

समय माया



R.N.I. No.: MP/HIN/2006/20685

प्रधान संपादक- अजमेरा एस.पी. कुमार
B.COM, M.A., LLB, CAIB, DILLW&PM

Webite: www.samaymaya.com
Email: samaymaya@gmail.com
samaymaya@rediff.com

Cell: +91 9425125569
+91 9479535569

(C) All Copyrights reserved with chief editor, do not publish any matter without prior written permission

In case of any dispute, may be solved only in Indore Court Jurisdiction

सर् 17

अंक 24

प्रति सप्ताह इंडो, 15 जनवरी से 21 जनवरी 2024

पृष्ठ 8

मूल्य 5/- रुपये

क्या सत्ता जाने से पूर्व पड़ोसियों को शत्रु बना ही, जायेंगे

मालदीव विवाद देश की सीमाओं के लिए घातक

अंधभक्त देश के बारे में सोचें आका के बारे में नहीं

मोदी की अहंकार विमान और पाइलट की अहंकारियों ने भारत के साथी अरब केवल पहिलेमान चीन बांग्लादेश श्रीलंका म्यांमार बांग्लादेश साथ अफगानिस्तान से संबंधों को विच्छेद कर चीन को भारत को सर्व कमजोर करने के संकल्प को मजबूत किया जा रहा है।

हाल ही के 1987 ईप में मोदी के प्रयोग के दौरान जो टीका दिखानी हुई था की नहीं। अहिंसी सत्ता से बसे मालदीव में घरी घटनाओं ने एक राष्ट्र को न केवल दुष्प्रभाव बना दिया बल्कि जो 1989 में वहां के तत्कालीन राष्ट्रपति मुहम को हटाने और पदा धारण करनेके सम्बन्धनमें राष्ट्रीय मोदी के सहयोग से लड़ा पाठ होने से बचाया गया जब से भारत की सेवा मालदीव में रहकर भारत की समुद्री सटी की सहा चीन के विश्व विवाह करने के करने को और समुद्र में उसकी समीक्षक समुद्रसिंघाओअरि पर निगरानी कर रही मोदी के अहंकारी पूर्ण टीका दिखानी से वहां के तत्कालीन राष्ट्रपति को अहल करने के कारण उन्होंने भारत की सेवाओं को लक्ष्यबंद करने का अहंकार जारी कर दिया जिसका पूरा फायदा केवल चीन ने उठाया करण उसने वहां पर अपनी मुद्रा सशक्ति करने के साथ चीन के पक्ष विश और दालों को लक्ष्यबन्धा भी शुरू कर दिया। पर शायद मुद्र को हमसे कोई फर्क नहीं पड़ा।



भारत-मालदीव संबंधों में बदलाव का खुलासा

अब तक की कठाली 1987 ईप में एस्टोन को बहाल देने वाले सत्ता की मोदी मोदी के संघट से शुरू हुआ अहिंसात्मक समुद्र सतरीय रूप से भारत और मालदीव के बीच एक सम्बन्धिक विचार में बदल गया है, जिसमें इति महात्मा के प्रतिनिधियों के बीच घटने से ही सम्बन्ध संस्था सुरक्ष हो गए हैं।

देश और की मोदी के विश्वास अमान्यता दिखाने को लेकर मोराल सौदिया पर जो विचार शुरू हुए, जिसमें एक संघट से पीछे की 'सिद्धि' बहा गया, वह रिच्छत होने सम्बन्धिक सुदिया में पीछे गया, जिसके कारण संघट से मालदीव के बीच संबंधों को शिथिल कर दिया गया। मोराल सौदिया पर समीर सार्वजनिक अभिव्यक्ति के बीच विचार। पर विचार संघट, 8 जनवरी को लेन हो गए, क्योंकि भारत ने सम्बन्धिक 'सैन्य' के सम्बन्ध में पदा उठाने के विश्वासियों द्वारा टीका राष्ट्र के लिए सुदिया शिथिल करने और भारतीय उपरोक्तकोंओं और भारत की सशक्तियों द्वारा सिंध में 'सहिष्णुता मालदीव' इंडोएन को टूट करने की पुष्टि के विश्वास समीर शिथिल की। (संघ पेज 6 पर)

अयोध्या: राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा में शंकराचार्य क्यों नहीं जा रहे हैं?



अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा की तारीख 22 जनवरी जैसे ही सामने आई तो ये चर्चा शुरू हुई कि क्यों इस आयोजन में शामिल होगा?

अब जैसे-जैसे 22 जनवरी की तारीख करीब आ रही है, वहीं इस बात की हो रही है कि क्यों हमने शामिल होगा और क्यों नहीं होगा, कारणों ने सुझाव को कई दिनों से पूरे जा रहे सवाल का जवाब दिया, कारणों ने कोलेरी पर



राम मंदिर को राजनीतिक परिचयना समार जने का आरोप लगाने शुरू करारंभ में जाने से इंकार किया है, कारणों ने बयान जारी कर कहा, 'भगवान राम की पूजा करेहो भारतीय करने हैं, धर्म समुदाय का व्यक्तिगत विषय होगा है लेकिन कोलेरी और आराधना में सामने से आयोजन में राम मंदिर को एक राजनीतिक परिचयना बना दिया है, साथ है कि एक अभिनिर्दि

