

बिहान भारत

रंजी से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



खबरे हमारी, विश्वास आपका

website : www.bihanbharat.org | bihanbharat@gmail.com | @bihan_bharat | Bihan Bharat | @bihanbharat | RNI NO - JHAHIN/2015/73988

संक्षिप्त खबरें

पानी भरे गड्डे में डूबने से दो बच्चों की मौत



रंजी। मंडर थाना क्षेत्र के करगो पंचायत अंतर्गत हहूटोली में रविवार को एक हादसे में दो मासूम बच्चों की डोबा में डूबने से मौत हो गई। खेत में खोदे गए गड्डे (डोबा) में नहाने के दौरान दोनों बच्चे गहरे पानी में चले गए, जिससे उनकी मौत हो गई। मृतकों की पहचान अंश महली (06) और अंजी महली (06) के रूप में हुई है। दोनों बच्चे आपस में ममेरा-फुफेरा भाई थे। स्थानीय लोगों से मिली जानकारी के अनुसार अंश महली, पिता पवन महली, निवासी हहूटोली, मंडर के एक निजी विद्यालय वंडरलैंड स्कूल में लोअर प्रेप का छात्र था। वहीं अंजी महली, पिता गणेश महली, निवासी बाजपुर (रात), एक निजी विद्यालय में नर्सरी कक्षा में पढ़ता था। रविवार सुबह करीब 10 बजे दोनों बच्चे घर से आम खाने के लिए निकले थे। इसी दौरान वे घर से कुछ दूरी पर स्थित खेत में पानी के लिए खोदे गए गड्डे के पास पहुंचे गए और नहाने लगे। नहाते समय दोनों बच्चे गहरे पानी में चले गए और डूबने गए।

केदारनाथ में एक दिन में 7,484 श्रद्धालुओं ने किए दर्शन



रुद्रप्रयाग। उत्तराखंड के चार धामों में प्रमुख स्थल केदारनाथ घामों में लगातार बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है। जिला प्रशासन के अनुसार केदारनाथ में अब तक कुल 12,94,763 श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं। जिले के यात्रा कंट्रोल रूम के अनुसार 20 जून सायं 5 बजे से 21 जून सायं 5 बजे तक 7,484 श्रद्धालुओं ने बाबा केदार के दर्शन किए। दैनिक दर्शनार्थियों में 4,179 पुरुष, 3,213 महिलाएं और 92 बच्चे शामिल रहे। इस अवधि में कोई भी विदेशी श्रद्धालु दर्शन के लिए दर्ज नहीं किया गया। कंट्रोल रूम के अनुसार इस वर्ष अब तक केदारनाथ में अब तक कुल 12,94,763 श्रद्धालु दर्शन कर चुके हैं। यात्रा सीजन के दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के आने की संभावनाओं को देखते हुए रव्य सरकार ने व्यापक व्यवस्थाएं की हैं। श्रद्धालुओं की सुरक्षा और सुविधा के लिए भी प्रबंध किए हैं।

योग स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन जीने की एक समग्र जीवन पद्धति है : राज्यपाल

बिशा संवाददाता
रंजी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को राजभवन स्थित लोक भवन के बिरसा मंडप में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। झारखंड के राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार की उपस्थिति में आयोजित इस कार्यक्रम में लोक भवन परिवार के सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों तथा आमंत्रित स्कूली बच्चों सहित कुल 253 लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान योग के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली, मानसिक संतुलन और सकारात्मक जीवन मुल्यों को अपनाने का संदेश दिया गया। इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि

योग सम्पूर्ण विश्व को भारत की ओर से मिला एक अनूप उपहार है। यह केवल शारीरिक व्यायाम का माध्यम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन जीने की एक समग्र जीवन पद्धति है। योग शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित कर व्यक्ति को आत्म-अनुशासन, सकारात्मक सोच और आंतरिक शांति की ओर अग्रसर करता है। राज्यपाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व और निरंतर प्रयासों के परिणामस्वरूप वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का ऐतिहासिक निर्णय लिया था। यह भारत की



समुद्ध सांस्कृतिक विरासत को मिली वैश्विक मान्यता का प्रतीक होने के साथ-साथ मानव कल्याण के प्रति भारत की प्रतिबद्धता को भी दर्शाता है। उन्होंने कहा कि आज योग विश्व बंधुत्व, स्वस्थ जीवनशैली और वैश्विक कल्याण का सशक्त माध्यम

बन चुका है। दुनिया के अनेक देशों में लोग योग को अपने जीवन का हिस्सा बना रहे हैं और इसके सकारात्मक परिणामों का अनुभव कर रहे हैं। राज्यपाल ने उल्लेख किया कि वर्ष 2019 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी रंजी में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग

दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए थे, जबकि इस वर्ष उन्होंने कोलकाता में आयोजित राष्ट्रीय कार्यक्रम में भाग लिया। राज्यपाल ने कहा कि वर्तमान समय में पूरी दुनिया तनाव, अनियमित जीवनशैली और विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना कर रही है। ऐसे समय में योग एक प्रभावी, सरल और प्राकृतिक समाधान के रूप में सामने आया है। उन्होंने कहा कि कोरोना महामारी के दौरान भी योग की उपयोगिता को पूरी दुनिया ने महसूस किया। योग ने लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और आत्मविश्वास बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

राज्यपाल ने कार्यक्रम में बड़ी संख्या में स्कूली बच्चों की सहभागिता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि विद्यार्थियों के लिए योग केवल स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि एकाग्रता, अनुशासन, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व विकास का मजबूत आधार है। नियमित योगाभ्यास से बच्चों में धैर्य, सकारात्मक सोच और जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण विकसित होता है, जो उन्हें भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है। राज्यपाल ने सभी नागरिकों से अपील की कि योग को केवल एक दिवस के आयोजन तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपनी दैनिक

जीवनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनाएं। उन्होंने कहा कि स्वस्थ व्यक्ति, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज ही विकसित भारत की मजबूत आधारशिला बन सकते हैं। योग के माध्यम से ही स्वस्थ, जागरूक और सशक्त राष्ट्र के निर्माण का लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। उन्होंने समाज में स्वस्थ जीवनशैली के प्रति विषयक जनजागरण की आवश्यकता पर बल देते हुए योग को जन-जन का अभियान बनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों ने नियमित योगाभ्यास करने और अपने आसपास के लोगों को भी योग के प्रति जागरूक करने का संकल्प लिया।

योग शांत-तनाव मुक्त जीवन जीने में सहायक: प्रधानमंत्री



रंजी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने योग को शांत और तनाव-मुक्त जीवन जीने में सहायक बताते हुए कहा है कि हमारा लक्ष्य 50 की उम्र में 30 साल से ज्यादा ऊर्जावान होने का होना चाहिए। बारहवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर मुख्य समारोह का आयोजन रविवार को यहां के रेड रोड पर आयोजित किया गया, जिसकी अगुवाई प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने की। इस अवसर पर श्री मोदी कहा, हम हेल्दी एजिंग (उम्र बढ़ने के साथ सेहतमंद रहने) के लिए योग की बात करते हैं, तो इसका मतलब है कि हम यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर सकते हैं कि उम्र बढ़ने से इंसान की क्षमता कम न हो। योग इसान को लगातार आगे बढ़ने और विकास करने में मदद कर सकता है।

उन्होंने कहा, योग हमारे शरीर को लचीला बनाने में मदद करता है। यह हमारी ऊर्जा स्तर लेवल को बनाए रखता है। यह हमें शांत और तनाव-मुक्त जीवन जीने में भी मदद करता है। नियमित अभ्यास से योग हमें जीवन भर अपने शरीर और मन को समझने और सीखने वाला बनाता है। उन्होंने कहा, हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 40 की उम्र में हम 20 की उम्र की तुलना में ज्यादा लचीले हों। हमारा लक्ष्य यह होना चाहिए कि 50 की उम्र में हम 30 की उम्र की तुलना में ज्यादा ऊर्जावान हों। पश्चिम बंगाल में राजनीतिक बदलाव के बाद पहली बार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाली सरकार के तहत राज्य में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस कार्यक्रम को लेकर व्यापक इंतजाम और कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की गयी थी। श्री मोदी सुबह करीब 6.30 बजे कार्यक्रम स्थल पर

पहुंचे, जहां मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी और राज्यपाल आर.एन. रवि ने उनका स्वागत किया। प्रधानमंत्री के पहुंचने से पहले ही कार्यक्रम स्थल पर भारी भीड़ जुटने लगी थी। सुर्जन के मुताबिक प्रधानमंत्री के साथ इस कार्यक्रम में लगभग 30,000 से 35,000 लोगों के शामिल हुए। इस कार्यक्रम में श्री मोदी, श्री रवि और श्री अधिकारी-अधिकारी के अलावा भाजपा के कई विधायक भी शामिल हुए। श्री मोदी शनिवार को कोलकाता पहुंचे थे और योग दिवस कार्यक्रम के लिए रेड रोड जाने से पहले प्रोटोकॉल के तहत लोक भवन में रुके थे। इस मौके पर लोगों को संबोधित करते हुए श्री मोदी ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अब सिर्फ हर साल मनाया जाने वाला एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक वैश्विक आंदोलन बन गया है। उन्होंने कहा, यह दुनिया का सबसे

बड़ा उत्सव बन गया है। पूरा देश योग की महिमा में डूबा हुआ है। दुनिया एक-दूसरे से जुड़ रही है और यही योग की खूबसूरती है। उन्होंने कहा, मैं योग दिवस में शामिल होने के लिए पूरी दुनिया का शुक्रिया अदा करना चाहता हूं। प्रधानमंत्री ने कोलकाता के लोगों का भी धन्यवाद किया और बंगाल की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का जिक्र किया। उन्होंने कहा, मैं कोलकाता को उसकी स्वच्छता, शांति और धन्यवाद देना चाहता हूं। योग दिवस पर बंगाल में रहना खास बात है। यह रामकृष्ण परमहंस देव की धरती है। यह विवेकानंद की धरती है जिन्होंने दुनिया को योग से परिचित कराया। गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर की शिक्षाओं का जिक्र करते हुए श्री मोदी ने कहा कि योग एकता और सामूहिक भलाई का प्रतीक है।

मोदी ने तीन स्वदेश निर्मित जहाज राष्ट्र को किये समर्पित



रंजी।

कोलकाता: प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को पश्चिम बंगाल के श्यामा प्रसाद मुखर्जी बंदरगाह पर भारतीय नौसेना के लिए तीन स्वदेश निर्मित युद्धपोतों को राष्ट्र को समर्पित किया। प्रधानमंत्री ने यहां के श्यामा प्रसाद मुखर्जी बंदरगाह पर भारतीय नौसेना के लिए स्वदेश निर्मित तीन युद्धपोतों को राष्ट्र को समर्पित किया। इस अवसर पर उन्होंने पश्चिम बंगाल को भारत की समुद्री और रक्षा निर्माण महत्वाकांक्षाओं के एक प्रमुख चालक के रूप में प्रस्तुत किया और कहा कि यह राज्य भारत के पुनरुत्थान में सबसे आगे रहा है। श्री मोदी ने हुगली नदी का संदर्भ देते हुए कहा कि इस नदी ने इतिहास को बनते देखा है। उद्योग, प्रतिभा और शिल्प कौशल के क्षेत्र में राज्य की ताकत समुद्री आर्थिक विकास के एक नये

चरण को गति दे सकती है। उन्होंने कहा, बंदरगाहों, उद्योग और समुद्री बुनियादी ढांचे के मामले में राज्य की ताकत ने इसे भारत की तटीय और 'ब्लू इकोनॉमी' (समुद्री अर्थव्यवस्था) की महत्वाकांक्षाओं में बड़ी भूमिका निभाने के लिए तैयार किया है। यह समुद्री निर्माण, रसद और तटीय विकास के एक प्रमुख केंद्र के रूप में उभर सकता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत ने खुद को दुनिया के सबसे बड़े रक्षा आयातकों में से एक से बदलकर अब उन्नत हथियार प्रणालियों के डिजाइन और निर्माण में सक्षम देश के रूप में स्थापित कर लिया है। उन्होंने कहा, पहले भारत रक्षा आयात पर बहुत अधिक निर्भर था और इस निर्भरता के कारण हमें रणनीतिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता था। सत्ता में आने के बाद, हमने रक्षा क्षेत्र में देश को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सुधार शुरू किये।

तमिलनाडु की सीफूड फैक्ट्री में अमोनिया गैस लीक, सात महिलाओं समेत 10 मजदूरों की मौत

रंजी। पेरियापालयम के पास स्थित एक फैक्ट्री में अमोनिया गैस रिसाव होने से सात महिलाओं समेत 10 मजदूरों की मौत हो गई है। महिलाओं की मौत पहले ही हो गई, लेकिन चेन्नई के स्टेनली अस्पताल में तीन और मजदूरों की मौत होने से अब इस हादसे में मरे वालों की संख्या 10 हो गई है। तमिलनाडु सरकार की ओर से मृतकों के परिजनों को 2 लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने की घोषणा की गई है। साथ ही अस्पतालों में भर्ती कर्मचारियों के इलाज की व्यवस्था सुनिश्चित करने को कहा गया है। तिरुवेल्लूर जिले के पेरियापालयम के पास एक झींगा प्रसंस्करण (श्रिम प्रोसेसिंग) फैक्ट्री संचालित हो रही है।

इसमें बड़ी संख्या में श्रमिक कार्यरत हैं। इसी दौरान 21 जून की सुबह जब श्रमिक काम कर रहे थे, तभी अचानक अमोनिया गैस का रिसाव हो गया। इसके कारण कई श्रमिकों को सांस लेने में तकलीफ होने लगी। अमोनिया गैस रिसाव से प्रभावित होकर 7 महिलाओं की मौत हो गई। इसके बाद अमोनिया गैस रिसाव के कारण 45 से अधिक श्रमिक बेहोश हो गए। उन्हें तत्काल बचाकर मंजंकरने क्षेत्र के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया। जिला कलेक्टर एस. कविता ने बताया कि 46 मरीजों को केल्स हॉस्पिटल और 21 मरीजों को केंकटय्यव हॉस्पिटल में एडमिट करवाया गया है। इनमें से नौ गंभीर मरीजों को बेहतर उपचार के लिए

