सूर्य नमस्कार व प्राणायाम से हुई दिन की शुरुआत

शहडोल, देशबन्धु। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को जिले भर में जनप्रतिनिधियों, प्रशासनिक अधिकारियों और स्वयंसेवी संस्थाओं से जुड़े लोगों ने सूर्य को नमस्कार और प्राणायाम कर अपने दिन की शुरुआत की। योग दिवस के मौके पर जिला स्तरीय योग संगम सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम जिला मुख्यालय के बैडमिंटन इन डोर हाल में आयोजित किया गया।

सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम

योगाभ्यास कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि जैतपुर विधायक जयसिंह मरावी ने कहा कि स्वस्थ जीवन, शांत मन एवं निरोगी शरीर के लिए योग को अपने दिनचर्या में शामिल करे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विशेष पहल की और उनके सद्प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र संघ की पहल पर वर्ष 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रति वर्ष 21 जून को मनाया जाने लगा।उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य के लिए योग का महत्वपूर्ण स्थान है योग जीवन के सभी पहलुओं के बीच संतुलन स्थापित करने के साथ स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक जयसिंहनगर मनीषा सिंह ने कहा कि मानव के जीवन का प्राथमिक सुख निरोगी काया है निरोगी काया तथा स्वस्थ बुद्धि के लिए सुबह उठकर व्यायाम एवं योग आवश्यक है। योग स्वस्थ जीवन का आधार है शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुख, आध्यात्मिक प्रगति के लिए योग अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि योग की शक्ति को पहचाने, जाने और अपने जीवन शैली में अपनाए।

इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव के उद्बोधन का सीधा प्रसारण वर्चुअल माध्यम से कार्यक्रम स्थल पर किया गया। जिला स्तरीय योग संगम सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम में डीआईजी सविता सुहाने, कलेक्टर डॉ.केदार सिंह, मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत नरेंद्र सिंह धुर्वे, अपर कलेक्टर सरोधन सिंह, जिला भाजपा अध्यक्ष अमिता चपरा, अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत मुद्रिका सिंह और अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक अभिषेक दीवान, सहित अन्य अधिकारियों, कर्मचारियों, खिलाड़ियों व योग गुरुओं ने सामूहिक योगाभ्यास किया। कार्यक्रम का संचालन जन अभियान परिषद के जिला समन्वयक विवेक पाण्डेय ने किया।

भाजपा कार्यालय में किया योगाभ्यास

शहडोल, देशबन्धु। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला भाजपा कार्यालय में शनिवार की सुबह योगअभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष श्रीमती अमिता चपरा के नेतृत्व में आज अटल निल जिला भाजपा कार्यक्रम में विधायक श्रीमती मनीषा सिंह, जयसिंह मरावी एवं भाजपा के पदाधिकारी ज्येष्ठ श्रेष्ठ कार्यकर्ता इस अवसर पर योगाभ्यास कर कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

इस अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष श्रीमती अमिता चपरा ने योग अभ्यास में शामिल होने आए कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए बताया कि योग साधना से तन, मन और विचारों में एक अद्भुत संतुलन और ऊर्जा का संचार होता है। यह हमारे महान ऋषि–मुनियों की अमूल्य देन है, जिसे आज पूरे विश्व ने अपनाया है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग आज वैश्विक जनआंदोलन बन चुका है, यह हम सभी भारतीयों के लिए गौरव का विषय है।विधायक श्रीमती मनीषा सिंह ने अपने संबोधन में कहा कि आज के समय में बच्चों के लिए योग बहुत जरूरी हो गया है। पढ़ाई का तनाव, मोबाइल की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी से सेहत बिगड़ रही है। योग बच्चों को एकाग्रता, अनुशासन और ऊर्जा देता है। यह शरीर को लचीला और मन को शांत बनाता है। आइए हम अपने बच्चों को रोजाना 15 मिनट का योग करने के लिए प्रेरित करें। आज योग दिवस पर बच्चों को योग का महत्व समझाकर उन्हें एक स्वस्थ भविष्य दें।

विधायक जयसिंह मरावी ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव हर किसी को है। योग हमें इस तनाव से बाहर निकालने में मदद करता है। ध्यान, प्राणायाम और आसन से मन शांत होता है और नकारात्मक सोच दूर होती है। योग हमें अंदर से मजबूत बनाता है। आज योग दिवस है, आइए हम यह संकल्प लें कि हम योग को अपनाकर अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देंगे। तनाव से मुक्ति का रास्ता योग है।

