











# हर हिंदू के पांच नित्य कर्तव्य



## संध्योपासन

संध्योपासन अर्थात् संध्या वंदन। मुख्य संधि पांच वक्त की होती है जिसमें से प्रातः और संध्या की संधि का महत्व ज्यादा है। संध्या वंदन को छोड़कर जो मनमानी पूजा-आरती आदि करते हैं उनका कोई धार्मिक महत्व नहीं। संध्या वंदन प्रतिदिन करना जरूरी है। संध्या वंदन के दो तरीके- प्रार्थना और ध्यान।

संध्या वंदन के लाभ - प्रतिदिन संध्या वंदन करने से जहां हमारे भीतर की नकारात्मकता का निकास होता है वहीं हमारे जीवन में सदा शुभ और लाभ होता रहता है। इससे जीवन में किसी प्रकार का भी दुख और दर्द नहीं रहता।

## उत्सव

उन त्योहार, पर्व या उत्सव को मनाने का महत्व अधिक है जिनकी उत्पत्ति स्थानीय परम्परा या संस्कृति से न होकर जिनका उल्लेख धर्मग्रंथों में मिलता है। मनमाने त्योहारों को मनाने से धर्म की हानि होती है। संक्रातियों को मनाने का महत्व ही ज्यादा है। एकादशी पर उपवास करना और साथ ही त्योहारों के दौरान मंदिर जाना भी उत्सव के अंतर्गत ही है।

उत्सव का लाभ - उत्सव से संस्कार, एकता और उत्साह का विकास होता है। पारिवारिक और सामाजिक एकता के लिए उत्सव जरूरी है। पवित्र दिन और उत्सवों में बच्चों के शामिल होने से उनमें संस्कार का निर्माण होता है वहीं उनके जीवन में उत्साह बढ़ता है। जीवन के महत्वपूर्ण अवसरों, एकादशी व्रतों की पूर्ति तथा सूर्य संक्रातियों के दिनों में उत्सव मनाया जाना चाहिए।

## तीर्थ

तीर्थ और तीर्थयात्रा का बहुत पुण्य है। कौन-सा है एक मात्र तीर्थ? तीर्थाटन का समय क्या है? जो मनमाने तीर्थ और तीर्थ पर जाने के समय हैं उनकी यात्रा का सनातन धर्म से कोई संबंध नहीं। अयोध्या, काशी, मथुरा, चार धाम और कैलाश में कैलाश की महिमा ही अधिक है।

लाभ - तीर्थ से ही वैराग्य और सौभाग्य की प्राप्ति होती है। तीर्थ से विचार और अनुभवों को विस्तार मिलता है। तीर्थ यात्रा से जीवन को समझने में लाभ मिलता है। बच्चों को पवित्र स्थलों एवं मंदिरों की तीर्थ यात्रा का महत्व बताना चाहिए।

## संस्कार

संस्कारों के प्रमुख प्रकार सोलह बताए गए हैं जिनका पालन करना हर हिंदू का कर्तव्य है। इन संस्कारों के नाम हैं-गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, जातकर्म, नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, मुंडन, कर्णविधन, विद्यारंभ, उपनयन, वेदारंभ, केशांत, सम्बर्तन, विवाह और अंत्येष्टि। प्रत्येक हिंदू को उक्त संस्कार को अच्छे से नियमपूर्वक करना चाहिए। यह हमारे सभ्य और हिन्दू होने की निशानी है।

लाभ - संस्कार हमें सभ्य बनाते हैं। संस्कारों से ही हमारी पहचान है। संस्कार से जीवन में पवित्रता, सुख, शांति और समृद्धि का विकास होता है। संस्कार विरुद्ध कर्म करना जंगली मानव की निशानी है।

## धर्म

धर्म का अर्थ यह कि हम ऐसा कार्य करें जिससे हमारे मन और मस्तिष्क को शांति मिले और हम मोक्ष का द्वार खोल पाएं। ऐसा कार्य जिससे परिवार, समाज, राष्ट्र और स्वयं को लाभ मिले। धर्म को पांच तरीके से साधा जा सकता है- 1. व्रत, 2. सेवा, 3. दान, 4. यज्ञ और 5. धर्म प्रचार। यज्ञ के अंतर्गत वेदाध्ययन आता है जिसके अंतर्गत छह शिक्षा (वेदांग, सांख्य, योग, निरुक्त, व्याकरण और छंद), और छह दर्शन (न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, सांख्य, वेदान्त और योग) को जानने से जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