मंदिर का उद्घाटन केवल मुन्शी लाल उठाने के लिए किया जा रहा है,' कारणों ने कहा, 'साल 2019 के सम्बन्धित सुप्रीम कोर्ट के फैसले को स्वीकार करने हुए लोगों की अस्था के सम्मान में सल्लिकारंभ शुरू, लेकिन मोदी और अहंकार राज कोलेरी कोलेरी और अराधना के इस आयोजन के निष्पत्ता को सम्मान अस्वीकार करने हैं,' वहीं विश्व हिंदू परिषद ने पुष्टि

की है कि राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह में कोलेरी के अहिंसात्मक लाल मुन्शी अराधना की शामिल होने, पहले ऐसी सुझाई आई थी कि अराधना की समारोह में शामिल नहीं होने, कारणों के अस्था से शंकराचार्यों ने भी राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में जाने से इंकार किया है, हालांकि ये शंकराचार्यों ने बयान जारी कर कहा कि सब इस समारोह में शामिल हो

शंकराचार्यों का महत्व

साम्प्रदायों के मुताबिक, शंकराचार्य हिंदू धर्म में सर्वोच्च धर्म गुरु का पर है, हिंदू धर्म में शंकराचार्यों को सम्मान और अस्था की नजर से देखा जाता रहा है, अहिंसा शंकराचार्यों को हिंदू धर्म की पारंपरिक व्यवस्था के लिए भी जाना जाता रहा है, अहिंसा शंकराचार्यों ने हिंदू धर्म के समारोह के लिए पार मठों की स्थापना की थी, इन मठों का काम था- धर्म का प्रचार प्रसार, ये पार मठ हैं:

- भुनेरी मठ, कर्नाटक- शंकराचार्य भारतीयों परामर्श
- मोरारजी मठ, पुरी ओडिशा- शंकराचार्य विद्यालयों परामर्श
- शारदा मठ, झारखंड मुजफ्फर- शंकराचार्य मठों परामर्श
- ज्योतिर्बंद, बदरिका उन्नाव- शंकराचार्य अहिंसात्मक परामर्श इन मठों का हिंदू धर्म में काफी महत्व है.

ऐसे में जब राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम की तारीख तय हुई तो शंकराचार्यों ने भी इस जनने की कोशिशें हुईं.

शंकराचार्य क्यों नहीं जा रहे हैं?

अभिनिर्दि शंकराचार्य अहिंसात्मक परामर्शों ने कहा है कि देश के साथे शंकराचार्य 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा आयोजन में शामिल नहीं होने.

शंकराचार्य अहिंसात्मक परामर्शों के मुताबिक, ये आयोजन सामने के अनुकार नहीं हो रहा है.

हालांकि भुनेरी मठ की ओर से बयान जारी कर कहा गया है कि शंकराचार्य भारतीयों की समीर के साथ सहित रहना जा रहा है, जिसमें से महसूस होता है कि भुनेरी शंकराचार्य प्राण प्रतिष्ठा का सिंध कर रहे हैं, लेकिन ऐसा कोई संघट शंकराचार्यों की ओर से नहीं दिया गया है, ये महत्व प्रचार है. (संघ पेज 2 पर)

संपादकीय

धर्म सत्ता हथियाने की नौटंकी का हथियार

वर्तमान में नौटंकी काज मोटी धारा की राय मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा का हिंदुओं की भावनाओं का यह धर्म के नाम पर चमकते हुए हजारों करोड़ के धंटे, शरणाधीन मन का निर्माण के नाम पर ध्वस्तकार में दोहन का अपने निजी स्वार्थ पूर्ति और मन् 2024 यई में होने वाले लोकसभा चुनाव में जनता को धर्म के जने की चपारणी में दुबोका जीतने के चतुर्वेद का संचालन बन चुका है। की राय मंदिर का निर्माण धीमाप जन्मभूमि पर बाधरी पवित्रता बनी थी। जिसे 1992 में हटा दिया गया था। के बांध में 3 किमी दूर पर्वत में मंदिर की आग में पर्यटन स्थल का विकास किया जा रहा है। जैसा की पुरानी विधानाय में इन्डोन के महाकालेश्वर में, जिकोरोवर मेंक देन के अंग अनेकी स्वामी पर कर उन्हें पर्यटन स्थल बनकर मोटी कमाई का हिंदु धर्मालुओं से मोटी लूट व कमाई का अहू बना दिया गया। फिर भी उन्ही धुंखला में श्रीराम मंदिर निर्माण पूरा हुए उसमें न प्राण प्रतिष्ठा की जा सकती है या ध्वस्तकारण किया जा सकता है। के साथ पौष चतु में कोई धार्मिक व मंदिर का प्राण प्रतिष्ठा का कार्य नहीं किया जा सकता। जैसा कि शास्त्रों में कहा गया है और वर्तमान के संकाचार्य बुंगरी मठ कर्नाटक संकाचार्य भारतीय तीर्थ महाराज गोवर्धन मठपुरी उड़ीसा संकाचार्य निरखलानंद सरस्वतीमहाराज उषादा मठ इराक मुजारा संकाचार्य सदानंद महाराज ज्योतिर्मठ वाडिया उषाराधंड संकाचार्य अविष्केधरानंद महाराज यह सभी हिंदु मठपुरीगतिक काल सेभारत मेंधर्म प्रचा प्रस्ताव और स्थापना के लिए कार्यरत हैइन पारों में उपरोक्त श्रीराम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के आशोक ना होने आधार पर संचारी का बहिष्कार किया है और उन्हें स्पष्ट कहा हैकि यह कार्य रामचरमी को किया जाना चाहिए साजोपेय काज की श्रीराम जन्म दिवस के रूप में रामचरमी मनाई जानी है। परंतु चुनाव की आधार मंडित लग जाने की टककर सेइसे कार्य कोलगायत देह महीने पहलेकेवल चुनावीचतुर्वेद के रूप मेंजनता को धरित करनेके लिए किया जा रहा है इसलिए हमारे आने का कोई औचित्य नहीं है। उन्हीने बहिष्कार कर दिया। इन सबके बाद में भी चंचल संसद जो पूरा चानिया और जालसाज क्रियने उक्त मंदिर निर्माण धूमि खुरीटी में का 1.5 करोड़ से ज्यादा की जालसाजी की है। तो यहां भी मंदिर निर्माण में फिर मोटा धान हजम कर रहा है। जानबूझकर शास्त्रों के नियमों और विधानों को स्वार्थ में न्याय व लोडकर मूठ मोटी के इलाके पर नाब अहू मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा केवल चुनावी नौटंकी के लिये चतुर्वेद पूर्बक करवाई जा रही है। जो पुराने अधार्मिक, निरर्थक औचित्यहीन धार्मिक स्थल नहीं पर्यटन स्थल है। इसलिए हमई अहू सड़कों के निर्माण पर भी जनधन से लूटा पैसा लगाने मोटी कमाई का पर्यटन अहू बनाया है।

