शुद्धिकरण कपाल भाति-आचार्य हरि सिंह रोहिला

शुद्धिकरण- योग में पहला कदम है। प्रभुत्व प्राप्त करने के लिए किये जाने वाले शुद्धिकरण जिनसे आंतरिक शुद्धि होती है। इन्हें योग में क्रियाएं कहते हैं और अलग कार्य प्रणाली है। क्रियाओं के द्वारा इन सभी अंगों को स्वच्छ शुद्ध किया जाता है और ये सब अंगों व निकायों के लिए अलग-अलग क्रियाएं होती हैं। योग विद्या में ये प्रमुख छः क्रियाएं होती हैं। जिन्हें षट्क्रिया कहते हैं। पहली क्रिया है कपाल भांति

हठयोग प्रदीपिका में इसे इस प्रकार बताया है। भ्रस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ कपाल भार्तिवख्यात कफदोष विशोसंस्भ्र मौषणी॥ इस क्रिया को लुहार की धौंकनी की तरह तेजी से करना चाहिए। कफ सबंधी सब रोगों को दूर करने वाली इस क्रिया को कपाल भांति कहा जाता है। आयुर्विज्ञान में कफ सम्बंधी चौरासी रोग बताये हैं जो इस क्रिया से ठीक हो जाते हैं। सतीर्थ- किसी भी ध्यानात्मक आसन में सुख पूर्वक बैंठे। दायां हाथ उठावें, दायां नासाद्र पर अंगूठा रखें व बांये नासान्द्र पर बीच की दो अंगुलियां रखें। जब बांये से श्वांस बाहर निकाले तो दो दांये को अंगूठे से बन्द कर तथा बांये से श्वांस बाहर निकाले तो बांये को दोनों अंगुलियों से बन्द कर लो। कपाल भांति मुख्य रूप से चार तरह से की जाती है। कपाल भांति में श्वांस प्रश्वांस करते समय पेट की मांस पेशियों पर ध्यान रखें। सीने व कंधे पर दबाव कम पड़े झटका कम लेंगे ये विशेष ध्यान रखें बार-बार श्वांस फैंकते समय पेट की मांस पेशियां दबाते जांये। चेहरे पर प्रसन्नता रखें। आंखे बन्द रखें इससे ध्यान एकाग्रता करने में मदद मिलती है और कपाल भांति के कारण पूरे शरीर में होने वाले परिवर्तनों का अनुभव किया जा सकता है।

1. एक नासारन्द्र कपाल भांति बांये नासाछिद्र से पूरी सांस लें और उदरीय (पेट की) पेशियों को बाहर की तरफ उभरनें दें। पेट की पेशियों

को अन्दर की तरफ खींचते हुए बायें नासाछिद्र से वायु को तेजी से बाहर की तरफ फैंक दें इसी प्रकार बार-बार करते रहें। इसी नासारन्द्र से लगभग अपनी क्षमता अनुसार प्रति मिनट बीस से एक सौ चालीस श्वांस तक कर सकते हैं।

2. इसी अनुपात और क्रम को दांये नासारन्द्र से अपनी क्षमतानुसार करें इसका मुख्य लाभ है कि नाम में मांस बढता हो, अधिकतर नाक बन्द रहता हो या नजला या जुकाम हो।

3. अनुलोम विलोम कपाल- अनुलोप विलोम का अर्थ है उलटा सुलटा यानि दांये से तुरन्त श्वांस लें, बांये से तुरन्त छोड़ें, बांये से लें तुरन्त दांये से छोड़ें, दांये से लें बांये से छोड़ें। इसी क्रम में श्वांस थोड़ा भरें तुरन्त छोड़ दें। श्वांस अंदर भरते हैं उससे आधे समय में श्वांस छौड़ दीजिए। सीने को स्थिर रखिये, श्वांस लेते व छोड़ते समय केवल पेट की मांस पेशियों को फूलने व सिकुड़ने दीजिए।

लाभ- इससे मस्तिष्क के दोनों भाग के कार्यों में संतुलन स्थापित होता है। मस्तिष्क के दोनों भाग अपना कार्य सुचारू रूप से करने लगते हैं। इससे मस्तिष्क की सक्रियता बढती है।

