# समूचा विश्व दे रहा है योग को महत्व : प्रहलाद पटेल

## मंत्री के साथ जनप्रतिनिधियों और प्रशासनिक अधिकारियों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

फनरसिंहपुर, देशबन्धु। पंचायत एवं ग्रामीण विकास व श्रम मंत्री प्रहलाद सिंह पटेल के मुख्य आतिथ्य में 11 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सामूहिक योगाभ्यास योग संगम का जिला स्तरीय मुख्य कार्यक्रम नर्मदा नदी बरमान तट पर स्थित दीपेश्वर मंदिर प्रांगण में आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम आयुष विभाग और शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में किया गया।

उल्लेखनीय हैं कि यह योग दिवस एक पृथ्वी- एक स्वास्थ्य के लिये योग की थीम पर आयोजित किया गया। इस अवसर पर इस अवसर पर जिला पंचायत अध्यक्ष ज्योति नीलेश काकोड़िया, विधायक विश्वनाथ सिंह पटेल, पूर्व राज्य मंत्री जालम सिंह पटेल, महंत प्रीतम पुरी गोस्वामी, रामस्नेही पाठक, कलेक्टर शीतला पटले, जिला पंचायत सीईओ दलीप कुमार, एएसपी संदीप भूरिया सहित अन्य

गणमान्य नागरिक मौजूद थे।

मंदिर परिसर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विशाखापट्टनम (आंध्रप्रदेश) में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के संबोधन का सीधा प्रसारण किया गया। इसके साथ ही भोपाल में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम से मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के संबोधन का भी सीधा प्रसारण किया गया। कार्यक्रम के प्रारंभ में पटेल ने अपने संबोधन में नागरिकों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि आज समूचा विश्व योग के महत्व को समझ रहा है। इसका श्रेय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को जाता है।

प्रधानमंत्री के प्रयासों का ही परिणाम है कि विश्व योग को आत्मसात कर रहा है। अब यह केवल शासकीय कार्यक्रम तक सीमित नहीं है। उन्होंने नागरिकों से योग को दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा बनाने का आग्रह किया। कार्यक्रम में शक्ति क्लब, शिवाजी क्लब, स्कूली बच्चों, जन प्रतिनिधियों एवं प्रशासनिक अधिकारियों के साथ योग के विभिन्न आसनों का अभ्यास किया।

सामूहिक योग कार्यक्रम की शुरूआत प्रार्थना से हुई। इसके बाद लोगों को योग की चालन क्रियायें, योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया। योगासनों में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्द्ध उष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, उत्थानमंडूकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, उत्थानपादासन, अर्द्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन का अभ्यास कराया गया।

## आस्था योग संस्थान के सदस्यों ने मनाया योग दिवस

नरसिंहपुर, देशबन्धु। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आस्था योग संस्थान के सभी सदस्यों ने स्थानीय नागरिकों के साथ अपने कार्यस्थल मून लाइट गार्डन में योग दिवस को उमंग के साथ मनाया गया।जिसमें सर्वप्रथम दीप प्रज्जवलित कर प्रात:काल 6 बजे से 1 घंटे का योगाभ्यास करने के तत्पश्चात समाज में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए एक योग रैली निकाली जिसने स्टेशन क्षेत्र की कालोनियों के साथ मुख्य मार्ग पर भ्रमण किया। रैली का समापन करने के बाद सदस्यों ने योग से मिल रहे अपने अपने लाभ बतायें जिससे वे किस प्रकार से पूर्ण स्वस्थ बने हुए है।

## सार-समाचार

### उत्कृष्ट विद्यालय में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नरसिंहपुर, देशबन्धु। उत्कृष्ट विद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। विद्यालय के असेंबली हॉल में संस्था प्राचार्य जी एस पटेल तथा स्थानीय लोगों की उपस्थिति संस्था के छात्र ट्ठ छात्राओं, अभिभावकों तथा शिक्षकों ने योगाभ्यास किया। कार्यक्रम का प्रसारण रेडियो पर हुआ जिसके साथ सभी ने एक लय में योग, आसान और प्राणायाम का अभ्यास किया। कार्यक्रम में जिला न्याय विभाग से विधिक सहायता क्लब के कर्मचारी, रानी अवंती बाई लोधी योग क्लब के प्रधानाचार्य प्रभात राय, प्रहलाद पटेल व अन्य सदस्य, जूडो के खिलाड़ी और प्रशिक्षक अशोक नामदेव भी सहभागी बने। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री का प्रेरक उद्बोधन सभी ने सुना। विद्यार्थियों और सहभागी नागरिकों ने छात्रावास अधीक्षकों दिव्यश्री साहू व पंकज उमरे द्वारा उपलब्ध कराया गया स्वल्पाहार ग्रहण किया। व्यवस्था में प्रीती पाराशर व अन्य शिक्षक गण,योगाभ्यास के सहयोगी आत्रेपु राम मोहन राव व एन एन सी के छात्र तथा आभार व संचालन भोलानाथ पांडेय द्वारा किया गया।

