



भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि जब क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम

मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है,

प्रस्तुति: अजेश कुमार

सजगता
अंजू गुप्ता

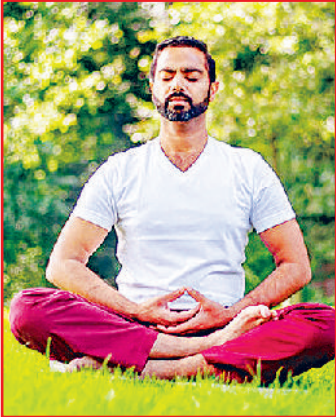
योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित है तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छोटीय उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धिं सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है। **ध्यान की विधि:** पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है।

ध्यान के शारीरिक लाभ: ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकाऊ कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

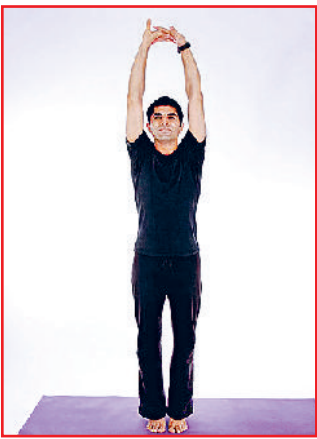
स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

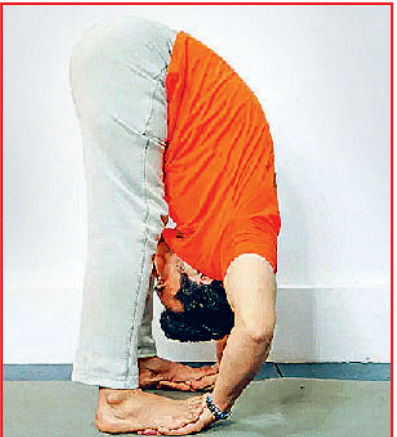
सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाने हैं।



सूर्य नमस्कार
सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।



आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।



मंड़ूक आसन और वज्रासन
पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

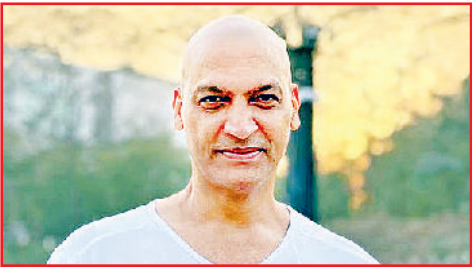
नियमितता और संयम
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योग करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योगा करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीष्म पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फैटिक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंस्ट्रेंशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मंडेडेट करते वक्त



जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जंगली में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

सजगता
अंजू गुप्ता

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित और सजग जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब व्यक्ति का आहार और विहार भी संतुलित हो। भारतीय योग परंपरा में शरीर, मन और जीवनशैली तीनों को समान महत्व दिया गया है। यदि आहार असंतुलित हो और दिनचर्या अव्यवस्थित हो, तो योगाभ्यास का प्रभाव सीमित हो जाता है।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं- युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु/युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

अर्थात् जिसका आहार-विहार संतुलित है, कर्म संतुलित है तथा जिसकी निद्रा और जागरण उचित हैं, उसके लिए योग दुःखों का नाश करने वाला बनता है।

चेतना का आधार आहार: भारतीय दर्शन में भोजन को केवल शरीर के पोषण का माध्यम नहीं माना गया, बल्कि मन और चेतना को प्रभावित करने वाला तत्व भी माना गया है। छोटीय उपनिषद् में कहा गया है- 'आहारशुद्धिं सत्त्वशुद्धिः।' अर्थात् आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। तैत्तिरीय उपनिषद् में 'अन्नं ब्रह्म' कहा गया है, जो भोजन के महत्व को और अधिक स्पष्ट करता है।

