













**अगर आप चुस्त-दुरुस्त रहना चाहते हैं तो आप आज से ही चने का सेवन करना शुरू कर दीजिये। बस एक मुट्ठी चना से आप स्वस्थ और ताकतवर बन सकते हैं। ये आपको सुंदर और तेज दिमाग वाला बनायेगा।**

# चने से पाइए स्वस्थ-सुंदर काया

कभी आपने एक छोड़े को देखा है, वो कितनी तेजी से भागता है और चुस्त-दुरुस्त रहता है जानते हैं उसका कारण क्या है छोड़ा सिर्फ और सिर्फ चना खाता है। इसलिए अगर आप भी उसके जैसे फुर्तिले बनना चाहते हैं तो चने का सेवन नियमित रूप से करना शुरू कर दीजिये। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन और विटामिनस पाए जाते हैं।

## रोज करें सेवन

चने का सेवन आप किसी भी रूप में कर सकते हैं, जैसे कि आप अपने खाने वाले गेंहूँ के आटे में चने का आटा मिला दीजिये या फिर आप हफ्ते में एक बार चने की सब्जी जरूर खाना शुरू कर दीजिये या फिर आप सुबह-शाम के नाश्ते में अंकुरित चने को एक गिलास दूध के साथ लेना शुरू कर दीजिये।

## चने में अत्यधिक प्रोटीन

डॉक्टरों का कहना है कि चने में अत्यधिक प्रोटीन होता है जो आपके शरीर के लिए बेहद जरूरी है। चना

आपकी पाचन शक्ति को संतुलित और दिमागी शक्ति को भी बढ़ाता है। चने से खून साफ होता है जिससे आपकी त्वचा निखरती है। और तो और आपको यकीन नहीं होगा चना लोगों में यौन शक्ति को भी बढ़ाता है।

## गरीबों का बादाम

चने का गरीबों का बादाम कहा जाता है क्योंकि ये सस्ता होता है लेकिन इसी सस्ती चीज में बड़ी से बड़ी बीमारियों की लड़ने की क्षमता है। चने से बालों का गिरना भी रूकता है क्योंकि इसमें उपस्थित प्रोटीन बालों को मजबूती प्रदान करते हैं।

## उबले चने में नमक मिलाकर खाएं

उबले चने को सिर्फ नमक मिला कर खाने से आपका वजन भी कम हो सकता है वो भी बेहद कम समय में जिसे की आप घंटों जिम में पसीना बहाकर भी कम नहीं कर सकते हैं। इसलिए देर किस बात की है आज से ही चना खाकर काम पर चलिए। फर्क आप खुद ही महसूस करेंगे। वैसे भी कहा गया है कि जो खाये चना वो रहे बना।

# शुद्ध आत्माओं का

## मनन करें

चरित्र ही मनुष्य के जीवन की अनमोल धाती है। चरित्रविहिन मनुष्य पशु तुल्य होता है।

## आत्म तत्व की शक्ति

जैन दर्शन के अनुसार प्रत्येक प्राणी की अपनी स्वतंत्र सत्ता है, चाहे वह मनुष्य हो, देव नारकी अथवा पशु ही क्यों न हो। आत्मतत्व की शक्ति की अपेक्षा से सभी जीव समान हैं। चरित्र शुद्धि के मार्ग पर अग्रसर होना प्रत्येक जीव का प्रथम कर्तव्य है। चरित्र शुद्धि के मार्ग पर अग्रसर होकर ही यह जीव परमात्मा पद, सर्वोच्च पद प्राप्त कर सकता है। अपनी चरित्रिक अशुद्धियों के कारण ही यह जीव इस संसार की चौरासी लाख योनियों में निरंतर भटक रहा है। चरित्र शुद्धि जैन धर्मावलंबियों की धर्म साधना का मूल उद्देश्य होता है तथा जैनियों के जितने भी पर्व होते हैं उसमें चरित्र प्रधान होते हैं।

