



(मई 01-03, 2020, प्रगति मैदान, दिल्ली)

पांचवा अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं कल्याण एक्सपो-2020

नमो गंगे ट्रस्ट द्वारा आयोजित द योगशाला एक्सपो के पांचवे संस्करण का शुभारम्भ दिल्ली के ऐतिहासिक प्रगति मैदान में 1 से 3 मई 2020 को आयोजित किया जायेगा। इस एक्सपो का मूल उद्देश्य जन मानस को उत्तम स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन प्रदान करना है। आज हम सब धर्म, जाति, वर्ग और ऊँच नीच की भावना से निकलकर प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति को अपनाकर स्वस्थ भारत के अभियान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। योगशाला एक्सपो 'नमो गंगे ट्रस्ट' की ऐसी पहल है जो देश को योग और आयुर्वेद की संस्कृति से जोड़ेगी। हमें पूर्ण विश्वास है कि योगशाला एक्सपो लोगों में प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली के प्रति विश्वास व जागरूकता पैदा कर विश्व स्वास्थ्य के सतत विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। 'द योगशाला एक्सपो' योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, होमियोपैथी, हर्बल, यूनानी, सिद्धा, जैविक उत्पाद, आहार, पोषण, हर्बल प्रसाधन सामग्री, स्वास्थ्य उपकरणों और जीवन शैली से संबंधित सेवाओं पर आधारित है। आयुष मंत्रालय व संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार ने एक्सपो को अपना समर्थन सुनिश्चित कर इसे अपना पूर्ण समर्थन व सहयोग प्रदान किया है। योगशाला एक्सपो - 2020' प्राकृतिक व पारंपरिक चिकित्सा के सबसे बड़े बाज़ार से अवगत होने का एक सुनहरा अवसर भी है। यह स्वास्थ्य विशेषज्ञों, उपभोक्ता वर्ग, व्यापारी समूह व निर्यातक समूह के लिए एक नए सुनहरे अवसर की शुरुआत है। यह एक्सपो भविष्य के स्वास्थ्य बाज़ार की स्थिति का विश्लेषण कर, विभिन्न उत्पादों तथा सेवाओं व रोजगार के लिए जमीन तैयार कर स्वास्थ्य के प्राकृतिक संसाधनों के प्रचार व प्रसार में सहायक सिद्ध होगी।

आज विश्व में योग व आयुर्वेद को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ चिंता, तनाव और मनोरोग को दूर करने का सबसे बेहतरीन और आसान तरीका माना जा रहा है। स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में सम्पूर्ण विश्व अब योग और आयुर्वेद में स्वास्थ्य की भावी संभावनाओं को तलाश रहा है। 'द योगशाला एक्सपो' को आज वैकल्पिक चिकित्सा और पराचिकित्सा के क्षेत्र में भारत के सबसे बड़े शो के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी क्रिया-कलापों से सुसज्जित इस प्रदर्शनी में अंतर्राष्ट्रीय स्तर के योगाचार्य, आयुर्वेदाचार्य, वैद्य, पारंपरिक चिकित्सकों के सानिध्य के साथ-साथ उनके अनुभवों, अनुसंधानों, विचारों, लेखों व अनेक स्वास्थ्य संबंधी कार्यशालायों का भी लाभ उठाने का ये सुनहरा अवसर है। योगशाला एक्सपो में लोगों के लिए मुख्य आकर्षण का केंद्र चिकित्सकों द्वारा निशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण व परामर्श, उचित खान-पान की जानकारी, योग, आयुर्वेद व नेचुरोपैथी पर सेमिनार, स्वास्थ्य संबंधी पेंटिंग व फोटोग्राफी प्रतियोगिताएं, स्वास्थ्य विषयों पर नुकड़ नाटक का मंचन, लोक नृत्य, पारम्परिक उपचार पद्धतियों पर अध्ययन व विमर्श गोष्ठी इत्यादि शामिल हैं।



चेयरमैन संदेश



श्री विजय शर्मा

विश्व की प्राचीनतम भारतीय संस्कृति में पर्यावरण को देवतुल्य स्थान दिया गया है। यही कारण है कि पर्यावरण के सभी अंगों को देवतुल्य माना गया है। भारतीय दर्शन की मूल इकाई जीव यानि मनुष्य में जल तत्व का विशेष समावेश माना गया है। उसके बावजूद भी मनुष्य जल तत्व का संरक्षण करने के बजाय जल का दुरुपयोग लगातार कर रहा है।

प्राचीन समय की बात करें तो हमारे चारो ओर ईश्वर की बनाई गई पर्यावरण की इस अद्भुत सुन्दरता को देख कर मन प्रफुल्लित हो जाता था। पर्यावरण की गोद में सुंदर फूल, स्वादिष्ट फल, लगाएँ, हरे-भरे वृक्ष, कलरव करते चहचहाते पक्षी पर्यावरण के आकर्षण का केंद्र बिंदु हुआ करते थे। लेकिन आज मनुष्य ने अपनी महत्वाकांक्षी जिज्ञासाओं और नई नई खोज की अभिलाषा में पर्यावरण के सहज व वास्तविक कार्यों में हस्तक्षेप करना शुरू कर दिया, जिसके कारण आज हमारा पर्यावरण प्रदूषित हो रहा है।

अक्सर ऐसा देखा गया है कि किसी भी बड़े देश व समाज के लिए महत्वपूर्ण कार्य के लिए हम उम्मीद करते हैं कि इस कार्य को सरकार करेगी, जैसे "पर्यावरण संरक्षण"। दुर्भाग्य से अधिकतर लोगों का मानना है कि केवल सरकार और बड़ी कंपनियों को ही पर्यावरण संरक्षण के लिए कुछ करना चाहिए परंतु ये सही नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अगर अपनी-अपनी जिम्मेदारी समझे तो सभी प्रकार का कचरा, गंदगी और बढ़ती आबादी के लिए स्वयं उपाय करके पर्यावरण संरक्षण में अपनी भागीदारी दे सकता है। विकास के नाम पर पर्यावरण को मनुष्य ने ही स्वयं विकृत करने का प्रयास किया है, इसलिए पर्यावरण के संरक्षण का धर्म निर्वहन भी प्रत्येक मनुष्य का मानव धर्म है।





भव्य होगा द ग्रांड मास्टर ऑफ योगा का तृतीय संस्करण

नमो गंगे ट्रस्ट विगत कई वर्षों से लगातार अपनी जनहित सेवाओं और समाजसेवी गतिविधियों के माध्यम से आज समाज में अपना विशिष्ट स्थान बना चुका है। नमो गंगे आधुनिकता के मूल सिद्धांतों के साथ साथ योग व आयुर्वेद की प्राचीन भारतीय परंपरा को आगे ले जाने के लिए कटिबद्ध है।

प्राचीन काल से ही भारत में योग को आत्मसाक्षात्कार का सबसे सशक्त माध्यम माना जाता रहा है, मगर आज योग जीवन में संतुलन बनाए रखने के साथ-साथ शरीर एवं मस्तिष्क का स्वास्थ्य सुनिश्चित करने वाली कला के रूप में अपनाया जा रहा है और योग ने स्वास्थ्य, शांति और सद्भाव के लिए वैश्विक महत्व को चिह्नित किया है। इसलिए, योग के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ योगदान, उनके योगिक जीवनशैली, दार्शनिक विचार, उपलब्धियां और उनके उल्लेखनीय योगदान को जन मानस तक पहुंचाने के लिए नमो गंगे 'ग्रांड मास्टर ऑफ योगा' प्रतियोगिता के तृतीय संस्करण का भव्य आयोजन कर रहा है। निःसंदेह आज भारतीय योग दर्शन ने वैश्विक धरातल पर अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करा दी है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून 2015 को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता देने के बाद भारतीय योग दर्शन आज तकनीक के समग्र विकास के दौर में संसार के लोगों में सुख, शांति और सद्भावना बाँट रहा है। नमो गंगे ट्रस्ट ने इस प्रतियोगिता का आयोजन पहली बार 2017 में प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित किया था। ग्रांड मास्टर प्रतियोगिता में देश के सभी पाँच जोन उत्तरी क्षेत्र, दक्षिणी क्षेत्र, पूर्वी क्षेत्र, पश्चिमी क्षेत्र समेत मध्य भारत क्षेत्र में इस प्रतियोगिता के ऑनलाइन और ऑफलाइन पंजीकरण आरंभ हो चुके हैं, इसी श्रृंखला में पिछले साल देश के कई जाने माने संस्थानों में इसके ऑडिशन सफलता पूर्वक किए जा चुके हैं, जिनमें से नेशनल कॉलेज, बांद्रा (मुंबई), पतंजलि विश्वविद्यालय (हरिद्वार), लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (जालंधर), देव संस्कृति विश्वविद्यालय (हरिद्वार), महात्मा ज्योति राव फूले विश्वविद्यालय (जयपुर), उत्तरांचल आयुर्वेद कॉलेज, (देहरादून) जैसे कुछ प्रतिष्ठित संस्थान शामिल रहे हैं। इस प्रतियोगिता का मूल उद्देश्य आधुनिक युग के सर्वश्रेष्ठ योगियों और योगिनियों की खोज कर उन्हें मान, सम्मान और योग के लिए प्रोत्साहित करना है। योग को बढ़ावा देने और उसके विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए नमो गंगे ट्रस्ट योग प्रतिनिधियों को एक नई पहचान देने के उद्देश्य से 'ग्रांड मास्टर ऑफ योगा' की एक अनुपम शुरुआत की है। हम अंतर्राष्ट्रीय योग प्रतियोगिता 'ग्रांड मास्टर ऑफ योगा' के तृतीय भव्य संस्करण को लेकर बहुत उत्साहित और आशान्वित हैं।



