

E-Gyan

अंक - एकसौ उनतालीसवाँ Volume - 139

27 February 2021, Saturday

Monthly Digital News Letter of Maharishi Organisations - India

महर्षि संस्थान भारत का मासिक सूचना पत्र

महर्षि संवत्सर 67 विक्रम संवत्सर 2077, माघ पूर्णिमा, शनिवार, 27 फरवरी 2021

• E-mail - cpr@mssmail.org and egyanmonthly@gmail.com • Web site - www.e-gyan.net



ACADEMIC ACHIEVEMENTS | ORGANISATIONAL EVENTS | MAHARISHI JYOTISH | CELEBRATIONS | PHOTO FEATURES | CONTACT US



**104th Birth Day of His Holiness
Maharishi Mahesh Yogi Ji**

Celebrated as

Gyan Yug Diwas - 2021

Gyan Yug Diwas Celebrated at Bhopal



Maharishi Organisations throughout the world celebrated the pious occasion of 104th birthday of His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji, as Age of Enlightenment Day (Gyan Yug Diwas on 12th January 2021). The main function was organised at Maharishi Utsav Bhavan, Gurdev Brahmanand Saraswati Ashram, Bhopal.

In divine presence of Shri Guru Dev and His Holiness Maharishi Ji, Brahmachari Girish Ji, Hon'ble Chairman of Maharishi Group of Educational Institutions, inaugurated the celebration by performing Shri Gurupujan with Maharishi Vedic Pandits.

This year due to Covid pandemic situation, the function was organised online in presence of very few dignitaries following the social distancing norms.

On this occasion, ParamPujya Anant Shri Vibhushit Jyotishpeethadhishwar Shankaracharya, Swami Shri Vasudevanand Saraswati Ji Maharaj, Badrika Ashram, Himalaya praised Brahmachari Ji for continuing the unfinished work of Maharishi Ji for upliftment and re-establishment of Vedic Culture. Through a virtual message, Swami Shri Vasudevanand Saraswati Ji Maharaj gave his

divine blessings and extended best wishes to all the members of the Maharishi family.

Presiding over this function, Chairman of Maharishi Group of Educational Institutions Brahmachari Girish Ji said that "due to restrictions, we are not celebrating this programme of Gyan Yug Diwas in a grand manner but this special day is being celebrated in all Maharishi Institutions across the globe following the restrictions norms."

Brahmachari Girish Ji further said that "we are launching today a website named *maharishiji.net*. Our plan is to gather all the knowledge of Maharishi Ji on a site through his video and audio messages and discourses. We also plan to introduce Gandharv Ved courses in future. An App Maharishi Ji will also be soon available on Apple OS and Android platform very soon."

He stated that "Shanti Tatva played an important role in human life. All daily conflicts are due to absence of this peace. If we get peace in life then we will be stress-free and healthy. It is an honour of Maharishi family that Maharishi Ji has introduced a very simple, natural and scientific technique of Transcendental Meditation for getting inner peace and wellness. Now there is no need to go to the Himalayas to find peace. One can enjoy blissful life and inner peace by practising Transcendental Meditation regularly just for 20 minutes daily morning and evening and listening to chanting of Gandharva Veda music. This year we will have special focus on Gandharv Ved. This year's theme will be Establishment of World Peace through Maharishi Gandharva Veda Music".



Explaining more about Gandharva Veda, Brahmachari Ji stated that Gandharva Veda which is Upveda of the "Sama Veda", is the study of all branches of music including song, vocal singing, and instrumental. It has come directly from Bhagwan Shiv, he is the one who has given the knowledge of Gandharva Veda to Goddess Saraswati, Lord Ganges and Dev Rishi Narada.

Brahmachari Girish Ji further said that “in 1987, Maharishi Ji inaugurated his Global Programme to create World Peace through the performance of Gandharva Ved music.”

On this occasion, Brahmachari Ji dedicated all the achievements of all the Maharishi Organisations of the year to the lotus feet of Shri Guru Dev and His Holiness Maharishi Ji and sought their blessings for new resolutions ahead. After this, Brahmachari Ji and all the Directors of MVM Schools Group present on the dais released Gyan magazine, E-Gyan Monthly newsletter, Maharishi World Peace Movement’s newsletter, Maharishi Panchang 2021, table calendar and Maha Media Magazine of January month.



On this occasion Prof. Bhuvnesh Sharma, Vice Chancellor, Maharishi Mahesh Yogi Vedic Vishwavidyalaya said that “His Holiness Maharishi Ji was always trying to establish peace and order everywhere in the world so that every individual’s all round progress is ensured. We all should, therefore work hard with full dedication to strengthen the hands of Brahmachari Girish Ji to realise the “Sankalpas” of Maharishi Ji.”

In the second session of the programme, melodious Bhajans were presented by teachers and students of Maharishi Vidya Mandir Schools of Bhopal. Later, Sangeet Chudamani Padma Bhushan, Pandit Devvrat Choudhuri, Pandit Prateek Choudhuri and Master Adhiraj Choudhuri gave online mesmerising performance of Sitar accompanied with Pundit Anup Ghosh on Tabla.



In the next session of Gandharva Veda Music, 'Shehnai' Pundit Daya Shankar, Pundit Sanjeev Shankar and Pundit Ashwani Shankar along with Pundit Anand Shankar on Tabla impressed the audience with their soulful performance. The celebration completed with vote of thanks proposed by Shri NilimpTripathi.



