



ईश्वर में हमारा विश्वास



राष्ट्रीय नवीन मैल

सत्यनेव जयते

ब्रह्मद्वयो ग्रन्थात् उभे सुखदत्युर्वे।
तस्माद्दोषाय युजयत् योगः कृष्णो कृशतम्॥

त्रथात् कर्म नं कुशता ही योग है।

भारत सहित पूरे विश्व में हर साल की भाँति इस साल भी बड़े उत्साह, उमंग और हर्षोल्लास के साथ 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीधार्यु बनाता है। इसलिए 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए चुना गया। 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र के 177 सदस्यों ने 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी दी थी। भारत के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो किसी प्रस्तावित दिवस को संयुक्त राष्ट्र संघ में पारित करने के लिए सबसे कम समय था। उसके बाद 21 जून 2015 को 'सद्भाव और शांति के लिए योग' थीम के साथ 192 देशों ने प्रथम बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। महिलाओं के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को केंद्र में रखते हुए 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' थीम वर्ष 2024 के योग दिवस का थीम बनाया गया, जिससे हमारी मातृशक्ति, बहन, बेटियां शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और बौद्धिक रूप से सशक्त बन सकें और विभिन्न प्रकार के रोगों से स्वयं का और अपने परिवार का बचाव करते हुए राष्ट्र निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकें।

योग क्या है?

योग अनिवार्य रूप से एक अत्यंत सुक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक प्रानुसासन है, जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। वह स्वस्थ जीवन जीने की एक कला और विज्ञान है।

आधुनिक विज्ञान के अनुसार : आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार, ब्रह्मांड में सब कुछ एक ही क्रांटम आकाश की अधिव्यक्ति है। जो व्यक्ति अस्तित्व की इस एकता का अनुभव करता है, उसे योगी कहा जाता है, जिसने मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष के रूप में संवर्धित स्वतंत्रता की स्थिति प्राप्त की है।

योग के 8 अंग होते हैं

महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में यह आठ अंगों का वर्णन किया है, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धाराना, ध्यान, समाधि मुख्य रूप से समाहित हैं।

1. यम : यम का अर्थ है संयम जो साधक के अंदर सामाजिक नैतिकता का विकास करता है,

2. नियम : नियम द्वारा व्यक्तिगत नैतिकता का विकास होता है,

3. आसन : आसन से तात्पर्य है स्थिर और सुख पूर्वक बैठने के प्रकार से है।

4. प्राणायाम : प्राणायाम प्राणस्थैर्य एवं मन की चंचलता और विश्ववृत्ति पर विजय प्राप्ति की साधाना है।

5. प्रत्याहार : प्राणस्थैर्य और मनस्थैर्य की मध्यवर्ती साधाना का नाम 'प्रत्याहार', प्रत्याहार से इन्द्रियों वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है।

