शाश्वत ऊर्जा

इरेडा
IREDA

एक बार इरेडा, सदैव इरेडा

अक्षय क्रांति

(ई-पत्रिका)

भारतीय अक्षय ऊर्जा विकास संस्था लिमिटेड

(भारत सरकार का प्रतिष्ठान)

अक्षय क्रांति

संरक्षक

श्री प्रदीप कुमार दास
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

परामर्शदाता

श्रीमती माला घोष चौधुरी
महाप्रबंधक (मानव संसाधन)

संपादक

श्रीमती संगीता श्रीवास्तव
प्रमुख प्रबंधक (राजभाषा)

सहसंपादक

श्री आलर कुल्लू , उप प्रबंधक (राजभाषा)
सुश्री तुलसी, वरिष्ठ निजी सचिव (हिंदी)

क्र.सं.	विषय	रचना वर्ग	लेख रचिता श्री/सुश्री	पृष्ठ संख्या
1.	संदेश	–	अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, इरेडा	03-04
2.	योग और स्वास्थ्य	लेख	स्वेता गुप्ता, उप महाप्रबंधक (तकनीकी सेवा)	05
3.	चाँद	कविता	संगीता श्रीवास्तव, प्रमुख प्रबंधक (राजभाषा)	06
4.	अक्षय ऊर्जा से बेहतर स्वास्थ्य	कविता	हरीश कुमार चावला, वरिष्ठ प्रबंधक(आईटी)	07
5.	मानसिक स्वास्थ्य का महत्व	कविता	सरबजीत कौर, प्रबंधक (मा. सं.)	08
6.	धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव	लेख	पीयूष अग्रवाल, प्रबंधक (वित्त तथा लेखा)	09-10
7.	राजभाषायी गतिविधियाँ	–	–	11-13
8.	स्वास्थ्य	लेख	रोमेश कुमार गुप्ता, प्रबंधक(वित्त तथा लेखा)	14-15
9.	ईशा फाउंडेशन, योग सेंटर, कोयंबटूर	लेख	आलर कुल्लू, उप प्रबंधक (राजभाषा)	16-17
10.	सूर्य त्राटक योग	लेख	रिजवान अथर, उप प्रबन्धक (सचि.)	18-20
11.	"मेहनतकश मजदूर"	कविता	निशा, कनिष्ठ कार्यकारी, बीईएमएल	21
12.	स्वास्थ्य	लेख	सुनीति कुमारी, सहायक (राजभाषा),पीएफसी	22-25
13.	हँसी के गोलगप्पे	–	–	26

प्रदीप कुमार दास
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, इरेडा

संदेश

प्रिय साथियों,

इरेडा की 'ई–पत्रिका' अक्षय क्रांति के नवीनतम अंक के साथ आप सबसे संवाद करते हुए मुझे बेहद प्रसन्नता हो रही है ।

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग, भारत सरकार द्वारा जारी राजभाषा के कार्यान्वयन के बारे में समय–समय पर दिए गए दिशा–निर्देशों और लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए इरेडा सदैव से प्रयत्नशील है । यह हर्ष का विषय है कि इरेडा में सरकारी काम–काज हिंदी में किए जाने की दिशा में सतत रूप से प्रगति हो रही है और इसकी सराहना मंत्रालय, राजभाषा विभाग, नराकास, के द्वारा भी की गई है । यह हर्ष का विषय है कि दिनांक 24.01.2024 को नराकास की 58वीं बैठक में इरेडा को 'आयोजक पुरस्कार' एवं शील्ड से सम्मानित किया गया । इस वर्ष इरेडा का दिनांक 17.02.2023 को संसदीय राजभाषा समिति की दूसरी उप–समिति द्वारा सफलतापूर्वक निरीक्षण भी किया गया जो इरेडा के हिंदी ग्रुप एवं सभी अधिकारियों की राजभाषा के प्रति कटिबद्धता को दर्शाता है ।

इस बार यह अंक **'स्वास्थ्य विशेषांक'** के रूप में प्रस्तुत है । चहुँमुखी प्रगति की दिशा में स्वास्थ्य पर भी फोकस होना आवश्यक है । इरेडा में प्रतिदिन मेडिटेशन, योग एवं व्यायाम का समय निर्धारित है जिससे सभी इरेडंस लाभान्वित हो रहे हैं । हमारे मूल मूल्यों और बिजनेस फिलॉसफी के प्रति हमारी प्रतिबद्वता हमें चुनौतियों का सामना करने के लिए सदैव प्रेरित करती है । हमारे क्षेत्र में अग्रणी के रूप में, हम लगातार उत्कृष्टता प्राप्त कर रहे हैं और परिवर्तन को अपना रहे हैं ।

बहुभाषी, बहु–सांस्कृतिक तथा विविधताओं से परिपूर्ण हमारे देश में हिंदी ही ऐसी भाषा है जो सम्पूर्ण राष्ट्र में संचार का माध्यम बन सकती है और इसकी यात्रा अनवरत जारी है । इस हेतु सभी स्तरों पर अनेक प्रयास किए जा रहे हैं । व्यावसायिक उपयोग में हिंदी का प्रयोग दिन–प्रतिदिन बढ़ रहा है । हिंदी के प्रगामी प्रयोग में व्यापकता लाने के उद्देश्य से इरेडा में हिंदी में मूल कार्य करने में सुगमता लाने हेतु कार्यशालाओं / ट्रेनिंग आदि से प्रेरित किया जा रहा है ।

वैश्वीकरण के इस दौर में समय की मांग है कि हम भी हिंदी का उपयोग बढ़–चढ़ कर करें ताकि कोई भी हमारी पहुँच से परे न रह जाए । हमारा प्रयास है कि इंट्रानेट से इन्टरनेट तक हिंदी का प्रयोग होना सुनिश्चित रहें । आइए ! अपनी व्यावसायिक गतिविधियों के साथ–साथ राजभाषा कार्यान्वयन के दायित्व को निभाएँ । **'अक्षय क्रांति'** की सामग्री की विविधता से प्रतीत होता है कि आप सभी का भरपूर सहयोग प्राप्त हो रहा है । मुझे पूरा विश्वास है कि 'अक्षय क्रांति' अपने नाम को चरितार्थ करेगी ।

आप सभी को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ ।

****

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

योग और स्वास्थ्य

स्वेता गुप्ता
उप महाप्रबंधक (तकनीकी सेवा), इरेडा

योग और स्वास्थ्य का आपस में बहुत गहरा संबंध है। शरीर और मस्तिष्क में तालमेल बिठाने को, हम योग समझते हैं। पर इस बात से अनभिज्ञ हैं की ये तालमेल तो 'नर्वस सिस्टम' के माध्यम से पहले से ही स्थापित है। जैसा हम संकल्प लेते हैं वैसे हमारा शरीर कार्य करता है। अगर किसी बीमार व्यक्ति को एक मीठी गोली ये बोलकर दी जाए कि कई वर्षों के शोध के बाद ये दवाई बनी है और इससे कई लोग ठीक हो गए हैं, तो उसके मस्तिष्क में ये बात बैठ जाती है और मीठी गोली भी दवा का काम करने लगती है। इससे सिद्ध होता है कि शरीर और मस्तिष्क का आपस में संबंध है। फिर योग में हम तालमेल बिठाने की कोशिश कर रहे हैं?

