

वार्षिक
सदस्यता शुल्क
100/-

द्रविड़ भारत

सामाजिक परिवर्तन का मासिक पत्र

जून-2024

वर्ष - 16

अंक : 05

मूल्य : 5/-



Youtube पर Dravid Bharat Channel को Subscribe करें और दबायें।

सम्पादकीय

RNI No. : UPHIN-2009/29369

संपादक : उमेश्वरी देवी, मो.: 9005204074
संरक्षक मण्डल : मा. रामदीन अहिरवार (महोबा),
मा. राम अवतार चौधरी (सहा.अभि. जलकल विभाग),
मा. छविलाल वर्मा (चरखारी), मा. हरिनाथ राम
(दिल्ली), मनीष कुमार मो. 9415053621

राज्य व्यूरो प्रमुख उत्तर प्रदेश :
सुनील कुमार, डेलवा, गाजीपुर (उ.प्र.),
मो.: 9935363730, 9170836363
योगेन्द्र कुमार (व्यूरो चीफ चित्रकूट मण्डल)
मो.: 8299162841

हमीरपुर व्यूरो प्रमुख –
रघुवर प्रसाद, मो.: 9793739030
क्षेत्रीय सम्पादकीय कार्यालय :
40/69, झी-5, श्यामलाल का हाता, परेड,
कानपुर (उ.प्र.), मो.: 8756157631
व्यूरो प्रमुख लखनऊ मण्डल :
राजकुमार, उन्नाव
मो.: 9889273743, 9392660070

हरियाणा राज्य :
डा. रमेश रंगा, ग्राम-सराय, औरंगाबाद, पो.-
बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), 09416347052
कानूनी सलाहकार : एड. रामप्रकाश अहिरवार, एड.
यू.के. यादव, मोती लाल वर्मा, एड. विजय बहादुर सिंह
राजपूत, एड. रमाकान्त धुरिया, रामऔतार वर्मा, एड.
सुशील कुमार, कानपुर

मध्य प्रदेश राज्य : पुष्टेन्द्र कुमार
कार्यालय : ग्रा. व पो.-रामठाईरिया, जिला-छतरपुर
छत्तीसगढ़ राज्य : व्यूरो प्रमुख

रमा गजभिष्य, मो.: 7828273934

दिल्ली प्रदेश : C/o अनिल कुमार कनौजिया C-260,
हर्ष विहार, हरिनगर एक्सटेंशन पार्ट-III, बद्रपुर, नई
दिल्ली-44, मो.: 09540552317

राजस्थान राज्य : रघुनाथ बौद्ध, श्याम रघु फुट वियर,
दुकान नं.-1, गणेश मार्केट, पुलिस चौकी के सामने,
अलवर, जिला-अलवर-301001,
मो.: 09887512360, 0144-3201516

बाबूलाल बौद्ध, अलवर, मो.-08058198233

संपादकीय/विज्ञापन प्रसार/पंजीकृत कार्यालय :
ग्रा. व पो.-रिवर्ड (सुनैचा), जिला-महोबा (उ.प्र.)

मो.: 9005204074, 8756157631

E-mail : dravinbharat1@gmail.com

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वार्मा

उमेश्वरी देवी छारा ग्रा. व पो.-रिवर्ड (सुनैचा), जिला महोबा
से प्रकाशित व श्रेय ऑफसेट प्रा. लि., 109/406, नेहरू
नगर, कानपुर, 84/1, बी. फजलगंज, कानपुर से मुद्रित

प्रकाशित पत्रिका में प्रकाशित लेख, सामग्री, में संपादक की
संपत्ति अनिवार्य नहीं है। इसमें किसी भी प्रकार का दावा या
विचार मान्य नहीं होता है। लेख के विवादित होने पर लेखक ही
उत्तरदाती होगा समस्त विवादों का निपटारा महोबा न्यायालय
में होगा पत्रिका का संपादन एवं संचालन पूर्णतयः अवैतनिक
एवं अव्यवसायिक है।

