







## संपादकीय

## योग

भारतीय संस्कृति का सदियों से योग अभिन्न आंग रहा है। आत्मिक व शारीरिक स्वस्थता का योग से विशेष प्रभाव रहा है। सार में कहाजाए तो योग स्वरूप, मानसिक व शारीरिक आदि जीवन की कला और विज्ञान है। आत्मिक व मानसिक मूल रूपमें योग सिखाता है। मस्तिष्क एवं शरीर में मानसिक विद्याओं के नियमों का पालन तथा आत्मविकास करते हुए प्रकृति के साथ सम्बन्धात्मक संबलन योग सिखाता है। इसे साधारण समझ में तन और मन की स्वस्थता की थेगपी के रूप में जाना जाता है। भीतर की ओर मुड़ेकी विद्या योग है।

योग से अंतर्गत वे साथ एकाकार होने का अनुभव होता है तथा इससे चेतना का उर्ध्वगमन संभव होता है। साधारण योग उन्मुक्ता का असीम भाव योग उत्पन्न कर देता है। जिससे सही सात्त्विक प्रसन्नता को जन्म मिलता है। योग यानी स्वयं का स्वयं से मिलन। स्वयं कास्त्रव्य के साथ सही मिलन योग है। शारीरिक स्वास्थ्य के अर्थ में शरीर के साथ संयमपूर्वक, मिलनुलुकर रहना भी योग है। पारिवारिकव्यवस्था को बनाए रखने के अर्थ में परिवार से जुड़ापिल उपचार रहना भी योग है। पर्यावरणीय स्वास्थ्य के अर्थ में मानव का प्रत्यक्ष केशवात्-लक्ष्यवद् रहना भी योग है। योग का चरम लक्ष्य है आत्म का साक्षात्कार करना और अपनी आत्मा को पूर्णतः निर्भर करना है। बाकी तो सभी उपर के प्रयोग हैं। और इन प्रयोगों का भी सफलता प्राप्त करने में पूरा - पूरा योग है। योग करना यानी हमेशा-मनसिक में अच्छे - अच्छे गुणों को स्वाधारित करना है। जो हमें सही गलत के मार्ग दर्शन में सक्षम बनाता है। योग हमारे मनसिक के स्वयं को शुद्ध एवं पवित्र रखते हैं। स्फूर्ति एवं उत्साह का संचार योग से होता है। युरु महाप्रज्ञ जी की कालजयी देनेक्षात्रायान अपने आप में अचूक संजीवनी हैं। जो भी इस प्रेसाचान्ना-स्वाचार्य-योगा रूपी नीक से अपने गंतव्य, किनारे, मंजुलि तटपान में स्थान रहने वाले उपर के आत्म स्पन के भावों में जरुरण होता है। योग करना यानी हमेशा-प्रसन्नता के अनुभव होता है। योग करना यानी हमेशा-प्रसन्नता के अनुभव होता है। योग करना यानी हमेशा-प्रसन्नता के अनुभव होता है।



प्रदीप छाजेड़  
( बोरावड़ )

# मोदी -बाईडेन का ऐतिहासिक मिलन एवं योग का अद्भुत संयोग



(लेखक- श्री विष्णु दत्त शर्मा)

प्रधानमंत्री जी की अमेरिकी यात्रा के दैरेन विश्व की दो महत्वपूर्ण शक्तियों का निलान, दोनों देशों के बात करें तो योग संस्कृत भाषा के युग धारा से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना। इसके आध्यात्मिक दर्शन के पक्ष पर जने से पता चलता है कि आत्मा को पर मात्मा से जोड़ने का माध्यम ही योग है।