वास्तव में योग का यथार्थ अर्थ है – आत्मा का परमात्मा से मिलन । जब हम आत्मिक स्थिति में स्थित होकर परमात्मा की याद में बैठते हैं, तो उसे **'योग'** कहा जाता है। परमात्मा सर्व शक्तिमान (औलमाईटी) है। वो ज्ञान का सागर है, शांति का सागर है, प्रेम वा सुख का भी सागर है। जब हम आत्मिक अवस्था में स्थित होकर उस (औलमाईटी) की याद में बैठते हैं, तो हम उस सागर के तले में जाकर परम आनंद महसूस करते हैं और हम भी शांति स्वरुप, प्रेम स्वरूप, सुख स्वरूप बन जाते हैं, क्योंकि,

"जहाँ आपका ध्यान जाता है वहीं ऊर्जा बहती है और बढ़ती है !"

जब आत्मा शांत–स्वरूप, प्रेम–स्वरुप, सुख–स्वरूप बन जाती है, तो संकल्प भी ऐसे ही आएंगे और हमारा शरीर भी कार्य करते शांत, सुख और शांति की अनुभूति करता है। ऐसी हमारी आत्मिक, मानसिक और शारीरिक स्थिति हो तो शरीर रोगमुक्त हो जाएगा और हमारी आयु भी लंबी हो जाएगी। आज ज्यादातर बीमारी मानसिक कारणों से होती है। तो क्यूँ न, हम सब मिलकर, यथार्थ योग द्वारा विश्व को रोगमुक्त बनाने में अपना सहयोग दें।। **ॐ शांति ।**

****

शाश्वत ऊर्जा
इरेडा
IREDA
एक बार इरेडा सदैव इरेडा

"चाँद"

संगीता श्रीवास्तव
प्रमुख प्रबंधक (राजभाषा)

प्यारी सी, मीठी सी, रोशनी हो तुम,
ऐ चाँद, तुम उस पार, जाया ना करो
कभी इस जहाँ के, कभी उस जहाँ के
अंधेरों को मिटाने में,
यूँ खुद को, पिघलाया ना करो
सभी तो राह देखते रहते हैं,
रात की झीनी चादर में लिपटे,
तुम्हारी शीतल छाया में, सोने को
आतुर रहते है, पर
तुम भी क्या करो ?
चाहते हो, सबको अपनी चाँदनी में भिगोना
और इसी चाहत में यूँ
घटते–बढ़ते तुम
कभी अमावस में गायब, तो कभी पूनम की रात में,
फलक पर बिछ जाते हो तुम
और हर राही को, रात की स्याह चादर में
सिमटे–सिमटे, सूखे पत्तों की सरसराहट
सुनते–सुनते, एक आशाभरी चॉंदनी में,
नहला जाते हो तुम

****

अक्षय ऊर्जा से बेहतर स्वास्थ्य

हरीश कुमार चावला
वरिष्ठ प्रबंधक,(आईटी) इरेडा

अक्षय ऊर्जा ने पर्यावरण का साथ निभाया
प्रदूषण दूर करके स्वच्छता का सन्देश फैलाया

जगमग रोशन हुआ जहाँ सोलर और पवन ऊर्जा से
संसाधनों का उपयोग हुआ प्रकृति की फिजाओ से

मिलकर साथ चलें और लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाये
अक्षय ऊर्जा से सभी स्वच्छ वातावरण में श्वास ले और कण कण महकाये

****

शाश्वत ऊर्जा
इरेडा IREDA
एक बार इरेडा सदैव इरेडा

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

सरबजीत कौर
प्रबंधक,(मा. सं.) इरेडा

आधुनिक युग का परिवेश,
तनाव, चिंता और दिक्कतों का समावेश,
जरूरी है अपनाना खास,
उत्तम शारीरिक एवं मानसिक विकास।

मनोदशा जो हो सकारात्मक स्थिर,
भावनात्मक सामाजिक क्षमता का प्रतीक,
स्वस्थ जीवनशैली और समय प्रबंधन,
सकारात्मक और सहायक सामाजिक संबंध।

सही आहार और स्वच्छ पर्यावरण,
सही हो जाए जीवनयापन,
मानसिक स्वास्थ्य है अति महत्वपूर्ण,
ताकि जीवन में रहे सुकून।

****

धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव

पीयूष अग्रवाल
प्रबंधक,(वित्त तथा लेखा) इरेडा

धूम्रपान, एक ऐसी आदत है जो समाज में कई वर्गों के लोगों के बीच प्रचलित है। इसे एक बुरी आदत के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के हिस्से के रूप में देखा जाता है। लेकिन, धूम्रपान का हर एक पुष्टिकर प्रभाव शरीर के विभिन्न हिस्सों को प्रभावित कर सकता है, जिससे यह सामाजिक रूप से भी नकारात्मक हो सकता है। धूम्रपान का सीधा असर व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर होता है। तंतु, श्वसन तंतु और योग्यता में कमी हो सकती है, जिससे व्यक्ति श्वसन की समस्याओं का सामना कर सकता है। धूम्रपान से फेफड़ों के क्षेत्र में कमजोरी आ सकती है और फिर स्वास्थ्य संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है, जैसे कि अस्थमा और ब्रोंकाइटिस ।धूम्रपान का असर सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य पर ही सीमित नहीं है, बल्कि इसका मानसिक स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव होता है । यह तनाव, अवसाद, और मानसिक तनाव में वृद्धि का कारण बन सकता है। धूम्रपान से निराशा और चिंता बढ़ सकती है, जिससे मनोबल गिर सकता है और व्यक्ति अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में असमर्थ हो सकता है। धूम्रपान का एक और महत्वपूर्ण प्रभाव सामाजिक संबंधों में हो सकता है। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को समाज में असमाजिक बना सकता है, जिससे उन्हें सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने में कठिनाई हो सकती है। इसके साथ ही, धूम्रपान के द्वारा पैदा किए जाने वाले धुंधले माहौल के कारण व्यक्ति को समाज में स्वीकृति मिलने में भी कठिनाई हो सकती है। इस लेख में, हम धूम्रपान के हानिकारक प्रभावों पर चर्चा करेंगे :–