4. दोनों नासा रन्ध्रों से कपाल भांति- दोनों हाथों की ज्ञान मुद्रा बनाकर दोनों घुटनों पर स्थापित करें। उपरोक्त विधि से श्वांस प्रश्वांस करते रहें।

गति- कपाल भांति की गति बीमारी व क्षमता के अनुसार बिल्कुल धीरे-धीरे प्रत्येक मिनट बीस से चालीस बार भी की जा सकती है और 60 से 150 बार भी की जा सकती है।

निर्देश- कमर को आगे पीछे या बगल में न झूकायें। गर्दन पीठ मेरूदण्ड में दर्द या मोच हो सकती है। चेहरे पर किसी प्रकार कर तनाव नहीं पेट भरा व आधा भरा होने पर कपाल भांति बिल्कुल भी ना करें केवल खाली पेट करें। अगर ऐसा किया तो पाचन सम्बंधी गड़बड़ी हो सकती है। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, स्पान्डिलाइटिस एवं अत्यधिक कमरदर्द से ग्रस्त लोगों को विशेष रूप से आरम्भ में इसके अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

शारीरिक लाभ- कपाल भांति एक महत्वपूर्ण क्रिया है जो शरीर की प्रत्येक क्रियाशीलता का उद्दीप्त करती है। पेट की कसरत बहुत जोर से होती है जिससे पेट की पेशियों की मालिश होती है व लचीलापन आता है। फेफड़े की दुषित वायु बाहर निकल जाती है। सामान्य सांस की बजाए इसमें पूरी कार्बन आक्साइड बाहर निकल जाती है और फेफड़े पूरी तरह स्वच्छ हो जाते हैं।

एडीजे बीएस कुमावत को जोधपुर स्थानान्तरण पर विदाई

माई झुं.न्यूज। अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश भवानीशंकर कुमावत की जोधपुर एनडीपीएस के जिला जज पद पदोन्नति और तबादले पर अभिभाषक संघ झुंझुनूं की ओर से विदाई समारोह का आयोजन किया गया। जिला जज शशिकुमार पारीक, एडीजे फास्ट ट्रेक गजानंद शर्मा, एडीजे पूर्णमल बैंदा, सीजेएम जेपीशर्मा, एसीजेएम राकेश कटारा, एमजेएम पवन वर्मा, जिला उपभोक्ता मंच के अध्यक्ष प्रयागचंद वर्मा भी उपस्थित थे।

शहर के सामुदायिक विकास भवन में आयोजित भवन में आयोजित समारोह में बार अध्यक्ष सत्येंद्रसिंह, सचिव अनुपम शर्मा, शिशुपालसिंह, मदनसिंह गिल, विद्याधर कुलहरि, महेश शर्मा, मनोज शर्मा, बिरजुसिंह शेखावत, अजीज अली खां, करतार सिंह, प्रदीप शर्मा, मोहम्मद रफीक सहित अन्य अधिवक्ताओं द्वारा कुमावत का अभिनन्दन कर भाव भिनी विदाई दी गयी।

जल ही जीवन है के बारे में इन्टरनेट पर जानकारी उपलब्ध है।

- डॉ.रामचन्द्र अणगासरिया

www.myjhunjhunu.com/water

माई झुंझुनूं न्युज। जिला मुख्यालय स्थित एस.एस. मोदी एज्यूकेशन ट्रस्ट की निदेशक श्रीमती अनिता बंसल को इंडियन इकोनोमिक डवलपमेंन्ट एन्ड रिसर्च एसोसियन नई दिल्ली के इक्तालीसवें राष्ट्रीय अधिवेशन में प्लानिंग मिनिस्टर श्रीराज शेखरन द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में अभूतपूर्व योगदान के लिए श्रीमती बंसल को लीडरशीप एक्सीलेन्स अवार्ड फॉर एज्यूकेशन विद गोल्ड मेडल राष्ट्रीय पुरूस्कार से सम्मानित किया गया।

