

संक्षिप्त

निरोगी रहने के लिए योग जरूरी

गंगापुर सिटी । अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजकीय उच्च माध्यमिक खेल मैदान में उपखंड स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम सुबह 6:3० बजे से शुरू हुआ। मैदान में अतिरिक्त जिला कलेक्टर रामकिशोर मीणा, उपखंड अधिकारी विजेन्द्र सिंह मीणा समेत विभिन्न विभागों के अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। कार्यक्रम में पूर्व विधायक मानसिंह गुर्जर, सभापति शिवरतन अग्रवाल, प्रधान मंजू गुर्जर और अन्य जनप्रतिनिधि भी शामिल हुए।सभी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विशाखापट्टनम में आयोजित योग कार्यक्रम का लाइव प्रसारण देखा। कार्यक्रम संयोजक वैरा आनंद बिहारी के निर्देशन में योग आचार्य कैलाश चंद्र शर्मा ने सभी को योगाभ्यास कराया। योग आचार्य ने योग के फायदों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने सभी से योग को जीवन का हिस्सा बनाने का आग्रह किया। पूर्व विधायक मानसिंह गुर्जर ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के प्रयासों से योग को विश्व स्तर पर पहचान मिली है।गुर्जर ने कहा कि पहला सुख निरोगी काया है। योग हर व्यक्ति के लिए जरूरी है।

प्रतिभा सम्मान

समारोह कल

करौला (निंस्.) ब्राह्मण महासंघ के तत्वावधान में आयोजित होने वाले जिलास्तरीय ब्राह्मण समाज प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन आज रविवार को प्रातः 10:00 बजे से करौली इन मैरिज गार्डन गुलाब बाग में आयोजित किया जायेगा। महासंघ से जुड़े शान्तनु पारा'न ने बताया कि आज रविवार को प्रातः 10:00 बजे से प्रतिभाओं की उपस्थिति होगी अतः सभी प्रतिभागी 10:00 बजे तक कार्यक्रम स्थल पहुँचें। प्रतिभा सम्मान समारोह में आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि 15 जून तक आवेदन करने वाले बोर्ड परीक्षा 2025 के 85 प्रतिात से अधिक अंकप्राप्तकर्ता, 1 जनवरी 2024 से अब तक के सरकारी कर्मचारी, नीट आईआईटी, प्रशासनिक सेवा में चयनित व जिले की विशिष्ट प्रतिभाओं को सम्मानित किया जायेगा।

प्रधान पद पर

संभाला कार्यभार

करौली (निंस्.) मासलपुर पंचायत समिति में रिक्त चल रहे प्रधान के पद पर शनिवार को राजकुमारी जादौन के द्वारा पदभार ठाहण कर लिया गया । करौली से पहुंचे प्रवीर देव जी महाराज के सानिध्य मे मांसलपुर प्रधान के पद पर श्रीमती राजकुमारी जादौन ने पदभार ठाहण किया। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष गोवर्धन सिंह जादौन,करौली विधायक दर्शन सिंह गुर्जर,सुशील शर्मा नगरपरिषद सभापति प्रतिनिधि,श्रीमती इंदुदेवी करौली धौलपुर सांसद प्रत्याशी,पुणेंद्र बंसल,रामेन्द्र सिंह मंडल अध्यक्ष,बालकृष्ण पनवाडिया मंडल अध्यक्ष,वीरेंद्र शर्मा,जितेंद्र सिंह पिचानील सहित पंचायत समिति के विकास अधिकारी और भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

नितेश गोयंका जिला अध्यक्ष नियुक्त

करौली (निंस्.) राजस्थान प्रदेश कांठोस कमेटी के सीए प्रकोष्ठ के प्रदेशाध्यक्ष नितिन व्यास द्वारा करौली जिले के सीए प्रकोष्ठ के जिला अध्यक्ष पद पर नितेश गोयनका को नियुक्त किया गया है। जिला कांठोस कमेटी करौली के अध्यक्ष शिवराज मीना, पीसीसी सचिव भूपेन्द्र भारद्वाज,पुणेंद्र मीना,पञ्चोद खान सहित कांठोस कार्यकर्ताओं ने नियुक्ति पर नितेश गोयनका को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हमें विश्वास है कि वे अपने अनुभव, कार्यशैली और संगठन के प्रति समर्पण के साथ सीए प्रकोष्ठ को जिले में मजबूत करेंगे तथा कांठोस पार्टी की नीतियों को आगे बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

