

प्राणायाम के लिये निर्देशक, सिद्धान्त, सुझाव एवं सावधानियां

योग अभ्यास में आपकी लगन और नियमिता आपके अंदर शक्ति आत्मबल और विश्वास का सृजन करती है: योग गुरु महेश अग्रवाल



सांघर्ष प्रकाश संवाददाता ● भोपाल

आदर्श योग आध्यात्मिक केंद्र स्वर्ण जयंती पार्क कोलार रोड भोपाल के योग गुरु महेश अग्रवाल कई बारों से निःशुल्क योग प्रशिक्षण के द्वारा लोगों के बीच्य सेवा जीवन जीने की कला सीखा रहे हैं, वर्तमान में भी अॅनलाइन एवं प्रत्यक्ष माध्यम से यह क्रम अनवरत चल रहा है। योग प्रशिक्षण के दैरान केंद्र पर योग साधकों को सेवा कार्यों के लिए हमेशा प्रेरित किया जाता है एवं योग आसन प्राणायाम के अभ्यास से कैसे हमारी रक्त संचार प्रणाली सही काम करती है रक्त चाप ठीक रहता है इसके बारे में बताया जाता है।

हाँ प्राण का अधिग्राह ऊर्जा है तथा शासन लेना, शास छोड़ना और शास रोकना - इन तीनों क्रियाओं का समर्पित रूप प्राणायाम है। साधारणतः मनुष्य

प्राणायाम के नाम से डरते हैं। इसके बायर्य में कुछ गलत धरणों पर चलित हैं, उदाहरणार्थः प्राणायाम के अभ्यास में तात्काल के साथ श्वास जिन अंगों में खींची जाती है वे अंग फट रहते हैं और व्यक्ति की मृत्यु सम्भव है। यह बात वास्तविकता से बहुत दूर है। हम यहाँ पर जीवन के लिए खतरा उत्पन्न करने वाली किसी भी बात का पक्ष नहीं ले रहे हैं। योग का यह उद्देश्य नहीं है और न इसमें ऐसी बातों का स्थान है। प्राणायाम विज्ञान के अध्यक्ष द्वारा प्राप्त गति करने हेतु प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ करने के पूर्व साधकों को किसी अनुभवी एवं योग योग शिक्षक से मार्गदर्शन अवश्य प्राप्त करना चाहिए, केवल तभी इस दिशा में प्राप्ति सुनिश्चित हो सकती है।

योग गुरु अग्रवाल ने प्राणायाम के नियंत्रक सिद्धान्त सुझाव एवं सावधानियाँ के बारे में बताया कि प्राणायाम का अभ्यास हर कोई कर सकता है।



इसमें धैर्यपूर्वक धूर-धूर आग बढ़ने का अवश्यकता है। जल्दबाजी में कठिन अभ्यासों को फरने से लाभ के बदले हानि की अधिक संभावना होती है। किसी भी क्षण में आग के बढ़ने के लिये कुछ वर्ष तैयारी की आवश्यकता होती है। आपके शरीर में फेफड़े, हृदय, नाड़ियाँ आदि सामान्यरूप सशक्त होती हैं, और प्राणायाम के नियमित एवं उचित अभ्यास द्वारा इन्हें अतिरिक्त शक्ति प्राप्त होती है। इसके विपरीत यदि अतिं उत्साहवश आप क्षमता के अधिक अभ्यास करने तो शरीर तथा उचित अंतरिक्ष अंगों के थका देंगे, जिससे वे कमज़ोर हो जायेंगे तथा सम्प्रबतः क्षतिग्रस्त भी हैं। इसलिये अतिरिक्त सावधानी तथा ध्वन्यावर्क अपनी सीमा के अन्दर अभ्यास करने की हम अनुरोध करते हैं।

इसमें ऐसी बातों का स्थान है। प्राणायाम विज्ञान के अध्यक्ष द्वारा प्राप्त गति करने हेतु प्राणायाम का अभ्यास करने के पूर्व साधकों को किसी अनुभवी एवं योग योग शिक्षक से मार्गदर्शन अवश्य प्राप्त करना चाहिए, केवल तभी इस दिशा में प्राप्ति सुनिश्चित हो सकती है।



वतमान क्षमता से बाहर कठिन प्राणायाम का सद्गत होता है। असन - प्राणायाम के लिये उचित करने की भूल करते न करें।