## धर्म के लक्षण

सत्य, संयम, तप, त्याग, ब्रह्मचर्य आदि जो हैं वे सब धर्म के लक्षण हैं। हमारी आत्मा के निज स्वभाव है। मूलतः अपनी स्वाभाविक अवस्था में आत्मा इन्हीं में रमण करती है। जिस प्रकार खुशबू को फूल से अलग नहीं किया जा सकता उसी प्रकार इन गुणों को भी आत्मा से अलग नहीं किया जा सकता।

## आत्मा के विकारी भाव

क्रोध, मान, माया, लोभ, राग, द्वेष, मद-मत्सर, ईर्ष्या आदि के भाव हमारी आत्मा के विकारी भाव हैं जिन्हें हमें जानना है तथा इनका दृढ़तापूर्वक शमन करना है, दमन करना है। अपनी आत्मा को अपने चरित्र को उवल, पवित्र तथा उत्कृष्ट बनाना है। इन्हीं भावनाओं को भाने के लिए चरित्र में लाने के लिए यह दशलक्षण महापर्व मनाया जाता है। इन दस दिनों में धर्म के स्वरूप के माध्यम से प्रत्येक श्रावक स्वयं अपनी आत्मा का

## चरित्र की शुद्धता

चरित्र शुद्धि के इस महापर्व पर श्री वीर प्रभु से यही मंगल प्रार्थना करता हूँ कि प्रत्येक मनुष्य के मन में एक-दूसरे के प्रति प्रेम, वात्सल्य, भाईचारे के भाव जागृत हो, क्षमा दया के भाव हो, हम स्वयं सदा सुखी रहें और औरों को निरंतर सुखी रखने का प्रयास करें। उनके मंगल की भावना भाएं, विश्व बंधुत्व की भावना से सदा ओत-प्रोत रहें, सुखी रहें। सब जीव जगत की भावनाओं के साथ मंगल विराम लेता हूँ।

अवलोकन करता है। अपनी सारी बुराइयों का चिंतन करता है तथा उन्हें दूर करने में प्रयासरत होता है, भावना भाता है, तदनु रूप संयम तथा त्याग का मार्ग अपनाता है। अपने गुरुजनों से धर्म मार्ग पर चलने की प्रेरणा पाता है।

## बुराइयों को नजरअंदाज करें

बुराइयों क्या हैं, क्यों हैं, किस कारण से हैं, उनका स्वरूप कैसा है तथा वे कैसे-कैसे रूप बदलकर हमारे सामने उपस्थित होती हैं यह जानना प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है। तभी वह इन बुराइयों से बचकर सत्मार्ग अपना सकता है। बुराइयों को त्यागना तथा अच्छाइयों को अपनाना ही इस महापर्व की सार्थकता है।



## त्याग का मार्ग कठिन

त्याग का मार्ग वस्तुतः कठिन प्रतीत होता है। किंतु इसे सरल से सरल प्रक्रिया द्वारा कैसे अपनाया जाए कैसे अपने जीवन में उतारा जाए, कैसे अपने जीवन को स्वावलंबी बनाया जाए तथा कैसे अपने जीवन को पराश्रित होने से बचाया जाए इसकी शिक्षा दशलक्षण पर्व के इन्हीं दस दिनों में सीखने मिलती है। सहजता से जीवन जीने की कला ही धर्म है। और यह पर्व हमें यही कला सिखलाता है।

# ठहाके लगाएं दर्द भगाएं

ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय की अगुवाई में हुए एक अध्ययन में यह दावा किया गया है। अनुसंधानकर्ताओं की टीम ने पाया कि जब हम हल्का मुस्कुराने की बजाए खुलकर हंसते हैं तो इससे हुई शारीरिक क्रियाओं से दिमाग में इंडोरफिन का स्राव होता है।

## दर्द पर काबू

दिमाग में बनने वाले इस जटिल रसायन से दर्द पर काबू मिलता है और अछे होने का अहसास होता है। विश्वविद्यालय के मुताबिक अध्ययन में बताया गया कि दूसरों के साथ महज 15