Bachchon ki Rangshala

नमो गंगे ट्रस्ट द्वारा आजादी के 73 वें स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में देश की आजादी के महानायकों को याद किया गया व बच्चों की रंगशाला कार्यक्रम के माध्यम से आजादी के इन महानायकों को आज की युवा पीढ़ी, स्कूली बच्चों भी इनके त्याग बलिदान, देश के प्रति समर्पण भाव को जाने समझे व इनसे प्रेरणा ले सके इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए आजादी के स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में विद्यालय स्तर पर बच्चों की रंगशाला, प्रतियोगिता का आयोजन दिल्ली एनसीआर के विद्यालयों में किया गया। इस प्रतियोगिता में बच्चों ने बड़ चढ़ के हिस्सा लिया साथ ही विद्यालय प्रशासन का भी हमें पूरा सहयोग प्राप्त हुआ। बच्चों ने आजादी के महानायकों के चित्रों के साथ साथ इनके नारों इनके विचारों व क्रांतिकारी ऐतिहासिक घटना को रंगों चित्रों के माध्यम से बड़ी खूबसूरती से अपनी भावनाओं को प्रकट किया जो कि बहुत ही आकर्षक रहा। इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाले विद्यालयों में न्यू रैंबो पब्लिक स्कूल, जे के जी इंटरनेशनल स्कूल नंदग्राम, भारत इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल, अरवाचिन पब्लिक स्कूल, सिद्धार्थ इंटर कालेज, के साथ साथ कई अन्य विद्यालयों के विद्यार्थियों ने भी बच्चों की रंगशाला कार्यक्रम में अपनी कला का प्रदर्शन किया।

इस प्रतियोगिता की सराहना करते हुए प्रधानाचार्या जे के जी इंटरनेशनल का कहना है कि इस तरह के आयोजन के माध्यम से बच्चों को अपने महापुरुषों को जानने समझने का मौका मिलता है, साथ ही आजादी कितने कष्ट के बाद हमें मिली इसको बच्चे जानते व समझते हैं। इस प्रतियोगिता में शामिल सभी प्रतिभागियों को नमो गंगे ट्रस्ट द्वारा बच्चों की रंगशाला सर्टिफिकेट दिया गया, जिसको पाकर बच्चों काफी उत्साहित नजर आए। विद्यालय प्रशासन के साथ साथ सभी छात्रों ने भी एक स्वर में नमो गंगे के इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए बताया कि इस तरह के आयोजन से बहुत कुछ सीखने समझने को मिलता है।

नमो गंगे ट्रस्ट द्वारा समय समय पर समसामयिक विषयों को ध्यान में रखते हुए बच्चों के ज्ञानवर्धन व जागरूकता के लिए बच्चों की रंगशाला कार्यशाला का आयोजन विद्यालय स्तर पर आयोजित किया जाता रहा है। अब तक बच्चों की रंगशाला कार्यक्रम में दिल्ली एनसीआर के 1000 से ज्यादा विद्यालय प्रशासन नमो गंगे परिवार के साथ जुड़कर कार्य कर रहे हैं, इसके साथ ही कुछ नए विद्यालय लगातार हमारे साथ जुड़ रहे हैं। इस कार्यक्रम की सफलता में विद्यालयों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है, इसके लिए नमो गंगे परिवार सभी विद्यालयों का आभार प्रकट करता है और उम्मीद करता है कि आप सभी का सहयोग ऐसे ही हमें प्राप्त होता रहेगा।

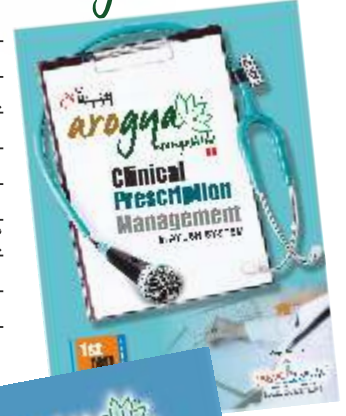


आरोग्य संगोष्ठी का भव्य सम्मलेन

8th EDITION
2020

arogyasangoshthi

आरोग्य संगोष्ठी का मुख्य उद्देश्य देश और दुनियाँ के आयुष से जुड़े शोधकर्ताओं, शिक्षाविदों, विद्वानों, पेशेवरों और युवा शोधकर्ताओं के लिए ज्ञान का एक साझा मंच प्रदान करना है। नमो गंगे ट्रस्ट अब तक आयुष विषय पर कुल 8 आरोग्य संगोष्ठियों का सफल आयोजन कर चुका है। इस बार मई 01, 02 व 03, 2020 को नमो गंगे ट्रस्ट 4 प्रमुख विषयों पर आरोग्य संगोष्ठी करने जा रहा है। इस तीन दिवसीय सम्मलेन के प्रमुख विषय हैं "औषधि चिकित्सक परामर्श", "आयुर्वेद में करियर के अवसर", "आयुष प्रणाली के माध्यम से जीवन शैली विकारों का प्रबंधन", "पेपर और पोस्टर प्रेजेंटेशन" इस संगोष्ठी के माध्यम से हम जीवनशैली संबंधी विकार और भारतीय चिकित्सा प्रणाली की भूमिका से संबंधित उभरते मुद्दों व उनके विचारों पर चर्चा कर उनके निदान व रोग उपचार की विभिन्न जानकरियों को लोगों तक पहुंचा रहे हैं। हमारा उद्देश्य स्वास्थ्य से संबंधित संगोष्ठियों, सम्मेलनों, स्वास्थ्य कार्यशालाओं, स्वास्थ्य प्रदर्शनियों, स्वास्थ्य कार्यक्रमों व स्वास्थ्य शिविरों जैसी गतिविधियों के आयोजन और संचालन के माध्यम से आयुष प्रणाली को लोकप्रिय बनाना है। हम आयुष प्रणाली को घर-घर से जोड़कर एक स्वस्थ समुदाय और स्वस्थ देश के निरंतर विकास को समर्थन देने लिए तत्पर हैं और दृढ़ संकल्पित हैं। हम सब ये संकल्प ले कि हम सदियों पुरानी आयुष परंपरा को फिर से जीवित कर इस विधा कि अभूतपूर्व क्षमताओं के बारे में लोगों को जागरूक करेंगे। जैसे-जैसे यह प्रक्रिया चलन में आती जाएगी हमें उम्मीद है कि नया सुंदर भारत सम्पूर्ण संसार में "वैलनेस की राजधानी" के रूप में जाना जाएगा। यकीन मानिए भारत का गौरवशाली अतीत आने वाले भविष्य के स्वागत के लिए खड़ा है। इस संगोष्ठी में पेपर और पोस्टर प्रेजेंटेशन और उनके चयनित लेखों को जर्नल में प्रकाशित किया जायेगा।



आयुष अभिनंदनम्

- आयुष की सम्पूर्ण विधायों का एक मंच
(10 जनवरी 2020, नमो गंगे प्रधान कार्यालय – गाज़ियाबाद)

आयुष अभिनंदनम्, नमो गंगे परिवार का एक अनूठा उपक्रम है, जिसके माध्यम से नमो गंगे ट्रस्ट ने गत वर्ष सम्पूर्ण आयुष परिवार को एकसूत्र में बांधने का सफल प्रयास किया था। प्रथम संस्करण के सफल और उत्साहबद्धक आयोजन ही इसके द्वितीय संस्करण का मुख्य कारण है। इसका द्वितीय संस्करण 10 जनवरी 2020 को किया जाना तय हुआ है। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वास्थ्य की दिशा में प्रगति से तेजी लाने के लिए एक प्रस्ताव का समर्थन करने वाले देशों का समर्थन किया और निर्णय लिया कि विश्व की हर जगह, हर व्यक्ति तक स्वास्थ्य की सुलभ सेवायें, गुणवत्ता, तकनीकी देखभाल और सहायता पहुंचनी चाहिए। अंतर्राष्ट्रीय विकास के लिए आवश्यक प्राथमिकता के रूप में 12 दिसंबर 2017 को, संयुक्त राष्ट्र ने 72/138 संकल्प द्वारा अंतर्राष्ट्रीय सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज दिवस (यूएचसी दिवस) के रूप में घोषित किया गया।

नमो गंगे की राष्ट्रिय कार्यकारणी और प्रबंधन समिति ने इसके द्वितीय संस्करण को मंजूरी देकर इसे और व्यापक बनाने की कवायद आरंभ कर दी है। 'आयुष अभिनंदनम्' समारोह को आज समस्त आयुष परिवार को एक साथ जोड़ने, आयुष जगत के अनूठे प्रयासों को सराहने व स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए समर्पित आयोजन के रूप में देखा जा रहा है। यह कार्यक्रम प्रख्यात आयुष पेशेवरों, आयुष विशेषज्ञों, शोधकर्ताओं और आयुष प्रणाली के निर्माताओं के साथ परिचर्चा और संयुक्त ज्ञान साझा करने के अनुभव के साथ आरंभ किया जाता है। आयुष जगत में यह कार्यक्रम भारत को दुनिया के महत्वपूर्ण और आवश्यक उपक्रम 'स्वास्थ्य और जन कल्याण' के रूप में नेतृत्व करने में मदद करेगी। यह आयोजन आयुष स्वास्थ्य के ढांचे और भारतीय चिकित्सा पद्धति और प्राचीन विज्ञान के माध्यम से विश्व स्वास्थ्य के सतत प्रयासों को जन मानस तक ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।



AROGYA FILM FESTIVAL 2020

(04 फरवरी 2020, मारवाह स्टुडियो, नोएडा)

नमो गंगे की राष्ट्रीय कार्यकर्णी ने बताया कि आरोग्य फिल्म महोत्सव का तृतीय संस्करण 04 फरवरी 2020 को सुनिश्चित हुआ है। जैसा की हम जानते है कि 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है जो अंतर्राष्ट्रीय कैंसर नियंत्रण के लिए यूनिशन के नेतृत्व में वैश्विक एकजुट पहल है। दुनिया भर में जागरूकता बढ़ाने, शिक्षा में सुधार और व्यक्तिगत, सामूहिक और सरकारी कार्रवाई को उत्प्रेरित करने के लिए, हम एक ऐसी दुनिया को फिर से जोड़ने के लिए काम कर रहे हैं, जहां कैंसर से लाखों लोगों की जान बचाई जा सकती है और जीवन रक्षक कैंसर उपचार और देखभाल सभी के लिए समान हो। 2000 में बनाया गया, विश्व कैंसर दिवस हर किसी के लिए एक सकारात्मक आंदोलन में बदल गया है, हर जगह एक आवाज के तहत एकजुट होने के लिए इतिहास में हमारी सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक का सामना करना पड़ता है। हर साल, दुनिया भर में सैकड़ों गतिविधियाँ और आयोजन होते हैं, स्कूलों, व्यवसायों, अस्पतालों, बाजारों, पार्कों, सामुदायिक हॉलों, पूजा स्थलों में, सड़कों और ऑनलाइन में एकत्रित समुदायों, अनेक संगठन और व्यक्ति - एक शक्तिशाली अनुस्मारक के रूप में कार्य करते हैं। कैंसर के वैश्विक प्रभाव को कम करने में हम सभी एक साथ मिलकर एक प्रभावी भूमिका निभानी होगी।

