

निजी स्कूल संचालकों की बैठक संपन्न | जबलपुर से कार्यवाही की शुरुआत तो खामियों को सुधारने के प्रयास भी जबलपुर से : कलेक्टर

स्कूलों को बंद रखने के बारे में फैसला बच्चों के हित को ध्यान में रखकर ही लें

जबलपुर।

निजी स्कूलों की मनमानी के विरुद्ध कार्यवाही की शुरुआत यदि जबलपुर से हुई है तो सिस्टम आई खामियों को सुधारने के प्रयास भी जबलपुर से ही होना चाहिए। इससे प्रदेश और देश में अच्छा संदेश जायेगा और निजी स्कूलों को लेकर अभिभावकों, बच्चों और समाज में बनी खराब धारणा दूर होगी। यह बात कलेक्टर श्री दीपक सक्सेना ने

जबलपुर में निजी स्कूलों को बंद रखने के संबंध में बनी अग्रणी स्थिति को लेकर आज कलेक्टर समाकक्ष में आयोजित बैठक में कही।

प्रशासन बच्चों के हितों को देगा सर्वोच्च प्राथमिकता

कलेक्टर श्री सक्सेना ने कहा कि आम जनमानस ने निजी स्कूल को लेकर बने माहौल पर शाला संचालकों एवं प्रबंधकों को आत्म अवलोकन करना होगा और उनमें जो भी गलतियां हुईं उसे कैसे दूर किया जा सकता है इस बारे में विचार करना होगा। यदि निजी स्कूल संचालक ऐसा निर्णय लेते हैं और इस पर अमल करते हैं तो पूरे प्रदेश में और यहां तक कि देश में जबलपुर को लेकर अच्छा संदेश जायेगा। कलेक्टर ने स्पष्ट किया कि निजी स्कूलों के प्रति प्रशासन का कोई दुराग्रह नहीं है। जिन स्कूलों के विरुद्ध कार्यवाहियां हुईं हैं उसके पीछे भी प्रशासन का कोई दुराग्रह नहीं था। उन्हें अभिभावकों की शिकायतों पर ही गई जांच



में पाई गई गलतियां सुधारने का पर्याप्त मौका दिया गया था।

बैठक में कलेक्टर श्री सक्सेना निजी स्कूलों के विरुद्ध प्रशासन द्वारा की जा रही कार्यवाही को लेकर व्यक्त किये गये विचारों को भी सुना। उन्होंने साफ किया कि यदि शाला प्रबंधन अच्छे इरादे के साथ गलतियों को सुधारने के लिए तैयार है तो प्रशासन उन्हें पूरा अवसर देगा और सहयोग भी करेगा। श्री सक्सेना ने कहा कि प्रशासन भी नहीं चाहता कि निजी स्कूलों के प्रबंधन के खिलाफ इस तरह की कार्यवाही की जाये। उन्होंने कहा कि गलतियां सभी से होती हैं लेकिन यदि मंशा अच्छी हो और गलतियों को समय रहते सुधार लिया जाये तो किसी को भी कोई परेशानी का सामना नहीं करना पड़ेगा।

कलेक्टर ने बैठक में निजी स्कूल की फीस को लेकर बनाये गये अधिनियम का पालन करने भी निजी स्कूल संचालकों से कहा। उन्होंने स्कूल संचालकों को पोर्टल पर फीस स्ट्रक्चर की जानकारी अपलोड करने

में आ रही कठिनाईयों को दूर करने के लिए प्रशिक्षण आयोजित करने का आश्वासन भी दिया। श्री सक्सेना ने पाठ्य पुस्तक पर आईएसबीएन नम्बर को लेकर भी एक बार फिर स्थिति साफ की। उन्होंने कहा कि निजी स्कूलों को आईएसबीएन नंबर की किताबें पाठ्यक्रम में लागू करने की अनिवार्यता नहीं है। स्कूल बिना आईएसबीएन नंबर की किताबें भी पाठ्यक्रम में शामिल कर सकते हैं। लेकिन फर्जी या नकली आईएसबीएन नंबर की किताबें पाठ्यक्रम में शामिल करना अपराध माना जायेगा। उन्होंने कहा कि शाला संचालकों को किसी भी किताब को पाठ्यक्रम में शामिल करने के पहले देखना होगा कि उस किताब के कंटेंट क्या है, उसकी खूबियां क्या हैं। इसके साथ ही उसकी कीमत और उपलब्धता को भी ध्यान में रखना चाहिए तथा अगले शैक्षणिक सत्र में लगने वाली किताबों की जानकारी सितम्बर माह तक सूचना पटल पर चरसा कर देना चाहिए।

कलेक्टर ने बैठक में स्कूल संचालकों से कहा कि उन्हें वह ध्यान

रखना होगा कि वे इस व्यवसाय से सिर्फ पैसा कमाने नहीं आये हैं। यदि उनकी संस्था में बच्चों को अच्छी शिक्षा मिलेगी तो उनकी प्रतिष्ठा भी बढ़ेगी और प्रतिष्ठा बढ़ने के साथ आय भी बढ़ेगी। लेकिन हो यह रहा कि ज्यादा मुनाफा बनाने की चक्कर में निजी स्कूल प्रबंधन अपराधिक श्रेणी में आने वाले कर्त्यों से भी लिप्त हो जाना है। इससे सभी को बचना करेगा। श्री सक्सेना ने बैठक में निजी स्कूल संचालकों से स्कूलों को बंद रखने को लेकर बनी भ्रामक स्थिति को जल्दी दूर करने की अपेक्षा की। उन्होंने आशा व्यक्त की कि शाला संचालक जो भी फैसला लेंगे वो बच्चों के हित को सर्वोपरि मानकर ही लेंगे। बैठक में अपर कलेक्टर मिशा सिंह, जिला पंचायत की सीईओ जयति सिंह, जिला शिक्षा अधिकारी घनश्याम सोनी, जिला परियोजना समन्वयक योगेश शर्मा, निजी स्कूलों के संचालक एवं निजी स्कूल एसोसिएशन के पदाधिकारी भी मौजूद थे।

बड़े बिजली बिलों को लेकर विजय नगर संभाग में हंगामा

दफ्तर में भाजपा कार्यकर्ताओं ने की तोड़फोड़

जबलपुर।

स्मार्ट मीटर लगने के बाद बड़े बड़े बिजली बिलों को लेकर विजय नगर संभाग के कार्यपालन यंत्री कार्यालय में भाजपा कार्यकर्ताओं ने जमकर हंगामा किया, तोड़फोड़ कर दी। हालात बेकाबू होने पर पुलिस को बुलाना पड़ा, इस बीच भाजपा नगर अध्यक्ष प्रभात साहू और क्षेत्रीय विधायक अभिलाष पांडे मौके पर पहुंचे और कार्यकर्ताओं को नियंत्रित किया। भाजपा कार्यकर्ताओं का आरोप है कि बिजली विभाग के एई न तो काम करते हैं न जन समस्याओं का निदान करते हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार विजय नगर विद्युत कार्यालय में उपभोक्ताओं द्वारा बड़े बड़े बिजली बिल को लेकर असंतोष जताया जा रहा था। लेकिन विद्युत विभाग द्वारा यह तर्प दिया जा रहा था कि गर्मी में बिजली की ज्यादा खपत होने के कारण बिल ज्यादा आ रहे हैं। स्मार्ट मीटर का उससे कुछ लेना देना नहीं है। इस बात को लेकर लोग



भड़क गये। उन्होंने तोड़फोड़ शुरू कर दी। दफ्तर में रखी कुर्सी टेबल पलटा दी। इस बीच अच्छा खासा हंगामा खड़ा हो गया। मौके पर

पुलिस बल बुला लिया गया। पुलिस ने कुछ लोगों को हिरासत में भी लिया। घटना की जानकारी मिलते ही नगर अध्यक्ष प्रभात साहू,

तरह की हिंसक घटनाएं बर्दाश्त नहीं की जाएंगी। दोषी कोई भी इस मामले में कानूनी कार्यवाही की जाएगी।

जलसंकट को लेकर कांग्रेसियों ने घेरा नगर निगम

जबलपुर। पूर्व विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत शहीद अब्दुल हमीद वार्ड स्थित रजा चौक में करीब 1 किलोमीटर दूर मिल्क स्कीम, संजय नगर कंचनपुर बाटर टैंक से पानी आता है। करीब 20-25 दिनों से रजा चौक की दो गलियों यानी तकरीबन 100 घरों में पानी नहीं आ रहा है। जबकि आनंद नगर पानी टंकी पास ही है। इसके बावजूद क्षेत्र में जलसंकट बना