लावरेश्वर मंदिर में शिव भक्तों द्वारा पूजा

माई झु.न्यूज। स्थानीय लावरेश्वर महादेव मंदिर में आचार्य पंडित मांगीलाल महमिया एंव अन्य विद्वान पंडितों के मुख्य सानिध्य में पूरे श्रावणमास में शिव भक्तों द्वारा भगवान भोले नाथजी की विधि विधान पूर्वक पूजा अर्चना की गयी। माह में महत्वपूर्ण दिवस यथा प्रदोष व्रत इत्यादि पर भी विशेष पूजा अर्चना, प्रसाद का आयोजन किया।

शिवभक्तों में प्रमुखत: केशरदेव तुलस्यान, पुरूषोत्तम खण्डेलिया, कालुराम तुलस्यान, मनोहरलाल राणासरिया, प्रमोद खंडेलिया, सुरेश तुलस्यान, सुशील केडिया लुहुवाला एवं नीटू त्रिहुन सहित अन्यजन थे। श्रावण के अंतिम सोमवार को सांयकाल हवन यज्ञ में सपत्निक शिवभक्तों द्वारा आहुतियां दी जाकर प्रसाद का आयोजन किया गया जिसमें बड़ी संख्या में शहर के सम्मानीत नागरिक एवं गणमान्यजन उपस्थित थे।

शिवभक्तों ने रिझाया भोलेनाथ को

माई झुं. न्यूज। सावन मे शहर के सभी शिवालयों में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। कावड़ियों ने काफी संख्या में शिव का जलाभिषेक किया। शहर के शिवालयों में श्रद्धालुओं ने बिल्व पत्र, आक, धतूरा आदि के माध्यम से भोले भंडारी को रिझाया शहर के विश्वकर्मा मंदिर स्थित शिवालय मुनि आश्रम, सैनी मंदिर, पुरोहितों की बगीची, बिड़दीचंद का कुआं, श्रीमालों की कुटिया, बंधे का बालाजी, नरनारायण मंदिर, लावरेश्वर, मोतेश्वर महादेव मंदिर, अखाड़े का बालाजी, रिको, सैन मंदिर, चंचलनाथ जी का टीला आदि स्थानों सहित कई शिवालयों में श्रद्धालुओं ने भोलेनाथ की पुजा अर्चना की।

वर्ष में केवल नागपंचमी पर होते है नागचंद्रेश्वर के दर्शन

माई झुं. न्यूज। देश की सप्तपुरियों में से एक उज्जैन स्थित नागचंद्रेश्वर मंदिर के पट 18 अगस्त को नागपंचमी पर खोले जाएंगे। विश्व प्रसिद्ध महाकालेश्वर मंदिर के विशाल परिसर के शीर्ष पर स्थित मंदिर में भगवान नागचन्द्रेश्वर विराजित हैं जिसके पट वर्ष में केवल एक दिन 24 घंटे के लिए नागपंचमी पर्व पर ही दर्शनार्थियों के लिए खुलते हैं।

श्रावण के चलते वैसे ही महाकालेश्वर मंदिर में देश के विभिन्न राज्यों से यहां आने वाले श्रद्धालुओं की संख्या अधिक होती है।उल्लेखनीय है कि महाकालेश्वर मंदिर विशाल परिसर में स्थित है और तीन खंडों में विभक्त है। मंदिर के निचले खंड में भगवान महाकाल, दूसरे खंड में ओंकारेश्वर तथा तीसरे पर नागचन्द्रेश्वर भगवान विराजित हैं। हिन्दूधर्म की मान्यताओं के अनुसार भारत में कैलास मानसरोवर, बाबा अमरनाथ, बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री यमुनोत्री तथा अन्य मंदिरों के पट वर्ष में तीन से चार माह के लिए परपंरागत तरीके से खुलते हैं। जबकि भगवान नागचन्द्रेश्वर का मंदिर वर्ष में केवल एक दिन के लिए खुला रहता है।

प्रतिवर्ष श्रावण मास में दोनों मंदिरों में दर्शनार्थियों के लिए जिला प्रशासन की ओर से अलग-अलग व्यवस्था की जाती है और भगवान नागचन्द्रेश्वर के दर्शन के लिये प्राचीन समय में आने जाने का केवल एक ही रास्ता था। मंदिर में दर्शनार्थियों की बढ़ती संख्या को देखते हुए जिला व मंदिर प्रशासन की ओर से दो दशक पूर्व मंदिर में प्रवेश के लिए अलग से सीढ़ियों का निर्माण कराया गया।

