विचार मासिक पत्रिका

कुल पृष्ठ 16, वर्ष 5, अंक 55 माह - जुलाई 2023, मूल्य : निःशुल्क

लेख
योग मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है

योग
युवाओं को एकाग्रता बढ़ाने में ध्यान आवश्यक है

जैविक खेती
सोना मोती गेंहू की खेती में किसानों का फायदा, 90 रू. किलो से अधिक मिलता है दाम

गोबर से दिया बनातीं महिलाएं

पदाधिकारी

कपिल मलैया
संस्थापक अध्यक्ष

सुनीता अरिहंत
कार्यकारी अध्यक्ष

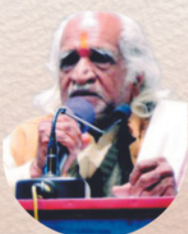
सौरभ रांधेलिया
उपाध्यक्ष

आकांक्षा मलैया
सचिव

विनय मलैया
कोषाध्यक्ष

नितिन पटैरिया
मुख्य संगठक

अखिलेश समैया
मीडिया प्रभारी



हरगोविंद विश्व
मार्गदर्शक

राजेश सिंघई
मार्गदर्शक

श्रीयाँश जैन
मार्गदर्शक

गुलज़ारी लाल जैन
मार्गदर्शक

प्रदीप रांधेलिया
मार्गदर्शक

अंशुल भार्गव
मार्गदर्शक

डॉ. स्वप्निल बी. मंत्री
मार्गदर्शक

योग मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है

डॉ.एम. पुरूषोत्तम
बी. एन. वाय. एस.
अंतर्राष्ट्रीय योग प्रशिक्षक

योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है, जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग और व्यायाम में अन्तर है। योग मन और शरीर को साथ जोड़ता है। श्वास का विशेष महत्व रहता है। व्यायाम, जिम में श्वास से कोई मतलब नहीं होता है। शारीरिक शक्ति मुख्य केंद्र में होती है। लेकिन योग के दौरान हीलिंग पॉवर को बढ़ाना होता है।

योग का इतिहास : योग विद्या का इतिहास हजारों वर्ष प्राचीन है। श्रुति परंपरा के अनुसार भगवान शिव योग विद्या के प्रथम आदि गुरु, योगी या आदियोगी है। उसके पश्चात सप्तऋषियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। पशुपति की एक मूर्ति मिली जो योग के पद्मासन अवस्था को प्रदर्शित करती है। उस समय पूरी जनता योग से जुड़ी हुई थी। योग का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिंधु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं 2700 ई. पू. की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है।

महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योगाभ्याओं को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनकी निहितार्थ और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलयोगसूत्र नामक ग्रंथ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया। प्रतिष्ठित योगाचार्य की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज संपूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज के समय में योगाभ्यास अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है। योग के आधारभूत तथ्य हैं। पारंपरिक योग संप्रदाय के साथ, योग के मूल उद्देश्यों और लक्ष्यों तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

योग का सही समय : योग के लिए सबसे अच्छा समय खाली पेट सुबह प्रातः काल 5-6 बजे होता है एवं जो व्यक्ति रात में काम करते हैं सुबह समय नहीं मिल पाता वह शाम के 6:00 बजे कर सकते हैं।

सावधानियां :

- शौंच- यह योग अभ्यास के लिए महत्वपूर्ण एवं पूर्व आपेक्षित क्रिया है।
- योगाभ्यास शांत वातावरण में आराम के साथ शरीर एवं मन को शुद्ध करके किया जाना चाहिए
- अभ्यास करते समय शरीर की गतिविधि आसान हो इसके लिए सूती के हल्के और आरामदायक वस्त्र पहनना चाहिए।
- थकावट, बीमारी, जल्दबाजी एवं तनाव की स्थिति में योग नहीं करना चाहिए।
- यदि पुराने रोग, पीड़ा एवं हृदय संबंधी समस्याएं हो तो ऐसी स्थिति में योग अभ्यास शुरू करने से पूर्व चिकित्सक अथवा योग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

सुबह उठने के बाद मलासन योग करना चाहिए ताकि शौच क्रिया के दौरान पेट साफ हो जाए क्योंकि वेस्टन टॉयलेट हो जाने के कारण पेट एवं जंघा के कारण सही रूप से प्रेशर नहीं बनता जिससे पूरी प्रक्रिया सुचारू रूप से नहीं हो पाती, जिससे बहुत सारी समस्याएं आ रही हैं। कमर में दर्द, लीवर में दर्द, पाचन क्रिया, डायबिटीज की समस्या, गैस की समस्या यह बिल्कुल सामान्य प्रक्रिया है। एक आसन में सब कुछ मिल रहा है। यह हमें प्रतिदिन करना चाहिए। हमें दिन में कम से कम 5 मिनट यह योग करना चाहिए।