हुआ है और रजा चौक, आनंद नगर से एक 14 इंची पानी पाईप लाईन अब्दुल हमीद वार्ड की बाईर से होते हुये रजा चौक चौराहे में ब्लॉक हुई है जहाँ पर जल संकट बना हुआ है। जिसको लेकर क्षेत्र के परेशान नगरिकों ने नगर निगम मुख्यालय परिसर पहुंचकर प्रदर्शन किया और जलसंकट से निजात दिलाने मांग दोहराई। ज्ञापन सौंपते वक्त आसिफ इकबाल, शेख फारूक

रिजवान अली कोटी, फिजु खान, हाजी गोलू वेलडर, जीशान खान, एजाज अंसारी, शफी खान, राजा भाई, जमील मंसूरी, फारूक पटान रिजवान अंसारी, नसीम खान, हाफिज मंसूरी, माजिद मंसूरी, शमशाद मंसूरी, रजाक खान, आरिफ मंसूरी, शमीम मंसूरी, शाहबाज मंसूरी, शफीक बाबा, हसीब आदि दर्जनों लोग उपस्थित थे।

नौनिहालों के भविष्य से संगठित होकर किया गया गंभीर अपराध

जबलपुर। सप्तम अपर सत्र न्यायाधीश शशि भूषण शर्मा की अदालत ने जबलपुर के बहुचर्चित अवैध फीस वसूली व पाठ्यपुस्तक घोटाले के आरोप के मामले में आरोपित स्कूल पाठय सामग्री विक्रेता इंद्रुख्या बंधुओं आलोक कुमार व श्रीराम की जमानत अर्जियां निरस्त कर दीं। अदालत ने अपने आदेश में आरोपितों द्वारा नौनिहालों के भविष्य से संगठित होकर अपराध करने की तलख टिप्पणी भी की। कोर्ट ने यह भी कहा कि इस तरह के गंभीर अपराध के जरिये बच्चों को शिक्षा से वंचित रखने का अनुचित व निन्दनीय प्रयास किया गया। इस तरह की हरकतों से बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास अवरुद्ध हो सकता है। इस प्रकरण में आरोपितों की औपचारिक गिरफ्तारी की गई है। उनके विरुद्ध दो अन्य अपराध दर्ज हैं। अनुसंधान जारी है। लिहाज,

अदालत ने तलख टिप्पणी के साथ निरस्त की इंद्रुख्या बंधुओं की जमानत

वर्तमान परिस्थिति में जमानत का लाभ नहीं दिया जा सकता। अभियोजन की ओर से अपर लोक अभियोजक अरविंद जैन ने पक्ष रखा। उन्होंने दलील दी कि आरोपितों पर गंभीर प्रकृति का आरोप है। अतः जमानत का लाभ नहीं दिया जाना चाहिए। इससे समाज में गलत संदेश जाएगा। आरोपितों ने कुछ पाठ्यपुस्तकें दिल्ली से खरीदकर लाई जाती थीं। इसके बाद उनके आईएसबीएन नंबर के आधार पर स्वयं के द्वारा बहुत सारी पुस्तकें छापी जाती थीं। साथ ही अनुचित मूल्य पर विक्रय की जाती थीं। यह रवेया कूटचन का कोटि में आता है। इसीलिए अजय उमेश जेम्स, एलएम साते, एकता पीटर, साजी थामस, ललित सोलोमन, आलोक इंद्रुख्या व श्रीराम इंद्रुख्या को धोखाधड़ी सहित अन्य धाराओं के अंतर्गत आरोपित बनाया गया।

फर्जी तरीके से कार बेचने का मामला | आयकर विभाग जबलपुर में सहायक आयुक्त को नोटिस

जबलपुर। फर्जी तरीके से कार बेचने के एक मामले में हाईकोर्ट के जस्टिस एमएस भट्टी की एकलपौठ ने आयकर विभाग जबलपुर में सहायक आयुक्त के पद पर पदस्थ (वर्तमान में प्रतिनियुक्ति पर नई दिल्ली) श्रीकांत नामदेव को फ्रेश नोटिस जारी किए हैं। कोर्ट ने उन्हें 4 सप्ताह में जवाब पेश करने के निर्देश दिए। इसके पहले हाईकोर्ट ने 5 मार्च को श्रीकांत नामदेव व उनकी बहन श्रीमती लक्ष्मी नामदेव को नोटिस जारी किए थे। लक्ष्मी की ओर से जवाब आया, लेकिन श्रीकांत की ओर से कोई हानिर नहीं हुआ, इसलिए कोर्ट ने दोबारा नोटिस

जारी किए। पन्ना निवासी डॉ संत कुमार नामदेव ने याचिका दायर कर बताया कि उसके पास मारुति कंपनी की एक कार थी। वर्ष 2010 में यह उनके नाम पर हुई थी। याचिका में बताया गया कि श्रीकांत नामदेव ने 17 जून 2021 को उनसे कार मांगी। कुछ दिन बाद जब कार वापस मांगी तो श्रीकांत ने मना कर दिया। याचिकाकर्ता ने इस संबंध में जबलपुर पुलिस में भी शिकायत की, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं की गई। याचिका में आरोप है कि चूँकि अनावेदक आयकर अधिकारी है, इसलिए उनके पद के प्रभाव में पुलिस कार्रवाई नहीं कर रही है।



उपराष्ट्रपति का नगर आगमन पर डुमना में आत्मीय स्वागत

जबलपुर।

उप राष्ट्रपति जगदीप धनखड़ का जबलपुर के डुमना विमानतल पर आगमन पर राज्यपाल मंगूभाई पटेल, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, लोकनिर्माण मंत्री राकेश सिंह, पंचायत एवं ग्रामीण विकासमंत्री प्रहलाद पटेल, सांसद आशीष दुवे, महापौर जगत बहादुर सिंह सन्त, नगर भाजपा अध्यक्ष प्रभात साहू, विधायक अजय विश्णोई, अशोक रोहाणी, सुशील तिवारी, अभिलाष पांडे, संतोष बरकड़े, नीरज सिंह, नगर निगम अध्यक्ष रिकुज विज ने अगवानी कर स्वागत किया। इस अवसर पर आईजी अनिल कुशवाहा, डीआईजी टीके विद्यार्थी, कलेक्टर दीपक सक्सेना, एसपी आदित्य प्रताप सिंह ने उपराष्ट्रपति

की भावभीनी अगवानी की। इस मौके पर कई भाजपा नेता, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी मौजूद थे। डुमना में कुछ देर रुकने के बाद डिंडोरी में सिक्किम सेल पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने रवाना हो गए। कार्यक्रम में शामिल होने के बाद पुनः हेलीकॉप्टर से उपराष्ट्रपति का डुमना विमानतल पर आगमन हुआ। यहां से भारतीय वायुसेना के विमान से नई दिल्ली रवाना होने के पूर्व प्रशासनिक अधिकारियों और नेताओं ने उन्हें भावभीनी विदाई दी। इस अवसर पर पूर्व नगर अध्यक्ष जीएस ठाकुर, पूर्व नेता प्रतिपक्ष कमलेश अग्रवाल, रंजीत पटेल, श्रीमती रूपा राव, विनय अमलार्थे, चित्रकान्त शर्मा, शिवराम बेन भी मौजूद थे।

इस महीने फायनल स्वरूप में आ सकती है नगर सत्ता

सत्ता पक्ष को एमआईसी और विपक्ष को नेता प्रतिपक्ष की तलाश

जबलपुर।

महापौर जगत बहादुर सिंह अन्तः के भाजपा में जाने के बाद से नगर निगम के विभागीय और काम काज में जो गैप आया है। वो आज कई महीने बीतने के बाद भी भरा नहीं जा सकता है। हालांकि इसकी वजह महापौर नहीं है, भाजपा और कांग्रेस में मची आंतरिक उठापटक अधिक है। जिसके चलते जहां एक तरफ शेष एमआईसी घोषित नहीं हो पाई है, जिससे विभागों के काम काज अधिकारियों पर निर्भर चल रही है। वहीं दूसरी तरफ करीब 29 पार्षदों वाला विपक्ष बिना डायवर की गाड़ी बन गया है। आज न सत्ता का पक्ष निगम में मजबूत है और न विपक्ष एक जुट है। नतीजे में नगर निगम अधिकारी राज हावी दिख रहा है। अत्यवस्था से कराहते शहर में अब

जब धारा 30 और बजट सत्र जैसी महत्वपूर्ण बैठक होना है तब सवाल सबसे बड़ा यही है कि विपक्ष की तरफ से जनता का सवाल रखेगा कौन और सत्ता की तरफ से जवाब कौन देगा।

