

सहजयोग आज का महायोग

आत्मविवेक व संतुलित व्यवृत्ति का निर्माण करता है सहजयोग



मनुष्य में शारीरिक शक्ति प्रबल हो या नहीं आत्मविवेक को शक्ति से वह जीवन में कई उंचाइयों को प्राप्त कर लेता है। शारीरिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ व्यक्ति भी कई बार आत्मविवेक की कमी के कारण जीवन में पिछड़ जाता है। आत्मविवेक को शक्ति ही बढ़े से बढ़ा कार्य कराता लेता है। कई बार हमने देखा है कि बड़ी से बड़ी बीमारी से जुझता योगी भी अपने आत्मविवेक के बल पर बीमारी पर विजय पा लेता है। आत्मविवेक से ही कार्यशक्ति बढ़ती है और अतुल्य काम होते हैं? परंतु हमारे अंदर आत्मविवेक है या नहीं यह हम कैसे जाने, यह एक सवाल प्रगट है। दरमसल हमें अपने आत्मविवेक की जांच स्वयं ही सुनीनी पड़ती है। यदि हमें अपने अंदर में सदेव? व्यास आत्मविवेक को समझना है, तो? हमें स्वयं को अंदर तक टूटाना होगा। इसके लिए ध्यान धारणा एक योग मार्ग है। गीता में? योगेश्वर श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उपदेश देकर उनका आत्मविवेक जगया था और अर्जुन ने एक पमाश के रूप में पूरे महाभारत को देखते हुए युद्ध में अहम भूमिका निभाई। जीवन में जो भी दुःख, क्लेश और असफलताएं हैं, उसका कारण अविवेक या आत्मविवेक की कमी है। आत्मविवेक यानि अपनी आत्मा पर विश्वास, हमारे अंदर के ईश्वर पर विश्वास। जिसे जागृत करने के बाद हम अपने अंदर ईश्वर के साथी बनते हैं, चैन्य के माध्यम से अपनी शक्ति को महसूस करते हैं और यह अनुभूति हमें आत्मविवेकी बनाती है। सहज योग ध्यान के माध्यम से हम अपने अंदर के ईश्वर को महसूस कर पाते हैं। कई गुणों को जागृत कर एक स्वस्थ जीवन का अनाविरोध पाते हैं।

सहज योग पूर्णतया निरुक्त है 7 अपने आत्म साक्षात्कार को प्राप्त करने हेतु अपने नब्दीकी सहजयोग ध्यान करने की जानकारी टोल प्री नंबर 1800 2700 800 से प्राप्त कर सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल का सही तरीका अपनाएं, रखें बैलेंस कया खाएं - कया ना खाएं

आयुर्वेद

अगर आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है या आप इसे कंट्रोल में रखना चाहते हैं, तो यह समझना बहुत जरूरी है कि सिर्फ दवाइयों से नहीं, बल्कि सही खानपान और लाइफस्टाइल से ही इसका स्थायी समाधान संभव है।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के मुख्य कारण

आज की लाइफस्टाइल में कुछ आदतें ऐसी हैं जो तेजी से कोलेस्ट्रॉल बढ़ाती हैं:

1. प्रॉसेस्ड और बाहर का खाना
2. रिफाईंड ऑयल का ज्यादा इस्तेमाल
3. अर्बोरी और फ्राइड फूड ज्यादा खाना

लहसुन का सेवन

लहसुन में ऐसे नेचुरल कंपाउंड्स होते हैं जो खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने में मदद करते हैं।

2. ओट्स को डाइट में शामिल करें

ओट्स में साल्यूबल फाइबर भरपूर होता है, जो खर को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाने में मदद करता है।

4. मैथी दाना (Fenugreek)

मैथी दाना डायबिटीज को बेहतर बनाता है और कोलेस्ट्रॉल लेवल को बैलेंस करता है।

फाइबर बढ़ाएं

फाइबर विनाश ज्यादा होगा, उनका ही फेड शरीर से बाहर निकलने में मदद मिलेगी।

1. लहसुन का सेवन

लहसुन में ऐसे नेचुरल कंपाउंड्स होते हैं जो खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने में मदद करते हैं।

रोज 1-2 कली कच्चा या हल्का भुना हुआ लहसुन लेना फायदेमंद हो सकता है।

2. ओट्स को डाइट में शामिल करें

ओट्स में साल्यूबल फाइबर भरपूर होता है, जो खर को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाने में मदद करता है।

इसे सूख नाशे में दूध या पानी के साथ लिगा जा सकता है।

3. अंबला का निर्मित सेवन अंबला विटामिन का बड़ा स्रोत है। यह न सिर्फ कोलेस्ट्रॉल कम करता है, बल्कि पाचन और रिक्तन के लिए भी फायदेमंद है।

रोज एक अंबला या उसका जूस लेना अच्छा रहता है।

3. अर्बोरी और फ्राइड फूड

अर्बोरी और फ्राइड फूड ज्यादा खाना हमारा सही फेड बनाना है और कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ाना है।

कोलेस्ट्रॉल कितना होना चाहिए?