योग के लिए हम दूसरी नजर से देखें तो आज बाजारवाद से प्रभावित दिखाई देता है। आप इस मुद्दे पर क्या कहेंगे, क्या योग बहुत वस्तुओं से जुड़ा हुआ है? भारतीय योग हीलिंग, थेरेपी, स्वस्थ बनाये रखना रहा है। पश्चिमी दुनिया ने हमारे रिसोर्स को भौतिक वस्तुओं से जोड़ दिया। योग की सामान्य प्रक्रियाओं को उन्होंने बेल्ट के साथ करना या अन्य वस्तुओं के साथ करने की जरूरत पैदा की। यह चीजें हजारों रूपये में आती है। योग में चाहिए लचीलापन, लेकिन बाजारवाद ने कहा कि आसन करो मगर बेल्ट के साथ। यह खरीद लो, वह खरीद लो? हम कहते हैं कि पेट साफ करने के लिए यह थेरेपी करो। उन्होंने कहा कि यह पाउडर पीलो। यह प्रोडक्ट खरीदो, हमने कहा थोड़े ढीले कपड़े पहन कर योग की प्रक्रिया में शामिल हो। उन्होंने कहा कि एकदम टाइट टी-शर्ट पहनो मतलब हमारे रिर्सोस को उन्होंने उल्टा-पुल्टा करके मार्केट को पैदा किया। हमने कहा ध्यान करो, वे कहते है कि क्रिस्टल मेडिटेशन करो। मजे की बात यह है कि रिसोर्स हमारे और प्रोडक्ट उनके और वह वापस हमें ही बेच रहे हैं। हमें यह सब समझने की जरूरत है एवं सही चीजों को अपनाने की आवश्यकता है।

योग बहुत ही लाभदायक है, मेरे 16 साल के अनुभव, अंतरराष्ट्रीय स्तर के शिविरों फिलीपींस, आईलैंड, सिंगापुर, थाईलैंड, इंडोनेशिया, भारत, एशिया के अधिकांश देशों में यही सामान्य योग चलता है।

भारत के लोग योग के प्रति क्या भाव रखते हैं इस बारे में हमें कुछ बताइए ? योग के प्रति उदासीनता सभी जगह देखने को मिल जाएगी। अभी हमारे पास लोग आते हैं तो मैं पूछता हूं कि आप कितने बजे सोते हैं? तो कोई कहता है 11 बजे 12बजे, सुबह कितने बजे उठते हो 8 बजे 9 बजे। इसका मुख्य कारण? उनका जवाब होता बस ऐसे ही मोबाइल चलाते रहते। आज हमारे पास जितनी सुविधाएं हैं, फोन चलाते रहो, खाने के लिए बाहर से आर्डर कर दिया। आप रात को 12 बजे खा रहे हैं, यह खाना कितने बजे तक पचेगा, यह शरीर के लिए जहर बनेगा। विदेशों में तो लोग रात-रात भर नहीं सोते, उनकी सबसे बड़ी समस्या इनसोम्निया (नींद) न आना (कॉन्स्टिपेशन) कब्ज बहुत आम-समस्या है। हम लगातार इन चीजों में फंसते जा रहे हैं।

इन सभी समस्याओं से निपटने के लिए हमें एक व्यवस्थित जीवन शैली को अपनाना चाहिए सुबह से अपने जीवन में योग, ध्यान को शामिल करे। हमारे पास थेरेपी हैं जिनसे कई समस्याओ से मुक्ति पाई जा सकती है।

आमदनी अधिक : लागत कम

जैविक खेती एवं प्रयोग पद्धतियां

वर्तमान समय में खेती मुख्यतः कृषि रसायनों पर आधारित है, परिणामस्वरूप खेती निरंतर महंगी तथा वातावरण प्रदूषण की समस्या भयावह होती जा रही है। देश में कई सारे भू-भाग में जैविक कार्बन की मात्रा 0.5 प्रतिशत से कम तथा कई स्थानों पर 0.2 प्रतिशत से भी कम हो गई है, कृषि रसायन के अंधाधुंध उपयोग के कारण भूमि में जीवन की कमी होती जा रही है। इसका दुष्प्रभाव मिट्टी के साथ मनुष्य के स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है।

जैविक खेती (ऑर्गेनिक फार्मिंग) - कृषि की वह विधि है जो रसायनमुक्त प्रयोग पर आधारित है, तथा जो भूमि की उर्वरा शक्ति को बचाये रखने के लिये फसल चक्र, हरी खाद, कम्पोस्ट आदि का प्रयोग करती है।

जैविक खेती करने की विधि: सबसे पहले हम जीवामृत खाद एवं गौकृपा अमृत तैयार करें।

जीवामृत खाद बनाने की विधि -

- सबसे पहले 200 लीटर की टंकी लें
- टंकी में 160 लीटर पानी भरें
- 10 किलोग्राम गाय का गोबर टंकी में डालें
- 10 लीटर गाय का गौ- मूत्र टंकी में डालें
- 2 किलोग्राम गुड घोलकर टंकी में डालें
- 2 किलोग्राम बरगद के नीचे की मिट्टी पीसकर टंकी में डाले।
- 1 किलोग्राम उड़द (लगभग 5 से 6 दिन अंकुरित) टंकी में डालें