जून के पहले होगी नियुक्ति

कांग्रेस और भाजपा संगठन सूत्रों की माने तो आने वाले 11 दिनों में शेष बचे विभागों में मेयर इन कार्डसिल सदस्य घोषित कर दिये जाएंगे। वहीं कांग्रेस खेमे से भी नेता प्रतिपक्ष और सचैतक की स्थिति साफ हो जाएगी। क्योंकि अब यदि जून समाप्त से पूर्व नगर निगम पटरी पर नहीं आया तो मानसून और फिर बारिश में त्राही तो मचेगी, साथ साथ अन्य सामान्य काम काज भी पटरी से उतर जाएंगे।

नेता प्रतिपक्ष कौन

बताया जा रहा है कि कांग्रेस खेमे से वही अमरीष मिश्रा और आयोध्या तिवारी का नाम ही अंतिम दो में है। लेकिन बोते कई महीने से जब इन्ही का नाम अंतिम दो में है तब फिर चयन क्यों नहीं किया जा रहा है। बताया जा रहा है एक विधायक एक पार्षद के लिये अपना वीटो लगा रहे हैं, वही दो पूर्व एक पार्षद के लिये अपना ताकत लगा रहे हैं। जिसकी वजह से पूरी कांग्रेस मिलकर दो नाम में भी एक पर सहमत नहीं हो पा रही है। फिर भी संभावना है सत्ताहंत तक चयन हो जाएगा।

सचैतक बनाएगा समन्वय

बताया जा रहा है कांग्रेस पार्षदों में फूट और टूट को

कम करने के लिये कांग्रेस उपनेता प्रतिपक्ष और सचैतक भी बनाएगी। जिसमें एक अल्पसंख्यक और एक युवा पार्षद को मौका दिया जाएगा।

पुरानों का अंतिम प्रयास जारी

महापौर के कांग्रेस में जाने के बात जब एमआईसी का चयन हुआ तो कमलेश अग्रवाल, लवलीन आनंद, महेश राजपूत जैसे प्रभावी नामों को दरकिनार कर पार्टी ने युवाओं को मौका दिया। एमआईसी के शेष पदों पर जब नियुक्ति होने जा रही है। तब वरिष्ठ नाम एक बार फिर जोर लगा रहे हैं। उनके लिये समस्या यह है कि एमआईसी में विधायकों का प्रभाव चलने लगा है और विधायकों का रुझान युवा चेहरों पर ही है।

ईसीसी
सोसायटी
डेलीगेट चुनाव
26 जून को

वेस्ट सेंट्रल रेल मजदूर संघ करेगा डिजिटल लेनदेन

जबलपुर। 110 वर्ष से पुराने ढर्रे पर चल रही लाल झंडा संचालित सोसायटी को आज के हिसाब से डिजिटल नेट बैंकिंग व पारदर्शी कार्यप्रणाली के साथ सस्ती ब्याज दर पर घटते क्रम में मोबाईल एप के माध्यम से लोन देने का संकल्प वेस्ट सेंट्रल रेलवे मजदूर संघ ने लिया। संघ प्रवक्ता सतीष कुमार ने बताया कि संघ के अध्यक्ष सीएम उपाध्यक्ष व महामंत्री अशोक शर्मा के निर्देशन में आगामी 26 जून 2024 को होने वाले ईसीसी डेलीगेट चुनाव का घोषणा पत्र जारी किया गया जो कि संघ के मंडल सचिव डीपी अग्रवाल के अनुसार घोषणा पत्र में ईसीसी सोसायटी का पूरा कामकाज आनलाईन, मोबाईल एप द्वारा लेन देन की व्यवस्था किया जायेगा। फिजिकल फोन आवेदन बंद किया जायेगा। लोने लेने के लिये श्योरटी की पुरानी व्यवस्था को हटाया जायेगा। लोन की सुरक्षा के लिये लोन का बीमा कराया जायेगा जिससे कर्मचारी के साथ दुर्घटना होने पर लोन की वसूली 2 श्योरटी देने वाले कर्मचारी या घर वालों से नहीं वसूली जायेगी। लोन पर ब्याज दर घटते क्रम में (रिड्यूसिंग रेट) पर लिया जायेगा, एव समय पूर्व भुगतान करने की सुविधा होगी। जिसमें शेष अवधि की ब्याज राशि माफ की जायेगी। कर्मचारी की सेवाकाल में मृत्यु होने पर पूरा लोन माफ किया जायेगा। एएसएमएस द्वारा सभी लेन देन की सूचना दी जायेगी, ईसीसी सोसायटी में भर्ती रेलवे कर्मचारियों के बच्चों से

पारदर्शी तरीके से की सभी लोन की किस्त संख्या सीएमटीडी बेलेंस , सेंविंग एकाउंट बेलेंस एवं लेने देन की सूचना दी जायेगी ,सर्पेंस एकाउंट का डिटेल पारदर्शी होगा जिसकी जानकारी प्रत्येक श्योर

नगद भुगतान की व्यवस्था की जायेगी। मंथली डिपॉजिट में कई तरह की योजना लायी जायेगी जिससे श्योर हाल्डर को उचित ब्याज के साथ वित्तीय लाभ मिल सके, श्योर होल्डर्स के बच्चे को दी जाने

एकाउंट की राशि का उपयोग रेल कर्मचारियों के बच्चों को विषय कोचिंग देने रेल परिवार की कल्याणकारी योजनाओं में खर्च किया जायेगा। जिससे रेल परिवार को सर्वांगीण विकास हो सके, एनकेजे में पुन



होल्डर को होगी, ईसीसी सोसायटी द्वारा वाहन लोन दिया जायेगा, सीएमटीडी की आंशिक राशि को समय-समय पर निकालने की सुविधा दी जायेगी, ईसीसी सोसायटी द्वारा होम लोन देने का प्रयास किया जायेगा, बचत खाता से कुछ राशि

वाली पुरूस्कार राशि को ऑन लाईन भुगतान कराने की सुविधा दी जायेगी। वर्तमान में लोन की अधिकतम 60 किश्तों को बढ़ाकर 120 किश्तों तक किया जायेगा, ईसीसी खाते को एचआरएमएस से लिंक कराने का प्रयास किया जायेगा, सर्पेंस

सोसायटी की सबब्रांच खोली जायेगी व पूर्ण सुविधा उपलब्ध करायी जायेगी, ईसीसी सोसायटी में कार्यरत कर्मचारियों को श्योर होल्डर के साथ सदभाव से ब्योहार व बातचीत करने हेतु निर्देशित किया जायेगा। षिकायत आने पर कार्यवाही की जायेगी।



बच्चों का पुष्पमाला पहनाकर स्वागत किया

सिहोरा। राज्य शिक्षा केंद्र द्वारा जारी आदेश अनुसार 18 से 20 जून तक शालाओं में प्रवेश उत्सव एवं विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन चल रहा है इसी तारतम में शासकीय प्राथमिक शाला माल्हा में कार्यक्रम के मुख्य अतिथि भाजपा जिला ग्रामीण उपाध्यक्ष पुष्पराज सिंह बघेल ने कक्षा 1 से 5 तक अध्ययन बच्चों से रूबरू हुए उन्होंने सबसे पहले नव प्रवेशी बच्चों का तिलक वंदन कर पुष्पहारों से स्वागत किया

और बच्चों को लड्डू भी खिलाएं। इस अवसर पर छात्र-छात्राओं को निःशुल्क पुस्तके वा अपनी ओर से शिक्षण सामग्री वितरण करते हुए मुख्य अतिथि ने उपस्थित अभिभावकों से कहा कि कोई भी बच्चा शाला त्यागी या अप्रवेशी ना रहे 6 से 14 आयु वर्ग के सभी बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ना है यही सरकार और शासन की मंशा है इसके लिए अभिभावकों का जागरूक होना अति आवश्यक है।

उन्होंने खेल खेल में शिक्षा के प्रति बच्चों को जागरूक भी किया। स्कूल चले हम अभियान कार्यक्रम में पूर्व सरपंच अजय कोरी, पूर्व जनपद सदस्य महेश सेन, अंजनी मिश्रा, शाला प्रभारी उत्तम प्रसाद तिवारी, श्रीमती शशि लखरा, आरती दुबे एवं ग्राम वासियों में लखन लाल पटेल, पंडित वासुदेव मिश्रा, अंजनी मिश्रा, हरिशंकर तिवारी, विजय चौरसिया, चमन आसारी, भागचंद साहू आदि उपस्थित रहे।



स्टेशन में स्वच्छता व पेयजल व्यवस्था रखने निर्देश

सीनियर डीसीएम ने किया कटनी रेलवे स्टेशन का निरीक्षण

जबलपुर। जबलपुर रेल मंडल के कटनी रेलवे स्टेशन पर अमृत भारत स्टेशन के तहत किए जा रहे विकास कार्यों का सीनियर, डीसीएम व अन्य रेल अधिकारियों ने निरीक्षण किया। इस दौरान स्टेशन में यात्री सुविधाओं का जायजा भी लिया गया और अद्योसंरचना विकास कार्य की प्रगति को देखा गया। सीनियर डीसीएम डॉ. मधुर वर्मा के साथ ही वाणिज्य निरीक्षकों की टीम ने इस अवसर पर कटनी स्टेशन पर हो रहे आधुनिक संरचना विकास के कार्य के साथ ही यात्री सुविधाओं के लिए