Maharishi Vidya Mandir Schools Group Report

Celebration of Gyan Yug Diwas

With the divine blessings of Shri Guru Dev, the 104th birth day of His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji was celebrated as Gyan Yug Diwas on 12th January 2021 with great enthusiasm and pleasure in all Maharishi Vidya Mandir Schools throughout the country. On this occasion, the staff and students performed Shri Guru Poojan, as per channelled online synchronising with puja as done by Hon'ble Chairman MVM Group of Schools, "Brahmachari Girish Ji".

The Principals of all the MVM Schools read out the following message of Hon'ble Chairman Maharishi Vidya Mandir Schools Group after the main programme was completed -

"Dear Principals, teachers, students and fellow citizens of our great country, kindly accept my best wishes on the 104th birthday of His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji - The day of Age of Enlightenment. Today is the great occasion to resolve 'to accomplish all the Resolutions of Maharishi Ji.

Epitome of worldwide achievements, a great son and saint of Ved Bhumi Bharat, His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji always believed that we all must become an enlightened and orderly unit of our family, our society, our nation and the world.

Seeing the troubled time all around, the presence of groups of such enlightened and orderly persons is the need of the hour.

Maharishi Ji gave to the world the technique of Transcendental Meditation, its Advance Techniques and Yogic Flying to realize the goal.

I sincerely hope that with blessings of Shri Guru Dev and His Holiness Maharishi Ji, we all will not only overpower the situation of stress and strain created by the current pandemic but will also continue to make new strides in future.

I wish complete success for all Principals, teachers, students and everyone and our dear fellow citizens in the coming year. I feel confident that our united dedicated efforts will generate a lot coherence and positivity in the collective consciousness of the society leading us to translate the dream of Maharishi Ji to create 'Heaven on Earth' very soon."

Jai Guru Dev, Jai Maharishi Ji

Gyan Yug Diwas celebrations at MVM Schools are produced through following pictures -

MVM Shoranur, Kerala



MVM Almora-I



MVM Almora-II



MVM Dehradun



MVM Durg



MVM Hardoi



MVM Modi Nagar



MVM Pithoragarh-1



MVM Satna



MVM Aligarh (Main)



MVM Bhopal-1, Ratanpur



MVM Dharamshala



MVM Gosalpur



MVM Jabalpur-1



MVM Nainital



MVM Nayagarh



MVM Pratappur



MVM Rudrapur



MVM Sihora



MVM Trilanga, Bhopal



MVM Uttarkashi



MVM Amarpatan



MVM Jind



MVM Khandwa



MVM Seoni-I



MVM Sultanpur



MVM Raipur-1



MVM Majholi



MKH Ayodhya Nagar, Bhopal





अमृत विचार प्रवाह

पंचतत्व और शरीर

॥ शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥ -उपनिषद्

ब्रह्मचारी गिरीश जी,

अध्यक्ष महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह

अर्थ : शरीर ही सभी धर्मों (कर्तव्यों) को पूरा करने का साधन है। अर्थात् शरीर को स्वस्थ बनाए रखना आवश्यक है। इसी के होने से सभी का होना है अतः शरीर की रक्षा और उसे निरोगी रखना मनुष्य का सर्वप्रथम कर्तव्य है। पहला सुख निरोगी काया। मानव शरीर पांच तत्वों से बना होता है, मिट्टी, पानी, अग्नि, वायु और आकाश। इन्हें पंच महाभूत या पांच महान तत्व कहते हैं। ये सभी सात प्रमुख चक्रों में विभाजित हैं। जब तक सातों चक्रों और पांच तत्वों में संतुलन रहता है, तभी तक हमारा शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

पर्यावरण से बढ़ती दूरी स्वास्थ्य के लिए अनेक प्रकार की चुनौतियां उत्पन्न कर रही है। कोविड-19 महामारी को गंभीर बनाने में शहरीकरण, अधिक जनसंख्या और अस्वस्थ जीवनशैली का भी कम दोष नहीं है। प्रकृति से जुड़ना आज समय की आवश्यकता बन चुका है। हमारी दिनचर्या की प्रकृति से बढ़ती दूरी हमें रोगी बना रही है। शहरीकरण, अधिक जनसंख्या, अनियमित जीवनशैली, तनाव और असन्तुलित भोजन हमें जीवनशैली से जुड़े रोगों की ओर ले जा रहे हैं।

कोविड-19 ने भी प्रकृति से जुड़ने की आवश्यकता पर जोर दिया है। वैसे भी हमारा ध्यान किसी रोग विशेष से ही नहीं, पूरे शरीर को सुरक्षित व स्वस्थ रखने पर होना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार, तन, मन, आत्मा और प्रकृति का उत्तम सामंजस्य ही स्वस्थ जीवन का आधार है। प्राकृतिक जीवनशैली समग्र रूप से स्वस्थ रहने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को दृढ़ बनाने के लिए निर्णायक है। हम मिट्टी से दूर हो रहे हैं। यहां तक कि बच्चों को भी बाहर खेलने नहीं देते, जिससे उन्हें धूल-मिट्टी से बचा सकें। पर सत्य यह है कि मिट्टी हमें रोगी नहीं बनाती, अपितु रोगों से दूर रखने में सहायता करती है। प्रदूषण रहित मिट्टी में कुछ बैक्टीरिया, माइक्रोबैक्टीरिया और लैक्टोबेसिलस बुलगारिकस आदि होते हैं, जो हमारे प्रतिरक्षा तंत्र, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और व्यवहार पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