प्रयाण- वैदिक परम्परा के अनेक विद्वान हमारे द्वारा किए जा रहे योग की क्रियाओं को सम्पूर्ण योग न मानते हुए इसे अंश मात्र मानते हैं। अनुलोम-विलोम एवं किये जाने वाले कुछ शारीरिक अभ्यास से परे भी योग का एक व्यापक क्षेत्र है। उनके अनुसार योग के माध्यम से तमाम शारीरिक क्रियाओं द्वारा शरीर को साधने का कार्य योग द्वारा किया जाता है। महर्षि पतंजलि सहित अनेक योगशस्त्रियों ने योग के सरलीकरण का महीनीय कार्य किया, ताकि आम जन मानस के लिए योग सुलभ हो सके। वर्तमान कालखण्ड में भारत के गोरक्ष की वश-पताका को निरन्तर विश्व में लक्षण वाले यशस्वी प्रधानमंत्री मोदी जी ने इस भारतीय ज्ञान-मनीषों को सम्मीलिया में लोकप्रिय एवं नवीन पहचान दिलाने का कार्य किया है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आज पूरा विश्व योग के साथ अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव रखा गया। 21 जून तक भी गोरक्ष मन्त्री योग दिवस के दूसरे दिन वाले के लिए कुछ भी असाध्य नहीं बचता। वह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

कला और विज्ञान के अद्वितीय क्रमप्रणाली, योग की लोकप्रियता का यह उत्कृष्ट कालखण्ड है। यही कारण है कि 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में विभिन्न व्यापारिक सोसाइटी एवं सामरिक हित के अवश्यक विषयों पर भी विचार-विमर्श किया जाना है। यह हम सभी देशवासियों के लिए ऐतिहासिक क्षण है। यहाँके पहली बार कोई भारतीय प्रधानमंत्री दूसरी बार अमेरिकी संसद को संबोधित करेगा।

प्रधानमंत्री जी की अमेरिकी यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री जी ने योग दिवस के लिए 21 जून की लिथि का चयन किया। केवल 75 दिनों के छोटे से कालखण्ड में ही 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में विभिन्न विषयों पर भी विचार-विमर्श किया जाना है। यह हम सभी देशवासियों के लिए एक साथ ही एक विश्व की विभिन्न हिस्सों में विशेष महत्व है। इसीलिए दूरदर्शी प्रधानमंत्री जी ने योग दिवस के लिए योग की विभिन्न क्रियाएँ को सम्मोहित कर दिया। निराश और अवसाद से भरे विश्व के लिए योग एवं आयुर्वेद रामणांश औषधि बनकर उभरे। यह पहले योग के उत्तराधारी योग दिवस के दूर्वाला द्वितीय योग दिवस के रूप में मनाने की विशेषता है।

इस पूरे घटनावक्र के बीच 193 सदस्य देशों में से 177 देशों ने ना केवल इस प्रस्ताव का समर्थन किया, 2015 से शुरू हुआ योग दिवस रूपी उत्सव अपने 9 वें सोपान तक पहुंचते-पहुंचते भव्य महोत्सव के रूप में आकार ले चुका है। जहाँ 180 से ऊपर योग के उत्तराधारी योग दिवस के रूप में मनाने की अपावृत्ति हुई है। भारत का प्रभाव निराश बढ़ा दिया गया है। ये सभी तथ्य प्रासादिक एवं चर्चा का केन्द्र हो सकते हैं।

पंजिल दर्शन के अनुसार, योग: चित्त वृत्ति निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निग्रह ही योग कहलाता है।

पहुंचाया जा चुका है। ये कहना भी अनुचित नहीं होगा कि योग नियमित दिनवर्या का एक अनिवार्य हिस्सा बन चुका है।

आज भारत सम्पूर्य विश्व में एक महान लोकतंत्र एवं आधुनिक शक्ति के रूप में तेजी से उभर कर सम्मने आया है, जो ज्ञाय, विश्वासनि, सम्भव, परस्पर सहयोग, पर्यावरण सन्तुलन एवं समग्र विकास हैं। अपने उत्तरदायित्वों के प्रति पूर्ण निष्ठा के साथ सतत रूप से कार्य कर रहा है। लोकप्रिय प्रधानमंत्री मोदी जी की नीतियों एवं राजनीति सुझा-बूझा का ही नीजी है कि स्वर्यं को पूर्व वैदिक परम्परा के अन्तर्गत करके व्यक्ति इंश्वरीय तत्व को प्राप्त कर सकता है। साथ ही ऐसा करने वाले के लिए कुछ भी असाध्य नहीं बचता। वह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

