

10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार किए

धमतरी। शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा के व्यायाम शिक्षक एवं योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

योग स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन का आधार

धमतरी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले के वरिष्ठ योग प्रशिक्षक एवं मास्टर ट्रेनर बृजलाल देवांगन ने नागरिकों, विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को नियमित योगाभ्यास अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन का आधार है। श्री देवांगन वर्ष 1990 से योग शिक्षा एवं प्रशिक्षण के क्षेत्र में सक्रिय हैं। उन्होंने भोपाल में तीन माह का विशेष योग प्रशिक्षण प्राप्त कर योग के प्रचार-प्रसार को जन आंदोलन बनाने की दिशा में लगातार कार्य किया है। उन्होंने लगभग 10 वर्षों तक कुसमी (बलौदाबाजार) तथा 10 वर्षों तक आमदी में व्याख्याता के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2008 से वे कुरमातराई में पदस्थ होकर शिक्षा और योग के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त श्री देवांगन पिछले 16 वर्षों से शिक्षा विभाग के विभिन्न सेमिनारों, कार्यशालाओं एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मास्टर ट्रेनर के रूप में शिक्षकों को योग एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रशिक्षण प्रदान कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भागदौड़ भरे जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग के लिए अवश्य निकालना चाहिए।

योग दिवस पर योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

योग दिवस पर योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

योग दिवस पर योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

योग दिवस पर योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

योग दिवस पर योग प्रशिक्षक राजकुमार साहू ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक जीवनशैली का आधार भी है। श्री साहू ने वर्ष 2006 में पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से योग में डिप्लोमा प्राप्त किया। इसके बाद उन्होंने विद्या भारती, रोहिणीपुरम रायपुर में लगभग सात वर्षों तक व्यायाम शिक्षक के रूप में सेवाएं दीं। वर्ष 2010 से वे शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय दर्रा में पदस्थ हैं और पिछले 16 वर्षों से योग प्रशिक्षण एवं जागरूकता गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। स्वामी रामदेव से प्रेरणा लेकर उन्होंने विद्यालय में नियमित योग अभ्यास की परंपरा विकसित की। उनके मार्गदर्शन में प्रशिक्षित दो योग खिलाड़ियों ने नेपाल और फ्रांस में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन कर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया। उनके प्रशिक्षण से अब तक 10 राष्ट्रीय एवं 136 राज्यस्तरीय योग खिलाड़ी तैयार हो चुके हैं। श्री साहू ने विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नागरिकों से योग दिवस को केवल एक आयोजन तक सीमित न रखकर नियमित जीवनचर्या में शामिल करने तथा स्वस्थ और जागरूक समाज के निर्माण में योगदान देने का आह्वान किया।

मोदी सरकार के 12 वर्ष पूरे, भाजपा ने निकाली प्रगति पथ यात्रा

हरिभूमि न्यूज

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर भाजपा द्वारा शनिवार को बढ़ता भारत-बदलता भारत थीम पर प्रगति पथ यात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा का उद्देश्य केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं तथा जिले में हुए प्रमुख विकास कार्यों की जानकारी आमजन तक पहुंचाना था। प्रगति पथ यात्रा का शुभारंभ संबलपुर स्थित अटल परिसर से हुआ। इस दौरान जनप्रतिनिधियों एवं भाजपा कार्यकर्ताओं ने पूर्व

प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी को पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। यात्रा के दौरान अटल परिसर, धमतरी बाईपास, नवीन रेलवे स्टेशन, भारतमाला परियोजना के अंतर्गत निर्मित धमतरी इंटरचेंज-करेगांव मार्ग तथा गंगरेल स्थित बरदिहा लेक्जू कंटेज सहित कई महत्वपूर्ण विकास कार्यों का निरीक्षण किया गया। जनप्रतिनिधियों ने इन परियोजनाओं को जिले के विकास और आधारभूत संरचना को मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम में महासमुंद सांसद रूपकुमारी चौधरी, भाजपा प्रदेश