सुबह-शाम साफ डंडे से 5 मिनिट घोल को हिलाये, 7 दिन में तैयार है जीवामृत खाद।

नोट : सूती के कपड़े से टंकी का मुँह बांधकर रखें।

गौ-कृपा अमृत बनाने की विधि -

- सबसे पहले 200 लीटर की टंकी लें
- टंकी में 190 लीटर पानी भरें
- टंकी में 2ली. गाय के दूध का मठा लें
- 2 किलोग्राम गुड घोलकर टंकी में डालें
- 1 किलोग्राम गौ कृपा अमृत डालें

नोट : सूती के कपड़े से टंकी का मुँह बांधकर रखें

सुबह-शाम साफ डंडे से 5 मिनिट घोल को हिलायें। 7 दिन में गौ-कृपा अमृत तैयार हो जाएगा।

जैविक खाद बनाने की विधि -

- 100 किलोग्राम गाय के गोबर का सूखा पाउडर बनायें
- 20 लीटर जीवामृत खाद
- 10 लीटर गौ-कृपा अमृत
- 5 किलोग्राम नीम की पत्ती
- 5 किलोग्राम उपले की राख
- 5 किलोग्राम बरगद के पेड़ की मिट्टी

यह पूरी सामग्री को फावड़ा से पक्की ज़मीन पर मिलाकर 1 एकड़ में 4 क्विंटल का छिड़काव करें। यह खाद बुवाई के पहले या बाद में डाला जा सकता है, जैसी सुविधा हो।

आज के युवाओं को एकाग्रता बढ़ाने में ध्यान आवश्यक है : कपिल मलैया

विचार समिति व शांतिरत्नम के संयुक्त तत्वावधान में योग शिविर एवं नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर में 400 से अधिक व्यक्ति शामिल

योग एवं नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर के दौरान योगाभ्यास करते साधक।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विचार समिति एवं शांतिरत्नम के संयुक्त तत्वावधान में योग शिविर एवं नि:शुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर का आयोजन वात्सल्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सुबह 6 बजे से 9 बजे से किया गया। योग शिविर में 400 से अधिक व्यक्तियों ने इस शिविर का लाभ उठाया।

इस अवसर पर केरल से आए अंतर्राष्ट्रीय योग प्रशिक्षक डॉ. पुरूषोत्तम मुनिरथिनम ने 45 मिनट तक योग के विभिन्न आसनों जैसे वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, मकरासन, प्राणायाम, नाडी शोधन, शीतली प्राणायाम कराते हुए विभिन्न आसनों के फायदे बताए। उन्होंने बताया कि योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है,

विचार समिति के अध्यक्ष एवं आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक कपिल मलैया ने श्री श्री रविशंकर जी द्वारा प्रदत्त पंचकोष ध्यान करवाया।

बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

विचार समिति के अध्यक्ष एवं आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक कपिल मलैया ने श्री श्री रविशंकर जी द्वारा प्रदत्त पंचकोष ध्यान करवाया। उन्होंने कहा कि ध्यान मन और मस्तिष्क को भरपूर ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देता है। 20 मिनिट का ध्यान 4 घंटे की नींद से ज्यादा ऊर्जा देता है। आज के युवाओं को एकाग्रता बढ़ाने में ध्यान आवश्यक है। ध्यान बहुत सहज-सरल प्रक्रिया है। इसकी जानकारी कम होने से लोगों को यह कठिन लगती है। आप तो बस ध्यान करना शुरू कर दें। लगातार ध्यान करने से नकारात्मक विचार आना धीरे-धीरे कम हो जाते हैं।

प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. सौरभ भारिल्ल ने योग शिविर में आये लोगों का नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति को भोजन सूर्यअस्त के पहले करना चाहिए। इसका कारण यह है कि यह भोजन सोने से पहले आसानी से पच जाएगा। शरीर प्राकृतिक रूप से भोजन व पानी मांगता है। इस बात पर विशेष जोर दिया कि लोग सोशल मीडिया पर खाने-पीने के संबंध में गलत जानकारी देखकर भ्रमित हो रहे हैं। जैसे पानी अधिक से अधिक पीना चाहिए।

जबकि हमें जितनी प्यास लगती है उतना ही पानी पीना चाहिए। इसके अलावा व्यक्ति को समय से सोना चाहिए व प्रात:काल जल्दी उठना चाहिए।

वात्सल्य स्कूल के करन बहादुर श्रीवास्तव ने विचार समिति एवं शांतिरत्नम के लिए आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि विचार समिति सामाजिक बदलाव के लिए निरंतर कार्य कर रही है। हमें बहुत खुशी हुई कि उनके द्वारा योग शिविर हमारी संस्थान में संपन्न हुआ।

कार्यक्रम में अपराजिता मददगार ग्रुप से विजय जैन सरकार, संदीप जैन, एकता समिति से चंपक भाई, सुभाष कंडया,