मिताहार की अवधारणा: हठयोग प्रदीपिका में 'मिताहार' को योगसाधना के लिए अत्यंत आवश्यक बताया गया है। मिताहार का अर्थ केवल कम भोजन करना नहीं, बल्कि ऐसा

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।



शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाना है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली और व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनियमित नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित

वैसे तो योगासन सभी मौसमों में लाभकारी होते हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे भी हैं, जिनका अभ्यास करने से गर्मी और उमस से होने वाली बेचैनी, स्वास्थ्य समस्याओं में बहुत राहत मिलती है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन योगासनों से मिले शीतलता का अहसास



शीतली प्राणायाम

पैर इतने उठें कि 45 डिग्री का कोण बने। सिर को भी ऊपर की तरफ उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें और वापस लौटें। नौकासन से पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है। इसे पांच से दस बार करें। **हलासन:** गर्मियों में पेट से जुड़ी प्रॉब्लम्स से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। हलासन ऐसा आसन है, जो पेट के साथ ही और कई तकलीफें दूर कर सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को पैरों की सीध में सीधे रखें। धीरे-धीरे फेफड़ों में सांस भरें। अब पैरों और हिप्स को ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे पैरों को सिर की ओर ऐसे ले जाएं और इन्हें जमीन पर टच करें। डेढ़-दो मिनट तक इसी अवस्था में रहें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस आएं। हलासन से एसिडिटी और गैस जैसी समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

उष्ट्रासन: यह आसन छाती और फेफड़ों को खोलकर ऑक्सीजन प्रवाह में सुधार करता है। गर्मी कम करता है और भावनात्मक संतुलन बढ़ाता है। इस आसन को करने के लिए घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर फैलाकर चटाई पर बैठें। हाथों



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं। **पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन):** यह आसन हैमरिड्ज और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें। **विपरीता करणी आसन:** इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बांहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुति: ललितता गोयल

खबर संक्षेप

हरि शंकर के जन्मदिवस पर रक्तदान कैप 20 को गन्नौर । लायन्स क्लब गन्नौर द्वारा स्वर्गीय हरि शंकर सिंघानिया के 93वें जन्मदिवस के अवसर पर 20 जून को विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन विश्वकर्मा मंदिर, रेलवे रोड में आयोजित होगा। लायन्स क्लब गन्नौर के अध्यक्ष लायन गौरव त्यागी एमजेएफ ने बताया कि रक्तदान किसी भी जरूरतमंद व्यक्ति के जीवन को बचाने का सबसे बड़ा माध्यम है। उन्होंने क्षेत्र के युवाओं, सामाजिक संगठनों एवं आम नागरिकों से अधिक से अधिक संख्या में शिविर में पहुंचकर रक्तदान करने का आह्वान किया।

बाल संस्कार शिविर में मिलेंगे कौशल विकास के अवसर गन्नौर । भारत विकास परिषद, गन्नौर शाखा की ओर से गर्मी की छुट्टियों के दौरान बच्चों के सर्वांगीण विकास के उद्देश्य से तीन दिवसीय बाल संस्कार शिविर का आयोजन किया जाएगा। जानकारी देते हुए परिषद की पदाधिकारी योगेश कौशिक व निशा कौशिक ने बताया कि शिविर का आयोजन 22 से 24 जून तक प्रतिदिन सायं 5 बजे से 7 बजे तक लहरी सिंह पार्क, गन्नौर में किया जाएगा। शिविर में बच्चों को नैतिक मूल्यों, भारतीय संस्कृति एवं संस्कारों की शिक्षा देने के साथ-साथ उनके व्यक्तित्व विकास पर भी विशेष ध्यान दिया जाएगा। शिविर के दौरान अंतराक्षरा प्रशिक्षण, पेंटिंग प्रतियोगिता, खेल-कूद गतिविधियां तथा ‘भारत को जानो’ कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इसके माध्यम से बच्चों को भारत की संस्कृति, धर्म, इतिहास और राजनीति से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी दी जाएगी।