आरोग्य फिल्म महोत्सव 2020 का मुख्य उद्देश्य समकालीन स्वास्थ्य के मुद्दों, और सार्वजनिक स्वास्थ्य और दृश्य कला के बीच नए सहयोग के लिए एक नए युग की शुरुआत करना है। हम ऐसी फिल्मों की तलाश करते हैं जो स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर विषयों की जांच करती हैं, जो बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित करती हैं। इस आरोग्य फिल्म महोत्सव के माध्यम से विशिष्ट स्वास्थ्य मुद्दों को संबोधित करने वाली फिल्मों के प्रस्तुतिकरण के लिए आवेदन आमंत्रित करते हैं और स्वास्थ्य पर नवीन और विविध दृष्टिकोणों को प्रोत्साहित करने के लिए भी उत्सुक हैं। फिल्म सबमिशन किसी विशेष भौगोलिक स्थान या संस्कृति तक सीमित नहीं है, हम अधिमानत 7 मिनट से कम अवधि वाली फिल्मों की प्रविष्टियाँ को 31 दिसम्बर 2019 तक आमन्त्रित करते हैं। चयन पैनल में फिल्म जगत में काम करने वाले व्यक्ति और सार्वजनिक स्वास्थ्य में पृष्ठभूमि वाले व्यक्ति शामिल होंगे जिनके निर्णय अंतिम और सर्वमान्य होंगे।



राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में होगा कला महोत्सव के प्रथम संस्करण का आयोजन

नमो गंगे ट्रस्ट का मानना है कि भारतीय कला और संस्कृति सब अपने आप में अनुपम और अद्भुत हैं और आज भी विश्व को आकर्षित करती रहती है। भारत कि इसी विधा को "कला महोत्सव -2020" के माध्यम से जन मानस तक पहुंचाने का बीड़ा नमो गंगे ट्रस्ट ने उठाया है। इसका तीन दिवसीय भव्य आयोजन मई 01-03, 2020 को नमो देश कि राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के प्रगति मैदान में करने जा रहा है।

भारत की संस्कृति और कला विश्व की एक प्राचीन संस्कृति और कला में से एक है। यही विरासत भारत को विश्व का एक अद्भुत एवं अनोखा राष्ट्र बनती है। हमारे देश की कला और संस्कृति की यह विशेषता रही है कि हमने अपनी परम्परा को अपनाते हुए नवीनता का समर्थन भी किया। इस प्रकार से हमारी कलाकृतियाँ आज भी इस रूप में दिखाई पड़ती है। चाहे वो फतेहपुर सीकरी की मनमोहक इमारतें हों, आगरे का ताजमहल, माण्डू के प्रसिद्ध किले या फिर हिंडोला महल, जहाज महल, जबलपुर, खजुराहो, उज्जैन, पंचमढी, अजन्ता एलोरा की गुफा मूर्तियाँ आदि हमारी भारतीय कला के सर्वोत्तम उदाहरण हैं। यही नहीं हमारे देश के कोने कोने में बिखरे मंदिरों की कलाकृतियाँ भी हमारी भारतीय कला के अच्छे नमूने हैं। भारतीय कला के अन्तर्गत आने वाली चित्र कला, नृत्य कला, संगीत कला, नाटक कला, साहित्य, प्रदर्शनी, प्राचीन खेल और तमाशे आदि शामिल हैं।



ओ३म् अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रित । प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधं । ।

(श्रीमद्भागवद्गीता)



भगवान श्री कृष्ण ने युधिष्ठिर को अन्न सेवा की विशेषता बताते हुए महाभारत के अश्वमेधिक पर्व में कहा है कि " धर्मराज! समस्त चराचर जगत् अन्न के आधार पर ही टिका हुआ है । संसार में अन्न देने वाला पुरुष प्राणदाता माना जाता है । " ऐसी विशाल संस्कृति वाला हमारा देश भारत जहाँ अन्न दान की इतनी विशेष महिमा है, वही भारत राष्ट्र आज भुखमरी की समस्या में विश्व के 100 वें पायदान पर खड़ा है । जोकि बहुत निचला पायदान है ।

भारत एक ऐसा ऋषिराष्ट्र है, जहां अन्न दान की महिमा को हमारे शास्त्रों में बहुत ही आस्था के साथ वर्णित किया गया है । ऐसे विशाल संस्कृति वाले भारत देश के लिए भुखमरी की समस्या एक कलंक है । भुखमरी की इस कलंकित करने वाली समस्या से अपने देश को मुक्ति दिलाने के लिए नमो गंगे संस्थान ने एक शुभ संकल्प लिया है अन्न सेवा ।

अन्न दान हमारे राष्ट्र की देव संस्कृति एवं प्राचीन सभ्यता है । वर्तमान के परिप्रेक्ष्य में हमारी यह संस्कृति विलुप्त होती जा रही है । नमो गंगे संस्थान के सदस्यों ने संकल्प लिया है कि वे देश के उन प्रभावित क्षेत्रों में जाएंगे जहाँ अन्न का आभाव है और अन्नदान

के द्वारा ज़रूरतमंद लोगों की मदद करेंगे, जिससे कि कोई एक व्यक्ति भी रात को भूखा न सोए। सामर्थ्यवान लोगों के माध्यम से एवं दान दाताओं के घरों से नमो गंगे संस्थान अन्न सेवा उपक्रम के द्वारा ज़रूरतमंद लोगों की सेवा करेगा ।

नमो गंगे संस्थान के स्वयंसेवकों के माध्यम से आप लोगों को एक अन्न पात्र प्राप्त होगा । जिसमें आप अपनी स्वेच्छा से प्रतिदिन थोड़ा सा अन्न सेवा के नाम पर निकाल सकते हैं। महीने के अंत में संस्थान के स्वयंसेवक आपके घरों से अन्न पात्र को एकत्रित करेंगे । यदि दानदाता इस अन्न सेवा को ज़ारी रखना चाहते हैं तो संस्थान के स्वयंसेवक आपको एक रिक्त अन्न पात्र दे जाएंगे । एकत्रित किये गए अन्न पात्र को आवश्यक स्थानों पर पहुंचाया जाएगा । जैसे अनाथालय, वृद्धाश्रम एवं प्राकृतिक आपदा ग्रसित क्षेत्र। फलस्वरूप भुखमरी एवं कुपोषण का अंत करना ही संस्थान का संकल्प है । प्रथम चरण में संस्थान दिल्ली/एनसीआर को केंद्रित करेगा । तत्पश्चात संस्थान इस उपक्रम को राष्ट्रीय स्तर पर लेकर जाने का प्रयास करेगा । भारतीय वसुंधरा की दिव्य सनातन संस्कृति में अन्न सेवा (अन्न दान) का एक विशेष ही महत्त्व है । हमारे शास्त्रों के अनुसार अगर सबसे बड़ा दान कोई है तो वह है अन्न दान । अन्न की सहायता से ही सृष्टि की रचनात्मक पहलुओं का पालन हो रहा है । अन्न एकमात्र ऐसा आधार है जिससे केवल शरीर ही नहीं अपितु साथ ही

साथ आत्मा भी तृप्त होती है । इसलिए कहा गया है कि अगर कुछ दान करना ही है तो अन्नदान करो । अन्नदान करने से घर का वैभव बढ़ता है। इस संसार का मूल अन्न है, प्राण का मूल अन्न है । यह अन्न भूखे व्यक्ति को अमृत बनकर भूख से मुक्ति दिलाता है । इसलिए अन्न का दान अवश्य करना चाहिए । अन्न से ही संपूर्ण सृष्टि का जीवन-निर्वाह होता है ।



नमो गंगे ट्रस्ट ने प्लास्टिक मुक्त भारत



बनाने का संकल्प लिया।

पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने के लिए बहुत से कारण जिम्मेदार हैं जिनमें प्लास्टिक एक बहुत बड़ा खतरा बनकर उभरा है। आज के भौतिक युग में प्लास्टिक के दूरगामी दुष्परिणाम एवं विषैलेपन से बेखबर हमारा समाज इसके उपयोग में इस क्रूर आगे बढ़ गया है, मानो इसके बिना उसकी जिंदगी अधूरी है। पूरे विश्व में प्लास्टिक का उपयोग इस क्रूर बढ़ चुका है। प्रत्येक वर्ष पूरे विश्व में इतना प्लास्टिक फेंका जाता है कि इससे पूरी पृथ्वी के चार घेरे बन जाएं। नमो गंगे ट्रस्ट ने प्लास्टिक के द्वारा हो रहे पर्यावरण के भारी नुकसान से बचने के लिए "स्वच्छ भारत संकल्प" के तहत प्लास्टिक मुक्त भारत का संकल्प लिया है। "नमो गंगे ट्रस्ट" द्वारा जनमानस में प्लास्टिक के दुष्प्रभाव से बचने के लिए जगह-जगह पर जागरूकता अभियान चलाया जाता है। जिसमें लोगों को जानकारी दी जाती है कि-

1. ऐसे प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें जिसे एक बार इस्तेमाल के बाद ही फेंकना होता है।
2. मिट्टी के पारंपरिक तरीके से बने बर्तनों के इस्तेमाल को बढ़ावा दें।
3. प्लास्टिक सामान को कम करने की कोशिश करें। धीरे-धीरे प्लास्टिक से बने सामान की जगह दूसरे पदार्थ से बने सामान अपनाएं।
4. ऐसे प्लास्टिक का ही प्रयोग करें, जो प्लास्टिक आसानी से रिसाइकल हो जाता है।
5. हमारे देश में भी कई ऐसे सेंटर स्थापित हो गए हैं जहां प्लास्टिक रिसाइकल किया जाता है। अपने कचरे को वहां पहुंचाने की व्यवस्था करें।
6. अपने आस पास प्लास्टिक के कम से कम इस्तेमाल की चर्चा करें।
8. प्लास्टिक बैग और पोलिएस्ट्रीन फोम को कम से कम इस्तेमाल करने की कोशिश करें। इनका रिसायकल रेट बहुत कम होता है।



