महत्वपूर्ण एवं खास

गांजा लेकर जा रहे युवक को पुलिस ने पकड़ा, 2 किलो 2सौ 50 ग्राम गांजा जप्त

रायपुर (आरएनएस)। गांजा लेकर जा रहे युवक को पुलिस ने गिरफ्तार कर उसके पास से गांजा जप्त कर उसे जेल भेज दिया है। मिली जानकारी के अनुसार गोगांव टंकी के पास गुढ़ियारी निवासी अजय यादव 32 वर्ष पिता रामपारस यादव को पुलिस ने मुखबिर की सूचना पर जांच के दौरान,प्लास्टिक के थैला में लेकर जा रहे 2 किलो 2 सौ 50 ग्राम गांजा जप्त किया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नार्कोटिक्स 20 ख के तहत अपराध कायम कर कार्रवाई किया है।

पुलिस ने खोज निकाले 20 गुमे हुए बच्चे

जगदलपुर (आरएनएस)। जगदलपुर पुलिस ऑपरेशन मुस्कान चला रही है। इसी के तहत 1 जनवरी से गुम हुए 20 बच्चों को खोज निकालने में पुलिस कामयाब हुई। इनमें 17 बालिकाएं व 3 बालक शामिल हैं। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक संजय महादेवा ने बताया कि नाबालिक बच्चे अपने घर में लड़ाई झगड़े व कहासुनी से परेशान होकर घर से भाग गए थे, जिसके बाद पुलिस ने एक ऑपरेशन चलाते हुए इन्हें खोज निकाला। वहीं बच्चों को बहला-फुसलाकर अपने साथ ले जाने वालों के खिलाफ भी पुलिस ने कार्यवाही की है। बच्चों के परिजनों को बुलाकर समझाइश देकर बच्चे उनके सुपुर्द किया गया है।

तलवार से युवक पर हमला, तीन गिरफ्तार

कोरबा (आरएनएस)। सरस्वती शिशु मंदिर के सामने गत रात्रि एक युवक पर धावा बोलकर कड़ा, तलवार से हमला करने वाले तीन युवकों को सीएसईबी चौकी पुलिस ने गिरफ्तार कर उनसे उपरोक्त हथियार जप्त कर लिया। जानकारी के अनुसार बुधवारी गांधी चौक निवासी सुशील सिंह उम्र 27 के द्वारा गत रात्रि दुपहिया वाहन सीमित रफ्तार में चलाने की बात कहने पर तेज गति से बाइक चला रहे अशोक सोन उम्र 35 पिता राधेश्याम सोनी निवासी काशीनगर, नकुल महंत पिता भरत महंत उम्र 19, अमित कुमार कुर्मी पिता हरिश कुमार उम्र 21 दोनों निवासी आरामशीन ने अपने साथियों के साथ कड़ा व तलवार से हमला कर दिया। जिससे की सुशील सिंह घायल हो गया। सीएसईबी चौकी प्रभारी जितेन्द्र सिंह यादव ने प्रार्थी की रिपोर्ट आरोपियों के विरूद्ध 294, 506,323, 34 भादवि एवं 25,25 आर्स एक्ट के तहत अपराध पंजीबद्ध कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों को रिमांड पर न्यायालय पेश किया गया।

यातायात कर्मचारी से मारपीट,मामला दर्ज

रायपुर (आरएनएस)। यातायात कर्मचारी से शास्त्री चौक पर गाली-गलोज कर मारपीट किये जाने की रिपोर्ट गोलबाजार थाने में दर्ज की गई है। मिली जानकारी के अनुसार संतोषीनगर टिकरापारा रायपुर निवासी अनिल कुमार साहू 27 वर्ष पिता जगदेव राम साहू ने रिपोर्ट दर्ज करायी है कि शास्त्री चौक के पास ड्यूटी करते समय अपनी बाईक को साईड में खड़ा कर दिया था तभी सुभाष चौक राजातालाब के पास सिविल लाईन रायपुर निवासी समीज आलम 24 वर्ष पिता नफिज आलम ने रॉग साईड से बाईक चलाकर मेरी बाईक को टक्कर मार दिया व उठाने जाने पर मेरे साथ गाली-गलोज करते हुये मारपीट करते हुये जान से मारने की धमकी देकर मारपीट किया। आरोपी के खिलाफ शासकीय कार्य में बाधा पहुंचाये जाने के मामले में अपराध कायम कर मामला दर्ज किया गया है।