### सूखाखेरी में मनाया गया योग दिवस

गाडरवारा, देशबन्धु। शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शासकीय उमा विद्यालय सूखा खेरी मे कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम मे प्राचार्य महेंद्र सिंह पटेल, डॉ संदीप कुमार मेहरा, योग प्रभारी श्रीमति विनीता मेहरा, खेल प्रभारी नितेंद्र प्रताप सिंह राजगोंड एवम समस्त स्टाफ, ग्रामीण जन एवम विद्याथियो ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव के उदबोधन के उपरांत योग अभ्यास किया एवम योग से जुड़े विभिन्न लाभों को सबके समक्ष साझा किया।

### कैसे कम होगा स्कूल बैग का बोझ, चौथी की किताब ही 500 पन्नों से अधिक

गाडरवारा, देशबन्धु। सरकारी स्कूलों में प्राथमिक स्तर के बच्चों पर किताबों का बोझ लादा जा रहा है। ये बच्चे पाठ्यक्रम की पुस्तकों के साथ ही मूलभूत साक्षरता और संख्यात्मकता की पुस्तकें भी पढ़ रहे हैं। पूरे कोर्स की किताबों का वजन चार से पांच किलो तक हो रहा है, जबकि राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत लागू की गई स्कूल बैग पॉलिसी 2020 में पहली से पांचवीं तक 1.6 से 2.5 किलो तक का ही स्कूल बैग का वजन होना चाहिए।

चौथी कक्षा की हिंदी की पुस्तक का वजन एक किलो 100 ग्राम है। चौथी कक्षा में कुल आठ पुस्तकों का बोझ बच्चों को उठाना होगा। हाल फिलहाल प्राथमिक स्कूलों में कक्षावार ये किताबें पहुंचने लगी हैं। प्राथमिक कक्षाओं में बच्चों को शुरुआती मूलभूत साक्षरता और संख्यात्मकता का ज्ञान देने के लिए एफएलएन शुरू किया गया है। पहली से तीसरी तक और इस बार चौथी कक्षा में किताबें पहुंचने लगी हैं।

## जिला न्यायालय में योगाभ्यास

नरसिंहपुर, देशबन्धु। जिला न्यायाधीश एवं अध्यक्ष जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अखिलेश शुक्ला के मुख्य आतिथ्य में जिला न्यायालय के सभागार में 11 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून को एक पृथ्वी- एक स्वास्थ्य के लिये योग की थीम पर योगाभ्यास हुआ।

इस दौरान सभी ने एक साथ सभी ने अनुलोम- विलोम, कपालभांति एवं सूर्य नमस्कार जैसे अत्यंत आवश्यक योगाभ्यास प्रशिक्षक हीरालाल कोरी ने करवाया।

जिला न्यायाधीश अखिलेश शुक्ला ने एक पृथ्वी- एक स्वास्थ्य के लिए योग को अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक और मनुष्य एवं प्रकृति के मध्य आपसी तालमेल के लिए आवश्यक बताया। कार्यक्रम में लीगल एड क्लीनिक, सामुदायिक केन्द्र एवं जेल आदि में भी पैरालीगल वॉलेंटियर्र के माध्यम से आयोजित योग कार्यक्रमों में अपनी सहभागिता की गई।

इस अवसर पर अधिवक्तागण, जिला न्यायालय एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कर्मचारी और पैरालीगल वॉलेंटियर्स मौजूद थे।

## तन-मन स्वस्थ रखने को योग जरूरी

नरसिंहपुर, देशबन्धु। अतिथियों द्वारा मां गायत्री के पूजन वंदन से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। गायत्री मंदिर परिसर नरसिंहपुर में आयोजित विश्व योग दिवस पर रामशंकर वर्मा ने ऊंनाद भ्रामरी भस्त्रिका कपाल भाती अनुलोम विलोम सहित योग की अनेक मुद्राओं को कराते हुए उनपर प्रकाश डाला।