लाभ - व्रत से मन और मस्तिष्क जहां सुदृढ़ बनता है वहीं शरीर स्वस्थ और बलवान बना रहता है। दान से पुण्य मिलता है और व्यर्थ की आसक्ति हटती है जिससे मृत्युकाल में लाभ मिलता है। सेवा से मन को जहां शांति मिलती है वहीं धर्म की सेवा भी होती है। सेवा का कार्य ही धर्म है। यज्ञ है हमारे कर्तव्य जिससे ऋषि ऋण, देव ऋण, पितृ ऋण, धर्म ऋण, प्रकृति ऋण और मातृ ऋण समाप्त होता है।

हिन्दू धर्म में पांच नित्य कर्म का उल्लेख मिलता है जिन्हें हर हिंदू के पांच नित्य कर्तव्य कहा जाता है। उक्त पांच कर्म की उपयोगिता वैदिक काल से बनी हुई है। इस पांच नित्य कर्म का सभी धर्म पालन करते हैं। कर्तव्यों का विशद विवेचन धर्मसूत्रों तथा स्मृतिग्रंथों में मिलता है। ये पांच कर्म हैं-1. संध्योपासन, 2. उत्सव, 3. तीर्थ, 4. संस्कार और 5. धर्म।

## ऐसी वस्तुओं को नदी में बहा देना ही शुभ है क्योंकि...

दरअसल ताजे फूलों को पूजा में हमेशा रखा जाता है। इसका कारण यह है कि फूल की खुशबू और सुन्दरता पूजन करने वाले के मन को सुन्दरता और शांति का एहसास दिलाती है। ऐसा माना जाता है कि जब पूजा में इनका उपयोग किया जाता है, तो फूल अद्भुत ऊर्जा का सृजन पूरे घर में करते हैं और इससे घर में खुशियों का आगमन होता है। जबकि इसके विपरित मुरझाये फूल मृत्यु के सूचक माने जाते हैं। साथ ही हमेशा पूजन आदि कर्म करते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि घर में किसी तरह की खंडित मूर्ति नहीं रखना चाहिए। वास्तु के अनुसार खंडित मूर्ति की पूजा को अपशकुन माना गया है। शास्त्रों के अनुसार ऐसी मूर्ति के पूजन से अशुभ फल की प्राप्ति होती है। मान्यता है कि प्रतिमा पूजा करते समय भक्त का पूर्ण ध्यान भगवान और उनके स्वरूप की ओर ही होता है। अतः ऐसे में यदि प्रतिमा खंडित होगी तो भक्त का सारा ध्यान उस मूर्ति के उस खंडित हिस्से पर चले जाएगा और वह पूजा में मन नहीं लगा सकेगा। इसके अलावा पितृ या भगवान को उपले पर लगाए गए भोग की राख को भी घर में रखना शुभ नहीं माना जाता है। तीनों बातों के पीछे का कारण वास्तु से ही जुड़ा है। वास्तु के अनुसार इन तीनों ही चीजों का घर में रखने पर घर की सकारात्मक ऊर्जा का स्तर कम होने लगता है व नकारात्मक ऊर्जा बढ़ने लगती है। इसलिए इन्हें तुरंत ही नदी में प्रवाहित कर देना चाहिए।



पूजा रूम से हटाया गया कोई भी सामान चाहे वह मूर्ति हो, पितृ को या भगवान को उपले पर लगाए गए भोग की राख हो या फूल घर के किसी और जगह पर ना रखें। ऐसी वस्तुओं को किसी नदी में प्रवाहित कर देना शुभ होता है लेकिन ये बहुत कम लोग जानते हैं कि इन सभी चीजों को पूजास्थल से हटाने के बाद घर में वर्या नहीं रखना चाहिए?