अगर आपका कोलेस्ट्रॉल 100-150 के बीच है तो यह सामान्य माना जाता है।

150 के ऊपर जाते ही आपको अलर्ट हो जाना चाहिए।

200 के ऊपर जाने पर यह रिस्क बढ़ने में आता है और तुरंत सुधार जरूरी हो जाता है।

कोलेस्ट्रॉल कम करने के असरदार परेनु उपाय

4. मैथी दाना (Fenugreek)

मैथी दाना डायबिटीज को बेहतर बनाता है और कोलेस्ट्रॉल लेवल को बैलेंस करता है।

रोज 1-2 कली कच्चा या हल्का भुना हुआ लहसुन लेना फायदेमंद हो सकता है।

फाइबर बढ़ाएं

फाइबर विनाश ज्यादा होगा, उनका ही फेड शरीर से बाहर निकलने में मदद मिलेगी।

बना खाना चाहिए?

बाहर का खाना बहुत खाना है और ओट्स प्रॉसेस्ड फूड ज्यादा अंबला और मसलरलेत चीजें

बाहर-बाहर गम किया हुआ लेल लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव

रोज 20-30 मिन्ट वॉक या एक्सरसाइज करें

वजन कंट्रोल में रखें

स्ट्रेस कम करें

प्याय नदी लें

एक जरूरी बात जो अवसर लेगा भूल जाते हैं

कोलेस्ट्रॉल को पूरी तरह खर करन नहीं है। शरीर को और इसकी जरूरत होती है, लेकिन बैलेंस में।

इसलिए लक्ष्य होना चाहिए- कंट्रोल, न कि पूरी तरह खर करना। अगर आप सही खानपान, परेनु उपाय और थोड़ी सी इतिहासिक अभ्यास हैं, तो बिना दवाइयों के भी काफी हद तक कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल किया जा सकता है।

छोटे-छोटे बदलाव लें सभ्य में बड़ी बीमारियों से बचा सकते हैं।

- सुश्री जशोदा पौनिका गर्ग डॉ बनीता गर्ग

नीट यूजी से परे वैकल्पिक मार्ग; भारत में चिकित्सा करियर पर पुनर्विचार

राष्ट्रीय पाठना सह प्रवेश परीक्षा (नीट-यूजी) भारत में स्नातक चिकित्सा शिक्षा प्राप्त करने की आकांक्षा रखने वाले छात्रों के लिए प्राथमिक द्वार बन गया है। हालांकि यह एक मानकृत प्रवेश प्रक्रिया सुनिश्चित करता है, लेकिन तीव्र प्रतिस्पर्धा, सीमित सीटों और उच्च दबाव के कारण कई स्थान पर अवसर वितरणा को हल्ला से चलाते हैं।

संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान: स्वास्थ्य देखभाल क्षितिज का विस्तार संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान अनेक कैरियर विकल्प प्रदान करता है जो योगी देखभाल और चिकित्सा महत्वपूर्ण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फिनोथेरेपी में स्नातक (बीओटी), व्यावसायिक चिकित्सा में स्नातकोत्तर (बीओएन), मीडिकल प्रयोगशाळा प्रौद्योगिकी (बीएमपीटी), तथा रेंडिओलॉजी और इमेजिंग टेक्नोलॉजी जैसे पाठ्यक्रम उच्च कटिबंध हैं।

कैरियरम: कई संस्थानों में एआईटी के बिना नर्सिंग या जल निसर्ग निष्काशन (ऑपियर) कार्यक्रमों बढ़ती वैकल्पिक मार्ग के साथ, नर्सिंग भारत और विश्व में स्थिर कैरियर अवसर प्रदान करती है।

फार्मसी: चिकित्सा और अनुभूति को जोड़ना फार्मसी में स्नातक (बी.फार्म) एक और आशाजनक विकल्प है। फार्मासिस्ट दवाओं के निर्माण, विकास और वितरण में विशेषज्ञ होते हैं। दवा उद्योग के उदय के साथ, यह क्षेत्र अनुभव, गुणवत्ता नियंत्रण और स्वास्थ्य सेवा में अवसर प्रदान करता है।

सर्वजनिक स्वास्थ्य और महाभारत का समाज चिकित्सा से होता है यदि आप सिर्फ 'केस' के बजाय चिकित्सा के 'केसे' से प्रभावित हैं, तो प्रौद्योगिकी और जीव विज्ञान का अंतर्द्वेष 2026 को सबसे रोमांचक सीमा है। बायोमैडिकल इंजीनियरिंग: कृत्रिम अंग, कृत्रिम अंग और उन्नत सर्जिकल रोबोट का डिजाइन/लेआ सूचना विज्ञान और एआई: रोग के प्रकरो की भविष्यवाणी करने या कैसर उपाचय को व्यवस्थित बनाने के लिए डेटा का उपयोग करना। यह क्षेत्र वर्तमान में बंगलुरु और हैदराबाद जैसे केंद्रों में भारी भारी वृद्धि देख रहा है, जहां वारिंट एआई/एनएच 81520 एपीसी से अधिक है।