अयोध्या: राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा में शंकराचार्य क्यों नहीं जा रहे हैं?

देव । का ग्रेष
 बुंगरी संकाचार्य की ओर से अटल की गई है कि प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में शामिल हो। हालांकि संकाचार्य खुद अयोध्या जाकर शामिल होने का नहीं, इस बारे में प्रयास में स्पष्ट लीन पर कुछ नहीं बताया गया है। श्री संकाचार्य अविष्केधरानंद का एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर हो रहा है। इस वीडियो में संकाचार्य अविष्केधरानंद बतते दिखते हैं, "संकाचार्य का अलग से मंदिर है जो पंचम राय का बना कर रहे हैं, वे लीन का से हट, इतका उम्मेद संकाचार्य को इतिहा में पहले की, इन लूटी मोटी नहीं है लेकिन इन लूटी ध्वस्तकार की नहीं होना चाहते।"
 श्रीराम जन्मभूमि ट्रस्ट के सचिविन चंनर राम ने



हल ही में कहा कि इन मंदिर उम्मेद संकाचार्य का है।
 से बतते हैं, "यदि संकाचार्य किसी रूप या रूप के बाधा नहीं, बरि संकाचार्य की टर्किन है कि के साथ लिये का चलन करें और बराम, अब यहां शास्त्रों की उम्मेद हो रही है, मंदिर अने पूरा बन

1992 में जब बांध बनाया गया, तब कोई बहुत मोटी देन का रहा था, तब किसी संकाचार्य ने अपने लूटी उद्गारा धर्मिक तब देवी धर्मिकी से।"
 संकाचार्य अविष्केधरानंद बतते, "अब हमने पान मंडिर है कि इन अने से बरकर प्रतिष्ठा करें, इसलिए हम चेत रहे हैं जो हमें लूटी मोटी बना जा रहा है, धर्म शास्त्र के सिद्ध से ही इन मन्

बतते हैं, जनता को चालन चालने है, तब है, वे हने ध्वस्तकार ने ही चालन है, तब शास्त्र से हमने लगे की चाल, उन्ही शास्त्र से इन प्राण प्रतिष्ठा के चालने है, इतिहा में संकाचार्य का नहीं जा रहा है।"
 पुरी के गोवर्धन मठ के संकाचार्य ने क्या कहा

गोवर्धन मठ के संकाचार्य निरखलानंद स्वामी ने एक वीडियो में कहा, "मेरा हृदय टूटा नहीं कि प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का विफल हो तो पूरा लोड के निर्माण ना दे तो खुश हो जाऊं, राम जी शास्त्रों के सिद्ध से इतिहास हो, वे जगदी है, अने इतिहा शास्त्रों के सिद्ध से नहीं हो रही है, इसलिए वेग हमने जान लिये नहीं है, अतः अलग है कि एक बरि के साथ आ सकते हैं।"
 निरखलानंद स्वामी बतते हैं, "जो पुरी का मन् का बने लीन का बने, इतका अलग उद्गार मंदिर, पुरायों में तिष्ठा है कि देनत पुरी तब इतिहास होने

है, जब इतिहास हो, अलग से चल में जो किष्ठा मन् ले देवी देनत इतिहास हो जाने है, वे इतिहास नहीं है; पुरी के किष्ठा मन् लूटी देनत का लेन सबसे तिष्ठा अलग रहता है चाल सिद्धकार हो जाना है।"
 से बतते, "मोटी की संकाचार्य बतते, पुरी का मन् का बने और वे लूटी लगी बना के जे-जब बरकर बना? मुझे पर ले सबसे बरकर जान हो है, मुझे अपने पर की लीन का चालन है, वे लूटी लगे तो मोटी की जगह से लूटकर बरकरा कर दें, अतः अने से मुझे स्पष्ट नहीं है, यहां से मेरा संकेप टूटता नहीं, इन अलग का लोड इतिहा नहीं।"
 पौष चतु के प्राण प्रतिष्ठा किष्ठा जाने पर से बतते हैं, "अब से चाल चर की इतिहा मोटी ली हो बतते ले में चरन उद्गार कि पुरी की इतिहा पुरी से लोड चरि, अने अतः अने से शास्त्र का चालन नहीं सग्न का रहा है, अने कोई चालन नहीं है, वे किसी पार्टी का नहीं हूं, वे मन्त होना ही नहीं हूं।"
 श्री संकाचार्य के संकाचार्य की ओर से भी इन बारे में संसद मंडित पर स्पष्ट सग्न किया गया है।