6. ध्यान : देख के क्रिसी अंग पर (हृदय में, नासिका

हठयोग

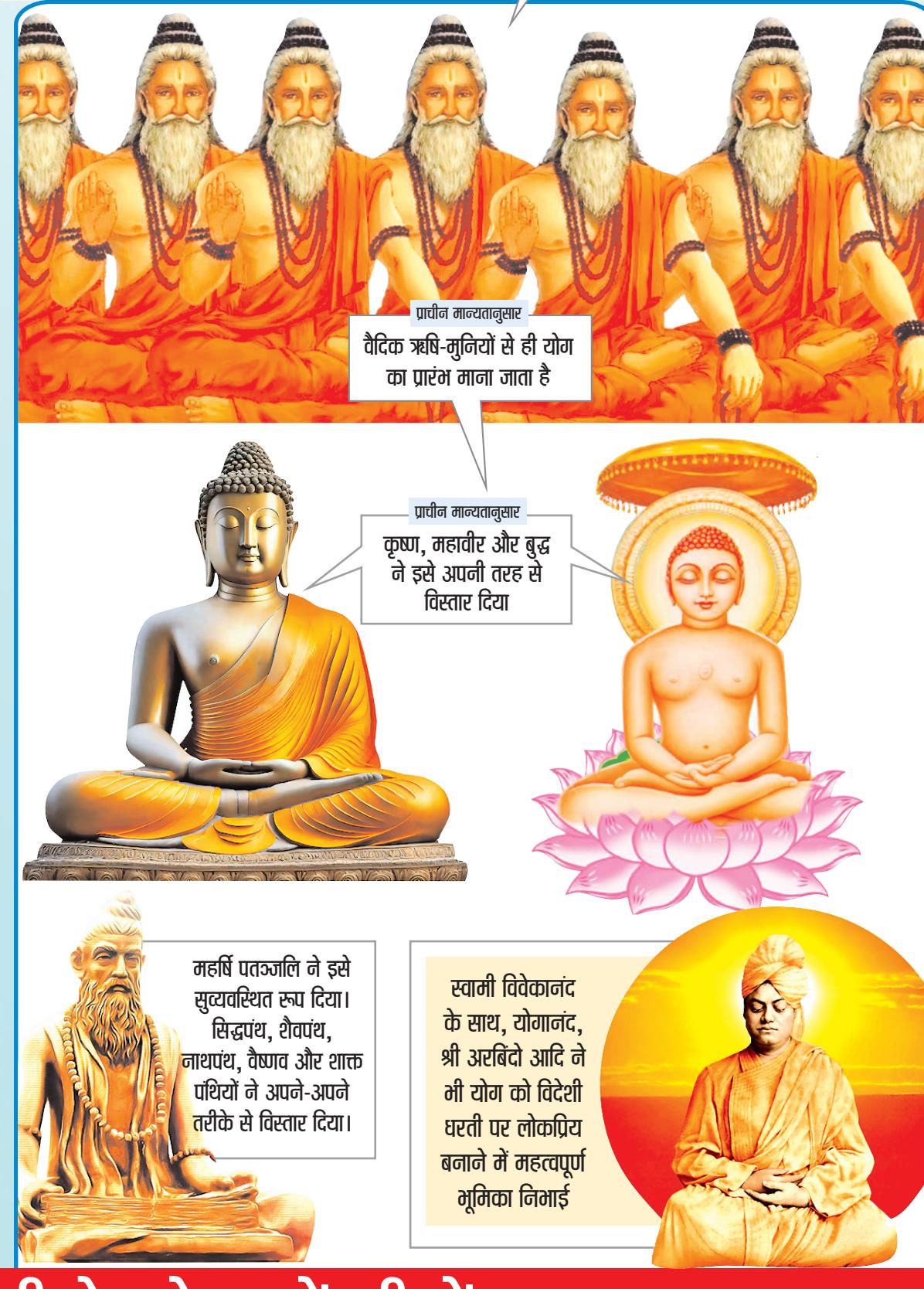
प्राचीन भारतीय ऋषियों ने समझा कि राजयोग (आत्मा को माया के बंधन से मुक्त करके परमात्मा में स्थापित करने की एकाग्रता की प्रक्रिया) इसलिए उन्होंने 'हठ योग' विकसित किया, जिसमें आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि शामिल हैं। 'धर्मांड सहित' में कहा गया है कि 84 लाख आसन में जिनमें से 16 सर्वश्रेष्ठ हैं और केवल 300 ही लोकप्रिय हैं। 'हठयोग-प्रतीपिका' फिर से सभी आसनों को चार बुनियादी वर्गों में विभाजित करती है - सिद्धासन, पचासन, सिंहासन और भद्रासन।

1. सिद्धासन : सिद्धासन का अभ्यास करने से शरीर की मुद्रा में सुधार होता है और रीढ़ की हड्डी को भी फायदा मिलता है। इसका नियमित अभ्यास छाती, कुल्हे और कंधों के लिए भी फायदेमंद होता है। कमर और जांध की मांसपेशियों को लचीला बनाने के लिए भी सिद्धासन का अभ्यास उपयोगी माना जाता है।