वर्तमान में अरबों पाउंड प्लास्टिक पृथ्वी के जल स्रोतों खासकर समुद्रों में पड़ा हुआ है। 50 प्रतिशत प्लास्टिक की वस्तुएँ हम सिर्फ एक बार काम में लेकर फेंक देते हैं। प्लास्टिक एक प्रकार का ज़हर है, जो पूरे पर्यावरण को नष्ट कर रहा है। पृथ्वी पर सभी देशों में प्लास्टिक का इस्तेमाल इतना बढ़ चुका है कि वर्तमान में प्लास्टिक के रूप में निकलने वाला कचरा विश्व पर्यावरण विद्वानों के लिए एक बड़ी चुनौती बन गया है। प्लास्टिक नॉन-बायोडिग्रेडेबल होता है। नॉन-बायोडिग्रेडेबल ऐसे पदार्थ होते हैं जो बैक्टीरिया के द्वारा ऐसी अवस्था में पहुंच जाते जिससे पर्यावरण को नुकसान होता है। कचरे की रिसायकलिंग बेहद ज़रूरी है क्योंकि प्लास्टिक की एक छोटी सी पोलिथिन को भी पूरी तरह से छोटे पार्टिकल्स में तब्दील होने में हजारों सालों का समय लग जाता है और इतने ही साल लगते हैं प्लास्टिक की एक छोटी सी पोलिथिन को गायब होने में।

प्लास्टिक बैग्स बनाने में जायलेन, इथिलेन ऑक्साइड और बेंजेन जैसे केमिकल्स का इस्तेमाल होता है। इन केमिकल्स से बहुत सी बीमारियां और विभिन्न प्रकार के डिसेांडर्स हो जाते हैं। प्लास्टिक के केमिकल पर्यावरण के लिए भी बेहद हानिकारक होते हैं जिससे इंसान, जानवरों, पौधों और सभी जीवित चीजों को नुकसान पहुंचता है। प्लास्टिक को जलाने और फेंकने पर ज़हरीले केमिकल्स (गैसों) का उत्सर्जन होता है। प्लास्टिक को फेंकना और जलाना दोनों ही समान रूप से पर्यावरण को भारी नुकसान पहुंचाते हैं।





वर्षा जल संग्रहण के लिए जनमानस में जागरूकता पैदा कर रहा है नमो गंगे ट्रस्ट

पृथ्वी पर एक तिहाई पानी होने के बावजूद पूरा देश जल संकट से जूझ रहा है। कहीं-कहीं बारिश होने से स्थिति नियंत्रण में आयी है, लेकिन और कहीं कहीं हालत बहुत खराब भी हुई है।

प्रकृति के इस प्रकोप के जिम्मेदार हम ही हैं। विकास की अंधी दौड़ में हमने अपनी नदियों, तालाबों और कुँओं की ज़रा भी परवाह नहीं की। पेड़ कटते रहे, जंगल साफ होते रहे और जलस्तर लगातार नीचे जाता गया।

"नमो गंगे ट्रस्ट" के द्वारा वर्षा जल संग्रहण के लिए 'अविरल गंगा' के तहत गाँव-गाँव में जाकर संगोष्ठियों के माध्यम से जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। जल समस्या की यह भी एक बड़ी वजह है कि वर्षा जल के संचयन की ओर भी हम प्रायः ध्यान नहीं देते। हम धरती से जितना जल लेते हैं, उतना ही उसे लौटाने की भी कोशिश करनी चाहिए। मानसून के मौसम में हमें जहाँ तक संभव हो, जल का संग्रहण करना चाहिए। ताकि बारिश का पानी यूँही बहकर बर्बाद ना हो जाये।

पहले गाँवों, कस्बों और नगरों की सीमा पर या कहीं नीची सतह पर तालाब अवश्य होते थे, जिनमें स्वाभाविक रूप में मानसून की वर्षा का जल एकत्रित हो जाता था। साथ ही, अनुपयोगी जल भी तालाब में जाता था, जिसे मछलियाँ और मेंढक आदि साफ करते रहते थे और जल पूरे गाँव के और पशुओं आदि के काम में आता था। ज़रूरी है कि गाँवों, कस्बों और नगरों में छोटे-बड़े तालाब बनाकर वर्षा जल का संरक्षण किया जाए। घर की छत पर वर्षा जल एकत्रित करने के लिए एक या दो टंकी बनाकर उन्हें मजबूत जाली या फिल्टर कपड़े से ढका जाए तो जल संरक्षण किया जा सकेगा।

जंगल कटने पर वाष्पीकरण न होने से वर्षा नहीं हो पाती और भूजल निरंतर सूखता जाता है। इसलिए वृक्षारोपण जल संग्रहण में बेहद ज़रूरी भूमिका निभाता है। वर्तमान में

वर्षा का होना प्रकृति में अप्रत्याशित हो गया है, जहाँ सामान्य रूप से कुछ क्षेत्र सूखे से पीड़ित हैं, वहीं कुछ ऐसे क्षेत्र भी हैं जो लगातार बारिश की मार झेल रहे हैं। वर्षा से प्रभावित क्षेत्र अतिरिक्त पानी का उपयोग या नियंत्रण करने में असमर्थ हैं, जिससे बाढ़ जैसी स्थिति बन जाती है। वर्षा जल संचयन बाढ़ की समस्या को दूर करने में सहायता कर सकता है, जबकि अतिरिक्त जल भंडारण जलीय दुर्लभ क्षेत्रों में जल उपलब्ध कराने में सहायता कर सकता है। बड़े-बड़े बाँधों के माध्यम से वर्षा के पानी को बहुत ही बड़े पैमाने में रोका जाता है, जिसे गर्मी के महीनों में या पानी की कमी होने पर कृषि उपयोग, बिजली उत्पादन के लिए नहरों, बम्बों के माध्यम से उपयोग में लाया जाता है अथवा नालियों के माध्यम से घरेलू उपयोग में भी इस्तेमाल में लाया जाता है। जल संरक्षण के मामले में बाँध बहुत उपयोगी साबित हुए हैं, इसलिए भारत में कई बाँधों का निर्माण किया गया है और साथ ही नए बाँध बनाए भी जा रहे हैं।

वर्षा जल संचयन से हम घरेलू काम के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी बचा सकते हैं और इस पानी को कपड़े साफ करने के लिए तथा घर साफ करने के लिए, नहाने के लिए इस्तेमाल में लाया जा सकता है। बड़े-बड़े कारखानों में स्वच्छ जल को इस्तेमाल में लाकर बर्बाद कर दिया जाता है, ऐसे में वर्षा जल को संचित करके इस्तेमाल में लाना जल को सुरक्षित करने का एक बेहतरीन उपाय है।



Swachh Bharat Sankalp

स्वच्छ एवं हरित गाजियाबाद मिशन को लेकर नमो गंगे की पहल

जिला प्रशासन गाजियाबाद में बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए जिला पर्यावरण समिति का गठन किया गया। जिसकी पहली बैठक कलेक्ट्रेट सभागार में जिलाधिकारी की अध्यक्षता में दिनांक 2 अगस्त 2019 को आयोजित की गई। बैठक में मुख्य रूप से जिले में बढ़ते प्रदूषण के कारणों पर चर्चा के साथ ही उनके रोकथाम के लिए टीम का गठन किया गया, व प्रदूषण के लिए जिम्मेदार कारखानों के साथ सख्ती से कार्य करने की बात जिला प्रशासन द्वारा कही गई।

जिलाधिकारी द्वारा जिले के सभी विभागों के प्रमुख को अपने स्तर से प्रदूषण की रोकथाम के लिए आवश्यक कार्यवाही की बात कही गई। नमो गंगे ट्रस्ट द्वारा विगत कई वर्षों से पर्यावरण के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने व हाल ही में 5 जून विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर छठ घाट मोहन नगर में वृक्षारोपण व स्वच्छता के कार्यों को देखते हुए जिला प्रशासन द्वारा नमो गंगे ट्रस्ट को भी जिला पर्यावरण समिति की टीम में शामिल किया गया है।

नमो गंगे के चेयरमैन श्री विजय शर्मा का कहना है कि नमो गंगे की टीम स्वच्छ भारत संकल्प के माध्यम से दिल्ली एनसीआर के क्षेत्र में वृक्षारोपण के क्षेत्र में कार्यरत है। जिला प्रशासन ने नमो गंगे की टीम को इस समिति में स्थान दिया इससे हमारी जिम्मेदारी और बढ़ गई है साथ ही हमारा प्रयास होगा कि हम जिलाधिकारी महोदय को अपना सौ फीसदी योगदान दे सकें। वर्तमान समय में गाजियाबाद की गिनती देश के सबसे प्रदूषित शहरों में हो रही है, इससे जिले के लोगों को जल्द निजाद मिल सके इसके लिए नमो गंगे ट्रस्ट जिले के नागरिकों के सहयोग से प्रदूषण के बढ़ते स्तर की रोकथाम के लिए अपना शतप्रतिशत योगदान देने के साथ ही जनचेतना जनभागीदारी के लिए आवश्यक कार्यवाही संस्थान द्वारा की जाएगी।

नमो गंगे की ओर से संस्थान के कार्यक्रम संयोजक पंकज त्रिपाठी द्वारा न सिर्फ इस बैठक में अपनी उपस्थित दर्ज कराई साथ ही जिलाधिकारी महोदय को नमो गंगे के कार्य को विस्तार से बताने के साथ साथ नमो गंगे बुलेटिन जिलाधिकारी महोदय को प्रदान किया गया।



मैं हूँ माली



नमो गंगे संस्थान के उपक्रम "मैं हूँ माली" के तहत गाज़ियाबाद के सनराइज औद्योगिक पार्क में वृक्षारोपण महोत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत नगर निगम के साथ मिलकर नमो गंगे द्वारा 17 जुलाई 2019 को फलदार पौधों का वृक्षारोपण किया गया। कुछ समय पहले सनराइज उद्योगिक परिसर के पार्क की स्थिति काफी खराब थी वहां सांस लेना भी मुश्किल था। सभी उद्योगों का मलवा और रासायनिक कचरा वहीं फेका जाता था। हमने अपनी मुहीम "स्वच्छ भारत संकल्प" के तहत उस पार्क को साफ किया करीब 10 ट्रकों से मलवा निकाला गया और अनेक वृक्ष लगाए गए और आज वह पार्क काफी खूबसूरत हो गया है।

