DEVI AHILYA VISHWAVIDYALAYA, INDORE (M.P.)

Deen Dayal Upadhyay Kaushal Kendra (DDU-KK)

Assorted Cookies

Vol. VI Issue-II, January 2021

National Youth Day

Birth Anniversary of Swami Vivekanand Ji

12 January 1863

युवा

जो अग्नि हमें गर्मी देती है, हमें नष्ट भी कर सकती है, यह अग्नि का दोष नहीं हैं।

शक्ति

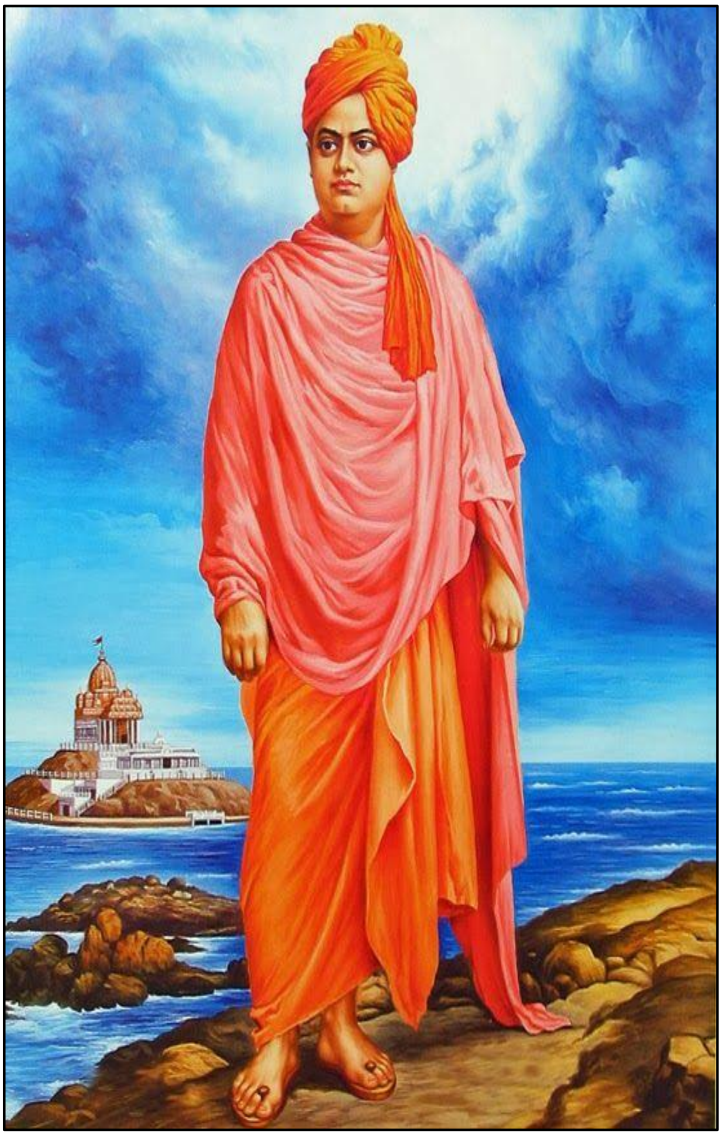
"जब तक जीना, तब तक सीखना" – अनुभव ही जगत में सर्वश्रेष्ठ शिक्षक हैं।

समर्पण

तुम्हें कोई पढ़ा नहीं सकता, कोई आध्यात्मिक नहीं बना सकता। तुमको सब कुछ खुद अंदर से सीखना हैं। आत्मा से अच्छा कोई शिक्षक नही हैं।

जिज्ञासा

किसी दिन, जब आपके सामने कोई समस्या ना आये, आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि आप गलत मार्ग पर चल रहे हैं।



नेतृत्व

उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति ना हो जाये।

सपने

सत्य को हज़ार तरीकों से बताया जा सकता है, फिर भी हर एक सत्य ही होगा।

सोच

आत्म चिंतन

सामर्थ्य

जब लोग तुम्हे गाली दें तो तुम उन्हें आशीर्वाद दो। सोचो, तुम्हारे झूठे दंभ को बाहर निकालकर वो तुम्हारी कितनी मदद कर रहे हैं।

जैसा तुम सोचते हो, वैसे ही बन जाओगे। खुद को निर्बल मानोगे तो निर्बल और सबल मानोगे तो सबल ही बन जाओगे।

हम वो हैं जो हमें हमारी सोच ने बनाया है, इसलिए इस बात का धयान रखिये कि आप क्या सोचते हैं। शब्द गौण हैं। विचार रहते हैं, वे दूर तक यात्रा करते हैं।