कार्यक्रम में प्रमुख रूप से वरिष्ठ भाजपा नेता प्रकाश जगवानी, सुशील शर्मा, शीतल पोद्दार, संतोष लोहानी मनोज गुप्ता, अमित मिश्रा, पिंकू शुक्ला, प्रियम त्रिपाठी, श्रीमती निभा गुप्ता और विनय केवट सहित अन्य कार्यकर्ताओं की प्रमुख सहभागिता रही। योग उपरांत कार्यालय परिसर में पौधारोपण भी किया गया।

सार-समाचार

दो बाइकों की भिड़ंत में एक युवक की मौत, दो घायल

उमरिया, देशबन्धु। उमरिया जिले में बरेडी के पास दो बाइक मेंआमने–सामने टक्कर हो गई। हादसे में कोडार निवासी बच्चा यादव की मौत हो गई। वहीं दो अन्य युवक घायल हैं। कोतवाली थाना पुलिस के मुताबिक, घटना शुक्रवार की है। टक्कर एमपी 54 एम 4805 और एमपी 54 एम 7678 नंबर की बाइक के बीच हुई। घायलों में कोडार निवासी मोहित यादव और खुसरबाह निवासी कमलेश सिंह शामिल हैं। 108 एंबुलेंस की मदद से घायलों को जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया। जिला अस्पताल के सिविल सर्जन डॉ. के.सी. सोनी ने बताया कि दोनों घायलों का इलाज जारी है। कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंचकर मामले की जांच कर रही

उमरिया में सड़क पर पड़े टूटे तार से उलझ कर दो गायों की मौत, विरोध में प्रदर्शन

उमरिया, देशबन्धु। उमरिया जिला मुख्यालय के लालपुर क्षेत्र में बिजली की तार टूटकर सड़क पर गिर गई। तार की चपेट में आने से दो गायों की मौत हो गई। इस घटना के बाद आक्रोशित ग्रामीणों ने बिजली विभाग के खिलाफ प्रदर्शन किया। मवेशी मालिक गोवर्धन सिंह राठौड़ ने बताया कि सड़क पर टूटी तार से उनके दो गायों की मौत हुई है। गायों के पैर में बिजली का तार उलझ गया था। उन्होंने बिजली विभाग के

कर्मचारियों पर लापरवाही का आरोप लगाया। राठौड़ ने कहा कि सड़क पर अक्सर तार झूलती रहती है। इसकी शिकायत करने के बावजूद बिजली विभाग के कर्मचारी ध्यान नहीं देते। घटना की सूचना मिलते ही बिजली विभाग के कर्मचारी मौके पर पहुंचे। ग्रामीणों ने उनका विरोध किया। सुरक्षा कारणों से लालपुर क्षेत्र की बिजली आपूर्ति बंद कर दी गई है। स्थानीय लोगों का कहना है कि इस घटना से पहले भी कई बार बड़ी दुर्घटना होते–होते बची है।

गोसेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर गौरव मिश्रा को मिला आचार्य विद्यासागर जीवदया सम्मान

शहडोल, देशबन्धु। अटल कामधेनू संस्था कल्याणपुर के गौसेवक गौरव मिश्रा को गौसेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर आचार्य विद्यासागर जीवदया सम्मान योजनान्तर्गत वर्ष 2022–23 के लिए व्यक्तिगत पुरूस्कार से सम्मानित किया गया है। भोपाल में आयोजित राज्य स्तरीय गौशाला सम्मेलन में प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने गौरव मिश्रा को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। उल्लेखनीय है कि गौसेवक गौरव मिश्रा एवं उनकी टीम के अन्य सदस्यों द्वारा निराश्रित गौवंशों की सेवा करने के लिए हमेशा तत्पर रहते है। श्री मिश्रा द्वारा गर्मियों से मौसम में निराश्रित मवेशियों के लिए नाद, पशु पक्षियों के सकोरे, समय–समय पर घायल पशुओं का डॉक्टरों की सहयोग उपचार जैसे अन्य कार्य क?ी मेहनत, समर्पण और लगन के साथ करते है।