योग दिवस पर विशेष : योग बना स्वस्थ जीवन, लंबी उम्र का आधार

धमतरी। हजारों वर्ष पुरानी भारतीय ऋषि परंपरा की अमूल्य धरोहर योग आज पूरी दुनिया में स्वस्थ जीवनशैली का पर्याय बन चुका है। कभी आश्रमों और गुरुकुलों तक सीमित रहने वाला योग अब घर-घर पहुंचकर लोगों के जीवन का अमिन्न हिस्सा बन रहा है। बदलती जीवनशैली, बढ़ते तनाव, अनियमित खानपान और भागदौड़ भरे आधुनिक दौर में योग का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने वाली एक संपूर्ण जीवन पद्धति है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में वर्णित योग आज वैज्ञानिक दृष्टि से भी स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी माना जा रहा है। नियमित योगाभ्यास से न केवल शरीर लचीला और ऊर्जावान बनता है, बल्कि मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार योग मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, सर्वाङ्कल, कमर दर्द और हृदय संबंधी अनेक बीमारियों के जोखिम को कम करने में सहायक है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर व्यक्ति को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। लंबी और गुणवत्तापूर्ण आयु के पीछे भी नियमित योगाभ्यास को महत्वपूर्ण कारण माना जाता है। आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर धमतरी जिले में भी योग के प्रति लोगों में विशेष उत्साह देखने को मिल रहा है। योग विशेषज्ञों का मानना है कि यदि योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाया जाए तो स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज का निर्माण संभव है।

उमराव ने दो वर्ष तक बालगृह में बच्चों को दिया योग का प्रशिक्षण

धमतरी। योग प्रशिक्षक उमराव साहू के योग एवं स्वास्थ्य जागरूकता के क्षेत्र में योगदान की सराहना की जा रही है। पिछले एक दशक से वे योग के प्रचार-प्रसार और प्रशिक्षण कार्यों से जुड़े हुए हैं। बच्चों से लेकर आम नागरिकों तक को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। श्री साहू ने दो वर्षों तक बाल गृह में कार्य करते हुए बच्चों को विशेष योग प्रशिक्षण दिया। उनके प्रयास से बच्चों में शारीरिक और मानसिक विकास के साथ पढ़ाई एवं खेलकूद के प्रति रुचि बढ़ी। पिछले पांच वर्षों से वे सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों को निःशुल्क एडवांस योग प्रशिक्षण दे रहे हैं। उनके मार्गदर्शन में कई विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय स्तर पर

उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन किया है। एमएससी (योग) की शिक्षा प्राप्त उमराव साहू विभिन्न स्थानों पर निःशुल्क योग शिविर और स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित करते हैं। जिला प्रशासन के ग्रीष्मकालीन समर कैंप में उन्होंने 23 बच्चों को निःशुल्क योग प्रशिक्षण दिया, जिसके लिए उन्हें कलेक्टर और खेल अधिकारी द्वारा सम्मानित किया गया। श्री साहू का कहना है कि योग स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन का आधार है। वे साइटिका, सर्वाङ्कल, घुटना दर्द, कमर दर्द, उच्च रक्तचाप और तनाव जैसी समस्याओं के लिए भी विशेष योग प्रशिक्षण देकर लोगों को स्वास्थ्य लाभ पहुंचा रहे हैं।

केनिष्का ने कम उम्र में योग के क्षेत्र में बनाई पहचान

धमतरी। शहर की बाल योग प्रतिभा केनिष्का सिंह गौतम अपनी उपलब्धियों के कारण लोगों का ध्यान आकर्षित कर रही हैं। कक्षा सातवीं की छात्रा केनिष्का ने छोटी उम्र में ही योग के प्रति गहरी रुचि विकसित कर अनुशासन और मेहनत के बल पर उल्लेखनीय सफलता हासिल की है। केनिष्का ने प्राथमिक कक्षाओं से ही योगाभ्यास शुरू कर दिया था। उनकी मां एवं योग प्रशिक्षक उत्तरा सिंह गौतम से मिली प्रेरणा ने उन्हें योग के क्षेत्र में आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया। घर के सकारात्मक वातावरण और नियमित अभ्यास ने उनकी प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका

निभाई। पारिवारिक कठिनाइयों का सामना करने के बावजूद केनिष्का ने अपने लक्ष्य से कभी समझौता नहीं किया। पिता के निधन के बाद भी उन्होंने आत्मविश्वास बनाए रखा और योग साधना को निरंतर जारी रखा। वे प्रतिदिन सुबह जल्द उठकर अभ्यास करती हैं तथा गुरु उमराव के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन और प्रतियोगिताओं की तैयारी कर रही हैं। उनकी लगन और मेहनत का परिणाम जिलास्तरीय योगासन प्रतियोगिताओं में स्वर्ण पदक के रूप में सामने आया है। उनकी सफलता अन्य बच्चों को योग अपनाने और अपने सपनों को पूरा करने के लिए प्रेरित कर रही है।

सशिमं चटौद में प्रवेश उत्सव मनाया गया

जीजामगांव। सरस्वती शिशु मंदिर चटौद में शाला प्रवेश उत्सव हर्षोल्लास से मनाया गया। मुख्य अतिथि खेमचंद साहू सरपंच चटौद, विशेष अतिथि दुर्जनस सोनगेर पूर्व संयोजक थे। अध्यक्षता राजेश राम साहू संयोजक ने की। अन्य अतिथि पेशन लाल साहू, मोनेश साहू उपसरपंच, बिसेलाल साहू, गुलापराम साहू, जगन् राम, एकांत साहू, भोजूराम साहू समिति सदस्य प्रधानाचार्य डिमेन्द्र पटेल, पूर्व प्रधानाचार्य राम गोपाल साहू, वरिष्ठ आचार्य जामवंत साहू थे। इस अवसर पर मुख्य अतिथि खेमचंद ने छात्रों से कहा कि ज्ञान से विनय आता है। आप सभी खूब मन लगाकर पढ़ाई करें। इस दौरान छात्रों को निःशुल्क पाठ्य पुस्तक का वितरण किया गया। बच्चों का मुँह मीठा कर तिलक लगाकर स्वागत किया गया।

शिविर आयोजित कर हजारों लोगों को योग से जोड़ा

धमतरी। वरिष्ठ शिक्षक, योग प्रशिक्षक एवं योग प्रचारक राजेश तिवारी ने योग को स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवन का आधार बताया। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के समन्वय का प्रभावी माध्यम है। श्री तिवारी ने बताया कि विद्यार्थी जीवन में योग विषयक पुस्तकों के अध्ययन से उन्हें योग के प्रति प्रेरणा मिली। वर्ष 1987 में शासकीय शिक्षक के रूप में नियुक्ति के बाद उन्होंने शिक्षण कार्य के साथ-साथ योग के प्रचार-प्रसार को भी अपना प्रमुख लक्ष्य बनाया। पिछले लगभग चार दशक से वे समाज में योग के प्रति

अटल परिसर से गंगरेल तक विकास कार्यों का किया निरीक्षण, योजनाओं की दी जानकारी



लक्ष्य डॉक्टर बनने का पर उद्देश्य दवा की जगह योग

धमतरी। रुचि के योग वीडियो को देखकर सैकड़ों लोग अपना स्वास्थ्य सुधार रहे हैं। धमतरी की बेटी रुचि साहू महज 15 साल की है, लेकिन वह योग के हैरतअंगेज आसन करती हैं। हाइट बढ़ाने, वजन घटाने, वजन बढ़ाने सहित कई समस्याओं के लिए लोग दवा में हजारों रूपए फूँक देते हैं। वह योग वीडियो के माध्यम से मुफ्त में इन समस्याओं का निदान कर रही हैं। योग में उत्कृष्ट योगदान के लिए उसे राज्यपाल और मुख्यमंत्री सहित कई संस्थाओं से सम्मान भी मिला है। कलेक्टोरेट रोड निवासी डोमन साहू की बिटिया रुचि साहू विद्यार्कुंज स्कूल लोहरसी में कक्षा 11 वीं छात्रा है। जब वह 7 साल की थी, तब उसने बाबा रामदेव का एक वीडियो देखा। इस वीडियो से वह इसनी प्रभावित हुई कि उसने योग अभ्यास शुरू कर दिया। 8 साल के अभ्यास में वह योग में इतनी पारंगत हो गई है कि वह लोगों को योग का प्रशिक्षण दे रही हैं। यही नहीं वह योग वीडियो बनाकर यूट्यूब सहित अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से