जल हमारे शरीर का प्रमुख रासायनिक तत्व है। शरीर में जल का सामान्य स्तर होना बहुत आवश्यक है। पानी की आवश्यकता आयु, स्वास्थ्य और भार पर भी निर्भर करती है। हमारे शरीर को अपने कार्यों को पूरा करने के लिए ऊष्मा की आवश्यकता होती है। सूर्य, ऊष्मा का सबसे बड़ा स्रोत है जो हमारे स्लीप पैटर्न को नियंत्रित करता है, उस पर सूर्य के प्रकाश का सीधा प्रभाव होता है। नियमित आधे घंटे की गुनगुनी धूप सेंकना हमारे हृदय, रक्तदाब, मांसपेशियों की शक्ति, रोग प्रतिरोधक तंत्र की कार्य प्रणाली और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को सामान्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इसके आतिरिक्त हम संतुलित भोजन से भी शरीर को ऊष्मा प्रदान करते हैं। ठंड के दिनों में शरीर में ऊष्मा का सामान्य स्तर बनाए रखने के लिए अदरक, लहसुन, काली मिर्च, हल्दी, हरी मिर्च आदि मसालों, सूप, सूखे मेवे आदि का सेवन करना अच्छा रहता है।

हमारा शरीर कोशिकाओं से बना होता है और हवा (ऑक्सिजन) के बिना कोशिकाएं मृत होने लगती हैं। शरीर सुचारु रूप से कार्य कर सके, इसके लिए आवश्यक है कि हमारा श्वसन तंत्र ठीक प्रकार से कार्य करे। ऑक्सीजन के बिना भोजन का ऑक्सीडेशन भी नहीं हो पाता है। ऐसे में नियमित शुद्ध और खुली हवा में श्वास लें। प्रकृति के बीच कुछ समय बिताएं। खुले वातावरण में गहरी श्वास लें, व्यायाम करें, जिससे फेफड़ों तक अधिक मात्रा में वायु पहुंच सके। हमारा मन कुछ समय के लिए भी रिक्त नहीं रहता। यह रोग बढ़ने का बड़ा कारण है। हमें जीवन में कुछ समय ऐसा निकालना होगा, जब हम अपने तन व मन को शान्ति दे सकें। स्वस्थ रहने के लिए चिंता और तनाव से मुक्ति अत्यंत आवश्यक है। अतः प्रतिदिन प्रातः व संध्या को नियमित रूप से 10 से 15 मिनट के भावातीत ध्यान-योग शैली का अभ्यास आपके तन व मन कि आशुद्धियों को दूर करने को प्रेरित और प्रोत्साहित करेगा एवं मन व मस्तिष्क के आपसी सामंजस्य को दृढ़ता प्रदान करेगा और हम सभी आनन्दित जीवन का आनन्द ले सकेंगे।

जय गुरु देव, जय महर्षि जी

(साभार: "महाभिडिया" मासिक पुस्तिका)

Republic Day Celebration and Flag Hoisting at Brahmanand Saraswati Ashram Bhopal

Brahmachari Girish Ji unfurled national flag in presence of Vedic Scholars and staff on the auspicious occasion of Republic Day at Gurudev Brahamanand Saraswati Ashram, Bhopal.



Republic Day celebrations in MVM Schools

MVM Azamgarh



MVM Banehri



MVM Braeilly



MVM Dehradun



MVM Jabalpur-V



MVM Nainital



MVM Nayagarh



MVM Uttarkashi



MVM Sihora



MVM Satna



MVM Rewa-II



MVM Bhopal-III, Trilanga



बसंत पंचमी एवं खादी दिवस महोत्सव

महर्षि संस्थान में बसंत पंचमी महोत्सव का भव्य आयोजन



दिनांक 16 फरवरी 2021 को महर्षि संस्थान में बसंत पंचमी एवं खादी दिवस महोत्सव का बड़े उत्साह के साथ भोपाल में आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महर्षि संस्थान के प्रमुख ब्रह्मचारी गिरीश जी द्वारा पारम्परिक



गुरु पूजन एवं वैदिक विधि-विधान से माँ सरस्वती की पूजा-अर्चना के साथ किया गया। इस अवसर पर उन्होंने शुभकामनाएं प्रदान करते हुए कहा कि “ज्ञान में क्रिया शक्ति है इसलिए आज से लेकर भविष्य तक हमें इसी तरह क्रिया शक्ति को क्रियान्वित करना है, यही आशीर्वाद हमें ज्ञान की देवी माँ सरस्वती जी से प्राप्त हो, ऐसी हम सबकी कामना है”।



Vasant Panchami and Khadi Diwas

celebrations in MVM Schools

Keeping in mind great culture and tradition of India, Vasant Panchami was celebrated with full Vivacity and festivity at various Maharishi Vidya Mandir Schools on 16th February 2021. This day was also celebrated as 'Khadi Diwas' to lay emphasis on the role of Khadi during freedom struggle and Khadi as the model cloth for the people.