मंदिर की उत्तर दिशा की ओर दीवार में दुर्लभ नागदेव की मनोहारी प्रतिमा विराजित है और सिंहासन पर भगवान विष्णु विराजमान हैं। मंदिर में सात सर्पों के सिंहासन पर भगवान शंकर एवं माता पार्वती आसन लगाए हुए विराजित हैं तथा पास प्रथम देव के रूप में गणपति की प्रतिमा है। प्राचीन समय में नागचन्द्रेश्वर मंदिर के लिए साठ फुट ऊंचाई के हिसाब से साठ सीढ़ियों का निर्माण कराया गया था लेकिन बाद में श्रद्धालुओं की सुविधा एवं सुरक्षा की दृष्टि से अलग से सीढ़ियों का निर्माण कराया गया।

सद्भावना एकता साइकिल यात्री दिल्ली रवाना

जयपुर, 15 अगस्त। विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती सुमित्रा सिंह ने स्वाधीनता दिवस के अवसर पर यहां विधानसभा भवन से राजस्थान राज्य पथ परिवहन निगम के 16 कर्मचारियों को जयपुर से दिल्ली तक की सद्भावना एकता साइकिल यात्रा पर हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। विधानसभा अध्यक्ष ने साइकिल यात्रा दल के प्रभारी श्री सुरेन्द्र सिंह राठौड़ एवं अन्य कर्मचारियों को शुभकामनाएं देते हुए उनकी यात्रा मंगलमय होने की कामना की। श्री राठौड़ ने बताया कि यह उनकी 21वीं साइकिल यात्रा है। उन्होंने बताया कि दल 19 अगस्त को राजघाट पहुंचकर अपनी यात्रा का समापन करेगा।

राजस्थान जन सम्पर्क सेवा नियमों में संशोधन

जयपुर, 23 अगस्त। राज्य सरकार ने आज एक अधिसूचना जारी कर राजस्थान जन सम्पर्क सेवा नियम, 1966 में संशोधन किया है। संशोधन के अनुसार सूचना एवं जन सम्पर्क निदेशक का पद शत-प्रतिशत पदोन्नति अथवा आई.ए.एस. अधिकारी या चयनित अथवा सुपरटाइम स्केल के आर.ए.एस. अधिकारी के स्थानान्तरण से भरा जा सकेगा। यह संशोधन तुरंत प्रभाव से लागू माना जायेगा।

ताइक्वाण्डो चैम्पियनशिप में झुंझुनूं विजेता

माई झुं. न्यूज। राजस्थान ताइक्वाण्डो संघ एवं श्रीगंगानगर जिला ताइक्वाण्डो संघ के संयुक्त तत्वावधान में हुई सीनियर राज्य स्तरीय ताइक्वाण्डो चैम्पियनशिप में झुंझुनूं के खिलाड़ियों ने छह स्वर्ण, चार रजत, दो कास्य पदक जीत कर ६० अंकों के साथ विजेता का खिताब प्राप्त किया है। जिले के राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए छह चयनित खिलाड़ियों का प्रशिक्षण शिविर ६ सितम्बर से योगी स्पोर्ट्स क्लब में लगाया जाएगा। प्रतियोगिता में सोनिया सिहाग, कनिष्ठा हुड्डा व संजू सिसोदिया, विजय लक्ष्मी, नीतू मांजू ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए। प्रियंका खीचड़ ने रजत पदक प्राप्त किया। बालक वर्ग मे सुभाष योगी ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया। नवीन कुमार पूनिया रजत पदक, प्रवीण कुलहरि रजत पदक। रशीद कास्य पदक तथा शीशराम कास्य पदक प्राप्त किया। टीम की कोच संगीता योगी थी।

