

विचार बिन्दु

चेहरा मस्तिष्क का प्रतिबिम्ब है और आँखें बिना कहे दिल के राज खोल देती हैं।
—संत जेरोमे

पेड़-पौधे सिफ हरियाली नहीं हैं, ये हमारी आत्मा को प्रफुल्लित करने के माध्यम हैं

प्रा

कृतिक परिवेश में समय बिताना मेरे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह कहना अत्यधिक नहीं होगा कि हर बार जब मैं प्रकृति के करीब गया हूं, मैंने अपने भीतर और बाहर कुछ अनमोल बदलाव महसूस किए हैं। आयुर्वेद में वनानुभव का महत्व अनेक सन्दर्भों में वर्णित है। समकालीन शोध भी इस परिषय में कहने नहीं है। वर्ष 2019 में मैंने एक वैज्ञानिक अध्ययन के बारे में पढ़ा, जिसमें बताया गया था कि समाज में 120 मिनट प्रकृति में बिताने से खास अध्ययन और मानसिक संतुलन में बड़ा सुधार होता है। इसे पढ़ने के बाद, मैंने अपने बहुत से साथियों को जीवन में लागू करने देते हुए प्रेरित किया। जिन साथियों ने भी 120 मिनट का समय अपनाया, उनका अनुभव अद्भुत है। किंसी बन में यह घंटे शरीर पार्क में ऊंचे पेड़ों के बीच बैठकर पक्षियों की चर्चाहाहट सुनते हुए अप महसूस कर सकते हैं कि आपके मन की बैचीनी धीरे-धीरे गायब हो रही है। यह अनुभव आपको आयुर्वेद और समकालीन अध्ययनों की सलतनत का प्रमाण देगा। अप महसूस करोंगे कि कैसे प्रकृति के माध्यम से शरीर आकरे एक गहरा सुखन ला सकता है। आज यहाँ मैं आपको बतावा पर अपने अध्ययनों के संशोधन साझा करूँगा।

एक दिन, अत्यधिक तनाव के कारण मेरे एक साथी की रात की नींद उड़ गई थी। दोस्रा को मैंने सलाह दिया, “क्यों न जंगल में लंबी दौर कर के आ जाओ?” वह हिचकिचते हुए सहमत हुआ। आल छोड़ दिया तो उसके अंदर कुछ बड़ा बदल दिया। जब वह पापस लौटकर अपने को अपने देखा, तो उसकी अंदों में नई जीवन की रसीद आयी। यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर ध्यान दिया जाए तो पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके दिल की धड़कनें सामान्य होने लगती हैं, रक्तचाप स्तर होने लगता है। तब जब हमारों कोर्टीसोल का सर भी कम होता है। बत्सुत, प्रकृति में समय बिताना न केवल बदल देता है बल्कि शरीर के लिए एक अवश्यक है।

कुछ साल पहले, मेरे एक साथी को जीवन एक क्रृति के बारे में धारा दिया था। वह गहरे तनाव और अवसाद में था। एक दिन, बिना किसी योजना के, उसे मैंने अपने साथ एक ऊंचे घंटे बूझ वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और महसूस कर रहा है और अब करम के साथ कंधों से बोल हड्का होता जा रहा है। उसने, मैंने वनानुभव का सही अस्त्र समझाया। जापानी संस्कृत में भी इस तकनीक को शिवानन्-योकु के बारे न-नान तकनीक के नाम से जाने जाते हैं। जो मानसिक स्वास्थ्य को बनाते बनाए के लिए प्रयोग की जाती है। विज्ञान में इसके पक्ष में अनेक अध्ययन हैं लेकिन मैंने मित्र के लिए यह सिर्फ़ विज्ञान नहीं था—यह उसके जीवन की कहानी का एक अच्छा नया था।

आप पाएंगे कि जब आप प्रकृति में समय बिताते हैं, तो रचनात्मका और सोचने की क्षमता बढ़ जाती है। एक बार मेरा काम के लिए एक परियोजना पर अटका हुआ था, तो मैंने उसे जंगल घूम करने की वजह से लगाता है। तब जब हमारों कोर्टीसोल का सर भी कम होता है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके जीवनका और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

कुछ बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

इसी दृष्टि के बारे में धारा दिया गया है कि जीवन की कहानी का एक अच्छा नया था।

आप पाएंगे कि जब आप प्रकृति में समय बिताते हैं, तो रचनात्मका और सोचने की क्षमता बढ़ जाती है। एक बार मेरा काम के लिए एक परियोजना पर अटका हुआ था, तो मैंने उसे जंगल घूम करने की वजह से लगाता है। तब जब हमारों कोर्टीसोल का सर भी कम होता है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके जीवनका और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर गया। ऊंचे पेड़ों के बीच चलते हुए उसने मुझे बताया कि वह आज अपनी सांसों की आवाज सुन और अब करम के साथ बोल हड्का होता जा रहा है। उसका नाम होना एसा था कि वह आज अपनी जीवन की खुशी और खुद से जुड़ गया हूं। आज उसे जब खुशी और खुले अंदर के बारे में बोल देता है वह तो अपने बच्चों को लाख लाखों किलोमीटर अपनी मोटर साड़किल से घूम चुका है। यह अनुभव मुझे एक अध्ययन की याद दिलाता है, जिसमें बताया गया है कि बच्चों का प्रकृति से जुड़ा उनके सामाजिक और भावानात्मक विकास को मजबूत करता है।

मेरे बारें की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थी। मैंने उसे अपने साथ बच्चों वाले पहाड़ी रासे पर लेकर

MARUTI SUZUKI

TRUE VALUE

वाइट कैंज के साथ बेहतरीन व्यालिटी मिलेगी
सिर्फ **TRUE VALUE** में



**CELEBRATING
50 LAKH+**
HAPPY FAMILIES

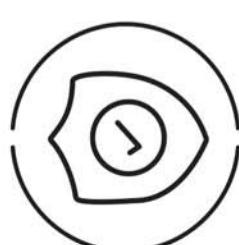
वेरिफाइड
कार हिस्ट्री*



3 फ्री सर्विस और
1 साल तक की वारंटी*



376 व्यालिटी
चेक पॉइंट्स



अधिक
जानने के लिए
स्कैन करें

*नियम और शर्तें लागू। Verified Car History और Warranty केवल True Value प्रमाणित कारों पर लागू निःशुल्क सेवा केवल श्रम शुल्क पर लागू है। वाहन पर काला शीशा प्रकाश प्रभाव के कारण होता है।

Bikaner: Opposite BBS School, Jaipur Road, Bikaner, Auric Motors Pvt. Ltd.: 8875911509, 8003098512 | Jaipur - Jhunjhunu Bypass, Near Piprali Choraha, Sikar, Jamu Automobiles: 9694097851, 9694095757, 9887048515 | Near D.T.O office, Jaipur Road, Jhunjhunu, Auric Motors Pvt. Ltd.: 7230003521, 7412059847, 7412087309.