शिविर का समापन गंगापुर सिटी । भारत विकास परिषद की मुख्य शाखा ने मितल आदर्श उच्च माध्यमिक स्कूल, मिर्जापुर में ग्रीष्मकालीन अभिरूचि शिविर का आयोजन किया। यह शिविर 16 से 21 जून तक चला। शिविर में महिलाओं और बालिकाओं को योग, डांस, मेहंदी, बोलक और ब्यूटीशियन का प्रशिक्षण दिया गया। नेत्र चिकित्सक डॉ. धिरंका गुप्ता मुख्य अतिथि रही। प्रांतीय महिला अभिरूचि शिविर प्रकल्प प्रभारी श्रीमती सीता गुप्ता ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। शिविर में प्रशिक्षण देने वाली प्रशिक्षिकाओं को सम्मानित किया गया। इनमें कुशला खूटेटा (योग), ममता डांस (ब्यूटीशियन), वृशूब लखेरा (डांस), आरती लखेरा (मेहंदी) और मंजू गुप्ता (बोलक) शामिल थीं।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हजारों नागरिकों ने किया सामूहिक योगाभ्यास, गूंजा एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य का संदेश



योग दिवस मंत्री गौतम कुमार दक के मुख्य आतिथ्य में हुआ।

कर रही है। उन्होंने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि उनकी पहल से ही योग को अंतरराष्ट्रीय पहचान मिली और आज 21 जून को समूचा विश्व योग दिवस मना रहा है।

मंत्री दक ने कहा कि योग केवल एक दिन का आयोजन नहीं, बल्कि यह जीवन को संतुलन, अनुशासन और शांति प्रदान करने वाली जीवनशैली है। उन्होंने आ न किया कि हर नागरिक प्रतिदिन योग को अपनाए, अपने परिवार

को योग से जोड़े और अगली पीढ़ियों को इस परंपरा से जोड़ने का संकल्प ले। उन्होंने योग को अवसाद, चिंता, अनिद्रा और आधुनिक जीवन की अन्य समस्याओं से मुक्ति का सशक्त साधन बताया। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों को नियमित योग करने व दूसरों को भी प्रेरित करने का संकल्प भी दिलाया।

जिला स्तरीय योगाभ्यास कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक रजत भारद्वाज और डॉ पूजा ने प्रार्थना, ठीवा चालन, स्कंधा

संचालन, कटि चालन, घुटना संचालन, ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वटाासन, , अर्धउष्टासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, , वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, , अर्द्धहंलासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभाति, अनुलोम विलोम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, ध्यान, संकल्प एवं शान्ति पाठ आदि योग एवं प्राणायाम करवाएं।

आयुर्वेद विभाग के उपनिदेशक

जिला प्रभारी मंत्री एवं जिला प्रभारी सचिव ने किया योग

करौला (निंस्.) गृह, गोपालन, पशुपालन, डेयरी एवं मत्स्य विभाग के राज्यमंत्री एवं जिला प्रभारी मंत्री जवाहर सिंह बेढम एवं प्रमुख शासन सचिव खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति व जिला प्रभारी सचिव सुबीर कुमार ने 11 वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्रीमहावीरजी मंदिर परिसर मे योगाभ्यास किया साथ जिला स्तरीय समारोह में विधिरूप रूप से पूजा अर्चना कर आमजन को निरोग रहने के लिये योग करने का संकल्प दिलाया।

वहीं जिला प्रभारी मंत्री ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं। नागरिक 11 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग की थीम के साथ शनिवार को जिला, ब्लॉक व ठाम पंचायत स्तर पर योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए निर्धारित योग प्रोटोकोल के अनुसार योगाभ्यास कार्यक्रम प्रातः