रेलवे द्वारा उपलब्ध विभिन्न व्यवस्थाओं को देखा। इस निरीक्षण के अवसर पर डॉ. वर्मा ने आरक्षित एवं अनारक्षित टिकट घर के साथ ही रेलवे कैटीन में खाद्य एवं पेय जल आदि सामग्री की भी जांच की गई। जांच में फायर एक्सटिंग्शर तथा भुगतान हेतु क्यू आर कोड के स्टीकर एवं फ्रोन पे मशीन उपलब्ध एवं संचालित पाई गई। पार्सल, पार्किंग व्यवस्था एवं टिकट चेंकिंग स्टॉफ से मुलाकात करते हुए स्टेशन के प्रसाधनों को

साफ स्वच्छ रखने एवं प्लेटफॉर्म परिया पर सफाई करने के निर्देश दिए गए। वर्तमान में उचित पेयजल व्यवस्था, खान पान स्टाल आवश्यक व्यवस्था सुनिश्चित की जाये आदि का निरीक्षण के दौरान स्टेशन में ट्रेनों के संचालन के साथ ही अमृत भारत स्टेशन भुगतान हेतु क्यू आर कोड के निर्माण कार्यों की प्रगति एवं गुणवत्ता आदि की भी जांच की गई तथा यात्रियों की सुविधा के साथ निर्माण कार्य जारी रखने के लिए एजेंसी को निर्देशित किया गया।

मानव सेवा के रूप में कांग्रेस ने मनाया राहुल गांधी का जन्मदिवस

जबलपुर। कांग्रेस के राष्ट्रीय नेता राहुल गांधी जी जन्मदिन मानव सेवा के लिए समर्पित था। जिसके तहत कांग्रेस ने अपने राष्ट्रीय नेता एवं सांसद आदर्शपूर्ण राहुल गांधी के जन्मदिन को कांग्रेस ने मानव सेवा के रूप में मनाया गया। कांग्रेस नगर अध्यक्ष सौरभ शर्मा ने बताया कांग्रेस ने हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी राहुल गांधी के जन्म दिवस पर विकटोरिया अस्पताल में इलाजगत गरीब परिवारों के बीच मानव कर सेवा फल वितरण किया एवं चिकित्सा ले रहे। परिवार का हाल-चाल भी जाना और उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना भी की। इस दौरान मुख्य रूप से वरिष्ठ नेता दिनेश यादव, पार्षद गुड्डू नबी, संतोष पंडा, अयोध्या तिवारी, अतुल बाजपेई, विजय राजक, रीतेश गुप्ता, झल्लेलाल जैन, मनोज नामदेव, सुरेन्द्र यादव, रामदास यादव, रिजवान अली कोटी, चमन पासी, रवि पटेल, पूजा सिंह, शावान मसूरी, दिलीप साहू, प्रवेन्द्र चौहान, मति इंदु सोनकर, पूजा सिंह गोपाल सिंह लोधी, शिशांक सिंह ठाकुर, विष्णु विनोदिया, एजाज अंसारी, सहित बड़ी संख्या में शहर जिला कांग्रेस जनों की उपस्थिति रही।

जनपद अध्यक्ष रश्मि की सांसद आशीष दुबे से भेंट

सिहोरा। विगत दिनों जबलपुर लोकसभा से जन्मदिन वितरण आशीष दुबे से उनके निवास पर जनपद पंचायत सिहोरा की अध्यक्ष रश्मि मनेन्द्र अग्निहोत्री ने भेंट कर बधाई दी तथा जनपद पंचायत क्षेत्र में विकास को और गति देने के लिए तथा केंद्र एवं प्रदेश सरकार द्वारा चलाई जा रही अनेक जन कल्याणकारी योजनाओं का हितकाहियों को लाभ दिलाने के लिए भी चर्चा की। इस अवसर पर अनेक लोग उपस्थित थे।



ओल्ड एज पेंशन स्कीम से बुजुर्गों को बाहर किया जाना दुर्भाग्यपूर्ण

जबलपुर। मध्य प्रदेश कांग्रेस कमेटी प्रदेश उपाध्यक्ष (ओबीसी विभाग) टीकाराम कोष्टा ने कहा कि प्रदेश की भाजपा सरकार ने 1 लाख से अधिक बुजुर्गों को हर माह 600 पेंशन देना बंद करवा अमानवीय और बेतुका है। प्रदेश सरकार द्वारा सामाजिक सुरक्षा बुजुर्ग पेंशन योजना, मुख्यमंत्री सामाजिक सुरक्षा कल्याण योजना, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय विधवा पेंशन योजना, मुख्यमंत्री अविवाहित पेंशन स्कीम, दिव्यांग शिक्षा प्रोत्साहन योजनाओं को पैसे के अभाव में समाप्त का निर्णय लाभाहियों के हितों के साथ कुठारा घात है। कोष्टा ने कहा कि उबल इज्जत की सरकार होते हुए प्रदेश सरकार का खजाना खाली होना और आरबीआई द्वारा प्रदेश सरकार को कर्ज देने से मना किया जाना प्रदेश के लिए वित्त का विषय है। सरकार ने चुनाव के वक्त वोट बटोरने के लिए अनाप-शनाप घोषणाएं तो कर दी अब सरकार जनहित के कार्यों के लिए भी बजट आवंटित नहीं कर रही। प्रदेश सरकार अपनी जवाबदेही से बच नहीं सकती वह केंद्र से आर्थिक मदद ले।

योजनाओं को पैसे के अभाव में समाप्त का निर्णय लाभाहियों के हितों के साथ कुठारा घात है। कोष्टा ने कहा कि उबल इज्जत की सरकार होते हुए प्रदेश सरकार का खजाना खाली होना और आरबीआई द्वारा प्रदेश सरकार को कर्ज देने से मना किया जाना प्रदेश के लिए वित्त का विषय है। सरकार ने चुनाव के वक्त वोट बटोरने के लिए अनाप-शनाप घोषणाएं तो कर दी अब सरकार जनहित के कार्यों के लिए भी बजट आवंटित नहीं कर रही। प्रदेश सरकार अपनी जवाबदेही से बच नहीं सकती वह केंद्र से आर्थिक मदद ले।

स्कूल चलें हम अभियान, हुआ अभिभावक सम्मेलन

पाटन। राज्य शिक्षा केंद्र के निर्देशानुसार स्कूल चले हम अभियान के अंतर्गत द्वितीय दिवस में प्राथमिक शाला मादा में हुआ अभिभावक सम्मेलन। जिसमें अभिभावकों ने छात्रों की शैक्षणिक गुणवत्ता में सुधार पर अपने-अपने विचार रखे एवं ग्राम के सभी बच्चों का प्रवेश शासकीय शाला में हो इसका समर्थन किया एवं शासन द्वारा छात्रों को दी जा रही सभी योजनाओं चाहे गणवेश, साइकिल, छात्रवृत्ति, मध्याह्न भोजन, निःशुल्क पाठ्य पुस्तक, इत्यादि की सराहना की। पालक शिक्षक संघ अध्यक्ष द्वारा सभी छात्रों को सत्र 2024, 25 हेतु पाठ्य पुस्तकों का वितरण किया गया।



शाला प्रभारी वीरेंद्र ठाकुर द्वारा शिक्षा मंत्री का अभिभावकों के नाम संदेश का वाचन किया गया एवं सभी उपस्थित पालकों एवं छात्रों को संदेश का एक प्रति प्रदान की गई। कार्यक्रम में उपस्थित सेवानिवृत्त शिक्षक राजेश नायक द्वारा वर्तमान शिक्षा के परिदृश्य एवं भविष्य निर्माण में शिक्षा के योगदान पर अपना प्रेरणादाई उद्बोधन दिया। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त शिक्षक राजेश नायक, जन शिक्षक अवधेश यादव, अरविंद तिवारी, पत्रकार शेख आसिफ, साला प्रभारी वीरेंद्र ठाकुर, शिक्षिका श्रीमती सत्यवती ठाकुर, गरीबदास यादव, मगन पटेल, सविता ठाकुर, गौराबाई, नीमा बाई, सुनीता चडार पंच शेख मुन्ना आदि पालक एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