जहाँ पूर्व में कभी औद्योगिक कारखानों का दूषित रसायन एवं कूड़ा निस्तारण किया जाता था, आज उसी स्थान पर हरे भरे लहलहाते पौधे नजर आ रहे हैं। वृक्षारोपण के इस महोत्सव को संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य मुकेश जी, गाज़ियाबाद के नगर आयुक्त श्री दिनेश चंद्र जी एवं खण्ड प्रभारी श्री एस.के. गौतम जी के साथ नमो गंगे संस्थान के कार्यकर्ताओं ने वृक्षारोपण महोत्सव के कार्यक्रम को बड़े ही हार्पोल्लास के साथ मनाया। स्वच्छ भारत संकल्प के इस उपक्रम के तहत संस्थान ने गंदगी में परिवर्तित हुए स्थानों को स्वच्छ एवं हरा भरा करने का प्रण लिया है। संस्थान के चेयरमैन आदरणीय श्री विजय शर्मा जी ने कहा कि नगर निगम के सहयोग से आगे भी वृक्षारोपण किया जाता रहेगा। नगर आयुक्त ने संस्थान के प्रयास एवं उत्साह की सराहना की। संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य श्री मुकेश जी ने कहा कि सरकार एवं समाज के सहयोग से हम अपने जिले में 1 लाख वृक्ष लगाएंगे। नमो गंगे संस्थान ने शहर की गलियों व बाजार के चौराहों पर जागरूकता का संचार किया। हरियाली का महत्व और पर्यावरण को समृद्ध बनाने से होने वाले फायदे के बारे में भी लोगों को जानकारी दी गयी। "मैं हूँ माली" का उद्देश्य यह भी है कि सोशल मीडिया एवं डिजिटल मीडिया पर जनमानस में जागृति लाने के लिए लोगों को इस महत्वपूर्ण विषय से जोड़ना और उत्साह बढ़ाना। इस उपक्रम के माध्यम से आम जनमानस पौधा लगाते हुए अपनी सेल्फी हमें भेज सकते हैं और इस मुहीम का हिस्सा बनकर अपने पर्यावरण की रक्षा कर सकते हैं। जिससे कि अधिक से अधिक संख्या में गाज़ियाबाद को स्वच्छ एवं हरित शहर बनाने के लिए प्रेरित किया जा सके। शहर में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए स्वच्छ एवं हरित गाज़ियाबाद का निर्माण करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। नमो गंगे की खास पहल में सहभागी बनने को लेकर लोगों में उत्सुकता रही है खास तौर पर शिक्षण संस्थानों, गुरुजन व शिष्यों में गज़ब का उत्साह देखने को मिला। एक पेड़ जब से जीवन धारण करता है तब से हवा, छाया, इमारती लकड़ी, औषधि, पुष्प, और सूख जाने के बाद ईंधन में जलने के लिए लकड़ी प्रदान करता है अर्थात् पेड़ का पूरा जीवन दूसरों के लिए समर्पित होता है। निश्चय ही पर्यावरण सुरक्षा की दिशा में यह अभियान एक मील का पत्थर साबित होगा। अन्य संगठन भी गाज़ियाबाद के स्वच्छता अभियान में हिस्सा लेकर स्वच्छ एवं हरित गाज़ियाबाद मिशन में अपना योगदान दे सकते हैं - आपके संगठन द्वारा स्वच्छता के लिए किए जा रहे कार्यों और चलाए जा रहे अभियानों के बारे में जानकारी और उससे संबंधित अब से पहले और अब के बाद की तस्वीरें हमसे साझा करें। अपने स्वच्छता संबंधी अभियान के माध्यम से अन्य लोगों को इसका हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करें।



नमो गंगे द्वारा हिंडन 'छठ घाट' पर वृक्षारोपण व सफाई अभियान



21 सितंबर 2019, नमो गंगे की पहल का दिखा असर, नमो गंगे टीम के साथ अन्य एन जी ओ के संयुक्त प्रयास से हिंडन स्थित छठ घाट पर किया गया सफाई व वृक्षारोपण कार्य। गाज़ियाबाद में बढ़ते प्रदूषण के रोकथाम के लिए नमो गंगे ट्रस्ट पिछले कई वर्षों से लगातार कार्य कर रहा है। इसी कड़ी में नमो गंगे द्वारा जिले के सभी सामाजिक संस्थाओं, स्कूल, कालेज प्रशासन से भी इस क्षेत्र में कार्य के लिए सहयोग की अपील की गई जिसके तहत मिशन 100 करोड़ व साई संरचना फाउंडेशन की टीमों द्वारा नमो गंगे के साथ मिलकर हिंडन छठ घाट पर सफाई व पौधारोपण का कार्य किया गया। नमो गंगे संस्थान हिंडन को उसके पुराने स्वरूप में वापस लाने हिंडन को साफ स्वच्छ बनाने के लिए कार्य कर रही जिले की अग्रणी संस्थाओं में से एक है। हिंडन स्वच्छता के लिए नमो गंगे शहर के साथ साथ हिंडन से जुड़े गांव व उसके ग्राम प्रधान के साथ मिलकर हिंडन किनारे वृक्ष लगाने व गांवों में स्वच्छता के क्षेत्र में भी कार्य किया गया है, साथ ही गांव के लोगों से भी हिंडन स्वच्छता अभियान में सहयोग की बात कही गई, जिसका सकारात्मक असर मिलता दिख रहा है गांव से लेकर शहर तक हर व्यक्ति हिंडन को साफ स्वच्छ देखना चाहता है और वह उसके लिए सहयोग करने को तैयार है। नमो गंगे का मानना है कि प्रत्येक नागरिक पर्यावरण संरक्षण के लिए सच्चा प्रहरी बनने की क्षमता रखता है, जरूरत है तो सिर्फ उसको जागरूक व प्रेरित करने की और ऐसे व्यक्तियों को संगठित कर एक उचित मंच प्रदान करने की जो कि नमो गंगे टीम द्वारा किया जा रहा है। इस स्वच्छता वृक्षारोपण अभियान में मिशन सौ करोड़ से श्री राजीव, जया श्रीवास्तव जी व उनकी टीम के सदस्य जबकि साई संरचना फाउंडेशन से फाउंडर यामिनी के साथ उनकी पूरी टीम के वालेंटियर्स ने बड़ चढ़ कर इस अभियान में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। हर शनिवार को हिंडन की सफाई की बात इनके द्वारा कही गई है। नमो गंगे की ओर से हिंडन स्वच्छता वृक्षारोपण का कार्य देख रहे सीनियर कार्यक्रम संयोजक नमो गंगे ट्रस्ट, पंकज त्रिपाठी मौजूद रहे।

शिक्षा, स्वास्थ्य और पोषण

से ही होगी समृद्धिशाली और खुशहाल भारत की शुरुआत

गाजियाबाद, क्षेत्रीय लोक संपर्क ब्यूरो मेरठ सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार के क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी शिवानंद पांडे द्वारा पोषण अभियान के विषय में जागरूकता बढ़ाने के लिए गाजियाबाद के भोजपुर ब्लाक के कलछीना में मिनी आईसीओपी का आयोजन जीजीआईसी कन्या विद्यालय में दिनांक 21 सितंबर 2019 शनिवार को आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में क्षेत्रीय विधायक मंजू शिवाच ग्राम प्रधान कलछीना ब्लाक के स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी नमो गंगे की टीम के साथ-साथ स्थानीय आशा बहनें व आंगनवाड़ी की टीम के साथ-साथ स्वास्थ्य विभाग की टीम ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। इस पूरे कार्यक्रम में नमो गंगे टीम की महत्वपूर्ण भूमिका रही चाहे वह गांव का चुनाव का कार्य हो या लोगों को कार्यक्रम की सूचना देने की जिम्मेदारी जो भी जिम्मेदारी विभाग द्वारा दिया गया नमो गंगे टीम द्वारा उसको किया गया जीजीआईसी कन्या विद्यालय में कार्यक्रम करने का सुझाव भी नमो गंगे द्वारा दिया गया। इस पूरे कार्यक्रम में मुख्यरूप से पोषण के विषय में गांव की महिलाओं किशोरियों गर्भवती महिलाओं



व बच्चों को स्तनपान करा रही महिलाओं को उचित पोषण मिल सके इस विषय में जागरूकता के लिए यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस पोषण अभियान की शुरुआत प्रधानमंत्री द्वारा 8 मार्च 2018 को झुंझुनू राजस्थान से किया गया। देश के बच्चों को उचित पोषण मिल सके इसको देखते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने इस कार्यक्रम को जनजन तक पहुंचाने के लक्ष्य के साथ इसकी शुरुआत की गई। सही पोषण देश रोशन नारे के साथ इसको जन जन तक पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है। देश में 38 प्रतिशत बच्चे व 54 प्रतिशत किशोरियों कुपोषण की शिकार हैं प्रथम चरण में देश के 550 जिले में यह कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। इसमें 14 लाख आंगनवाड़ी केंद्र के माध्यम से जन-जन को पोषण के प्रति जागरूक करने का कार्य किया जा रहा है। यह पोषण अभियान देश ही नहीं दुनिया की सबसे बड़ी योजनाओं में से एक है, नमो गंगे संस्थान जिले की एक मात्र संस्था है जिसे इस कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया साथ ही पोषण के 5 सूत्र के विषय में संस्थान के कार्यक्रम संयोजक पंकज त्रिपाठी द्वारा विस्तार से बताया गया। कार्यक्रम में



स्कूली बच्चों के साथ साथ स्थानीय ग्रामीण महिलाओं बच्चों ने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया उनका कहना है, कि गांव में पहली बार इस तरह के कार्यक्रम का आयोजन किया गया, ग्राम प्रधान ने नमो गंगे का आभार प्रकट करते हुए कहा कि हम नमो गंगे टीम का आभार प्रकट करते हैं, कि इस तरह के राष्ट्रीय कार्यक्रम के लिए हमारे गांव का चयन किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी वक्ताओं ने पोषण के विषय में लोगों को जागरूक किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे कार्यक्रम संयोजक शिवानंद पांडे ने सभी का आभार प्रकट करते हुए कार्यक्रम की सफलता का श्रेय नमो गंगे की टीम को दिया।