इस कथन में कहा गया है- "संकाचार्य सदानंद सदानंद की ओर से कोई चरन प्रदर्शन नहीं किया गया है, तब बरि के लिए हमने सुनेन में कई खेतिगा की थी, 500 साल बाद में विवर सग्न हुआ है।" कथन में कहा गया है कि इन बतते हैं कि प्राण प्रतिष्ठा सदानंद देर, शास्त्र, धर्म की बरि का चालन बने हुए से।

हालांकि इस कथन में भी नहीं बताया गया है कि इतका मठ के संकाचार्य खुद प्राण प्रतिष्ठा में शामिल होने का नहीं?



नहीं है और इतिहास की जा रही है, कोई ऐसे खेतिगा नहीं है कि अतः अने चरने, कले का एन में जाकर पुरी राय ही लूटी थी, से एक खेतिगा थी।



जो राम को लाए हैं हम उनको लाएंगे

अज्ञान सिंक
मन शांतां

फर्जी कॉल
मन सुनो

OTP
मन बनाएँ

समझदार बने सुरक्षित रहें

नए युग के तीन समझदार प्राणी...



योग, भारत का प्राचीन विज्ञान है।
 भारत के महान योग गुरुओं ने इस विज्ञान का निर्माण हजारों साल के अनुभव और कठिन तपस्या से किया है। योग की इन ध्यान परंपरा में योग मुद्रा और ध्यान महाकाव्य जैसे महान तपस्वी शामिल हैं। लेकिन क्या आपने सोचा है? क्या मुद्रा को देखा है? ध्यान में बैठे ध्यान मुद्रा के हाथ हमेशा ही एक विशेष स्थिति में होते हैं। हाथों की इस स्थिति को योग विज्ञान में मुद्रा/हस्त मुद्रा कहा जाता है। अंग्रेजी में इसे **Mudras Use Hand Gestures** कहते हैं।

मुद्राओं की इस सांकेतिक भाषा प्रयोग को न सिर्फ योग की एक मेडिटेशन में भी कहा जाता है। भारतीय नृत्य परंपरा जैसे, उत्तर भारतीय कथक शो या दक्षिण भारत का कथकली, मोहिनीअट्टम, भरतमुद्रम या कुचिपुडी, मोटिपुत्रा नृत्य आदि में भी मुद्राओं का भरपूर प्रयोग किया जाता है।

हाथों को विभिन्न प्रकार में मोड़कर बने वाली ये मुद्राएं योगी के उद्देश्य का प्रतीक होती हैं। ये मुद्राएं ही हैं जो योगी को उसके उद्देश्य के प्रति तब तक ध्यान रखने में मदद करती हैं। ये योगी के शरीर की अंतर्दृष्टि और सुख कला को जगृत करती हैं।

प्राचीन भारतीय ग्रंथों और वेदों में करीब 30-40 योग मुद्राओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई है। लेकिन इस आर्टिकल में मैं आपको योग की 10 हस्त मुद्राओं के बारे में जानकारी दूंगा। योग और मेडिटेशन के समय इन मुद्राओं के प्रयोग से आप कई फायदे ले सकते हैं।



योग और मुद्राएं

योग के महान को अब पूरी दुनिया स्वीकार कर चुकी है। शब्द यही बतलाता है कि, इसे भी एम्बुडेस और एम्बुडेस की तरह ही वैज्ञानिक विधिमान्यता पद्धति में स्वीकार किया जाने लगा है।

हालांकि, अभी भी योग में किलने वाले पाप्यों के कोई वैज्ञानिक प्रमाण मौजूद नहीं हैं। कुछ ऐसी ही स्थिति योग मुद्राओं की भी है, शरीर पर उनके प्रभाव के संबंध में कोई ठोस प्रमाण नहीं मिलते हैं।

लेकिन भारतीय योगी हजारों सालों से इन पाप्यों के संबंध में सोच रहे हैं। शब्द, विज्ञान को योग मुद्रा के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में अभी और अध्ययन या आधुनिक उपकरणों से जांच करने की आवश्यकता है। हालांकि, वैज्ञानिक शरीर के कुछ हास रिक्तियों में स्पेसल प्वाइंट होने की बात को स्वीकार करते हैं। विज्ञान मानता है कि, इन हास रिक्तियों पर यदि हाथों टिका जाय जाय तो, वेबेरी, पावरफुल, हार्मोन असंतुलन यहां तक कि पाइरोप्लासमिया जैसी समस्याओं से भी राहत पाई जा सकती है। एम्बुडेस और एम्बुडेस जैसी वेबेरी विज्ञान की इसी मान्यता पर आधारित हैं।