भारत-अमेरिका सहयोग की दिशा में इस यात्रा का महत्वतमान समय में अत्यन्त महत्वपूर्ण है। जिसका अंदराना इस बात से ही लगाया जा सकता है कि 1997 के बाद तक भी भारतीय प्रधानमंत्री का अमेरिका का यह पहला आधिकारिक द्विधीय दौरा होगा। देश की इस यात्रा से अनेकों उम्मीदें हैं।

इस यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री जी की अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाईडेन एवं उपराष्ट्रपति क्रमलिपा हैरिस के द्वारा विभिन्न अध्यात्मिक साधनों की प्रशंसित अंकों द्वारा द्वितीय योग दिवस का उत्तराधारी योग दिवस के लिए कुछ भी असाध्य नहीं बचता। वह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

कला और विज्ञान के अद्वितीय क्रमप्रणाली, योग की सीधोंओं से पूर्व योगदारों द्वारा अनुसारी विद्यार्थी विद्यार्थी के द्वारा द्वितीय योग दिवस का उत्तराधारी योग दिवस के लिए कुछ भी असाध्य नहीं बचता। वह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है।

यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता है। यह जितेद्दिन एवं समाधि की उच्च अवस्था को भी प्राप्त कर लेता

हैप्पी हनीमून



# नदी पर बनाया जाता है बर्फ का होटल, दूर-दूर से ठहरने आते हैं पर्यटक!

दुनियागत में कई तरह के घुमकड़ होते हैं जो तह-तह की जगह जाना पसंद करते हैं। इनमें से कुछ ऐसे भी होते हैं जिन्हें अंजीब-गरीब होटल देखना या वहाँ ठहरना नी पसंद होता है। अगर आप भी कुछ ऐसा ही शैक रखते हैं तो आज हम आपको एक ऐसे ही अंजीब-गरीब होटल के बारे में बताने जा रहे हैं जो पूरी दुनिया में अपनी खासियत के लिए मशहूर है।

कुछ अलग दिखने की सूची में रखी गयी मौजूद आइस होटल शमिल है। ये अपने हटके प्रस्तुति के कारण पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हैं। काफी पुराना होने के बावजूद भी ये होटल अपने कलाकारी के लिए लोगों के बीच आकर्षित है। यहाँ हर साल कलाकार अलग-अलग कलाकारियां करते हैं। आइए आपको आइस होटल की अन्य खासियत के बारे में बताते हैं, जो आपको हैरान कर सकती हैं...

## नदी पर बना हुआ होटल

स्वीडन के टॉन नदी के ऊपर आइस होटल बना हुआ है। ये होटल पूरी तरह से बर्फ का बना



हुआ होता है। इसकी खासियत है कि ये पिघलकर नदी का रुप ले लेता है। तथा समय तक ये आइस होटल रहता है और फिर हर साल इसे बनाया जाता है। हर साल ये अलग-अलग आकर और कलाकारियों के साथ बनाया जाता है। जिसे देखने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। यहाँ ठहरने के लिए पर्यटकों को 1 साल पहले ही बुकिंग करनी

होती है।

**अप्रैल के बाद पिघलना शुरू हो जाता है होटल**  
जब तक मौसम ठंडा और बर्फदार रहता है तब तक ये होटल अपने ठोस आकार में नदी पर मौजूद रहता है। वहीं, तापमान गर्म होने पर ये पिघलकर पानी में बदल जाता है। इसे हर साल नए-नए डिजाइन में बनाया जाता है।