बच्चों को बताया ब्रह्मचर्य व अनुशासन का महत्व

रोहतक। आर्य वीर दल के तत्वावधान में आर्य नगर स्थित वैदिक भक्ति साधन आश्रम में आयोजित सात दिवसीय आर्य वीर प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन शिविरार्थी बालकों को शारीरिक, बौद्धिक और नैतिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। बौद्धिक सत्र में शिविर उपाध्यक्ष आचार्य शक्तिदेव ने ब्रह्मचर्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि अंतिम धातु वीर्य की रक्षा से शारीरिक और मानसिक शक्ति का विकास होता है तथा व्यक्ति का जीवन ऊर्जावान बनता है। शिविर के बौद्धिक अध्यक्ष आचार्य प्रविंद ने ईश्वर के स्वरूप और उपासना के महत्व पर विचार रखे। उन्होंने सभ और नियम की विस्तार से चर्चा करते हुए जीवन में अनुशासन और सदाचार अपनाने का संदेश दिया।

सुख, शांति और समृद्धि की कामना की सांपला। भैसरू खुर्द स्थित आस्था एवं श्रद्धा के केंद्र बाबा सांटे वाले मंदिर में आयोजित हवन-भंडारे में अंतरराष्ट्रीय संत, यज्ञ सम्राट एवं महामंडलेश्वर स्वामी श्री कालीदास महाराज ने शिरकत की। मंदिर पहुंचने पर उन्होंने सर्वप्रथम बाबा सांटे वाले के चरणों में नमन कर क्षेत्रवासियों के सुख, शांति और समृद्धि की कामना की तथा श्रद्धालुओं को अपना आशीर्वाद प्रदान किया। इस अवसर पर स्वामी कालीदास महाराज ने कहा कि युवाओं को सनातन मूल्यों को अपनाकर समाजहित में कार्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म मानवता, सेवा, संस्कार और सदाचार का संदेश देता है।

विद्यार्थियों को संस्कार, व्यवहार, स्वास्थ्य और बौद्धिक विकास से जोड़ने वाली गतिविधियां करवाई

गोहाना। गीता विद्या मंदिर गोहाना में गौष्पादकाश तृतीय साप्ताहिक गतिविधियां आयोजित की गईं। इनमें विद्यार्थियों को संस्कार, व्यवहार, स्वास्थ्य तथा बौद्धिक विकास से जोड़ने वाली गतिविधियां करवाई गईं। तृतीय साप्ताहिक गतिविधियों में विद्यार्थियों ने प्राचार्य अश्विनी कुमार के मार्गदर्शन में दस बिंदुओं पर काम करते हुए अपने दादा-दादी एवं परिवार के बुजुर्गों का साक्षात्कार लेकर उनके बचपन, जीवन-शैली तथा अनुभवों के बारे में जानकारी प्राप्त की। विद्यार्थियों ने अपने दादा-दादी के समय और अब के खानपान विषय पर लेखन कार्य किया और परिवार के सहयोग से विभिन्न पारंपरिक एवं पौष्टिक व्यंजन बनाकर उनके चित्र एवं वीडियो साझा किए। विद्यार्थियों ने सलाद सज्जा गतिविधि के साथ स्वस्थ जीवन शैली और योग व व्यायाम करते हुए अपने चित्र एवं वीडियो भी साझा किए। विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक गतिविधियों की भी प्रस्तुति दी।



गोहाना । सलाद सज्जा गतिविधि में अपना प्रदर्शन प्रदर्शित करते हुए एक विद्यार्थी ।

कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष ने जारी की सूची, संगठन को मजबूत करने की कवायद तेज

12 साल बाद विस्तार, 5 ब्लॉक अध्यक्ष नियुक्त

संगठन विस्तार के तहत सोनीपत जिले में गन्नौर रूरल से जगदीश राठी, खरखौदा रूरल से सुनील कुमार, मुंडलाना से राजबीर सिंह, कटूरा से राकेश कुमार और गन्नौर अर्बन से अशोक त्यागी को ब्लॉक अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी

राव नरेंद्र सिंह की ओर से जारी सूची में के 19 जिलों के 103 ब्लॉक अध्यक्षों के नामों की घोषणा की

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

हरियाणा कांग्रेस ने संगठन को मजबूत करने और धरातल पर सक्रियता बढ़ाने के लिए करीब 12 साल के लंबे इंतजार के बाद आखिरकार ब्लॉक अध्यक्षों की नियुक्ति कर दी है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह की ओर से जारी आधिकारिक सूची में प्रदेश के 19 जिलों के 103 ब्लॉक अध्यक्षों के नामों की घोषणा की गई है। इस सूची में सोनीपत जिले के पांच प्रमुख ब्लॉकों में नए चेहरों को जिम्मेदारी सौंपी गई है।

संगठन विस्तार के तहत सोनीपत जिले में गन्नौर रूरल से जगदीश राठी, खरखौदा रूरल से सुनील कुमार, मुंडलाना से राजबीर सिंह, कटूरा से राकेश कुमार और गन्नौर अर्बन से अशोक त्यागी को ब्लॉक अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इन सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्रों में पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने और कार्यकर्ताओं को एकजुट करने

ग्रामीण हलका अध्यक्ष बने जगदीश

गन्नौर। हरियाणा में 12 साल बाद हरियाणा कांग्रेस ने ब्लॉक स्तर पर अध्यक्षों की लिस्ट जारी की है। कांग्रेस द्वारा घोषित ब्लॉक अध्यक्षों की सूची में गन्नौर से कांग्रेस का शहरी ब्लॉक अध्यक्ष अशोक त्यागी को बनाया गया है , जबकि कांग्रेस का ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष जगदीश राठी राजलूगढ़ी को बनाया गया है। अपनी नियुक्ति पर दोनों ब्लॉक अध्यक्षों ने हरियाणा मामलों के एआईसीसी प्रमारी बी. के. हरिप्रसाद, प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, कुमारी शैलजा, पूर्व विधानसभा अध्यक्ष कुलदीप शर्मा का आभार व्यक्त किया। आभार व्यक्त करते हुए नवनियुक्त शहरी अध्यक्ष एवं पूर्व पार्षद अशोक त्यागी गढ़ी केसरी निवासी ने कहा कि वह पार्टी के लिए मेहनत कर पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने और कांग्रेस को मजबूत बनाने का काम करेंगे। नवनियुक्त ग्रामीण हलका अध्यक्ष जगदीश राठी उर्फ जगगी राजलूगढ़ी निवासी ने कहा कि अपनी नियुक्ति पर वह पार्टी हाई कमान का आभार व्यक्त करते हैं और उन्हें जो जिम्मेदारी दी है उसका वह मेहनत लगन से निर्वान करते हुए पार्टी को मजबूत करने का काम करेंगे। नवनियुक्त दोनों हलका अध्यक्ष अशोक त्यागी व जगदीश राठी लंबे समय से कांग्रेस पार्टी से जुड़े हुए हैं। जगदीश राठी पार्टी द्वारा जब भी किसी प्रत्याशी को टिकट दिया तो वह हमेशा कांग्रेस पार्टी के साथ रहे और उनका समर्थन किया। इसके अलावा पूर्व पर सदा अशोक त्यागी भी कांग्रेस पार्टी से जुड़े रहे।

का जाम्मा मिला है। लेकिन मुंडलाना से राजबीर सिंह के नाम को लेकर संशय बना हुआ है। पार्टी पदाधिकारियों के अनुसार राजबीर सिंह नाम गलती से लिखा हुआ है, इस मंडल के अध्यक्ष की जिम्मेदारी रघुबीर सिंह को दी गई है। जिसके संदर्भ में वीरवार को दोबारा से सूची जारी होने का दावा किया गया है। बिना संगठन के हो रहा था काम