30 जून तक लगाए जाएंगे शिविर

शहडोल, देशबन्धु। जनजातीय समुदायों को सशक्त बनाने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री जनजातीय न्याय महाअभियान एवं धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान के तहत 30 जून तक शहडोल जिले के चिन्हित ग्राम पंचायतों में शिविर आयोजित किये जा रहे है। धरबी आबा ग्राम उत्कर्ष अभियान के तहत 15 जून से 17 जून 2025 तक की स्थिति में सिकल सेल उन्मूलन के लिए 1587 लोगों का सिकल सेल एनीमिया की जांच की गई है।

डाकघर में भी किया गया योगाभ्यास

शहडोल, देशबन्धु। विभाग शहडोल संभाग के अधीक्षक डाकघर पुष्पेंद्र सिंह की उपस्थिति में योग दिवस के अवसर पर डाकघर के सभी अधिकारी कर्मचारियों ने योग का अभ्यास किया।

उक्त आयोजन प्रधान डाकघर शहडोल में किया गया जिसमें भारी संख्या में कर्मचारियों की उपस्थिति रही। अपने संदेश में अधीक्षक पुष्पेंद्र सिंह ने कहा कि योग हमें अपने दैनिक जीवन में नियमित करना चाहिए । अपने कार्य के साथ–साथ अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने की जिम्मेदारी भी हमारी है ताकि हम जनता की बेहतर सेवा कर सके।

उन्होंने कर्मचारियों से आग्रह किया कि वह मुस्कान के साथ जनता की सेवा करें। अपने ऊपर तनाव को महसूस न करें। इसीलिए योगासन महत्वपूर्ण है। आयोजन में उपस्थित जनों को विभिन्न योग आसनों के साथ–साथ प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास भी कराया गया। अभ्यास का समापन ओंकार मंत्र के उद्घोष से हुआ।

कार्यक्रम में पोस्ट मास्टर सुप्रियल मिज, सहायक पोस्ट मास्टर एसएस जौहरी, दिलीप पटेल, शैलेंद्र मिश्रा, संध्या साहू, निर्भय तिवारी, संजय गर्ग, कमलेश कुशवाहा, रामनिहोर पाल, मनोज यादव, वर्षा तिवारी, पूजा कौर, यशी सुरौठिया, राजेश मिश्रा, पुष्पेंद्र सिंह नन्हे, नीतेश गुप्ता, सोनल गुप्ता, सहित कई कर्मचारी और अधिकारी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के उपरांत अधीक्षक डाकघर पूरी टीम के साथ वृद्धाश्रम गए तथा वहां वृद्धो से मिलकर कुशलक्षेम पूछा तथा उनके साथ अल्पाहार किया। वृद्धाश्रम में अधीक्षक डाकघर ने मां के नाम एक आम का पौधा भी रोपित किया।

पुलिसकर्मी भी नहीं रहे पीछे

शहडोल, देशबन्धु। सूर्योदय के साथ ही जिले के समस्त थानों सहित पुलिस लाइन परिसर शहडोल में सूर्य नमस्कार का प्रोग्राम आयोजित हुआ। पुलिस अधीक्षक रामजी श्रीवास्तव के निर्देश पर जिले के अमलाई स्थानीय परिसर में भी सूर्य नमस्कार कार्यक्रम हुआ जिसमें अमलाई थाना प्रभारी जय प्रकाश शर्मा के साथ ही थाने में पदस्थ सभी पुलिस कर्मी भी शामिल हुए।

इस दौरान प्राणायाम, अनुलोम और विलोम भी किया गया। इस दौरान अमलाई थाना प्रभारी जयप्रकाश शर्मा ने कहा कि योगाभ्यास करके अपने दिन की शुरुआत करनी चाहिए। साथ ही हमें अपने रिश्तेदारों और करीबियों को भी योग के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्होंने कहा कि योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग एक प्रभावी प्राकृतिक उपचार है, जो व्यक्ति के आंतरिक और बाहरी शरीर को स्वस्थ रख कर मानसिक समस्याओं को भी दूर करता है।