The assemblies of Schools were dedicated to Vasant Panchami, the school's choir recited Saraswati Vandana invoking the blessings of Goddess Saraswati for seeking knowledge and wisdom. After paying homage to Goddess Saraswati, hymns and songs dedicated to Goddess Saraswati and to the festival of Basant were presented by the students. The students showcased the vibrant dance depicting the spirit of inner freedom, creative, pride and zeal for life.

The Principals told everyone about the importance of Khadi as well as said that "the festival stands for zeal and enthusiasm of new energy, new life, joy and prosperity. May the fragments of flowers spread in the life of everyone."

While the virtual programme was conducted for the students of classes VI to VIII, the students of higher classes presented Saraswati Vandana followed by various cultural programmes. The students participated enthusiastically. All the parents, teachers and students appreciated the online programme very much.

MVM Bhopal-1, Ratanpur



MVM Sihora



MVM Satna



MVM Raipur-1, Tatibandh



MVM Pratappur



MVM Nainital



MVM Fatehpur



MVM Durg



MVM Dehradun



MVM Bareilly



MVM Tumsar



MVM Chikmanglore



MVM Pithoragarh



MVM Amarpatan



MVM Naini, Prayagraj



MVM Chhatarpur-II



Other news from MVM Schools Group

MVM Jabalpur-V

महर्षि विद्या मंदिर, विजय नगर द्वारा जरूरत मंदों को कम्बल एवं ऊनी वस्त्र वितरण

महर्षि विद्या मंदिर, विजय नगर की प्राचार्या श्रीमती स्नेह चतुर्वेदी एवं समस्त स्टॉफ द्वारा दिनांक 14 जनवरी 2021 को मकर संक्रांति एवं पोंगल के पुण्य अवसर पर गरीब एवं बेसहारा लोगों को कम्बल एवं ऊनी वस्त्र वितरित किए गए। इन वस्त्रों को पाकर इनके चेहरे खुशी से खिल उठे। महर्षि संस्थान द्वारा जरूरत मंदों को वस्त्र एवं कम्बल वितरित करने का मुख्य उद्देश्य समाज के सभी लोगों को परोपकार के प्रति जागरूक करना रहा।



MVM Fatehpur

Chauri - Chaura Centenary Celebration



Maharaja Suhail Dev Birth Day Celebration



WELLNESS NEWS

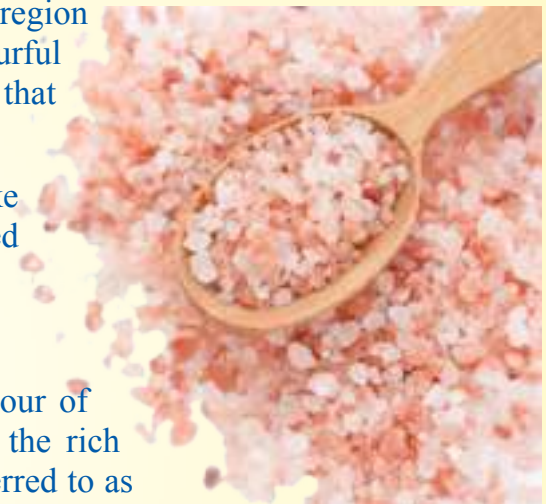


Himalayan Salt Vs Sea Salt

Although Himalayan salt and sea salt share certain characteristics, there are some notable differences between them.

Source

- Himalayan salt is found in and around the Punjab region of Pakistan. For nearly 1,000 years, this colourful form of rock salt has been mined and used from that region, although its use may date back far longer.
- Sea salt is not extracted from mineral deposits, like Himalayan salt or table salt, but is instead extracted directly from seawater.



Colour

- Himalayan salt is pink in colour due to the colour of the rock ore, which is primarily influenced by the rich concentration of iron. This is why it is often referred to as Himalayan pink salt.
- Ranging from green and red to dull gray or pitch-black, sea salt can come in many different shades. Since it can be extracted from seawater all over the world, the different mineral compositions and algae may change the colour and flavour of sea salt.

Chemical Composition

- The chemical composition of Himalayan salt is still mainly composed of sodium chloride, so it is quite similar to table salt and sea salt from a chemistry perspective.
- Both salts are natural salts and may contain mineral impurities, such as high levels of lead and copper, due to environmental pollution.

Flavour

- In terms of saltiness, there is not much difference between Himalayan and sea salt. The larger, more granular types of salt have a saltier taste.



- Both salts have a cleaner flavour than table salt because of their mineral content. The natural salts tend to dull the sharpness of table salt in dishes.

Texture

- Sea salt, which is extracted from seawater, has a natural moisture and has a softer texture as compared to Himalayan salt. It dissolves more easily than Himalayan salt when used in foods.
- The texture of Himalayan and sea salt tend to be more coarse than other varieties of salt, making them a popular final touch or topping on certain dishes. Both work well as finishing salts.
- Because of their granular texture, they are used in brine and marinades.

Which is Better For You?

Let us take a look at the health benefits of Himalayan salt vs sea salt:

- **Processing:** Before Himalayan salt can be safely added to your food, it needs to be processed and purified, at which point it can be used in the same way as regular salt. The production process leaves this salt with few additional benefits over table salt, although it retains its pink colour. Meanwhile, sea salt is salt produced by the evaporation of seawater due to the heat of the sun. There is less processing time used in its production.
- **Minerals:** Himalayan salt does contain iron oxide and other trace minerals. Sea salt also has some amount of trace minerals like potassium, iron, and zinc.
- **Sulphates:** Some people claim that darker varieties of sea salt have more Sulphates, which can be beneficial to the body.