एक अनोखी पहल शहीदों व वृक्षारोपण के नाम



अगस्त 31, न्यू रैंबों पब्लिक स्कूल के अतुल्य 2019 इंटरस्कूल प्रतियोगिता में जिले के 25 स्कूलों ने भाग लिया। इस अवसर पर नमो गंगे टीम ने सभी से अपने स्कूलों में देश के शहीदों के नाम एक आर्ट गैलरी बनाने के लिए एक मुहिम कि शुरुआत की। शहर के क्षेत्रीय, विधायक अजीत पाल त्यागी जी ने न्यू रैंबों स्कूल परिसर में नमो गंगे ट्रस्ट के शहीदों के साथ साथ वृक्षारोपण कार्यक्रम में पौधारोपणकर कर सभी स्कूलों के प्रतिनिधियों व छात्रों से ज्यादा से ज्यादा पौधारोपण करने की बात कही गई। न्यू रैंबों पब्लिक स्कूल में आयोजित अतुल्य 2019 इंटरस्कूल प्रतियोगिता में शहर के टाप 25 स्कूल ने हिस्सा लिया। इस इंटरस्कूल प्रतियोगिता में 10 प्रतियोगिताओं के माध्यम से बच्चों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका दिया गया, प्रतियोगिता के माध्यम से बच्चे अपनी सृजनशीलता को निखार सके अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से व्यक्त कर सके इन सब बातों का विशेष ध्यान रखा गया। दो दिवसीय 30 व 31 अगस्त 2019 को संपन्न हुई इस प्रतियोगिता में 25 स्कूलों के 500 से ज्यादा बच्चों ने हिस्सा लिया। बच्चों ने बहुत ही उत्साह, उमंग के साथ इस प्रतियोगिता में अपनी प्रस्तुती दी और खूब इंजाय किया। स्कूल की प्रधानाचार्या रूचि गुप्ता का कहना है कि न्यू रैंबों

स्कूल प्रशासन द्वारा पहली बार इंटरस्कूल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया है, और इसमें किसी तरह का भेदभाव न को किसी तरह का विवाद न हो इसके लिए न्यू रैंबों स्कूल के बच्चे इस पूरी प्रतियोगिता में हिस्सा नहीं ले रहे हैं। बच्चों की प्रतिभा को निखारने उन्हें स्कूल कंपटीशन के माध्यम से जीतने का जज्बा तनाव को सहने की ताकत हमें प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेकर प्राप्त होती है इसको ध्यान में रखकर इस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया है। बच्चों को पुरस्कार वितरण माननीय विधायक अजीत पाल त्यागी द्वारा किया गया विधायक ने सभी स्कूल के बच्चों व टीचर्स को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हमें बच्चों के साथ बहुत कार्य करने की आवश्यकता है न्यू रैंबों को इस तरह के आयोजन करने की शुभकामना दी और कहा कि यह मेरा अपना विद्यालय है इसके बेहतर भविष्य के लिए जिस तरह की आवश्यकता होगी वो पूरा किया जाएगा।



संयुक्त राष्ट्र की पहल की सराहना करते हुए नमो गंगे संस्थान ने 15 जुलाई 2019 को अंतर्राष्ट्रीय युवा कौशल दिवस पर “युवा कौशल संगोष्ठी” का आयोजन किया। जिसमें विभिन्न क्षेत्रों से आए हुए युवाओं ने मंच पर अपने अनुभवों और विचारों को साझा किया। कार्यक्रम में ऐसे युवाओं ने भी हिस्सा लिया जिन्होंने अपने कौशल के आधार पर ही अपना स्वयं का व्यवसाय खड़ा किया है। संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य मुकेश जी ने स्वरोजगार योजना के अहम बिंदुओं पर चर्चा करते हुए स्वावलंबी भारत के विषय में बताया। कार्यक्रम के दौरान ऐसे सभी युवाओं को भी सम्मानित किया गया, जिन्होंने अपने कौशल से स्वरोजगार खड़ा किया है। युवा कौशल संगोष्ठी ने उन चुनौतियों और अवसरों पर चर्चा की, जो आज युवाओं को प्रदान की जा सकती हैं। संगोष्ठी में 'अन्न सेवा', 'सेल्फी विद ट्री' एवं 'वर्षा जल संग्रहण' के पोस्टर का विमोचन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि और नमो गंगे संस्थान के चेयरमैन ने सभी विद्यार्थियों और अतिथियों को सम्मानित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षा, स्वास्थ्य और स्वावलम्बन के माध्यम से व्यवसायिक प्रशिक्षण के महत्व पर जोर देना था जो अंततः युवाओं में आत्मनिर्भरता और स्वरोजगार विकसित कर आत्मनिर्भर बनने के पर्याप्त अवसर प्रदान करेगा।



कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि के रूप में कांग्रेस प्रवक्ता श्री अजय वर्मा जी, दूरदर्शन से श्री अजय तिवारी आई ए एस, पर्वतारोही श्री सागर कसाना, मार्डन कालेज की प्रिंसिपल डॉ निशा सिंह एवं हिंदी साहित्य के कवि श्री आफताब आलम शाह, श्री अरविन्द पाण्डेय जी संयोजक युथ इन ऐक्शन प्रयाग महानगर, श्री आशीष गुप्ता जी सीनियर प्रोड्यूसर आजतक, श्री शिवानंद पाण्डेय जी आरएनआई, श्री अजय शर्मा जी, संस्थापक भारत भाग्य विधाता प्रयाग महा नगर, श्री आशीष गौतम जी प्रताप किरन अखबार के संपादक आदि उपस्थित थे। युवा छात्रों को नमो गंगे संस्थान की सामाजिक पहलों के लिए काम करने के अवसर मिलेंगे और हमारी कार्यशालाओं, संगोष्ठियों एवं शिविरों का हिस्सा बनेंगे।



arogya अग्रिकर्म कार्यशाला

आज की इस रफ्तार भरी ज़िन्दगी में हमारी जीवनशैली, आचार-विचार, आहार-विहार आदि अनेक कारणों से प्रभावित हो रहे हैं, इसके परिणाम स्वरूप आज के युग का व्यक्ति किसी न किसी प्रकार की शारीरिक और मानसिक विकारों से ग्रसित हो जाता है, इन बिंदुओं को मद्देनज़र रखते हुए नमो गंगे संस्थान ने 6 जुलाई 2019 को “आरोग्य संगोष्ठी” के तहत “अग्रिकर्म” कार्यशाला का आयोजन किया। आरोग्य संगोष्ठी के इस 9वें संस्करण का आयोजन नमो गंगे संस्थान के मुख्य कार्यालय मोहन नगर, गाजियाबाद में हुआ।

नमो गंगे संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य श्री मुकेश जी के मार्गदर्शन में अग्रिकर्म कार्यशाला का आरम्भ हुआ। कार्यशाला में डाबर के पूर्व ब्रांड अम्बेसडर और जाने माने आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ राजेश छाबड़ा एवं डॉ प्रीती छाबड़ा, 'NASYA' की संस्थापक और प्रसिद्ध आयुर्वेदिक चिकित्सक द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। इसके अलावा कई प्रसिद्ध चिकित्सक, आयुर्वेद विशेषज्ञ, और आयुर्वेद के छात्रों ने इस कार्यशाला में पूरे उत्साह और जिज्ञासा के साथ भाग लिया।

लौह, ताम्र, रजत, व कास्य या मिश्रित धातु से बनी अग्नि शलाका से शरीर के दर्द वाले हिस्से पर विशेष ऊर्जा (गर्मी) देकर राहत दिलाने की सदियों पुरानी तकनीक ही "अग्रिकर्म" है। यह शरीर की विभिन्न मांसपेशियों और उनके विकारों को दूर करने के लिए उपयोगी है इससे उपचार करने पर मरीज को कोई कष्ट महसूस नहीं होता। अगर मरीज आँखें बंद करके बैठा हो तो उसे पता ही नहीं चलता की अग्रिकर्म से उसका उपचार भी हो चुका है।

डॉ राजेश छाबड़ा जी ने बताया की घुटने, कमर दर्द, मोच, सिर दर्द और गठिया जैसे रोगों में तत्कालिक राहत के लिए अग्रिकर्म कारगर है। उन्होंने यह भी बताया की इससे उपचार करने में सामान्यतया एक बार में 2 से 5 मिनट ही लगते हैं और मरीज को तत्कालिक लाभ भी महसूस होता है। विशेषज्ञों ने मरीजों का लाइव ट्रीटमेंट भी किया और छात्रों को समझाया की अग्रिकर्म करते हुए किन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए और मरीजों से किस तरह इस प्रक्रिया से जुड़े संदेह और भय को दूर करना चाहिए। नमो गंगे संस्थान आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा का संवर्धन करने के लिए विभिन्न प्रकार के आयुष विषयों पर संगोष्ठियों का आयोजन करता है। प्रकाश आयुर्वेदिक मेडिकल



कॉलेज के सहायक प्रोफेसर डॉ अंकित शर्मा ने कहा “मैंने अपने छात्रों के साथ इस कार्यशाला में भाग लिया है। हमने इस अद्भुत कार्यशाला में ज्ञान और व्यावहारिक अनुभव प्राप्त किया है। छात्रों ने सीखा कि कैसे 'अग्रिकर्म' से एक मिनट में मरीज को पीठ दर्द या मांसपेशियों के दर्द से राहत दी जा सकती है”। “अग्रिकर्म” की इस कार्यशाला में डॉ राजेश जी और डॉ प्रीती जी के मार्गदर्शन में विभिन्न आयुर्वेद विशेषज्ञों, आयुर्वेदिक चिकित्सकों एवं अन्य कई विद्यार्थियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश

आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान की किचन शुरू

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स ऋषिकेश के आयुष विभाग में पंचकर्म एवं नेचुरोपैथी किचन की शुरुआत की गई है। जिसमें मरीजों के लिए विभिन्न प्रकार की औषधियां तैयार की जाएंगी। 29 जुलाई 2019 को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के आयुष विभाग में आयोजित कार्यक्रम में निदेशक पद्म श्री प्रो० रविकांत ने पंचकर्म व प्राकृतिक चिकित्सा के लिए नवनिर्मित किचन का शुभारंभ किया। इस अवसर पर निदेशक पद्म श्री प्रो० रविकांत ने संस्थान के आयुष विभाग में मरीजों की सुविधा के लिए जल्द ही आंतरिक रोग विभाग (आईपीडी) की सेवाएं शुरू करने की बात कही है। उन्होंने बताया कि इसके लिए केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार की ओर से मंजूरी मिल चुकी है। आयुष विभागाध्यक्ष प्रो० वर्तिका सक्सेना ने बताया कि संस्थान में आयुष विंग को पूरी तरह से स्थापित करने के लिए सतत रूप से प्रयास किए जा रहे हैं, जिससे मरीजों को प्राचीन चिकित्सा पद्धति का लाभ मिल सके। संस्थान में किचन स्थापित होने से मरीजों के लिए संस्थान के हर्बल गार्डन की औषधियों से विभिन्न प्रकार की कषाय, पीपीएस, एसएसपीएस आदि पंचकर्म की महत्वपूर्ण औषधियां उपलब्ध हो सकेंगी।