विचार समिति मुख्य संगठक नितिन पटैरिया, अंशुल भार्गव, वीरेन्द्र पाठक भाजपा नेता, मुकेश जैन ढाना, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनिल तिवारी, दीपक वर्मा, प्रियंका राजपूत एवं आदिनाथ परिवार के सदस्य उपस्थित थे।

सोना-मोती गेहूं की खेती में किसानों का फायदा, 90 रुपये किलो से अधिक मिलता है दाम

सोना मोती गेहूं खायें, बीमारियों से मुक्ति पाएं

मनेशिया गांव में उगाया गया सोना मोती गेंहू।

सोना मोती गेहूं को हड़प्पा काल में उगाया जाता था। सेहत के लिए इस गेहूं का सेवन काफी फायदेमंद बताया जाता है। इस गेहूं का दाना लंबा नहीं बल्कि गोल होता है। अन्य अनाज की अपेक्षा 3 गुना अधिक फोलिक एसिड होता है। प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, मैग्नीशियम एवं आयरन है। लगभग 267 प्रतिशत अधिक खनिज और 40 प्रतिशत अधिक प्रोटीन पाया जाता है। ग्लूटेन और ग्लाइसीमिक तत्व कम होने के कारण शुगर लेवल कम होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि इस गेंहू के प्रचार-प्रसार का श्रेय आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी को जाता है।

जिन्होंने इसकी जानकारी मिलने पर देश भर में प्रचार-प्रसार किया। श्री श्री की इस प्रेरणा से मैं मनेशिया गांव में 20 एकड़ में सोना मोती गेहूं की खेती पूर्णतः जैविक तरीके से कर रहा हूं। कृषि वैज्ञानिकों ने गेहूं की इस पुरातन देशी किस्म पर परीक्षण कर यह निष्कर्ष निकाला कि बगैर कीटनाशक और रासायनिक खाद के इसकी पैदावार की जा सकती है। इस गेहूं की पैदावार प्रति एकड़ 10 क्विटल से अधिक होती है।

आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा उत्पाद सोना मोती गेंहू।

4 गुना दाम पर बिकता है यह गेहूं - सोना मोती गेहूं सामान्य गेहूं के मुकाबले 4 गुना दाम में बिकता है। वर्तमान में बाजार में ₹9000 प्रति क्विंटल से ₹30000 प्रति क्विंटल के दाम पर यह गेहूं बेचा जा रहा है। पोषक तत्वों से भरपूर होने के चलते इस गेहूं की मांग दूसरे गेहूं के मुकाबले ज्यादा है।

यहां किसान कर रहे हैं सोना मोती गेहूं किस्म की खेती - सोना-मोती गेहूं की किस्म काफी पुरानी है जो विलुप्त होने की कगार पर पहुंच गई थी, परंतु आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा प्रचार-प्रसार करने से देश के कई राज्यों के किसानों के द्वारा इसकी खेती दोबारा से शुरू की गई है। वर्तमान समय में इसकी खेती पंजाब, हरियाणा, बिहार, झारखंड एवं मध्य प्रदेश राज्य के कई किसानों के द्वारा की जा रही है। सोना मोती गेहूं की खेती कर किसान अच्छी आय प्राप्त कर सकते हैं। सोना मोती गेहूं पूरी तरह से जैविक तरीक़े से ही उगाना चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार के रासायनिक खाद तथा कीटनाशक का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

सोना मोती गेहूं की विशेषताएं

- इस गेहूं में चीनी की मात्रा कम होती है।
- इस किस्म में ग्लूटेन और ग्लाइसीमिक तत्व कम होने के कारण यह डायबिटीज और ह्रदय रोग पीड़ितों के लिए काफी लाभकारी है।
- कुछ लोगों को ग्लूटेन से एलर्जी होती है ऐसे लोग गेहूं, जौ या फिर सरसों से बनी चीजों का सेवन नहीं कर पाते हैं, वो लोग सोना मोती गेंहू का उपयोग कर सकते है।
- फोलिक एसिड शरीर में डेमेज हो चुकी सेल्स को रिपेयर करने का काम करता है।
- एक्सपर्ट्स के मुताबिक फोलिक एसिड हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी हैा इससे हमारा पाचन अच्छा होता है और पेट संबंधी दिक्कतें कम होती हैं । कब्ज, जीमिचलाने और दस्त जैसी समस्याओं को दूर करने के लिए फोलिक एसिड काफी मददगार है।
- पूरे शरीर में ऑक्सीजन का संचार सुचारू ढंग से हो इसके लिए भी फोलिक एसिड की जरूरत होती है.
- फोलिक एसिड महिलाओं में एनीमिया को ठीक करने में मदद करता है।
- इस गेंहू की फसल सामान्य गेंहू जैसी ही है, अतः इसे कोई भी किसान उगा सकता है ।