मुख्यमंत्री राजे की राष्ट्रपति से मुलाकात

जयपुर, 18 अगस्त। मुख्यमंत्री श्रीमती वसुंधरा राजे ने शनिवार को नई दिल्ली में राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा पाटिल से राष्ट्रपति भवन में मुलाकात की। श्रीमती प्रतिभा पाटिल के राष्ट्रपति बनने के बाद श्रीमती राजे की उनसे यह प्रथम शिष्टाचार मुलाकात थी।

इससे पहले श्रीमती राजे राष्ट्रपति के शपथ ग्रहण समारोह में भी शामिल हुई थीं। श्रीमती राजे ने करीब पौन घण्टे की मुलाकात में राष्ट्रपति को शुभकामना देकर राजस्थान के विकास के कार्यों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। श्रीमती राजे ने राष्ट्रपति को राजस्थान आने का भी निमंत्रण दिया।

स्व. झुंझुनूंवाला की स्मृति में कॉपियां वितरित

चिड़ावा, 10 अगस्त। चिड़ावा कालेज एल्यूमनी एसोएिसशन के सदस्य प्रवासी व्यवसायी एवं युवा सामाजिक कार्यकर्ता अजय झुंझुनूंवाला ने अपने पिता स्व. ओमप्रकाश झुंझुनूंवाला की स्मृति में चिड़ावा उच्च माध्यमिक विद्यालय के जरूरतमंद विद्यार्थियों का कॉपियां वितरित की।

इस अवसर पर संस्था प्रधान सुरेंद्रपाल सिंह तंवर ने 852 कॉपियों का वितरण किया, कार्यक्रम में सामाजिक कार्यकर्ता हरिसिंह, वरिष्ठ व्याख्याता कैलाशचंद्र सैनी, नरेंद्र जांगिड़, लिपिक अनिल सैनी व स्काउट लीडर राजेंद्रप्रसाद शर्मा भी मौजूद थे।

डूण्डलोद पलिक स्कूल के विद्यार्थियों ने किया शैक्षिक भ्रमण

माई झुं. न्यूज। डूण्डलोद पबिलक स्कूल के छात्र-छात्राओं ने शैक्षणिक भ्रमण के तहत सीकर, झुंझुनूं, नवलगढ़ व मुकुन्दगढ़ के विभिन्न विभागों एवं ऐतिहासिक स्थानों का दौरा किया। विद्यालय के प्राचार्य एसबी बनर्जी ने बताया कि स्कूल में किताबी शिक्षा के साथ-साथ बाहरी वातावरण को भी शिक्षा का माध्यम बनाया है। इस मौके पर विद्यालय के शिक्षक अरविंद, डा. अजीत, सुनील सिंह, लक्ष्मीनारायण लीलावती व शशि उनके साथ थे। सीकर में छात्र-छात्राओं के दल ने राजस्थान पत्रिका एंव दैनिक भास्कर कार्यालय में प्रेस की छपाई कार्य के बारे में जानकारी ली। झुंझुनूं में विद्यार्थियों ने पुलिस स्टेशन की कार्रवाई के बारे में जानकारी प्राप्त की तथा भारत संचार निगम लिमिटेड में मंडल अभियंता कर्णसिंह केके से जानकारी हासिल की। अन्य दलों ने नवलगढ़ में दूरदर्शन केन्द्र, टेलीफोन एक्सचेंज, बैंक, मुकुन्दगढ़ फोर्ट, चूड़ीधाम आदि जगहों का भ्रमण किया।

व्यापारियों द्वारा सद्बुद्धि यज्ञ का आयोजन

माई झु. न्यूज। सरकार को सद्बुद्धि हेतु स्थानीय मंडावा रोड स्थित कृषि उजप मंडी समिति में ताराचन्द गुप्ता भोड़कीवाला के नेतृत्व में सद्बुद्धि यज्ञ का आयोजन गुरूवार को किया गया। मुख्य यजमान ताराचन्द ने गायत्री मंदिर के पंडित पवन कुमार द्वारा मंत्रोच्चारण के मध्य यज्ञ सम्पन्न किया। व्यापारियों ने लंबित पडी मांगों को पूरा करने तथा सरकार को सदबुद्धि प्रदान करने की कामना के साथ यज्ञ में आहुतियां प्रदान की। इस यज्ञ में गोपाल भीमसरिया, गोपाल खाजपूरिया, अमित टीबड़ा, बजरंगलाल, सूर्यकांत टीबड़ा, प्रदीप मित्तल सहित व्यापारी तथा पल्लेदारों ने भाग लिया।