7:00 बजे से संचालित किया गया। एक घंटे के मुख्य सत्र में प्रार्थना सहित शिथिलीकरण अभ्यास में ठीवा,स्कंद,कटी एवं घुटना संचालन किया गया। इसके बाद योगासन में खड़े होकर ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्द्ध चक्रासन एवं त्रिकोण आसन हुए। बैठकर भद्रासन, वटाासन, शशांकासन, वक्रासन करने के बाद उदर के बल लेटने वाले मक्रासन, भुजंगासन एवं शलभासन किया गया। सीधा लेटकर किये जाने वाले सेतुबंधासन, उतानपादासन, अर्द्ध-हलासन, पवन मुक्तासन एवं शवासन का अभ्यास किया गया। इसके बाद कपाल भाति, प्राणायाम हुआ एवं ध्यान के बाद योग करने का संकल्प लिया गया। शांति पाठ के साथ योग सत्र का समापन हुआ। इस अवसर पर जैन मुनिय जीर्जी सागर ने बताया कि जीवन में सुख, शांति एवं स्वास्थ्य के लिए योग को अपने जीवन शैली का हिस्सा बनाएं घ इस

दौरान जिला प्रभारी मंत्री ने स्वस्थ रहने के साथ-साथ नशा मुक्ति और आमजन को योग भी वोट भी के लिए शपथ भी दिलाई योग दिवस समारोह में जिला कलेक्टर नीलाभ सक्सेना, अतिरिक्त जिला कलेक्टर हेमराज परिडवाल, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक गुमनाराम, मुख्य कार्यकारी अधिकारी शिवचरण मीणा, आयुर्वेद विभाग के उपनिदेशक अरविंद, पीएचडी के अधीक्षण अभियंता पोसी मीणा, पशुपालन विभाग के संयुक्त निदेशक गंगासहाय मीणा, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के सहायक निदेशक धर्मेन्द्र कुमार मीणा, पूर्व विधायक राजकुमारी जाटव, रमेश चंद मीणा, पंचायत समिति महावीरजी के प्रधान सहित सभी वर्गों, सामाजिक संगठन, व्यापारिक संगठनों के पदाधिकारी एवं सदस्य, कर्मचारियों एवं अधिकारियों के साथ ही युवा संगठन, महिलाओं एवं आमजन ने सक्रिय सहभागिता दी।

“करो - योग, रहो - निरोग”

हिंडौन सिटी। भारत विकास परिषद, शाखा द्वारा मंडावरा रोड स्थित लक्ष्मी पैलेस में सामूहिक योग शिविर आयोजित कर 11 वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। ‘करो – योग, रहो – निरोग’ तथा तनाव, चिंता से बचने रस्त बहाव को सामान्य रखने, आत्मिक मनोबल को मजबूत करने और सकारात्मक जीवन शैली जीने के लिए सभी ने योग शिविर में सहभागिता की। शाखा अध्यक्ष उपेन्द्र गुप्ता ने बताया कि 11 वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर प्रतिवर्ष की भाँति शिविर को भारत माता एवम् स्वामी विवेकानन्द जी के चित्रपट पर माल्यार्पण व दीप प्रज्वलित कर राष्ट्रीय गाकर विधिवत् रूप से आरम्भ किया। योग आचार्य मंजू आर्य व इंद्रा मित्तल के सानिध्य में प्रातः 5:30 से 6:30 बजे तक सामूहिक योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में परिषद सदस्य, मातृशक्ति एवम् अन्ध्र ज्ञान समर्मिलित हुए। योग आचार्य श्रीमती आर्य ने कहा कि शरीर को निरोगी रखने के लिए योग आवश्यक है ।

‘योग भारत की समृद्धि सांस्कृतिक विरासत’

गंगापुर सिटी । युवा भारत युवा कार्यक्रमएवं खेल मंत्रालय भारत सरकार एवं बीना सॉफ्ट एंजुलेशनल एंड वेलफेयर सोसाइटी द्वारा संचालित आरएफएलडीसी सेंटर के संयुक्त तत्वावधान मे योग दिवस मनाया गया। स्वयंसेवक रिजुल गर्ग ने बताया की 11 वा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर माय भारत स्वयंसेवक व बीना सॉफ्ट एंड वेलफेयर सोसाइटी के पदाधिकारी एवं समस्त युवाओं के साथ योगासन किया जिसकी थीम एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य है। योग शिक्षक के रूप में अवदेश बंसल ने मंत्र उच्चारण के माध्यम से योग कराया जिसमे प्राणायाम, योगासन, जैसी छिद्याएँ कराई गयी। उन्होने बताया कि योग मन शरीर और आत्मा को एक साथ लाता है जो हमारे शारीरिक और मानसिक विकास करने के लिए विभिन्न प्रथाएँ प्रदान करता है। योग से आत्मा और भावनाओं को सकारात्मक करने के लिए अति आवश्यक है। इसी ऋम मे संस्था के हेड आसिफ, नौशाद ने बताया कि वर्ष 2०15 से हर साल अंतर्राष्टीय योग दिवस विश्व भर मे मनाया जाता है।