योजनाओं को पैसे के अभाव में समाप्त का निर्णय लाभाहियों के हितों के साथ कुठारा घात है। कोष्टा ने कहा कि उबल इज्जत की सरकार होते हुए प्रदेश सरकार का खजाना खाली होना और आरबीआई द्वारा प्रदेश सरकार को कर्ज देने से मना किया जाना प्रदेश के लिए वित्त का विषय है। सरकार ने चुनाव के वक्त वोट बटोरने के लिए अनाप-शनाप घोषणाएं तो कर दी अब सरकार जनहित के कार्यों के लिए भी बजट आवंटित नहीं कर रही। प्रदेश सरकार अपनी जवाबदेही से बच नहीं सकती वह केंद्र से आर्थिक मदद ले।

पूर्व कैबिनेट मंत्री की पहल पर महापौर कार्यालय में पूर्व विधानसभा क्षेत्र की समीक्षा बैठक

जबलपुर। शहर के सभी 79 वार्डों में नगर निगम द्वारा समानता का भाव प्रगट करते हुए अद्योसंरचना एवं विकास कार्य के साथ-साथ बुनियादी सुविधाओं में भी विस्तारिकरण किया जा रहा है। विकास कार्यों की गति पहले की अपेक्षा अभी काफी तेजी से बढ़ी है, जिसकी समीक्षा लगातार की जा रही है और उसमें क्या बेहतर हो सकता है, नागरिकों के लिए और क्या अच्छा कर सकते हैं पर विचार कर निर्णय लिये जा रहे हैं। इसी कड़ी में आज मध्यप्रदेश शासन के पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं पूर्व विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक अंचल सोनकर की पहल पर क्षेत्रों में कराये जा रहे कार्य, जल प्लावन, जल वितरण व्यवस्था के साथ-साथ अद्योसंरचना एवं विकास कार्य के संबंध में भी समीक्षा बैठक महापौर कार्यालय में महापौर जगत बहादुर सिंह 'अन्नू' की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिसमें निगमाध्यक्ष रिकुंज विज, एम.आई.सी. सदस्य विवेकराम सोनकर, के साथ-साथ पूर्व



विधानसभा क्षेत्र के सभी पार्षद क्रमश महेश सिंह राजपूत, विमल राय, श्रीमती माधुरी सोनकर, श्रीमती अनीता जाट, जितेन्द्र कश्यप गोवर्धन, अविनाश चमकेल, श्रीमती वर्षा मुकेश बिरहा, श्रीमती मनीषा मनीष अग्रहरी, एवं रिषि सोनकर, योगेश लोखंडे, राहुल यादव, उपायुक्त श्रीमती प्रीति दावे, उपायुक्त संभव अयाची, कार्यपालन यंत्री कमलेश श्रीवास्तव, आर.के. गुप्ता, के साथ-

साथ जल, लोककर्म, स्वास्थ्य आदि विभागों के अधिकारी कर्मचारीगण उपस्थित रहे। समीक्षा बैठक के दौरान महापौर जगत बहादुर सिंह 'अन्नू' के द्वारा शहर के साथ-साथ पूर्व विधानसभा क्षेत्र के वार्डों में कराये जा रहे कार्य को लेकर मध्यप्रदेश शासन के पूर्व कैबिनेट मंत्री अंचल सोनकर ने काफी प्रशंसा की। उन्होंने सभी कार्य को और गति प्रदान करने तथा नागरिकों की

मूलभूत सुविधाओं में और बेहतर ढंग से बढ़ावा देने के संबंध में चर्चा करते हुए कहा कि पूर्व विधानसभा क्षेत्र को और बेहतर बनाया जाना है। जिस पर महापौर ने कहा कि निश्चित रूप से पूर्व विधानसभा क्षेत्र के सभी वार्डों में और बेहतर कार्य कराये जायेंगे जिससे कि विधानसभा क्षेत्र के वार्डों की तस्वीर बदलेगी और बहुत शीघ्र ही पूर्व विधानसभा क्षेत्र आदर्श क्षेत्र के रूप में जाना जायेगा।

रेलवे फाटक के पास घूमते मिला तडीपार

जबलपुर। मदनमहल थाना अंतर्गत शिवनगर रेलवे फाटक के पास जिला बंदर के आदेश का उल्लंघन करने वालों आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। बताया गया है कि आरोपी अपराधिक प्रवृत्ति का युवक है जिसके विरुद्ध कई अपराध पंजीबद्ध होकर न्यायालय में विचाराधीन है और जिला दंडाधिकारी द्वारा उसे 6 माह की अवधि के लिए जिला बंदर का आदेश दिया गया था। मदनमहल पुलिस थाने से प्राप्त जानकारी के अनुसार भवानी प्लावर्स के पास मदनमहल निवासी 22 वर्षीय धीरेंद्र सांथिया उर्फ रवि बुधवार को शिव नगर रेलवे फाटक के पास घूम रहा था। मुखबिर की सूचना पर पहुंची पुलिस ने जिला दंडाधिकारी के आदेश का उल्लंघन करने वाले आरोपी धीरेंद्र सांथिया उर्फ रवि को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी के विरुद्ध धारा 188 के तहत एवं 14 म0प्र0 राज्य सुरक्षा अधिनियम के तहत कार्रवाई कर मामला जांच में लिया है।

शराब पीने रुपए नहीं देने पर डंडे से हमला

जबलपुर। हनुमानताल थाना अंतर्गत झंडा चौक बड़ी मदार टेकरी में शराब पीने के लिए रुपए नहीं मिलने पर एक बदमाश ने एक युवक पर डंडे से हमला कर घायल कर दिया। हनुमानताल पुलिस थाने से प्राप्त जानकारी के अनुसार बड़ी मदार टेकरी हनुमानताल निवासी 28 वर्षीय आकाश चौधरी गत सुबह 3.30 बजे चंडालभाटा से वापस अपने घर आ रहा था, जैसे ही झंडा चौक बड़ी मदार टेकरी पहुंचा तभी वहां विलियम चौधरी मिला और शराब पीने के लिए 200 रुपए की मांग करने लगा, रुपए देने से मना करने पर विलियम ने आकाश के सिर पर डंडे से हमला कर घायल कर दिया। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ रिपोर्ट पर धारा 294, 323, 327 के तहत अपराध पंजीबद्ध कर मामला जांच में लिया है।



श्रीमती सुखिया बाई कुशवाहा- लालमाटी चाचा किराना के पास निवासी श्री राम मिलन कुशवाहा की धर्मपत्नी श्रीमती सुखिया बाई कुशवाहा (66) अपराध पंजीबद्ध होकर न्यायालय में विचाराधीन है और जिला दंडाधिकारी द्वारा उसे 6 माह की अवधि के लिए जिला बंदर का आदेश दिया गया था। मदनमहल पुलिस थाने से प्राप्त जानकारी के अनुसार भवानी प्लावर्स के पास मदनमहल निवासी 22 वर्षीय धीरेंद्र सांथिया उर्फ रवि बुधवार को शिव नगर रेलवे फाटक के पास घूम रहा था। मुखबिर की सूचना पर पहुंची पुलिस ने जिला दंडाधिकारी के आदेश का उल्लंघन करने वाले आरोपी धीरेंद्र सांथिया उर्फ रवि को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी के विरुद्ध धारा 188 के तहत एवं 14 म0प्र0 राज्य सुरक्षा अधिनियम के तहत कार्रवाई कर मामला जांच में लिया है।

श्रीमती हेमलता बेन- सेठी नगर एफसीआई गोदाम के पास निवासी श्री सुरेश बेन की धर्मपत्नी श्रीमती हेमलता बेन (48) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार गुलेश्वर मोक्षधाम में संपन्न हुआ। श्रीमती परमेश्वरी- न्यू रामनगर अधारताल निवासी श्री वासुदेव की धर्मपत्नी श्रीमती परमेश्वरी (67) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार करियापाथर श्मशान भूमि में किया गया। श्री चूनी लाल ताप्रकार- गली नं. 7 शांति नगर दमोहनका निवासी श्री चूनी लाल ताप्रकार (86) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार ग्वारीघाट मुक्तिधाम में संपन्न हुआ।

निवासी श्री हीरा लाल के पुत्र श्री आकाश कोरी (37) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार करियापाथर श्मशान भूमि में किया गया। श्री राजभान सतनामी- चंडालभाटा बड़े पीपल के पास निवासी श्री राजभान सतनामी (59) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार माढ़ोताल मोक्षधाम में संपन्न हुआ। श्री संतोष जाटव- भानतलेया निवासी श्री संतोष जाटव का निधन हो गया। अंतिम संस्कार करियापाथर श्मशान भूमि में किया गया। श्री मुकेश संतोषी- बड़ी खेरमाई मंदिर के पास निवासी श्री मुकेश संतोषी (59) का निधन हो गया। अंतिम संस्कार करियापाथर श्मशान भूमि में किया गया।