स्वरोजगार से जुड़ीं महिलाओं से बातचीत, उनके सुझाव और आगामी नीतियां

क्वेस्ट एलाइंस से आई पल्लवी मिश्रा से जाने महिलाओं ने नये उद्यम

विचार समिति एवं क्वेस्ट एलाइंस ने महिलाओं को आर्थिक गतिविधियों से जोड़ कर उन्हें स्व-रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए। स्वरोजग़ार शुरू कर महिलाओं ने अपनी काबलियत और मेहनत के दम पर अपनी एक अलग पहचान बनाई है।

इन सभी महिलाओं की कार्य प्रगति जानने, व्यवसाय की कठिनाइयों, आवश्यकताओं को समझने का प्रयास 3 दिवसीय निरीक्षण के दौरान किया गया। जिसमें महिलाओं ने व्यवसाय से जुडी कठनाईयां साझा कीं।

- नये प्रोडक्ट को बढ़ाना।
- मार्केटिंग।
- व्यवसाय विकास रणनीतियां बनाने में।
- वित्तीय रिकार्ड बनाए रखना।
- बजट।
- सुधार के लिए तकनीकी कौशल।

क्वेस्ट एलाइंस कार्यक्रम सहयोगी पल्लवी मिश्रा ने कहा हमें अपने व्यवसाय को और आगे बढ़ाने के लिए डिजिटल पेमेंट, ग्राहकों की आवश्कताओं, अलग-अलग आइटम रखने चाहिए। समय सभी के लिए एकसमान मिला है। इसके साथ-साथ व्यवसाय से संबंधित टारगेट बनने चाहिए। क्वेस्ट एलाइंस कार्यक्रम अल्पन सर ने महिलाओं से कहा कि अपने व्यवसाय को शौक बनाओ, मज़बूरी में कोई भी कार्य करने से सफलता नहीं मिलती। क्वेस्ट एलाइंस कार्यक्रम सहयोगी प्रांजल मिश्रा ने महिलाओं को व्यवसाय संबंधित सुझाव दिए।

- आगामी प्रशिक्षण से सम्बंधित कार्यक्रम की तैयारियां।
- फ्रेसर के लिए व्यवसाय।
- परियोजना संचालन के लिए पैरामीटर तय किये गए।
- इच्छुक व्यक्ति के लिए व्यवसाय की अवधारणा।

औपचारिक निरीक्षण में प्रभा साहू, अनीता, ममता, लक्ष्मी पटैल, रजनी पटैल और संध्या राय ने व्यवसाय से जुड़े प्रशिक्षण के लाभ के बारे में बताया।

इंटर्नशिप में समय प्रबंधन, संगठन और संचार कौशल को समझें

गोमय उत्पादों की प्रक्रिया समझते हुए इंटर्न

विचार समिति समय-समय पर छात्र-छात्राओं को इंटर्नशिप कराती आ रही है। इस इंटर्नशिप का उद्देश्य महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय के होनहार छात्रों को पाठ्यसामग्री के लिए उस व्यवहारिक दक्षता को उत्पन्न करना एवं पूरी तरह कुशल बनाना साथ ही कार्य स्थल पर उन्हें व्यवहारिक ज्ञान के साथ विषय की बारीकियों को समझने का अवसर देना है। इंटर्नशिप की अवधि में सीखी गई मूलभूत शिक्षा उनके भविष्य निर्माण में सहायक सिद्ध होती हैं। इंटर्नशिप माध्यम से रिसर्च, डाक्यूमेंटेशन, प्रोजेक्ट मैनेजमेंट, केस स्ट्डी, पार्टनरशिप आदि पर कार्य कर रहे हैं । मार्गदर्शक राहुल अहिरवार ने शोध का प्रारूप क्रियात्मक गतिविधियों की जानकारी, नेतृत्व की भावना, कठिन परिस्थितियों में कार्यों को चुनौतीपूर्ण लेना।

एक समस्या समाधानकर्ता बनने से है, आलोचना को स्वीकार करने और उससे सीखने और निश्चित रूप से संचार करने की क्षमता रखें।

एम्प्लायमेंट में लोकल प्रोडक्ट को बढ़ावा देना, महिलाओं की जनभागीदारी को बढ़ाना, स्वास्थ्य आदि पर चर्चा की गई। हम रिसर्च, सोशल मीडिया, टीम बिल्डिंग तथा एच.आर. आदि विषयों पर कार्य कर रहे हैं साथ ही हमारा उद्देश्य है कि समिति अपने प्रोजेक्टों में किस तरह के नए- नए प्रयोगों के माध्यम से कार्य कर सकें | छात्र नमन जड़िया बीटेक कंप्यूटर साइंस के छात्र हैं। इंटर्नशिप का अनुभव बताते हुए कहते है। मैं विचार समिति में 2 माह की इंटर्नशिप कर रहा हूं। यह सीधे मेरे विषय से संबंधित नहीं होने के बावजूद, इस अनुभव से मिली जानकारी और बुद्धिमत्ता अत्यंत मददगार और अमूल्य है।

यह हमें सभी के बारे में समझने में मदद एवं हमारे चारों ओर लोगों की जानकारी, उनकी क्या आवश्यकताएं हैं, चाहे आपका कार्य क्षेत्र कुछ भी हो।