हिण्डौन सिटी में धूमधाम से हुआ योग



बयाना रोड स्थित आदर्श विद्या मंदिर में योग किया।

स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। कुंतल ने जोर देकर कहा, “योग को अपनाकर हम लोगों से दूर रहकर स्वस्थ और सुखी जीवन जी सकते हैं।”

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ, जिसमें मुख्य अतिथि लखन सिंह कुंतल ने, मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी कैलाश चंद मीणा, भाजपा मंडल अध्यक्ष बबली चतुर्वेदी, पतंजलि योग समिति के

हरिप्रसाद गुप्ता और सदर थाना अधिकारी देवेंद्र शर्मा सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने हिस्सा लिया। योगाचार्य विशेष पाठक, विशाखा शर्मा एवं वंदना शर्मा के निर्देशन में सैकड़ों लोगों ने योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम का अभ्यास किया। योग संकल्प और मतदान की शपथ कार्यक्रम में वैद्य गोपाल सहाय शर्मा और सेवानिवृत्त वैद्य मुकेश चंद्र जैन के

संयोजन में योग का संकल्प लिया गया। इसके साथ ही मुख्य अतिथि ने उपस्थित लोगों को मतदान की शपथ दिलाकर लोकोतांत्रिक जिम्मेदारी के प्रति जागरूक किया। मुख्य अतिथि कुंतल ने योगाचार्यों विशेष पाठक, विशाखा शर्मा और वंदना शर्मा के साथ-साथ कार्यक्रम संयोजक वैद्य गोपाल सहाय शर्मा, वैद्य मुकेश चंद्र जैन, भामाशाह के रूप में उपस्थित रहे।

सार-समाचार

जन् प्रतिनिधि, अधिकारी और आमजन ने किया योग

करौला (निंस्.) योग दिवस के अवसर पर करौली जिला मुख्यालय के आधा दर्जन से अधिक स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए जिनमें करौली विधायक सहित जनप्रतिनिधियों,महिला,पुरुष एवं बालक बालिकाओं ने उत्साह पूर्वक भाग लिया। मुख्य कार्यक्रम करौली के माथुर स्टेडियम में आयोजित हुआ जिसमें करौली विधायक दर्शन सिंह गुर्जर ,नगर परिषद सभापति राजरानी शर्मा,आयुर्वेद विभाग के अधिकारी सहित आमजन ने भाग लिया देखने लायक यह रहा की जिला मुख्यालय स्थित माथुर स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग प्रशिक्षक का अभाव लोगों को योगासन के समय अखरा इसके अलावा जगह का भी अभाव देखा गया और इस वर्ष बजट का भी अभाव देखा गया क्योंकि हर वर्ष योगासन कार्यक्रम के बाद जलपान की व्यवस्था की जाती थी लेकिन इस वर्ष जलपान की कोई व्यवस्था नहीं थी माथुर स्टेडियम में प्रशिक्षित पुलिस कर्मी विनीता मीणा सहित दो शारीरिक शिक्षकों ने योगासन कराए इसके अलावा शाही कुंड,पाचना बाध, भंवर विलास मैरिज गार्डन, पतंजलि भूमि,रावल किला के अलावा कई अन्य स्थानों पर भी योग कार्यक्रम आयोजित किए गए राजस्थान राज्य भारत स्काउट व गाइड स्थानीय संघ करौली के तत्वाधान में राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय नंबर 6 शिकारगंज करौली पर योग दिवस का आयोजन किया गया। राज्य मुख्यालय जयपुर के निदेशानुसार स्थानीय संघ स्तर पर योग दिवस हेतु सुविध व्यवस्थायी संघ को नोडल अधिकारी नियुक्त कर योग दिवस मनाने की निर्देश प्रदान किए गए थे इस संदर्भ में स्थानीय संघ करौली के स्काउटर, गाइडर,स्काउट,गाइड, रोवर, रेंजर एवं ठीम्पकालीन अभिरूचि शिविर के संभागीयों ने योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग किया। सचिव स्थानीय संघ करौली मुकेश सारस्वत ने बताया कि दक्ष प्रशिक्षक शारीरिक शिक्षक और स्काउट मास्टर प्रभुदयाल ने योग का प्रशिक्षण दिया।