हरिभूमि निजी/शोक/उदावन, पगड़ी रस्म, पुण्यतिथि
संबंधी संदेश प्रकाशित कराने के लिए

फिक्स साइज़:- 8x4 से.मी.	लैक&हार्डट 300/-
फिक्स साइज़:- 8x4 से.मी.	रंगीन 400/-
फिक्स साइज़ 10x8 से.मी.	रंगीन 1000/-

सम्पर्क करें विज्ञापन विभाग:- 0761-4048310, 2757175



स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मॉटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूँ: आरव चौधरी

सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजंगासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूँ। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियाँ हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रस्त था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज कराने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को छुड़तर कर दिया है।

मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। *

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूँ: विनीत चौधरी

शे मारू चैनल के शो 'कर्मोधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूँ। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूँ। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूँ। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों ना रहे योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क



योगमय जीवन

दिव्यज्योति 'नंदन'

पिछले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुते सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाती है, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता, अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से घड़कता है।

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिश्ता आ जाता है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है, क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित शेफी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जॉगिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बात अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस सिस्टम हमें जीवन में सही और बेहतर ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पॉन्डिल) से भी होता है। स्पॉन्डिल को हेल्दी और प्लेटिव रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग



और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।

सिद्ध हो सकता है। योग हमारे नर्वस सिस्टम के साथ-साथ हमारे एंडोक्राइन तंत्र को भी प्रभावित करता है। स्ट्रेस और एंजाइटी के समय हृदय की गति बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है और शरीर का होमियोस्टैसिस अनियंत्रित हो जाता है। ऐसे में प्राणायाम बहुत कारगर है। अनुलोम-विलोम का 4 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को कम करके शरीर का होमियोस्टैसिस बैलेंस करता है। इसके साथ ही हस्तपादसन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाते हैं। इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 1 से 2 मिनट तक 3 से 4 बार करना चाहिए। इसके अलावा ध्यान, मंत्र-जाप आपके शरीर में सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं। *

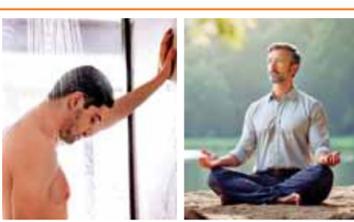
मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशन: जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगेगा मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशन: जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लेंगे हैं। तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर

एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन



केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

ग्रिटिट्यूड मेडिटेशन: जब आप अपनी तकदीर को

उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लेंगे हैं, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

मंत्र मेडिटेशन: इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशन: किसी उद्यान या शांत जगह पर मैट बिछा कर लेट जाएं। शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियों से शुरूआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई ऊर्जा का एहसास होगा। *

और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झांझों और रिकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है। इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओडम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभवी योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें। *

(मोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

न्यू टैंड

डीजे नंदन

ब्रेन योग

न योग से दिमाग सिर्फ स्थिर या संतुलित ही नहीं रहता बल्कि इसकी कार्यप्रणाली भी तीव्र और बेहतर होती है। यह एक किस्म का मानसिक व्यायाम है। यह मस्तिष्क की तरंगों को खासतौर पर चैनलाइज करने की प्रक्रिया है और इस पर नियंत्रण करके हम अपने दिमाग को पारंपरिक तरीके से कहीं बेहतर रूप में विकसित कर सकते हैं। इस योग प्रक्रिया के जरिए हम अपने दिमाग के विभिन्न हिस्सों से न सिर्फ मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं बल्कि उन्हें खासतौर पर नियंत्रित भी कर सकते हैं। इससे दिमाग का फोकस बढ़ता है, दिमागी ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

निखरती है पर्सनालिटी: ब्रेन योग के कुछ फायदे लोगों के समूचे व्यक्तित्व में दिखते हैं। मसलन, ऐसे लोगों की स्मार्टनेस साफ तौर पर नजर आती है। कुछ लोगों के कार्यप्रणालियों में उनकी कुशलता या स्मार्टनेस दिखती है।

पब्लिक डीलिंग में ऐसे लोग होते हैं, जो उन पर आम लोग कहीं ज्यादा भरोसा करते हैं, क्योंकि उनके समूचे व्यक्तित्व पर आत्मविश्वास झलक रहा होता है।

मन-मस्तिष्क में बने संतुलन: ब्रेन योग हमारे मन और मस्तिष्क पर एक मनोवैज्ञानिक संतुलन साधने की तरकीब भी है। इससे हमारे सोचने की क्षमता तो बढ़ती ही है, हमारे सोचने की दिशा ज्यादा रचनात्मक भी बनती है। ज्यादा बढ़ना तो इस योग के शुरुआती और बहुत मामूली फायदों में से है। जब हम नियमित रूप से सुपर ब्रेन योग की प्रैक्टिस करते हैं और इसमें दक्षता हासिल कर लेते हैं तो इसका असर हमारे कामों और लिए गए निर्णयों में भी दिखता है। तब हमारे

ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज



काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दायां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं। *

सरल तरीका-भरपूर प्रभावी: कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग करने की सलाह देते हैं। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टरों या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनायक भेज सकते हैं। लेख इस पृष्ठ पर भेजे

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

जिला चिकित्सालय में कार्यक्रम आयोजित

सिकलसेल के उन्मूलन के लिये राज्य शासन करेगी हर प्रयास : मंत्री राकेश सिंह

जबलपुर।

विश्व सिकल सेल दिवस पर बुधवार को जिला अस्पताल में सिकलसेल एनीमिया के उन्मूलन को लेकर जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन लोक निर्माण विभाग मंत्री राकेश सिंह ने विधायक अशोक रोहाणी एवं डॉ. अभिलाष पाण्डेय के साथ दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर अपने उद्बोधन में लोक निर्माण मंत्री सिंह ने कहा कि सिकलसेल एक अनुवांशिक बीमारी है और हमारा देश वर्ष 2047 तक इसके उन्मूलन के लिए दृढ़ संकल्पित है। उन्होंने कहा कि इसके लिए हमारी सरकार निरंतर प्रयासरत रहेगी। हम सब जागरूक होकर इस बीमारी रूपी अभिशाप को खत्म कर सकते हैं। जो भी इस बीमार से पीड़ित है उन्हें विवाह पूर्व काउंसलिंग अवश्य करानी चाहिए।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विधायक अशोक रोहाणी ने कहा कि जागरूकता ही कमी के कारण ही यह बीमारी फैल रही है इसके कारण शरीर के आवश्यक अंग प्रभावित होते हैं इसलिए इसकी रोकथाम जरूरी है। विधायक डॉ. अभिलाष पाण्डेय ने कहा कि सिकलसेल की रोकथाम के लिए नियमित जांच एवं उपचार शिविर आयोजित किए जाते रहना चाहिए सिर्फ स्वास्थ्य विभाग ही नहीं हम सब की यह जिम्मेदारी है इसके उन्मूलन के लिये



लोगों में जागरूकता पैदा की जाये। प्रारम्भ में मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. संजय मिश्रा ने बताया कि कार्यक्रम में स्वास्थ्य शिविर भी आयोजित किया जा रहा है जिसमें सिकल सेल एनीमिया मरीजों की जांच कर निशुल्क उपचार किया जायेगा। साथ ही निशुल्क दवा वितरण, परामर्श एवं जेनेटिक काउंसलिंग कार्ड का वितरण भी सिकल सेल से पीड़ित बच्चों को किया गया। कार्यक्रम के दौरान सिकल सेल एनीमिया और थैलेसीमिया उपचार

एवं फॉलोअप कार्ड पुस्तिका का विमोचन भी अतिथियों के द्वारा किया गया।

जिला स्तरीय कार्यक्रम में डिप्टी प्रभुपति जगदीप धनखड़, राज्यपाल मंगुभाई पटेल, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की उपस्थिति में आयोजित किये गये राज्य स्तरीय कार्यक्रम का सीधा प्रसारण भी किया गया। इसके साथ ही ग्राम पंचायत स्तर पर भी सिकलसेल उन्मूलन जागरूकता की गतिविधियां आयोजित की गईं।



यातायात व्यवस्था करने विधायक ने किया पैदल मार्च

जबलपुर। उत्तर मध्य विधानसभा क्षेत्र के सेवक डॉ. अभिलाष पांडे ने विधानसभा के व्यापारिक क्षेत्र सराफा, ध्यान में रखकर व्यापार करने साथ ही यातायात जीवन सुरक्षा की दृष्टि से एक नियमबद्ध प्रक्रिया है ताकि किसी भी शहर का यातायात सुव्यवस्थित रह सके। इस कारण यातायात नियमों का पालन करके सुरक्षा व्यवस्था बनाए रखना हम सभी का दायित्व है, क्योंकि छोटी सी भी गलती हो जाने से किसी भी प्रकार की दुर्घटना हो सकती है। इस दौरान प्रशासनिक अधिकारी अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक यातायात प्रदीप शिंदे, नगर निगम अपर आयुक्त, सराफा एसोसिएशन के सदस्य और अन्य व्यापारी बंधु उपस्थित थे साथ ही राजा सराफ,केलाश साहू, संतोष पालवाना,अभिषेक तिवारी, मनीष जैन कर्लु,सुशील सोनी,महेन्द्र औसवाल, श्रीकांत कुर्कटी,गोपाल चौधरी,आदि उपस्थित रहे।