जरूरतमंद लोगों की सहायता करना एक खुश करने वाला अनुभव है। इससे हमारी अर्थव्यवस्था को सुधारने में और हमारे राष्ट्र के समग्र सुधार में मदद मिलती है। इकोनॉमिकल चीजों के अलावा विचार समिति हमारे प्राकृतिक संसाधनों और सांस्कृतिक विरासत के प्रति भी सक्रिय और जागरूक है।

विचार समिति हमारी सांस्कृतिक प्रथाओं पर आधारित हस्तशिल्प परियोजना पर निरंतर काम कर रही है, जो रोजगार प्रदान करती है और हमारी संस्कृति को जारी रखती है, जो मेरी राय में दो काम एक साथ करने के समान है। हमें अपनी संस्कृति संरक्षित रखना चाहिए और हमारी प्रकृति को संरक्षित रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

विचार समिति ने 10,000 से अधिक पेड़ और पौधे लगाए हैं। विचार समिति ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों को शिक्षित करने पर भी काम कर रही है, जो अक्सर वंचित होते हैं और इस कारण उन्हें सही शिक्षा और सभ्यता की कमी होती है, हम उनकी सहायता करके हमारे देश के समृद्ध भविष्य को सुधार रहे हैं।

छात्र रिशेंद्र ठाकुर प्रेस्टीज कॉलेज इंदौर से बीए एलएलबी कोर्स पूरा कर रहे है। मैंने 1 महीने के इंटर्नशिप प्रोग्राम के लिए विचार समिति में आवेदन किया था। इंटर्नशिप प्रोग्राम मेरे लिए बहुत सूचनापूर्ण और मददगार अनुभव साबित हुआ, यह मेरे कोर्स से संबंधित था।

मुझे इस काम को करने से अपने जीवन अनुभव के बारे में ज्ञान प्राप्त करने का मौका मिला। विचार समिति हमारे राष्ट्र और संस्कृति के बारे में भी जागरूक करती है। हमें अपनी संस्कृति का संरक्षण करनी चाहिए और हमारे प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण बहुत महत्वपूर्ण है। विचार समिति सभी उत्पादों को प्राकृतिक सामग्री से बनाती है और यह नई-नई योजनाओं को प्रस्तावित कर आसपास के लोगों की मदद भी करती है। समिति हमें लोगों की पीड़ा से अवगत कराती है जिनकी मदद करना बहुत आनंददायक अनुभव होता है। यह मोहल्ला विकास परिवारों की आर्थिक वृद्धि में भी मदद करती है और राष्ट्र के समग्र उन्नति में सहायता प्रदान करती है।

परियोजना सहयोगी पूजा प्रजापति ने इंटर्न को बताया कि स्वरोजगार के लिए समिति द्वारा विशेष प्रयास चल रहे हैं। 30 महिलाओं को हमने नि:शुल्क प्रशिक्षण दिया। जिसमें 7 महिलाओं को समिति की सहयोगी संस्थान क्वेस्ट एलाइंस द्वारा 15-15 हजार रुपये की सहायता की गई। यह 7 महिलाएं किराना दुकान, ब्यूटी पार्लर, जनरल स्टोर, सिलाई सेंटर, दोना-पत्तल उद्योग, साड़ी की दुकान का व्यवसाय कर रही हैं। हर माह लगभग 4 से 5 हजार रुपये का मुनाफा इन महिलाओं को हो जाता है। हम इसी तरह से सफल प्रशिक्षण पुन: आयोजित कर रहे हैं। समिति का प्रयास है कि अधिक से अधिक महिलाओं शामिल होकर स्वरोजगार की दिशा में आगे बढ़ें साथ ही डिजीटल पेमेंट और तकनीकी कौशल में दक्ष कराना है।

पहल : हर चेहरे पर मुस्कान

हम जो खाये : वह उन बच्चों को खिलाये। हम जो पहने उन बच्चों को पहनाये। सहानुभूति नहीं साथी बनें।

विचार समिति उपाध्यक्ष सौरभ रांधेलिया वर्षो से सामाजिक कार्यक्रम हो, धार्मिक आयोजन हो, जन्मदिवस या वैवाहिक वर्षगांठ के अवसरों पर घरोंदा आश्रम, वृद्धा आश्रम जाना नहीं भूलते। हाल ही में उनकी पत्नी अंकिता रांधेलिया के जन्मदिन पर उन्होंने घरोंदा आश्रम जाकर मूक बधिर बच्चों से मुलाकात की उनके लिए काउंटर लगाकर पंजाबी आलू पराठा, बूंदी रायता, पुलाव खिलाया। सौरभ रांधेलिया कहते है मेरा हमेशा से ही प्रयास रहा है कि ईश्वर ने सभी के लिए समान जीवन दिया है हम सभी का प्रयास होना चाहिए कि जैसा जीवन हम जी रहे वैसा ही जीवन देने का प्रयास करें