एम्बुलेंस के जरिए चेन्नई के सरकारी स्टेनली मेडिकल कॉलेज अस्पताल भेजा गया है। बेहोश हुए कुछ लोगों के मुंह और नाक से खून भी बह रहा था। अस्पताल में उपचार के दौरान 2 श्रमिकों सहित कुल 3 लोगों की मौत हो गई। वर्तमान में कुछ लोग चेन्नई के स्टेनली अस्पताल में भी उपचार प्राप्त कर रहे हैं। तमिलनाडु के राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ अलैंकर ने शोक व्यक्त करते हुए कहा कि इस दुखद घटना में अपने प्रियजनों को खोने वाले परिवारों के प्रति मैं अपनी गहरी संवेदन व्यक्त करता हूं। इस कठिन समय में उन्हें आवश्यक मानसिक शक्ति और साहस प्राप्त हो, इसके लिए मैं प्रार्थना करता हूं। साथ ही उपचाराधीन सभी घायलों के शीघ्र स्वस्थ होकर पूर्ण

स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने की भी मैं कामना करता हूं। इस आपात स्थिति की सूचना तत्काल अरककोम स्थित राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल (एनडीआरएफ) के मुख्यालय को दी गई। चेन्नई से 30 सदस्यीय राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया दल, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, गैस का पता लगाने वाले यंत्र तथा विशेष बचाव उपकरणों के साथ घटनास्थल पर पहुंचा और बचाव एवं रेस्क्यू कार्य शुरू किए। वहां राहत एवं बचाव कार्य लगातार जारी है। इस घटना से पूरे क्षेत्र में भारी सनसनी फैल गई है। इस बीच, अमोनिया गैस रिसाव से प्रभावित होकर केल्स अस्पताल में उपचार प्राप्त कर रहे लोगों से मंत्री कुमार ने मुलाक़ात की और उन्हें सलाह दी।

गोवा अवैध खनन मामले में ईडी की बड़ी कार्रवाई, 1,023.85 करोड़ की संपत्तियां कुर्क

रंजी। नई दिल्ली। गोवा के अवैध लौह अयस्क खनन मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने बड़ी कार्रवाई करते हुए सलगवांकर समूह और उसके सहयोगियों (एवीएस समूह) से जुड़ी 1,023.85 करोड़ की चल एवं अचल संपत्तियों को अस्थायी रूप से कुर्क किया है। यह कार्रवाई धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए), 2002 के तहत की गई है। ईडी के पणजी आंचलिक कार्यालय ने 19 जून को जारी एक अंतरिम कुर्की आदेश के तहत यह कुर्की की। कुर्क की गई संपत्तियां में भारत में स्थित 459.10 करोड़ रुपये मूल्य की 99 अचल संपत्तियां, सिंगापुर में

स्थित 471.32 करोड़ रुपये मूल्य की 31 अचल संपत्तियां और भारतीय कंपनियों में 93.42 करोड़ रुपये मूल्य के इक्विटी शेयर शामिल हैं। ये संपत्तियां स्वर्गीय अनिल वासुदेव सलगवांकर की संपत्ति (उनकी प्रशासनिक श्रीमती लक्ष्मी अनिल सलगवांकर के माध्यम से), मैसर्स सलगवांकर मार्निंग इंडस्ट्रीज प्राइवेट लिमिटेड, मैसर्स शांतिलाल खुशालदास एंड ब्रदर्स प्राइवेट लिमिटेड, मैसर्स एस कांतिलाल एंड कंपनी प्राइवेट लिमिटेड, मैसर्स सलीथो ओस प्राइवेट लिमिटेड, मैसर्स वर्टैक्स प्राइवेट प्रोजेक्ट्स प्राइवेट लिमिटेड और मैसर्स सुवर्णरिखा पोर्ट प्राइवेट लिमिटेड के नाम पर

पंजीकृत हैं। ईडी ने बताया कि एजेंसी ने गोवा पुलिस को सीआईडी अपराध शाखा द्वारा भारतीय दंड संहिता (आईपीसी), भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम और खान एवं खनिज (विकास और विनियमन) अधिनियम (एमएमडीआर) के तहत दर्ज प्राथमिकी (एफआईआर) के आधार पर अपनी जांच शुरू की थी। इस मामले में माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने भी 21 अप्रैल, 2014 और 7 फरवरी, 2018 के अपने फैसलों में स्पष्ट किया था कि गोवा में 22 नवंबर 2007 के बाद (नए खनन पट्टे जारी होने तक) किया गया सारा खनन अवैध और बिना कानूनी अधिकार के था।

भारत ने महिला हॉकी नेशंस कप का खिताब जीता, फाइनल में न्यूजीलैंड को 2-0 से हराया

रंजी। ऑकलैंड (न्यूजीलैंड)। भारतीय महिला हॉकी टीम ने एफआईएच महिला हॉकी नेशंस कप 2025-26 के फाइनल में मेजबान न्यूजीलैंड टीम को 2-0 से हराकर खिताब अपने नाम कर लिया है। रविवार को ऑकलैंड में खेले गए फाइनल में भारत की ओर से नवनीत कौर (4वें मिनट) और सुनेलित टोपो (15वें मिनट) ने गोल किया। लालरेमसियामी ने फाइनल में 'प्लेयर ऑफ द मैच' का अवॉर्ड जीता, जबकि दीपिका छह गोल के साथ टूर्नामेंट में संयुक्त रूप से सबसे ज्यादा गोल करने वाली खिलाड़ी रही। यह भारतीय महिला टीम का दूसरा नेशंस कप खिताब है। इससे पहले टीम ने 2022 में इस टूर्नामेंट का पहला संस्करण जीता था।



भारतीय महिला टीम अपने पूरे अभियान में अजेय रही। पूल ए के मैचों में अमेरिका (3-2), जापान (2-1) और उरुग्वे (3-2) को हराने के बाद भारतीय टीम ने

सेमीफाइनल में चिली पर 6-0 से शानदार जीत दर्ज की। फिर फाइनल में भी बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए न्यूजीलैंड को 2-0 से हराकर खिताब अपने नाम किया।

भारतीय महिला हॉकी टीम को खिताबी जीत पर प्रधानमंत्री ने कहा, यह दूसरों को भी प्रेरित करेगी नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एफआईएच हॉकी नेशंस कप का खिताब जीतने पर भारतीय महिला हॉकी टीम को बधाई दी है। उन्होंने टीम के उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि भारतीय महिला हॉकी टीम ने पूरे टूर्नामेंट में असाधारण खेल दिखाया है और यह ऐतिहासिक जीत देश के अन्य युवाओं को हॉकी खेलने के लिए प्रेरित करेगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर अपने बधाई संदेश में लिखा कि भारतीय हॉकी खिलाड़ी देश के लिए गौरव और खुशी लेकर आए हैं। एफआईएच हॉकी विमेंस नेशंस कप में विजेता बनकर उभरने पर महिला टीम को हार्दिक बधाई। टीम ने पूरे टूर्नामेंट में असाधारण रूप से अच्छा खेल दिखाया। उन्होंने टीम को भविष्य के लिए शुभकामनाएं देते हुए उम्मीद जताई कि यह जीत कई अन्य लोगों को हॉकी खेलने के लिए प्रेरित करेगी।

टीम की उपलब्धि को देखते हुए हॉकी इंडिया ने हर खिलाड़ी के लिए 3 लाख रुपये और सपोर्ट स्टाफ के हर सदस्य के लिए 1.5 लाख रुपये के नकद इनाम की घोषणा की। रविवार को हुए खिताबी मुकाबले में

टीम की उपलब्धि को देखते हुए हॉकी इंडिया ने हर खिलाड़ी के लिए 3 लाख रुपये और सपोर्ट स्टाफ के हर सदस्य के लिए 1.5 लाख रुपये के नकद इनाम की घोषणा की। रविवार को हुए खिताबी मुकाबले में

और अपनी आक्रामक शैली से न्यूजीलैंड के डिफेंस के लिए कई मुश्किलें खड़ी कर दीं। पहले क्वार्टर में मिले एक और पेनल्टी कॉर्नर से उन्होंने अपनी बढ़त को दोगुना कर लिया। दीपिका के तेज शॉट को सुनेलित टोपो ने डिफेंड करके 15वें मिनट में भारत को 2-0 की बढ़त दिला दी। भारतीय खिलाड़ियों ने दूसरे और तीसरे क्वार्टर में शानदार डिफेंस दिखाया, जिससे मेजबान टीम को कोई खास मौका नहीं मिला। चौथे क्वार्टर की शुरुआत में ही न्यूजीलैंड को एक पेनल्टी कॉर्नर मिला। हालांकि, वह इसे धुना नहीं सके। अंत में 2-0 से जीत हासिल कर भारतीय टीम ने ट्राफी अपने नाम की।

योग विश्व को हमारी सांस्कृतिक धरोहर का एक अनमोल उपहार है : द्रौपदी मुर्मू

रंजी। भोपाल। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि हम भारत की उस महान योग परंपरा का उत्सव मना रहे हैं, जिसने मानवता के लिये स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन का मार्ग प्रदान किया। योग विश्व को हमारी सांस्कृतिक धरोहर का एक अनमोल उपहार है। यह हमारे ऋषियों-मुनियों की हजारों वर्षों की साधना का परिणाम है। राष्ट्रपति मुर्मू रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मध्य प्रदेश के जबलपुर में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने कहा कि आज भारतभूमि में स्वास्थ्य, संतुलन, शांति और आत्मकल्याण का संदेश विश्व में प्रसारित किया जा रहा है। मध्य प्रदेश में राष्ट्रपति के मुख्य आतिथ्य में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग

दिवस की थीम 'हयोग स्वस्थ आयु के लिए' पर जबलपुर के गैरिसन ग्राउंड में राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कोलकाता से आयोजित कार्यक्रम का सजीव प्रसारण देखा व सुना। कार्यक्रम की शुरुआत व अंत में राष्ट्रीय स्तर पर राष्ट्रगान किया गया। योगाभ्यास में प्रदेश के राज्यपाल मंगुभाई पटेल, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, उप मुख्यमंत्री जगदीश देवदा, उच्च शिक्षा मंत्री इन्दर सिंह परमार, लोक निर्माण मंत्री राकेश सिंह, पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री प्रहलाद सिंह पटेल समेत अन्य जनप्रतिनिधि, प्रशासनिक अधिकारी तथा लगभग पांच हजार योग साधकों ने सामूहिक योगाभ्यास में सहभागिता की।

सिल्ली स्टेडियम में सामूहिक योग के साथ मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, बुजुर्गों-युवाओं ने किया योगाभ्यास

बिभा संवाददाता

सिल्ली: 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पतंजलि योग परिवार एवं मेडिटेशन एंड योगा ग्रुप सिल्ली के तत्वावधान में रविवार को सिल्ली स्टेडियम परिसर में भव्य सामूहिक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुबह 6 बजे से 8 बजे तक चले इस कार्यक्रम में बुजुर्गों से लेकर युवाओं और स्कूली बच्चों तक ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन और ३० के सामूहिक उच्चारण के साथ हुआ। इसके बाद ग्रीवा चालन, ताड़ासन, वृक्षासन, पद्मासन जैसे आसनों का अभ्यास किया। कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, शीतली प्राणायाम और ध्यान के साथ कार्यक्रम का समापन शांति पाठ से किया गया। इस



आयोजन में भारत स्वामिमान एवं पतंजलि योग समिति झारखंड के सह राज्य प्रभारी अमित कुमार मुख्य रूप से मौजूद रहे। उनके साथ पतंजलि रांची जिला युवा समिति संरक्षक सुशोभन लाहा, जिप उपाध्यक्ष वीणा चौधरी, सिल्ली प्रमुख जितेन्द्र बड़ाइक, भाजपा रांची जिलाध्यक्ष विनय महतो धीरज, डीएवी स्कूल की प्राचार्या बी शरण, अंतरराष्ट्रीय तीरंदाजी कोच प्रकाश राम, शिशिर महतो, एशियन गेम्स सिल्वर मेडलिस्ट तीरंदाज

मधुमिता कुमारी, रांची जिला पतंजलि किसान सेवा समिति के कृष्ण कुमार महतो, डॉ विवेक कुमार, डॉ प्रकाश महतो समेत बड़ी संख्या में स्थानीय लोग शामिल हुए। कार्यक्रम में बुजुर्गों ने ढलती उम्र में भी योग के प्रति अपनी रूचि दिखाई तो वहीं स्कूल के बच्चों और आचरियों के प्रशिक्षण में भी खासा उत्साह देखने को मिला। पतंजलि योग समिति झारखंड के सह राज्य प्रभारी अमित कुमार ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन

संत माईकल + 2 स्कूल मुरी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

सिल्ली : संत माईकल + 2 स्कूल, मुरी में 12 वीं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस मौके पर विद्यालय के सभी छात्र छात्राएं एवं शिक्षकों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। आयोजित योग-शिविर में विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने अपने पी.टी. शिक्षक सत्यकाम महतो के नेतृत्व में योगाभ्यास किया। इस मौके पर योग निंद्रा, नाडी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, शशांकासन, वृक्षासन, कपालभाति, अनुलोम विलोम आदि योग किया। मौके पर विद्यालय के निदेशक राकेश कुमार ने कहा कि योग के माध्यम से शरीर के सामंजस्य को ठीक रखा जा सकता है तथा योग से शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक फायदे भी बहुत होते हैं। स्कूल के प्रधानाध्यक्ष सी. एल. प्रजापति ने कहा कि योग शारीरिक व्यायाम का एक प्राचीन अभ्यास है। योग अभ्यासों में शारीरिक व्यायाम जिन्हें 'आसन' कहा जाता है, श्वास तकनीक और ध्यान शामिल हैं। योग मन शरीर और आत्मा के बीच सामान्य कल्याण और सामंजस्य को बढ़ाने का प्रयास करता है। इस मौके पर स्कूल के शिक्षक-शिक्षिकाएँ उत्पल कुमार, जयंत कुमार, रीना साहू, मनीषा सिंह, राहुल कुमार मिलन, दीपिका कुमारी, प्रतिभा कुमारी, सिमरन कुमारी, डॉली महतो, प्रीति नंदा, सीमा झा, नीता कुमारी, ममता गोस्वामी, प्रीति लता मुंडू, रमेश गौराई, मंजू कुमारी इत्यादि मौजूद थे।