आयुष विभाग कराएगा

होम्योपैथिक दवाओं का सेवन

बैतूल, मध्य प्रदेश। मलेरिया रोग नियंत्रण अभियान के तहत आयुष विभाग जिले के चार विकासखण्डों चिचोली, शाहपुर, भीमपुर एवं घोड़ाडोंगरी के अंतर्गत 134 ग्रामों में लोगों को होम्योपैथी औषधि मलेरिया ऑफ 200 का सेवन कराएगा। अनुमान के मुताबिक इन ग्रामों के लगभग 103499 लोगों को यह दवा खिलाई जाएगी। प्रथम चरण में 3, 10 एवं 17 अगस्त 2019 को औषधि सेवन कराई जाएगी। औषधि प्रदान करने का दूसरा चरण 11, 18 एवं 25 सितंबर 2019 को आयोजित होगा। कलेक्टर श्री तेजस्वी एस. नायक ने इस अभियान को दस्तक अभियान के साथ जोड़कर पूरी तरह सफल बनाने के आयुष विभाग के लिए अधिकारियों को निर्देश दिए हैं।

हेपेटाइटिस से बचने के लिए जागरूकता है जरूरी : विश्व हेपेटाइटिस दिवस

हेपेटाइटिस एक जानलेवा बीमारी है, जिसके प्रति जागरूकता की काफी कमी है। विश्वभर में हेपेटाइटिस के बढ़ते मामलों को देखते हुए हर वर्ष 28 जुलाई को विश्व हेपेटाइटिस दिवस मनाने का निर्णय लिया गया, ताकि जागरूकता फैलाई जा सके।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2000 से हेपेटाइटिस के कारण होने वाली मृत्यु के मामलों में 22 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। ये आंकड़े बहुत भयावह हैं क्योंकि हेपेटाइटिस ए और बी के लिए वैक्सीन उपलब्ध है और हेपेटाइटिस बी होने पर ही हेपेटाइटिस डी का संक्रमण होता है। केवल सी और ई का ही वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। वैक्सीनेशन और चिकित्सा सुविधाओं के लगातार विस्तार के बावजूद हेपेटाइटिस से होने वाली मौतों के आंकड़ों में लगातार वृद्धि का सबसे प्रमुख कारण है लोगों में रोग के प्रति जागरूकता की कमी है। लोगों में हेपेटाइटिस रोग के प्रति जागरूकता के लिए 28 जुलाई को विश्व हेपेटाइटिस दिवस मनाने का निर्णय लिया गया।



आयुष मंत्रालय को 1,939.76 करोड़ का बजट पारित हुआ

पारंपरिक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति को बढ़ावा देने का मोदी सरकार का लक्ष्य 2019-20 के केंद्रीय बजट में परिलक्षित हुआ और आयुष मंत्रालय के लिए बजटीय आवंटन में पिछले वित्त वर्ष की तुलना में करीब 15 फीसद वृद्धि हुई है। वर्तमान वित्त वर्ष में आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी के लिए 1,939.76 करोड़ रुपये तय किया गया है जो पिछले वित्त वर्ष के संशोधित 1,692.77 करोड़ रुपये से 14.59 फीसद अधिक है। सरकार ने वित्त वर्ष 2019-20 के लिए नयी दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान के लिए 40 लाख रुपये आवंटित करने का प्रस्ताव रखा है। कोलकाता के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ होम्योपैथी के लिए 50 करोड़ रुपये निर्धारित किये गये हैं। आयुष निर्गत प्रणाली को मजबूत करने के लिए केंद्र ने 92.31 करोड़ रुपये का प्रस्ताव रखा है। सरकार ने 2018-19 में इसके लिए 71.36 करोड़ रुपये तय किया था जिसे बाद में संशोधित कर 101.86 करोड़ रुपये कर दिया गया था।





फिट इंडिया एक नयी शुरुआत

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने दिल्ली के इंदिरा गांधी स्टेडियम में २९ अगस्त २०१९ को 'फिट इंडिया' मूवमेंट की शुरुआत की। इस मौके पर उन्होंने कहा, "बैडमिंटन, टेनिस, एथलेटिक्स, बॉक्सिंग, कुश्ती या फिर दूसरे खेल, हमारे खिलाड़ी हमारी उम्मीदों और आकांक्षाओं को नए पंख लगा रहे हैं। खेल का सीधा नाता है फिटनेस से, लेकिन आज जिस फिट इंडिया मूवमेंट की शुरुआत हुई है, उसका विस्तार खेल से भी आगे बढ़कर है। फिटनेस एक शब्द नहीं है बल्कि स्वस्थ और समृद्ध जीवन की एक जरूरी शर्त है।



आज के इस दौर में जहाँ हमारी जीवनशैली अनेक कारणों से प्रभावित है चाहें वो फ़ास्ट फ़ूड हो, रेडीमेड मील, टैकनोलजी का प्रभाव या फिर प्रदूषित वातावरण का दुष्प्रभाव यह सभी कारण हमें शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ बना रहे हैं।

प्रधानमंत्री जी ने फिटनेस पर जोर देते हुए यह भी कहा कि "शरीर के लिए लिफ्ट या एस्केलेटर्स नहीं बल्कि सीढ़ी का उपयोग करना सही होता है, लेकिन ये तभी हो पाएगा जब आप फिट हों। फिटनेस सिर्फ शब्द नहीं है, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए जरूरी शर्त है"। कुछ दशक पहले तक एक सामान्य व्यक्ति पैदल चल लेता था, कुछ ना कुछ फिटनेस के लिए करता ही था, लेकिन आज टैकनोलजी की वजह से हमें पता चल रहा है कि कितने कदम चल दिए हैं।

स्कूल, कॉलेज, जिला, ब्लॉक हर स्तर पर इस मिशन को एक मूवमेंट की तरह चलाया जा रहा है प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कई मंत्र भी दिए, जैसे लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल या बाँड़ी फिट-माइंड हिट हो।

फिट इंडिया मूवमेंट के दौरान पीएम ने कहा, "समय कैसे बदला है, उसका एक उदाहरण मैं आपको देता हूँ. कुछ दशक पहले तक एक सामान्य व्यक्ति एक दिन में 8-10 किलोमीटर पैदल चल ही लेता था, फिर धीरे-धीरे टैकनोलजी बदली, आधुनिक साधन आए और व्यक्ति का पैदल चलना कम हो गया इस भव्य कार्यक्रम में कई मशहूर हस्तियां भी उपस्थित थीं।



आयुष मंत्री से मिले नमो गंगे संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष

नमो गंगे के प्रतिनिधि मण्डल ने आयुष से जुड़ी भावी परियोजनाओं के संदर्भ में माननीय श्रीपद येशो नायक, आयुष मंत्री, भारत सरकार से मुलाक़ात की। जिसमें मुख्यरूप से नमो गंगे के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य श्री मुकेश और कला निदेशक श्री राजीव चक्रवर्ती शामिल थे। बातचीत के दौरान माननीय आयुष मंत्री श्रीपद येशो नायक जी को बताया कि नमो गंगे ट्रस्ट शिक्षा, स्वास्थ्य और पर्यावरण के साथ-साथ आयुष के संदेश को दुनिया के हर हिस्से में फैलाने के लिए पूर्ण रूप से प्रतिबद्ध है। हम सभी एक साथ अंतरंग रूप से बंधे हुए हैं जुड़े हुये हैं और सभी एक बड़ी जन स्वास्थ्य और जन कल्याण की इच्छाशक्ति के साथ आगे बढ़ने के लिए आशान्वित है। हम आयुष प्रणाली को घर घर से जोड़कर एक स्वस्थ समुदाय और स्वस्थ देश के निरंतर विकास को समर्थन देने लिए तत्पर और दृढ़ संकल्पित है। आज नमो गंगे समाज और जन कल्याण के साथ साथ स्वास्थ्य और पर्यावरण पर जोर शोर से कार्य कर रहा है। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने बताया कि "द योगशाला एक्सपो" का पांचवां संस्करण बहुत ही विशेष होने जा रहा है। अभी तक योगशाला एक्सपो के सभी संस्करणों में आयुष मंत्रालय की भागीदारी के लिए आयुष मंत्रालय का धन्यवाद ज्ञापन भी किया और पंचम संस्करण को विशेष बनाने का संकल्प भी लिया।



प्रधान मंत्री द्वारा योग मे राष्ट्रीय पुरस्कार:



जैसा की विदित है कि योग के विकास व प्रसार के लिए प्रधानमंत्री योग पुरस्कार 2019 की घोषणा आयुष मंत्रालय द्वारा की गयी थी जिसके अंतर्गत माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 30 अगस्त 2019 को पुरस्कार वितरण किए जिसमे भारत वर्ष और दुनियाँ की योग क्षेत्र से जुडी कई जानी मानी हस्तियों ने भाग लिया। समारोह का शुभारंभ आयुष मंत्री श्री श्रीपाद येस्सों नायक के उद्घोषणा के साथ हुआ। जानी मनी हस्तियों में वैद्य राजेश कोटेचा, स्वामी निरंजना नन्द सरस्वती जी, डॉ. एच नगेंद्र जी, श्री ओ.पी तिवारी, वैद्य त्रिगुणा, डॉ. मनोज नेसरी, डॉ. सुबोध तिवारी, माँ हंसा जयदेव जी, तथा नमो गंगे के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य श्री मुकेश जी आदि उपस्थित रहे। प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने व्यक्तिगत श्रेणी में योग का राष्ट्रीय पुरस्कार गुजरात के स्वामी राजर्षि मुनि को प्रदान किया जो लकुलीश योग विश्वविद्यालय के चेयरमैन है। वही व्यक्तिगत श्रेणी में अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार इटली की अन्तोनिएता रोजी को उनके द्वारा यूरोप में योग के प्रसार व प्रचार हेतु प्रदान किया गया। श्रीमती रोजी इटली के