2. पचासन : पचासन, जिसे दूरसंपादन पोज के नाम से भी जाना जाता है, योग के अभ्यास में एक प्रतिष्ठित आसन है। योग दर्शन में इसके प्रतीकात्मकता से परे, पचासन कई शारीरिक लाभ प्रदान करता है, जिसमें बेहतर पाचन और बहुत कुछ शामिल है। इसके अलावा, पचासन का नियमित अभ्यास मन की शांति को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है, और मन, शरीर और आमा के बीच संबंध को बढ़ावा देता है, जिससे समग्र कल्याण समृद्ध होता है। इसके बाद योग वर्ष से पर्याप्त व्यायाम को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

3. सिंहासन : सिंहासन हठ योग का एक आसन है। इस आसन में बाहर निकली हुई जीर्घ के साथ चेहरा दहाड़ते हुए शेर की भयंकर छवि जैसा होता है। इससे 'सिंहासन' कहते हैं। यह आसन अखों, चेहरे व गर्भ के स्वस्थ रखने के लिए अहम भूमिका निभाता है। सिंहासन एक ऐसा योग मुद्रा है, जो मुँह की कुछ खास मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। ये मांसपेशियों को बोलता, खाने और यहां तक की चेहरे की सही आकृति बनाए रखने में भूमिका है।

4. भद्रासन : इस आसन की खास बात यह है कि वह मन को शांत करता है और इससे शरीर निरोगी और सुंदर बनता है। इसके अलावा, यह फेंडों और पाचन तंत्र के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। भद्रासन से मेटाबॉलिज्म को स्ट्रेंग बनाया जा सकता और ब्रेन को एक्टिव रखने में मदद मिलती है।



योग जानकार की देखरेख में सीखें, अन्यथा नुकसान भी हो सकता है

आज की भाग्यमान में फिट रहना बच्चों से लेकर बड़ों तक के लिए एक चुनौती है। योग स्वस्थ रहने का एक माध्यम है। योग से सभी तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का हल मिलता है। इसे अपना कर हम स्वस्थ जीवन बिता सकते हैं। लेकिन, योग करने के दौरान अनुशासन का पालन करना चाहिए, नहीं तो यह आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। ज्यादा योग के नुकसान से बचने के लिए कुछ सावधानियों की आवश्यकता है।

योग करने से शरीर में क्या नुकसान हो सकता है?

योग एक प्राकृतिक शारीरिक और मानसिक व्यायाम है जो आपकी शारीरिक रिश्तता, तनाव प्रबंधन और मानसिक शांति में सहायता करता है। सही तरीके से किया गया योग आमतौर पर नुकसान नहीं पहुंचता है, लेकिन कुछ सामान्य सावधानियां ख्वासी चाहिए।

- 1. जरूरत से ज्यादा ना करें योग :** किसी भी प्रकार के योगासन को आप बेमन से ज्यादा ना करें। शुरुआत में आसन योग आसन ही करें और उसके बाद ही कठिन योग को प्रयोग करें। अरपां और उसके बाद केवल बल वाला योग करते हैं। यह अनुभवी इंस्ट्रक्टर के निर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण है। प्रैरिएस-प्रैग्नेंसी और गर्भार योग में योग करने की गलती ना करें।
- 2. वृत्त और धाव :** योगासन को सही तरीके से न करना, गलत तरीके से स्ट्रेच करने या अनिवार्य दबाव लगाने से चोट या धाव हो सकती है। इसलिए, योग गुरु या अनुभवी इंस्ट्रक्टर के निर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण है। प्रैरिएस-प्रैग्नेंसी और गर्भार योग में योग करने की गलती ना करें।
- 3. पावन समस्या :** कुछ लोगों को योग करने से पहले या बाद में पावन समस्या हो सकती है। आसन करने से कठिनाई से नहीं। आसन करने के बाद योगी देखने से वह लोगों को योग करने से पहले कुछ समय तक खाना नहीं।
- 4. योग करने के तुरंत बाद ना नासान :** कई लोग योगासन के तुरंत बाद नासान लेते हैं। यह ठंडा पानी लेते हैं। यह शरीर को नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में पानी पीना यानी नासान करना पहुंचा सकता है। इससे सर्द-गर्म की शिकायत हो सकती है और आपको जुकाम व कफ जैसी परेशानी भी हो सकती है। योगासन करने के एक घंटे पश्चात ही नासान करें।
- 5. योग करने से शरीर में क्या खाना खाना चाहिए।**
- 6. योग करने के तुरंत बाद ना नासान :** कई लोग योगासन के तुरंत बाद नेतृते हैं। यह ठंडा पानी लेते हैं। यह शरीर को नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में पानी पीना यानी नासान करना पहुंचा सकता है। इससे सर्द-गर्म की शिकायत हो सकती है और आपको जुकाम व कफ जैसी परेशानी भी हो सकती है। योगासन करने के एक घंटे पश्चात ही नासान करें।