1. **तंतुओं को प्रभावित करना**: धूम्रपान का सीधा असर श्वसन तंतुओं पर होता है। इसके कारण फेफड़ों में कोई आदर्श अदृश्यता नहीं होती और सांस लेना कठिन हो जाता है। इससे लंबे समय तक धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों में श्वसन संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जैसे कि अस्थमा और श्वसन की समस्याएं।

2. **श्वसन तंतुओं में कमी**: धूम्रपान के कारण श्वसन तंतुओं में कमी होती है, जिससे शरीर को ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। यह नियमित रूप से धूम्रपान करने वालों को थकान और कमजोरी का अहसास करा सकता है, जिससे उनकी दिनचर्या और कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है।

3. **धूम्रपान और दृष्टि शक्ति में कमी:** धूम्रपान का सीधा असर दृष्टि शक्ति पर भी होता है। यह विभिन्न शोधों से सिद्ध हुआ है कि धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों में दृष्टि शक्ति में कमी हो सकती है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

4. **युवा पीढ़ी को प्रभावित करना:** धूम्रपान की आदत युवा पीढ़ी के लिए विशेष रूप से खतरनाक है। इस आयु समूह में धूम्रपान करने से नई आदतें बन सकती हैं, जो उनके जीवन को नकारात्मक दिशा में पहुंचा सकती हैं।

5. **समाज में असमानता बढ़ना:** धूम्रपान एक असमाजिक आदत हो सकती है जो समाज में असमानता बढ़ा सकती है। धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को सामाजिक घड़बड़ी का सामना करना पड़ सकता है और उन्हें समाज में अलग महसूस हो सकता है।

शाश्वत ऊर्जा

निवारण और सुधार:

इस हानिकारक आदत से बचने के लिए समाज में जागरूकता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। सरकारें और सामाजिक संगठनों को धूम्रपान नियंत्रित करने और छोड़ाने के लिए कारगर कार्यक्रम शुरू करने चाहिए। व्यक्ति को इस हानिकारक आदत से मुक्ति प्राप्त करने के लिए मानसिक समर्थन और उपचार की आवश्यकता है।

इरेडा IREDA

निष्कर्ष:

एक बार इरेडा सदैव इरेडा

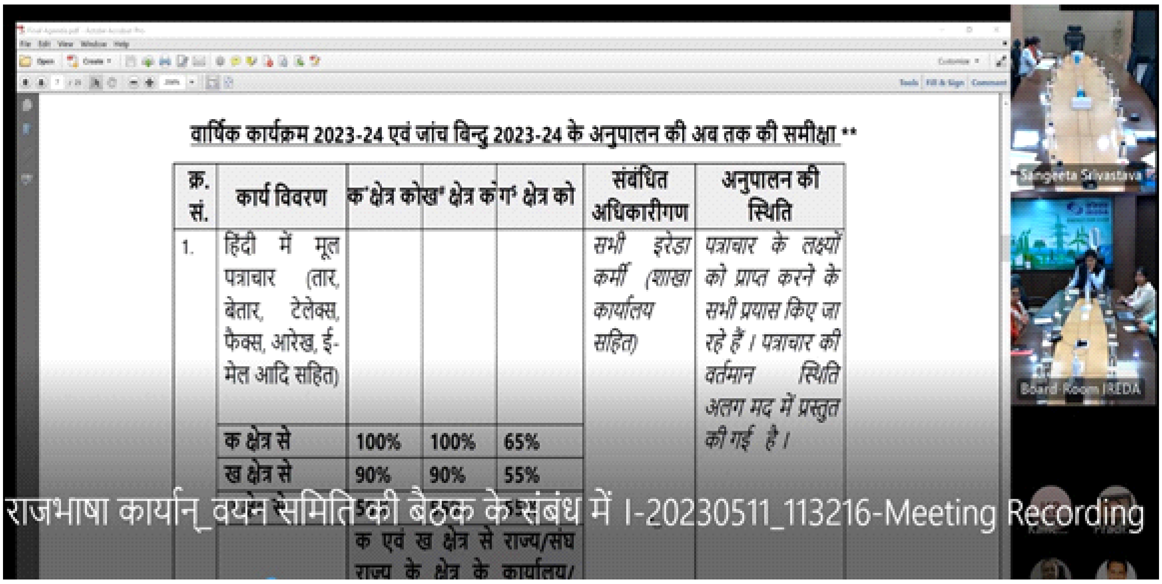
धूम्रपान का हानिकारक प्रभाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर होता है, और इसका सीधा असर समाज में भी दिखाई देता है। इसलिए, हमें इस आदत से बचने के लिए सतत प्रयास शील रहना चाहिए ताकि हम स्वस्थ और समृद्ध जीवन जी सकें।

****

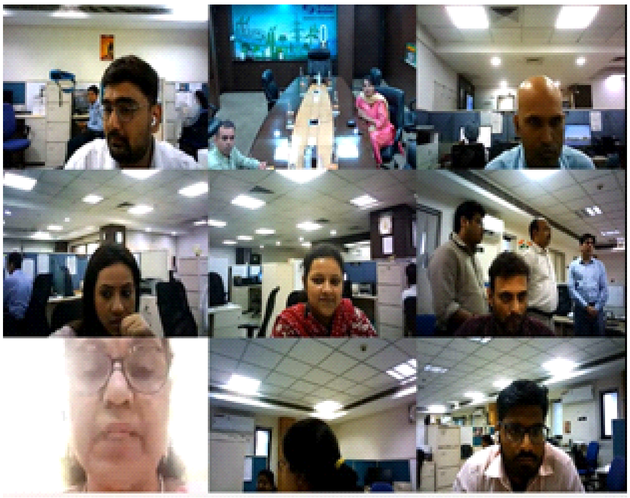
नराकास के तत्वावधान में इरेडा द्वारा दिनांक 04.12.2023 को आयोजित की गई अंतर–उपक्रम चित्र अभिव्यक्ति (लिखित) प्रतियोगिता।

नराकास की 58वीं बैठक में इरेडा को आयोजक पुरस्कार एवं शील्ड से सम्मानित किया गया ।