लक्ष्य डॉक्टर बनने का पर उद्देश्य दवा की जगह योग

धमतरी। रुचि के योग वीडियो को देखकर सैकड़ों लोग अपना स्वास्थ्य सुधार रहे हैं। धमतरी की बेटी रुचि साहू महज 15 साल की है, लेकिन वह योग के हैरतअंगेज आसन करती हैं। हाइट बढ़ाने, वजन घटाने, वजन बढ़ाने सहित कई समस्याओं के लिए लोग दवा में हजारों रूपए फूँक देते हैं। वह योग वीडियो के माध्यम से मुफ्त में इन समस्याओं का निदान कर रही हैं। योग में उत्कृष्ट योगदान के लिए उसे राज्यपाल और मुख्यमंत्री सहित कई संस्थाओं से सम्मान भी मिला है। कलेक्टोरेट रोड निवासी डोमन साहू की बिटिया रुचि साहू विद्यार्कुंज स्कूल लोहरसी में कक्षा 11 वीं छात्रा है। जब वह 7 साल की थी, तब उसने बाबा रामदेव का एक वीडियो देखा। इस वीडियो से वह इसनी प्रभावित हुई कि उसने योग अभ्यास शुरू कर दिया। 8 साल के अभ्यास में वह योग में इतनी पारंगत हो गई है कि वह लोगों को योग का प्रशिक्षण दे रही हैं। यही नहीं वह योग वीडियो बनाकर यूट्यूब सहित अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से

लोगों तक योगा को पहुंचाने का काम कर रही हैं। अब तक हजारों लोग रूचि फिक्स योग से जुड़कर स्वस्थ

योग से मिली जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा

धमतरी। योग प्रशिक्षक उत्तरा सिंह गौतम ने महिलाओं, बच्चों और आम नागरिकों को नियमित योग अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि यदि महिलाएं योग के प्रति जागरूक होंगी तो परिवार और समाज में भी स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक वातावरण बनेगा तथा बच्चे भी योग से जुड़ने के लिए प्रेरित होंगे।

उत्तरा सिंह गौतम पिछले कई वर्षों से निःशुल्क योग प्रशिक्षण देकर लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर रही हैं। उन्होंने मकई गार्डन में लगातार तीन वर्षों तक बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों को योग का प्रशिक्षण दिया है। गर्मी की छुट्टी के दौरान घर-घर जाकर बच्चों को योग के लिए प्रेरित किया। उत्तरा सिंह गौतम ने कठिन परिस्थितियों के बावजूद योग के प्रति अपना समर्पण बनाए रखा है। पति के निधन के बाद भी उन्होंने योग को अपने जीवन का आधार बनाया और निरंतर समाज में योग जागरूकता का कार्य करती रहीं।



परिस्थितियों के बावजूद योग के प्रति अपना समर्पण बनाए रखा है। पति के निधन के बाद भी उन्होंने योग को अपने जीवन का आधार बनाया और निरंतर समाज में योग जागरूकता का कार्य करती रहीं।

उपाध्यक्ष रंजना साहू, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रकाश बैस, पिछड़ा वर्ग आयोग अध्यक्ष नेहरू निषाद, जिला पंचायत अध्यक्ष अरुण सारवा सहित अनेक जनप्रतिनिधि और पदाधिकारी शामिल हुए। पूर्व विधायक रंजना साहू ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश ने विकास, सुशासन, आत्मनिर्भरता और बुनियादी ढांचे के विस्तार के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। इन उपलब्धियों को जनता तक पहुंचाने के लिए प्रगति पथ यात्रा का आयोजन किया गया है। प्रगति पथ यात्रा संयोजक प. राजेश शर्मा ने