ईपीएफओ ने अप्रैल महीने में 18.92 लाख सदस्य जोड़े

नई दिल्ली। कर्मचारी भवित्व निधि संगठन (ईपीएफओ) ने अप्रैल महीने में शुद्ध रूप से 18.92 लाख सदस्य जोड़े हैं। इस साल मार्च की तुलना में अप्रैल में शुद्ध रूप से जुड़े सदस्यों की संख्या में 31.29 फीसदी की बढ़ोत्तरी दर्ज हुई है। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय ने गुरुवार को जारी एक बयान में बताया कि अप्रैल में शुद्ध रूप से 18.92 लाख सदस्य जोड़े गए हैं। यह संख्या अप्रैल, 2023 की तुलना में 10 फीसदी अधिक है।

स्विस बैंकों में भारतीयों का जगा धन वार साल के निवेद स्तर 9,771 करोड़ रुपये पर पहुंचा

नई दिल्ली। कर्मचारी भवित्व निधि संगठन (ईपीएफओ) ने अप्रैल में शुद्ध रूप से 18.92 लाख सदस्य जोड़े हैं। इस साल मार्च की तुलना में अप्रैल में शुद्ध रूप से जुड़े सदस्यों की संख्या में 31.29 फीसदी की बढ़ोत्तरी दर्ज हुई है। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय ने गुरुवार को जारी एक बयान में बताया कि अप्रैल में शुद्ध रूप से 18.92 लाख सदस्य जोड़े गए हैं। यह संख्या अप्रैल, 2023 की तुलना में 10 फीसदी अधिक है।

कार्यालय नगर परिषद्, बिश्वामित्र
Email Id - nagarpanchayatbishvamitri@gmail.com
Corrigendum-I
कार्यालय नगर परिषद्, बिश्वामित्र अंतर्गत प्रकाशित PR.NO.326713 District(24-25):D में निविदा सं0 NPB-49/2023-24 (2nd call) को NPB-01/2024-25 पढ़ा जाए। शेष कंडिकाएँ यथावत रहेंगी। कार्यपालक पदाधिकारी, नगर परिषद् बिश्वामित्र। PR 327078 District(24-25):D

कार्यालय नगर परिषद्, चतरा
पुराना कच्छी के समीप, चतरा (झारखण्ड)- 825401 पत्रांक 624 / न0प0, दिनांक 19.06.2024 नोटिस

भीषण गर्मी में जल संकट को देखते हुए सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि झारखण्ड नगरपालिका अधिनियम 2011 के तहत सभी आवासीय एवं व्यवसायिक भवनों में Rain Water Harvesting का अधिष्ठापन करना अनिवार्य है।

उक्त के आलोक में नगर परिषद्, चतरा के कर-संग्रहकर्ता के स्थल जाँच में पाया गया की किसी भी भवन में Rain Water Harvesting का अधिष्ठापन नहीं किया गया है।

अतः नगर परिषद्, चतरा क्षेत्रान्तर्गत सभी आवासीय एवं व्यवसायिक भवनों के मालिकों को निर्देशित किया जाता है कि यथा-शीघ्र अपने-अपने भवनों में Rain Water Harvesting का अधिष्ठापन करना सुनिश्चित करें। अन्यथा झारखण्ड नगरपालिका अधिनियम 2011 के तहत अपके होल्डिंग टैक्स में 1.5 गुणी की वृद्धि हो जायेगी। इस राशि को पेनालिट के साथ जमा करना पड़ेगा। अधिक जानकारी हेतु नगर परिषद् कार्यालय एवं जन सुविधा केन्द्र से सम्पर्क करें। प्रशासक, नगर परिषद्, चतरा। PR.NO.327034 Urban Development(24-25):D