घर के बाहर टहल रहे बुजुर्ग को बाईक चालक ने मारी टक्कर, ईलाज के दौरान मौत

रायपुर (आरएनएस)। घर के सामने पैदल टहल रहे बुजुर्ग को तेज रफ्तार बाईक चालक ने जोरदार ठोकर मार दिया जिसके चलते उसे गंभीर अवस्था में ईलाज के लिये डीकेएस अस्पताल में भर्ती किया गया था। ईलाज के दौरान वृद्ध कर मौत हो जाने पर बाईक चालक के खिलाफ अपराध कायम किया गया है। मिली जानकारी के अनुसार पटेल चौक टिकरापारा रायपुर निवासी रामनाथ साहू 73 वर्ष पिता केजउराम साहू को घर के बाहर टहलते समय तेज रफ्तार बाईक चला रहे चालक ने जोरदार ठोकर मार दिया जिसके चलते वह गंभीर रुप से घायल हो गया। ईलाज के लिये उसे डीकेएस अस्पताल में भर्ती कराया गया था जहां उसकी मौत हो गई। पुलिस ने अज्ञात बाईक सवार के खिलाफ अपराध कायम कर मामला दर्ज कर लिया है।

चेक में हस्ताक्षर से साबित होती है देनदारी: हाईकोर्ट

बिलासपुर (आरएनएस)। हाईकोर्ट ने कहा है कि चेक में हस्ताक्षर से साबित होता है कि जारीकर्ता ने देनदारी स्वीकार की है। इस आधार पर कोर्ट ने सजा के खिलाफ अपील को खारिज किया है। अपीलकर्ता मदन तिवारी राजनांदगांव जिले के डोंगरगांव में हेल्थ वेल्फेयर फाउंडेशन नाम से संस्था संचालित कर रहा है। उसने ग्राम भदरा गुरुर निवासी यशवंत कुमार साहू समेत 21 को संस्था में नियुक्त किया था। अनुबंध के अनुसार सभी से संस्था के नाम रक्षाधन जमा कराया गया। शर्त रखी गई कि एक वर्ष की परिवीक्षा अवधि होगी। इस दौरान काम संतोषजनक होने पर विनियोजित किया गया जाएगा। अन्यथा रक्षाधन लौटाया जाएगा। परिवीक्षा अवधि पूरी होने के बाद उन्हें विनियोजित नहीं किया गया। इस पर यशवंत कुमार साहू समेत अन्य ने जमा रक्षाधन वापस लौटाने की मांग की। इस पर अपीलार्थी ने 20 मार्च 2004 को यशवंत कुमार के नाम तीन लाख सोलह हजार रुपये का चेक दिया। खाता में राशि नहीं होने पर चेक बाउंस हो गया। इस पर यशवंत ने सिविल न्यायालय में धारा 138 के तहत परिवाद पेश किया। सिविल न्यायालय ने चेक बाउंस के मामले में मदन तिवारी को दो वर्ष कैद और पांच हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई। सत्र न्यायालय ने भी सिविल न्यायालय के आदेश को यथावत रखा। इसके खिलाफ उसने हाईकोर्ट में अपील की। इसमें कहा गया कि उसने आवेदक यशवंत कुमार साहू समेत अन्य से कोई कर्ज नहीं लिया है। ऋण लेना साबित नहीं होने के कारण निचली अदालत का आदेश गलत है।

अपील पर जस्टिस रजनी दुबे के कोर्ट में सुनवाई हुई। कोर्ट ने अपने आदेश में कहा कि अपीलकर्ता द्वारा चेक में हस्ताक्षर करना उसकी देनदारी को स्वीकार करना साबित करता है। इसके अलावा उसने धारा 139 निगोशिएबल की प्रतिपूर्ति को अस्वीकार नहीं किया है। चेक में हस्ताक्षर केवल ऋण के लिए नहीं बल्कि देयता के लिए भी आपराधिक कृत्य में आता है। कोर्ट ने अपील को खारिज करते हुए निचली अदालत के आदेश को यथावत रखा है।