योग और सेवा कार्य से समाज में जागरूकता फैला रही संतोषी

धमतरी। योग प्रशिक्षक एवं समाजसेवी संतोषी निम्बाडकर की विषय बनी हुई है। समाज सेवा की भावना के साथ आगे बढ़ी संतोषी ने योग को अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाकर अनेक लोगों को स्वस्थ जीवन की राह दिखाई है। पारिवारिक परिस्थितियों और व्यक्तित्व दुखों के दौर से गुजरने के बाद उन्होंने द आर्ट ऑफ लिविंग के माध्यम से योग और आध्यात्मिक जीवन की ओर कदम बढ़ाया। वर्ष 2012 में यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग प्रोग्राम से जुड़ने के बाद वे सेवा कार्यों में सक्रिय हो गईं। उन्होंने विभिन्न गांवों में नवचेतना शिविरों के माध्यम से योग, स्वास्थ्य, स्वच्छता और जागरूकता संबंधी गतिविधियों का संचालन किया। वर्ष 2013 में उन्होंने श्री श्री मीडिया प्रेरणादायक यात्रा चर्चा का मीडिया अध्ययन का प्रशिक्षण प्राप्त किया और कुछ समय तक रिपोर्टर के रूप में भी कार्य किया। लोकडाउन के बाद उन्होंने पूरी तरह सेवा और योग गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित किया। वर्ष 2023 से संतोषी निम्बाडकर रमसगरी गार्डन में नियमित योग प्रशिक्षण दे रही हैं। उनके मार्गदर्शन में अनेक महिलाओं और नागरिकों को स्वास्थ्य लाभ मिला है। उत्कृष्ट सेवा कार्यों के लिए उन्हें वर्ष 2024 में लायनेस क्लब द्वारा सम्मानित भी किया गया। वे आज भी योग और सेवा के माध्यम से समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का कार्य कर रही हैं।

योग से लोगों को स्वस्थ जीवन की राह दिखा रही निकिता

धमतरी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर युवा योग प्रशिक्षक निकिता धरमुगुड़ी की योग सेवाएं चर्चा का विषय बनी हुई हैं। मात्र 21 वर्ष की आयु में वे नियमित रूप से लोगों को योग के प्रति जागरूक करने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रही हैं। वर्ष 2023 से निकिता धरमुगुड़ी लगातार निःशुल्क योग प्रशिक्षण दे रही हैं। वर्तमान में वे शहर के नेहरू गार्डन में प्रतिदिन सुबह योग सत्र का संचालन कर रही हैं, जहां बड़ी संख्या में नागरिक योगाभ्यास के लिए पहुंचते हैं। उनके मार्गदर्शन में प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया जाता है। योग सत्र में शामिल होने वाले लोगों का कहना है कि निकिता योग



की बारीकियों को सरल और प्रभावी तरीके से समझाती हैं, जिससे हर आयु वर्ग के लोगों को अभ्यास करने में आसानी होती है। नियमित योगाभ्यास से प्रतिभागियों को शारीरिक स्फूर्ति, मानसिक शांति और सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव हो रहा है।

मनरेगा से मद नहीं मिलने पर तैयार नहीं हो पाई पौधों की नर्सरी

पौधारोपण अभियान पर संकट शासकीय नर्सरियों में पौधों की भारी कमी

हरिभूमि न्यूज़ ॥धमतरी

इस साल की बारिश में वृहद रूप से होने वाले पौधारोपण पर सवाल उठे हैं। मनरेगा से पौधे तैयार करने का टारगेट नहीं मिलने से जिले के शासकीय उद्यानिकियों में सीमित मात्रा में ही पौधों की नर्सरी उपलब्ध है जिसे शासकीय संस्थानों को निःशुल्क दिया जाएगा लेकिन किसानों एवं आमजनों को इस बार मुफ्त में पौधा मिलने की संभावना नहीं है।