जीने की कला है। नियमित योग से तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। उन्होंने युवाओं से नशामुक्ति और

सकारात्मक जीवनशैली के लिए योग को दिनचर्या में शामिल करने की अपील की। अंत में हिण्डालको

सीएसआर विभाग की और से सभी प्रतिभागियों के बीच नाश्ता के पैकेट का वितरण किया गया।

खलारी पुलिस ने चोरी कांड का किया खुलासा, दो नाबालिग पकड़े गए

बिभा संवाददाता

खलारी: खलारी थाना क्षेत्र की एसीसी कॉलोनी स्थित एफ-टाइप क्वार्टर में हुई चोरी की घटना का पुलिस ने सफलतापूर्वक उद्घेदन कर लिया है। इस मामले में पुलिस ने दो नाबालिगों को पकड़कर उनके कब्जे से चोरी गए कई सामान बरामद किए हैं। जानकारी के अनुसार, 17 जून 2026 को खलारी थाना में एक मामला दर्ज कराया गया था। शिकायतकर्ता ने बताया था कि 16 जून की रात उनके घर में घुसकर अज्ञात चोरों ने नकदी एवं खरबूटी कीमतों सामानों की चोरी कर ली थी। मामला दर्ज होने के बाद पुलिस ने जांच शुरू की जांच के दौरान पुलिस को मिली गुप्त सूचना के आधार पर 20 जून को महावीर नगर (महुआ धौड़ा) इलाके में छापेमारी की गई। कार्रवाई के दौरान दो विधि-विरुद्ध बालकों को हिरासत में लिया गया। पूछताछ में दोनों ने चोरी की घटना में अपनी भूमिका स्वीकार कर ली पुलिस ने



उनकी निशानदेही पर एक घर से चोरी के सामान बरामद किए। बरामद वस्तुओं में पीतल और कांसे के कई बर्तन, फूलदान, गगरा, डोलची तथा तांबे का जग शामिल हैं। खलारी पुलिस ने बताया कि क्षेत्र में कानून-व्यवस्था बनाए रखने और अपराधियों पर अंकुश लगाने के लिए लगातार अभियान चलाया जा रहा है। चोरी की इस घटना के खुलासे से स्थानीय लोगों में पुलिस के प्रति भरोसा और मजबूत हुआ है। इस कार्यवाही में थाना प्रभारी सह पुलिस निरीक्षक राम कुमार वर्मा के नेतृत्व में पुलिस पदाधिकारियों और सशस्त्र बल के जवानों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

बाल्डविन फार्म एरिया हाई स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया



बिभा संवाददाता

जमशेदपुर: बाल्डविन फार्म एरिया हाई स्कूल, कदमा, में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं विद्यालय के कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य योग के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन तथा समग्र व्यक्तित्व विकास के प्रति जागरूकता फैलाना था। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की प्रासंगिकता पर प्रकाश डालते हुए किया गया। इसके पश्चात विद्यार्थियों ने प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों एवं शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान अभ्यास किए। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह, अनुशासन एवं एकाग्रता के साथ योगाभ्यास में भाग लिया। योग सत्र के दौरान नियमित योग के लाभों जैसे शारीरिक लचीलापन,

मानसिक शांति, तनाव में कमी, एकाग्रता में वृद्धि तथा स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने के महत्व पर विशेष बल दिया गया। विद्यालय प्रशासन ने विद्यार्थियों को अपने दैनिक जीवन में योग को शामिल करने तथा स्वस्थ आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत का अमूल्य उपहार है, जिसे आज पूरे विश्व को स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा दी है। विद्यालय की प्राचार्या डॉ. शुभश्री सरकार, निदेशक (शैक्षणिक) डॉ. अशोक सिंह, निदेशक (प्रशासन) डॉ. राजीव रंजन सिन्हा, सचिव श्री प्रभास कुमार एवं प्रशासक श्री सचिन कुमार ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी तथा कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए आयोजन समिति के प्रयासों की सराहना की।

संक्षिप्त खबरें

व्यवहार न्यायालय में विश्व योग दिवस, न्यायिक पदाधिकारियों ने लिया निरोग रहने का संकल्प

जमशेदपुर (बिभा) : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरे देश के साथ-साथ लौहनगरी जमशेदपुर में भी योग की धूम देखने को मिली। जिला विधि सचिव प्राधिकार जमशेदपुर के तत्वावधान में व्यवहार न्यायालय (सिविल कोर्ट) परिसर में 12वें विश्व योग दिवस का गरिमामय आयोजन किया गया। इस विशेष योग शिविर में प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश अरविंद कुमार पांडेय और डालसा सचिव कुमार सौरभ त्रिपाठी समेत भारी संख्या में न्यायिक पदाधिकारियों और कोर्ट कर्मियों ने हिस्सा लिया और सामूहिक योगाभ्यास कर स्वास्थ्य का संदेश दिया। न्यायालय परिसर में आयोजित इस विशेष शिविर में उपस्थित सभी लोगों ने योग प्रशिक्षक के कुशल मार्गदर्शन में विभिन्न प्रकार के योगासन, प्राणायाम और शारीरिक व्यायाम किए। सुबह की ताजी हवा के बीच कोर्ट के कर्मचारियों और जजों ने अनुलोम-विलोम, कपालभाति और सूर्य नमस्कार जैसे आसनों का अभ्यास किया। योग सत्र के दौरान पूरा माहौल सकारात्मक ऊर्जा से भर गया। इस मौके पर सभी ने नियमित रूप से योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करने और एक स्वस्थ व निरोग जीवन जीने का सामूहिक संकल्प लिया।



बागबेड़ा पुलिस ने दीपक तिवारी उर्फ काना को किया गिरफ्तार

जमशेदपुर (बिभा) : बागबेड़ा थाना पुलिस ने जिला बदर (तड़ोपार) घोषित कुख्यात अपराधी दीपक तिवारी उर्फ काना को गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है। आरोपी पर जिला प्रशासन द्वारा जारी तड़ोपार आदेश का उल्लंघन कर जमशेदपुर शहर में सक्रिय रहने और आपराधिक गतिविधियों को अंजाम देने की तैयारी करने का आरोप है। पुलिस ने उसके खिलाफ नया मामला दर्ज कर न्यायिक प्रक्रिया शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, 20 जून 2026 की रात करीब 10:10 बजे सूचना मिली कि रामनगर स्थित शिव मंदिर के पास रहने वाला दीपक तिवारी उर्फ काना, जिसे अपराध नियंत्रण अधिनियम अध्यादेश-2002 की धारा 3(3) के तहत 18 अप्रैल 2026 से 17 जुलाई 2026 तक के लिए जिला बदर (तड़ोपार) किया गया था, आदेश का उल्लंघन करते हुए बागबेड़ा थाना क्षेत्र और जमशेदपुर शहर में मौजूद है। सूचना के आधार पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने बताया कि तड़ोपार अवधि के दौरान दीपक तिवारी का किसी भी परिस्थिति में जमशेदपुर शहर में प्रवेश पूरी तरह प्रतिबंधित था। इसके बावजूद वह लगातार शहर में रहकर सक्रिय था और आपराधिक गतिविधियों को अंजाम देने की नीयत से क्षेत्र में घूम रहा था। सरकारी आदेश की अवहेलना और प्रतिबंधित अवधि में शहर में मौजूद रहने के आरोप में उसके खिलाफ नया मामला दर्ज किया गया है। पुलिस रिपोर्ट के मुताबिक, जिला बदर अवधि के दौरान भी दीपक तिवारी के खिलाफ दो अलग-अलग आपराधिक मामले दर्ज किए गए थे।

मुहरम को लेकर खलारी थाना में शांति समिति की बैठक, सौहार्द बनाए रखने की अपील

खलारी (बिभा) : आगामी मुहरम पर्व के शांतिपूर्ण एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में संपन्न कराने के उद्देश्य से रविवार को खलारी थाना परिसर में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में प्रशासनिक अधिकारियों, जनप्रतिनिधियों तथा विभिन्न समुदायों के गणमान्य लोगों ने भाग लेकर आपसी सहयोग और भाईचारे के साथ पर्व मनाने का संकल्प लिया। बैठक को संबोधित करते हुए खलारी अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी राम नारायण चौधरी ने कहा कि खलारी की पहचान आपसी प्रेम, सामाजिक एकता और सांस्कृतिक सौहार्द रही है। उन्होंने लोगों से त्योंहार के दौरान शांति बनाए रखने तथा किसी भी तरह की अफवाहों पर ध्यान नहीं देने की अपील की। उन्होंने कहा कि किसी प्रकार की सूचना या समस्या होने पर तत्काल प्रशासन को अवगत कराएँ, ताकि समय पर आवश्यक कार्यवाही की जा सके। इसी पर्व ने कहा कि मुहरम के अवसर पर सुरक्षा व्यवस्था को लेकर प्रशासन पूरी तरह सतर्क है और सभी आवश्यक इंतजाम किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि कानून-व्यवस्था बनाए रखना केवल प्रशासन की ही नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक की भी जिम्मेदारी है। बैठक में अंचल अधिकारी उपाय अंबड सहित कई सामाजिक कार्यकर्ता एवं स्थानीय प्रतिनिधि उपस्थित रहे। उपस्थित लोगों ने पर्व को शांतिपूर्ण एवं भाईचारे के माहौल में मनाने का भरोसा दिलाया। अंत में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि मुहरम पर्व को पारंपरिक उत्साह, आपसी सद्भाव और सामाजिक समरसता के साथ मनाया जाएगा।

सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी : थाना प्रभारी

बिभा संवाददाता

बेड़ो: आगामी मोहरम पर्व को शांतिपूर्ण, सौहार्दपूर्ण एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से रविवार को नरकोपी थाना परिसर में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता थाना प्रभारी शैलेंद्र टुंडू एवं एसआई कंचन कुमार सिंह ने संयुक्त रूप से की। बैठक में सेंट्रल मोहरम कमिटी, विभिन्न अखाड़ा समितियों के प्रतिनिधि तथा शांति समिति के सदस्य उपस्थित रहे। बैठक के दौरान मोहरम कमिटी एवं विभिन्न अखाड़ा समितियों के प्रतिनिधियों ने पर्व के सफल आयोजन के लिए साफ-सफाई, सुरक्षा व्यवस्था, जुलूस मार्गों की स्थिति, विद्युत एवं पेयजल सुविधा, एम्बुलेंस, वातायत प्रबंधन तथा अखाड़ों के लाइसेंस निर्गत करने सहित विभिन्न मुद्दों पर अपने सुझाव एवं मर्ग रखीं। सभी प्रतिनिधियों ने आपसी भाईचारे और सांस्कृतिक सौहार्द के साथ पर्व मनाने की प्रतिबद्धता जताई।



बैठक को संबोधित करते हुए थाना प्रभारी शैलेंद्र टुंडू ने कहा कि शांति समिति एवं अखाड़ा समितियों द्वारा दिए गए सभी सुझावों पर गंभीरतापूर्वक विचार किया जाएगा तथा प्रशासन की ओर से बेहतर व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने का प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मोहरम केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता एवं भाईचारे का प्रतीक है। सभी समुदायों को मिल-जुलकर पर्व मनाना चाहिए तथा किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। उन्होंने बताया कि सोशल मीडिया पर प्रशासन एवं पुलिस की विशेष

निगरानी रहेगी। किसी भी प्रकार की भ्रामक, आपत्तिजनक या सांप्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने वाली पोस्ट करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। साथ ही लोगों से अपील की गई कि किसी भी संदिग्ध सूचना की जानकारी तत्काल प्रशासन या पुलिस को दें। थाना प्रभारी ने अखाड़ा समितियों से निम्नलिखित मानकों का पालन करने, झंडों की निर्धारित ऊंचाई बनाए रखने तथा स्वीकृत जुलूस मार्गों में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि सभी अखाड़ा

मोहरम को लेकर सिल्ली थाना में शांति समिति की बैठक आयोजित



बिभा संवाददाता

सिल्ली: सिल्ली थाना परिसर में मोहरम पर्व को लेकर सिल्ली थाना एवं मुरी ओपी का संयुक्त रूप से शांति समिति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में सिल्ली थाना प्रभारी नवीन कुमार एवं मुरी ओपी प्रभारी विकास कुमार पासवान ने आयोजन समिति के सदस्यों को झारखंड सरकार द्वारा दिए गए दिशा निर्देशों को विस्तार पूर्वक बताया एवं कहा कि जुलूस निर्धारित मार्ग से ही निकाला जाएगा साथ ही कहा कि मोहरम को लेकर सुरक्षा और अनुशासन पर प्रशासन का विशेष जोर रहेगा। पुलिस प्रशासन द्वारा यह भी कहा गया कि जुलूस और अखाड़ों में किसी भी प्रकार के भड़काऊ और आपत्तिजनक गीतों का उपयोग करने से बचें

एवं समय का पालन आवश्यक रूप से करें। बैठक में मौजूद आयोजन समिति के सदस्यों ने सौहार्दपूर्ण माहौल में मोहरम संपन्न कराने की प्रतिबद्धता जताई एवं प्रशासन के निर्देशों का पालन करने और मोहरम को शांतिपूर्ण संपन्न कराने में सहयोग देने का आश्वासन दिया। इस बैठक में सिल्ली थाना के अवर निरीक्षक रामदेव कुमार यादव, उदय कुमार सिंह, अमित कुमार दास, अरुण कुमार यादव, मुरी ओ पी के सहायक अवर निरीक्षक मुन्ना सिंह, मोहनलाल हाँसदा, रघुनंदन मंडल, सामुदायिक अस्पताल के डॉक्टर विवेक कुमार समेत मोहम्मद फारूक, मोहम्मद मुख्तार, उस्मान अंसारी, मोहम्मद मजीद, मंजूर आलम, जसरूदीन अंसारी, शहाबुद्दीन उपस्थित रहे।

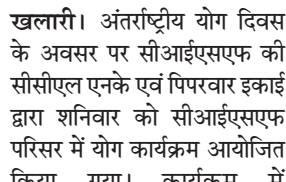
आजसू के 41वें स्थापना दिवस पर धनबाद में निकलेगा जनाक्रोश मार्च