मिनटों की कॉमेडी दर्द को बर्दाश्त करने की क्षमता को दस फीसदी बढ़ा देती है।

## आंखें सिकुड़ जाती हैं

कई अध्ययनों में पहले यह कहा जा चुका है कि दूसरों के साथ होने से हंसने की संभावना अकेला होने की तुलना में 30 गुना बढ़ जाती है। दूसरों के साथ ठहाके लगाने से इंडोरफिन का स्राव होता है। अनुसंधान पत्र में हंसी के प्रकारों को बताया गया है। नम्रतापूर्वक हंसी जो आंखों तक नहीं पहुंचती जबकि खुलकर हंसने में आंखें सिकुड़ जाती हैं।

दर्द से उबरना है तो जनाब अपने दोस्तों के साथ जमकर हंसी के ठहाके लगाइए।



# अखरोट रोके स्तन कैंसर

महिलाओं में स्तन कैंसर आम बात है। जबकि महिलाओं में कैंसर से मृत्यु इसका दूसरा कारण है। किसी महिला के जीवनकाल में स्तन कैंसर का अधिकतम औसत 9 में 1 होता है। वहीं महिलाएं रोजाना खाने के साथ अगर अखरोट लेती हैं तो इससे मुक्ति संभव है।

कम हो गई। विज्ञान जर्नल 'न्यूट्रिशन एंड कैंसर' की रिपोर्ट के मुताबिक अखरोट खाने वाले चूहों में ट्यूमर की संख्या और आकार काफी छोटे थे। मार्शल विश्वविद्यालय ने शोधकर्ताओं के हवाले से कहा, अखरोट खाने के कारण स्तन कैंसर के विकास में आई कमी विशेष तौर पर बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि चूहों में स्तन कैंसर विकसित होने की संभावना बहुत अधिक होती है।

यह बात एक शोध में सामने आई है। चूहों पर किए गए एक परीक्षण में इस बात की पुष्टि की जा चुकी है। मार्शल विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ मेडिसिन की शोधकर्ताओं ने चूहों के एक समूह को अखरोट वाला भोजन दिया और दूसरे समूह को साधारण खाना दिया। दोनों समूहों के चूहों के ऊपर होने वाले असर की जांच के बाद यह खुलासा किया गया। शोधकर्ताओं के मुताबिक जिन चूहों को अखरोट वाला भोजन दिया गया, उनमें स्तन कैंसर की संभावना बहुत

# ऐसे पाओ धूम्रपान से छुटकारा

मिरियम अस्पताल के सेंटस फॉर बिहेवियरल एंड प्रोवेटिव मेडिसिन के अध्ययन में पहली बार धूम्रपान की लत से छुटकारे के लिए भारोत्तोलन प्रशिक्षण का इस्तेमाल किया गया है। 'निकोटीन एंड टोबैको रिसर्च' पत्रिका के मुताबिक, धूम्रपान से हर दिन हजार से अधिक अमेरिकीयों की मौत होती है। ऐसे लोग बड़ी संख्या में हैं जो इस लत से छुटकारा पाना चाहते हैं लेकिन इनमें से पांच प्रतिशत के लिए ही बिना किसी मदद के ऐसा संभव हो पाता है। जोसफ सिक्वोलो के इस अध्ययन में 18 से 65 साल उम्र के पुरुष व महिलाएं शामिल हुए थे। ये लोग बीते पांच साल या उससे भी लम्बे समय से हर रोज कम से कम पांच सिगरेट फूंक रहे थे। अध्ययन में देखा गया कि जिन प्रतिभागियों ने 12 सप्ताह तक भारोत्तोलन प्रशिक्षण लिया उनके नियमित रूप से ऐसा न करने वालों की तुलना में धूम्रपान छोड़ने की संभावना दोगुनी थी।