गन्नौर । कांग्रेस का शहरी ब्लॉक अध्यक्ष अशोक त्यागी, कांग्रेस का ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष जगदीश राठी राजलूगढ़ी। फोटो: हरिभूमि

प्रदेश कांग्रेस कमेटी का जताया आभार

गोहाना। गांव छपरा निवासी राकेश कुमार पुत्र महावीर सिंह को कांग्रेस पार्टी कथूरा खंड का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। अपनी नियुक्ति को लेकर उन्होंने विशेष रूप से बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल (भालू) के साथ ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी, हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी और सांसद सतपाल बल्लमचारी का आभार व्यक्त किया। राकेश कुमार के अनुसार 1 नवंबर 1966 को जब हरियाणा प्रांत बना तब से उनके परदादा के समय से उनका परिवार कांग्रेस पार्टी से जुड़ा हुआ है। कांग्रेस पार्टी में राकेश कुमार पहले मंडल महामंत्री के पद पर नियुक्त रह चुके हैं। अब उनकी कथूरा खंड के अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई है। पहले इनके ताऊ मास्टर दलीप सिंह के लडके अनिल शर्मा भी महम खंड के अध्यक्ष रह चुके हैं।



राकेश कुमार

पार्टी को मजबूत करने का काम करेंगे

खरखौदा। प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा जारी ब्लॉक अध्यक्षों की सूची में खरखौदा ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष के पद पर पूर्व जिला पार्षद सुनील दहिया को नियुक्त किया गया है। पूर्व जिला पार्षद सुनील दहिया ने पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद दीपेंद्र हुड्डा, जिला अध्यक्ष सेंजीव दहिया, पूर्व सीपीएस एवं विधायक जयवीर वाल्मीकि, पूर्व विधायक पदम सिंह दहिया का अध्यक्ष बनने पर आभार प्रकट किया। उन्होंने बताया कि पार्टी ने एक छोटे से कार्यकर्ता को ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष की जो जिम्मेदारी सौंपी है। उसकी वह पूरी मेहनत के साथ कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर पार्टी को मजबूत करने का काम करेंगे। उन्होंने बताया कि उन्होंने 1992 में हिंदू कॉलेज के सीआर के पद पर चुनाव में विजय हासिल की थी। उसके बाद वर्ष 1993 में स्टूडेंट यूनियन के चुनाव में सेक्रेटरी के पद पर नियुक्त हुए। 1994 में हिंदू कॉलेज में अध्यक्ष का चुनाव लड़ा। 2005 में जिला परिषद का चुनाव लड़ा और जिला पार्षद बने। वर्ष 2006 में ब्लॉक कांग्रेस खरखौदा का महासचिव नियुक्त किया गया था। अब उन्हें ब्लॉक अध्यक्ष की जिम्मेदारी मिली है।



ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष सुनील दहिया

राजनीतिक चुनौतियों और इन पांच नियुक्तियों के बाद संगठनिक गतिविधियों को बल स्थानीय कार्यकर्ताओं में भारी मिलने की उम्मीद है। सोनीपत में उत्साह देखा जा रहा है।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर: डॉ. विनोद

- आयुष विभाग के कार्यक्रमों में ग्रामीणों ने उत्साहपूर्वक किया योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिलेभर में योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। आयुष विभाग, सोनीपत द्वारा हरियाणा योग आयोग और आयुष मंत्रालय के निर्देशानुसार विभिन्न योगशालाओं एवं व्यायामशालाओं में लाइव योग सत्र आयोजित कर योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया जा रहा है। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रामावतार सिंह के निर्देशन में बुधवार को सोनीपत ब्लॉक की म्हारा योगशाला और अगवानपुर व्यायामशाला में विशेष योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।