यातायात व्यवस्था सुधारने एसपी उतरे सड़क पर

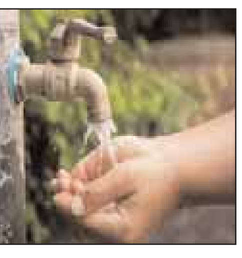
शहडोल, देशबन्धु। बदहाल हो चुकी शहर की यातायात व्यवस्था को सुधारने के लिए पुलिस अधीक्षक राम जी श्रीवास्तव खुद सड़क पर उतरे और उन्होंने भीड़ भाड़ वाले क्षेत्र और प्रमुख चौराहों की यातायात व्यवस्था का औचक निरीक्षण किया।

निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक राम जी श्रीवास्तव ने यातायात एवं कानून व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिये पुलिस अधिकारियों को निर्देशित किया। पुलिस अधीक्षक द्वारा बगिया तिराहा, बुढार चौक, गांधी चौक, चौपाटी अन्य स्थानों का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेकर पुलिस अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। निरीक्षणके दौरान मुख्य नगरपालिका अक्षत बुंदेला, उप पुलिस अधीक्षक यातायात मुकेश दीक्षित सहित अन्य पुलिस अधिकारी मौजूद रहे।

पुलिस अधीक्षक राम जी श्रीवास्तव का के इस निरीक्षण का असर दूसरे दिन से नगर में नजर भी आने लगा। अभी तक दफ्तर में खामोश बैठे रहने वाले यातायात पुलिस के अधिकारी और कर्मचारी सड़कों पर नजर आने लगे और शाम को यातायात पुलिस का सायरन गूंज रहा है। यातायात पुलिस यातायात व्यवस्था को सुधारते हुए लोगों को नसीहत दे रही है कि वह अपने वाहन पार्किंग लाइन के अंदर ही खड़ा करें वर्ना जुर्माना की कार्रवाई की जाएगी।

15 अगस्त के पूर्व नल जल योजनाओं से मिलेगा पानी

शहडोल, देशबन्धु। प्रदेश सरकार द्वारा 15 अगस्त के पूर्व नल जल योजनाओं के माध्यम से स्वच्छ पेयजल पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है, संभाग के शहडोल, उमरिया एवं अनूपपुर जिलों में यह लक्ष्य प्राप्त करने के लिए संबंधित अधिकारी साप्ताहिक लक्ष्य बनाकर पूरा करें।



सिंगल फेज की जो नल जल योजनाएं पूरी नहीं हुई है, उन्हें शीघ्र पूरा करायें तथा ग्राम पंचायतों को हैन्ड ओवर करें। जिन योजनाओं में कमियां हैं,उनका भी निराकरण किया जाए। यह निर्देश आयुक्त शहडोल संभाग श्रीमती सुरभि गुप्ता ने संभाग के तीनों जिलों में लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग की एकल नल जल योजनाओं की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को दिए।

आयुक्त ने निर्देश दिए कि लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ठेकेदारो की बैठक करें, उन्हें लक्ष्य सौंपे तथा उनसे सामग्री व्यवस्था, मशीनरी तथा अन्य आवश्यकता की आकलन कर कार्य योजना के अनुरूप कार्य करने के निर्देश दिए जाय।इन सभी कार्यों की सघन मानीटरिंग भी कराई जाए, जिन योजनाओं को पूरा करने की राज्य स्तर से सहमति मिल गई है, उनके टेन्डर की कार्रवाई जल्दी पूरा करके कार्य शुरू करायें।

जिससे समय सीमा में कार्य पूरा किया जा सके। बैठक में संयुक्त आयुक्त मगन सिंह कनेश, सीईओ जिला पंचायत अनूपपुर तन्मय वशिष्ठ, मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत शहडोल नरेन्द्र सिंह सहित तीनो जिलों के कार्यपालन यंत्री तथा सहायक यंत्री उपस्थित रहे।

अवैध शाल की लकड़ी से भरा ट्रक पकड़ा, हाइड्रा भी जब्त

उमरिया, देशबन्धु। जिले में राज्य वन विकास निगम ने अवैध लकड़ी की तस्करी करते एक ट्रक पकड़ा है। साथ ही वाहन में शाल की लकड़ी भरी थी और लोडिंग के लिए इस्तेमाल किए जा रहे हाइड्रा को जब्त किया है।

मुखबिर से सूचना मिलने पर वन विभाग की टीम शनिवार को परियोजना परिक्षेत्र गिलोथर के बिलासपुर के पास पहुंची। जंगल में एमपी 19 एचए 5121 नंबर का ट्रक लकड़ी से लदा हुआ खड़ा था। उसके पास ही एक हाइड्रा भी मौजूद था।