- **Salt lamps:** While there are some who claim that Himalayan salt baths and salt lamps can aid health in a number of ways – from detoxifying the body to protecting the respiratory system – there is little research to verify these claims.

There is no major health benefit linked with using either Himalayan salt or sea salt. However, the main health benefit is that both of these natural salts contain a very small amount of iodine, as opposed to higher levels in iodized table salt. So go ahead and experiment with different natural salts to find what suits you better!

"India Growing in Positivity with Rise of Coherence in Collective Consciousness"



एक बैंक क्लर्क, जो बिना मिट्टी के उगाता है सब्जियां, आय है 40 हजार रु. प्रतिमाह

लुधियाना, पंजाब के रहने वाले 39 वर्षीय बैंक क्लर्क अंकित गुप्ता ने यूट्यूब से हाइड्रोपोनिक्स विधि सीखकर, अपने घर की छत पर यह सेटअप लगाया और आज वह हर महीने 40 हजार रुपए से ज्यादा की सब्जियां ग्राहकों तक पहुँचा रहे हैं।



बहुत से लोगों को लगता है कि बिना मिट्टी के पौधे नहीं उगाये जा सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। 'हाइड्रोपोनिक्स विधि' (जल संवर्धन) से आप बिना मिट्टी के, सिर्फ पानी और कुछ पोषक तत्वों का उपयोग करके सब्जियां उगा सकते हैं। केवल पानी या बालू में अथवा कंकड़ों के बीच नियंत्रित जलवायु में, बिना मिट्टी के पौधे उगाने की तकनीक को हाइड्रोपोनिक तकनीक कहते हैं। हाइड्रोपोनिक शब्द की उत्पत्ति दो ग्रीक शब्दों 'हाइड्रो' (Hydro) और 'पोनोस' (Ponos) से मिलकर हुई है। हाइड्रो का मतलब है पानी, जबकि पोनोस का अर्थ है कार्य।

इस तकनीक से आप कम जगह और कम पानी में, ज्यादा अच्छी उपज ले सकते हैं। आज बहुत से लोग, खासकर शहरी किसान इस तरीके से सब्जियों का उत्पादन ले रहे हैं। इस तकनीक से, लोग अपनी छतों पर भी खेती कर सकते हैं और कोई भी व्यक्ति इस तकनीक को सीखकर या कहीं से ट्रेनिंग लेकर, अपने घर की छत पर खेती शुरू कर सकता है। बहुत से लोग अपनी नौकरी के साथ-साथ, एक अतिरिक्त आय के साधन के तौर पर भी, इस तकनीक का उपयोग कर रहे हैं। ऐसे ही एक शख्स से आज हम आपका परिचय करा रहे हैं। पंजाब के लुधियाना में रहने वाले 39 वर्षीय बैंक क्लर्क अंकित गुप्ता, अब एक शहरी किसान बन चुके हैं।



अंकित लगभग दो साल से, अपनी छत पर बिना मिट्टी के साग-सब्जियों का उत्पादन ले रहे हैं। दिलचस्प बात यह है कि इस तरह से उगाई गई उनकी सब्जियां, लुधियाना और आसपास के शहरों में ग्राहकों तक पहुँच रही हैं। ग्राहकों तक उपज पहुँचाने के साथ-साथ, वह ऑर्डर पर 'हाइड्रोपोनिक्स' सेट-अप लगाने में लोगों की मदद भी करते हैं। उन्होंने अपना स्टार्टअप भी शुरू कर दिया है।

कैसे हुई शुरुआत:

अंकित ने भारतीय नौसेना में काम किया है और रिटायरमेंट के बाद वह बैंक में बतौर क्लर्क काम करने लगे। उन्हें बागावनी का बेहद शौक है। वह छत पर अलग विधि से बागवानी करना चाहते थे। इसके बारे में उन्होंने बताया, "मैं छत पर बागवानी करना चाहता था। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि छत पर मिट्टी की वजह से काफी वजन हो जाता है। इसलिए, मैंने अलग विधि से बागवानी करने की योजना बनाई। एक दिन मुझे यूट्यूब पर हाइड्रोपोनिक्स के बारे में पता चला। मुझे यह तरीका अच्छा

लगा लेकिन, आसपास ऐसा कोई नहीं था, जो इसके बारे में ज्यादा जानकारी रखता हो। इसलिए लगभग छह महीने तक मैंने यूट्यूब के जरिए ही इसके बारे में पढ़ा और समझा।”

जब उन्हें थोड़ा आत्मविश्वास आया कि वह हाइड्रोपोनिक्स तकनीक से खेती शुरू कर सकते हैं तब उन्हें अपने आसपास, कोई इसका सेटअप तैयार करके देने वाला नहीं मिला। वह कहते हैं, “पहले तो परिवार को भी इस काम के लिए, मनाने में थोड़ी मेहनत करनी पड़ी। क्योंकि, उन्होंने कभी ऐसे किसी तरीके के बारे में नहीं सुना था। इसलिए वे थोड़ा झिझक रहे थे। दूसरा, जब मैंने लोगों से हाइड्रोपोनिक्स सेटअप के बारे में पूछा तो मुझे कोई जबाब नहीं मिला। ऐसे में, मैंने सोशल मीडिया के जरिए अलग-अलग शहरों में हाइड्रोपोनिक्स तकनीक से खेती कर रहे लोगों से मदद ली और अपना सेटअप लगाया।”

