

जानकारी

मन और शरीर दोनों को स्वस्थ रखती है प्रार्थना

त नाव से निपटने के लिए आप ब्याय-क्या नहीं करते। ब्यायाम से तेकर डॉक्टरी सलाह तक, लेकिन, इन सबके अलावा भी एक अन्य उपाय है। जो आसान होते के साथ-साथ बेहतर कारबर भी है और जो है प्रार्थना। आपने कभी तनाव करने के लिए प्रार्थना का सहारा लिया है जी, प्रार्थना से न सिर्फ तनाव का स्तर कम होता है, बल्कि यह कई बीमारियों से बचाने में भी मददगार सहित होती है।

एक शोध के मुताबिक प्रार्थना मन के साथ-साथ शरीर को भी स्वस्थ रखती है। इसके साथ ही इसमें उम में भी इनाम होता है। यही नहीं प्रार्थना करने से ब्लड प्रेसर भी नियंत्रित होती है। यिन्हिंसे टीओफैक्टोरिनिया में हूप इस शोध में पाया गया कि धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों में कई तरह की बीमारियों होने की आशंका भी कम होती है।

जीवनशैली पर पूजा का प्रभाव



नियमित रूप से पूजन और प्रार्थना करने से मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है और प्रार्थना करने वाले व्यक्ति भीतर से अच्छा और बेहतर महसूस करता है। इसके जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव देखने को मिलता है। आजकल अनियमित जीवनशैली कई रोगों की मूल्य बढ़ाती है। जब आप पूजा और प्रार्थना के अपने जीवन में एक आदत के तौर पर कलिनोनिया करते हैं तो नियंत्रित ही आप अपने अदर अच्छा बदलाव महसूस करते। विशेषज्ञों की माने तो पूजा और संगीत व्यक्ति में बड़े देवाव का स्तर कम करते हैं। इसका मतलब है कि ये गतिविधियां जीवन में संतुलन बढ़ावा रखती हैं। प्रार्थना का सकारात्मक प्रभाव देखने के लिए जल्दी ही कि उसे दिल से किया जाए। नियमित योग करने वाले लोग हमेशा फिर रहते हैं वह भी किसी की पूजा प्रार्थना कर रहे होते हैं।

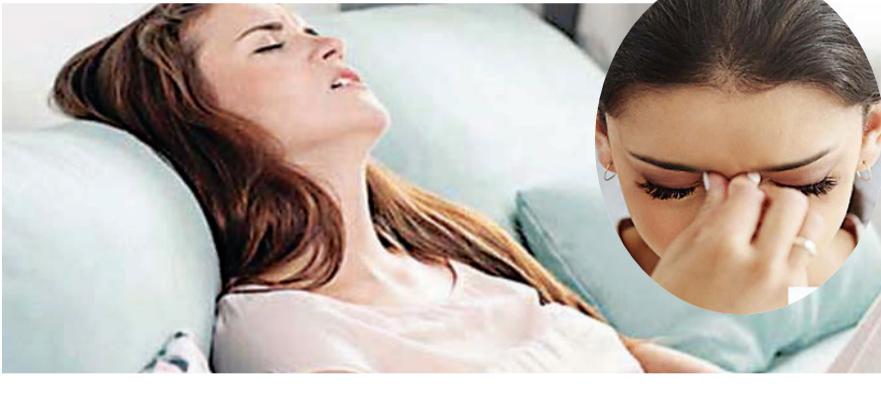
नोएटिक थेरेपी क्या है?

नोएटिक (मंत्रों, संगीत, स्पष्टी और प्रार्थना) थेरेपी वह थेरेपी होती है, जिसमें बिना दर्शक या उत्तरात्मक रूप से अंतर्भुक्त होने की व्यक्ति की स्थिति बदलने की चमक बढ़ती है। इससे स्पर्श शिविर और वेदों की चमक बढ़ती है। प्रार्थना से मन में सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है, जिससे मन निरोगी बनता है। शोध में संगीत व्यक्ति में बड़े देवाव का स्तर कम करते हैं। इसका मतलब है कि ये गतिविधियां जीवन में संतुलन बढ़ावा रखती हैं। प्रार्थना का सकारात्मक प्रभाव देखने के लिए जल्दी ही कि उसे दिल से किया जाए। नियमित योग करने वाले लोग हमेशा फिर रहते हैं वह भी किसी की पूजा प्रार्थना कर रहे होते हैं।

आयुवेंद के अनुसार, शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को खस्त करने वास की समस्या को खस्त करता है और शरीर को स्वस्थ रखता है। आयुवेंद में बताया गया है कि उपवास के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। व्यक्ति को लंबे समय तक लाभ लाना चाहिए। ब्रत रखने में नियमित होना भी बहुत जरूरी है। आपको वितने दिन ब्रत रखना चाहिए, आयुवेंद में इस बात के भी अन्य-अलावा आधार तय किए गए हैं, जो आपके शरीर में ब्रत, पित्त और कफ दोषों के आधार पर तय होते हैं। आइए आपके शरीर में ब्रत, पित्त और कफ दोषों के आधार पर तय होते हैं।

उपवास रखना कब बंद करें?