घरोंदा आश्रम में मूक बधिर बच्चों को खाना खिलाते हुए सौरभ रांधेलिया।

हर चेहरे पर मुश्कान नाम से अभियान चलाया है इस अभियान से काफ़ी लोग जुड़े हुए है, इस मुहिम से लोग जुड़ते जा रहे है। उन्होंने समाज को प्रेरणा देने का कार्य किया है।

लीफी चेंजमेकर्स फेलो का तीन दिवसीय प्रशिक्षण चंडीगढ़ में

पिछले 1 वर्ष से संचालित लर्निंग इनिशिएटिव फॉर इंडिया एवं विचार समिति द्वारा "लीफी चेंजमेकर्स फेलोशिप" अभियान ने 305 बच्चे शिक्षा की मूलभूत प्रक्रिया से जोड़ा है। एक वर्ष बाद पुन: चेंजमेकर्स फेलो का प्रशिक्षण आंनदपुर साहेब चंडीगढ़ में होने जा रहा। कक्षा 1 से 5 वीं तक के स्कूल छोड़ने वाले बच्चों को शिक्षित किया जा रहा है। शिक्षक कविता, प्रियंका, ज्योति, ऋतू, और राखी आदि 5 शिक्षकों को बाहर से आये हुए लीडर्स शिक्षक ट्रेनिंग देंगे। परियोजना सहायक अभिषेक ने जानकरी दी कि हम अपनी क्लास में बच्चों को किस तरह पढ़ायें। हमारा उद्देश्य है "हर बच्चा पढ़ेगा-हर बच्चा बढ़ेगा", इसके लिए तीन विधियां :- **आई डू - बच्चों को कार्यविधि के माध्यम से सिखाना। वी डू - इस प्रक्रिया में बच्चे एवं शिक्षक समान रूप से कार्य विधि में सहयोगी होते हैं। यू डू - इस प्रक्रिया में संपूर्ण क्रिया विधि बच्चे करते हैं।**
अंतत: हमारा उद्देश्य बच्चों को वापस स्कूल भेजकर शिक्षा प्रक्रिया में शामिल करना है। हम प्रारंभिक शिक्षा के सभी बच्चों के लिए अच्छी गुणवत्ता, कक्षा-उपयुक्त शिक्षा देने पर केन्द्रित हैं। ऐसा सभी स्तरों पर शैक्षणिक कार्यक्रम के समन्वय, कार्यान्वयन और निगरानी को प्रभावी बनाकर किया जाता है।

मीडिया कवरेज

400 लोगों ने एक साथ किया योगाभ्यास, 45 मिनट में 7 आसन और 10 मिनट लगाया ध्यान

भास्कर संवाददाता | सागर

निशुल्क योग एवं स्वास्थ्य परामर्श शिविर के दौरान योगाभ्यास करते साधक।

विश्व योग दिवस पर विचार समिति एवं शांतिरत्नम के संयुक्त तत्वावधान में निशुल्क योग एवं स्वास्थ्य परामर्श शिविर वात्सल्य स्कूल में सुबह 6 से 9 बजे तक लगाया गया। इसमें 400 लोगों ने 45 मिनट तक एक साथ 7 योगासनों का अभ्यास तथा 10 मिनट प्राणायाम कर ध्यान लगाया।

शिविर में केरल से आए अंतर्राष्ट्रीय योग प्रशिक्षक डॉ. पुरुषोत्तम मुनिरथिनम ने लोगों को वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, मकरासन, नाड़ी शोधन, शीतली तथा प्राणायाम कराया और इनके फायदे बताए। उन्होंने बताया कि योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को व्यायाम देता है। बल्कि हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। विचार समिति के अध्यक्ष एवं आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक कपिल मलैया ने श्रीश्री रविशंकर द्वारा प्रदत्त पंचकोष ध्यान करवाया। उन्होंने कहा कि ध्यान मन और मस्तिष्क को भरपूर ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देता है। 20 मिनट का ध्यान 4 घंटे की नींद से ज्यादा ऊर्जा देता है। आज के युवाओं को एकाग्रता बढ़ाने के लिए ध्यान करना आवश्यक है। ध्यान बहुत सहज-सरल प्रक्रिया है। इसकी जानकारी कम होने से लोगों को यह कठिन लगती है। लगातार ध्यान करने से नकारात्मक विचार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। आयुर्वेदाचार्य डॉ. सौरभ भारिल्ल ने शिविर में आए लोगों का निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण किया। उन्होंने बताया कि व्यक्ति को भोजन सूर्यास्त के पहले करना चाहिए। ताकि भोजन सोने से पहले आसानी से पच जाए। शरीर प्राकृतिक रूप से भोजन व पानी मांगता है। सोशल मीडिया पर खाने-पीने के संबंध में गलत जानकारी देखकर भ्रमित नहीं हों। हमें जितनी प्यास लगती है उतना ही पानी पीना चाहिए। व्यक्ति को समय से सोना व सुबह जल्दी उठना चाहिए। कार्यक्रम में अपराजिता मददगार ग्रुप से विजय जैन सरकार, संदीप जैन, एकता समिति से चंपक भाई, सुभाष कंडया, विचार समिति मुख्य संगठक नितिन पटैरिया, अंशुल भार्गव, वीरेंद्र पाठक, मुकेश जैन ढाना सहित बड़ी संख्या में सदस्य उपस्थित थे।