ग्राम बेन्द्रानवागांव स्थित शासकीय उद्यानिकी में सीमित मात्रा में पौधों की नर्सरी है। उद्यान अधीक्षक राहुल साहू ने बताया कि मनरेगा के तहत मद उपलब्ध होने पर व्यापक मात्रा में विभिन्न प्रजातियों के पौधे की नर्सरी तैयार की जाती है। इस साल मनरेगा से मद नहीं मिलने से पौधे तैयार नहीं किए गए हैं। पिछले साल तैयार किए गए पौधे शेष हैं, जिसमें कटहल, आंवला, जामुन, सीताफल, करौदा, नीबू के करीब 4 हजार पौधे उपलब्ध हैं। इसे पंचायत, स्कूल आदि सरकारी



मनरेगा से 35 एकड़ में फलदार पौधों का रोपण

वर्नाचल ग्राम केकराखोली में मनरेगा के तहत एकीकृत बागवानी की तैयारी शुरू हो गई है। मनरेगा के परियोजनाधिकारी धर्मसिंह ने बताया कि पहले मनरेगा के तहत शासकीय उद्यानिकियों में करीब एक लाख पौधे तैयार किए जाते थे। इस साल मनरेगा मद नहीं मिलने से पौधों की नर्सरियां तैयार नहीं की गई हैं। उन्होंने बताया कि मनरेगा के तहत ग्राम केकराखोली में एकीकृत बागवानी के तहत 35 किसानों की 35 एकड़ जमीन पर आम, जाम, कटहल, नींबू के पौधे रोपित किए जाएंगे जिसकी तैयारी में संबंधित किसानों ने अपनी जमीन पर गहवा खुदाई का काम शुरू कर दिया है।

संस्थानों में डिमांड आने पर निःशुल्क दिया जाएगा। मनरेगा से मद जारी नहीं हुआ तो इस बार

सात लाख पौधे बांटने का प्लान

वन विभाग से मिली जानकारी के अनुसार कैपा योजना के तहत जंगल के 50 हेक्टेयर में 50 हजार पौधे रोपे जाएंगे। वहीं किसान मित्र योजना के तहत साढ़े सात लाख पौधे किसानों को बांटने का प्लान है। वनमंडलाधिकारी श्रीकृष्ण जाधव ने बताया कि किसानों की मांग के अनुसार उन्हें भरपूर पौधे दिए जाएंगे लेकिन यह भी सुनिश्चित किया जाएगा कि किसान पौधों की देखरेख, सिंचाई, सुरक्षा के इंतजाम करें। इस योजना के तहत किसानों को उच्चतम किस्म के पौधों का वितरण किया जायेगा। किसानों की डिमांड के अनुसार लिस्ट तैयार की जा रही है। बिरगुड़ी वन परिक्षेत्र की कोलियारी नर्सरी सहित अन्य नर्सरी में 3 लाख से ज्यादा पौधे तैयार किए जा चुके हैं।

किसानों तथा आमजनों को पौधारोपण के लिए पौधा खरीदना पड़ सकता है। उन्होंने बताया कि उद्यान में बीजू पौध 40 रुपये, कलम पौध 55 रुपये तथा ग्राफिटिंग पौधे की कीमत 100 रुपये है।

हाईटेक बस स्टैंड निर्माण से जल निकासी प्रभावित होने की आशंका



हरिभूमि न्यूज़ ॥धमतरी

ग्राम पंचायत अर्जुनी ने निर्माणाधीन हाईटेक बस स्टैंड के कारण क्षेत्र की जल निकासी व्यवस्था प्रभावित होने की आशंका जताते हुए कलेक्टर से आवश्यक व्यवस्था कराने की मांग की है। पंचायत का कहना है कि समय रहते समाधान नहीं होने पर आगामी बारिश के दौरान ग्रामीणों और किसानों को गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पंचायत द्वारा कलेक्टर को सौंपे गए आवेदन में बताया गया है कि अर्जुनी में लंबे समय से प्रतीक्षित हाईटेक बस स्टैंड का निर्माण कार्य शुरू हो चुका है। बस स्टैंड परिसर