कार्यालय जिला शिक्षा पदाधिकारी, पलामू
नया समाहरणालय "c" ब्लॉक, मेदिनीनगर, पलामू (झारखण्ड)
822101 Email-deo.palamu@gmail.com

प्रेस विज्ञप्ति
झारखण्ड कर्मचारी चयन आयोग, राँची द्वारा प्राप्त अनुशंसा पत्र जो निदेशक माध्यमिक शिक्षा, स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग, झारखण्ड, राँची के पत्रांक 3432 दिनांक 22.12.2023 के द्वारा अनुमोदित है। पत्र में स्नातक प्रशिक्षित शिक्षक के रिक्त पद पर नियुक्त हेतु विभिन्न विषयों पर—संगीत, भूगोल एवं हिन्दी में कुल 04 (चार) अनुशंसित अन्यथियों का कॉर्सिलिंग किया जाना है। कॉर्सिलिंग का कार्य जिला शिक्षा पदाधिकारी कार्यालय पलामू नया समाहरणालय भवन सी ब्लॉक, मेदिनीनगर, पलामू में दिनांक 24.06.2024 को पूर्वाह्न 11:30 बजे से 05:00 बजे अपराह्न तक की जायेगी। अनुशंसित अन्यथियों से संबंधित विशेष जानकारी जिला के अधिकारिक वेबसाइट www.palamu.nic.in पर देखा जा सकता है।

अतः चयनित / अनुशंसित अभ्यर्थी अपने-अपने शैक्षणिक/प्रौद्योगिक (बी0एड0 डिग्री की वैद्यता के संबंध में एन०सी०टी०१०० से मान्यता संबंधी प्रमाणक) एवं अन्य मूल प्रमाण-पत्र, दो पासपोर्ट साईज फोटो एवं प्रमाण-पत्र की छायाप्रति दो प्रति में फोलर फाईल के साथ निर्धारित विधि को समस्य कॉर्सिलिंग थल पर उपरिथित होना सुनिश्चित करें। (दुर्गानन्द ज्ञा)

जिला शिक्षा पदाधिकारी पलामू

PR 327019 District(24-25):D

Office of the Executive Engineer
Soil Investigation Division, Advance Planning,
Road Construction Department,
Nirupan Bhawan, Doranda, Ranchi-834002.
Ph. No. 0651-2490406 Email-eecdapsid-jir@nic.in

Letter No- Ranchi, Date-
Corrigendum

NOTICE INVITING e-Tender No : RCD/SID/AP/RAN/01/2023-24 P.R.No-326267 Road (24-25):D

Name of Work- Consultancy Services for Preparation of Detailed Project Report (DPR) for Reconstruction/ Widening & Strengthening of Road from (1)Moktama to Kari Road (Tentative Length 03.k.m.) (2) Jori to Pratappur Headquarter via Sardam, Raksi, Yogiara, Mairag (Tentative length 18.k.m.) (3) Kedi Bridge to Dumaria Pundri Road (Tentative length 12.k.m.) including Replacement of Culverts and Bridges, Proposal for Construction of new Culverts, Bridges, ROB's, RUB's, Complete Land Acquisition Proposal including Ownership details all complete as per latest guidelines, Resettlement and Rehabilitation Proposal, Forest Diversion Proposal and Proposal of Utility Shifting in details etc. as required by the Department (If any) under Road Division Chatra in the Stateof Jharkhand.