वर्ष के दौरान इरेडा में आयोजित हिंदी पखवाड़ा/कार्यशालाएं/प्रतियोगिताओं की झलकियां



वर्ष के दौरान इरेडा में आयोजित हिंदी पखवाड़ा कार्यशालाएं प्रतियोगिताओं की झलकियां



स्वास्थ्य

रोमेश कुमार गुप्ता
प्रबंधक,(वित्त तथा लेखा) इरेडा

स्वास्थ्य हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। जैसा कि कहा गया है, **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्** अर्थात धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है। हम सभी जानते हैं कि 'स्वास्थ्य ही सम्पदा है'। स्वास्थ्य का मतलब न केवल रोगों से मुक्ति होना है, बल्कि यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य समृद्ध होता है। स्वास्थ्य से जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि होती है और हमें अपने दैनिक जीवन के कामों को अच्छी तरह से करने की क्षमता मिलती है।

शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है कि व्यक्ति का शारीरिक रूप से स्वस्थ होना। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ नहीं है, तो हमारे पास जीवन के अन्य क्षेत्रों को समर्पित करने के लिए सामर्थ्य नहीं होगा। हम ना तो पढ़ाई, ना ही काम कर सकते हैं और ना ही अन्य कोई कार्य कर सकते हैं। यह एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता को स्पष्ट करता है।

आजकल, हमारी जीवनशैली और खान–पान की आदतें इतनी खराब हो गई हैं कि हमारा शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। अधिक व्यायाम की कमी, संतुलित आहार की कमी, अधिकतम तनाव, अनियमित नींद आदि हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक हैं। शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए हमें अच्छा आहार लेना चाहिए और नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। हमें अपने दैनिक भोजन में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व शामिल करने चाहिए। हमारे आहार में फल, सब्जियां और दूध शामिल होने चाहिए। हमें तंबाकू, मादक पदार्थों और शराब का सेवन करने से बचना चाहिए।

व्यायाम हमारे शरीर को ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है। यह हमारे शरीर के विभिन्न अंगों को स्वस्थ और सक्रिय रखता है और हमें अनेक बीमारियों से दूर रखता है। व्यायाम से हमारे शरीर की रक्त संचारण प्रणाली सुचारू रूप से काम करती है जिससे हमारे शरीर के सभी अंग पर्याप्त ऑक्सीजन प्राप्त करते हैं।

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

धूम्रपान, मादक पदार्थों का सेवन, अनियमित जीवन शैली, अस्वस्थ खान–पान आदि हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनसे दूर रहकर और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है कि व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वस्थ होना। इसमें व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल की जाती है। तनाव और चिंता मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए, हमें ध्यान, योग, ध्यान, होबी आदि के माध्यम से तनाव को दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। एक स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति चिंता, भय और दुख को संभाल सकता है और उसके जीवन में खुशी और संतुष्टि बनी रहती है।

अच्छी नींद भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। हमें हर रात कम से कम 7–8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। यह हमारे शरीर और मन को विश्राम देती है और हमें अगले दिन के लिए ताजगी देती है। यदि हम अच्छी नींद नहीं लेते हैं तो हमारा शरीर और मन थक जाते हैं और हमारी क्षमता में कमी आती है। इसलिए, अच्छी नींद लेना अत्यंत आवश्यक है।

आत्मिक स्वास्थ्य का मतलब है कि व्यक्ति का आत्मिक रूप से स्वस्थ होना। आत्मिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने से व्यक्ति को अपने आत्मा के साथ जुड़ा रहता है और वह अपने जीवन को सही दिशा में ले जाता है। आत्मिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए योग, ध्यान, प्रार्थना, धार्मिक गतिविधियाँ, और साधना का महत्व होता है। इन सभी चीजों से व्यक्ति का आत्मिक स्वास्थ्य बना रहता है और वह अपने आत्मा को पहचानता है। आत्मिक स्वास्थ्य का सबसे महत्वपूर्ण तत्व यह है कि यह हमें सकारात्मक सोच की शक्ति देता है। सकारात्मक सोच से हम अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकते हैं।

स्वास्थ्य जीवन की एक बहुत महत्वपूर्ण आवश्यकता है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही समाज का सहारा बन सकता है और उसके जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है। इसलिए, हमें अपने स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए और अपनी जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने की कोशिश करनी चाहिए।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

****

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

ईशा फाउंडेशन, योग सेंटर ,कोयंबटूर

आलर कुल्लू
उप प्रबंधक (राजभाषा),इरेडा

भारतीय अक्षय ऊर्जा विकास संस्था लिमिटेड (इरेडा) द्वारा अपने संगठन के मानव संसाधनों के कल्याण के लिए विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रमों, कार्यशालाओं, सम्मेलनों में नामित किए जाते हैं । इसी क्रम में, मुझे ईशा फाउंडेशन, योग सेंटर, कोयंबटूर, तमिलनाडु में दिनांक 09 जनवरी, 2024 से 12 जनवारी 2024 तक आयोजित होने वाली "इन्नर इंजीयरिंग लीडरशिप कार्यक्रम" के लिए नामित किया गया था । यह योग सेंटर, कोयंबटूर एयरपोर्ट से लगभग 40 किलोमीटर दूर दक्षिण की वेल्लिगिरी पर्वत श्रृंखलों के बीच स्थित एक शांत, प्रदूषण रहित, और पर्यावरण अनुकूल वातावरण में, सैकड़ों एकड़ भूमि में बसा हुआ है । इस ईशा फाउंडेशन, योग सेंटर के संस्थापक सदगुरु जग्गी वासुदेव हैं । इस संस्था का लक्ष्य योग, सामाजिक उत्थान, पारिस्थितिक संरक्षण और मानव कल्याण है । योग के माध्यम से अपने आप को नियंत्रित करने, आंतरिक बदलाव लाने, और पर्यावरण के साथ जुड़ने का अवसर प्राप्त हुआ । सचमुच में, मेरे अंदर परिवर्तन हुआ है, अपने आप को केन्द्रित और संयमित कर पा रहा हूँ । यह "इन्नर इंजीयरिंग लीडरशिप कार्यक्रम" मेरे लिए काफी लाभप्रद रहा । सात्विक भोजन भी मेरे लिए काफी उपयुक्त रहा । कुल मिलकर मेरे लिए यह कार्यक्रम मेरे आंतरिक सृजन और परिवर्तन का महत्वपूर्ण समय रहा है ।