जो योग और मेडिटेशन में मदद करती हैं

हस्त मुद्राएं

योग मुद्रा के प्रकार

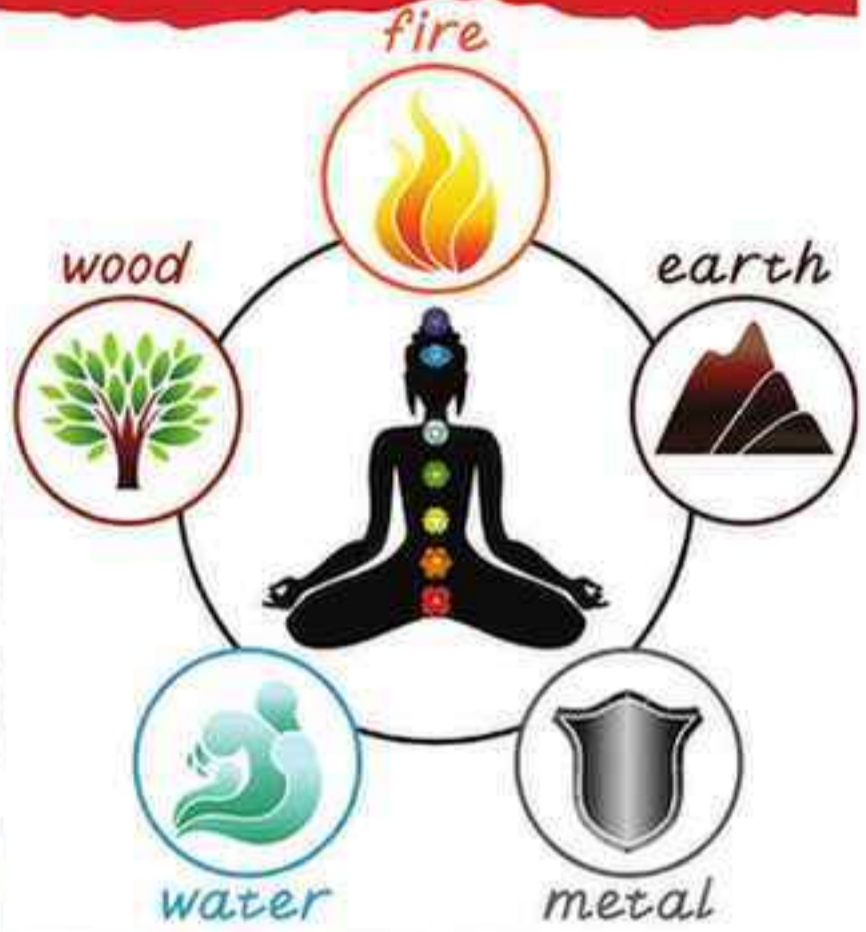
योग में, मुद्राओं के मूलतः दो प्रकार माने गए हैं। मुद्रा के निर्माण में अंगुठों से विभिन्न अंगुठों के योग को स्पर्स कराया जाता है। विभिन्न अंगुठियों के स्पर्स से बने वाली योग मुद्रा का शरीर पर अलग तरह से प्रभाव पड़ता है। जबकि कुछ योग मुद्राएं, कलाई को मोड़कर भी बनाई जाती हैं।

कुछ योग मुद्राएं शरीर में खास चंच कला का भी प्रतीक होती हैं। प्राचीन मान्यता में पंचभूत से शरीर के निर्माण की बात कही जाती है। योग मुद्राएं, उन विशेष कलाओं को सक्रिय करके न सिर्फ शरीर की एक मन को भी स्वस्थ करता हैं।



पंच तत्व और योग मुद्रा

- पंचतत्वों में मनुष्य के शरीर में पारल तत्व वायु तत्व माना जाता है। ये वायु शरीर में मनुष्य की मेधा, शिष्टि संवेध और मानसिक स्थिति का प्रतीक होती है। इस तत्व का संबंध मनुष्य के काने चक्र वाली कि अन्धकार से होता है।
- जबकि, दूसरे तत्व को आकाश या अंतरिक्ष माना जाता है। इस तत्व को जगज्जल इसकी विरासत के कारण निश्चय ही माना जाता है। ये तत्व योगी के शरीर की अंतर्दृष्टि को प्रतीक होता है। ये योगी का संबंध अंतरिक्ष के मात स्थिति करने में मदद करता है। इस तत्व का संबंध चंद्र चक्र विस्तृत से माना जाता है।
- तीसरे तत्व को पृथ्वी तत्व माना जाता है। ये तत्व शरीर की कठोरता या भौतिक संरचना को निर्धारित करता है। इस तत्व का प्रभाव शरीर के अंतर्दृष्टि और हड्डियों पर पड़ता है। यही तत्व शरीर में तंत्र को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। पृथ्वी तत्व का संबंध प्रथम चक्र मूलधार और तीसरे चक्र मणिधर से माना जाता है।
- शरीर के चौदह तत्व को अग्नि तत्व कहा जाता है। ये तत्व शरीर की श्रेय, शक्ति, मेटाबॉलिज्म और तापमान को निर्धारित करता है। शरीर में पृथ्वी और अग्नि तत्वों को एक दूसरे का विरोधी कहा जाता है। उनके अपने अलग कला चक्र भी होते हैं।
- शरीर का पांचवां और सबसे अंतिम तत्व जल को माना जाता है। मनुष्य के शरीर का 70% हिस्सा जल से ही बना होता है। यही कारण है कि जल तत्व का प्रभाव शरीर पर सर्वोच्च होता है। ये तत्व टिस्टूल, कोश, सिजन, त्वचा और मांस को सक्रिय करता है। जल तत्व का चौथा संबंध शरीर के दूसरे चक्र स्वर्णिज्म से माना जाता है।



1. ज्ञान मुद्रा

उद्देश्य : ज्ञान प्राप्ति के लिए, इसका मुद्रा का अभ्यास उन योगियों को भी करना चाहिए जो, इस भौतिक जगत से मुक्त हो अलग बनने चाहते हैं।