सूर्य नमस्कार

'सरति आकाशे-इति सूर्य:' - जो आकाश में निराधार भ्रमण करता है। अथवा 'सुवति कर्मणि लोकं प्रेरयति' - जो (उदय मात्र से) अखिल विश्व को अपने-अपने कर्म प्रवृत्त कराता है, वह सूर्य है। अति प्राचीन काल से आज तक किसी ने मानव मन को इतना आकृष्ट एवं चमत्कृत नहीं किया है; जितना कि पूर्व में उदित हो, अनंत आकाश में विचरते हुए पश्चिम में अस्त होने वाले परम तेजस्वी एवं स्तुत्य सूर्य कर रहे हैं। इनकी किरणों के बिना पृथ्वी पर प्राणी मात्र का जीवन ही संभव नहीं हैं। इसीलिए युगों से विभिन्न सभ्यताओं में प्रमाण मिलते हैं; मनुष्य द्वारा सूर्य नमस्कार किए जाने के। सूर्य अन्यतम ऊर्जा के स्त्रोत हैं। सूर्य नमस्कार एक ऐसी साधना है जो बारह योगासनों की एक श्रृंखला के रूप में की जाती है बारह विभिन्न आसनों का यह क्रम सूर्य मंत्रों के साथ पूरा किया जाता है। नियमित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने से मन, बुद्धि, चित्त, शरीर एवं आत्मा को ऊर्जावान बनाए रखा जाता है। चित्त-शुद्धि, मन की एकाग्रता, शरीर को शक्ति एवं बुद्धि को स्थिरता प्रदान करने में यह अभ्यास अत्यंत ही उपयोगी है। सूर्य नमस्कार से रचनात्मकता, निर्णय क्षमता, आत्मविश्वास एवं नेतृत्व क्षमता का विकास होता है। यह भावनाओं पर नियंत्रण रखने एवं भय से मुक्ति देने में सहायक होता है। वैसे तो सूर्य नमस्कार सूर्योदय से सूर्यास्त के मध्य कभी भी किया जा सकता है परंतु प्रातः काल का समय सर्वथा उचित है, यथासंभव सूर्य नमस्कार दिन आरंभ पर ही करना चाहिए इस समय सूर्य रश्मियां मृदुल होती हैं। शरीर, श्वास एवं मन की लयबद्धता भी सूर्य नमस्कार से प्राप्त होती है, जो अभ्यासी को सजग एवं शांत बनाए रखती है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु **दे.अ.वि.वि.के दीनदयाल उपाध्याय कौशल केंद्र** द्वारा विद्यार्थियों को योग विषयक आरंभिक ज्ञान दिया जाना एक महत्वपूर्ण प्रयास है। जीवन प्रबंधन की यह शिक्षा निश्चित ही विद्यार्थियों के लिए न केवल आवश्यक अपितु वर्तमान परिप्रेक्ष्य में अत्यंत उपयोगी भी है। सूर्य नमस्कार अभ्यास इसी का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसे विद्यार्थियों ने पूरे मनोयोग से किया है। सूर्य नमस्कार शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।

Dr. Kamna Lad
Psychologist &
Astrologer,
Visiting Faculty-
DDU-KK, DAVV

भारती वर्मा

1. ॐ मित्राय नमः।

प्रणामासन

- प्रणाम आसन करने से हमारा मन शांत रहता है।
- प्रणाम इस मुद्रा में किया जाता है जिससे हमे लगता है कि हम किसी का आदर सत्कार कर रहे है।
- सुबह-सुबह प्रणाम करने से हमारा दिन अच्छा रहता है तथा इससे सहनशीलता का विकास होता है।
- प्रणाम आसन को सबसे पहले तथा सबसे महत्त्वपूर्ण माना जाता है।
- हमारे हाथ के तंतु मष्तिष्क के तंतुओं से जुड़े होते हैं। दोनों हाथों की हथेलियों को एक साथ दबाने से हृदयचक्र में सक्रियता आती है जिससे मन की एकाग्रता बढ़ती है।

भारती वर्मा

2. ॐ रवये नमः।

हस्त उत्तानासन

- कंधे झुके हुए रहते हैं या सामने से गोल होते हैं वे इस आसन को जरूर करें।
- कंधे सुडौल होते हैं
- पीठ के दर्द से राहत मिलती है।
- लम्बी और गहरी सांस लेने से फेफड़ों की कार्य क्षमता में सुधार होता है।
- फेफड़ों को मजबूती मिलती है।