## श्रीमहेश्वर हनुमान भक्तों पर मेहरबान

हरि के प्रदेश हरियाणा में सभी देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना की जाती है। समय-समय पर यहां ऋषि-मुनियों ने तप किया और उनके अनन्य भक्तों ने उनके धार्मिक स्थलों का निर्माण करवाया। विभिन्न धार्मिक ग्रंथों में यह वर्णित है कि समस्त भारतवर्ष में लगभग 33 करोड़ देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना की जाती है। कलयुग में पवनपुत्र हनुमान, मां भगवती और शिवशंकर भोलेनाथ की विशेष रूप से आराधना की जाती है। हरियाणा में स्थित इनके धार्मिक स्थल हरियाणावासियों की इनके प्रति अगाध आस्था को परिलक्षित करते हैं। हरियाणा की पावन धरा पर पवनपुत्र हनुमान के भी असंख्य मंदिर बने हैं। यहां शायद ही कोई ऐसा गांव या शहर होगा जहां हनुमान मंदिर न हो।

हरियाणा में स्थित कुछ हनुमान मंदिर तो प्राचीन हैं और कुछ का निर्माण अभी हो रहा है या कुछ समय पूर्व पूरा हुआ है। श्रीमहेश्वर हनुमान मंदिर भी इनमें शुमार है जिसका निर्माण हनुमान भक्त ओमप्रकाश खुराना ने अपने बेटे महेश खुराना की याद में करवाया था। यह मंदिर कुरुक्षेत्र के सेक्टर-13 में कांग्रेस भवन के पास स्थित है। मंदिर का भवन बहुत सुंदर है। इस मंदिर का विधिवत उदघाटन गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद ने किया था। वर्ष 2010 में इस हनुमान मंदिर में शिव परिवार, शिवलिंग तथा मां भगवती की मूर्तियों की स्थापना की गई थी। इस मंदिर में मुख्य मूर्ति पवनपुत्र हनुमान की

है जो लगभग आठ फुट ऊंची अत्यंत सुंदर और तेजस्वी है। मंदिर के नीचे बेसमेंट है जहां लंगर का प्रबंध किया जाता है। मंदिर में सभी उत्सव बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाए जाते हैं। पवनपुत्र हनुमान को बजरंग बली के साथ-साथ रामसेवक भी कहा जाता है, इसलिए श्रद्धालुओं का मानना है कि पवनपुत्र अपने भक्तों की भक्ति से प्रसन्न होकर आशीर्वाद रूप में उनकी भी सेवा ही करते हैं। जो व्यक्ति इनको अपना आराध्य मानकर सच्ची लगन से इनकी भक्ति करता है उसका साथ ये सदैव देते हैं। रुद्रावतार हनुमान अष्ट सिद्धि एवं नव निधि के दाता हैं। अतः श्रद्धालुओं का मानना है कि हनुमान की उपासना जीवन में सफलता दिलाने वाली है, इसलिए जब भी कोई व्यक्ति अपने कर्तव्यों व मार्ग से भटक जाता है तो उसको हनुमान चालीसा का पाठ करना चाहिए। हनुमान की उपासना करने से कई प्रकार की बाधाएं समाप्त हो जाती हैं। श्रद्धालुओं का यह मानना है कि शनिदेव भी हनुमान भक्त का हर मुश्किल घड़ी में पूरा साथ देते हैं। श्रद्धालुओं के साथ पवनपुत्र हनुमान के अलावा शनिदेव का आशीर्वाद सदैव रहता है। मंदिर में बना हाल इतना सुंदर है कि देखने वाला इसे अपलक देखता रह जाता है। भारतवर्ष के विभिन्न भागों से आए कथा वाचक यहां पर कथा का वाचन कर चुके हैं जिनमें गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज, राजेंद्र पराशर, स्वामी विशेश्वरी देवी, स्वामी ज्ञानेश्वरी देवी, स्वामी चितम्बा और पंडित कृष्ण चंद टाकुर पटौदीवाले