लड़की के परिवहन से जुड़े नहीं थे दस्तावेज

वन विकास निगम के अधिकारियों ने ट्रक चालक से लकड़ी से संबंधित दस्तावेज मांगे। चालक कोई दस्तावेज पेश नहीं कर सका। इसके बाद ट्रक और हाइड्रा दोनों को जब्त कर वन विकास निगम के उमरिया कार्यालय ले जाया गया।

वन विकास निगम के संभागीय प्रबंधक अमित पटौदी ने बताया कि जब्त की गई लकड़ी की जांच की जा रही है। कुछ लकड़ियों पर हैमर मार्क है, जबकि कुछ पर नहीं है। जांच बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

एनटीपीसी विन्ध्याचल में भी योग दिवस की धूम

सिंगरौली, देशबन्धु। एनटीपीसी विन्ध्याचल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 का आयोजन वैश्विक थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग के अंतर्गत बड़े उत्साह और उल्लास के साथ किया गया। वीवा क्लब परिसर में आयोजित सामूहिक योग सत्र में एनटीपीसी के अधिकारीगण, कर्मचारी, प्रमुख विभागाध्यक्ष, यूनियन एवं एसोसिएशन सदस्य, सुहासिनी संघ लेडीज़ क्लब की सदस्याएँ, परिवारजन एवं सहयोगी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

योग सत्र का नेतृत्व एनटीपीसी सिंगरौली के श्री आदर्श अग्रवाल, उप महाप्रबंधक (परियोजना अभियंत्रण) एवं योग प्रशिक्षक ने किया। इस अवसर पर श्री ई. सत्य फणि कुमार, कार्यकारी निदेशक (विन्ध्याचल) सहित वरिष्ठ प्रबंधन टीम की गरिमामयी उपस्थिति रही। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न योगासनों, श्वास नियंत्रण अभ्यासों और सामूहिक ध्यान का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक शांति को बढ़ावा देना था। यह आयोजन एनटीपीसी विन्ध्याचल की स्वास्थ्य एवं कल्याण को समर्पित प्रतिबद्धता को दर्शाता है और सभी प्रतिभागियों को प्रेरित करता है कि वे इस प्राचीन भारतीय परंपरा को अपने दैनिक जीवन में अपनाएं ताकि एक संतुलित और पूर्ण जीवन जिया जा सके।

उमरिया में कहीं खुले में तो कहीं हॉल में किया योग

उमरिया, देशबन्धु। उमरिया जिले के सामुदायिक भवन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान कलेक्टर धरणेन्द्र कुमार जैन, पुलिस अधीक्षक निवेदिता नायडू और विधायक बांधवगढ़ शिवनारायण सिंह मौजूद रहे। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री मोहन यादव के योग कार्यक्रम का सीधा प्रसारण दिखाया गया। सामुदायिक भवन और जैव विविधता केंद्र ताला में आयोजित दोनों मुख्य कार्यक्रमों में 200 से अधिक लोगों ने भाग लिया।सामुदायिक भवन में राजस्व, स्वास्थ्य और पुलिस विभाग के कर्मचारियों ने योग किया। जैव विविधता केंद्र में वन विभाग के अधिकारी, वन रक्षक, गाइड, आम नागरिक और बच्चों ने योगाभ्यास में हिस्सा लिया। बारिश की संभावना को देखते हुए जिला प्रशासन ने सामुदायिक भवन के अंदर योग की व्यवस्था की थी। ताला में सुबह मौसम साफ होने के कारण कार्यक्रम जैव विविधता केंद्र के मैदान में आयोजित किया गया। विधायक शिवनारायण सिंह ने कहा कि योग से स्वस्थ और प्रसन्न रहकर समाज की सेवा की जा सकती है। कलेक्टर धरणेन्द्र कुमार जैन ने योग को जीवन बदलने का माध्यम बताया।योग प्रशिक्षक मनोज गुप्ता ने कपालभाति, अनुलोम-विलोम और योगासन के फायदे बताए। उन्होंने कहा कि योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। योग से बीमारियों से छुटकारा मिलता है और दिन की शुरुआत योग से करनी चाहिए।