केला बाड़ी में सोये ग्रामीण को हाथी ने सूड़ से उठाकर पटका, मौत

कोरबा (आरएनएस)। हिंसक हो चुके हाथियों के हमले में लगातार लोगों की मौतें हो रही है। बुधवार को मदवानी में एक ग्रामीण को हाथी ने सूड़ से उठाकर पटकने के बाद कुचल दिया। मौके पर ही उसकी मौत हो गई। ग्रामीण केलाबाड़ी की रक्षा करने वहां सोया हुआ था। इस घटना से आसपास के इलाके के लोग भयभीत है। पूर्व की तरह अबकि बार भी वन विभाग ने लोगों को अपने स्तर पर सतर्क रहने की सलाह दी।

वनमंडल कोरबा के करतला रेंज में आने वाले मदवानी गांव में 22 मई को सुबह 04 बजे के लगभग रौंगटे खड़े कर देने वाली घटना हुई। जिला मुख्यालय से लगभग 55 किमी दूर स्थित मदवानी में जहां यह घटना हुई, वह स्थान गांव के बाहरी हिस्से में बताया जाता है। 60 वर्षीय लगन साय राठिया पिता बोधन साय राठिया ने मदवानी के इस हिस्से में अपना घर बनाया हुआ है। इसके पास ही उसकी बाड़ी भी है। वहां केला, अमरूद और कई फलों का उत्पादन जारी है। इस सीजन में उत्पादों की रक्षा के लिए राठिया परिवार के लोग बारी-बारी से मौके पर पहरा दिया करते हैं। मंगलवार को रात खाना खाने के पश्चात लगन साय राठिया यहां केलाबाड़ी में सोया हुआ था। सूचनाओं के मुताबिक आसपास में हाथियों की चहलकदमी कुछ दिनों से जारी थी। ग्रामीण जानते थे कि कभी भी गजराज किसी भी हिस्से में पहुंचकर हमला कर सकते है। बुधवार को तड़के ऐसा ही हुआ, जब एक हाथी ने राठिया की केलाबाड़ी में उपस्थिति दर्ज करायी। यहां सो रहे लगन सिंह को सूड़ से उठाकर पटकने के साथ उसे कुचल दिया। ग्रामीण की घटना स्थल पर ही मौत हो गई। रात के शांत वातावरण में हाथी की चिंघाड़ और ग्रामीण की चीख को काफी दूरी तक लोगों ने सुना।

महिला एवं पुरुष पर धारदार हथियार से मारकर जानलेवा हमला, महिला की मौत

रायपुर (आरएनएस)। ग्राम लाजा खरोरा में एक महिला एवं पुरुष के गले पर धारदार हथियार से मारने के कारण महिला की घटना स्थल पर ही मौत हो गई है वही वृद्ध गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मिली जानकारी के अनुसार खरोरा थाना अंतर्गत ग्राम लांजा जोशी तालाब के पास स्थित एक मकान में घुसकर किसी ने एक वृद्ध महिला साधना बाई 63 वर्ष पति स्व.भाऊराम गेन्ड्रे को धारदार हथियार से मारकर हत्या कर दिया एवं जडिराम मनहरे 70 वर्ष के गले पर धारदार हथियार से मारकर गंभीर रुप से घायल कर दिया है। घटना की जानकारी हीरालाल चतुर्वेदी ने खरोरा थाने में दर्ज करायी है। पुलिस ने वृद्ध महिला की लाश को पोस्टमार्टम के लिये भेज दिया है व गंभीर रुप से घायल व्यक्ति को ईलाज के लिये अस्पताल में भर्ती कराया है। प्रार्थी की रिपोर्ट पर अज्ञात आरोपी के खिलाफ धारा 302 के तहत अपराध कायम कर मामला दर्ज कर जांच में लिया गया है।