18 बर्षो से निरंतर योग कक्षा चलाने बाले योग समिति प्रमुख योगचार्य एनसी जैन ने आयोजन की पृष्ठभूमि रुपरेखा रखते हुए सभी को योगा करने की प्रेरणा दी। साहित्यकार कवि अशोक त्रिपाठी ने कहा कि शरीर को स्वस्थ्य रखने, स्वयं को मानसिक रूप से मजबूत रखने और आध्यात्मिक चेतना की अभिवृद्धि के लिए योग एक मूलमंत्र और रामवाण त्रिवेणी दवा है।

अतिथियों में पं.एम एल हरदेनिया डा महेश त्रिपाठी पं.गणेश कुमार चतुर्वेदी प्रमोद जैन सुबोध शर्मा राघवेन्द्र शर्मा बी एस पटेल पं.सी बी शर्मा डी डी गोस्वामी एवं गायत्री परिवाज्रक प्रकाश भाई ने योग के इतिहास सहित प्राणायाम आसन ध्यान धारणा समाधि और योग क्रिया विधि पर प्रकाश डालते हुए सभी को नियमित रूप से योगा करने की प्रेरणा दी।

कार्यक्रम का सरस रोचक संचालन कविवर अशोक त्रिपाठी ने एवं आभार प्रदर्शन योगाचार्य जे के पटेल ने किया। आयोजन में डा केदार गुप्ता देवेन्द्र दुबे सुधीर जैन विजय भैया जैन जे के पटेल वीरेंद्र राव रामकुमार जाट शरद साहू शिवप्रसाद साहू नीरज शर्मा सुधीर दुबे धनराज साहू भोपत साहू बाबूलाल साहू आर के पटवा गुरमुख माखीजा मनोहर कहार मोती लाल श्रीवास्तव मोती पटेल अशोक नेमा छत्रपाल कोरी आर के राय, महेश प्रजापति एल डी दुबे मनोज जाट के सक्सेना सहित अनेक योगीजन उपस्थित थे।

## एकल ग्रामोत्थान फाउंडेशन केंद्र मिढ़ली में योगा कार्यक्रम

बरमान, देशबन्धु। आज 21 जून को अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस के अवसर पर एकल ग्रामोत्थान फाउंडेशन केंद्र मिढ़ली (बरमान) के योगा कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम का आरंभ शुभारंभ प्रार्थना के साथ किया गया। समिति सदस्य रामनारायण सोनी ने प्रारंभ में सूर्यनमस्कार करवाया उसके पश्चात एकल अभियान संच प्रमुख गोविंद , सुदर्शन रैकवार सीटीएल ट्रेनर,रितिक परिहार केंद्र समन्वयक ने अन्य आसन क्रमश: करवाए। कार्यक्रम में सभी समिति सदस्यों का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। दिनेश दुबे ने बताया कि आज के समय में हमें योग करना कितना आवश्यक है जिससे हम सभी अपने स्वास्थ्य को ठीक रख सकते हैं । रामनारायण सोनी ने बताया कि आज हम अंतरराष्ट्रीय 11 वाँ योग

दिवस मना रहे है । केंद्र में उपस्थित सीटीएल एवं डब्लूईसी के सभी बच्चों ने योग किया।

इस कार्यक्रम में एकल ग्रामोत्थान फाउंडेशन केंद्र मिढ़ली अध्यक्ष हेमेंद्र शुक्ला, कोषाध्यक्ष नरेश पांडे समिति सदस्य दिनेश दुबे मोतीलाल चौरसिया, रामनारायण सोनी, एकल अभियान संच प्रमुख राकेश लोधी करेली संच प्रमुख गोविंद रैकवार आचार्य अभय सेटेलाइट सेंटर से कमलाबाई सीटीएल ट्रेनर सुदर्शन , डब्लूईसी ट्रेनर रोशनी एवं केंद्र समन्वयक रितिक परिहार एवं कंप्यूटर एवं सिलाई के सभी विद्यार्थी उपस्थित रहे।