यह ईशा फाउंडेशन मानव चेतना को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है, और व्यक्तिगत परिवर्तन के माध्यम से वैश्विक सद्भाव को बढ़ावा देता है। सद्गुरु द्वारा निर्देशित और संचालित, यह योग के प्राचीन विज्ञान की सभी गहराई और आयामों की खोज के लिए एक आवश्यक संसाधन है। यह फाउंडेशन विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम चलाता है जोकि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण प्राप्त करने के तरीके प्रदान करता है। इसके माध्यम से प्रतिभागियों को जीवन के अपने अनुभव को गहरा, संयमित करने और अपनी अंतिम संभावनाओं तक पहुंचता है ।

ईशा फाउंडेशन दुनिया भर के 300 केंद्रों में 17 मिलियन स्वयंसेवकों द्वारा समर्थित, इसकी गतिविधियाँ मानव कल्याण के सभी पहलुओं के बारे में काम करती हैं। आंतरिक परिवर्तन के लिए अपने शक्तिशाली योग कार्यक्रमों से लेकर समाज, पर्यावरण और शिक्षा के लिए अपनी प्रेरक परियोजनाओं तक, ईशा गतिविधियों को एक समावेशी संस्कृति बनाने के लिए डिजाइन किया गया है जो वैश्विक सद्भाव और प्रगति का आधार है।

फाउंडेशन की गतिविधियों के मूल में योग और ध्यान की एक अनुकूलित प्रणाली है जिसे ईशा योग कहा जाता है । ईशा योग एक आधुनिक व्यक्ति के लिए शक्तिशाली, प्राचीन योग विधियों को विकसित करता है, जिससे चरम शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण होता है। ईशा में, योग को उसकी पूरी गहराई और आयाम में सिखाया जाता है, और अनुभवात्मक स्तर पर संप्रेषित किया जाता है। इसका कार्यक्रम स्वयं को जीवन के ऐसे तरीके में स्थापित करने के साधन प्रदान करते हैं जो पूर्णता और जीवन शक्ति की पुष्टि करता है । वे दिखाते हैं कि आध्यात्मिक जीवन सांसारिक, सामाजिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों से इनकार नहीं करता है, बल्कि उन्हें व्यक्तिगत विकास और आत्म–प्राप्ति के लिए वाहन के रूप में उपयोग करता है।

पिछले तीन दशकों में, ईशा फाउंडेशन की गतिविधियों ने 200 मिलियन से अधिक लोगों के जीवन को प्रभावित किया है तथा उनके विभिन्न आर्थिक, सांस्कृतिक या धार्मिक पृष्ठभूमि के बावजूद व्यक्तियों तक पहुंच बनाई है । फाउंडेशन की सामाजिक आउटरीच परियोजनाएं आसानी से दोहराने योग्य और स्केलेबल होने के लिए डिजाइन की गई हैं, और दुनिया भर में मानव सशक्तिकरण और सामुदायिक जन कल्याण के लिए एक संपन्न मॉडल के रूप में काम करती हैं।

" योग करें और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से फिट रहें" ।

****

शाश्वत ऊर्जा
इरेडा IREDA
एक बार इरेडा सदैव इरेडा

सूर्य त्राटक योग

रिजवान अथर
उप प्रबन्धक,(सचि.) इरेडा

सूर्य त्राटक क्रिया करने से हमारे जीवन में बहुत लाभ हैं। खास तौर पर सर्दी के मौसम मे सूर्य त्राटक बहुत ही आनंदमय होता है। सूर्य उदय से पहले उठें और शौच आदि से निवृत्त होकर, सूर्य निकलते ही सूर्य त्राटक क्रिया करें। फिर बाकी के कार्यों में लग जाएं।
सूर्य त्राटक करने से तन और मन स्वस्थ रहता है और आपको कई बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। त्राटक का अर्थ है किसी भी चीज को बिना पलक झपकाएं एकटक देखना यानि सूर्य त्राटक के दौरान आपको सूरज को बिना पलकें झपकाएं देखना होता है।

सूर्य त्राटक के लाभ

इस योग में सूरज को सुबह उगने के समय, बिना पलक झपकाएं, कम से कम 5 मिनट तक एकटक देखना होता है। इससे शरीर के अंदर मौजूद सभी नेगिटिव एनर्जी दूर हो जाती है और इससे शरीर को विटामिन डी भी मिलता है, जिससे आप कई बीमारियों से बचे रहते हैं। शरीर की ऊर्जा में बढ़ोतरी होती है, रक्तचाप संतुलित रहता है, हृदय के रोग नहीं होंगे, आँखों की रोशनी अच्छी रहेगी। सूर्य त्राटक करने से एकाग्रता बढ़ती है।

सूर्य त्राटक करने का सही तरीका :

इसके लिए उगते हुए सूरज को पहले 5 मिनट देखें और सामान्य तरीके से सांस अंदर और बाहर करें। फिर 2 मिनट तक आंखें बंद कर लें और उसके बाद धीरे–धीरे आंखों को मलते हुए उन्हें खोलिए। आप चाहे तो सूर्य को पानी के प्रतिबिंब में देखकर भी त्राटक कर सकते हैं।

बाल सूर्य (उदय होते हुए सूर्य पर आधा घंटे तक) पर त्राटक किया जा सकता है। यह बात ध्यान में रहे कि सूर्य की किरणें जब तेज हो जाएँ तो सूर्य त्राटक बिलकुल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से आंखों की नजर सदा के लिए जा सकती है । त्राटक के बाद ५ मिनट तक आंखें बंद रखें । इसे ताजे पानी अथवा गुलाब जल से धोना चाहिए ।