सीएएफ का जवान निकला युवती का हत्यारा

अम्बिकापुर (आरएनएस)। मोबाइल रिचार्ज से दोस्ती और उसके बाद प्रेम सम्बंध से शादी को लेकर ऊपजे विवाद का पटाक्षेप हत्या की दहलीज पर हुआ। और इस मामले में अब दो जिलों की पुलिस अलग -अलग तरीके से कार्यवाही कर रही है। वही पुलिस ने आरोपी की निशानदेही पर तहसीलदार की मौजूदगी के दौरान दो माह पुराने कब्र को खोदकर युवती की लाश निकाल पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। दरअसल दक्षिण बस्तर के किरन्दुल से मोबाईल रिचार्ज से परवान चढ़े इश्क की कीमत एक युवती को अपनी जान देकर चुकानी पड़ी है..जानकारी के मुताबिक लौह नगरी किरन्दुल में अपनी बहन के यहाँ रहकर मोबाइल दुकान में काम करने वाली किरण कुरेठी को सीएएफ (छत्तीसगढ़ सशस्त्र बल) के 16 ई वाहिनी किरन्दुल में तैनात जवान रामप्रकाश कुजूर के बीच मोबाईल रिचार्ज के दौरान नम्बरो के आदान-प्रदान से प्रेम सम्बंध स्थापित हो गया था..जिसके बाद बात आगे बढ़ी और जवान का ट्रांसफर हो गया..इसी दौरान जवान ने शादी का झांसा देकर युवती से शारीरिक सम्बन्ध भी बनाये जिसके चलते 24 वर्षीया किरण गर्भवती हो गई..और जवान रामप्रताप पर शादी करने का दबाव बनाने लगी..देखते ही देखते समय बीतता गया और तब तक युवती के पेट मे 5 से 6 माह का बच्चा पलने लगा। जानकारी के मुताबिक सीएएफ जवान रामप्रताप ने युवती से छुटकारा पाने उसे रायपुर बुलाया और युवती भी 5 फरवरी को अपने घर भानुप्रतापपुर से रायपुर पहुँची,और दोनों कुछ दिन बिलासपुर में साथ रहे इस दौरान मूलतः सरगुजा जिले के रघुनाथपुर के ग्राम चठिरमा के रहने वाले जवान रामप्रताप कुजूर छुट्टी पर था और युवती के जिद करने पर वह उसे अम्बिकापुर ले आया। जहाँ 13 व 14 फरवरी के दरम्यान जवान ने युवती की हत्या की और उसके शव को सूरजपुर जिले के जयनगर थाना क्षेत्र के ग्राम ठाकुरपुर के टोनही नाले के समीप गाड़ दिया।

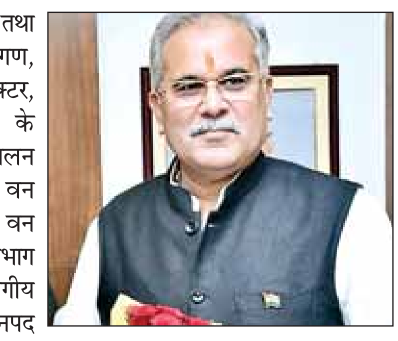
ऐसे हुआ मामले का खुलासा

बता दे कि मूल रूप से कांकेर जिले के भानुप्रतापपुर थाना क्षेत्र के ग्राम 'भुलसी तरहूल की रहने वाली युवती किरण जवान रामप्रकाश के बुलावे पर रायपुर तो पहुँची मगर उससे पहले उसने अपने घर से किसी बर्थडे पार्टी का जिक्र कर शाम को घर लौटने की बात कही थी..और युवती के शामतक घर नही पहुँचने पर उसके परिजनों ने उसकी खोजबीन की..मगर उन्हें कुछ हासिल नही हो सका जिसके बाद युवती के परिजनों ने भानुप्रतापपुर थाने में युवती की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई।

वन अधिकार अधिनियम का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए : भूपेश

» अम्बिकापुर, रायपुर और जगदलपुर में आयोजित की जाएगी कार्यशाला

» वन अधिकार अधिनियम के लिए गठित समितियों का किया जाएगा पुनर्गठन



रायपुर (आरएनएस)। मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने कहा है कि प्रदेश में वन अधिकार अधिनियम के प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने आज यहां मुख्यमंत्री निवास पर आयोजित समीक्षा बैठक में इसके लिए सरगुजा, रायपुर और बस्तर में कार्यशाला आयोजित करने के निर्देश दिए। बैठक में निर्णय लिया गया कि सरगुजा संभाग के मुख्यालय अम्बिकापुर में 28 मई को, रायपुर में 29 मई को और बस्तर संभाग के मुख्यालय जगदलपुर में 30 मई को इस कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। मुख्यमंत्री स्वयं, वन मंत्री, मुख्य सचिव तथा क्षेत्र के मंत्रीगण, विधायक, कलेक्टर, जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी, वन मंडलाधिकारी, वन और राजस्व विभाग के अनुविभागीय अधिकारी, जनपद पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी, सहायक आयुक्त, आदिवासी विकास कार्यशाला में उपस्थित रहेंगे। मुख्यमंत्री ने समीक्षा के दौरान कहा कि कार्यशाला में वन अधिकार अधिनियम के प्रावधानों की विस्तृत और स्पष्ट जानकारी दी जाए, जिससे इस अधिनियम का क्रियान्वयन प्रभावी ढंग से हो सके। यह भी सुनिश्चित किया जाए कि अधिनियम के अनुसार सभी पात्र व्यक्तियों को वन अधिकार पट्टे दिए जाएं। उन्होंने सामुदायिक वन अधिकार पट्टे देने के निर्देश भी बैठक में दिए।