युवाओं को एकाग्रता बढ़ाने ध्यान आवश्यक

सागर, आचरण संवाददाता।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विचार समिति एवं शांतिरत्नम के संयुक्त तत्वावधान में योग शिविर एवं निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर का आयोजन वात्सल्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सुबह 6 बजे से 9 बजे से किया गया। योग शिविर में 400 से अधिक व्यक्तियों ने इस शिविर का लाभ उठाया। इस अवसर पर केरल से आए अंतर्राष्ट्रीय योग प्रशिक्षक डॉ. पुरूषोत्तम मुनिरथिनम ने 45 मिनट तक योग के विभिन्न आसनों जैसे वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन, मकरासन, प्राणायाम, नाड़ी शोधन, शीतली प्राणायाम कराते हुए विभिन्न आसनों के फायदे बताए। उन्होंने बताया कि योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। विचार समिति के अध्यक्ष एवं आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक कपिल मलैया ने श्री श्री रविशंकर जी द्वारा प्रदत्त पंचकोष ध्यान करवाया। उन्होंने कहा कि ध्यान मन और मस्तिष्क को भरपूर ऊर्जा और सकारात्मकता से भर देता है। प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. सौरभ भारिल्ल ने योग शिविर में आये लोगों का निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण किया। वात्सल्य स्कूल के करन बहादुर श्रीवास्तव ने विचार समिति एवं शांतिरत्नम के लिए आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में अपराजिता मददगार ग्रुप से विजय जैन सरकार, संदीप जैन, एकता समिति से चंपक भाई, सुभाष कंडया, विचार समिति मुख्य संगठक नितिन पटैरिया, अंशुल भार्गव, वीरेन्द्र पाठक भाजपा नेता, मुकेश जैन ढाना, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनिल तिवारी, दीपक वर्मा, प्रियंका राजपूत एवं आदिनाथ परिवार के सदस्य उपस्थित थे।

हमारे सहयोगी

O.P. Jindal Global University
A Private University Promoting Public Service

TISS
Tata Institute Of Social Sciences

UPES
UNIVERSITY OF THE FUTURE

BHU
Banaras Hindu University

QUEST ALLIANCE

Goodera

ConnectAID
The International Solidarity Network

learning initiatives for india

meraadhikar
one nation. one platform

Lyvefresh®

TechPose

BENNETT UNIVERSITY
TIMES OF INDIA GROUP

ACADEMIA FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

POLICY RESEARCH FOUNDATION
PRF

NCD NAVJIVAN CENTER FOR DEVELOPMENT
We Design Your Growth Story

danamojo
experience the magic of giving

IIMT
GROUP OF COLLEGES
Greater Noida • Meerut
— Aim For Excellence —

Dr. H.S. Gour University
Sagar [M.P.]

THE ART OF LIVING®

Rotary
Club of Sagar

STEP-AHEAD
Fellowship
Preparation-Support
MGNF, Gandhi Fellow,
Urban Fellow, SBI
Youth, TFI etc.

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT
ROHTAK

भारत विकास परिषद
Bharat Vikas Parishad
Sagar [M.P.]

ISRN

Edu-Vitae
Services
JOIN! LEARN! ACHIEVE!

India is Us!
i2u Social Foundation

संजीवनी बाल आश्रम

For HER Foundation
Hygiene | Empowerment | Respect

‖ विचार समिति ‖
(स्थापना वर्ष 2003)

निवेदन

आपसे निवेदन है कि अधिक से अधिक मात्र में दान देकर इस मुहिम को आगे बढाने में सहयोग करें ।

दान राशि बैंक खाते में डालने हेतू जानकारी इस प्रकार है ।

Bank - State Bank of India
Bank A/c Name - Vichar Samiti
Account No. - 37941791894
IFSC Code - SBIN0000475

Paytm/Phonepe/Googlepay आदि से दान करने के लिए QR कोड को स्कैन करे ।

‖ VICHAR SAMITI ‖ powered by: danamojo

cfpay.dmvicharsamiti@icici

UPI UNIFIED PAYMENTS INTERFACE

-: संपर्क :-

+91 95757 37475
linkedin.com/in/vichar-samiti
samiti.vichar@gmail.com
www.vicharsamiti.in
Sagar, Madhya Pradesh India

संपादक - आकांक्षा मलैया, प्रबंधक व प्रकाशक - विचार समिति, स्वामित्व - विचार समिति, 258/1, मालगोदाम रोड, तिलकगंज वार्ड, आदिनाथ कार्स प्रा.लि. के पीछे, सागर (म.प्र.), पिन-470002
मुद्रण - तरूण कुमार सिंघई, अरिहंत ऑफसेट, पारस कोल्ड स्टोरेज, बताशा गली, रामपुरा वार्ड, सागर