प्रमुखता से शामिल हैं। इसके अलावा मंदिर के बेसमेंट में आर्ट ऑफ लिविंग के कई शिविर लग चुके हैं। इस हाल का इस्तेमाल जनकल्याण कार्यों के लिए किया जाता है। नवरात्रों में हजारों श्रद्धालु यहां आकर मां भगवती की पूजा-अर्चना करते हैं। श्रद्धालु दुर्गा सप्तशती के पाठ के अलावा शाम को मां दुर्गा की महिमा का गुणगान करते हैं। इसी तरह शिवरात्रि के अवसर पर शिवभक्त हरिद्वार से गंगाजल लाकर भोलेनाथ का अभिषेक करते हैं और पूजा-अर्चना करते हैं। मंगलवार के दिन तो यहां लंबी-लंबी कतार लग जाती है। इस दिन यहां दूर-दूर से श्रद्धालु प्रसाद चढ़ाने आते हैं। हर मंगलवार को सुंदरकांड का पाठ व कीर्तन भी किया जाता है। हर वर्ष मंदिर का वार्षिक उत्सव हर्षोल्लास से मनाया जाता है। इस अवसर पर प्रसिद्ध कथा वाचक और गायक बुलाए जाते हैं और सुंदरकांड का पाठ किया जाता है। कार्यक्रम के बाद विशाल भंडारे का आयोजन किया जाता है जिसमें शहर से असंख्य श्रद्धालु शिरकत करते हैं और प्रसाद ग्रहण करते हैं। मंदिर के संरक्षक ओमप्रकाश खुराना तथा उनकी सहयोगी टीम के सदस्यों के सहयोग से मंदिर का प्रबंधन सुंदर ढंग से चल रहा है। मंदिर में स्थापित पवनपुत्र के मुंह बोलते विग्रह को देखकर हर कोई सहज ही नतमस्तक हो जाता है। श्रद्धालुओं का मानना है कि पवनपुत्र हनुमान की उपासना शीघ्र फलदायी है।



# Bipolar Disorder: Recognizing the signs and treating it

Atulya Loktantra

## What is Bipolar disorder??

Bipolar disorder, also known as manic depression, is a convoluted mental health illness marked by strong mood fluctuations ranging from mania or hypomania to melancholy. Bipolar illness patients suffer extreme emotions both high and low that can have a considerable influence on their everyday lives. Recognising the symptoms of bipolar illness is critical for obtaining stability as well as controlling the condition's symptoms. Bipolar disorder symptoms vary from person to person and might be difficult to identify.

## Mood Swings?

Dr. Austin Fernandes - Psychiatrist, Dr. LH Hiranandani Hospital, Powai, Mumbai says, "Intense highs or lows in emotion that linger for many days to weeks, fluctuations when it comes to energy levels, reckless behaviour such as extravagant spending, unsafe sexual behaviour, or dependence on drugs among the typical indicators. If you have racing thoughts or difficulties concentrating, Feelings of worthlessness or hopelessness, mood swings that last several days to weeks, shifts in sleeping patterns, or trouble deciding what to do or finishing activities."



## Rapid cycling?

Some people with bipolar disorder often experience mood swings, known as speed

cycling. They go through four or more mental states in a year, often with little constant time in between.

## Psychotic symptoms?

In severe cases, depression can lead to psychotic symptoms such as delusions or hallucinations. These symptoms can occur during a period of trauma or depression.

## How to achieve stability??

Seek Professional Help: Dr. Fernandes says, "If you feel suspicious that you or somebody you're close to has bipolar illness, it is vital that you seek assistance from professionals. To establish an appropriate diagnosis, a mental health specialist will evaluate the signs and symptoms, review one's medical history, and perform an in-depth assessment. Bipolar disorder is often treated with a mix of medication, counselling, and lifestyle modifications."

## Lifestyle Adjustments?

Changes in lifestyle are also necessary for controlling bipolar illness. A regular sleep pattern, a good diet, exercises, and abstaining from drugs and alcohol can all aid in symptom reduction. It might also assist in recognising potential factors for mood swings and aim to prevent or control them. A steady daily schedule can give stability and aid in the management of bipolar symptoms. Self-care practices might assist to lessen the intensity of mood fluctuations. Engaging in hobbies, using relaxation tech-

niques such as meditation or deep breathing exercises, and emphasising physical and emotional well-being are all examples.

## Support

Being around oneself with a supporting network might help you get through tough times. Seeking assistance from your loved ones, attending support groups, or engaging in therapy sessions designed expressly for people with bipolar disease may all assist you feel less isolated and accepted.