बघेल ने वन अधिकार अधिनियम के क्रियान्वयन के लिए ग्राम पंचायत, जनपद और जिला स्तर पर गठित समितियों का पुनर्गठन करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि वन अधिकार पट्टे के लिए निरस्त किए गए आवेदनों पर फिर से विचार किया जाए।

बघेल ने मानसून के पहले वन क्षेत्रों के गांवों में ग्राम वन समितियों के माध्यम से सब्जी और फलों के बीज वितरित करने के निर्देश दिए। उन्होंने अचानकमार अभ्यारण्य और कांगेर वेली में फलदार वृक्षों की प्रजातियों के बीज का हवाई छिड़काव करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि वनों में मानसून के पहले बीजों का छिड़काव किया जाए, जिससे आने वाले समय में बंदर, भालू, शूकर जैसे पशुओं के लिए जंगल में ही आसानी से भोजन उपलब्ध हो सके।

कौशिक पर लगे आरोप से कांग्रेस का कोई संबंध नहीं : शैलेष नितिन त्रिवेदी

रायपुर (आरएनएस)। प्रदेश कांग्रेस के महामंत्री एवं संचार विभाग के अध्यक्ष शैलेश नितिन त्रिवेदी ने कहा है कि कांग्रेस व्यक्तिगत प्रतिशोध की राजनीति में विश्वास ही नहीं करती है। धरमलाल कौशिक जी के खिलाफ शिकायत की गई है उस शिकायत से कांग्रेस का कोई संबंध नहीं है। धरमलाल कौशिक जी एक जिम्मेदार सम्मानित नेता हैं और उन्हें मंत्री का दर्जा प्राप्त है। अभी तो सरकार ने या पुलिस ने कोई कार्यवाही ही धरमलाल कौशिक जी के विरुद्ध नहीं की है। ऐसी स्थिति में धरमलाल कौशिक मामले में सरकार और कांग्रेस के खिलाफ बयान बेहद गैर जिम्मेदाराना है। अगर धरमलाल कौशिक जी के खिलाफ कोई षड्यंत्र हो रहा है तो उन्हें स्वयं सामने आकर षड्यंत्र के बारे में पुलिस को बताना चाहिए। महिला ने गंभीर शिकायत की है। धरमलाल कौशिक जी को तो स्वयं इस शिकायत की जांच की मांग करनी चाहिये। जिस एजेंसी से धरमलाल कौशिक चाहे उसी एजेंसी से इस प्रकरण की जांच के लिये हम तैयार है। धरमलाल कौशिक जी को अपनी सरकार मंत्री एम जे अकबर का अनुसरण करना चाहिये जिन्होंने ऐसी ही शिकायतों पर पद छोड़कर स्वयं जांच की मांग की और जांच का सामना भी किया है।

दीपिका पादुकोण ने की आलिया भट्ट की बहन शाहीन की तारीफ

दीपिका पादुकोण न सिर्फ आलिया भट्ट के क्लोज हैं बल्कि उनकी बहन शाहीन भट्ट को भी वह काफी पसंद करती हैं। शाहीन ने जिस तरह से छोटी उम्र से ही डिप्रेशन की लड़ाई लड़ी और इसे लेकर खुलकर बात की, उसकी दीपिका कई बार तारीफ कर चुकी हैं। इस बार भी एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर यही करती दिखीं।

दीपिका ने अपने ट्विटर अकाउंट पर आलिया के उस ट्वीट को रीट्वीट किया है जिसमें उन्होंने शाहीन के हालिया इंटरव्यू को लेकर सराहना की थी। दीपिका ने इसके साथ लिखा, ... मैं भी आपकी बात से सहमत हूं आलू। उनकी ईमानदारी और अंतर्दृष्टि मुझे काफी हैरान करती है। आप दोनों को प्यार। बता दें कि, शाहीन भट्ट ने डिप्रेशन से अपनी लड़ाई को लेकर किताब भी लिखी है, जिसमें उन्होंने अपनी जिंदगी से जुड़े कई राज खोले हैं। लोग उस समय यह जानकार हैरान रह गए थे कि भट्ट फैमिली की यह लाड़ली डिप्रेशन से जूझते हुए आत्महत्या तक के बारे में न सिर्फ सोचती थी बल्कि ऐसा करने का प्रयास भी किया था। दीपिका खुद भी डिप्रेशन का शिकार रह चुकी हैं, ऐसे में जब शाहीन की बात सामने आई थी तब उन्होंने उनका पूरा सपोर्ट करने के साथ ही उनके साहस की तारीफ की थी।