अन्य नाम : वायु चक्र मुद्रा
हस्त मुद्रा : हाथ की तर्जनी अंगुली को अंगुठों से स्पर्स कराया।

- ज्ञान मुद्रा के फायदे :**
- शरीर में वायु तत्व को बढ़ाता है।
 - जोश, लालच और रक्तस्रावक संवेध को बढ़ाता है।
 - अनिश्चय मन की चिन्ता खत्म और सादरता को बढ़ाता है।
 - ये चक्र, अज्ञान और मानसिक उत्तरांतों से निपटने में बेहद कारगर है।



2. वायु मुद्रा

उद्देश्य : शक्ति देने के लिए

अन्य नाम : वायु शक्ति मुद्रा
हस्त मुद्रा : तर्जनी का पहला फेर अंगुठों के अंतरिक्ष फेर में लगाया। अंगुठा, तर्जनी अंगुली के ऊपर रखा।

- वायु मुद्रा के फायदे :**
- शरीर में वायु तत्व को कम करता है।
 - शरीर में वेबेरी और चिन्ता को कम करता है।
 - हार्मोन और नर्वस सिस्टम की अतिव्यक्तिता को कम करता है।
 - गुस्सेल, हाइपरसंवेध और कम एक्टिवता कला के लिए अच्छा है।

क्या करें? : किसी भी समय



3. आकाश मुद्रा

उद्देश्य : हल्केपन के लिए
अन्य नाम : आकाश चक्र मुद्रा

हस्त मुद्रा : मध्यम अंगुली के फेर को अंगुठों से स्पर्स कराया। शीर्षिन 30 डिग्री से अधिक माप तक अभ्यास न करें।

- आकाश मुद्रा के फायदे :**
- शरीर में आकाश तत्व को बढ़ाता है।
 - दिमाग में जाने वाले धुरे विचारों से राहत देता है।
 - चंच, दुर और श्रेय की धारणाओं को नियंत्रित करता है।
 - शरीर में मौजूद अशुद्धियों को हटाने का काम करता है।
 - कान और पाद संवेध सामान्य कला लेटों के लिए विशेष लाभदायक।
 - कान और सीने से जुड़ी समस्याओं में भी लाभदायक।
- क्या करें? :** किसी भी समय, सबसे अच्छे तरीके के लिए 2-6 Am/Pm अभ्यास करें।



4. शून्य मुद्रा

उद्देश्य : दर्द से राहत देने के लिए
हस्त मुद्रा : मध्या अंगुली के पहले पंजरे के बीच पर रखें और अंगुली के ऊपर रखें। किसी भी दिशा की अनुश्रुति या दर्द अनुभव होने पर शून्य मुद्रा का अभ्यास न करें।

शून्य मुद्रा के फायदे :

- शरीर में अतिरिक्त तनाव को कम करता है।
- सान में दर्द, सून्ने में सन्नाह, पाचन की शक्ति को कम करता है।
- शरीर के कई अंगों जैसे, मिन और सीने में हल्के दर्द को कम करता है।
- बाल झड़ने वाले लोगों के लिए बेहतरीन फायदेदार।

क्या करें? : किसी भी समय।

हस्त मुद्रा : अनामिका अंगुली को अंगुली के अतिरिक्त पंजरे पर रखें और अंगुली के ऊपर अंगुली रखें। 30 मिनट से अधिक समय तक अभ्यास न करें।

सूर्य मुद्रा के फायदे :

- शरीर में अतिरिक्त तनाव को दूर करती है जबकि शून्य तनाव को कम करती है।
- शरीर के तापमान को बढ़ाती है।
- दर्द से संघर्ष करने पर सहाय देती है।
- लंबे समयदर्द की समस्या वाले लोगों के लिए बेहतरीन है।
- बेट लॉस, अस्थि, कब्ज का दूर करने की समस्या को दूर करती है।
- गर्भकाल में विकसित होने की समस्या और बच्चे को जन्म देने के लिए फायदेदार।

क्या करें? : किसी भी समय।



7. वरुणा मुद्रा

उद्देश्य : नमी के लिए
अन्य नाम : जल वर्षक मुद्रा
हस्त मुद्रा : अनामिका को अंगुली के पहले पंजरे में लगाकर करवाएं। शरीर में ज्यादा पतले निकलने की समस्या वाले लोगों इस मुद्रा का अभ्यास न करें।

वरुणा मुद्रा के फायदे :

- शरीर में जल-तत्व को बढ़ाकर देने में मदद करती है।
- जोड़ों में दर्द, आर्थराइटिस, शरीर से पुराने विकसित और स्नायु न होने की समस्या में मदद करती है।
- हार्मोन की कमी होने या विहाइड्रेशन की समस्या होने पर सहाय देती है।
- ड्राई स्किन, बाल, आंखें, रुजिदा, पाचन तंत्र की सभी समस्याओं को दूर करती है।

क्या करें? : किसी भी समय।



8. जल शामक मुद्रा

उद्देश्य : मिर्च के लिए
अन्य नाम : जल शामक मुद्रा
हस्त मुद्रा : अनामिका अंगुली के पहले पंजरे के बीच पर रखें। अंगुली पूरी तरह से अंगुली के ऊपर ही रखें।

जल शामक मुद्रा के फायदे :