3. ॐ सूर्याय नमः।

हस्तपादासन

अनंदिता सिंह

- इस आसन का अभ्यास आपके पीठ ,कूल्हे और जाँघों में एक अच्छा खिंचाव उत्पन्न करता है।
- यह पूरी तरह हाथ ,पैर और कूल्हों की मांसपेशियों को खोलता है और रिलैक्स करता है।
- इसके अभ्यास से रक्त संचालन दिमाग की तरफ होने लगता है।
- यह दिमाग को तनाव एवं चिता से बचाता है,और मस्तिष्क को शांत बनाये रखता है।
- सिरदर्द और अनिद्रा जैसी बीमारियों का चिकित्सकीय पद्धति से उपचार करता है।
- समस्त वायु विकार इस आसन के नियमित अभ्यास से दूर रहते है।
- ये पाचन क्षमता को बढ़ाता है तथा पेट के समस्त विकारों का शमन करता है।
- यह संतुलन बनाने में गुणकारी है। शरीर की मांसपेशियों को लचीला और तंदरुस्त बनाता है।
- शारीरक मुद्रा को आकर्षक और सुंदर बनाता है। बांझपन को दूर करने में ये आसन विशेष सहायक है।
- असमय बालों का सफ़ेद होना रोकता है तथा यौवन बनाये रखता है।
- आंखों की समस्याएं ,नाक ,कान ,गले की समस्याओं को ख़त्म करता है।
- ये अस्थमा ,उच्च रक्तचाप ,साइनोसाइटिस जैसी बीमारियों को ख़त्म करने में लाभदायक है।
- स्त्रियों की मांसिक धर्म की समस्याएं एवं रजोनिवृति की समस्याओं को दूर करने में लाभदायक होता है।

प्राची

4. ॐ भानवे नमः।

अश्वसंचालनासन

- ये आसन करने से कमर दर्द नहीं होता।
- आसन करने से हमारा मानसिक संतुलन सही रहता है।
- शरीर में लचीलापन आता है।
- श्वास क्रिया ठीक होती है।
- पैरो तथा हाथों की एक्सरसाइज होती है जिनसे उनका दर्द दूर होता है।
- सुबह उठते ही आसन करने से हमारे अंदर का आलस दूर होता है।
- जंघाओं में लचीलापन आता है।
- इससे हमारा मन शांत रहता है।
- बच्चों को भी ये आसन करना चाहिए।
- जिससे उनका आलस दूर हो सके तथा उनका मन पढ़ाई में लग सकें।
- ये आसन बच्चे, बूढ़े, महिलाएं तथा पुरुष सभी कर सकते है।

रिज़ा खान

5. ॐ खगाय नमः।

पर्वतासन

पर्वतासन हमारी पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने और उसको स्वस्थ रखने के लिए एक अच्छा आसन हैं। अधिक समय तक झुक के कार्य करने से और कुर्सी पर अधिक समय तक बैठ के कार्य करने से पीठ की मांसपेशियों में दर्द लम्बे समय तक बना रहता हैं जिससे वो कमजोर हो जाती हैं, उनको मजबूत करने के लिए पर्वतासन अच्छा आसन हैं।

रिज़ा खान

6. ॐ पूष्णे नमः।

अष्टांग नमस्कार

- अष्टांग नमस्कार शरीर की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है
- शरीर को लचीला बनाता है
- कंधे एवं पीठ की मांसपेशियों को सुद्दढ़ करता है
- एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है
- फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ाता है

भारती वर्मा

7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

भुजंगासन

- सर्पासन बेडौल कमर को पतली तथा सुडौल व आकर्षक बनाता है।
- यह आसन सीना चौड़ा करता है, और इसे रोज़ाना करने से लंबाई बढती है।
- सर्पासन मोटापे को कम करता है।
- सर्पासन करने से शरीर की थकावट भी दूर हो जाती है।
- इस आसन को करने से शरीर सुंदर तथा कान्तिमय बनता है।
- इस आसन से पेट संबंधी कई गंभीर बीमारियों से भी राहत मिलती है।
- महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता, मासिक धर्म का कष्ट के साथ आने के लिए फायदेमंद होता है।
- यह आसन कमर, रीढ़ को पतला तथा लचीला और छाती को चौड़ा करता है।
- यह आसन आपके मसल्स के लिए काफी फायदेमंद है।
- माइग्रेन का दर्द कम करता है सर्पासन।