संस्थान का स्थापना दिवस मनाया

गंगापुर सिटी । समृद्धि क्षमता विकास एवं अनुसन्धान मंडल (सक्षम टीम)द्वारा सक्षम स्थापना दिवस दिव्यांग सेवा केन्द्र सैनिक नगर पर आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ भारत मां, संत सूरदास एवं ऋषि अष्टावक्र के चित्र के समझ दीप प्रज्वलित कर हुई। इस दौरान दिव्यांगजनों के द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमो को प्रस्तुती दी गई। राजस्थान संयोगिका व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ सरिता महिना ने बताया कि हमारी टीम का लक्ष्य दिव्यांगजनों के लिए सरकारी सुविधाएं एवं उपकरण उपलब्ध करवाना है। सक्षम जिलाध्यक्ष सुधा गुप्ता ने कहा कि दिव्यांगता मन से नहीं होनी चाहिए। कई बार दिव्यांग व्यक्ति भी वह काम कर देता है जो कि एक स्वस्थ व्यक्ति भी नहीं कर पाता है। उन्होंने सभी को सकारात्मक सोच के साथ अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का आह्वाहन किया। सक्षम दिव्यांग मित्र सीमा गुप्ता पत्नी डॉ. राजकुमार गुप्ता का भामाशाह के रूप में सक्षम टीम द्वारा सम्मान किया गया। कार्यक्रम मे जिला महिना प्रमुख कुशला खूटेटा, कोषाध्यक्ष बबौता जिन्दल, सहसचिव सीमा गुप्ता,राधा दीक्षित, कौशल्या डंगायच, ऋठीडा व योग प्रभारी अंजना रावत, फिजियोथैरेपी डॉ की एम मिश्रा, कम्प्यूटर प्रभारी रितिक शर्मा, दिव्यांग सेवा केन्द्र मैनेजमेंट बलराम शर्मा, गार्ड मुकेश सिंह व रेखसिंह और अनेक दिव्यांग जन व उनके परिवार जन भी उपस्थित रहे।

श्रीकृष्ण की बारात में उमडे शहरवासी

गंगापुर सिटी । सांवलिया भक्त मण्डल के तत्वावधान में बजाजा मैरिज हॉल में चल रही श्रीमद्भागवत कथा में शामिल को चौक वाले हनुमानजी से भव्य शोभायात्रा निकाली गई। ढोल नगाओं, डोजे और आकर्षक झ्रंकियों के साथ निकली शोभायात्रा को निहारने के लिए सड़को पर जन सैलाब उमड़ पड़ा। श्रीकृष्ण बारात चौक वाले बालाजी से गोपालगंज चौपड़ बाजार घास मंडी होते हुए एक स्थल पर पहुंची। आज भागवत कथा में गंगापुर सिटी हरगोविंद कटारिया वीरेन्द्र अग्रवाल, मुकेश देहात डॉ राधेश्याम पाराशर पार्षद बलवीर सोनी मौजूद रहे। शोभायात्रा की अग्रिम पंक्ति में भागवत कथा मण्डल के आयोजक सदस्य नाचते गाते चल रहे थे उसके बाद समिति सदस्य की महिला मण्डल टीम नाचित गीतों पर झूमते जा रहे थे। शोभायात्रा को देखने के लिए सैकड़ों नर नात्रियों की भीड़ उमड़ पड़ी। लोग भजनो पर नाचते गाते चल रहे थे। शोभायात्रा का शहर के लोगो ने पुष्प वर्षा कर स्वागत किया। शनिवार की कथा में व्यास पीठ से कृष्ण महारास कृष्ण द्वारा कंस वध, रक्तपिण विवाह का विस्तार से वर्णन किया। आयोजक मण्डल सदस्य सुनील कुमार अग्रवाल ने बताया कि रविवार की विराम दिवस की कथा में शिशुपाल वध सुदामा चरित्र शुकदेव विदाई के साथ कथा का विश्राम किया जाएगा। सोमवार को भंडारा प्रसादी वितरित की जायेगी।

योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित

नादौती । समीपवर्ती जगदीश धाम कैमरी के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग कराए गए। आयुर्वेद चिकित्सा प्रभारी डॉ. जितेन्द्र खटाना ने योग का महत्व बताते हुए कहा कि व्यायाम करने से शरीर निरोगी रहता है । उन्होंने आमजन से योग को जीवन का एक अहम हिस्सा बनाने की अपील की । कैमरी के मुख्य चिकित्साधिकारी प्रभारी डॉ सुरेन्द्र हरसाना ने कहा कि योग को स्वंय के अच्छे स्वास्थ्य एवं मन की शांति के लिए जीवन शैली में अपनाना चाहिए । इसके माध्यम से बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है । भूपेन्द्र खटाना ने कहा कि योग से न सिर्फ शरीर बल्कि मन भी स्वस्थ रहता है। फार्मासिस्ट वीरेन्द्र पंवार ने नियमित योग करने की सलाह दी। आयुर्वेद नर्सिंग अधिकारी गोपाल लाल ने अनुलोम-विलोम, सूर्यसन, पदमासन, स्कन्दचालन आदि योग क्रियाएं कराई। कम्प्यूटर ऑपरेटर सुमरन खटाना ने कहा कि आज के दौर में स्वस्थ रहने के लिए नियमित योग करना जरूरी है । उन्होंने सभी लोगों को नियमित योग करने की सलाह दी । इस मौके पर डॉ. सुरेन्द्र हरसाना, डॉ. जितेंद्र सिंह, नर्सिंग ऑफिसर गोपाल लाल बैरवा, मिथिलेश मीना, पवन मीना, कंप्यूटर ऑपरेटर सुमरन खटाना, वीरेन्द्र, लैब टेक्नीशियन अनिल उपाध्याय, भूपेन्द्र खटाना, स्वास्थ्य मार्गदर्शक विजेन्द्र सिंह , नमो नारायण मीना, बृजमोहन पुरीष्मा, एएनएम चन्दा वैन सहित सभी कर्मचारी और अनेक ठामीण मौजूद रहे।

11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का आयोजन

भरतपुर (निस)। भरतपुर स्थित भारतीय सरसों अनुसंधान संस्थान में शनिवार को 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। इस वर्ष की थीम योग संकल्प एक पृथ्वी और एक स्वास्थ्य के लिए योग रही, जो मानव स्वास्थ्य और पृथ्वी के सतत संरक्षण के बीच संतुलन की आवश्यकता को रेखांकित करती है। कार्यक्रम की शुरुआत ईश्वर वंदना एवं सामूहिक योगाभ्यास से हुई। संस्थान के निदेशक डॉ. विजय वीर सिंह ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मानसिक संतुलन, आत्मिक जागरूकता और जीवन की समटा उन्नति का मार्ग है। यदि हम योग को अनुशासित रूप से अपने जीवन का हिस्सा बना लें, तो न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुधरेगा, बल्कि कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता में भी वृद्धि होगी। योग सत्र का संचालन योग प्रशिक्षक भागीरथ सिंह द्वारा किया गया, जिसमें संस्थान के वैज्ञानिकों, तकनीकी कर्मचारियों, प्रशासनिक अधिकारियों और अन्य कर्मियों ने सक्रिय भागीदारी की। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान की तकनीकों सिखाई और उनके शारीरिक एवं मानसिक लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योग का वैश्विक महत्व इतना बढ़ गया है कि संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा वर्ष 2015 से प्रतिवर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया है। इस अवसर पर संस्थान परिसर में वृक्षारोपण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, जिसमें निदेशक सहित सभी अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कर्मचारियों ने भाग लिया। यह पहल इस वर्ष की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य को सार्थक रूप से दर्शाती है।

महाविद्यालय योग दिवस मनाया गया

भरतपुर (निस)। भरतपुर में कुम्हेर स्थित कृषि महाविद्यालय पर शनिवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। महाविद्यालय के डीन डॉ. उदय भान सिंह ने कहा कि शारीरिक व्यायाम, विचार व आहार की शुद्धता, इंद्रियों पर नियंत्रण, आत्मबल, आत्मविश्वास आदि का सम्मेलन ही योग है। योग प्रशिक्षक हीरा सिंह आर्य ने योगासन व प्राणायाम का महत्व समझाते हुये अनेक योग क्रियायें करवायीं। उन्होंने कहा कि योग से शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति होती है। भारतवर्ष में जन्में महर्षि पतंजलि योग प्रवर्तक माने जाते हैं।