लेरिची से योग अध्यापक हैं, उनके पास योग के क्षेत्र में 42 वर्षों से अधिक का अनुभव है। संगठन श्रेणी में योग का राष्ट्रीय पुरस्कार बिहार स्कूल ऑफ़ योगा, संगठन श्रेणी में योग का अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार जापान के योग निकेतन, को दिया गया था। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने योग को बढ़ावा देने के लिए पुरस्कार से सम्मानित किए गए लोग और संस्थास्थाओं को बधाई दी है। उन्होने कहा कि लोग प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति को अपनाकर स्वयं को आजीवन स्वस्थ रख सकतेते है।



नमो गंगे ट्रस्ट कर रहा है राष्ट्रीय कार्यकारिणी का गठन

नमो गंगे ट्रस्ट देशहित व समाजहित कार्यों जैसे अन्नसेवा, जनसेवा, जनकल्याण, जनस्वास्थ्य, योग-ध्यान शिविर, शांति, सामाजिक समन्वय व समरसता इत्यादि विषयों पर लाभ पहुंचाने के लिए प्रयासरत है। यह प्रयास बिना किसी भेद-भाव के समाज के सभी वर्गों के उत्थान व लाभ के लिए समर्पित है। "वसुधैव कुटुंबकम्" को आत्मसात् कर नमो गंगे परिवार ऐसे समाज की अवधारणा पर विश्वास करता है, जहाँ प्रत्येक व्यक्ति सम्मान, प्रेम, शांति व समरसता पर विश्वास करे। "नमो गंगे ट्रस्ट" अपनी योजनाओं को जन-मानस तक पहुंचाने के लिए राष्ट्रीय कार्यकारिणी का गठन कर रहा है। राष्ट्रीय कार्यकारिणी में प्रदेशस्तर, जिलास्तर, ब्लाक, शहर व गाँव स्तर पर जन-जन तक पहुंच कर राष्ट्र को शिक्षा, स्वास्थ्य और समाज पर कार्य करने के लिए प्रभारियों की नियुक्ति की जाएगी। राष्ट्र और समाज के जागरूकता अभियान में सम्मिलित होने के लिए नमो गंगे ट्रस्ट प्रबुद्ध, बुद्धिजीवी एवं नौजवानों का आवाहन करता है।

मानसून

वर्षा ऋतु में उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखने के उपाय

वर्षा मानसून के मौसम की ठंडी फुहारें पड़ते ही मन खिल उठता है लेकिन सेहत के लिहाज से यह खुशनुमा मौसम थोड़ा सा नाजुक होता है। मानसून में नमी का स्तर बहुत बढ़ जाता है और हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया जन्म लेते हैं, जो हमारे पानी और खाने की चीजों में मिल कर उन्हें विषाक्त कर देते हैं जिनका सेवन करने से ये वायरस उस पानी तथा खाने की वस्तुओं के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और कई संक्रामक बीमारियों को न्यौता देते हैं। हमारे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है, पाचन तंत्र बिगड़ जाता है तथा रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। ऐसे में केवल मुंह के स्वाद के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन की अनदेखी करना घातक होता है। आप अपच, खांसी-जुकाम, टायफाइड, वायरल जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं, इसलिए इस मौसम में संतुलित आहार और सावधानियों की खास-ज़रूरत होती है।



वर्षा मानसून के मौसम में स्वयं की देखभाल करना व खुद को फिट रखना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि इस मौसम में रोगों के संक्रमण की संभावना अधिक होती है। इसलिए भोजन में दाल, सब्जियां, कम वसा वाली चीजें, रेशेदार फलों, सलाद, नींबू, पुदीना आदि आदि अवश्य शामिल करें। प्रोटीन के अलावा बीटा कैरोटीन, बी काम्प्लेक्स विटामिन, विटामिन सी, ई, सेलेनियम, जिंक, फॉलिक एसिड, आयरन, कापर, मैग्नीशियम और प्रोबायोटिक आहार भी शरीर के लिए अच्छे माने जाते हैं। इस दौरान अपने खान-पान में छोटी छोटी सावधानी बरत कर आप स्वयं को बीमार होने से बचा सकते हैं। वर्षा मानसून के दौरान प्याज और अदरक का सेवन भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। बारिश के मौसम में फंगस और बैक्टीरिया सबसे ज्यादा पनपते हैं इसलिए उबला हुआ पानी ठंडा कर पीएं। इस मौसम में ज्यादा तेल मसाला और बाहर की चीजों से बचने की कोशिश करें और खट्टी चीजें, इमली, अचार आदि का सेवन भी कम कर दें।

• गेहूं, मक्का, जौ, बेसन जैसे साबुत सूखे अनाज और दालों को अपने भोजन में शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैग्नीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से रोग- प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है।



• मानसून में ऋतु सम्बन्धित सब्जियों को अपने आहार का हिस्सा बनाएं। करेला, मूली जैसी कड़वी सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों का उपयोग पाचनशक्ति को बढ़ाने में फ़ायदेमंद है।

• मानसून ऋतु से सम्बन्धित फलों का सेवन इस मौसम के लिए आदर्श भोजन है। इनमें मौजूद पौष्टिक और एंटीऑक्सीडेंट तत्व न केवल शरीर में ऊर्जा संतुलन के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि ये शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं और संक्रमण से बचाव कर रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते हैं। वेजिटेबल सूप जैसे गर्म पेय का सेवन शरीर को ऊर्जा से भर देता है। ये बीमारी फैलाने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाव करते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।



Many Disease One Destination

The  **Yogshala**[®]
Let's start...

Ayurveda Clinic | Institute | Health Centre

Where healing, teaching & wellness comes together...

The Yogshala's Services and Facilities

- Panchkarma Therapy • Ayurvedic Medicine
- Yoga Sessions • TTC courses • Ayurvedic Healing



Kavi Nagar : Kk1, Kavi Nagar, Ghaziabad-201002(U.P), • Ph: 0120-4212211 • 9582442447

Kalkaji : E 1 Kalkaji, Deshbandhu Gupta Road, Opp. KFC, Delhi-110019 • Ph: 011- 41768454, +91-9899025525

Gujrawala Town : 249, Basement, Gujrawala Town- III, New Delhi-1100033, INDIA, Ph: 011- 40115277 • 7291023008

Head Office : 9811780261 • email: info@theyogshala.com, www.theyogshala.com

Our Centres: Mohan Nagar | Kavi Nagar | Gujranwala Town | Rishikesh | Kalkaji | Dwarka | Noida

अध्यक्षीय संदेश



आचार्य मुकेश जी
राष्ट्रीय अध्यक्ष,
नमो गंगे ट्रस्ट

15 जुलाई 2019 'विश्व युवा कौशल दिवस' के सुअवसर पर विश्व के सभी युवाओं को हार्दिक शुभकामनाएं और संयुक्त राष्ट्रसंघ के सभी पदाधिकारियों को इस उपक्रम के अवलोकन और स्मरण के लिए सादर धन्यवाद। यदि हम धरातल पर क्रांतिकारी परिवर्तन लाना चाहते हैं तो हमें युवा शक्ति को जाग्रत कर अपने साथ ले कर चलने की आवश्यकता है। आज 65% से अधिक भारतीय आबादी में युवा शामिल हैं, यदि उन्हें गंभीरता से नहीं लिया गया तो ये बेरोजगार युवा न तो अपने जीवन का सदुपयोग कर पाएंगे ना ही राष्ट्र निर्माण में कोई महत्वपूर्ण भूमिका निभा पाएंगे। तथ्य उजागर करते हैं कि देश में बेरोजगार युवाओं की संख्या बहुत तेजी से बढ़ रही है और यदि अभी उनके बारे में नहीं सोचा गया तो इसके परिणाम राष्ट्र की शक्ति को प्रभावित कर सकते हैं। अगर भारत वर्ष के युवा की दशा और दिशा निर्धारित कर मुख्यधारा से न जोड़ा गया तो चाँद पर पहुँचने की परिकल्पना सिर्फ बेईमानी साबित होगी। आंकड़े कुछ भी दावे करें मगर सच्चाई ये है कि अभी हम सबको एक लंबा रास्ता तय करना है। राष्ट्र के युवाओं को संबोधित करने और उन्हें राष्ट्र की समकालीन समस्याओं से जोड़ने का यह सही समय है। युवाओं के माध्यम से हम समाज में महान क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकते हैं। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारे युवाओं ने स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी और अपने जीवन तक का बलिदान दिया था। हमें राष्ट्र के युवाओं के साथ सक्रिय भागीदारी और साझेदारी बढ़ाने के लिए आगे आना चाहिए। आज हमें राजनैतिक भाषणबाज़ी छोड़कर युवा पीढ़ी को उनके कौशल और नेतृत्व गुणों के आधार पर कार्य करने के लिए स्वतंत्र बनाने की प्रक्रिया पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

अतिथि प्रकोष्ठ



डॉ अशोक अरोड़ा
निदेशक
श्री राम आयुर्वेदिक
कालेज एण्ड हास्पिटल

नमो गंगे ट्रस्ट भारतीय विचारधारा का समर्थन करते हुए सम्पूर्ण विश्व में सर्वेभवनतुसुखिनः का संदेश दे रहा है। हर व्यक्ति इस विश्व परिवार का सदस्य है। नमो गंगे ट्रस्ट बिना किसी भेद-भाव के जातिवाद से ऊपर उठकर सार्वभौमिक विकास की अवधारणा पर विश्वास करता है। स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए नमो गंगे ट्रस्ट योग एवं आयुर्वेद के माध्यम से आमजन की सेवा कर रहा है। विभिन्न प्रकार के असाध्य रोगों से बचाव एवं उपचार के लिए नमो गंगे ट्रस्ट आरोग्य संगोष्ठी का आयोजन करता है। कैंसर, ओबिसेटी, ब्लड प्रेशर एवं मधुमेह इत्यादि रोगों से मुक्ति के लिए योगशाला में प्रशिक्षण भी दिया जाता है। परमार्थ एवं समाज कल्याण के क्षेत्र में नमो गंगे ट्रस्ट के द्वारा चलाए जा रहे उपक्रम क्राबिले तारीफ है। मेरी बेटी मेरा अभिमान, अवरिल गंगा एवं स्वच्छ भारत संकल्प इत्यादि उपक्रम वास्तव में सराहनीय कदम है। मैं नमो गंगे परिवार के उज्ज्वल भविष्य की ईश्वर से कामना करता हूँ