सोनीपत । विशेष योग कार्यक्रम में हिस्सा लेती ग्रामीण महिलाएं ।

फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रमों में योग सहायकों और ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। म्हारा योगशाला में आयोजित कार्यक्रम में योग समन्वयक डॉ. विनोद मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम है। वहीं अगवानपुर व्यायामशाला में योग सहायक पूजा के संचालन में कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें एएमओ डॉ. दिनेश दत्त और गांव के सरपंच मंजीत विशेष रूप से मौजूद रहे। डॉ. दिनेश दत्त ने कहा कि नियमित योगाभ्यास से

शारीरिक क्षमता, मानसिक शांति और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। सरपंच मंजीत ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से ग्रामीणों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती है। आयुष विभाग 21 जून तक जिले की विभिन्न योगशालाओं में लगातार योग कार्यक्रम आयोजित करेगा।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार लें: जैन

- जवाहरलाल नेहरू पार्क में पांच दिवसीय योग शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

पतंजलि योग समिति तहसील गोहाना इकाई व भारत विकास परिषद शाखा गोहाना के संयुक्त रूप से तत्वावधान में जींद मार्ग स्थित जवाहरलाल नेहरू पार्क में पांच दिवसीय योग शिविर लगाया गया। शिविर की अध्यक्षता दोनों समितियों के अध्यक्ष पंकज जैन व सुनील कुच्छल ने संयुक्त रूप से की। संयोजन प्रमोद गोयल व डॉ. भीम सिंह का रहा। मंच संचालन योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने किया। शिविर में मुख्य योग प्रशिक्षक सुरेश पांचाल, सह योग प्रशिक्षक



गोहाना । योग क्रियाओं का अभ्यास करवाते हुए प्रशिक्षक ।

फोटो : हरिभूमि

सुभाष सहरावत व आजाद सिंह दांगी की टीम ने योग साधकों को योगिक जॉर्जिंग ताड़सन, पाद हस्तासन, वृक्षासन, कटी चालन

हाथ व पैरों को स्वस्थ रखने वाले आसनों के साथ-साथ घुटना दर्द व सर्वाइकल रोग के लिए लाभकारी योग आसन करवाए। पतंजलि

योजना के तहत घायल को 1.50 लाख तक का कैशलेस उपचार

पीड़ितों के लिए योजना का लाभ सुनिश्चित किया जाए

गोल्डन ऑवर में त्वरित इलाज सुनिश्चित करने के निर्देश हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

उपमंडल अधिकारी (ना.) एवं क्षेत्रीय परिवहन प्राधिकरण (आरटीए) सुभाष चंद्र ने कहा कि केंद्र सरकार की पीएम राहत (सड़क दुर्घटना पीड़ित अस्पताल भर्ती एवं सुनिश्चित उपचार) योजना के तहत सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्तियों को पहले सात दिनों तक प्रति व्यक्ति अधिकतम 1.50 लाख



सोनीपत । बैठक के दौरान मौजूद अधिकारीगण ।

फोटो :हरिभूमि

रुपये का कैशलेस उपचार उपलब्ध कराया जाता है। उन्होंने बताया कि समय पर उपचार मिलने से सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली लगभग 50 प्रतिशत मौतों को रोका

जा सकता है। बुधवार को केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के अतिरिक्त सचिव महमूद अहमद ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से योजना की

समीक्षा बैठक ली। बैठक में अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि दुर्घटना पीड़ितों को योजना का लाभ सुनिश्चित किया जाए। सुभाष चंद्र ने बताया कि यह सुविधा राष्ट्रीय राजमार्ग, राज्य मार्ग और शहरी सड़कों सहित किसी भी सड़क पर हुई दुर्घटना के पीड़ितों को मिलेगी। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को पीएमजेवाई पर सूचीबद्ध अस्पतालों के साथ बैठक

कर सड़क दुर्घटना पीड़ितों का तत्काल उपचार सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिया कि दुर्घटना की सूचना मिलते ही पीड़ित का सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय के ई-डीएआर पोर्टल और राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के ट्रांजेक्शन मैनेजमेंट सिस्टम पर पंजीकरण करें, ताकि योजना का लाभ मिल सके।