रांची। आजसू के 41वें स्थापना दिवस पर सोमवार को धनबाद में जनाक्रोश मार्च निकाला जाएगा और झारखंड से भ्रष्ट एवं माफिया राज खत्म करने के लिए उलगुलान का आगाज किया जाएगा। जनाक्रोश मार्च में आजसू प्रमुख सुदेश महतो, सांसद चंद्रप्रकाश चौधरी, विधायक निर्मल महतो समेत झारखंड, ओडिशा और पश्चिम बंगाल से सभी केंद्रीय नेता तथा हजारों कार्यकर्ता शामिल होंगे। झारखंड आंदोलनकारी तथा आजसू के केंद्रीय उपाध्यक्ष द्वय प्रवीण प्रभाकर एवं हसन अंसारी ने पार्टी मुख्यालय में आयोजित प्रेस वार्ता में आजसू स्थापना दिवस सद्भाव संहारकर्ता मार्च के आयोजन की जानकारी दी। इस मौके पर केंद्रीय मीडिया संयोजक परवाज खान भी मौजूद थे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सीआईएसएफ एनके एवं पिपरवार इकाई में हुआ विशेष योग सत्र

बिभा संवाददाता



खलारी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सीआईएसएफ की सीसीएल एनके एवं पिपरवार इकाई द्वारा शनिवार को सीआईएसएफ परिसर में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अधिकारियों, जवानों तथा महिला सदस्यों ने बड़ी संख्या में भाग लेकर सामूहिक योगाभ्यास किया। योग सत्र के दौरान प्रशिक्षक ने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान संबंधी अभ्यास कराए। साथ ही योग के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य,



बल्कि संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर बना रहता है। उन्होंने सभी कर्मियों से योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का

आग्रह किया। कार्यक्रम के दौरान योग के महत्व पर भी चर्चा की गई और स्वस्थ जीवन के लिए इसके नियमित अभ्यास पर बल दिया गया। अंत में सभी प्रतिभागियों ने भविष्य में भी निरंतर योग करने और दूसरों को इसके प्रति जागरूक करने का संकल्प लिया। पूरा कार्यक्रम सौहार्दपूर्ण वातावरण में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। आयोजकों ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम कर्मचारियों के स्वास्थ्य और मनोबल को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सिल्ली के हरि मंदिर में गंधादिवस से हरिनाम संकीर्तन का शुभारंभ



बिभा संवाददाता

सिल्ली: हाट बागान स्थित हरि मंदिर में शनिवार को गंधादिवस के पावन अवसर पर हरिनाम संकीर्तन का भव्य शुभारंभ हुआ। इस धार्मिक आयोजन में झारखंड और पश्चिम बंगाल की प्रसिद्ध कीर्तन मंडलियों ने अपनी मधुर प्रस्तुति से श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। संकीर्तन में सोंढो, तेंतला, तोड़ांग, पुरलिया, जोयपुर और पोलमा से आई मंडलियों ने ढोल, मृदंग और

करताल की थाप पर हरे कृष्ण महामंत्र का सस्वर गायन किया। बड़ी संख्या में जुटे श्रद्धालुओं ने कीर्तन का रसपान किया और भक्ति में झूमते नजर आए। आयोजन समिति ने बताया कि हरिनाम संकीर्तन कई दिनों तक चलेगा, जिसमें अलग-अलग मंडलियां, जिसमें प्रस्तुति देंगी। गंधादिवस के साथ शुरू हुए इस आयोजन से क्षेत्र में आध्यात्मिक वातावरण बन गया है।

योग सदियों से भारतीय संस्कृति और जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण हिस्सा : स्वास्थ्य मंत्री

बिभा संवाददाता

रांची : 12वाँ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार सुबह रांची विश्वविद्यालय के स्वर्ण जंजीरी दीक्षांत मंडप में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सुबह 6 बजे शुरू हुए इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों, एनएसएस स्वयंसेवकों, योग प्रशिक्षकों और योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। पूरे परिसर में योग के प्रति जागरूकता और सकारात्मक ऊर्जा का माहौल देखने को मिला। इस वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वस्थ आयु के लिए योग' रखी गई है, जिसका उद्देश्य लोगों



को स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। योग शुरू करने से पहले स्वास्थ्य मंत्री डॉ इरफान अंसारी ने कहा कि योग सदियों से भारतीय संस्कृति और जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण

हिस्सा रहा है। वर्तमान समय में बढ़ते तनाव और मानसिक दबाव के बीच योग लोगों को मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। उन्होंने उपस्थित सभी लोगों को योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए

स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाने का संदेश दिया। कहा कि नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ रहता है और मन को भी शांति मिलती है। वहीं योग करने आए गणमान्य अतिथियों ने कहा कि डिजिटल युग

में बढ़ता स्क्रीन टाइम लोगों के स्वास्थ्य पर असर डाल रहा है। ऐसे समय में योग शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने का प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। उन्होंने कहा कि योग व्यक्ति को अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा देता है और आत्मविश्वास बढ़ाने में भी मदद करता है। इस अवसर पर योगासन के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को भी सम्मानित किया गया। अतिथियों ने उन्हें प्रशस्त-पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया तथा उनकी उपलब्धियों की सराहना की। वक्ताओं ने कहा कि ऐसे खिलाड़ियों की सफलता युवा

पिढ़ी को योग अपनाने और स्वस्थ जीवनशैली की ओर अग्रसर होने के लिए प्रेरित करती है। कार्यक्रम के दौरान सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास किया। योगाभ्यास के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली, अनुशासन और मानसिक शांति का संदेश दिया गया। कार्यक्रम में रक्षा राज्य मंत्री, रांची विधायक, रांची विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सरोज शर्मा सहित कई गणमान्य अतिथि और अधिकारी उपस्थित रहे।

योग सिर्फ व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवनशैली की जरूरत है : चम्पाई सोरेन

बिभा संवाददाता

रांची। अंतराष्ट्रीय योग दिवस रविवार को पूरी दुनिया में धूमधाम से मनाया गया। इसी क्रम में रांची के धुवई स्थित सरस्वती शिशु विद्या मंदिर में योगाभ्यास किया गया, जिसमें पूर्व मुख्यमंत्री चम्पाई सोरेन मुख्य अतिथि के तौर पर शामिल हुए।



विद्यालय के शिक्षकों, विद्यार्थियों एवं स्थानीय नागरिकों के साथ सामूहिक योगाभ्यास करने के बाद उन्होंने योग की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा - पिछले कुछ वर्षों में, योग सिर्फ व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवनशैली का विश्वव्यापी आंदोलन बन गया है। उन्होंने उपस्थित जनसमूह से योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना कर स्वस्थ, ऊर्जावान एवं सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का आह्वान

किया। उन्होंने कहा कि सिर्फ शारीरिक ही नहीं, मानसिक एवं आत्मिक तौर पर भी योग दुनिया में स्वस्थ रहने का सबसे आसान साधन है। इस अवसर पर विद्यालय समिति के अध्यक्ष नरेंद्र देव गोस्वामी, जितेंद्र वर्मा, नीरज चौधरी, वैकेंटर रमन, अखिलेश्वर मिश्रा, उमेश यादव, सुचिता रानी राय समेत बड़ी तादाद में विद्यार्थी, भाजपा कार्यकर्ता एवं आम लोग शामिल रहे।

सीसीएल के योग सत्र में कर्मियों ने योग से निरोगी जीवन की ओर बढ़ा कदम



बिभा संवाददाता

रांची। अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सेंट्रल कोलफील्ड्स लिमिटेड (सीसीएल) की ओर से काफ़ी रोड स्थित जवाहरनगर क्लब में रविवार को विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया।

इस दौरान सीसीएल के विशेष योग सत्र में योग से निरोगी जीवन की ओर कदम बढ़ाया गया। इस अवसर पर योग सत्र का संचालन योगगुरु इंद्रजीत चटर्जी ने किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों की जानकारी दी।

उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से स्वास्थ्य बेहतर होता है तथा मानसिक संतुलन और सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है। मुख्य कार्यक्रम के साथ-साथ सीसीएल के गांधीनगर अस्पताल

सहित विभिन्न क्षेत्रों में भी विशेष योग सत्र आयोजित किए गए, जिनमें क्षेत्रीय महाप्रबंधक, श्रमिक संगठनों के प्रतिनिधि, कर्मचारी और उनके परिवारजनों ने भाग लिया। मौके सभी अधिकारियों एवं कर्मियों ने नियमित योग अपनाकर स्वस्थ जीवनशैली विकसित करने का संकल्प लिया। सीसीएल प्रबंधन ने कहा कि कर्मचारियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना कंपनी की प्राथमिकताओं में शामिल है। कार्यक्रम में मुख्य रूप से सीसीएल के सीएमडी निलेंद्र कुमार सिंह, निदेशक (वित्त) पवन कुमार मिश्रा, निदेशक (मानव संसाधन) हर्ष नाथ मिश्र, निदेशक (तकनीकी-संचालन) चंद्रशेखर तिवारी, निदेशक (योजना एवं परियोजना) अनुप हंजुगु, मुख्य सतर्कता अधिकारी पंकज कुमार सहित बड़ी संख्या में अधिकारी-कर्मियों मौजूद थे।

संक्षिप्त खबरें

योग भारत की अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर :

अमरेन्द्र कुमार

रांची(बिभा)।



अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मत्स्य किसान प्रशिक्षण केन्द्र, शालीमार, (धुवई) में योगाभ्यास किया गया। इस

कार्यक्रम में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रणेता व विश्व प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर जी के अनुयायी उज्ज्वल भास्कर के मार्गदर्शन में अजीत कुमार व उनके सहयोगियों के नेतृत्व में मत्स्य कृषकों ने योग किया। इस मौके पर अजीत कुमार ने किसानों को योगाभ्यास कराया गया। वहीं, महिला मत्स्य कृषकों के लिए मौसमी बनर्जी, विशाखा दास, प्रेमा, नेहा द्वारा योग कराया। इस अवसर पर निदेशक मत्स्य अमरेन्द्र कुमार, शंभु प्रसाद यादव, जयंत रंजन, गीतांजलि, सुनील सिंह, रेवती हांसदा, मंजूश्री तिकौड़ी भी उपस्थित थे। योगाभ्यास के पश्चात निदेशक मत्स्य अमरेन्द्र कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। प्राचीन काल से ही योग की महत्ता रही है। योग करने से शरीर निरोग रहता है। योग कार्यक्रम में शंकर प्रजापति, कमलेश कुमार, यश बनर्जी, नंदन झा, मनोज कुमार, आशीष कुमार सहित काफी संख्या में मत्स्य कृषक उपस्थित थे।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस का मव्य आयोजन

रांची(बिभा): झारखंड



ओलम्पिक एसोसिएशन एवं रांची जिला ओलम्पिक एसोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में बिरसा मुंडा स्टेडियम स्थित वुशु हॉल में

अंतराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन किया गया। अत्यंत शानदार ढंग से आयोजित इस कार्यक्रम में रांची जिले के जिम्नैस्टिक, वुशु, एथलेटिक्स, लॉन बॉल्स, नेटबॉल, ताइक्वांडो, हैंडबॉल एवं योग के खिलाड़ियों के साथ-साथ विभिन्न खेल संघों के पदाधिकारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर रांची जिला ओलम्पिक एसोसिएशन एवं झारखंड ओलम्पिक एसोसिएशन के पदाधिकारी भी योगाभ्यास में सक्रिय रूप से शामिल रहे। इस अवसर पर झारखंड ओलम्पिक एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष शिवेंद्र नाथ दुबे, निशिकांत पाठक, चंचल भट्टाचार्य, उदय साहू, संजय झा, शब्बीर हुसैन, शैलेन्द्र दुबे, तुलिका श्रीवास्तव, रजनी बक्सी, डॉ. दीपक कुमार, गोविन्द झा, उत्तम राज, विष्णु कुमार एवं अनंत नाग चन्दन सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन के लिए योग थीम के साथ अंतराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

रांची(बिभा) :



अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन के लिए योग थीम के अंतर्गत अर्पिता महिला मंडल द्वारा खेलगांव में उत्साहपूर्वक योग दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन अर्पिता महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती प्रीति सिंह के नेतृत्व में तथा उपाध्यक्ष श्रीमती रीता मिश्रा, श्रीमती रूपा रानी, रीता तिवारी एवं

नौरु हंजुग के सहयोग से संपन्न हुआ। खेलगांव के सहयोगी आयोजित विशेष योग सत्र में अर्पिता महिला मंडल की सदस्यों एवं खेलगांव के विद्यार्थियों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा योग क्रियाओं का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत आकर्षक योग प्रदर्शन तथा सदस्यों की सक्रिय सहभागिता ने उपस्थित सभी लोगों को प्रभावित किया। इस अवसर पर खेलगांव परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान सदस्यों के मध्य स्वस्थ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया तथा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम का समापन सामूहिक योग, ध्यान, ॐ के उच्चारण एवं पौधारोपण के साथ हुआ। इस आयोजन का प्रमुख उद्देश्य खेलगांव के बच्चों को प्रोत्साहित करना, उनकी प्रतिभा की सराहना करना तथा उन्हें स्वस्थ, सकारात्मक, अनुशासित एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

डीपीएस रांची में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया

रांची (बिभा):

दिल्ली पब्लिक स्कूल, रांची में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 का आयोजन अत्यंत उत्साह, उमंग एवं विद्यार्थियों तथा शिक्षकों की सक्रिय सहभागिता के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय ने योग के माध्यम से विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक विकास के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को पुरा: सुदृढ़ किया। विद्यालय परिसर में शांति, सजगता और सकारात्मक ऊर्जा का वातावरण व्याप्त था, जहाँ विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों ने योग के महत्व और स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली को अपनाने के संदेश को रेखांकित करने वाली विविध गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इन्जूमरेशन फॉर्म की पांच श्रेणियां शामिल नहीं की जाएंगी : के रवि