धैर्य और लगन आध्यात्मिक जीवन की अनिवार्यताएँ भी हैं। प्राणायाम भी इनी में आता है। यह तो निश्चित है कि आपको अपनी मौजल अवश्यकता सहायता दिलाई है। प्रारम्भिक अवश्यकता में ही प्राणायाम के साधक को बैठने की किसी भी शक्ति प्राप्त होती है। अस्तु, हताशा या निराश होने की कोई आवश्यकता नहीं है, भले ही आज आप एक निश्चित अवधित तक कुम्भक न कर पाएँ अथवा एक निश्चित संचालक न करना चाहिए। दोनों में व्यवहार होता है। आपको आवश्यकता अरामपूर्वक संधें बैठने के लिये शरीर को जरूरत से अधिक गति उत्पन्न करने में शक्ति प्राप्त होती है। अधिक टांडण अथवा तेज हवादार स्थान में अभ्यास से बहुत सुखद होता है। प्राणायाम में अधिक गति करने से शीत लग सकती है और शरीर का निश्चित तापमान बिंदूने की अधिक संभावना होती है। प्राणायाम जैसे सुक्ष्म अनुकूलन लाने वाले अभ्यासों के समय अधिक ताप पेटेज हवा से आनंदित सन्तुलन आसानी से गढ़ड़ा सकता है।

आकाश भोपाल के ग्राहुर आर्यगति सिंह की नीट यूनी 2025 में ऑल इंडिया टैक 568



भारपुर। देशभर में पराशक्ति का तयारी करने वालों अंग्रेजी स्पेशलिस्टों ने नीट यूनी 2025 प्रीपारी में शानदार प्रदर्शन कर रखा है। यह उत्कृष्ट उत्तराधिकारी छात्रों की निष्ठा, शैक्षणिक अनुशासन और एक्सप्लॉयल द्वारा प्रदान किए गए विश्वस्तरीय कोशिंग और मार्गदर्शन का परिणाम है। परीक्षा परिणाम करने वाले छात्रों (द्वारा घोषित किए गए) भारपुर शास्त्राकारों के शीर्ष प्रदर्शन करने वाले छात्र हैं - शास्त्राकारों का अधिग्राह ऊर्जा है एवं योग आसन प्राणायाम के अभ्यास से कैसे हमारी रक्त संचार प्रणाली सही काम करती है रक्त चाप ठीक रहता है।

फार्डस डे करें अपने पापा को समर्पित

भोपाल। माँ-जीवन का स्रोत हैं, तो पापा जीवन की शक्ति। यह फार्डस डे पॉपर्कॉर्न और पापा के साथ लुक ड्रायांट टाटा प्लै पर बेहतरीन फिल्मों के, आपके पापा भावनाशील हैं, खांसेमेशी से आपका समर्थन करते हैं, या पूरी तरह से फिल्मों में हापा का पक्ष शक्तिसंवाद के लिए कुछ न कुछ है। अनकही भावनाओं से लेकर कभी भी भलूने वाले बलिवानों तक, टाटा प्लै विजिंग अपके लिए लाया है, 30 से ज्यादा ओटीटी प्लैटफॉर्म से ऐसी दम्पत्र कहनीयों के शैक्षणिक नींव, स्पष्ट वैचारिक सम्पत्ति और नियमित एवं अनुशासित अध्ययन पढ़ने की ऊर्जा। छात्रों ने अपनी सफलता का श्रेय एक्सप्लॉयल द्वारा दी गई मज़बूत शैक्षणिक नींव, स्पष्ट वैचारिक सम्पत्ति और नियमित एवं अनुशासित अध्ययन पढ़ने की ऊर्जा। छात्रों ने केवल अकाश के बेहद अंदर आकाश के बिना यह सफलता संभव नहीं थी।

सिंधी टैलेंट हैंट में बच्चों ने दिवार्वाई अपनी प्रतिभा प्रूफस्टेटर देकर किया सम्मानित

संत हिंदुराम नगर। बीना कला एवं सेवा समिति द्वारा साधुवासनी स्कूल भवन में सिंधी टैलेंट हैंट में आपकी लगन और विश्वास का अवश्यकता आयोजित किया गया। जिसमें सिंधी भजन गीत, सिंधी डास, सिंधी एकिंग से बच्चों ने मंत्रमुद्धरण किया। बीना कला एवं सेवा समिति के अध्यक्ष एवं कार्यक्रम अयोजित रक्षण शेषानी ने बताया फाइल रांगड़ में फिल्मों में प्रूफस्टेटर भावना ठाकुरानी 3100 रुपये, द्वितीय पुरस्कार भूमिका सबनानी 2100 रुपये, तृतीय पुरस्कार गोविन्द भगत ठेवानी 1100 रुपये दिया गया। इन 9 बच्चों को शीलड सर्टिफिकेट देकर भी समर्पित किया गया। इनके अन्तर्वाले अशेष बच्चों को पुरस्कार एवं सर्टिफिकेट दिया गया। इनके अन्तर्वाले अशेष बच्चों को पुरस्कार भूमिका सबनानी में अशेष बुलानी, दिलोप लालबानी, परसों नाथानी, नरेंद्र गिडवानी, अर्जक गिडवानी, महक भवानी, ज्योति चावल, कल्पना चांदनी, हर्षा मूलचंदनी, सरिता ख्यानी, विजय ज्ञानचंदनी उपस्थिति थी।