अभिलाष पांडे ने प्रशासनिक अधिकारियों एवं व्यापारी बंधुओं के साथ क्षेत्र का निरीक्षण किया



वत्सला महिला पैराडाइज क्लब की सदस्यों ने पौधरोपण का लिया संकल्प

जबलपुर। वत्सला महिला पैराडाइज क्लब की बैठक 19 जून को क्लब हाउस में अध्यक्ष ज्योति परांजपे की अध्यक्षता में संपन्न हुई, जिसमें मायके की सुनहरी यादों के साथ विशेष रूप से जल संरक्षण एवं पर्यावरण पर चर्चा की गई। इस अवसर पर श्रीमती परांजपे ने बताया कि जिस प्रकार से ग्लोबल वार्मिंग हो रही है उसका मुख्य कारण वृक्षों की अंधाधुंध कटाई है, जिसकी वजह से पर्यावरण में असंतुलन पैदा हो गया है, उन्होंने जल संरक्षण के लिए हरसंभव प्रयास करने पर प्रकाश डाला। बैठक में क्लब की महिलाओं ने प्रति सप्ताह अलग-अलग स्थानों पर पौधरोपण का प्रण लिया। राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ। कार्यक्रम में ज्योति परांजपे, नीता गुप्ता, शशि बाला पारे, रमा पट्टेरिया, शर्मिला कसेरा, आशा अग्रवाल, विभा वर्मा, गीता अग्रवाल सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहीं।

मध्य प्रदेश लघु वेतन कर्मचारी संघ मोपाल में करेगा धरना प्रदर्शन

जबलपुर। मध्य प्रदेश लघु वेतन कर्मचारी संघ नर्मदा घाटी विकास प्राधिकरण संभागीय प्रकोष्ठ अध्यक्ष वैद्यनाथ अख्यर ने विज्ञापित जारी कर बताया कि प्रांतीय आवाहन पर नीलम पार्क भोपाल में विशाल धरना प्रदर्शन 21.6.2024 को किया जायेगा जिसमें संभागीय शाखा जबलपुर, नर्मदा घाटी विकास प्राधिकरण बरगी हिल्स शाखा, बरगी नगर शाखा से हजारों कर्मचारी प्रांतीय महामंत्री अजय दुबे के नेतृत्व में भोपाल रवाना हो रहे हैं।

भारतीय सफाई मजदूर संघ ने आयुक्त को सौपा ज्ञापन

जबलपुर। भारतीय सफाई मजदूर संघ ने आयुक्त नगर निगम व महापौर जगत बहादुर सिंह अन्तु को ज्ञापन सौंपकर बताया कि पूर्व में सफाई मजदूरों के हितों को लेकर ज्ञापन सौपा गया था जिस पर आज तक कार्यवाही नहीं की गई। संघ ने सफाई कर्मों को पढ़े-लिखे हैं उन्हें योग्यता अनुसार कार्य दिए जाने, सेवानिवृत्ति के दिन ही एक मुश्त राशि प्रदान किए जाने, सौनिपिटी लिस्ट के अनुसार प्रमोशन दिए जाने एवं वर्षों से नगर निगम के सरकारी क्वार्टरों में निवासरत कर्मचारियों को मालिकाना हक दिए जाने की मांग की। ज्ञापन देते समय अमर गांवकर, राजू वमन, राकेश कुंवर, हमीन बिरहा, प्रकाश नन्हेट, विक्रम पारस, ओमप्रकाश गहोरिया, देवीप्रताप, सुरेन्द्र लाम्खरा, राजकुमार वर्मा, राजेश मावेंकर सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

संस्कारधानी आर्टिस्ट आर्गनाइजेशन वरिष्ठ कला साधकों को करेगी सम्मानित

जबलपुर।

गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड से सम्मानित संस्था संस्कारधानी आर्टिस्ट आर्गनाइजेशन जबलपुर एवं इंडियन मेडीकल एसोसिएशन द्वारा विश्व संगीत दिवस पर त्रिदिवसीय संगीत समारोह का आयोजन 19, 20 एवं 21 जून को आईएमए हाउस लिज्जत पापड़ के पास राइट टाउन में किया जा रहा है, जिसके समापन अवसर पर 21 जून को शाम 07 बजे नगर के ख्यातिलब्ध 51 वरिष्ठ कला साधकों को लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया जाएगा। उक्त जानकारी संस्था अध्यक्ष बबलू मैथ्यूज, सचिव जयप्रकाश गुजर व अन्य पदाधिकारियों ने पत्रकार वार्ता के दौरान दी। आयोजन के दूसरे दिन 20 जून को प्रातः 09 बजे से सिविक सेंटर पार्क में पौधरोपण किया जाएगा तथा 21 जून को प्रातः 8.30 बजे से सुंदर कांड का आयोजन किया जाएगा। तत्पश्चात



जोन अनुसार कलाकारों द्वारा गीत, संगीत की प्रस्तुति दी जाएगी जो कि पूरे दिन भर चलती रहेगी। तदोपरांत शाम 07 बजे से अभिनंदन समारोह के साथ आयोजन का समापन होगा, जिसमें नगर के ख्यातिलब्ध वरिष्ठ कला साधकों को लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड से सम्मानित किया जाएगा। पत्रकार वार्ता में बबलू मैथ्यूज,

जयप्रकाश गुजर, डॉ. अविजित विश्वा, डॉ. आदित्य परिहार, डॉ. अमरेंद्र पांडे, डॉ. पवन स्थापक, पवनीत श्रीवास्तव, अमित परनामी, मकरंद, पप्पी सहयोगी, रीतु दुबे, राज वर्मा, गुलाम गौस, तिलकसिंह मशरफ, दिलीप कोरी, मनोज शर्मा, आशुतोष कटरहा सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित रहे।

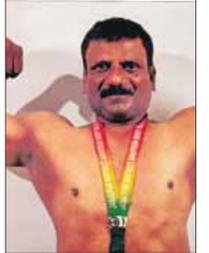


सूर्याश रघुवंशी एयर फोर्स में फाइटर पायलट नियुक्त

जबलपुर। द एयुमिनी ऑफ क्राइस्ट चर्च स्कूल आर्गनाइजेशन के युवा सदस्य सूर्याश रघुवंशी का चयन भारतीय एयर फोर्स में फाइटर पायलट के रूप में हो गया है, इस उपलब्धि पर उन्हें रोहित खन्ना, प्रदीप नायडू, रविन्द्र सिंह रील ने पुष्पमाला एवं उपहार से सम्मानित किया।

जिला बॉडी बिल्डिंग स्पर्धा में देवेन्द्र, सलमान, मोरिस, निसार को पदक

जबलपुर। जिला एमेच्योर शरीर सौष्ठव संघ द्वारा गीतायन प्रेक्षागृह में आयोजित कामगार युनियन एवं मुल्तानी व्यायाम शाला द्वारा प्रायोजित 70वीं जिला बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिता में नायडू व्यायाम शाला में राष्ट्रीय निर्णायक व प्रशिक्षक शकील अनवर के मार्गदर्शन में अभ्यासरत देवेन्द्र तिवारी, मुह, सलमान सिद्दीकी ने विभिन्न खिताबों में भाग लेते हुए अपने-अपने वर्ग में स्वर्ण पदक और निसार अहमद अंसारी व मोरिस मंसूरी ने क्रमशः रजत एवं कांस्य पदक अर्जित कर व्यायाम शाला का नाम रोशन किया। खिलाड़ियों की सफलता पर डॉ. राकेश तिवारी, एड. अशोक गुप्ता एवं लखन नायक ने बधाई प्रेषित की है।



धूमधाम से मनाया गया स्वर्ण जयंती समारोह

जबलपुर। धार्मिक सांस्कृतिक एवं उत्कृष्ट समाज सेवा एवं लोकहित के कार्यों के अपने 50 वर्षों के विराट अस्तित्व का उत्सव 18 जून को मानस भवन में दोपहर 2:00 बजे दीप प्रज्वलन एवं मंगलाचरण से प्रारंभ हुआ। विशेष आकर्षण प्रस्तुतियों में पूज्य आचार्य श्री विद्यासागर महाराज का जीवंत चित्रण, श्री आदिवीर खोतम एवं राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त अहीर नृत्य एवं अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पवन जैन महानिदेशक दूरसंचार मुंबई, विशिष्ट अतिथि जगत बहादुर सिंह अन्तु महापौर, डॉ. इंदु जैन राष्ट्र गौरव दिल्ली, कार्यक्रम अध्यक्ष वीरेश सेठ राष्ट्रीय मंत्री भारत वर्षीय तीर्थक्षेत्र कमेटी, गौरव अध्यक्ष कैलाश चंद जैन अध्यक्ष दिगंबर जैन पंचायत सभा का