बिभा संवाददाता

रांची। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी के. रवि कुमार ने कहा कि कुछ सोशल मीडिया हैंडल और कुछ पारंपरिक मीडिया की ओर से यह भ्रामक और गलत जानकारी फैलाई जा रही है कि मौजूदा मतदाता सूची से कुछ मतदाताओं के नाम हटा दिए जाएंगे। कुछ राजनीतिक नेता भी भारत के नागरिकों के संवैधानिक अधिकारों, कानूनी प्रावधानों और भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों को स्पष्ट किए बिना इस तरह के भ्रामक और दुष्प्रचार वाले बयान दे रहे हैं। आयोग के ये निर्देश यह सुनिश्चित करने के लिए हैं कि भारत का कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची से न हटे और किसी भी अपरात्र व्यक्ति का नाम मतदाता सूची में शामिल न हो। उन्होंने कहा कि अधिकांश लोग विशेष गहन पुनरीक्षण से परिचित नहीं हैं, क्योंकि वह झारखंड में 23 वर्षों के बाद आयोजित होने जा रहा है। यह एक 'डी-नोवो' (नए सिरे से) प्रक्रिया है, जो कि दो चरणों वाली प्रक्रिया है जिसमें मतदाता सूची के



सभी मौजूदा मतदाताओं को इन्जूमरेशन फॉर्म प्रदान किया जाता है। वे सभी मतदाता जो इन्जूमरेशन फॉर्म हस्ताक्षर कर जमा करेंगे, उनसे बिना किसी दस्तावेज मांगे उन्हें प्रारूप मतदाता सूची में शामिल कर लिया जाएगा। दूसरे चरण में, भारत के नागरिकों से मतदाता सूची में अपना नाम शामिल करने के लिए दावे और आपत्तियां भी आमंत्रित की जाती हैं। देश में स्वतंत्रता के बाद से अब तक नौ बार मतदाता सूची का गटन गपन 7जीभाग योगािन किगा ना चता है यौ। तर्तमान में नारी निशेत गन गाजी 2025 26 हमारे देश का दसवां

विशेष गहन पुनरीक्षण है। विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण की तरह, विशेष गहन पुनरीक्षण की मतदाताओं और राजनीतिक दलों दोनों के लिए एक पारदर्शी और सहभागि प्रक्रिया है। इन्जूमरेशन फेज (30 जून 2026 से 29 जुलाई 2026) के दौरान, 2026 की वर्तमान मतदाता सूची के सभी मौजूदा मतदाताओं को इन्जूमरेशन फॉर्म प्रदान किया जाएगा और वे सभी मतदाता जो हस्ताक्षरित इन्जूमरेशन फॉर्म जमा करेंगे, उन्हें एसआईआर 2026 की प्रारूप मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा। दूसरे शब्दों

ये पांच श्रेणियों नहीं होंगी शामिल :-

1. पहले से नामांकित (डुप्लिकेट-एकाधिक प्रविष्टि मतदाता)
2. मृत
3. स्थायी रूप से स्थानांतरित
4. अनुपस्थित-अप्राप्य मतदाता
5. इन्जूमरेशन फॉर्म पर हस्ताक्षर करने से इंकार करने वाले

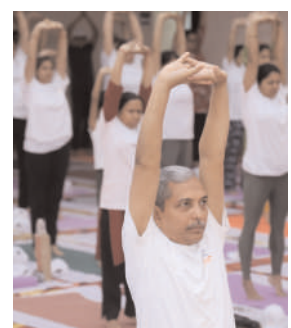
में, जो भी मतदाता हस्ताक्षरित इन्जूमरेशन फॉर्म जमा करेंगे, चाहे वह किसी भी राज्य-केंद्र शासित प्रदेश जो पिछली एसआईआर मतदाता सूची (जिसमें 2003 की झारखंड एसआईआर मतदाता सूची भी शामिल है) के साथ मैप किया गया हो या नहीं, उन्हें एसआईआर 2026 के प्रारूप मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा और इन्जूमरेशन फेज के दौरान मतदाताओं द्वारा कोई दस्तावेज जमा करने की आवश्यकता नहीं होगी।

सीएमपीडीआई में मनाया 12वां अंतराष्ट्रीय योग दिवस

बिभा संवाददाता

रांची : सीएमपीडीआई ने अपने मुख्यालय, रांची और सभी क्षेत्रीय संस्थानों में पूरे उत्साह के साथ 12वां अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2026 मनाया गया।

सीएमपीडीआई में, सीएमपीडीआई के अध्यक्ष-सह-प्रबंध निदेशक, चौधरी शिवराज सिंह ने दीप प्रज्वलित कर अंतराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का उद्घाटन किया। इसके पश्चात उन्होंने श्री गुरप्रेत नाथ, निदेशक (टी/सीआरडी); आनंद मोहन, निदेशक (आरडी एंड टी, बोडी); कोल इंडिया के कार्यालय निदेशक (गवेषण) श्री आर. के. सिंह; महाप्रबंधकों/विभागाध्यक्षों; वरिष्ठ अधिकारियों; कस्तुरी महिला सभा (केएमएस) की अध्यक्ष श्रीमती स्मिता सिंह एवं केएमएस की अन्य सदस्याओं; गोंडवाना प्राथमिक



विद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों के साथ योग सत्र में हिस्सा लिया। इस अवसर पर श्री सिंह ने कहा कि योग एक अनमोल उपहार है जो समग्र कल्याण के लिए एक आधारशिला के रूप में कार्य करता है, और विशेष रूप से इस वर्ष के विषय "Yoga for Healthy Ageing" के पूरी तरह अनुरूप है।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि हमारी दिनचर्या में प्रतिदिन योग को शामिल करने से शारीरिक ऊर्जा बनाए रखने, मानसिक स्पष्टता को तेज करने और बढ़ती उम्र के साथ भावनात्मक मजबूती विकसित करने में मदद मिलती है। योग के लाभ मुख्य कार्यक्षेत्र के बाद भी लोगों को मिलते रहें, यह सुनिश्चित करने के लिए, सीएमपीडीआई अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के उपलब्ध में 18 से 26 जून, 2026 तक सीएमपीडीआई (मुख्यालय), रांची में एक सप्ताह के 'योग वूट कैम्प' का आयोजन कर रहा है। इस शिबिर में प्रमाणित योग विशेषज्ञों द्वारा निर्देशित सत्र शामिल हैं, जो सभी आयु वर्गों के लिए तनाव प्रबंधन, शरीर में लचीलापन और बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने वाली विशेष तकनीकों पर केंद्रित हैं।

स्वस्थ आयु के लिए योग पर पूरी तरह केंद्रित रहे: कुलपति

बिभा संवाददाता

रांची : डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी विश्वविद्यालय, रांची में प्रातः 7 बजे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन विश्वविद्यालय के योगिक साइंस विभाग द्वारा किया गया। मौके पर कुलपति डॉ राजीव मनोहर ने विश्वविद्यालय परिवार के साथ योगाभ्यास किया। इस अवसर पर अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि वर्ष 2026 के शीम, स्वस्थ आयु के लिए योग, काफी महत्वपूर्ण है। हमें स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि योग एक पूर्ण विज्ञान है, जिसका उद्देश्य है शरीर, मन और आत्मा का एक साथ सामंजस्यपूर्ण विकास। कुलपति डॉ राजीव मनोहर ने मौके पर



विश्वविद्यालय के सहकर्मियों से नियमित तौर पर योग को अपने जीवन में आत्मसात करने की बात कही। उन्होंने कहा कि जल्द ही विश्वविद्यालय के योगिक साइंस विभाग को और अधिक विस्तार करने की योजना है ताकि अगले वर्ष योग दिवस को और अधिक व्यापक रूप से विश्वविद्यालय में आयोजित किया जा सके। इसके पूर्व द्वीप प्रज्वलन के द्वारा कुलपति डॉ राजीव मनोहर ने कार्यक्रम का विधिवत प्रारंभ किया। इसके उपरांत वहाँ उपस्थित विश्वविद्यालय के

शिक्षकों, कर्मियों और विद्यार्थियों को योगिक विज्ञान विभाग की शिक्षिका मिनी सहाय के द्वारा योगाभ्यास कराया गया। इस अवसर पर योगिक साइंस विभाग की समन्वयक डॉ अर्पिता सिन्हा ने भी योग की प्रसंगिकता पर अपने विचारों को साझा किया। मौके पर डॉ ईश्वरी प्रसाद गुप्ता, डॉ अनुप कुमार, डॉ जीसी बास्के सहित अन्य शिक्षक, कर्मियों और विद्यार्थियों ने सामूहिक तौर पर इस योग कार्यक्रम में अपनी भागीदारी दी। यह जानकारी पीआरओ डॉ राजेश कुमार सिंह ने दी।

नाबार्ड के आम महोत्सव में 100 टन से अधिक आमों की बिक्री

बिभा संवाददाता

रांची : नाबार्ड झारखंड क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा 19 से 21 जून 2026 तक आयोजित आम महोत्सव 2026 का सफलतापूर्वक समापन हुआ। तीन दिवसीय इस आयोजन को उपभोक्ताओं से अभूतपूर्व प्रतिक्रिया प्राप्त हुआ, जिससे राज्य के जनजातीय किसानों एवं किसान उत्पादक संगठनों के लिए महत्वपूर्ण बाजार अवसर सृजित हुए। महोत्सव के दौरान 100 टन से अधिक आमों की बिक्री हुई तथा कुल बिक्री 60 लाख से अधिक रही। उपभोक्ताओं की भारी मांग को देखते हुए कई सहभागी एफपीओ एवं किसान समूहों को अपने सदस्य किसानों तथा आसपास के बागानों से अतिरिक्त आमों की व्यवस्था करनी पड़ी। औसतन 55-60 प्रति किलोग्राम की दर से हुई बिक्री ने किसानों को लाभकारी मूल्य प्रदान किया, वहीं उपभोक्ताओं को



प्राकृतिक रूप से उत्पादित उच्च गुणवत्ता वाले आम उपलब्ध कराए। महोत्सव में दशरथी, मालदा, मल्लिका, लंगड़ा, गुलाबखाल, नीलम, अग्रपाली एवं हिमसागर सहित अनेक लोकप्रिय किस्मों के आम उपलब्ध थे। उपभोक्ताओं ने आमों की गुणवत्ता, स्वाद और ताजगी की विशेष सराहना की, जिसके परिणामस्वरूप बड़ी संख्या में पुनः खरीद तथा घरेलू संस्थागत एवं व्यावसायिक उपयोग के लिए थोक ऑर्डर प्राप्त हुए। महोत्सव की सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए दीपमाला घोष, मुख्य

महाप्रबंधक, नाबार्ड झारखंड क्षेत्रीय कार्यालय, ने कहा कि इस आयोजन ने झारखंड के जनजातीय किसानों एवं किसान उत्पादक संगठनों द्वारा उत्पादित आमों की अपार बाजार क्षमता को प्रदर्शित किया है। उन्होंने कहा कि उपभोक्ताओं की मजबूत मांग, बार-बार की गई खरीद तथा प्राप्त थोक ऑर्डर इस बात का प्रमाण हैं कि नाबार्ड समर्थित हस्तक्षेपों के अंतर्गत उत्पादित कृषि उपज गुणवत्ता के उच्च मानकों पर खरी उतर रही है। महोत्सव में चुरचुराड़ी फार्म प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड, भंडरा वाड़ी

सीसीडीएस, लोहरदगा, टीएसएफ, सरायकेला-खरसावां, होटवार एग्रो फार्म प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड तथा बिरसा मुंडा फार्म प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड सहित अनेक किसान उत्पादक संगठनों एवं किसान समूहों ने भाग लिया। महोत्सव के दौरान किसानों ने भी अपने अनुभव साझा किए। श्री सोनाराम सोरेन, सरायकेला-खरसावां ने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से किसानों को सीधे उपभोक्ताओं तक पहुँचने और अपने उत्पादों का बेहतर मूल्य प्राप्त करने का अवसर मिलता है। वहीं श्री रामेश्वर उरांव, लातेहार ने बताया कि ऐसे प्रयास किसानों को गुणवत्तापूर्ण उत्पाद एवं बाजारोन्मुख कृषि अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। आम महोत्सव की सफलता नाबार्ड की जनजातीय विकास एवं किसान उत्पादक संगठन संवर्धन पहलों के सकारात्मक प्रभाव को दर्शाती है।

फलोद्यान आधारित आजीविका, संस्थागत सुदृढ़ीकरण एवं बाजार संयर्क के माध्यम से झारखंड के हजारों जनजातीय परिवारों को स्थायी आय के अवसर प्राप्त हो रहे हैं तथा वे कृषि मूल्य श्रृंखलाओं में अधिक प्रभावी भागीदारी कर रहे हैं। नाबार्ड झारखंड क्षेत्रीय कार्यालय ने इस आयोजन को सफल बनाने के लिए सभी किसानों, किसान उत्पादक संगठनों, ग्रहकों एवं सहयोगी संस्थाओं के प्रति आभार व्यक्त किया। साथ ही मीडिया जगत एवं सोशल मीडिया कंटेंट क्रिएटर्स का विशेष धन्यवाद ज्ञापित किया गया, जिनकी व्यापक कवरेज एवं सक्रिय सहभागिता ने महोत्सव को पहुँच को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया। उनके प्रयासों से जनजातीय किसानों, किसान उत्पादक संगठनों तथा नाबार्ड समर्थित आजीविका पहलों की प्रेरणादायक कहानियाँ व्यापक जनसमुदाय तक पहुँच सकीं।

झारखंड में सक्रिय हुआ मानसून, 25 जून तक बारिश और तेज हवाओं का अलर्ट

रांची : झारखंड में मानसून के प्रवेश के 10 दिन बाद अब इसकी गतिविधियां तेज होने लगी हैं। राजधानी रांची समेत राज्य के कई जिलों में शनिवार और रविवार को अच्छी बारिश दर्ज की गई, जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिली है। मौसम विभाग ने अहले पांच दिनों तक राज्य में बारिश का सिलसिला जारी रहने की संभावना जताई है। शनिवार को रांची में 20 मिमी, गुमला में 2.5 मिमी, हजारीबाग में 1 मिमी और पश्चिमी सिंहभूम के जानानाथपुर में 23.5 मिमी वर्षा दर्ज की गई। वहीं पिछले 24 घंटों में नामकुम में सबसे अधिक 55 मिमी बारिश रिकॉर्ड की गई। बारिश के साथ कई इलाकों में 40 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं भी चलीं।