## Self-care activities

"Maintaining a journal of one's emotions can assist in identifying mood swing causes, patterns, as well as warning indicators. Individuals can cooperate alongside their medical advisors to make required changes within their treatment plan by monitoring and charting their symptoms," advises Dr. Fernandes. Acknowledging the warning signs of bipolar illness is an initial approach towards recovery. Individuals with bipolar illness can cope with their symptoms, lead life to its fullest, and minimise the effect of mood swings with precise diagnosis, therapy, self-care, and backing from loved ones. Always keep in mind you aren't alone, and by utilising the correct tools and assistance, you can achieve serenity.

# 5 benefits of Evening Workout you should know

Atulya Loktantra

What is a good time for a workout, is always a debatable topic. Some fitness trainers recommend that working out first thing in the morning is best and some others recommend evening workouts have merits. Considering both the options that exist for a workout, here are a few advantages associated with an evening workout. Read the article to find out why you should include a workout session in your evening routine.

## It is a perfect stress buster?

Indulging yourself in a workout session in the evening can reduce the stress level you have accumulated throughout the day. Evening workouts are perfect stress-busting activities that can help you ease and have a good night's sleep later on.

## It eases body tension?

Long sedentary hours make the body's muscles stiff. A workout session in the evening breaks this tension and helps the body ease. Long sitting hours often inhibit the ability of the body to sleep properly. Hence a moderate-intensity workout is effective in putting you to sleep.

## You have more time to workout?

Evening workouts are good options as they give you more time to exercise. You don't have the stress of going to the workplace or worrying about the commute. Most people do not have anything in their schedule during the evening time. This makes it the best time to



work out.

## You are likely to perform better?

It is more likely that during the evening time, you can do better at your workouts than you do in the morning. The stress factor plays a major role in this. During the evening, when you have wrapped up your work you are more at ease and have less in your mind to deal with and hence can focus more on your work.

## Evening workouts help in more fat burning?

As per a 2022 study, evening workouts work best for men as it helps in more fat burning and improves blood pressure control. It

also increases muscular performance in women. The study titled "Morning Exercise Reduces Abdominal Fat and Blood Pressure in Women; Evening Exercise Increases Muscular Performance in Women and Lowers Blood Pressure in Men" has been published in Frontiers in Physiology journal.

## The takeaway?

While the exact time of workouts is elusive and greatly relies on individual experience, it depends on what time of the day you find it convenient to exercise. In order to get more benefits from your workout, get a detailed fitness analysis from a certified trainer.

# THESE 7 yoga poses can improve your mental health

Atulya Loktantra

To create awareness around Yoga and to mark its importance in the overall well-being of human beings, International Yoga Day is observed on June 21 every year. This year the world will come together to observe the ninth yoga day. The proposal for establishing the International Day of Yoga was proposed by Prime Minister Narendra Modi in his address during the opening of the 69th session of the General Assembly. Yoga ensures physical as well as mental wellness. Here are seven yoga poses that are believed to have a positive impact on the mental health of individuals.

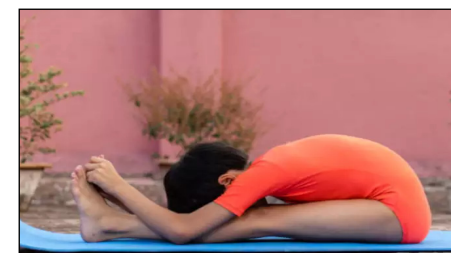
## Sukhasana

As the name suggests, this yoga asana induces happiness and create the perfect ambiance for a relaxed mind. You have to sit in lotus position and meditate. Hold this position for as long as you can while the anxiety, distress and stress flows out of your body.

## Bakasana

The crane pose or bakasana is a mind relaxing pose. In this you have to engage your mind and concentrate on holding the crane pose by putting the entire pressure of your body on your arms. You have to lift your lower body upwards while keeping the upper body down.

## Paschimottanasana



Another yoga asana that pumps up your energy level is the Paschimottanasana. In this you have to pull your body forward towards your knees and rest it firmly while your abdomen is rested on the thighs. Hold this position for 20 seconds.

## Chakrasana

The wheel pose might seem difficult to do, but it is one of the most relaxing yoga asanas as they involve lots of muscles together. Lay on your back and gradually lift your body upwards like a wheel. Keep your palm and feet firmly on the ground.

## Dhanurasana

The bow pose, dhanurasana involves concentration. You need to be extremely focused while doing this yoga. Lie on your stomach and slowly move your hands and legs. Hold your toes with your fingers forming a bow. Hold this position for 20 seconds.