अनुशासित: चिकित्सा और स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में डिप्लोमा एक महत्वपूर्ण क्षेत्र के रूप में उभरा है। छात्र मनोविज्ञान में स्नातक की डिग्री प्राप्त कर सकते हैं और बाद में नैदानिक ​​या परामर्श मनोविज्ञान में विशेषज्ञता हासिल कर सकते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में योगदान मिलता है।

अधिक दिनों तक समता का नकार, राजनीतिक लोकतंत्र को संकट में डालेगा



आशा की विराम याग हुई थी, देश में व्यस असमानता के बालू की संविधान में प्रतिबिम्बित जाएँ, शोचिक भारत के संविधान की संरचना का निर्वानिद एक पुरे व्यक्तियों को मान्यता देना, जो खुद उस व्यवस्था का शिकार हो चुका था। निर्यात विकास के समक्ष बड़े हल लड़िका संविधान की संरचना की व्यास साख के जन्म दिखस पर, इस लेख के माध्यम से प्रकाश डालने का सूख प्रयास है। भारत के संविधान निर्माता डॉ. भीमराव रामजी अंबेडकर का जीवन केवल एक व्यक्ति की संघर्ष गाथा नहीं, बल्कि करोड़ों वंचितों और शोषितों के अधिकारों की लड़ाई का प्रतीक है। उनको जयंती केवल एक स्मरण दिवस नहीं, बल्कि सामाजिक न्याय, समता और लोकतंत्रिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने का संकल्प दिवस है 125 नवंबर 1949 को

संविधान सभा की अंतिम बैठक में डॉ. भीमराव रामजी अंबेडकर ने संविधान सभा में अपने ऐतिहासिक भाषणों के दौरान एक अत्यंत महत्वपूर्ण चेतावनी दी थी। यदि सामाजिक और आर्थिक समता को लंबे समय तक नकारते रहेंगे, तो हमारा राजनीतिक लोकतंत्र खतरे में पड़ जाएगा।

लोकतंत्र को संकट में डालकर ही कर पाएंगे। हमें इस विरोधाभास को यथार्थता दूर करना होगा, अन्वया असमानता से पीड़ित लोग उस राजनीतिक लोकतंत्र को संरचना को नष्ट कर देंगे, जिसे हम समाज ने इतनी महिमत से बनाया है।

अहंकार

एक मुनिकार ने अपने बेटे को मुनिकार को खोने का निरिक्ष किया। टोनें अन्व क्षय में अपनी भूमि में बेचने बाजार जाते। बाप की मुनिका डेड से रु200 में विकती पर बेटे की मुनिका का मूल 8 10 अने से ज्यादा नहीं मिलता। लड़का कानो समझदार था वह अपनी कमा में सुधार करने का प्रयत्न करता रहा। कुछ समय बाद उसे लड़के की मुनिका भी डेड से रु200 तक विकने लगी। मुनिकार बाप को अपने बेटे को इस तरह सम्पन्न और मुनिकार बनाने में अपने बेटे को बनाता। बेटे ने अपनी कला पर और भी अधिक ध्यान दिया। अब मुनिकार के बेटे की मुनिका रु500 तक विकने लगी। बेटे को कला को सुधारने का क्रम मुनिकार ने अभी बंद नहीं किया। एक दिन बेटे ने बुझता कर कहा आता तो योग विकलता बंद ही नहीं करते। मुनिकार ने अपने बेटे को सम्पन्न हो कर बेटा बना जैसा मुनिकार प्रशंसा का थ था तब मुझे भी प्रीति कला का अहंकार हो गया था। और फिर मैं अपनी कला में सुधार की बात छोड़ दी तब से मेरी प्रगति रुक गई। अपनी गलतियों को समझने और उसे सुधार के लिए हमेशा तैयार रहना ताकि बहुमूल्य मुनिका बनने वाले श्रेष्ठ कलाकारों की श्रेणी में पहुँच सकें। उसके परभाव की अपनी कला पर अहंकार कम करना।



हौतलाल चर्मा

गर्ण व्यवस्था सुधारों फिर बनना राष्ट्र

गर्ण व्यवस्था का आधार जन्म नहीं कमा होता चाहिए। धरतृ कर्म के रथका को जन्म दे देना है। यह कैरे संघर्ष है कि कुच्छक ने तो एक जन्म से शोषण का अधिकार प्राप्त और शोषण जन्म जन्म से शोषित होने के लिए पीदा हैं। मजे की बात तो यह कि हम शोषण चक्र के विरुद्ध लड़ते उठते हैं। परतु हर में ही शोषण के सस कुच्छक की नहीं तड़ पीते हैं। अब तब ही हिंदू समाज की आंतरिक व्यवस्था स्वच्छ नहीं होगी।