डीवीसी चंद्रपुर में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

निरंतर योगाभ्यास करने से मनुष्य को मिलता है भरपूर लाभ : रामकुमार अनुभवी

चंद्रपुरा (बोकारो)। दामोदर घाटी निगम (डीवीसी) प्रबंधन द्वारा यहां के अधिकारी क्लब में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर डीवीसी के अधिकारियों और कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया। इस अवसर पर मुख्य महाप्रबंधक एवं परियोजना प्रधान श्री रामकुमार अनुभवी, धर्मपत्नी श्रीमति अनुभवा कुमारी, सहित अन्य अधिकारियों ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया।



समारोह के संबोधन में मुख्य महाप्रबंधक एवं परियोजना प्रधान श्री रामकुमार अनुभवी ने कहा कि निरंतर योगाभ्यास करने से मनुष्य को काफी लाभ मिलता है। शारीरिक

और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए एक सकारात्मक क्रिया का नाम ही योग अभ्यास है। उन्होंने लोगों से अपील किया कि वे रोजाना समय निकालकर योगाभ्यास करें



और स्वस्थ जीवन जियें। उन्होंने विश्व स्तर पर योगाभ्यास के बढ़ता प्रचलन का उल्लेख किया और कहा कि विश्व मानव अब इस योगाभ्यास को अपने दैनिक

कार्यक्रम में शामिल कर मिसाल कायम किया है। योग प्रशिक्षक जगदीश चौबे और अवधेश कुमार ने उपस्थित कर्मियों को योगाभ्यास कराया। इस अवसर पर वरिष्ठ

महाप्रबंधक (परिचालन एवं अनुरक्षण) राजेश कुमार, उप महाप्रबंधक नीरज सिंहा, राजीव कुमार, राजीव रंजन ओझा, ललन प्रसाद गुप्ता, श्रीमति नीलम गुप्ता, डॉक्टर पी के घोष, विनोद बाबूरी, सत्येंद्र कुमार, अभिमन्यु सिंह, मुकेश कुमार, पवन कुमार, सूर्य कुमार दलाई, राजकुमार चौधरी, सुधांशु रंजन, अक्षय कुमार, विपत मांझी, महेंद्र सिंह केन्द्रीय औद्योगिक बोल के जवानों आदि ने योगाभ्यास किया।

सीआईएसएफ यूनिट बीएसएल बोकारो में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया



बिभा संवाददाता

बोकारो : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सीआईएसएफ इकाई, बीएसएल बोकारो में राजीव मिश्रा, उप महानिरीक्षक के नेतृत्व में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 213 बल सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। योग प्रशिक्षक द्वारा प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया गया और निर्णयित योगाभ्यास से होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लाभों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान सभी बल सदस्यों को

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने के लिए प्रेरित किया गया। इसके अतिरिक्त, सेक्टर-11 स्थित संरक्षिका परिसर में आयोजित योग कार्यक्रम में 105 परिवारजनों ने सहभागिता की। इस प्रकार दोनों कार्यक्रमों में कुल 318 प्रतिभागियों ने योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन, मानसिक संतुलन एवं फिट इंडिया के संदेश को आत्मसात किया। यह आयोजन योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा समाज में स्वास्थ्य एवं कल्याण की भावना को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल साबित हुआ।

डीवाई. पाटिल इंटरनेशनल स्कूल में 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित



बिभा संवाददाता

बोकारो : 'योग से स्वयं का मिलन' का संदेश देने के उद्देश्य से बोकारो के प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थान डी.वाई. पाटिल इंटरनेशनल स्कूल बोकारो में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस वर्ष की थीम 'योग से स्वयं का मिलन' के अनुरूप विद्यालय के सभी विद्यार्थियों और शिक्षकों ने सामूहिक योगाभ्यास में भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रार्थना और 'ॐ' के उच्चारण से हुआ। इसके पश्चात योग प्रशिक्षक मार्गदर्शन में ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पादहस्तासन, शवासन आदि आसनों का अभ्यास कराया गया। साथ ही प्राणायाम अनुलोम-विलोम, कपालभाति और श्रमरी द्वारा तनाव मुक्ति और एकाग्रता

बढ़ाने के तरीके भी सिखाए गए। कक्षा 6-8 के छात्रों ने 'सूर्य नमस्कार' की सामूहिक प्रस्तुति दी, जिसने अनुशासन और संतुलन अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत किया। इस अवसर पर विद्यालय के अध्यक्ष श्री पंकज कुमार सिंह ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। योग दिवस जैसे आयोजन बच्चों को बचपन से ही अनुशासन और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हैं। विद्यालय के प्रभारी प्राचार्य मनोज कुमार ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा, रयोग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मन, शरीर और आत्मा को जोड़ने की प्राचीन विद्या है। विद्यालय ने संकल्प लिया कि योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाया जाएगा।

संक्षिप्त खबरें

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

बोकारो(बिभा)। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को बोकारो इस्पात संयंत्र द्वारा बोकारो क्लब में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बीएसएल के निदेशक प्रभारी सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों तथा कर्मियों ने भाग लिया तथा योग गुरु की अनुभवा ने योगाभ्यास किया। इस दौरान स्वस्थ जीवन के लिए योग की अहमियत पर भी चर्चा की गई और सभी को इसे अपनी जीवनशैली का नियमित हिस्सा बनाने का आह्वान किया गया।



ग्रंथ सृजन संस्थान ने किया वृक्षारोपण, 35 फलदार पेड़ लगाया

बोकारो(बिभा)। ग्रंथ सृजन संस्थान, बोकारो महिला समिति और सुधा डेयरी के संयुक्त तत्वाधान में रविवार को बोकारो डेयरी परिसर में वृक्षारोपण किया गया। इसमें



35 फलदार वृक्ष लगाए गए। इनमें आम, अमरूद, सरीफ, ऑवल, कटहल और अनार के पेड़ शामिल हैं। इस अवसर पर बोकारो महिला समिति की अध्यक्ष शुभम रंजन ने कहा कि पेड़ प्राकृतिक संतुलन बनाता है। पेड़ जीवन दायनी है ग्रंथ सृजन के रजत नाथ ने कहा पेड़, वनस्पति प्रकृति की रीढ़ है। महिला समिति की सचिव ऋचा प्रियदर्शी ने कहा कि वन, वनस्पति पर्यावरण की कि रीढ़ है। इसके लिए पेड़ लगाना आवश्यक है। बोकारो डेयरी के एस के मिश्रा ने कहा ऑक्सिजन का श्रोत पेड़ है। औद्योगिकरण के इस दौर में पेड़ की अहमियत है। डॉ प्रियदर्शी जर्हूर, डायरेक्टर गुरु गोविंद सिंह इंजीनियरिंग कॉलेज, कांझ ने कहा की पेड़ खाद्य एवं प्राकृतिक पर्यावरण संतुलन में अहम भूमिका निभाता है। हमें इसके संरक्षित करना चाहिए। इस अवसर पर ग्रंथ सृजन के संस्थापक सह अध्यक्ष रजत नाथ, बोकारो महिला समिति की अध्यक्ष शुभम रंजन और सचिव ऋचा प्रियदर्शी, देवजानी मिश्रा व आशा दत्ता, उपाध्यक्ष- महिला समिति, वीएसएमिना पात्रा, उप सचिव- महिला समिति, बोकारो डेयरी के मैनेजर एस के मिश्रा, गुरु गोविंद सिंह इंजीनियरिंग कॉलेज के डायरेक्टर डॉ प्रियदर्शी जर्हूर, असिस्टेंट मैनेजर आर के रमन, गीता कुमारी, ज्योति वर्मा, डॉ रंजना श्रीवास्तव, रिकू गिरी, महिला समिति की सदस्य सहित अन्य उपस्थित रहे।

योग आत्म जागरूकता, अनुशासन व आंतरिक शांति प्राप्त करने का माध्यम

बोकारो(बिभा)। एमजीएम हायर सेकेंड्री स्कूल सेक्टर चार एफ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। प्राचार्य फादर डा.जोशी वर्गीस ने कहा कि योग



आत्म जागरूकता, अनुशासन व आंतरिक शांति प्राप्त करने का माध्यम है। प्राणायाम व ध्यान से मस्तिष्क शांत होता है। इससे एकाग्रता व स्मरण शक्ति बढ़ती है। नियमित योगाभ्यास करने से शरीर में नवीन ऊर्जा का संचार होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनता है। योगाभ्यास से हृदय प्रणाली स्वस्थ रहती है। यह रक्त संचार को सुधारता है। योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करके निरोगी व संतुलित जीवन प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए विद्यार्थियों को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए। योग शिक्षिका मीनाक्षी कुमारी ने कहा कि योग केवल शरीर को ही नहीं बल्कि हमारे मन व मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखकर हमारे कार्यों में समन्वय स्थापित करता है। योगाभ्यास से आत्मविश्वास व मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहयोग मिलता है। योग शिक्षिका के साथ उप प्राचार्या राखी बनर्जी, हेड मिस्ट्रेस सपना जोशी, शिक्षक-शिक्षिकाओं व विद्यार्थियों ने ताड़ासन, त्रिकोनासन, वृक्षासन, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, वज्रासन, भुजंगासन, ध्रुवासन, हलासन, शवासन आदि का अभ्यास किया। उन्होंने निर्णयित रूप से योगाभ्यास का संकल्प लिया।

योग ही निरोग रहने का मंत्र : मंदू कुमार

बोकारो(बिभा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को गुफाडीह स्थित सरस्वती प्रिन्स विद्या



मंदिर के प्रांगण में सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजन किया गया। मौके पर विद्यालय के समस्त आचार्यगण, दीदीजीगण, समिति सदस्य, अभिभावकगण, पूर्व छात्र, सेवक-सेविकाएँ तथा भैया बहने उत्साह पूर्वक शामिल हुए। विद्यालय के प्रधानाचार्य मंदू कुमार हीरि ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए प्रत्येक योगासन के लाभों की जानकारी दी। कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास का भी माध्यम है। उन्होंने सभी को अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया।

एसएनए छऊ केंद्र, चंदनकियारी में भव्यता एवं उत्साह के साथ मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



बिभा संवाददाता

चंदनकियारी (बोकारो) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसएनए०छऊ केंद्र, चंदनकियारी में भव्य एवं उत्साहपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालयों के छात्र-छात्राओं, विशिष्ट अतिथि, छऊ कलाकार, संधाली लोक कलाकार तथा केंद्र के कर्मियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का आयोजन केंद्र के कॉर्डिनेटर डॉ संजय के निर्देशन में संपन्न हुआ। इस अवसर पर केंद्र के कर्मी दिलीप

जेना, विजय कुमार एवं आशुतोष कुमार, गोपाल पाल, राखो बाउरी ने महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ सामूहिक योगाभ्यास से हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में उपस्थित प्रतिभागियों ने भाग लिया। इसके पश्चात विद्यालय के छात्र-छात्राओं, संधाली लोक कलाकारों एवं छऊ कलाकारों के साथ एक आकर्षक प्रभातफेरी निकाली गई, जिसने पूरे वातावरण को योगमय बना दिया। संधाली लोक कलाकारों एवं छऊ कलाकारों ने अपने पारंपरिक नृत्य



एवं गीतों को मनमोहक प्रस्तुति देकर कार्यक्रम में सांस्कृतिक रंग भर दिया। योग गुरु सपन भगत ने योग के महत्व एवं उसकी विशेषताओं पर प्रकाश डालते हुए उपस्थित सभी लोगों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया। इस अवसर पर केंद्र के कॉर्डिनेटर डॉ संजय ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवन जीने की एक प्रभावी पद्धति है। उन्होंने कहा कि योग को दैनिक

जीवन का हिस्सा बनाकर हम शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय के छात्र-छात्राओं के बीच योग विषय पर आधारित चित्रांकन प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में निर्मित चित्रों की आकर्षक प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसे उपस्थित लोगों ने सराहा। साथ ही प्राणायाम अनुलोम-विलोम, कपालभाति और श्रमरी द्वारा तनाव मुक्ति और एकाग्रता

मुहर्रम के अवसर पर टीम एहसास फाउंडेशन का रक्तदान शिविर सफल, 30 यूनिट रक्त संग्रहित

बोकारो(बिभा)। इस्लामिक नववर्ष (मुहर्रम) के पानव अवसर पर टीम एहसास फाउंडेशन द्वारा ए.के. पब्लिक स्कूल परिसर में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। मानव सेवा और सामाजिक जिम्मेदारी के इस अभियान में युवाओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया तथा कुल 30 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। शिविर में 08 महिला रक्तदाताओं ने भी रक्तदान कर समाज के लिए प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि काग्रिस बोकारो जिला अध्यक्ष जवाहर लाल महथा जी रहे। उन्होंने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा मानव धर्म है और एक यूनिट रक्त किसी रक्तुरमंद को नया जीवन दे सकता है। इस अवसर पर जमील अख्तर, मो० मोकीम, जुबिल अहमद,



लोग उपस्थित रहे। अतिथियों ने टीम एहसास फाउंडेशन के इस मानवीय प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि धार्मिक और सामाजिक अवसरों को जनसेवा से जोड़ना समाज के लिए प्रेरणादायक पहल है। रक्तदाताओं को सम्मानित कर उनके योगदान के लिए धन्यवाद दिया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में टीम एहसास फाउंडेशन के सभी सदस्यों एवं स्वयंसेवकों की महत्वपूर्ण भूमिका रही। संस्था ने सभी रक्तदाताओं, अतिथियों एवं सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

भाजपा चास नगर उत्तरी ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

बोकारो : भारतीय जनता पार्टी, चास नगर उत्तरी द्वारा 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्रीराम मैरज हॉल में रोड चास में भाजपा चास नगर उत्तरी के अध्यक्ष राजेश घोषाल के अध्यक्षता में मनाया



गया योग दिवस के अवसर बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं के साथ स्थानीय नागरिकों ने भाग लेकर योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास किया। योगाचार्य राहुल कुमार ने योग में उपस्थिति सभी में को ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, अनुलोम-विलोम और कपालभाति के लाभ बताए। इस अवसर भाजपा जिला उपाध्यक्ष संजय त्यागी ने कहा कि रयोग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ और अनुशासित जीवन जीने की कला है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के संकल्प से आज योग पूरे विश्व में