पहले उन्होंने सिर्फ 50 पौधों वाला सेटअप लगाया और पालक से शुरुआत की। इसमें जब उन्हें सफलता मिली तो उन्होंने अपना सेटअप बढ़ाया। आज उनका सेटअप दो हजार पौधों का है,



जिन्हें वह ‘डीप फ्लो तकनीक’ (DFT) से उगा रहे हैं। इसके अलावा, उनके पास 50 ग्रोबैग भी हैं, जिनमें वह कोकोपीट, और पर्लाइट जैसे पोषक तत्वों का इस्तेमाल करके सब्जियां उगाते हैं। वह पालक, लेटस, सेलरी जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ-साथ टमाटर, मिर्च, मटर और खीरा आदि भी उगा रहे हैं। इस पूरे सेटअप पर उनकी लागत 1.25 लाख रुपए आई थी।

बना अतिरिक्त आय का साधन: अंकित बताते हैं कि उन्होंने यह शुरुआत सिर्फ अपने परिवार के लिए की थी। लेकिन लॉकडाउन के दौरान, उनके जानने वाले भी उनसे सब्जियां मांगने लगे। पहले उन्होंने सिर्फ कुछ लोगों को सब्जियां पहुँचाईं। लेकिन, जैसे-जैसे मांग बढ़ने लगी तो उन्होंने अपना खुद का स्टार्टअप शुरू कर दिया। अब वह अपने स्टार्टअप, ‘सेवनसीज हाइड्रोपोनिक्स’ के जरिये लगभग 70 ग्राहकों को नियमित रूप से सब्जियां पहुँचा रहे हैं।

उन्होंने बताया, “लोग हमें व्हाट्सअप या कॉल पर ऑर्डर देते हैं और हम उसी हिसाब से उन्हें सब्जियां पहुँचाते हैं। पहले मैं अपने हिसाब से साग-सब्जियां उगा रहा था। लेकिन, अब ग्राहकों की मांग के हिसाब से फल-सब्जियों का उत्पादन करता हूँ। धीरे-धीरे हमारे ग्राहक भी बढ़ रहे हैं क्योंकि, आजकल हर कोई स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर सजग है। इसलिए, लोगों को रसायन मुक्त और पोषण से भरपूर साग-सब्जियां ही चाहिए।”

ग्राहकों को जैविक और स्वस्थ सब्जियां पहुँचाने के साथ-साथ अंकित, कोकोपीट, ग्रो बैग और हाइड्रोपोनिक्स सेटअप करने के लिए, जरूरी चीजों की भी बिक्री करते हैं। वह बताते हैं कि जैसे-जैसे लोगों को इस तकनीक के बारे में पता चल रहा है तो बहुत से लोग इसे सीखना चाहते हैं और अपने यहाँ सेटअप भी करना चाहते हैं। फिलहाल, वह अपने इस स्टार्टअप से हर महीने 40 हजार रुपए से ज्यादा की कमाई कर रहे हैं। अंकित कहते हैं कि उन्होंने कभी भी नहीं सोचा था कि उनकी एक छोटी-सी कोशिश एक बिजनेस में बदल जाएगी।

लेकिन अब, वह और उनके परिवार वाले इस काम को आगे ले जाना चाहते हैं। वह लोगों को हाइड्रोपोनिक्स तकनीक पर ट्रेनिंग देने की भी योजना पर काम कर रहे हैं। वह सबके लिए यही सलाह देते हैं कि अगर आप बागवानी में दिलचस्पी रखते हैं और कुछ अलग करना चाहते हैं तो एक बार हाइड्रोपोनिक्स तकनीक जरूर ट्राय करें।



Maharishi Movement Global News

Tanzania: Six thousand Maasai women learn Transcendental Meditation

The Maasai are the indigenous people of Kenya and Tanzania, where the population is estimated at 430,000. Maasai culture is renowned for its music and dance; however among women in Tanzania, Maasai historically have had the highest rates of child marriage, illiteracy and poverty. In the last decade, organizations have offered women training in land rights and entrepreneurship, educational and employment support. Women strive to improve their families' quality of life, while their subsistence lifestyle carries many stresses. Since 2014, when two Tanzanian women (one Maasai) were trained and certified as Transcendental Meditation teachers, about 8,000 Maasai in Tanzania - mostly women - have learned TM. It is widely accepted and women feel it helps them sleep better and have less worry and anxiety, with fewer health problems.

Science of Being and Art of Living by Maharishi Mahesh Yogi - New edition just released

The Vedic knowledge of India has been the source of insight, inspiration, and enlightenment for countless generations. MIU Press has just released a new edition of Maharishi Mahesh Yogi's Science of Being and Art of Living: Transcendental Meditation - the modern expression of this timeless wisdom, presented with exceptional clarity, precision, and depth. Maharishi introduces the simple, natural, and effortless Transcendental Meditation technique, which is the 'technology of consciousness' for directly experiencing the field of Being, the transcendental field of existence, the inner Self of everyone. Through the TM technique anyone can easily harness the unlimited treasures of this field of Being - infinite happiness, energy, creativity, intelligence, and organizing power - bringing maximum success and fulfilment to daily life.