सूर्य त्राटक योग करने से आपको क्या–क्या फायदे मिलते हैं।

1. **आपके आंखों की रोशनी बढ़ती है**
   रोजाना इस योग को करने से आंखों की रोशनी बढ़ती हैं। इतना ही नहीं, अगर आपको आंखों से संबंधित कोई समस्या है तो वो भी इस आसन को करने से दूर हो जाएगी।
2. **यह डिप्रेशन नहीं होने देता है**
   इस आसन को करने से ना सिर्फ याददाश्त और फोकस पॉवर बढ़ाने में मदद मिलती है, बल्कि यह तनाव भी दूर करता है। इससे आप डिप्रेशन से बचे रहते हैं। इतना ही नहीं, रोजाना इस योग को करने से डिमेंशिया की शिकायत भी दूर हो जाती है।
3. **आपका वजन घटाने मे मदद करता है**
   सूर्य त्राटक करने से भूख कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे आप ओवरइटिंग नहीं करते और वजन कंट्रोल में रहता है। इतना ही नहीं, इससे शरीर में दिनभर एनर्जी भी बनी रहती है।
4. **ऊर्जा का संचार**
   सूर्य त्राटक से शक्ति मिलती है और अधिक क्रियाशील महसूस होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इस दौरान हार्मोन का स्राव होता है, जिससे शरीर को ऊर्जा और शक्ति मिलती है।
5. **ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है**
   इससे ब्लड सर्कुलेशन व मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जिससे वेट लूज होता है और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।
6. **ह्रदय रोग की संभावना भी बहुत कम हो जाती है**
7. **आपका शरीर डिटॉक्स हो जाता है**
   इस योग के दौरान सांस खींचते और छोड़ते हैं, जिससे हवा आपके फेफड़ों तक और ऑक्सीजन खून तक पहुंचती है। इससे आपके शरीर से कार्बन डाइऑक्साइड और बाकी जहरीली गैस निकल जाती है और बॉडी डिटॉक्स हो जाती है।
8. **ग्लोइंग स्किन**
   इससे शरीर को प्रयाप्त मात्रा में विटामिन डी मिलता है, जोकि त्वचा को निखरी और बेदाग बनाता है। साथ ही इससे झड़ते बाल और असमय सफेद बालों की समस्या भी दूर होती है।

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

अन्य प्रकार की वस्तुओं के साथ त्राटक क्रियाएँ :

त्राटक क्रिया करने के लिए आम तौर पर मोमबत्ती या दीये या पारंपरिक दीपक की लौ पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इसके अलावा अन्य वस्तुओं जैसे खुला आकाश, आसमान के तारे आदि के साथ भी त्राटक किया जाता है। आप एक बिंदु, एक चित्र, एक क्रिस्टल, एक पहाड़ी की चोटी से एक घाटी, नदी या समुद्र जैसी गतिमान वस्तु (जो अक्सर दूर होती है) को भी उपयोग कर सकते हैं। कुछ योगी अपने मन, अपनी साँस आदि जैसी सूक्ष्म वस्तुओं को भी इस क्रिया के लिए चुनते हैं।

कुछ लोग चंद्र त्राटक भी करते हैं । चंद्रमा को एकटक देखना चंद्र त्राटक है। आप पंद्रह मिनट या उससे अधिक की अवधि से शुरुआत कर सकते हैं। यहां कठिनाई यह है कि आप इसे नियमित रूप से नहीं कर सकते क्योंकि चंद्रमा अलग–अलग दिनों में अलग–अलग समय पर प्रकट होता है। आप अभ्यास के लिए नियमित समय का पालन नहीं कर सके। अधिकतर आप पीठ के बल लेटकर तारों या चंद्रमा को निहार सकते हैं ।

त्राटक क्रिया से क्या लाभ है?

इस क्रिया से फायदा ही फायदा है, बस एक बार करने की ठान लो।

इसके अभ्यास से अल्फा तरंगें बढ़ती हैं, जो मस्तिष्क के विश्रामावस्था में होने का संकेत है। इस अवस्था में मस्तिष्क के निश्चित भाग काम करना बंद कर देते हैं तथा मस्तिष्क की प्रक्रियाएं रुक जाती हैं, इस प्रकार मस्तिष्क को अत्यावश्यक विश्राम प्राप्त होता है।

1. यह आंतरिक ज्योति को प्रज्वलित करती है।
2. यह स्मृति एवं एकाग्रता बढ़ाती है।
3. यह आंखों को साफ और चमकदार बनाता है
4. यह आंख की सुस्ती दूर करने में मददगार है।
5. नेत्र विकारों की चिकित्सा में यह उपयोगी है।
6. यह आध्यात्मिक शक्तियों का विकास करती है एवं मस्तिष्क के विकास में लाभकारी होती है।
7. गहरी आत्मशांति और तनाव दूर करने के लिए सबसे अच्छा अभ्यास है।
8. मानसिक बीमारिया और अनिद्रा दूर करने और नींद लेने में सहायक है।
9. भावनात्मक, मानसिक कमजोरी पर काबू पाने का सबसे अच्छा माध्यम है।
10. सोचने समझने और फैसले लेने की क्षमता का विकास होता है।
11. कार्य को बेहतर तरीके से करने की क्षमता का विकास होता है।
12. आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति और संयम में बढ़ोतरी होती है।
13. मंत्र ध्यान के लिए त्राटक सबसे बढ़िया शुरुआत है।
14. एकाग्रता, याददास्त, और बौद्धिक विकास करता है।

****

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

मेहनतकश मजदूर

निशा
कनिष्ठ कार्यकारी, बी ई एम एल

दो वक्त की रोटी के लिए, क्या क्या करना पड़ता हैं
बिन मोल भाव किये छोटा बड़ा सब काम करना पड़ता हैं

एक जीवन मिला वो भी अपनों से दूर काटना पड़ता हैं
सब कठिनाईयों को बिन आवाज किये सहना पड़ता हैं

निर्माण करता बड़ी बड़ी इमारतों का फिर भी झोंपड़ी में रहना पड़ता हैं
बनाकर बांध और पक्की सड़के उसको तंग गलियों से गुजरना पड़ता हैं

दूसरों की सुख–सुविधाओं के लिए जी तोड़ मेहनत करता है
खुद दो वक्त की रोटी के लिए दर–ब–दर भटकता फिरता हैं

अपने परिवार का पेट पालने को वो हर परिस्थिति से लड़ता हैं
ये मजदूर है जो मिट्टी को मलहम समझ घाव पर रगड़ता है

देश के विकास में खून पसीना बहाने वाला मजदूर है
और मुस्कान चेहरे पर लिए फिरता वो धरती का नूर हैं

****

शाश्वत ऊर्जा
इरेडा IREDA
एक बार इरेडा सदैव इरेडा

'स्वास्थ्य'