## सांदीपनि विद्यालय साईंखेड़ा में योग दिवस पर कार्यक्रम, सीएम का संदेश सुना

गाडरवारा, देशबन्धु। एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के मूलमंत्र के साथ 21 जून को दुनियाभर में ग्यारहवाँ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। सांदीपनि विद्यालय साईंखेड़ा में भी पूरे उत्साह और उमंग के साथ सुबह 6 बजे से योग दिवस के कार्यक्रम किये गए। कार्यक्रम में पधारे जनप्रतिनिधियों, पालकों और शिक्षकों ने विद्यार्थियों की मौजूदगी में सबसे पहले माता सरस्वती का पूजन अर्चन कर मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव का संदेश सभी ने सुना। उसके बादविशाखापट्टनम से देश के प्रधानमंत्री माननीय नरेंद्र मोदी के संदेश को भी सुना गया।

इस अवसर पर भाजपा मंडल अध्यक्ष दिग्विजयसिंह राजपूत मण्डल साईंखेड़ा की कार्यकारिणी के साथ उपस्थित रहे। साथ ही नगर परिषद से जनप्रतिनिधियों की उपस्थिति सराहनीय रही। विदित हो कि योग प्रशिक्षक अमन शर्मा, आदित्य द्विवेदी और सुधीर प्रजापति ने सूर्यनमस्कार सहित योगासन और प्राणायाम का अभ्यास कराया। कार्यक्रम मे संस्था प्राचार्य चंद्रकांत विश्वकर्मा ने योग की महत्ता पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम मे योग के लिए मैदान को व्यवस्थित भानुप्रताप राजपूत द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में सरदार सिंह राजपूत द्वारा आभार किया गया।

## सामूहिक योगाभ्यास आयोजित

नरसिंहपुर, देशबान्धु। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एम. आई. एम. टी. कॉलेज नरसिंहपुर में अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं, एन.सी.सी., एन.एस.एस. के कैडेट्स द्वारा सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया।महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार गर्ग ने जीवन में योग का महत्व को उल्लेख करते हुए नियमित योग एवं निरोगी काया प्राप्त करने की बात पर बल दिया। कार्यक्रम में योग, प्राणायाम एवं सूर्य नमस्कार के माध्यम से युवाओं को विविध आसनों का अभ्यास कराया गया। 1 एम. पी. बटालियन एन. सी. सी. जबलपुर के कमान अधिकारी कर्नल समीर बोडास के निर्देशानुसार जनजागरूकता हेतु युवाओं को जीवन में योग को शामिल करने हेतु व्याख्यान के माध्यम से प्रेरित किया गया। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संदेश को संचारित किया गया।

कार्यक्रम का संचालन एन.सी.सी. अधिकारी मेजर डॉ. पराग नेमा एवं आभार एन.एस. एस. कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती आराधना दुबे द्वारा किया गया। सम्पूर्ण आयोजन में उपप्राचार्य डॉ. एस. एन. राव, ले. जितेन्द्र कुमार मिश्रा सहित विभागाध्यक्षों एवं स्टाफ मेम्बर्स की विशेष उपस्थिति रहीं।

## झमाझम वर्षा से मौसम में घुली ठंडक

गाडरवारा, देशबन्धु। शनिवार को पहली बार इलाकों में शाम को हुई वर्षा से मौसम सुहाना हो गया है। इस वर्षा से लोगों को भीषण गर्मी से राहत मिली। वर्षा की वजह से नगर का तापमान लुढ़का है, जिसका सभी को बेसब्री से इंतजार था। बरसात होने से लोगों को भीषण गर्मी से राहत मिली। शहर सहित आसपास के इलाकों में गरज के साथ वर्षा हुई। इसके बाद फिर सवा 5 बजे से झमाझम बारिश का दौर शुरु हुआ जो देररात तक जारी रहा। आस-पास के इलाकों में झमाझम वर्षा से लोगों के चेहरों पर मुस्कान आ गई।

भीषण गर्मी का सितम झेल रहे क्षेत्रावासियों के लिए हुई वर्षा से मौसम सुहाना हो गया। शहर को वर्षा ने तरबतर कर दिया। शनिवार को सुबह से ही छाये काले घने बादलों ने लोगों को भीषण गर्मी के सितम से राहत दी है। वर्षा के बाद मौसम में हुए बदलाव से अधिकतम तापमान में भी कमी दर्ज की गई है। बताया जाता है की प्री-मानसून की गतिविधियां शुरू हो गई हैं। अब जल्द ही मानसून भी दस्तक दे सकता है।