Isolation can cause hypertension, especially in women: TM averts and reduces hypertension

'Statistics, observation and research during the pandemic indicate that social isolation puts women - especially younger women - at risk (more than men) for increases in high blood pressure,' writes Maribeth Flood, M.S. RN, ARNP, PMHNP-BC, a Board Certified Psychiatric/Mental Health Nurse Practitioner in Washington state, USA. High blood pressure (hypertension) is among the most serious of risks for cardiovascular disease, she says. 'So, what's a girl to do? I recommend that you learn Transcendental Meditation.... Research, including several randomized controlled trials on at-risk populations, concluded TM reduces risk factors and hypertension.'

NEWS CLIPPING

अमर उजाला

फतेहपुर

amarsujala.com

बुधवार | शुक्रवादिपत्र, 28 जनवरी 2021

4

शान से लहराया तिरंगा, प्रभातफेरी निकाली गई संवाद न्यूज एजेंसी

फतेहपुर। मंगलवार को गणतंत्र दिवस जिले भर में धूमधाम से मनाया गया। सुबह ध्वजारोहण के बाद सरकारी, गैर सरकारी कार्यालयों और स्कूलों से प्रभात फेरी निकाली गई। देर शाम तक सांस्कृतिक कार्यक्रमों की धूम रही। डीएम अपूर्वा दुबे ने कलकट्टे परिसर में ध्वजारोहण कर अधिकारियों और कर्मचारियों को शपथ दिलाई।



महर्षि विद्या मंदिर इंटर कॉलेज में परेड करती एन्सीसी कैडेट। संवाद

महर्षि महेश योगी का 104वां जन्मदिवस धूमधाम से मनाया गया

- महर्षि महेश योगी साधारणतः स्कूल के संस्थापक थे
- संस्थान के संस्थापक विद्यालय की 170 शालाओं की टीची और यू ट्यूब के माध्यम से एक लाख सम्बंधित विद्या

संवाद न्यूज

हवाई। मंगलवार को महर्षि महेश योगी साधारणतः स्कूल के संस्थापक थे। महर्षि महेश योगी का 104वां जन्मदिवस धूमधाम से मनाया गया। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था।



महर्षि महेश योगी का 104वां जन्मदिवस धूमधाम से मनाया गया। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था।

हट्टी

महर्षि महेश योगी का 104वां जन्मदिवस धूमधाम से मनाया गया। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था। महर्षि महेश योगी का जन्म 1917 में हुआ था।

महर्षि महेश योगी का जन्मदिन मनाया

उत्तरकाशी। महर्षि विद्या मंदिर ज्ञानसू में महर्षि महेश योगी का 104वां जन्मदिन धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर वैदिक गुरु परंपरा के अनुसार गुरु पूजन एवं दीप प्रज्ज्वलन कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि पालिका सभासद सविता भट्ट ने सामाजिक उत्थान के लिए महर्षि योगी द्वारा किए गए कार्यों की सराहना की। इस अवसर पर विद्यालय की छात्रा सहारा राणा ने महर्षि के जीवनवृत्त और नेहा अग्रवाल, साक्षी शाह ने भजन वंदना प्रस्तुत की। कार्यक्रम में प्रधानाचार्य विवेक रावत सहित कई मौजूद थे।



महर्षि विद्या मंदिर ताकुला में गणतंत्र दिवस पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। स्कूली बच्चों ने आनलाइन कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस दौरान बच्चों ने मनमोहक रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किये। विद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ ध्वजारोहण व राष्ट्रगान के साथ प्रधानाचार्या पूजा जोशी ने किया। उन्होंने बताया कि इस दौरान विद्यालय के परंपरा के अनुसार ध्यान योग भी किया गया। उन्होंने बच्चों को संबोधित करते हुए गणतंत्र दिवस के महत्व को बताया। उन्होंने इस दौरान देश के आजादी व अखण्डता के लिए बलिदान देने वालों स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों को याद किया। इस दौरान बच्चों ने गणतंत्र दिवस पर विभिन्न परिधानों के साथ रंगारंग प्रस्तुतियां आनलाइन माध्यम से प्रस्तुत कीं। बच्चों की इन प्रस्तुतियों को खासा सराहा गया। कार्यक्रम का संचालन आशा जोशी ने किया। कार्यक्रम में दीपा बिष्ट, नीलम जोशी, कल्पना कनवाल, पूजा टम्टा, दीपिका गेलाकोटी व हरीश बिष्ट आदि शिक्षक-शिक्षिकाओं ने विचार रखे।

विद्या मंदिर में मनाया गया ज्ञान युग दिवस

अल्मोड़ा : महर्षि विद्या मंदिर में महर्षि महेश योगी का 104 वां जन्मोत्सव उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस मौके पर सामूहिक प्राणायाम व ध्यान आदि का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य बसंत बल्लभ भट्ट ने विद्यालय समूह के अध्यक्ष ब्रह्मचारी गिरीश का संदेश पढ़कर सभी शिक्षकों व कर्मचारियों को सुनाया। उन्होंने कहा कि सभी के संयुक्त प्रयासों से समाज की सामूहिक चेतना में वृद्धि होगी। प्रसाद वितरण के