हमारा पाचन तंत्र उपवास के समय आराम कर रहा होता है, इसलिए पाचन अग्नि पर दबाव न डालना बहुत महसूस है। यदि आप इसमें से किसी भी लक्षण को महसूस करते हैं, तो उपवास बंद कर देना चाहिए। यदि



आपके पेट में दर्द, जलन या गैस्ट्राइटिस की समस्या महसूस हो, तो तुरंत उपवास रखना बंद कर दें। गैस्ट्राइटिस बहु अवस्था है जिसमें यूकोसा और घट में सूखन आती है जिसे आप उपवास करते हैं, तो यह भी सुनिश्चित करें कि आप उचित सावधानी भरते हैं।

उल्टी या बेहोशी

यदि आपको ऐसा लग रहा है कि आपको उल्टी, चक्कर का बेहोश होने की स्थिति हो रही है, तो यह सकेत है कि आपके शरीर को घूकूकोज की जरूरत है। उल्टी आपने का लाभण्य शरीर में गैस्ट्रिक जलन और इन्टेन्ट्रोलाइट असंतुलन को दर्शाता है। ऐसे में आपको उल्टी उपवास खाल कर देना चाहिए। आप अप ब्रत नहीं तोड़ सकते हैं, तो ऐसी स्थिति में जल्द से जल्द फलों का जलन तोंड़े फलों में प्रकृतिक रूप से सुकोज होता है, जो शरीर में घूकूकोज की जरूरत को पूरा करता है।

छाती और पेट में दर्द

उपवास रखने से पहले एक बात जरूर ध्यान रखें। अगर आपका शरीर उपवास के लिए तैयार न हो तो उपवास न रखने में भराता है, क्योंकि आपका स्वास्थ्य आपकी पहली प्रार्थनिकता होनी चाहिए। अगर आप एकात्म का भाव बढ़ाता है और अकेलापन नहीं होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदलाव होता है।

■ धूमिक रथ पर धर्मिक व्यक्ति को ब्रह्मणी की प्रार्थना करने से व्यक्ति की जीवनशैली में बदल

एसडी विद्यालय कक्राला में मनाया गया 'तुलसी पूजन दिवस'

समाचार गेट/सुनील दीक्षित
कर्नीना। एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कक्राला में बल्लभगढ़ को तुलसी पूजन दिवस का आयोजन किया गया। जिसका शुभारंभ विद्यालय के चेयरमेन जगदेव यादव ने तुलसी पौधे के समक्ष दीप प्रज्ञालित करके किया। उन्होंने विद्यार्थियों को तुलसी के महल को समझाते हुये बताया कि सनातन धर्म में तुलसी के पौधे को मां के रूप में पूजा जाता है। तुलसी पूजन करने से तुलसी में सुख-समृद्धि आती है। इस पौधे में कई औषधीय गुण भी होते हैं। जिनमें कैमफोन, सिनेओल, यूजेनल व अन्य फाइटोकॉमिक्स में जब्तून एंटी अक्सीडेंट शामिल हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार, प्रतिवर्ष 25 दिसंबर के



असपास पौध माह में तुलसी पूजन दिवस मनाया जाता है। इस अवसर

पर प्राचरण ओमप्रकाश यादव, कोर्डिनेटर ईश्वर सिंह, जोगेन्द्र सिंह, स्नेहलता विप्रियंका सहित शिक्षक उपसंघित थे।

शराब की तस्करी करने वाले आरोपी को किया गिरफ्तार

समाचार गेट/सुमित गोयल

फरीदाबाद। थाना शरद बल्लभगढ़ कि पुलिस टीम 23 दिसंबर को गश्त पर थी। गश्त के दौरान अपने गुप्त सूत्रों से प्राप्त शराब तस्करी की धाराओं में मामला

दर्ज कर गिरफ्तार किया गया है। आरोपी अपने गांव में परचून की दुकान चलाता है। जो पैसे कमाने की नियत से शराब बेचने के लिए लाया था। आरोपी के खिलाफ थाना शहर बल्लभगढ़ में शराब तस्करी की धाराओं में मामला



आरोपी सचिन वासी गांव

में जाने की तैयारियों के संदर्भ में

महाकुंभ मेले का काफी महत्व है।

महाकुंभ हर 12 साल में एक बार लगाता है। इस दौरान दुनिया भर के पदाधिकारियों की एक बैठक सिल्हेट श्री हनुमान मंदिर मार्किट नंबर 1 में प्रधान राजेश भाटिया की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में महाकुंभ मेले के संदर्भ में विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारियों की एक बैठक सिल्हेट श्री हनुमान मंदिर मार्किट नंबर 1 में प्रधान राजेश भाटिया की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में महाकुंभ मेले के संदर्भ में विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारियों की एक बैठक सिल्हेट श्री हनुमान मंदिर 2 के बैठक के प्रधान सुशील कुमार ने उत्सुकता पूर्वक सभी संस्थाओं के साथ एवं प्रशासन के साथ चलने का आश्वासन जताया। उन्होंने कहा कि महाकुंभ एक पवित्र स्थल है और यहां सभी की प्राप्ति होती है।