आतिथ्य प्राप्त हुआ। संस्था द्वारा मंचासीन सभी अतिथियों का भव्य स्वागत एवं सम्मान किया गया। कार्यक्रम में विधायक अभिलाष पांडे, नेता प्रतिपक्ष कमलेश अग्रवाल, पूर्व विधायक विनय सक्सेना, समाजश्रेष्ठी, गणमान्यजन, साहित्यकार एवं नगर के सभी

संस्थाओं के पदाधिकारी एवं सदस्य उपस्थित रहे। इस अवसर पर महापौर जगत बहादुर सिंह अन्तु ने श्री आदिनाथ दिगंबर जैन मंदिर की मुख्य सड़क एवं महाराष्ट्र बैंक राइट टाउन की मुख्य सड़क को जोड़ने वाले पैदल पथ को अहिंसा पथ घोषित किया।

स्वयं और समाज के लिए योग थीम के साथ

जबलपुर। एमपी पावर मैनेजमेंट कंपनी की केन्द्रा-य क्रोड़ा एवं कला परिषद के तत्वावधान में विद्युत परिवार के समस्त कर्मिकों व उनके परिजन 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'स्वयं और समाज के लिए योग' (योग फॉर सेल्फ एन्ड सोसायटी) थीम के साथ सामूहिक योगाभ्यास करेंगे। सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का

तरंग प्रेक्षागृह में होगा सामूहिक योगाभ्यास

आयोजन प्रातः 6.30 बजे से 7.30 बजे तक तरंग प्रेक्षागृह प्रांगण में किया गया है। बारिश की स्थिति में यह कार्यक्रम कल्याण भवन में आयोजित होगा। केन्द्रा-य क्रोड़ा एवं कला परिषद के महासचिव राजीव गुप्ता ने जानकारी दी कि दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के थीम के साथ अधिक से अधिक लोगों की सामूहिक योगाभ्यास में भागीदारी को

दृष्टिगत रखते हुए रंग प्रेक्षागृह परिसर में केन्द्रा-य क्रोड़ा एवं कला परिषद के तत्वावधान में निःशुल्क योग शिविर आयोजित किया गया है। शिविर में कुशल प्रशिक्षकों द्वारा योग की उपादेयता एवं सूर्य नमस्कार के प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। प्रशिक्षण सत्र में विद्युत कर्मिकों व उनके परिजन उत्साह से भाग ले रहे हैं।

सामूहिक योगाभ्यास भारत सरकार के आयुष विभाग द्वारा जारी कॉमन प्रोटोकॉल के अंतर्गत किया जाएगा। केन्द्रा-य क्रोड़ा एवं कला परिषद के महासचिव राजीव गुप्ता ने जबलपुर स्थित सभी विद्युत कर्मिकों के कर्मिकों व उनके परिजनों से सामूहिक योगाभ्यास में भाग लेने का अनुरोध किया है।

कृषि विवि में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर

जबलपुर। जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय के आंचलिक खेल परिसर में छात्र-छात्राओं, प्राध्यापकों, वैज्ञानिकों, अधिकारियों, कर्मचारियों एवं कृषि नगर के निवासियों हेतु निशुल्क 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया है। शिविर में प्रतिदिन प्रातः 6.30 से 7.30 तक योग प्रशिक्षक नंदप्रकाश के सानिध्य में छात्र-छात्राएँ, प्राध्यापक, वैज्ञानिक, अधिकारीगण एवं कृषि नगर के निवासी नियमित योगाभ्यास कर स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं। इसी श्रृंखला में विश्वविद्यालय के खेल अधिकारी डॉ. आशीष कुमार निगम एवं डॉ. धर्मेन्द्र सिंह नरवरिया के मार्गदर्शन में छात्र-छात्राओं एवं स्टाफ हेतु व्यायाम एवं विभिन्न इन्डोर खेलों का प्रशिक्षण सत्र भी आयोजित किया गया है।



कार्यक्रम के आयोजक डॉ. अमित कुमार शर्मा, अधिष्ठाता छात्र कल्याण ने बताया कि विवि के इस 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर में योगयुक्त स्वस्थ जीवन शैली आधारित अनेक कार्यशालाएँ भी आयोजित की गई हैं, डॉ. अमित कुमार शर्मा ने जानकारी दी कि

विवि के इस 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर में प्रतिदिन योग एवं प्राणायाम के प्रशिक्षण के साथ-साथ 21 जून 2024 को कुलपति डॉ. प्रमोद कुमार मिश्रा के जीवन शैली आधारित अनेक कार्यशालाएँ भी आयोजित की गई हैं, डॉ. अमित कुमार शर्मा ने जानकारी दी कि

पेंशनर का प्रथम रिवाइज्ड पीपीओ जबलपुर में जारी हुआ

जबलपुर।

मध्यप्रदेश शासन ने 01.01.2016 के पूर्व सेवानिवृत्त होने वाले शासकीय सेवकों को एक वेतन वृद्धि देने के आदेश एवं समस्त शासकीय प्रक्रिया पूर्ण करने के पश्चात प्रदेश में रिवाइज्ड पीपीओ वीपी शुक्ला एवं राजेन्द्र तिवारी को अभय वर्मा, कमिश्नर जबलपुर संभाग एवं सहायक आयुक्त श्री यादव द्वारा प्रदान किया गया। जिसमें संभागीय पेंशन अधिकारी अजय शमदेकर, सहायक पेंशन अधिकारी अमित चौबे, सचिन झा, भुवन शर्मा एवं संभागीय पेंशन कार्यालय के कर्मचारियों का विशेष प्रयास रहा। इस अवसर पर प्रोगोविष एसोसिएशन के जिला शाखा अध्यक्ष डॉ. अरुण पांडे, उपाध्यक्ष केके शुक्ला, सतीश दुबे, एमएल शर्मा, एसपी दुबे, प्रफुल्ल



तिवारी, डॉ. भारती पाठक, पुष्पलता त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे। यह याचिका अरुण पांडे, उपाध्यक्ष केके शुक्ला, सतीश दुबे, एमएल शर्मा, एसपी दुबे, प्रफुल्ल

सेवानिवृत्त हुए कर्मचारियों को जिनकी सेवानिवृत्ति तिथि 30 जून थी उन्हें एक अतिरिक्त वेतनवृद्धि का लाभ देकर रिवाइज्ड पीपीओ जारी किया है।

CHANGE OF NAME
I, ARMY NO. 15706325H RANK HAV NAMA RAMKRISHNAN D/S/O DEVATHUNAI R UNIT 1 TTR, 1 STC, JABALPUR (MP) I, have changed name of my SON from R ESAKKI ASHWIN (name as per my army service record) to ESAKKI ASHWIN R (name as per my SON, BIRTH CERTIFICATE vide affidavit dated 14/06/2024 (date of affidavit) formerly before Public Notary RAMDAS SHARMA MP HIGH COURT, JABALPUR (Name and place of Court).
CORRECT NAME-ESAKKI ASHWIN R
INCORRECT NAME-R ESAKKI ASHWIN

कार्यालय, संभागीय अधिकारी संभाग क्रमांक 13 मुख्यालय, नगर निगम, जबलपुर
पत्र सं. /सभा.अधि./13/मुख्यालय 2024/26/एम/57
दिनांक :- 19/06/2024

भवन नामांतरण सूचना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि (1) श्रीमती भाग्य लक्ष्मी दुबे पति डॉ. अभिषेक दुबे (2) डॉ. अभिषेक दुबे पति श्री भवानी प्रसाद दुबे ने मकान नं. 932,932/1 वार्ड स्वामी दयानंद सरस्वती भूतल 613 व.फ़. प्रथम तल 613 व.फ़., द्वितीय तल 613 व.फ़. विक्रय पत्र/खसरे की नकल के आधार पर नगर निगम द्वारा प्रदत्त मकान नं. पर नामांतरण हेतु आवेदन दिया है। जिस किसी को भी उक्त नामांतरण पर आपत्ति हो तो वे इस प्रकाशन की तिथि से 15 दिन के अंदर कार्यालय संभाग क्रमांक-13 मुख्यालय में प्रमाण सहित आपत्ति प्रस्तुत करें।
राजस्व निरीक्षक संभाग क्रं. 13 मुख्यालय नगर निगम, जबलपुर