- शरीर में जल तत्व की मात्रा को कम करती है।
- ज्यादा पतले निकलने, जक बहने, आंखों में लाली आने में सहाय है।
- हार्मोन से संबंधित अंगों की समस्या में सहाय देती है।
- हाइपर एक्टिविटी के लोगों के लिए बेहतरीन है।
- गर्भवती से गर्भकाल के समय को कम करती है।

क्या करें? : किसी भी समय।



5. पृथ्वी मुद्रा

उद्देश्य : शक्ति या ताकत बढ़ाने के लिए
अन्य नाम : पृथ्वी वर्षक मुद्रा या अतिरिक्त शक्ति मुद्रा।
हस्त मुद्रा : अनामिका का रिंग फिंगर को अंगुली में लगाकर करवाएं।

पृथ्वी मुद्रा के फायदे :

- शरीर में पृथ्वी तत्व को बढ़ाती है जबकि अतिरिक्त तत्व को कम करती है।
- जड़ दिशु की शक्ति को बढ़ाता है।
- मसल कमजोर और हिलिंग की प्रक्रिया को तेज करती है।
- कब्ज से राहत देता है।
- बच्चे को हड्डियों, बाल और नखुनों को मजबूती देती है।
- शरीर में मजबूती, पौष्टिकता और शक्ति का संतुलन करती है।
- मेडिटेशन या ध्यान प्रक्रिया और शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है।
- ड्राई स्किन की समस्या को दूर करती है।
- दुर्बल शरीर वाले लोगों में मजबूत, ताकत या आवाज की समस्या को दूर करती है।

क्या करें? : किसी भी समय।



6. सूर्य मुद्रा

उद्देश्य : बेट लॉस के लिए
अन्य नाम : पृथ्वी शामक मुद्रा, अतिरिक्त वर्षक मुद्रा

कलाई की योग मुद्राओं के प्रकार

- 1. वैराग्य मुद्रा**
उद्देश्य : शैथिल्य जगत से मोह कम करने के लिए। हस्त मुद्रा इन पंजिरान में, हार्मोन को घटाने का काम की और बढ़ाकर रखें।
- 2. ध्यान मुद्रा**
उद्देश्य : साधना या मेडिटेशन के लिए
हस्त मुद्रा : दोनों हार्मोन शरीर के बीच में पेट के पास आकर बनेगी। कलाई को जड़ों पर रखें से दिवस। जबकि दोनों हाथों की अंगुलियां एक-दूसरे से मिली हुई होंगी।



ध्यान मुद्रा के फायदे :

ध्यान मुद्रा के नियंत्रित अभ्यास से मन शांत होता है। ध्यान मुद्रा दिवस को मेडिटेशन को बढ़ाकर करने में सहाय है। जैसे जो, योग शिक्षण में कुल 300 से ज्यादा मुद्राओं के बारे में बताया गया है। लेकिन मुद्राओं करने वाले या अधिक शक्ति के लिए इनमें ही प्रमुख मुद्राओं से काम लेना ही सहायक हो सकता है। योग मुद्राओं के अभ्यास से पहले किसी योग गुरु या योग शिक्षक से सलाह लेना ही ज्ञानी रहिए।

नई व्यवस्था: प्रदेश में एनपीएस वाले 4.60 लाख कर्मचारियों के लिए पेंशन नियमों में संशोधन कोर्ट से सजा मिली हो, गबन का आरोपी हो या बर्खास्त हुआ हो... एनपीएस में नहीं रुकेगी कर्मचारी की पेंशन

(पेज 8 का लेख)
न्यू पेंशन स्कीम लागू करने के तय में आने वाले 4.60 लाख कर्मचारियों के लिए प्रदेश सरकार ने कोर्ट चुनकर 12 जनवरी को पेंशन नियमों में संशोधन किया है। इसके अंतर्गत यदि किसी कर्मचारी को किसी प्रकार का कोई बंद मिलता हो या उसे विधायीय जॉब दे कर नौकरी में बर्खास्त किया गया हो, यहाँ तक कि कोर्ट ने सजा सुन ली हो, इसके बावजूद इनमें से किसी भी शर्तिका में उनकी पेंशन नहीं रुकी जाएगी। साथ ही इस स्कीम के तहत कर्मचारियों को मिलने वाले पेंशन में किसी तरह की कटौती भी नहीं की जा सकेगी।

पेंशन रकबाट से संबंधित 22 हजार मामले

जनशक्ती के मुताबिक प्रदेश में पेंशन रकबाट से संबंधित 22 हजार मामले हैं। इनमें से 2 हजार



एनपीएस के तहत नहीं रुकेगी कर्मचारियों की पेंशन

बता दें कि नौकरी के दौरान जो सजा सुन ली गई है, कर्मचारियों को उसका फलदा सही-सही मिलना सुनिश्चित किया जाएगा। जानकारी के मुताबिक 1 जनवरी 2005 के बाद (एनपीएस) राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली में आए सरकारी कर्मचारी को इस स्कीम का लाभ मिलेगा। अंतर्गत पेंशन स्कीम (एनपीएस) 31 दिसंबर 2004 के पहले नौकरी में आने वाले पर प्रभावी रहेगी। इसमें कोर्ट में सजा सुनिश्चित होने, गबन का आरोप होने या डिफरेंटिअल इन्कवायरी चलाने पर पूरी पेंशन रुक जाये, 50% से ज्यादा कटौती किए जाने का प्रावधान बरकरार रहेगा। साथ ही सरकार की ओर से मिलने वाली ड्रेवेंडी भी रुक ली जाएगी। ये व्यवस्था 2.50 लाख कर्मचारियों पर पेंशन नियम 1976 के तहत लागू रहेगी। इसमें सिर्फ नौकरी में आने वाले मुजान की व्यवस्था है। पहले एनपीएस में ही नहीं व्यवस्था थी। एनपीएस में वे भी व्यवस्था बरकरार रहे, जिसमें 10 साल की सेवा पूरी न होने पर पेंशन न देने की व्यवस्था है। इस अर्थ में पूरे होने पर अतिरिक्त वेतन की 50% प्रति पेंशन में देव होगी।