उन्होंने कहा कि महाकुंभ में जाने वाले जर्खे में शामिल सदस्यों में खासा उत्साह है और उन्होंने सभी संस्थाओं से अपील की कि, जो भी

संस्था के सेवक प्रयगराज में अपनी

सेवा देना चाहते हैं तो कपया करके

मंदिर में प्रधान जी से संपर्क करें।

बैठक में उपसंघित शक्ति सेवा दल के

उप प्रधान प्रसोत माटो ने कहा पिछले

कुंभ मेले में हमारी संस्था ने बढ़

चढ़ाव योगदान दिया था और आज

भी हमारे स्वयंसेवक महाकुंभ मेले में

जाने को उत्सुक है और सभी जर्खेदार

वर्दी में जाएंगे और पूरी नियता की साथ

अपने त्रिवेणी संगम पर स्नान मात्र

करें। वहीं श्री हनुमान मंदिर 2 के

बैठक के प्रधान सुशील कुमार ने

उत्सुकता पूर्वक सभी संस्थाओं के

साथ एवं प्रशासन के साथ चलने का

आश्वासन जताया। उन्होंने कहा कि

महाकुंभ एक पवित्र स्थल है और

यहां सेवा करने से मन की शांति

होती है।

उन्होंने कहा कि महाकुंभ में जाने वाले जर्खे में शामिल सदस्यों में खासा उत्साह है और उन्होंने सभी संस्थाओं से अपील की कि, जो भी

संस्था के सेवक प्रयगराज में अपनी

सेवा देना चाहते हैं तो कपया करके

मंदिर में प्रधान जी से संपर्क करें।

बैठक में उपसंघित शक्ति सेवा दल के

उप प्रधान प्रसोत माटो ने कहा पिछले

कुंभ मेले में हमारी संस्था ने बढ़

चढ़ाव योगदान दिया था और आज

भी हमारे स्वयंसेवक महाकुंभ मेले में

जाने को उत्सुक है और सभी जर्खेदार

वर्दी में जाएंगे और पूरी नियता की साथ

अपने त्रिवेणी संगम पर स्नान मात्र

करें। वहीं श्री हनुमान मंदिर 2 के

बैठक के प्रधान सुशील कुमार ने

उत्सुकता पूर्वक सभी संस्थाओं के

साथ एवं प्रशासन के साथ चलने का

आश्वासन जताया। उन्होंने कहा कि

महाकुंभ एक पवित्र स्थल है और

यहां सेवा करने से मन की शांति

होती है।

उन्होंने कहा कि महाकुंभ में जाने वाले जर्खे में शामिल सदस्यों में खासा उत्साह है और उन्होंने सभी संस्थाओं से अपील की कि, जो भी

संस्था के सेवक प्रयगराज में अपनी

सेवा देना चाहते हैं तो कपया करके

मंदिर में प्रधान जी से संपर्क करें।

बैठक में उपसंघित शक्ति सेवा दल के

उप प्रधान प्रसोत माटो ने कहा पिछले

कुंभ मेले में हमारी संस्था ने बढ़

चढ़ाव योगदान दिया था और आज

भी हमारे स्वयंसेवक महाकुंभ मेले में

जाने को उत्सुक है और सभी जर्खेदार

वर्दी में जाएंगे और पूरी नियता की साथ

अपने त्रिवेणी संगम पर स्नान मात्र

करें। वहीं श्री हनुमान मंदिर 2 के

बैठक के प्रधान सुशील कुमार ने

उत्सुकता पूर्वक सभी संस्थाओं के

साथ एवं प्रशासन के साथ चलने का

आश्वासन जताया। उन्होंने कहा कि

महाकुंभ एक पवित्र स्थल है और

यहां सेवा करने से मन की शांति

होती है।

उन्होंने कहा कि महाकुंभ में जाने वाले जर्खे में शामिल सदस्यों में खासा उत्साह है और उन्होंने सभी संस्थाओं से अपील की कि, जो भी

संस्था के सेवक प्रयगराज में अपनी

सेवा देना चाहते हैं तो कपया करके

मंदिर में प्रधान जी से संपर्क करें।

बैठक में उपसंघित शक्ति सेवा दल के

उप प्रधान प्रसोत माटो ने कहा पिछले

कुंभ मेले में हमारी संस्था ने बढ़

चढ़ाव योगदान दिया था और आज

भी हमारे स्वयंसेवक महाकुंभ मेले में

जाने को उत्सुक है और सभी जर्खेदार

वर्दी में जाएंगे और पूरी नियता की साथ

अपने त्रिवेणी संगम पर स्नान मात्र

करें। वहीं श्री हनुमान मंदिर 2 के

बैठक के प्रधान सुशील कुमार ने

उत्सुकता पूर्वक सभी संस्थाओं के

साथ एवं प्रशासन के साथ चलने का

आश्वासन जताया। उन्होंने कहा कि

महाकुंभ एक पवित्र स्थल है और

यहां सेवा करने से मन की शांति

होती है।