शाहरुख खान को पिता समान मानती हैं अनन्या पांडे

चंकी पांडे की बेटी अनन्या पांडे ने हाल ही में रिलीज हुई फिल्म स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 से अपना बॉलिवुड डेब्यू किया। इस फिल्म को तो कुछ खास रिस्पॉन्स नहीं मिला, लेकिन फिल्म में अनन्या की ऐक्टिंग को सभी ने सराहा। यही वजह है कि अनन्या आजकल काफी खुश हैं। हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में उन्होंने खुलकर बात की और बताया कि उनकी लाइफ में कौन सबसे यादा अहमियत रखता है। फिल्म इंडस्ट्री में अनन्या के कई दोस्त हैं, जिनमें शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान और संजय कपूर की बेटी शनाया कपूर शामिल हैं, लेकिन बहुत ही ऐसे कम लोग होते हैं जो फैमिली की तरह होते हैं। हालांकि इस मामले में अनन्या खुद को लकी मानती हैं। अनन्या कहती हैं कि बॉलिवुड में कई लोग उनके करीबी हैं, लेकिन शाहरुख खान स्पेशल हैं। अनन्या कहती हैं कि शाहरुख उनके पिता समान हैं। उन्होंने आगे कहा कि शाहरुख उनके पिता चंकी पांडे के बेस्ट फ्रेंड हैं और बेहद ख्याल रखते हैं। अब अनन्या के मुंह से इतनी तारीफ सुनकर शाहरुख भी वाकई बहुत खुश होंगे। बात करें अनन्या की फिल्मों की, तो अब वह कार्तिक आर्यन स्टारर पति, पत्नी और वो के रीमेक में नजर आएंगी।

कमर दर्द से हैं परेशान तो करें ये योग आसन

आजकल कमर दर्द की समस्या आम हो गई है। देर तक खड़े रहने या बैठे रहने से कमर में दर्द होने लगता है। अगर इसे अनदेखा किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकता है। कमर में दर्द होते ही हम डॉक्टर और दवाइयों को रुख करने लगते हैं, लेकिन योग के जरिए भी कमर दर्द से छुटकारा पाया जा सकता है। यहां कुछ योग आसन बताए जा रहे हैं जिनके जरिए कमर दर्द से निजात पाई जा सकती है। आइए जानते हैं-

कंधरासन - इस आसन में सबसे पहले एक चटाई पर सीधे लेट जाइए और फिर अपने घुटनों को मोड़कर अपने बट्स के पास ले आएं। बाजुओं को सीधा कर कमर के पास रखिए। अब इसी अवस्था में अपने बट्स को ऊपर की दिशा में उठाएं। इस दौरान सांस को रोके रखें। अब धीरे-धीरे पुरानी अवस्था में लौटें और सांस छोड़ते रहें। इस आसन को रोजाना 4 से 5 बार करें।

भुजंग आसन- इस आसन के लिए सबसे पहले सीधे लेट जाएं। पैरों को सीधा रखें और हाथों को कंधों की सीध में लाएं। अब हाथों की सहायता से अपने शरीर के अगले हिस्से को ऊंचा उठाएं। ध्यान रहे कि शरीर का पिछला हिस्सा जमीन से ही टच रहे। इस अवस्था में 3 से 4 मिनट रहें, लेकिन यह भी ध्यान रहे कि इस दौरान मांसपेशियों में खिंचाव न आ जाए। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पुरानी अवस्था में आ जाएं।

चक्रासन- यह आसन कमर दर्द में काफी आरामदायक है। इसे करने के लिए एक चटाई पर सीधे लेट जाएं और फिर अपने हाथों और पंजों के बल पर अपने शरीर को ऊंचा उठाएं। इस दौरान कमर को जितना हो सकता है उतना ऊंचा उठाएं। 1 या 2 मिनट तक इसी अवस्था में रहने के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए नॉर्मल अवस्था में आ जाएं।