जून के दूसरे हफ्ते में सोने-चांदी की कीमतों में उतार चढ़ाव का दौर जारी

नई दिल्ली, एजेंसी। जून के दूसरे हफ्ते में सोने-चांदी की कीमतों में उतार चढ़ाव का दौर जारी है। अग्र आप आज सोमवार को सोना या चांदी खरीदने की सोच रहे हैं तो पहले आज 16 जून का ताजा भाव जान लीजिए। आज सोने के दाम में 170 प्रति 10 ग्राम और चांदी की कीमतों में 100 प्रति किलो की गिरावट आई है। नई कीमतों के बाद सोने और चांदी के भाव 1 लाख पर ट्रेड कर रहे हैं। आज सोमवार को सोना बाजार की ओर जारी सोने और चांदी के अनुसार आज 16 जून 2025 को 22 कैरेट सोने के दाम 93,200, 24 कैरेट का भाव 1,01, 660 और 18 ग्राम सोने का रेट 76,260 रुपये पर ट्रेड कर रहे हैं। वर्ष 1 किलो चांदी का रेट 1,09, 900 हजार रुपए चल रहा है। 18 कैरेट सोने का आज का भाव दिल्ली सराफा बाजार में आज 10 ग्राम सोने की कीमत 76, 260/- रुपये। कोलकाता और मुंबई सराफा बाजार में 76, 140/- रुपये। इंदौर और भोपाल में सोने का भाव 76, 180 चल रहा है। चेहर्वां सराफा बाजार में कीमत 76, 600/- रुपये पर ट्रेड कर रही है। 22 कैरेट सोने का आज का भाव भोपाल और इंदौर में आज 10 ग्राम सोने की कीमत 93, 100/- रुपये। जयपुर, लखनऊ, दिल्ली सराफा बाजार में आज 10 ग्राम सोने की कीमत 93, 200/- रुपये। हैदराबाद, केरल, कोलकाता, मुंबई सराफा बाजार में 93, 050/- रुपये ट्रेड कर रही है। 24 कैरेट सोने का आज का भाव भोपाल और इंदौर में आज 10 ग्राम सोने की कीमत 1,01, 156 रुपये दिल्ली जयपुर लखनऊ और चांदी के दिल्ली सराफा बाजार में आज 10 ग्राम सोने की कीमत 1,01, 660/- रुपये। हैदराबाद, केरल, बैंगलुरु और मुंबई सराफा बाजार में 1,01, 510/- रुपये। चेहर्वां सराफा बाजार में कीमत 1,01, 150/- रुपये। दिल्ली कैरेट के बाद किसानों के लिए 50-60 HP के ट्रैक्टर दरन का नियंत्रण लेता है, जिसके लिए किसानों को कुछ खास कृषि यंत्रों की आवश्यकता होती है जैसे हेपी सीडर और सुपर सीडर। लेकिन इन यंत्रों को चलाने के लिए फसल अवशेषों का सही तरीके से प्रबंधन भी हो पाएगा। ट्रैक्टर मिलने से किसानों को किए गए पर महांग ट्रैक्टर लेने की आवश्यकता नहीं रहती और वे आधुनिक कृषि उत्पादनों का बेहतर इस्तेमाल कर सकते।



का 50 से 60 HP के ट्रैक्टर दरन का नियंत्रण लेता है, जो पराली प्रबंधन के लिए उपयुक्त होगा। इसमें न केवल समय की बचत होती, बल्कि खेतों में फसल अवशेषों का सही तरीके से प्रबंधन भी हो पाएगा। ट्रैक्टर मिलने से किसानों को किए गए पर महांग ट्रैक्टर लेने की आवश्यकता नहीं रहती और वे आधुनिक कृषि उत्पादनों का बेहतर इस्तेमाल कर सकते।

केवल पंजाब के किसानों को मिलेगा योजना का लाभ

यह योजना विशेष रुप से पंजाब राज्य के किसानों का समाधान निकालते हुए ऐसे किसानों

सड़क खाद में बदल जाते हैं। इससे खेत की ऊर्जरता बढ़ती है और जमीन की नमी भी बरकरार रहती है, जो आनवाली फसलों के लिए बेहतर पायदेश मंद होता है।