ये रहे मौजूद

बैठक में एसपी जसपाल सिंह, डिप्टी सीएमओ गिक्की लांबा, मोटर व्हीकल ऑफिसर सचिन दूल और ट्रांसपोर्ट इंस्पेक्टर दीपक सरोहा सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

सूचना

मैं, सावित्री देवी विघवा पत्नी स्व. श्री नफे सिंह निवासी गांव गामडी, तहसील गोहाना, जिला सोनीपत, हरियाणा बयान करती हूँ कि मेरा पुत्र प्रवीन व मेरी पुत्रवधू आशु मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं बबिता पत्नी श्री ओम प्रकाश निवासी म. नं. 1560, वार्ड 30, सरस्वती विहार महलाना रोड, सोनीपत हरियाणा बयान करती हूँ कि मैं अपने पुत्र पवन को अपनी तमाम चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूँ। भविष्य में इससे लेन देन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरे परिवार के किसी सदस्य की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

जिला कार्यालय में कार्यकर्ताओं की बैठक

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष के अभिनंदन समारोह की तैयारियों की समीक्षा



गोहाना । पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं के साथ तैयारियों की समीक्षा करते हुए जवाहर सैनी । फोटो : हरिभूमि

- बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं-आमजन की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अर्चना गुप्ता के 21 जून को प्रस्तावित गोहाना आगमन और अभिनंदन समारोह की तैयारियों को लेकर बुधवार को जिला भाजपा कार्यालय में कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित की गई। बैठक को प्रदेश कार्यसमिति सदस्य जवाहर सैनी ने संबोधित किया, जबकि अध्यक्षता जिला भाजपा अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने की।

जवाहर सैनी ने समारोह के प्रभारी के रूप में कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा करते हुए कार्यकर्ताओं से आ्योजन को सफल बनाने का

ये रहे मौजूद

बैठक में जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ाना, जितेंद्र शर्मा, राजू इंदजीत निरमानी, मलैराम नरवाल, बलराम कौशिक, कृष्ण सैनी, रीना शर्मा, डॉ. रमेश कश्यप, नरेंद्र गहलवाल रहे।

आह्वान किया। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम में बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं और आमजन की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। जिला अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक ने कहा कि अभिनंदन समारोह को लेकर कार्यकर्ताओं में विशेष उत्साह है। केंद्र और प्रदेश सरकार की जनहितकारी नीतियों से हर वर्ग लाभान्वित हो रहा है, जिसका सकारात्मक प्रभाव संगठन की गतिविधियों में भी दिखाई दे रहा है।

आस्था का प्रमुख केंद्र बना संकट मोचन मंदिर

रोहतक। शहर के माता दरवाजा क्षेत्र में स्थित संकट मोचन मंदिर आज लाखों श्रद्धालुओं की आस्था का प्रमुख केंद्र बन चुका है। श्रद्धालुओं का मानना है कि यहां सच्चे मन और श्रद्धा से मांगी गई हर मनोकामना अवश्य पूर्ण होती है। यही कारण है कि दूर-दूर से भक्त इस मंदिर में माथा टेकने पहुंचते हैं और अपनी खुशियां एवं समस्याएं भगवान हनुमान के चरणों में समर्पित करते हैं। मंदिर की स्थापना 16 मई 1991 को बहमलौन गुरुआ गायत्री द्वारा की गई थी। बताया जाता है कि गुरुआ गायत्री ने अपने जीवन की भगवान हनुमान की भक्ति और सेवा के लिए समर्पित कर दिया था। ध्यान अवस्था में उन्हें भगवान हनुमान से इस स्थान पर मंदिर निर्माण का आदेश प्राप्त हुआ, जिसके बाद बाबा लक्ष्मणपुरी जी के कर-कमलों से मंदिर की नींव रखी गई।