मिशन को बढ़ाने के लिए सहयोग करें -

भारतीय स्टेट बैंक

पी.पी.एन. मार्केट, कानपुर

खाता सं.-33496621020

IFSC CODE-SBIN0001784



आदमी का पतन कैसे होता है

- एक बार भगवान् बुद्ध श्रावस्ती में अनाथपिण्डक के किसी भ्रमण को वा किसी अन्य साधु को ठगता है— यह पतनोन्मुख का पांचवाँ लक्षण है।
- अब जब रात काफी बीत चुकी थी, तो एक देवता, जिसके प्रकाश ने सारे जेतवन को प्रकाशित कर दिया था तथागत के पास आया और पास आकर श्रद्धापूर्वक अभिवादन किया और एक ओर खड़ा हो गया। इस प्रकार खड़े होकर उसने तथागत से निवेदन किया—
- “तथागत ! मैं आपकी सेवा में प्रश्न पूछने के लिए उपरिथित हुआ हूँ। कृपया बताएँ कि आदमी का पतन कैसे होता है।” भगवान् बुद्ध ने आदमी के पतन के कारणों का वर्णन करना स्वीकार किया—
- “उन्नतिशील आदमी के लक्षण भी आसान है और पतनोन्मुख आदमी के लक्षण भी आसान हैं। जो धर्म से प्रेम करता है वह उन्नत होता है जो धर्म से धृणा करता है, उसका पतन होता है।
- “असत्पुरुष उसे अच्छे लगते हैं, सत्पुरुष उसे अच्छे नहीं लगते, असत्पुरुषों का धर्म अच्छा लगता है—यह पतनोन्मुख आदमी का दूसरा लक्षण है।
- वह तन्द्रालु होता है, उसे गप मारना अच्छा लगता है, वह परिश्रमी नहीं होता, सुस्त होता है और क्रोधी होता है—यह पतनोन्मुख का तीसरा लक्षण है।
- “जो पास में पैसा रखकर भी अपने गत—यौवन वृद्ध माता—पिता का पालन—पोषण नहीं करता—यह पतनोन्मुख का चौथा लक्षण है।
- “जो झूठ बोलकर किसी भले आदमी (=ब्राह्मण) को,

साभार : भगवान् बुद्ध और उनका धर्म पेज संख्या 300 से 301 तक अनुवादक डॉ. भद्रन्त आनन्द कौसल्यान

सही चुनाव एवं बेहतर प्रयोग हेतु निर्देश

पूँजी और बाजार की दुनिया में व्यापारिकरण की बदौलत जिस सभ्यता का बोलबाला है उसमें उत्पाद विशेष पर सही सूचना के साथ उपभोक्त को मार्गदर्शन कर दिया जाता है, विमार्गदर्शन ज्यादा। खाद्य—तेलों पर सही जानकारी और उपभोग में विवेक का प्रयोग करना तेलों के सही चुनाव और बेहतर उपयोग सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है। कुछ मार्गदर्शक निर्देश निम्नांकित हैं :

- सामान्य भारतीय शाकाहारी भोजन में आवश्यक वसा अम्लों लिन और लेन की 70 प्रतिशत आवश्यक मात्रा अदृश्य वसा के रूप में मौजूद रहती है। अतिरिक्त वसा की आवश्यकता कम ही होती है। अतः प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 30 ग्राम खाद्य तेल से ज्यादा न लिया जाए।
- अकेले प्यूफा श्रेणी के तेल पर ही न निर्भर रहे। प्यूफा के साथ एकल असंतृप्त और बहु संपृक्त वसा वाले तेलों के मिलावे का प्रयोग स्वास्थ्य के लिये बेहतर है।

- किसी भी खाद्य तेल में कोलेस्ट्राल मौजूद नहीं होता। धी, दूध, गोश्त, अंडा तथा अन्य पशु आधारित खाद्यों में कोलेस्ट्राल विविध मात्रा में मौजूद होता है। ऐसे खाद्य पदार्थों की उतनी ही मात्रा रोजाना लें, जिसमें कोलेस्ट्राल 300 मिलिग्राम से ज्यादा न हो।
- खुले रूप में प्राप्त खाद्य तेलों में सर्से खाद्य तेलों और अखाद्य—तेलों तक की मिलावट की आशंका रहती है। ऐसे तेलों में मिलावट की जांच करें (खाद्य मिलावट की जांच संबंधी अध्याय देखें)।

- सभी खाद्य तेलों की कैलोरी संख्या लगभग एक किलो कैलोरी प्रति ग्राम है। कोई भी खाद्य तेल कैलोरी

साभार : उपभोक्ता वस्तुओं का विज्ञान पेज संख्या 65 से 66 तक रामचन्द्र मिश्र