हैपी सीडर एक ऐसी मशीन है जो फसल को कटाई के बाद बचे भूमि को हटाने और बीज की बुइंग एक्सासथ करती है। यह भूमि को खेत में फैला देती है, जिससे वह एक प्रकार की मलिंग बन जाती है। यह प्रक्रिया मिट्टी की नमी बाटा रखने में सहायता होती है और बीजों के अच्छे अंकुरण को भी सुनिश्चित करती है। खेत में बिछा यह भूमि कही ही दिनों में सड़क खाद बन जाता है, जो मिट्टी की उपजाऊ शक्ति को बनाए रखने में मदद करता है।

प्रदूषण से मिलेगी राहत

इस योजना से न केवल किसानों को अधिक गहर मिलेगी, बल्कि इससे पर्यावरणीय स्तर पर भी बड़ा फायदा होगा। प्रत्येक जलाने से जो वायु प्रदूषण होता है, उसमें भारी कमी आएगी। मिट्टी की गुणवत्ता सुधरती है और जल संरक्षण होता है। यह पहले किसानों को आधुनिक कृषि की ओर बढ़ाने में अहम भूमिका निभाएगी।

भ्रांति और धीरे-धीरे

धारा 17) यदि यात्री की मृत्यु या चोट विमान में, चढ़ाव/उत्तर समय होती है एयरलाइन स्वतः दोषी मानी जाती है, भले हव अपनी गतिसु तापित हो।

मुआवजे की गणि 1. No-Fault Liability Limit:

लाभगत 128,821 SDR (Special Drawing Rights)

यानी करीब ? 1.4 करोड़ INR

(IMF द्वारा SDR तय होता है, यह डॉलर और यूरो के मुकाबले बदलता रहता है)

Air India का बीमा अक्सर nited India Insurance जैसी कंपनियां करती हैं। बीमा कंपनियां इस तरह के हादसों के लिए Responsibility Payout Fund बनारखरती हैं।

इस फंड से परिवारों को रकम मिलती है।

Airlines को ये प्रीमियम सालाना लाखों डॉलर में चुकाना होता है। लेकिन भारत में इस रकम को ऐसे पेश किया जाता है। जैसे यह कपड़ों की महानाना का प्रतीक हो, जैसे यह ड्राइवर संस्कृति की झलक हो।

यात्री की मौत हुई।

कोर्ट ने कहा कि यदि Montreal Convention लागू है, तो एयरलाइन की Strict Liability है।

एयरलाइन को मुआवजा देना पड़ा, बीमा ने भुगतान किया। यह भारत का प्रमुख कानून है जो Montreal Convention, 1999 को लागू करता है। इसमें यात्रियों, सामान और डाक के नुकसान/मृत्यु/चाप के लिए एयरलाइन की passenges और baggage के लिए अंतर्राष्ट्रीय बीमा करना आवश्यक है। DGCA (Directorate General of Civil Aviation) भारत में इसका रेगुलेटर है। अब मीडिया एंकर माइक लेकर पीड़ित परिवारों के पूछताह किया गया है कि यात्रा ने 1 करोड़ दिया? जैसे कोई और सुरक्षा मिला हो, जैसे लॉरी निकली हो। कोई ये नहीं पूछता कि हादसा क्यों हो? क्या यात्री में तकनीकी खामी थी? क्या मेटेनेस में लापरवाही थी? क्या पायलट थक हुआ था? क्या रनवे पर गड़बड़ी थी? नहीं। हमारी सम्पूर्ण चेतना को एक कंडू की स्थिती से शांत कर दिया गया। यह रकम बीमा कंपनियां देती हैं। Air India ने खुद बीमा कराया होता है। हादसे के बाद बीमा कंपनी मुआवजा देती है। अपनी जेब से बहुत कम देती है, या कभी-कभी छुक्का रूप से कंट्रोल भी देती है। एयरलाइंस को कानूनी नियम पर उपचार करता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट स्टार्टिज मिशन या मेंक इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी लेता है?' जबकि इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेदारी बढ़ गई है उनके अनुसार, अग्र बढ़ाने के रासायनिक उत्पादन देता है। उन्होंने कहा कि स्पार्ट सिसी ने इंडिया ने वास्तव में क्या हासिल किया? वे पूछते हैं, 'क्या कोई एक भी 'स्पार्ट सिसी' है जो मक इंडिया लॉन्च होने के बाद से मैन्यूफैक्चरिंग की हिस्सेद