खेती किसानों का काम होगा प्रभावित

ग्रामीणों का कहना है कि वर्तमान में जल प्रवाह प्रभावित होने से बरसात के मौसम में जलभराव की स्थिति निर्मित हो सकती है। इससे आबादी वाले क्षेत्रों के साथ-साथ किसानों की खेती भी प्रभावित होने की आशंका है। पंचायत प्रतिनिधियों ने बताया कि यदि समय रहते वैकल्पिक व्यवस्था नहीं की गई तो भारी वर्षा के दौरान स्थिति और गंभीर हो सकती है।

पक्की नाली और पुल की मांग

ग्राम पंचायत ने कलेक्टर से मांग की है कि निर्माण स्थल पर पक्की नाली और उपयुक्त पुल का निर्माण कराया जाए, ताकि पानी की निकासी सुचारु रूप से हो सके। पंचायत ने इस संबंध में महापौर और नगर पालिक निगम आयुक्त को भी प्रतिलिपि भेजकर समस्या की जानकारी दी है।

के समीप सिरसा नाला स्थित है, जिसके माध्यम से धमतरी कॉलोनी, खपरी, अर्जुनी बस्ती तथा आसपास की कृषि भूमि का वर्षा और अन्य जल की निकासी होती है। निर्माण कार्य के दौरान नाले पर स्थित पुल बंद हो जाने से पानी की निकासी बाधित हो गई है।

तुरंत आराम के लिए
तुलसी आयुर्वेदिक चिकित्सालय
पता - तुलसी निवास, बस स्टैंड के पीछे, उपाध्याय नर्सिंग होम के सामने, धमतरी मो.नं. : 9993010732
लकवा रोग, वातरोग - सभी प्रकार के दर्द, गठियावात, साइटिका, झुनझुनी वात, कमरदर्द, घुटना दर्द, अकड़न, नस रोग का इलाज
खर्मरोग - दूध, खुजली, बेमवी, मूत्र में ख़तरा होना का इलाज
पेट रोग - कब्ज, गैस, भूख न लगना, खट्टी इकार आना का इलाज
बयास्टर - मसला होना, खून निकलना, झुनझुनी होना का इलाज
पुरुष रोग - घातुस्राव, शीघ्रपतन व कमजोरी का इलाज
स्त्री रोग - लाल, सफ़ेद पानी आना, बसिड रुकावट का इलाज
बुखार, खांसी, स्वांसरोग, मूत्ररोग, केशरोग, दांतरोग का इलाज

चर्म रोग एवं एलर्जी क्लीनिक
विशेषताएं- स्थायी इलाज
पुराना दाद एवं खुजली, बेमवी, मुहांसे (पिंपल्स) सफ़ेद दाग, एलर्जी वाली खुजली

डॉ. राकेश साहू होम्योपैथिक विशेषज्ञ
सुबह 10 से 3 एवं शाम 5 से 8 बजे तक (मंगलवार बंद)
पता : हनुमान मंदिर के पास सिहावा चौक, धमतरी
मो. 86027-50020

नीट परीक्षा 2026 को लेकर पुलिस अलर्ट मोड पर

परीक्षा केन्द्रों में व्यापक सुरक्षा व्यवस्था, पेट्रोलिंग टीम रखेगी नजर
हरिभूमि न्यूज़ ॥धमतरी

रविवार को आयोजित नीट परीक्षा-2026 को लेकर धमतरी पुलिस अलर्ट मोड पर है। परीक्षा केन्द्रों में व्यापक सुरक्षा व्यवस्था की की गई है।

राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा नीट-2026 के सफल, निष्पक्ष, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण आयोजन को लेकर शासन एवं पीएचक्यू के निर्देशानुसार एसपी के मार्गदर्शन में पुलिस द्वारा जिले के सभी परीक्षा केन्द्रों में व्यापक एवं सुदृढ़ व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। परीक्षा के दौरान अभ्यर्थियों को सुरक्षित, शांत एवं सकारात्मक वातावरण उपलब्ध कराने तथा किसी भी प्रकार की अव्यवस्था, अनुचित साधनों के उपयोग, भीड़भाड़, अफवाह, कानून व्यवस्था संबंधी समस्या अथवा संदिग्ध गतिविधियों की