It is hereby notified that the Tender Last Date/Time of Bid Submission has been change of the above mentioned Tender bearing P.R.No-326267 Road(24-25):D Hence the following changes have been made-

In place of: Last Date/Time of Bid Submission 23.06.2024 To be read as: Last Date/Time of Bid Submission 22.06.2024

Yours Faithfully
Sd/-

(Ravi Shankar Pravakar)
Executive Engineer,
Soil Investigation Division, Advance Planning,
Road Construction Department, Ranchi

PR 327074 (Road) 24-25 (D)

कार्यालय जिला परिषद्, चतरा। (अतिअल्पकालिक ई0निविदा आमंत्रण सूचना)

ई-निविदा सूचना संख्या - 02/2024-25

1. कार्य की विस्तृत विवरणी: डी0एम०फ०टी०

क्र.	प्रखण्ड	पंचायत	ग्राम	योजना	प्राक्कलित राशि	परिमाण विप्रत का मूल्य	अग्रदन की राशि	कार्य पर्याप्त करने की अवधि
1	2	3	4	5	6	7	8	9
01	चतरा	मोकतमा	मोकतमा	Construction of P.C.C road from Badka Talab to Bagicha via Bhumihari Tola.	6343900	10000	127000	06 माह
02	टण्डवा	धनगढ़ा	खरीका	Construction of PCC Road from Dhangadda hesatu Road kali Bagi to kanudi PWD Road via house of Md. Mumtaj Alam	9979200	10000	200000	06 माह

- वेबसाइट में निविदा प्रकाशन की विधि - 10/07/2024
- ई-निविदा प्राप्ति की विधि एवं समय - 13.07.2024 से 20.07.2024 के अपराह्न 5:00 बजे तक
- निविदा खालीने की विधि एवं समय - 22.07.2024 पूर्वाह्न 11:00 बजे।
- सरकार द्वारा लिए गए निर्यात के आलोक में सभी कामोजात के साथ निविदा शुल्क एवं अग्रदन की राशि ऑलाइन Mode द्वारा स्थिरायी होगा।
- निविदा शुल्क एवं अग्रदन की राशि का इ-संगत जिस खाते से किया जायेगा, उसी खाते में अग्रदन की राशि वापस होगी। अग्रदन की राशि को बंद दिया जाता है तो उसकी सभी जारीदारी संतुष्टि निविदाकर की होगी।
- निविदा आमंत्रित करने वाले पदाधिकारी का नाम एवं पाता - जिला अधियाया जिला परिषद् चतरा।
- ई-निविदा प्राप्तों का द्वारा सं0 - 8709184201
- विस्तृत जानकारी के लिए वेबसाइट www.jharkhandtenders.gov.in एवं कार्यालय की सूचना पट्ट पर देखा जा सकता है।

जिला अधियाया, जिला परिषद्, चतरा।

कृषि, पशुपालन एवं सहकारिता विभाग,
(भूमि संरक्षण निदेशालय) झारखण्ड, राँची
कार्यालय- भूमि संरक्षण पदाधिकारी, डालटनगंज
E-Mail ID - dscopalamu2019@gmail.com

वित्तीय वर्ष 2024-25 में "जलनिधि" योजनान्तर्गत डीप बोरिंग एवं परकोलेशन टैंक के निर्माण हेतु कृषि के लिए आम-सूचना

झारखण्ड राज्य योजनान्तर्गत कृषि के वेबसाइट की संस्थानीय वर्ष 2024-25 में जलनिधि द्वारा दिया गया निर्माण हेतु "जलनिधि" नामक योजना विनामी वर्ष 2015-16 से प्रारंभ की गई है। विस्तृत कृषि योग्य भूमि की संतुष्टि और बुकफलायी कृषि को बड़वा दिया जा सके। राज्य योजनान्तर्गत विधि वर्ष 2024-25 में राज्य के कृषिकों को सिंचाई संसाधन उपलब्ध कराने हेतु जलनिधि उपयोगी योजनान्तर्गत परकोलेशन टैंक के निर्माण की विधि वर्ष 2024-25 में राज्य के कृषिकों को सिंचाई संसाधन उपलब्ध कराने हेतु जलनिधि उपयोगी योजनान्तर्गत परकोलेशन टैंक के निर्माण होगा।

(1) डीप बोरिंग की योजना

कार्य योजना	पात्रता	भौतिक लक्ष्य		अनुदान की राशि		
-------------	---------	--------------	--	----------------	--	--