भारत की पहचान बन चुका है। भाजपा चास नगर उत्तरी अध्यक्ष राजेश घोषाल ने कहा कि नियमित योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संदेश हम शिविर के माध्यम से जन जन तक पहुंचने का काम के करना चाहिए। तभी इसका उद्देश्य सफल होगा। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने संकल्प लिया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर स्वस्थ भारत, विकसित भारत के निर्माण में योगदान देंगे। कार्यक्रम में अर्चना सिंह, पन्नालाल

अरविंद राय, बुद्धेश्वर घोषाल,हराधन झारियात,गोपाल साव उदय सिंह, बबिता देवी,पिंटू पाल अनु सिंह, प्रकाश यादव, मंतोष यादव, तापा स्वर्णकार, विश्वजीत पाल, सत्यनारायण स्वर्णकार, पप्पू चौधरी, राजेश राजवाड़, बुद्धेश्वर घोषाल, पिंटू पाल, पीयूष, अजय झरिया, अभिषेक झा, उदय सिंह, रवि रंजन, रोशन सिंह, सजू प्रमाणिक, हेमंत स्वर्णकार, मनोज स्वर्णकार, किशन लाहा, बाबू लाहा, भैरव लाहा, समर सिंह, किशन मोदक,दिनेश दे संपद रंजीत कुमार दे आदि थे।

योग करने से रहेगा माइंड और बॉडी फिट : सूरज शर्मा

बोकारो। भारत समेत पूरे विश्व में 21 जून, रविवार को विश्व योग दिवस मनाया गया। सभी लोगों ने अपनी सुविधा के अनुसार तड़के सुबह उठकर योग किया और खुद को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिज्ञा ली। चिन्मय विद्यालय बोकारो में भी विश्व योग दिवस के अवसर पर खास योगा सेशन का आयोजन किया गया। रविवार की सुबह विद्यालय के ऑडिटोरियम में विशाल संख्या में विद्यार्थी एकत्रित हुए और सभी ने एक साथ योगासन के बारे में समझाया और चरण-दर-चरण योगासन करवाया। इसमें मुख्य रूप से भुजंगासन, ताड़ासन, प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, वज्रासन, आदि शामिल थे। विद्यार्थियों ने इस दौरान योगासन के बारे में कई नई जानकारी प्राप्त की। साथ ही, योग के प्रति जागरूकता को बढ़ाने की



प्रतिज्ञा भी ली। बता दें कि विद्यालय एनसीसी (नेवल डिवाइजन) के विद्यार्थियों ने भी इस योग कार्यक्रम में अपनी भागीदारी दर्ज की। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य श्री सूरज शर्मा ने विद्यार्थियों और शिक्षकों का योग के प्रति जागरूक रहने के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ जीवन के लिए योग बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि योग केवल शरीर ही नहीं, बल्कि मन को भी तंदुरुस्त रखता है। श्री शर्मा ने कहा कि

योगासन का महत्व विद्यार्थी जीवन में अधिक प्रासंगिक है, क्योंकि इससे एकाग्रता बढ़ाने में भी मदद मिलती है और मन शांत होता है, जिससे पठन - पाठन के कार्य में मदद मिलती है। अंत में उन्होंने खेल विभाग के श्री संजीव कुमार, श्री प्रांजल साकिया, श्री रणविजय ओझा, श्री नीतेश पांडे, श्री प्रवीण कुमार, श्री आदर्श आचार्य, श्री विशाल कुमार मोर्या, श्रीमती ललिता और श्रीमती पल्लवी को इस आयोजन को सफल बनाने के लिए बधाई दी।

योगासन का महत्व विद्यार्थी जीवन में अधिक प्रासंगिक है, क्योंकि इससे एकाग्रता बढ़ाने में भी मदद मिलती है और मन शांत होता है, जिससे पठन - पाठन के कार्य में मदद मिलती है। अंत में उन्होंने खेल विभाग के श्री संजीव कुमार, श्री प्रांजल साकिया, श्री रणविजय ओझा, श्री नीतेश पांडे, श्री प्रवीण कुमार, श्री आदर्श आचार्य, श्री विशाल कुमार मोर्या, श्रीमती ललिता और श्रीमती पल्लवी को इस आयोजन को सफल बनाने के लिए बधाई दी।

बोकारो जिला गतका संघ की वार्षिक बैठक संपन्न



बिभा संवाददाता

बोकारो। एमजीएम स्कूल सेक्टर 4 एक बोकारो में बोकारो जिला गतका संघ की वार्षिक बैठक संपन्न हुई बैठक की अध्यक्षता राजीव सिंह नेकी बैठक में बोकारो जिला गतका प्रतियोगिता, राज्य गतका प्रतियोगिता, झारखंड सरकार द्वारा आयोजित एमजीएमआई चयन राज्य प्रतियोगिता तथा खेले इंडिया सहित गतका को बोकारो में विद्यार्थियों के बीच लोकप्रिय बनाने हेतु सभी बातां पर चर्चा की गई बैठक में मुख्य रूप से दूसरी बोकारो जिला गतका प्रतियोगिता जो दिल्ली पब्लिक

स्कूल चास में 5 जुलाई को आयोजित की जाएगी जिस पर विस्तृत चर्चा की गई इस प्रतियोगिता में लगभग 200 खिलाड़ियों के खेलेने की संभावना है प्रतियोगिता में मुख्य अतिथि दिल्ली पब्लिक स्कूल चास के प्राचार्य श्रीमती डॉक्टर मनीष तिवारी जी होगी इस वार्षिक बैठक में गतका पदाधिकारी एवं विभिन्न स्कूलों के प्रशिक्षकों में राहुल प्रताप सिंह, सूरज कुमार, सजू कुमार, मोहम्मिन पायल सिंह, आयुष कुमार, दीपक कुमार, जैवा नाज, माया कुमारी एवं आयुषी कुमारी मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

राहुल सिंह गिरोह के तीन सक्रिय सदस्य गिरफ्तार, हथियार और लूटी गई बाइक बरामद

बिशा संवाददाता
लातेहार। जिले के बारियातु थाना क्षेत्र के ग्राम बानालात स्थित ड्यु इंडस्ट्रीज (स्टोन क्रशर) के पीछे पुलिस ने राहुल सिंह गिरोह के तीन सक्रिय सदस्यों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। यह कार्रवाई पुलिस अधीक्षक कुमार गौरव को मिली गुप्त सूचना के आधार पर की गई। सूचना मिली थी कि गिरोह के सदस्य बारियातु थाना क्षेत्र के विभिन्न माईस एवं स्टोन क्रशरों में आपराधिक घटना को अंजाम देने की योजना बना रहे हैं। सूचना की गंभीरता को देखते हुए पुलिस अधीक्षक के निर्देश पर अनुमंडल



पुलिस पदाधिकारी, बालुमाथ के नेतृत्व में एक विशेष छापेमारी दल का गठन किया गया। गठित टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए बताया गए स्थान पर छापेमारी की, जहाँ से राहुल सिंह गिरोह के तीन सक्रिय सदस्यों को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार आरोपियों में भोलानाथ गंडू उर्फ भोला उर्फ भोला कुमार, निवासी लावालौंग (चतरा), विनोद कुमार गंडू, निवासी भगिया (बालुमाथ) तथा फर्लाद गंडू, निवासी भगिया (बालुमाथ) शामिल हैं। पुलिस ने गिरफ्तार आरोपियों के पास से एक देशी पिस्टल, 7.65 बोर के दो जिंदा कारतूस, चंदवा थाना क्षेत्र से पूर्व में

लूटी गई एक होंडा शाइन मोटरसाइकिल, चार मोबाइल फोन तथा रंगदारी मांगने में प्रयुक्त मोबाइल फोन बरामद किए हैं। पुलिस के अनुसार बरामद मोबाइल फोन का उपयोग भगिया पंचायत की मुखिया से रंगदारी मांगने में किया गया था। जांच के दौरान यह भी सामने आया है कि गिरफ्तार अपराधियों का संबंध कई आपराधिक घटनाओं से रहा है।

गंडू के खिलाफ टंडवा और बारियातु थाना क्षेत्रों में तीन मामले दर्ज हैं, जबकि विनोद गंडू के विरुद्ध चतरा और बारियातु थाना क्षेत्रों में दो मामले दर्ज हैं। इस छापेमारी अभियान में थाना प्रभारी रंजन कुमार पासवान सहित पुलिस पदाधिकारी जीतेन्द्र कुमार, अनुप कुमार, अमित कुमार रविदास, धीरज कुमार सिंह, छोटे पांडा, खुशदील अंसारी, कमलाकांत हजाम, राहुल दुबे, राजू राम और संजीत कुमार समेत अन्य पुलिसकर्मियों की महत्वपूर्ण भूमिका रही। पुलिस की इस कार्रवाई को क्षेत्र में अपराध निवृत्त की दिशा में बढ़ी सफलता माना जा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



बिशा संवाददाता

हजारीबाग: स्वामी धर्म बन्धु कॉलेज ऑफ एजुकेशन में विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग के माननीय कुलपति महोदय के निर्देशानुसार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा प्रातः 8:30 बजे ऑनलाइन योगाभ्यास एवं योग शिक्षण का लाइव प्रसारण किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के सभी सहायक प्राध्यापकगण एवं शिक्षक कर्मियों ने लाइव प्रसारण के साथ सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया तथा योग के विभिन्न आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सारिका कुमारी ने अपने संबोधन में

कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो स्वस्थ जीवन, मानसिक शांति और सकारात्मक सोच का आधार है। योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखकर इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास होता है तथा जीवन में अनुशासन, आत्मविश्वास और ऊर्जा का संचार होता है। उन्होंने सभी शिक्षकों एवं कर्मियों से योग को अपने जीवन में अपनाने तथा समाज में भी इसके प्रति जागरूकता फैलाने का आह्वान किया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ गरिमायम वातावरण में संपन्न हुआ।

झार-फूंक और आभूषण चमकाने के नाम पर ठगी से बचें, हजारीबाग पुलिस ने माइकिंग कर लोगों को किया जागरूक



बिशा संवाददाता

हजारीबाग: हजारीबाग पुलिस अधीक्षक के आदेशानुसार पुलिस निरीक्षक सह थाना प्रभारी सदर के नेतृत्व में शहर थाना क्षेत्र के विभिन्न चौक-चौराहों पर माइकिंग के माध्यम से जनजागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान आम नागरिकों को सोने-चांदी के आभूषण चमकाने, साफ करने या झाड़ू-फूंक करने के नाम पर आने वाले अनजान लोगों से सावधान रहने की अपील की गई। पुलिस ने लोगों को जागरूक करते हुए बताया कि कई बार ठग गिरोह भोले-भाले लोगों को अपनी बातों में फंसाकर आभूषण लेकर फरार हो जाते हैं। ऐसे किसी भी अनजान

व्यक्ति को अपने कीमती गहने नहीं सौंपें और किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें। माइकिंग के दौरान लोगों से अपील की गई कि किसी भी तरह के लालच या झांसे में न आएँ और अपने कीमती सामान की सुरक्षा को लेकर सतर्क रहें। पुलिस ने कहा कि आम जनता की जागरूकता से ही इस तरह की घटनाओं पर रोक लगाई जा सकती है। हजारीबाग पुलिस द्वारा चलाए जा रहे इस अभियान का उद्देश्य लोगों को अपराध से बचाना और शहर में सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत बनाना है।

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर टाऊन हॉल में योग शिविर का आयोजन

स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग जरूरी : उपायुक्त

बिशा संवाददाता

लातेहार: 12 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर स्वस्थ युवावस्था के लिए योग - योग संगम-एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग कार्यक्रम के तहत लातेहार जिला प्रशासन के तत्वावधान में पंडित दीनदयाल उपाध्याय नगर भवन में आयोजित योग शिविर का शुभारंभ उपायुक्त संदीप कुमार, पुलिस अधीक्षक कुमार गौरव, वन प्रमंडल पदाधिकारी प्रवेश अग्रवाल, उप विकास आयुक्त सैयद रिवाज अहमद, अपर समाहर्ता सलमान जफर खिजरी के द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया।



कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उपायुक्त संदीप कुमार, पुलिस अधीक्षक कुमार गौरव, वन प्रमंडल पदाधिकारी प्रवेश अग्रवाल, उप विकास आयुक्त सैयद रिवाज अहमद, अपर समाहर्ता सलमान जफर खिजरी, अनुमंडल पदाधिकारी लातेहार दिनेश कुमार, सिविल सर्जन डॉ. राजमोहन खलखो, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ. चंदन, जिला आयुक्त पदाधिकारी श्रवण राम, जिला आयुक्त पदाधिकारी डॉ. अनूप प्रकाश, अन्य जिला स्तरीय पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि, बड़ी संख्या में प्रशिक्षु छात्र-छात्राओं, एवं स्थानीय लोगों ने हिस्सा लिया।

कार्यक्रम के संबोधित करते हुए उपायुक्त संदीप कुमार, पुलिस अधीक्षक कुमार गौरव, वन प्रमंडल पदाधिकारी प्रवेश अग्रवाल, उप विकास आयुक्त सैयद रिवाज अहमद, अपर समाहर्ता सलमान जफर खिजरी, अनुमंडल पदाधिकारी लातेहार दिनेश कुमार, सिविल सर्जन डॉ. राजमोहन खलखो, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ. चंदन, जिला आयुक्त पदाधिकारी श्रवण राम, जिला आयुक्त पदाधिकारी डॉ. अनूप प्रकाश, अन्य जिला स्तरीय पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि, बड़ी संख्या में प्रशिक्षु छात्र-छात्राओं, एवं स्थानीय लोगों ने हिस्सा लिया।

संक्षिप्त खबरें

नन्हे कदमों से योग का संदेश, बच्चों ने किया योगाभ्यास और दिया स्वस्थ जीवन का मंत्र - करो योग, रहो निरोग