सुनीति कुमारी
सहायक(राजभाषा), पीएफसी

प्रस्तावना

स्वास्थ्य शब्द का तात्पर्य पूर्ण भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक कल्याण की स्थिति से है । जिन कारकों के आधार पर व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है, वे हैं दोषों का संतुलन (तीन प्रमुख शारीरिक कारक), अग्नि (चयापचय स्वास्थ्य), धातु (ऊतक स्वास्थ्य), माला (उत्सर्जक कार्य), साथ ही साथ एक खुशहाल अवस्था जिसमें आत्मा, इंद्रिया (इंद्रिय अंग) और मानस (मन) का संतुलन हो।स्वस्थ व्यक्ति वह है जिसके शरीर के सभी अंग तथा तंत्र सुचारु रूप से कार्य कर रहे हों तथा वह शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तनावों से मुक्त हों। स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से सक्षम होता है। स्वस्थ व्यक्ति, प्रसन्न, निरोग तथा चिंताओं से मुक्त होता है। वह अपने वातावरण से अच्छी तरह समायोजन कर सकता है। हर व्यक्ति अपने जीवन में सफल होना चाहता है और अपनी सफलता को आगे ले जाना चाहता है। अगर आप भी उनमें से एक हैं, तो इसके लिए कई सारी बातों का ध्यान रखना जरुरी है, जिसमें सबसे आवश्यक आपका स्वास्थ्य होता है। यदि हम अपने जीवन को पूर्णता से जीना चाहते हैं, तो इसके लिए सबसे पहले हमें अपना स्वास्थ्य सही रखना होगा। स्वास्थ्य एक ऐसी कड़ी है, जो हमारे जीवन के सभी महत्वपूर्ण बातों के साथ जुड़ी होती है। यदि आपके पास दुनिया की हर एक चीज है जो आपको चाहिए, लेकिन आपका स्वास्थ्य ही सही नहीं है। तो ऐसे में आपके सभी सुख सुविधाएं व्यर्थ हो जायेंगे। क्योंकि बिना अच्छे स्वास्थ्य के ना तो आप अपना जीवन पूर्ण रूप से जी पाएंगे और ना ही अपने सुख समृद्धि का पूर्ण रूप से आनंद ले पाएंगे। मानसिक रूप से स्वस्थ रहने पर हम ऐसे कार्यो को आसानी से कर पाते हैं जिसमें हमें हमारी सोच, समाज की जरूरत होती है। ऐसे स्थिति में खुद को मानसिक रूप से मजबूत करना जरुरी हो जाता है। इस बात पर भी गौर करना जरुरी है की यदि हम मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है, तो निश्चित रूप से हम कई प्रकार के समस्याओं से ग्रसित होते है। जिसमें मनोदशा संबंधी विकार, चिंता विकार, व्यक्तित्व विकार, मानसिक विकार जैसी समस्याएं शामिल है।

शारीरिक स्वास्थ्य

यदि हम खुद को सही तरीके से स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो इसके लिए सबसे पहले हमें अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए। खुद को शारीरिक रूप से स्वस्थ और फिट रखने से किसी भी काम को आसानी से किया जा सकता हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ शरीर से है, जिसमें शरीर की सही से देखभाल करना शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य के अच्छे होने से है हमारे शारीरिक कार्यों और प्रक्रियाओं के चरम पर होने की संभावना होती है। वही अगर हम किसी तरह से शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं है, तो ऐसी स्थिति में हमारे जीवन में कई प्रकार की मुसीबतें उत्पन्न होती है, जिनका सामना करते करते हमारे जीवन का काफी समय इसी में व्यर्थ हो जाता है। ऐसे में निश्चित रूप से ही खुद को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य में हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य यह निर्धारित करने में भी मदद करता है कि हम तनाव को कैसे संभालते हैं।

स्वास्थ्य की आवश्यकता :

जैसा कि हमें पता है की आज के समय में हम कई प्रकार के भागदौड़ से परेशान हो जाते हैं। कई बार स्थिति इतनी दयनीय होती है कि हम अपने कार्य को पूरा नहीं कर पाते और तबीयत खराब कर बैठते हैं। सिर्फ यही नहीं आज के समय में लोग मानसिक विकारो से भी ग्रस्त है, जिससे लोग एक हद तक अपनी सही से सोचने समझने की शक्ति तक खो देते है। ऐसी स्थिति में आपको खुद को स्वस्थ रखना आवश्यक हैं।

स्वस्थ रहने के लिए कई कई चीजे की जा सकती है, जो कहीं ना कहीं हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती हैं। अगर हम स्वस्थ रहते हैं, तो किसी भी कार्य को आसानी से कर पाते हैं और मन भी हमेशा खुशनुमा बना रहता है। स्वस्थ रहना कोई बहुत ही मुश्किल बात नहीं है। इसके लिए हमें हमारे दिनचर्या में कुछ आसान से बदलाव करने की जरूरत होती है, जिनपर शायद ही हम सब कभी ध्यान देते है। अपनी दिनचर्या में कुछ बदलाव ला कर हम आसानी से अपने आप को स्वस्थ बना सकते हैं।

शाश्वत ऊर्जा इरेडा IREDA एक बार इरेडा सदैव इरेडा

स्वास्थ्य अर्जन के तरीके :

स्वस्थ रहना हर किसी की जरूरत है। लेकिन हर दिन के भाग दौड़ में लोग अपने स्वास्थ्य को नजर अंदाज कर देते हैं। तो कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिन्हें अपने स्वास्थ्य की परवाह तो होती है, लेकिन अपने व्यस्त जीवन में स्वास्थ्य के लिए समय नहीं निकाल पाते या स्वस्थ रहने के लिए क्या करना चाहिए इससे अनजान होते हैं। इसलिए खुदके स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए आप नीचे दिए तरीकों को अपने जीवन में अपना सकते हैं।

- **पोषण युक्त संतुलित भोजन**

अगर आप खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो ऐसी स्थिति में आपको पोषण युक्त संतुलित भोजन लेना चाहिए। जिसमें मुख्य रूप आपको संतुलित मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, फैट लेने चाहिए। अगर आप इन सभी का अपने आहार में उचित रूप से उपयोग करते हैं, तो निश्चित रूप से ही आपके स्वास्थ्य के लिए यह बहुत ही फायदेमंद होगा और आप आसानी से खुद को स्वस्थ रख पाएंगे। हालांकि आपको एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि किसी भी चीज का सेवन करते समय आपको उसका सेवन अधिकता में नहीं करना चाहिए, बल्कि संतुलित रूप से ही करना चाहिए।

- **पर्याप्त नींद**

कई बार अपने काम की वजह से हम सही तरीके से नींद नहीं लेते हैं और उसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। ऐसे में हमें हर दिन नियमित रूप से 6 से 8 घंटे नींद लेनी चाहिए। क्योंकि यही वह सीमा होती है, जिससे पर्याप्त नींद लेकर आप खुद को तरोताजा रख सकते हैं। इससे ना सिर्फ आप हर दिन ऊर्जा से भरा महसूस करेंगे, बल्कि आपका शारीरक और मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