योग व अध्यात्म चेतना से विश्व शांति : ब्रह्मचारी गिरीश चंद्र



महर्षि महेश योगी के जन्मदिन पर कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक बर्हि:



महेश न्यून दशैरी

हाजीर: यह व अवसर के लिए है। यह महर्षि महेश योगी की जन्मदिन पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रसारित किया गया है।

महर्षि महेश योगी महेश योगी के जन्मदिन पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रसारित किया गया है।

महर्षि महेश योगी महेश योगी के जन्मदिन पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रसारित किया गया है।

बच्चों ने विश्व शांति के लिए किए पूजा

महर्षि विद्या मंदिर ताकुला में गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बच्चों ने विश्व शांति के लिए पूजा की। इस दौरान बच्चों ने विश्व शांति के लिए पूजा की।



महर्षि विद्या मंदिर में लड़कियों ने विश्व शांति के लिए पूजा की।

नैनी में उत्साह के साथ किया गया माँ सरस्वती पूजन कार्यक्रम



नैनीताल : माँ सरस्वती पूजन कार्यक्रम में उत्साह के साथ भाग लिया गया। कार्यक्रम में माँ सरस्वती की पूजा की गई।

Just to remind your goodself

Dear Readers,

We are very pleased to release 139th edition of E-Gyan Monthly Digital Newsletter. All previous editions of E-Gyan Monthly Newsletter have been sent to you through e-mails. In every edition of E-Gyan, we are requesting you to send related information of your field. The response has been good but not total. We want to have information from all of our India's Maharishi Organisations so that the students and others get proper encouragement when they find themselves on the E-Gyan pages.

E-Gyan Monthly News Letter is released in the first week of every calendar month. You must send E-Gyan matters so that they are received by us before 15th of every month. E-Gyan Monthly Digital News Letter is circulated to all members, employees, well-wishers, students, millions of Meditators, Siddhas, Devotees of Maharishi Global Organisations around the globe and people's representative and other members of the civil societies.

E-Gyan Monthly News Letter contains the following:

1. Courses currently run by Maharishi schools/colleges/institutions and universities.
2. Information on any new course/programme added in Maharishi schools/colleges/institutions and universities with its schedule, course details and venue.
3. Starting of new building construction, report on Bhumi pujan or vastu pujan or foundation stone ceremony.
4. Inauguration or graha pravesh or public offering of new building.
5. Special achievement of any Maharishi Organisation.
6. Special achievement of Staff or faculty of any Maharishi Educational Institution.
7. Special achievements or award received by Students in the field of academics, sports, arts, music, culture, language, general knowledge, quiz, talent search or any other competition on district, state, national and international level.
8. Report on NCC, NSS, Scouts, Adventure programme/trip.
9. High-level placement of graduates in national, international or multinational organisations/corporations.
10. Outstanding performance of ex-students of Maharishi Educational Institutions.
11. Publication of any paper by Faculty, Students, Staff, research department or organisation.
12. News coverage in local, state, national level newspapers, TV, radio, web site.
13. Selection of students in civil services, IIM, IIT, PMT, IIT, NDA, IMA, IFS, IRS, Armed Force or in any other institution of national importance.
14. List of outstanding government or private special projects taken by the organisation.
15. Launching of new product or programme with details, availability, and price.
16. Details of products already in market.
17. Creative writings on different topics, such as cultural/social and historical issues.
18. Offering Vedic solution to any social problem.

19. Performance of any special Anushtan or Yagyas.
20. Vedic celebration reports.
21. Excursion tour reports.
22. Corporate visit, corporate training etc.
23. Visit of national and international dignitaries and their remarks.
24. Appreciation, recognition or awards received by Maharishi Organisations.
25. Report on academic or commercial collaborations.
26. Report on Maharishi Vedic Organic Agriculture.
27. Report on monthly Initiations in TM, Siddhi course and Advance Techniques.
28. Report on activities of Maharishi Global Movement.
29. Report on any other similar subject or area, which is not covered here but worth reporting.

We invite news, articles and reports from all Maharishi Organisations, their leaders, members, faculty, staff, students and all readers. Please note that all news reports must be authentic, original, true and correct. The writers of articles should send a note that the article is their original article.

Please also note that all contents should be sent in soft copy through e-mail (cpr@mssmail.org and egyanmonthly@gmail.com) as word document file or in a CD to Shri V. R. Khare, Director CPR, Maharishi Vidya Mandir Schools Group, MCEE Campus, Building No-5, Lambakheda, Berasia Road, Bhopal, Madhya Pradesh, PIN 462038). Hard copy should be neatly typed (“Times New Roman” font for English and “Devnagri” or “Chanakya” font for Hindi) and should be sent to above-mentioned address. High quality/resolution pictures and graphics will be very useful to make your report better looking and will be much interesting for readers. Editorial Board of E-Gyan Monthly News Letter will not be responsible for any copyright issues of reports.

Once a matter of false reporting comes to the Board, E-Gyan Monthly Newsletter will never publish reports of the sender in future and will inform it's readers about this.

Please recommend all your friends and relatives to subscribe E-Gyan Monthly Digital News Letter and to visit web site www.e-gyan.net.

With All the Best Wishes
Jai Guru Dev, Jai Maharishi

V. R. Khare
For Editorial Board,
E-Gyan Monthly Digital Newsletter