यहाँ अकार दुनियाभर के कलाकार अपनी कलाकारियां दिखाते हैं।

## काफी कम तापमान के होते हैं कमरे

सोलर पॉवर क्रूलिंग की मदद से होटल के कमरों को बनाया जाता है। यहाँ ज्यादातर लाइट्स या अन्य उपकरणों को सौर ऊर्जा से ही चलाया जाता है। ये होटल इकोफ्रेंडली होने के कारण लोगों के लिए पहली पसंद में से एक है। यहाँ के कमरों का तापमान काफी कम होता है। बर्फ की मोटी-मोटी परत को काटकर कमरा बनाया जाता है। गर्मी आने तक ये होटल बर्फ के तीर पर रहता है और फिर अप्रैल के बाद पिघलना शुरू हो जाता है।

## बर्फ के सेरेमनी हॉल और रेस्ट्रां भी मौजूद

साल 1992 में पहली बार ये होटल खोला गया था। यहाँ मौजूद रेस्ट्रां, सेरेमनी हॉल और कॉम्प्लेक्स की बर्फ से ही बनाया जाता है। इतना ही नहीं, होटल के फर्नीचर, दीवार, बार समेत अन्य चीजों को भी बर्फ से ही बनाया जाता है। यहाँ एक से एक डिजाइनिंग वाले कमरे मौजूद हैं।

शादी के बाद हनीमून किसी भी नवविवाहित जोड़े के लिए एक यादगार वक्त होता है। हनीमून ट्रिप को लेकर कपल्स के मन में कई तरह की एक्साइटमेंट होती है। लेकिन बहुत से कपल्स सिर्फ इसलिए हनीमून पर नहीं जा पाते, व्यांकिंग वह उनकी पॉकेट से बाहर होता है। हो सकता है कि आपकी भी जल्द शादी होने वाली है और आप कम बजट में हैप्पी हनीमून ट्रिप प्लॉन करना चाहते हैं तो ऐसे में आप इन जगहों पर जा सकते हैं-

## हिमाचल प्रदेश

दिल्ली से 400 किलोमीटर की दूरी पर हिमाचल प्रदेश एक बेहद ही खूबसूरत जगह है, जहाँ पर आप कम बजट में अपने पाठनर के साथ घूमने जा सकते हैं। यह आधिकारिक गुरु, दलाई लामा का घर है और इसमें कई जागह हैं, जैसे कि भाग्यू फॉल्स, शिव केफे आदि जगहों पर जा सकते हैं और ट्रैकिंग आर अन्य एडवेंचर्स एविटिवीटज कर सकते हैं। यहाँ पर आपको व्यक्ति प्रति दिन 300 रुपए में ठहरने की जगह मिल सकती है।

## केरल

केरल एक बेहद ही खूबसूरत राज्य है और न्यू कॉल्पस के लिए इसे एक बेहतरीन घूमने की जगह माना जाता है। यहाँ की नेचुरल व्यूटी हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करती है। केरल को भाग्यान का अपना देश माना जाता है, जिस कारण हर व्यक्ति केरल के मंदिरों को देखना चाहता है। यहाँ बहुत सिद्ध मंदिर हैं। कुछ मंदिरों में पद्मानाभस्वामी मंदिर, गुरुवायर मंदिर, वडक्कुत मंदिर, अनंतपुरा झील मंदिर, थिरुमन्माला कुम्भ मंदिर, पडियानूर देवी मंदिर आदि प्रसिद्ध मंदिरों में से एक है। यह पद्मानाभस्वामी मंदिर है जो यहाँ बहुत प्रसिद्ध है।