- **व्यायाम और योग**

कई बार लोगों को आलस अच्छा लगता है और वह व्यायाम के तरफ ध्यान नहीं देते हैं। लेकिन अगर आप नियमित रूप से व्यायाम और योग का सहारा लेते हैं, तो यह आपको स्वस्थ रखने के लिए काफी कारगर साबित होता है। ऐसे में अगर आप दिन में 10 मिनट से लेकर आधे घंटे तक भी योग और व्यायाम करते हैं, तो आप स्वस्थ रह सकते हैं।

- **हमेशा मुस्कुराते रहें**

ऐसा माना जाता है कि मुस्कुराहट हमेशा हमारे अंदर के व्यक्तित्व को दिखा देती है। ऐसे में अच्छे स्वास्थ्य के लिए मुस्कुराहट को भी जिम्मेदार माना जाता है। ताजा सर्वे के अनुसार यदि आप अपने जीवन में ज्यादा

मुस्कुराहट को जगह देते हैं, तो ऐसे में आप कई सारी बीमारियों से दूर रह सकते हैं। साथ ही खुश रहने और मुस्कुराने से आपके अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह भी होता है।

- **सकारात्मक सोच**

अगर बात मानसिक स्वास्थ्य की जाती है, तो ऐसे में सकारात्मक सोच काफी हद तक जिम्मेदार होती है। अगर आप खुद को सकारात्मक रखकर आगे बढ़ते हैं, तो निश्चित रूप से ही आप खुद को स्वस्थ रख पाते हैं। ऐसा देखा जाता है कि कई बार परेशानी और टेंशन की वजह से हम खुद को स्वस्थ नहीं रख पाते और लगातार हमारे दिमाग में नकारात्मकता आती रहती है। ऐसी स्थिति में खुद को अगर सकारात्मक रखा जाए, तो निश्चित रूप से ही हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता है और हम पहले से कहीं ज्यादा बेहतर महसूस करते हैं।

- **अच्छे स्वास्थ्य का महत्व**

अगर आप अपने जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो ऐसे में आपको स्वस्थ रहना होगा। कई बार युवा वर्ग भी इस बात को समझ नहीं पाते कि यदि आज वे अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देते है और स्वस्थ रहते हैं, तो उनके आने वाले कल के लिए यह बहुत ही अच्छा साबित होता है। ऐसे में बेहतर स्वास्थ्य का महत्व यही माना जाता है कि जब आप शारीरिक और मानसिक तौर से स्वस्थ होते है, तो आप आसानी से अपने जीवन की बाधाओं से निपट सकते हैं। यही नहीं जब आपका स्वास्थ्य अच्छा होता हैं, तो आप बीमारियों से दूर रहते हैं और जिससे आपको स्वास्थ्य सम्बंधित परेशानियों से निपटना नहीं पड़ता है। इससे आपके आर्थिक, सामजिक और शारीरिक विकास पर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- **उपसंहार**

इस तरह आज हमने स्वास्थ्य और उसके महत्व के बारे जाना है। जो निश्चित रूप से हर एक मनुष्य के लिए आवश्यक है। अगर आप किसी प्रकार से परेशानी और चिंता में ग्रस्त हैं, तो ऐसी स्थिति में आपके स्वास्थ्य का बेहतर होना आवश्यक हो जाता है। ताकि आप आने वाली समस्या को सही तरीके से नियंत्रित करके आगे बढ़ सके। इसलिए हर किसी को अपने स्वास्थ्य को लेकर उचित कदम उठाने चाहिए और जितना हो सके उतना अपने कीमती समय में से समय निकाल कर उसका अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए निवेश करना चाहिए।

****

हँसी के गोलगप्पे

आलसी बेटा– पापा एक गिलास पानी देना.
बेटा– प्लीज, दे दो ना...
पापा– अब अगर पानी मांगा तो थप्पड़ मारूंगा
बेटा– थप्पड़ मारने आओ तो पानी लेते आना ।

****

टीचर– उसने कपड़े धोए और उसे कपड़े धोने पड़े...
इन दोनों वाक्यों में अंतर बताओ?
पप्पू – सर, पहले वाक्य से व्यक्ति के अविवाहित होने का पता चलता है
जबकि दूसरे वाक्य से उसके विवाहित होने का पता चलता है...

****

गर्मी का कहर शुरू ।।
एक औरत अकेले कब्रिस्तान में एक कब्र पर बैठी थी।
एक राहगीर ने पूछा : डर नहीं लगता ?
औरत : क्यों ? इसमें डरने की क्या बात है ... अंदर गर्मी लग रही थी तो बाहर आ गई ।
राहगीर अब कौमा में है ।

****

पति– क्या तुम्हें पता है कि गाने में इतनी ताकत होती है कि पानी भी गरम हो जाता है
पत्नी– हां हां जरूर, क्यों नहीं जानती
अब तुम यही सोच लो अगर तुम्हारा गाना सुन कर मेरा खून खौल सकता है,
तो फिर पानी क्यों नहीं

****

संता उदास बैठा था...
बंता– क्या हुआ, उदास क्यों बैठा है...?
संता– क्या बताऊं यार, किसी ने कहा कि पेड़ से हमें 'शीतल छाया' मिलती है
मैं यहां पेड़ के नीचे तीन दिन से बैठा हूं,
लेकिन न तो शीतल आयी और न छाया...!

****

शाश्वत ऊर्जा

इरेडा
IREDA

एक बार इरेडा, सदैव इरेडा

पंजीकृत कार्यालय/Registered Office

प्रथम तल, कोर-4-ए, ईस्ट कोर्ट, भारत पर्यावास केन्द्र, लोदी रोड, नई दिल्ली-110003 भारत

दूरभाष/Phone : +91-11-24682206-19 फैक्स/Fax : +91-11-24682202

कॉर्पोरेट कार्यालय/Corporate Office

तीसरी मंजिल, अगस्त क्रान्ति भवन, भीकाएजी कामा प्लेस, नई दिल्ली-110066 भारत

दूरभाष/Phone : +91-11-26717400-12 फैक्स/Fax : +91-11-26717416

इरेडा बिजनेस सेंटर /IREDA Business Centre

एनबीसीसी कॉम्प्लेक्स, ब्लॉक नंबर 2, प्लेट बी, 7वीं मंजिल, पूर्वी किदवई नगर, नई दिल्ली-110023

दूरभाष/Phone : +91-24604157, 24347700 - 24347799

ई-मेल : cmd@ireda.in वेबसाइट : www.ireda.in

@IREDALimited @IREDALtd @iredaofficial