तथा सोने वाला आदमी आलसी, मन्दबुद्धि वाला तथा बीमार हो जाता है। अपने परिवार, रिश्तेदारों तथा मित्रों के लिये यथा संभव त्याग करके उनका दिल जीता जा सकता हैं और वैसे भी कहा जाता है कि A good deed never goes unrewarded जिसके लिये हम त्याग करते हैं वह कभी भी हमारा उपकार नहीं भूलता, साथ में इसके बदले में परमात्मा हमारा भला करता ही है।

कुछ लोग किसी पाप कर्म का पश्चाताप करते हुए अन्न-जल या फिर देह तक का भी त्याग कर देते हैं। पहले समय में लोग गृहस्थ आश्रम का त्याग करके वानप्रस्थ और फिर सन्यास आश्रम में प्रवेश कर प्रभु सिमरन करते थे। लेकिन आजकल घर गृहस्थी का त्याग ना करने के कारण अपमान सहकर भी दुनिया से चिपके रहते हैं और दु:ख पाते हैं। देखा जाये तो त्याग एक वरदान है। इससे अपने का तथा दूसरों को सुख-शान्ति मिलती है। त्याग एक पुण्य है। मनुष्य तो मनुष्य कई बार जानवर भी हमारे त्याग को याद रखते हैं केवल कृतघ्न/स्वार्थी ही दूसरों के त्याग के भूलते हैं।

सपने वो सच नहीं होते
जो सोते वक्त देखे जाते है।
सपने वो सच होते है
जिनके लिए आप सोना छोड़ देते है।

भारत की नीतियां हिन्दी...

पृष्ठ 17 का शेष

पतन की ओर चल पड़ी है। आज के दैनिक समाचार पत्रों के सम्पादकों में वह दम-खम नहीं है जो गणेश शंकर विद्यार्थी ओर आर.के. कसजियां में भी।। कंजिया के साथ सेवाओं से 'यलो जर्नलिस्ट का तमगा लटका दिया था।

आज के सम्पादक हस्तलिखित सामग्री एक पढ़ पाये की क्षमता तक नहीं रखते हैं, उन्हें तो ई-मेल से हलवा चाहिए। ऐसे पत्रकार समाज का कितना भला कर सकेंगे। इसे पाठक भली-भांति जानते हैं। ऐसे समाचार सम्पादक नेताओं की चरण-वन्दन करने और 'बलात्कार' जैसी जुर्म की घटनाओं को बड़े-बड़े अक्षरो में हाई-अलर्ट करने में अपना गौरव समझते हैं?वे नेताओं की तुछ से तुच्छ सूचना तक छाप देते हैं, लेकिन एक साहित्यकार की महान उपलब्धियों को प्रकाशित करने में उनकी उंगलियां कांप उठती है।

हिन्दी भाषा और हिन्दी साहित्य और हिन्दी पत्रकारिता के पुरूत्थान के लिए जरूरी है कि हिन्दी भाषा और उसके साहित्य को व्यवसायिक मानसिकता और विदेशी तकनीकों से बचाया और कॉरपोरेट जगत के विज्ञापनों के मकड़ जल में फंसने से हर हालत में बचाया जाए ताकि उनकी मौलिकता समाप्त न हो। सरकार अभी तक ऐसी कोई व्यवस्था नहीं बना पाई हैं जिससे भौंडे, बदजुबान और सनसनी फैलाने वाले या अन्य प्रकार का विज्ञापनों के 25 प्रतिशत तक सीमित किया जाए और साहित्यक समाचारों को प्रमुखता से प्रकाशित किया जाए। आज समय की मांग है कि हिन्दी भाषा को राष्ट्रभाषा घोषित किया जाए और हिन्दी भाषा और साहित्य को राजनीति से बचाया जाए।

'आवश्यक सूचना'

सभी पाठकों को सूचित किया जाता है कि **'सनातनवाणी'** प्रत्येक प्रदेश के सभी जिलों में अपना एक-एक संवाददता/विज्ञापन प्रतिनिधि नियुक्त करने का निर्णय किया है। इसके लिए आवेदक को **'स्नातक'** होने के साथ-साथ अपने क्षेत्र की भाषा का पूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है। जिले में होने वाले सभी धार्मिक समाचारों पर नजर रखने के साथ ही विज्ञापन की भी व्यवस्था देखने की आवश्यकता होगी। इच्छुक बन्धु/भगिनी नीचे लिखे आई.डी. पर अपना पूर्ण **BIO-DATA** मेल करे।

ईमेल - sanatanvani@gmail.com
Toll free No - 1800111151
निवेदक-
धर्मराज तिवारी
'प्रबंधक प्रसार'
सनातनवाणी, नई दिल्ली
मो. नं. 91-9069818758