## उदयपुर

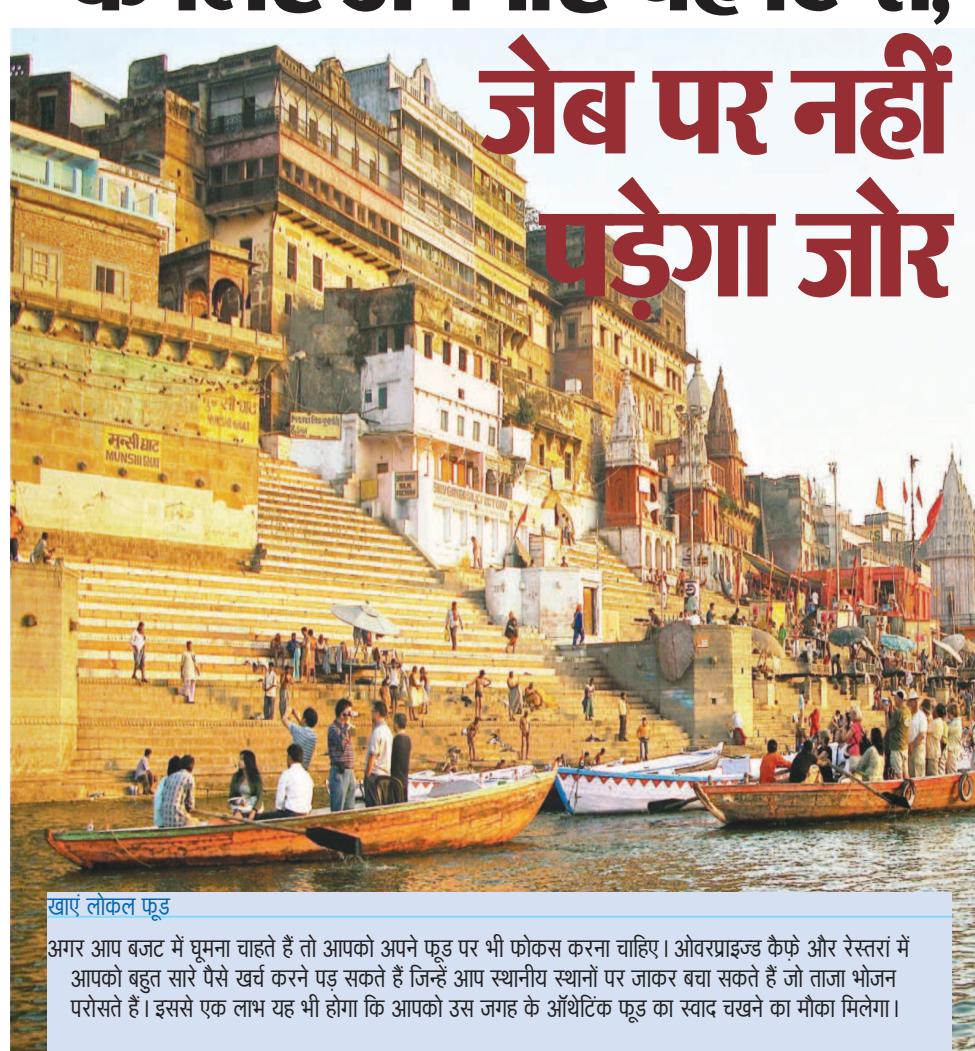
राजस्थान राज्य में कई बेहतरीन घूमने की जगह हैं, लेकिन आप कम बजट में राजस्थान में हनीमून पर जाना चाहते हैं तो ऐसे में आपको उदयपुर जाना चाहिए। यह अंशकृत काफी सस्ता है। आप यहाँ पर सिटी प्लेस से लेकर पिंचोला झील आदि कई खूबसूरत जगहों का उत्तर उठा सकते हैं।

## आगरा

आगरा के ताजमहल को दुनिया के सात अजूबों में शामिल किया गया है। यह बैमसाल प्यार की निशानी है। ऐसे में आपके लिए आगरा से बेहतर घूमने की जगह कौन सी होगी। यहाँ घूमने में आपको 5000 रुपए से भी कम का खर्च आएगा। आगरा में आप ताजमहल के अलावा आगरा का किला, फतेहपुर सिकरी आदि घूम सकते हैं। वैसे अगर आप आगरा जा रहे हैं तो वहाँ का केमस पेटा खाना ना भूलें।