### जिले में अब तक 43 मिमी वर्षा दर्ज

नरसिंहपुर, देशबन्धु। नरसिंहपुर जिले में एक जून से 21 जून तक की अवधि में औसत रूप से कुल 43 मिमी अर्थात 1.69 इंच वर्षा दर्ज की गयी है। 21 जून की सुबह तक बीते 24 घंटे में जिले में औसतन 21 मिमी वर्षा दर्ज की गई है। इस दिन तहसील नरसिंहपुर में 21 मिमी, गाडरवारा में 6 मिमी, गोटेगांव में 9 मिमी, करेली में 5 मिमी और तेंदूखेड़ा में 0.64 मिमी वर्षा आंकी गई है। अधीक्षक भू- अभिलेख से प्राप्त जानकारी के अनुसार 21 जून तक तहसील नरसिंहपुर में 54 मिमी, गाडरवारा में 25, गोटेगांव में 13 मिमी, करेली में 34 मिमी और तेंदूखेड़ा में 89 मिमी वर्षा आंकी गई है।

## उत्कृष्ट प्रदर्शन पर शिक्षक को मिला सम्मान

नरसिंहपुर, देशबन्धु। जनपद शिक्षा केंद्र नरसिंहपुर द्वारा एक अभिनव पहल के अंतर्गत कक्षा पहली, दूसरी पढ़ाने वाले शिक्षकों को सम्मानित किया गया। हाल ही में डाइट नरसिंहपुर में चल रहे बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान के तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शिक्षको द्वारा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर बेस्ट ट्रेंस अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। अलग अलग चरणों में होने वाले बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान संबंधित प्रशिक्षण में प्रथम एवं द्वितीय चरण के प्रशिक्षण में दो बेच बनाए गए हैं

जिसमें प्रथम चरण में प्रथम बेच से शासकीय प्राथमिक शाला घाट पिपरिया महादेव की रानू अग्रवाल एवं द्वितीय बेच से शासकीय प्राथमिक शाला सिमरिया झिरना की अरुणा सोनी को, द्वितीय चरण के प्रशिक्षण में प्रथम एवम द्वितीय बेच में शासकीय प्राथमिक विद्यालय सहजपुरा से दिनेश सेन, एकीकृत विद्यालय झामर के मोहित गुप्ता शिक्षक को प्रशस्ति पत्र, प्रतीक चिन्ह और पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया गया। जनपद शिक्षा केंद्र नरसिंहपुर बी ए सी ब्रजेश नेमा ने कहा, 卐एक शिक्षक न केवल बच्चों के भविष्य का निर्माता होता है, बल्कि वह समाज के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह पहल शिक्षकों के मनोबल को बढ़ाएगी। उक्त अवसर पर विकासखंड स्त्रोत समन्वयक ओ पी राय, मास्टर ट्रेनर अभिषेक गुमास्ता, मनीष यादव, राहुल सोनटेके , कीर्ति चावला , दीपक श्रीवास्तव, राजा नामदेव एवं कक्षा पहली दूसरी पढ़ाने वाले शिक्षकों एवं जनशिक्षकों की उपस्थिति रही।


मार्केट वॉच गाडरवारा

क्लासिफाईड विज्ञापन के लिए अनिल गुप्ता गाडरवारा से संपर्क करें। मोबाईल - 9424328221

सोसायटी फॉर अवेयरनेस एण्ड रूरल एडवांसमेंट, संबद्ध अध्ययन केन्द्र

अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल

Sara Group of Institutions

पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
- प्राथमिक चिकित्सा उपचार
- आधारभूत स्वास्थ्य संरक्षण
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
- फैशन डिजायनिंग
- संगणक अनुप्रयोग डीसीए

प्रवेश प्रारंभ

एसआर एन्क्लेव, जमाड़ा रोड, महाराणा प्रताप वार्ड, गाडरवारा जिला-नरसिंहपुर, फोन-8989167883

स्नातकोत्तर पत्रोपाधि पाठ्यक्रम
- आधारभूत स्वास्थ्य संरक्षण
- आहार एवं जनस्वास्थ्य पोषण
- सायबर कानून
- जर्नलिज्म एवं मास कम्यूनिकेशन
- संगणक अनुप्रयोग पीजीडीसीए