रोकथाम के लिए परीक्षा केन्द्रों में पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया गया है। परीक्षा केन्द्रों के भीतर व बाहरी परिसर में सुरक्षा व्यवस्था पर विशेष निगरानी रखी जाएगी ताकि परीक्षा का संचालन पूरी तरह से व्यवस्थित एवं निर्बाध रूप से संपन्न हो सके। परीक्षा अवधि के दौरान जिले में विशेष पेट्रोलिंग व्यवस्था लागू की गई है। पेट्रोलिंग टीम लगातार परीक्षा केन्द्रों एवं आसपास के क्षेत्र का भ्रमण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेती रहेगी। किसी भी प्रकार की संदिग्ध गतिविधि पर तत्काल कार्रवाई की जाएगी। इसके

कानून व्यवस्था बनाए रखना सर्वोच्च प्राथमिकता : परिहार

एसपी सुरज सिंह परिहार ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को परीक्षा के दौरान पूर्ण सतर्कता एवं संवेदनशीलता के साथ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के निर्देश दिए हैं। एसपी ने कहा कि अभ्यर्थियों के भविष्य से जुड़ी इस महत्वपूर्ण परीक्षा के दौरान सुरक्षा एवं कानून व्यवस्था बनाए रखना सर्वोच्च प्राथमिकता है। किसी भी प्रकार की लापरवाही या अव्यवस्था को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

अतिरिक्त सादी वर्दी में पुलिस कर्मियों को भी तैनाती की गई है। परीक्षा केन्द्रों के आसपास सतत निगरानी रखी जाएगी। इसी क्रम में शनिवार को परीक्षा केन्द्रों का संयुक्त निरीक्षण कर व्यवस्था एवं तैयारियों का विस्तृत जायजा लिया गया। परीक्षा के आयोजन के पूर्व पुलिस प्रशासन की समन्वय बैठक भी आयोजित की गई। एसपी द्वारा ड्यूटी में लगे सभी बल को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए।

ॐ धनवंतराय नमः

श्री गायत्री आरोग्यम (आयुष) पॉली क्लीनिक

आयुर्वेद पंचकर्म क्षारसूत्र योग व प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र

HIG - 16, हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी, हटकेश्वर, धमतरी मो. नं. 9300810978, 9691002023



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक बधाई

लोगों का विश्वास आयुर्वेद के साथ

- 50000 से अधिक आयुर्वेद ओपीडी, 1000 से अधिक पंचकर्म चिकित्सा
- 500 से अधिक क्षारसूत्र चिकित्सा, 1000 से अधिक योग चिकित्सा
- 800 से अधिक प्राकृतिक चिकित्सा
- 200 से अधिक निःशुल्क आयुर्वेद चिकित्सा शिविर

विशेष चिकित्सा उपलब्ध

पेट रोग	हृदय रोग	कोलेस्ट्रॉल	नेत्र रोग	मांसपेशियों के रोग
अस्थमा	ब्लड प्रेशर	थायरायड	मानसिक रोग	किडनी संबंधी रोग
स्त्री रोग	मोटापा	नसों के रोग	हड्डियों व जोड़ों के रोग	मूत्र संबंधी रोग

स्वास्थ्य जीवन जीना जिन्दगी की जमा पूंजी

योग करना योगमुक्त जीवन की कुंजी



सफलता

तीन चीजों से मापी जाती है

धन, प्रसिद्धि और मन की शांति

धन और प्रसिद्धि पाना आसान है

मन की शांति केवल योग से मिलती है

हर घर योग

सब मिलकर करें योग

अरुण सार्व

अध्यक्ष जिला पंचायत धमतरी



करें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

रहें निरोग

योग

हमारी पुरातन संस्कृति और सभ्यता का अभिन्न हिस्सा है

तन, मन, मस्तिष्क और जीवन को स्वस्थ रखने के लिए योग को अपनाने का संकल्प लें

प्रकाश बैस

जिलाध्यक्ष

भारतीय जनता पार्टी धमतरी