मिलने वाले हैं, किन्तु अतिरिक्त की नौकरी के कारण उसकी विधायीय जॉब सुनिश्चित कर ली गई है। साथ ही कर्मचारियों पर संघीय आरोपों के तहत मुकदमा चला कर दिया है। इसके कारण 30 से 35 साल की सेवा पूरी होने के बावजूद भी कर्मचारियों को पेंशन का लाभ नहीं मिल पाता था। मामले का निपटारा होने तक सेवानिवृत्त होने वाले कर्मचारियों का पेंशन इसमें संघर्ष करता रह जाता था। इतिहास में नई व्यवस्था लागू की गई। तब से कर्मचारियों को सन्तान लाभ मिल सके।

10 साल में रिटायरमेंट पर भी पूरा लाभ

1 जनवरी 2005 के बाद नौकरी में आए कर्मचारियों के लिए एनपीएस लागू किया गया है। वेतन में आने के 10 साल में यदि कोई कर्मचारी रिटायर हो जाता है, तो उसे पेंशन का पूरा लाभ मिलेगा। यहाँ तक कि कोर्ट पर जाने पर भी कर्मचारी के नौकरी में लौटने पर उसके वेतन में हा नहीं 10% प्रति कटौती नहीं है, उसमें 14% प्रति सरकार जमा करती है। बत दें वे प्रति वर्गम कोर्ट में जमा की जाती है। उपकरण के लिए यदि किसी कर्मचारी का वेतन 50,000 है तो उसका और सरकार का अंतर मिलकर प्रत्येक महीने 12 हजार रूपए उसके वेतन में से कटौती जाएगी।

सरकार और भारतीय कंपनियों गूगल का वर्चस्व कब तोड़ेंगे
अमेरिकी गूगल की, सरकार, जनता, देशी भाषायें तक गुलाम

क्या मेक इन इंडिया इज आफ डूइंग बिजनेस आदि के भारत में गूगल के विकल्प क्यों विकसित नहीं हुये



अमेरिकी विद्युत शक्ति कंपनियों के साथ भारत के सबसे बड़े बिजनेस के एक हिस्से के रूप में... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था...

जैसे शक्ति का प्रयोग कर पचाने में... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था...

की बिना कुछ कार्बनिक बिजनेस... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था...

करना तबकात कर करदेश की... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था... अमेरिकी बिजनेस कंपनियों का ही पैर था...

गूगल का प्रोजेक्ट वाणी हिंदी समेत 38 भाषाओं को एक प्लेटफार्म पर लाया जाएगा

भारत में भाषा की विविधता गूगल के सामने बड़ी चुनौती है। गूगल अपने उत्पादों के जरूरी एक दशक से भी ज्यादा लंबे समय में भाषा की समस्याओं को ठीक ठीक पर काम कर रहा है।

भारत में सबसे लंबे समय से 'गूगल', 'नेट' और 'अंडरस्टैंड' जैसे टूल 9 भारतीय भाषाओं में इस्तेमाल कर रहे हैं।

प्रोजेक्ट के तहत अब तक 5000 डेटा एकत्र किया जा चुका है

गूगल ने कई नए टैक्नोलॉजी को बेहतरीन बनाया है। इस तरह से भाषा की सेवा करनी काम ठीक और हो रहा है।

रु.1157 करोड़ खर्च फिर भी क्षिप्रा मैली

पेज 1 का ग्रेज नदी सफाई में इस खार 5 खड़े काम

- 1. ऐसे छोटे-छोटे गांव, जिनमें सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट नहीं लगा है, खास अनुदान कम करने के लिए किचन रसोयियों... 2. ऐसे इलाक़ों को आरक्षण प्लांट व सीवेज को बिना उपचार के... 3. शिवा व बामन बिन्सोरे 62 काम... 4. इन सभी काम पंचायतों में... 5. स्थानीय क्षेत्रों में स्थानीय... 6. 15 साल, 1157 करोड़ खर्च फिर भी जली मैली... 7. 49 जगहों क्षेत्र में कान्ठ... 8. 119 प्रस्ताव पित्तन... 9. कामगुमित्री स्वीकारित बनाएंगे प्रांतीय क्षेत्र में



2007-08 से प्रोजेक्ट पर काम हो रहा शहरी क्षेत्र में 22 किमी से गुजरती है कान्ठ-सरस्वती... 15 साल, 1157 करोड़ खर्च फिर भी जली मैली... 49 जगहों क्षेत्र में कान्ठ... 119 प्रस्ताव पित्तन... कामगुमित्री स्वीकारित बनाएंगे प्रांतीय क्षेत्र में

कार्टून कोना RAJASTHAN: नदी मिलेगा 450 रुपये में सरता एलपीजी सिलेंडर, केंद्र सरकार ने घोषणा से किया इंकार... पुत्राव से पहले... पुत्राव के बाद... LPG ₹450... पुत्राव जमाना दिया... पुत्राव जमाना दिया