विदित है कि पूरे राज्य में ही व्यापारीयों द्वारा अपनी मांगों के लिए सरकार से सतत प्रयास किये जा रहे हैं। इसी क्रम में झुंझुनूं कृषि उपज मण्डी समिति में झुंझुनूं के व्यापारियों ने एक दिवसीय सांकेतिक धरना देकर अपना विरोध भी दर्ज कराया।

जिला कलेक्टर की अध्यक्षता में 20 सूत्री कार्यक्रम की बैठक

झुंझुनू, 21 अगस्त: जिला कलेक्टर दिनेश कुमार की अध्यक्षता में मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभा कक्ष में 20 सूत्री कार्यक्रम क्रियान्वयन समिति की बैठक आयोजित हुई जिसमें विभिन्न विभागों द्वारा अब तक प्राप्त की गई प्रगति की समीक्षा की गई। बैठक में जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी गौतम मुखर्जी ने बिन्दुवार प्रगति की जानकारी लेते हुए बताया कि स्वर्ण जयन्ती ग्राम स्वरोजगार योजना अन्तर्गत 46 व्यक्तियों को लाभान्वित किया गया है।

उन्होंने बताया कि इंदिरा आवास योजना में अब तक 40 प्रतिशत उपलब्धि अर्जित की जा चुकी है एवं जिला परिषद की अन्य योजनाओं में भी आशातीत प्रगति की जा रही है। बैठक में अपर कलेक्टर कालीचरण शर्मा ने कहा कि शत प्रतिशत उपलब्धि अर्जित करने के लिए 20 सूत्री कार्यक्रम से जुड़े अधिकारियों को कार्य योजना बनाकर कार्य करना होगा। बैठक में अनुसूचित जाति जनजाति के परियोजना प्रबन्धक उत्तम सिंह, जिला रसद अधिकारी आर.एल. जाखड़, उपवन सरंक्षक दया सिंह दुलड़, सार्वजनिक निर्माण विभाग के अधिशाषी अभियन्ता सुरेन्द्र कुमार, प्रोजेक्ट ऑफिसर सुशील कुमार, मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डा. आर.बी. सिंह,महिला एवं बाल विकास विभाग के उपनिदेशक डी.एस. झाझडिया, उपजिला शिक्षा अधिकारी सुमन चौधरी व मोहर सिंह, जिला उद्योग अधिकारी मनीराम, समाज कल्याण विभाग के सहायक निदेशक मनफूल सिंह उपस्थित थे। बैठक की कार्यवाही का विवरण मुख्य आयोजना अधिकारी ओम प्रकाश शर्मा ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर 15 सूत्री कार्यक्रम की प्रगति की समीक्षा करते हुए अल्पसंख्यकों को विभिन्न योजनाओं से लाभान्वित करने की जरूरत जताई। बैठक में बताया गया कि रोजगार विभाग द्वारा 43 अल्पसंख्यकों को इस वर्ष लाभान्वित किया गया है तथा सेन्ट्रल कोपरेटिव बैंक द्वारा 483 लोगों को 95 लाख 85 हजार रूपये का ऋण प्रदान किया गया है। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा 47 लोगों को नये कनेक्शन दिये गये है। जिला उद्योग केन्द्र द्वारा प्रधानमंत्री रोजगार योजनान्तर्गत 10 व्यक्तियों को लाभान्वित किया गया है।

इसी प्रकार रसद विभाग द्वारा 39 अल्पसंख्यकों को उचित मूल्य की दुकाने आवंटित की गई है। महिला बाल विकास विभाग एवं समाज कल्याण विभाग द्वारा भी अल्पसंख्यकों को लाभान्वित किया गया है। अपर पुलिस अधीक्षक वी.के. गौड़ ने बताया कि पुलिस विभाग में अल्पसंख्यक वर्ग के 28 लोग कार्यरत है। बैठक समाज कल्याण विभाग के सहायक निदेशक ने बिन्दुवार प्रगति की जानकारी दी।