## Salamba Sarvangasana?

The shoulder stand yoga asana improves blood circulation to the brain. You have to be extremely careful while doing this. You have to lie on your back and slowly lift your lower body. Use your hands to support the upward movement. Lift your body till the neck and rest your entire body's weight on it.

# 5 yoga poses that target belly fat

Atulya Loktantra

Obesity in the abdomen is harmful, but it may also endanger your long-term health. One typical negative effect of having too much abdominal fat is feeling sluggish and tired. If you have a huge belly, you are more prone to illnesses including diabetes, heart disease, hypertension, and obesity. Himalayan Siddha Akshar, yoga guru, Founder of Akshar Yoga Institutions says, "A few potential reasons for belly fat include genetics, certain illnesses or even obesity, poor eating habits, erratic sleeping patterns, a lack of exercise, etc. These factors combine to create abdominal obesity, which can also affect your confidence."

## Ustrasana (Camel Pose)?

Your hands should be on your hips while you sit and kneel. Your palms should be on your feet as you arch your back. Maintain a neutral neck posture. You should hold this position for a few breaths. After letting out a breath, carefully go backwards from where you were. Pull your hands back and place them on your hips as you stand tall.

## Halasana - Plough Pose?

"Your palms should be on the floor next to you while you lay on your back. Using your core muscles, raise your legs 90 degrees. Firmly plant your palms on the ground. Legs should be tucked under your head. If necessary, support your lower back with your palms. For a



few breaths, maintain the position. Hold the position for 15 to 20 seconds," advises Akshar.

## Padahasthasana- Palms to Feet Pose?

Assume Samasthithi to begin with. Exhale deeply, then gently fold forward from your hips until you can bring your nose to your knees. Place your palms down on the sides of your feet. If you're a beginner, you can softly bend your knees to do this.

## Santolanasana - Plank Pose?

Giving out the right way to perform Santolanasana, Akshar says, "Put your palms beneath your shoulders while lying on your stomach; Lift your knees, pelvis, and upper body; firmly grasp the ground with your toes. Verify the alignment of your spine, pelvis, and knees. with your arms straight, position your wrists just below your shoulders; and remain in the final position for some time."

## Vasisthasana- Side Plank?

From Plank Pose lift your right hand off the floor and plant your left palm firmly on the surface. Lift your right leg off the ground and cross it over your left leg as you rotate your complete body to the right. Keep your right arm extended, fingers pointing upward, over your head. Try to contact your feet, knees, and heels at the same time. shoulders and arms are in a straight line. You gaze up at your right hand as you move your head. Hold the position for a time. On the left, repeat the process. Yoga provides you with the equivalent of aerobic exercise to raise your heart rate, which aids in calorie burning and is an efficient approach to lose weight. The stomach is considered to be the most difficult area to lose weight from but it can be done by performing asanas like Naukasana, Chaturanga, Brahmacharyasana, etc.

# Optical Illusion: Can you spot w hidden cats in this vintage sketch?



Atulya Loktantra

In this image, two cats are strategically hidden. We give you five seconds to find them. You may demonstrate your superior vision, keen eye for detail, and outstanding observational abilities by completing this illusion challenge. You can use this visual illusion to gauge how creatively intelligent you are.

Drawings of optical illusions are among the trickiest images that appear straightforward but are challenging to solve. Give this one a try if you want some fun and mind-bending riddles. Tell your loved ones, friends, and coworkers about this. See whether they can find the two concealed kitties in just five seconds!

An optical illusion drawing of what appears to be a family having fun together is shown here. The male is reading a newspaper while the woman unwinds in

her chair. A young girl is engaged in doll play. With a lamp on and books arranged neatly on a table, the room appears orderly.

However, in this image there are also two cats hiding. You must track them down. In this optical illusion, did you manage to find the two hidden kittens in within 5 seconds? If you did, kudos to you! Your vision is quite good. You have a strong capacity for creativity. You have a talent for finding obscure patterns. You are able to pay attention to minute details. Examine the image thoroughly. Remember that you only have five.

## Optical Illusion Solution

But if you're still trying to find the kitties in this optical trick. Do not be concerned; the solution is provided below.