सनातन वाणी (मासिक पत्रिका)

सदस्यता सहयोग सूची

दो (2) वर्ष रुपए 551/-, पाँच (5) वर्ष रुपए 1100/-, आजीवन रुपए 5100/-

विज्ञापन प्रकाशन मूल्य सूची

रंगीन छपाई

पृष्ठ	मासिक	वार्षिक
सम्पूर्ण पृष्ठ	रु. 4,000/-	रु. 40,000/-
आधा पृष्ठ	रु. 2,500/-	रु. 25,000/-
चौथाई	रु. 1351/-	रु. 13,500/-

श्याम/श्वेत

पृष्ठ	मासिक	वार्षिक
सम्पूर्ण पृष्ठ	रु. 2,500/-	रु. 25,000/-
आधा पृष्ठ	रु. 1,500/-	रु. 15,000/-
चौथाई	रु. 800/-	रु. 8,000/-

सनातन वाणी (सेविंग्स बैंक अकाउन्ट)

स्टेट बैंक आफ इन्डिया, कोहाट इन्क्लेव, नई दिल्ली
सनातन वाणी : 31880893045, आईएफएससी- SBIN0011547
सनातन वाणी (सेविंग्स बैंक अकाउन्ट)

E-mail : sanatanvani@gmail.com
सम्पादकीय कार्यालय
सी-121, कीर्तिनगर, नई दिल्ली-110015
फोन-011-25923001, 45024381, मो. 9810374801, 9069818758

आर.एन.आई. रजिस्ट्रेशन नं. 40466/82
पोस्टल रजि. नं. : DL(W)10/2089/15-17
पोस्टिंग तिथि : 7-8 नवम्बर 2016
पोस्टिंग स्थान : नारायणा, नई दिल्ली

सनातन वाणी दिल्ली

वर्ष : 35
अंक : 8
कार्तिक सम्वत् 2073
नवम्बर : 2016
प्रकाशन तिथि : 3.11.2016
कुल पृष्ठ : 20 (कवर पृष्ठ सहित)

BRAHMANS ORG

BRAHMAN INTERNATIONAL

DONATE NOW

Toll Free 1800-111-151 BRAHMAN HELPLINE
FOR HELP I TO HELP I FOR BRAHMAN

श्रीमत्प्रभाकरं वन्दे, युगाचार्यजगद्गुरुम्।
ब्राह्मणानां हितायैव, जन्म जग्राह भूतले।

Hey Brahmin Shreshtha Agraj, Anuj Evam Maa Swaroopa Devi's Dharmasya Moolam Arthah..... The Great Chanakya.....

Economic laws are universal, and humans respond to incentives and coercion more or less the same way everywhere and in every culture. But I do advocate here and believe that there is a need for a Brahman School of Economics for developing a holistic theory of economic development of Brahmans to achieve self-reliance.....View More

ॐ OUR COMMUNITY ॐ

EDUCATION

» Schools
» Coaching and Tuitions
» Technical, Medical and Management Institute
» Play School
View More

EMPLOYMENT

» HR Consultants
» Referral Jobs
» Job Openings
» Government or PSU Employers
View More

BUSINESS/PROFESSION

» Manufacturing Business
» Trading Business
» Tourism or Hospitality Business
»Software Business
View More

HEALTH

» Hospital or Clinics
» Allopathy Doctors
» Ayurved Doctors
»Ayurved Hospital or Clinics
View More

MEDIA AND POLITICS

» Print Media
» Electronic Media
» MPs
»MLA
View More

BRAHMAN ORGANISATION AND NGOs

» Brahman Organisation
» NGO or Trusts
View More

SPIRITUAL GURUS AND TEMPLES

» Priests
»Astrologers
»Vaastu Gurus
»Spiritual Gurus
View More

SANSKAR

» Vivaha
» Mundan
»Upanayana
» Vedarambha
View More

OLD AGE CARE

» Old Age Homes
»Free Treatment
»Old Age Groups
»NGO for Old
View More

TESTIMONIALS

BRAHMANS ORG

"True happiness is possible, according to Sanatana Dharma, only if material progress that is attained is moderated and harmonized by spiritual values. This is the Brahmanical principle of economic development."

Read More

सेवा में

प्रेषक :

सनातन वाणी
सी-121, कीर्ति नगर,
नई दिल्ली-110015

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक - सी.ए. मणीन्द्र कुमार तिवारी, प्रकाशन का स्थान - सी-121, कीर्तिनगर, नई दिल्ली-110015
फोन : 011-25923001, 011-45024381, मो. 9810374801, Email : sanatanvani@gmail.com
मुद्रण का स्थान - शक्ति पैक्र्स, 152, रिठाला, नई दिल्ली-110085