# कम से कम खर्च में घूमने के लिए अपनाएं यह टिप्पणी, जेब पर नहीं पड़ेगा जोर



## खाएं लोकल फूड

अगर आप बजट में घूमना चाहते हैं तो आपको अपने फूड पर भी फोकस करना चाहिए। ओवरप्राइज़ कैफे और रेस्टरां में आपको बहुत सारे पैसे खर्च करने पड़ सकते हैं जिन्हें आप स्थानीय स्थानों पर जाकर बचा सकते हैं जो ताजा भोजन परोसते हैं। इससे एक लाभ यह भी होगा कि आपको उस जगह के ऑरेंटेंक फूड का स्वाद चखने का मौका मिलेगा।

घूमना आखिरकार किसे अच्छा नहीं लगता। हर दिन के तनाव और रुटीन से ब्रेक लेते हुए नई जगहों को एक्सप्लोर करने का अपना एक अलग ही आनंद है। लेकिन फिर भी मध्यम वार्षिक परिवार चाहकर भी घूमने नहीं जा पाते और उसकी वजह होती है बजट। चार-पांच महीने में अगर एक बार भी घूमने का प्लॉन बनाया जाए तो इससे पूरा बजट बिगड़ जाता है और सेविंग भी काफी हृद तक खर्च हो जाती है। हो सकता है कि आप भी पैसों के बच्चे में घूमने नहीं जा रहे हैं। तो केवल आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं, जिसे अपनाकर आप ट्रैवलिंग के दौरान पैसों की भी बचत कर सकते हैं-

## जान करें ट्रिप

जब आप किसी नई जगह पर घूमने का विचार कर रहे हैं और चाहते हैं कि उसमें आपके काफी सारे पैसे खर्च ना हो तो इसके लिए आपको अपनी ट्रिप को प्लॉन करना चाहिए। आप जहाँ जा रहे हैं, इसके लोगों, संस्कृति, रीत-रिवाजों और भोजन आदि के बारे में थोड़ा-बहुत जानना आपको बहुत परेशानी से बचाएगा। इसके अलावा रिसर्च आपको उन महंगे शहरों के बारे में बताएगा जिनसे आप बचना चाहते हैं। रिसर्च के जरिए आप उस जगह की सस्ती जगहों व लोकल फूड के बारे में जान पाएंगे।

## सोच-समझकर चुनें एयरलाइन

यदि आप अपनी यात्रा के लिए सही एयरलाइन नहीं चुनते हैं तो आपको फलाईंग पर अतिरिक्त पैसे खर्च करना पड़ सकता है। एक बजट एयरलाइन आपको कुछ पैसे खर्च करने पड़ सकती है, इसलिए ट्रेवल के लिए आप सोच-समझकर एयरलाइन बुक करें। साथ ही अलग-अलग समय पर पलाईंग के चार्जेस अलग होते हैं, इसलिए उस पर भी फोकस जरूर करें।

## ऑफ-सीजन में यात्रा करें

यह एक ऐसी ट्रिक है, जो ट्रेवल के दौरान आपके काफी सारे पैसे खर्च होने से बचा सकती है। पीक सीजन के दौरान यात्रा करने से आपको अधिक पैसे खर्च करने पड़ सकते हैं, इसलिए पीक सीजन की यात्रा से बचना समझदारी है। एयरलाइन, होटल और फूड प्राइस आदि छुट्टियों के दौरान और क्रिसमस, ईस्टर, ईद और दिवाली जैसे अवसरों पर बढ़ जाती हैं। ऐसे में आप ऑफ सीजन में घूमने का प्लॉन करें। इससे आपके पैसे भी कम खर्च होंगे और भीड़ कम होने के कारण आप अच्छी तरह एंजॉय भी कर पाएंगे।