रिज़ा खान

8. ॐ मरीचये नमः।

पर्वतासन

- इस आसन को करने से पेट का मोटापा दूर होता है।
- इस आसन को करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।
- इस आसन को करने से पीठ और कंधों का दर्द भी ठीक होता है।
- इस आसन को करने से छाती का विकास भी होता है।
- इस आसन को करने से प्रसव के बाद महिलाओं के पेट की त्वचा कोमल रहती है

प्राची

9. ॐ आदित्याय नमः।

अश्वसंचालनासन

- ये आसन करने से कमर दर्द नहीं होता।
- आसन करने से हमारा मानसिक संतुलन सही रहता है।
- शरीर में लचीलापन आता है।
- श्वास क्रिया ठीक होती है।
- पैरो तथा हाथों की एक्सरसाइज होती है जिनसे उनका दर्द दूर होता है।
- सुबह उठते ही आसन करने से हमारे अंदर का आलस दूर होता है।
- जंघाओं में लचीलापन आता है।
- इससे हमारा मन शांत रहता है।
- जिससे उनका आलस दूर हो सके तथा उनका मन पढ़ाई में लग सकें।
- ये आसन बच्चे, बूढ़े, महिलाएं तथा पुरुष सभी कर सकते है।

मेहा सक्सेना

10. ॐ सवित्रे नमः।

हस्तपादासन

- इस आसन का अभ्यास आपके पीठ ,कूल्हे और जाँघों में एक अच्छा खिंचाव उत्पन्न करता है
- यह पूरी तरह हाथ ,पैर और कूल्हों की मांसपेशियों को खोलता है और रिलैक्स करता है।
- इसके अभ्यास से रक्त संचालन दिमाग की तरफ होने लगता है।
- यह दिमाग को तनाव एवं चिता से बचाता है,और मस्तिष्क को शांत बनाये रखता है।
- यह सिरदर्द और अनिद्रा जैसी बीमारियों का चिकित्सकीय पद्धतिसे उपचार करता है।
- समस्त वायु विकार इस आसन के नियमित अभ्यास से दूर रहते है।
- ये पाचन क्षमता को बढ़ाता है तथा पेट के समस्त विकारों का शमन करता है।
- यह संतुलन बनाने में गुणकारी है। शरीर की मांसपेशियों को लचीला और तंदरुस्त बनाता है।
- शारीरक मुद्रा को आकर्षक और सुंदर बनाता है। बांझपन को दूर करने में ये आसन विशेष सहायक है।
- असमय बालों का सफ़ेद होना रोकता है तथा यौवन बनाये रखता है।
- आंखों की समस्याएं ,नाक ,कान ,गले की समस्याओं को ख़त्म करता है।
- बांझपन को दूर करने में ये आसन विशेष सहायक है।
- ये अस्थमा ,उच्च रक्तचाप ,साइनोसाइटिस जैसी बीमारियों को ख़त्म करने में लाभदायक है।
- स्त्रियों की मासिक धर्म की समस्याएं एवं रजोनिवृति की समस्याओं को दूर करने में सहायक।

अनीता सोलंकी

11. ॐ अर्काय नमः।

हस्तोत्तानासन

- कंधे झुके हुए रहते हैं या सामने से गोल होते हैं वे इस आसन को जरूर करें।
- कंधे सुडौल होते हैं।
- पीठ के दर्द से राहत मिलती है।
- लम्बी और गहरी सांस लेने से फेफड़ों की कार्य क्षमता में सुधार होता है।
- फेफड़ों को मजबूती मिलती है।
- याददाश्त तेज होती है

भारती वर्मा

12. ॐ भास्कराय नमः।

प्रणामासन

- यह आसन शारीरिक और मानसिक संतुलन विकसित करता है।
- शरीर के पोस्चर में सुधार लाता है।
- जांघों, घुटनों और टखनों को मजबूत करता है।
- पेट और नितंबों को टोने करता है।
- रीढ़ की हड्डी में खिचाव लाकर उसके विकारों को मिटाता है।
- कटिस्नायुशूल (साइटिका) से राहत दिलाता है।
- फ्लैट पैर की परेशानी में मदद करता है।

Editorial Team

Ms. Mona Dharamsey
Co-ordinator, DDU-KK

Amit Rathore
Nishita Mulchandani
Prachi
B.Voc. (ND) III sem

Ms. Anshika Jain
Multi-Tasking Staff, DDU-KK

Deen Dayal Upadhyay Kaushal Kendra (DDU-KK)
2nd Floor, Vigyan Bhawan, Takshashila Campus, Khandwa Road, Indore (MP)-452001,
Website: www.ddukkdauniv.ac.in E-Mail: ddukkdavv@gmail.com
Contact: 0731-2464144, +91 9424889872, 9424450170