हजारीबाग(बिशा): अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बच्चों में भी योग को लेकर खासा उत्साह देखने को मिला। विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग कार्यक्रमों में बच्चों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया और अलग-अलग योग आसनों का अभ्यास किया। बच्चों ने योग के माध्यम से स्वस्थ रहने का संदेश देते हुए कहा - करो योग, रहो निरोग। प्रशिक्षकों ने बताया कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं, बल्कि मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाने का भी बेहतरीन तरीका है। बच्चों की भागीदारी से यह संदेश और मजबूत हुआ कि योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाकर हर उम्र के लोग स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बच्चों का यह प्रयास समाज को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने वाला रहा।



दादी की बेटियों ने लगाई हाजिरी, दादी सेवा के माध्यम से किया भक्ति भाव से पूजन-अर्चना

हजारीबाग(बिशा): बीरमित्तर दादी मंदिर (रानी सती मंदिर), ओडिशा के सुंदरगढ़ जिले में स्थित एक बेहद भव्य और प्रसिद्ध तीर्थस्थल है। इसे भारत का दूसरा रज्जुनु धाम भी कहा जाता है। धार्मिक आस्था और सेवा भावना के साथ दादी सेवा की ओर से हजारीबाग के दादी की बेटियों ने उड़ीसा के बीरमित्तरपुर स्थित दादी मंदिर में पहुंचकर हाजिरी लगाई। इस अवसर पर श्रद्धालुओं ने दादी मां के चरणों में पूजा-अर्चना कर परिवार, समाज और सभी के सुख-समृद्धि की कामना की। मंदिर परिसर में भक्तिमय माहौल के बीच दादी मां का गुणगान किया गया और श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से अपनी सेवाएं समर्पित कीं। दादी सेवा से जुड़े सदस्यों ने बताया कि ऐसे धार्मिक आयोजन समाज में एकता, संस्कार और सेवा की भावना को मजबूत करते हैं। दादी की बेटियों ने कहा कि दादी मां के प्रति आस्था और विश्वास ही उन्हें बार-बार मंदिर तक खींच लाता है। दादी सेवा का उद्देश्य भक्ति के साथ-साथ समाज में सेवा और सहयोग की भावना को बढ़ावा देना है। इस दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे और सभी ने मिलकर दादी मां का आशीर्वाद प्राप्त किया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आईसेक्ट विवि में योग शिविर, स्वस्थ जीवन का दिया संदेश



बिशा संवाददाता

हजारीबाग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविचंद्र को आईसेक्ट विश्वविद्यालय, हजारीबाग में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई के बैनर तले तथा आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ (आईक्यूएसी) के तत्वावधान में विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के प्राध्यापक-प्राध्यापिकाओं, अधिकारियों एवं कर्मियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योगाभ्यास किया। योग शिक्षक मनीष कुमार ने वज्रासन, पवनमुक्तासन, शवासन, मयूरासन सहित अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने

नियमित योग को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी बताते हुए इसे दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की। योगाभ्यास में एमए योग द्वितीय सेमेस्टर के छात्रा अनुप्रिया कुमारी व मनीषा कुमारी ने सहयोग किया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. गौरव शुक्ला ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को स्वस्थ शरीर के साथ सकारात्मक सोच और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। कुलसचिव डॉ. मुनीष गोविंद ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है। नियमित योग से तनाव कम होता है और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हजारीबाग यूथ विंग का मध्य योग शिविर सम्पन्न

बिशा संवाददाता

हजारीबाग: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सामाजिक संस्था हजारीबाग यूथ विंग के तत्वावधान में मालवीय मार्ग स्थित अग्रसेन भवन सभागार में भव्य योग शिविर का आयोजन किया गया। योग, अध्यात्म और समाजसेवा के सुंदर संगम बने इस आयोजन में शहर के विभिन्न वर्गों के लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सांसद मनीष जायसवाल उपस्थित हुए। कार्यक्रम का शुभारंभ विश्व शांति, स्वस्थ समाज और पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए रांग-रिंगर गुब्बारों का आसमान में छोड़कर किया गया। इसके पश्चात सांसद मनीष जायसवाल, संस्था के पदाधिकारियों एवं अन्य अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन किया। हजारीबाग यूथ विंग की ओर से सांसद मनीष जायसवाल को अंगवस्त्र एवं पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया गया। शिविर में शहर के 100 से अधिक लोगों ने भाग लिया, जिनमें महिलाएं, युवा, छात्र-छात्राएं, बच्चे एवं वरिष्ठ नागरिक शामिल रहे। कार्यक्रम की सफलता



बिशा संवाददाता

के लिए संस्था द्वारा विकास तिवारी, विकास केशरी एवं मोहम्मद ताजुद्दीन को संयोजक बनाया गया था, जिन्होंने आयोजन को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। योग सत्र का संचालन अनुभवी योग शिक्षिका वर्धा डे ने किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगसन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया। सामूहिक रूप से किए गए योगाभ्यास, उँ के उच्चारण और मंत्रोच्चारण से पूरा सभागार आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत हो गया। इस अवसर पर सांसद मनीष जायसवाल ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत है, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र

मोदी के प्रयासों से वैश्विक पहचान प्राप्त हुई है। उन्होंने हजारीबाग यूथ विंग की सराहना करते हुए कहा कि संस्था लगातार सामाजिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए जनहित के कार्यों में अग्रणी भूमिका निभा रही है। कार्यक्रम में दौरान उपस्थित प्रतिभागियों को सांसद मनीष जायसवाल ने प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। संस्था के संरक्षक चंद्र प्रकाश जैन ने अतिथियों, प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि योग जीवन का अमूल्य अंग है और प्रत्येक व्यक्ति को इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि समाज के सहयोग और विश्वास से ही संस्था निरंतर जनहित के कार्यों को आगे बढ़ा रही है।

भाजपा जिला कार्यालय में मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

बिशा संवाददाता

लातेहार : 21 जून को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भारतीय जनता पार्टी जिला कार्यालय, लातेहार में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा जिलाध्यक्ष बंशी यादव ने की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा प्रदेश कार्यसमिति सदस्य राजधानी प्रसाद यादव उपस्थित रहे। योग कार्यक्रम का संचालन जिला मंत्री एवं योग कार्यक्रम संयोजक मुकेश पांडे द्वारा किया गया। इस अवसर पर उन्होंने योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगसन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का विस्तारपूर्वक प्रदर्शन एवं मार्गदर्शन किया। साथ ही



उपस्थित पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं को नियमित योगाभ्यास से होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों की विस्तृत जानकारी दी। मुख्य अतिथि राजधानी प्रसाद यादव जी ने कहा कि योग भारत की प्राचीन एवं

अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। योग स्वस्थ जीवन, सकारात्मक सोच एवं आत्मिक शांति का माध्यम है। वहीं जिलाध्यक्ष बंशी यादव जी ने सभी कार्यकर्ताओं से अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाने तथा समाज के बीच योग के प्रति

बाइक सवार दो लोग मवेशी से टकराया, एक की मौत, एक घायल

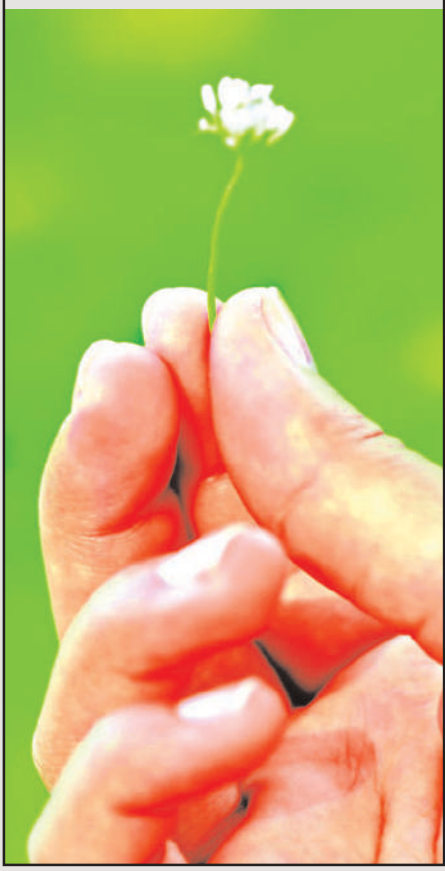
बिशा संवाददाता

लातेहार/चंदवा: रांची-चतरा मुख्य मार्ग पर हिसरी पेट्रोल पंप के समीप रविचंद्र को हार एक दर्दनाक सड़क हादसे में एक युवक की मौत हो गई, जबकि दूसरा गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसा उस समय हुआ जब तेज रफ्तार बाइक अचानक सड़क पर आए एक मवेशी से टकरा जाई। जानकारी के अनुसार, टक्कर इतनी जोरदार थी कि बाइक सवार दोनों युवक सड़क पर दूर जा गिरे और गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों की पहचान बालुमाथ थाना क्षेत्र निवासी सोनू लोहरा (पिता-विनोद लोहरा) एवं आशीष कुमार (बिना-मनोज साव) के रूप में हुई है। हादसे के बाद स्थानीय ग्रामीणों ने मानवता का परिचय देते हुए दोनों घायलों को



तत्काल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीपचसी) चंदवा पहुंचाया। वहां चिकित्सकों ने जांच के बाद सोनू लोहरा को मृत घोषित कर दिया। वहीं आशीष कुमार की गंभीर स्थिति को देखते हुए प्राथमिक उपचार के बाद बेहतर इलाज के लिए रांची रिम्स रेफर कर दिया गया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी। मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल लातेहार भेज दिया गया है। हादसे के बाद मृतक के परिजनों में मातम पसरा हुआ है।

मन की साधना



चतुर्मास का समय निकट आया तो भिक्षु सुशांत ने बुद्ध से आग्रह किया प्रभु, मैं नगरवधू सोमलता के सान्निध्य में अपना चतुर्मास व्यतीत करना चाहता हूँ। कृपया इसकी आज्ञा प्रदान करें। यह सुनकर बुद्ध मुस्कराए। वह समझ गए कि यह वहाँ जाकर मन को साधकर सच्चा साधक होना चाहता है, लेकिन अन्य भिक्षुओं ने इस पर आपत्ति जताई। उन्हें संदेह था कि सुशांत कहीं अपने पथ से विचलित न हो जाए, पर बुद्ध ने भिक्षुओं के विरोध के बावजूद उसे आशीर्वाद देते हुए कहा, जाओ और आगे बढ़कर आना। सुशांत सोमलता के पास पहुँचा। वहाँ सब उसे देखकर आश्चर्यचकित रह गए। लेकिन सुशांत अपने संकल्प पर अडिग था।

इधर सोमलता के घुंघरुओं की आवाज गुंजती और उधर सुशांत अपनी साधना में लीन रहता। सोमलता सुशांत को रिझाने का प्रयास करती, मगर वह निर्लिप्त रहता। एक मास गुजर गया मगर सोमलता सुशांत को डिगाना न सकी। हाँ, उससे थोड़ी सहानुभूति अवश्य होने लगी। उसने दूसरों को भी साधना के क्षणों में शांत रहने को कह दिया। चौथा मास आते-आते सुशांत ने अपने मन पर नियंत्रण पा लिया था। वह सोमलता या अन्य सुंदरियों की ओर आँख उठाकर भी नहीं देखता था। संगीत उसे बुद्ध-वाणी की तरह लगता था और नृत्यालय देवालय की तरह। वार मास पूर्ण हुए और सुशांत अपने मठ की ओर वापस चला तो सबने आश्चर्य से देखा-भिक्षुणी बनी सोमलता उसके पीछे-पीछे अपना सर्वस्व त्याग कर जा रही थी। सोमलता अपने रूढ़-रंग से सुशांत को रिझाने लगी, मगर सुशांत के तप का प्रभाव सोमलता पर दिख रहा था। सुशांत वास्तव में आगे बढ़ गया था।

भाग्य और पुरुषार्थ

राजा विक्रमादित्य के दरबार में कई ज्योतिषी थे। मगर वह कोई काम शुभ लगन देख कर या ज्योतिषी की सलाह लेकर नहीं करते थे। एक दिन राज ज्योतिषी उनके पास आए और बोले, महाराज, आप के दरबार में कई ज्योतिषी हैं। आप की तरफ से उन्हें सभी सुविधाएँ मिली हुई हैं, पर आप कभी हमारी सेवाएँ नहीं लेते। आज मैं आप की हस्तरेखा देख कर यह जानना चाहता हूँ कि आप ऐसा क्यों करते हैं?

राजा ने कहा, मेरे पास इतना समय नहीं रहता कि मैं आप लोगों से सलाह ले सकूँ। जहाँ तक हस्तरेखा की बात है तो मैं इसमें विश्वास नहीं रखता। लेकिन आप कह रहे हैं तो देख लीजिए। हाथ देख कर राज ज्योतिषी चक्कर में पड़ गए। उनकी आवाज बंद हो गई। राजा ने पूछा, क्या हुआ। आप इतने परेशान क्यों हैं? राज ज्योतिषी ने कहा, राजन्, आप की हस्तरेखाएँ तो कुछ और कहती हैं। ज्योतिष के अनुसार आप को तो दुर्बल और दीनहीन होना चाहिए था। लेकिन आप तो इसके विपरीत हैं। हजारों साल से ज्योतिष विद्या पर विश्वास करने वाले लोग आपकी रेखाएँ देख कर भ्रमित हो जाएंगे। समझ में नहीं आ रहा कि ज्योतिष को सच मानूँ या आप की रेखाओं को। विक्रमादित्य ने कहा, अभी तो आप ने मेरे बाहरी लक्षणों को ही देखा है, अब आप हमारे अंदर झाँक कर देखिए। इतना कह कर राजा ने तलवार की नोक अपने सीने में लगा दी। राज ज्योतिषी घबरा कर बोले, बस महाराज, रहने दीजिए।

राजा ने कहा- ज्योतिषी महाराज, आप परेशान मत हों। ज्योतिष विद्या भी तभी सार्थक सिद्ध होती है, जब मनुष्य में कुछ करने का संकल्प हो। हस्तरेखाएँ तो भाग्य नहीं बदल सकती, लेकिन मनुष्य में यदि पुरुषार्थ है, अभ्यास से लड़ने की शक्ति है तो उसकी नकारात्मक रेखाएँ भी अपने रूप बदल सकती हैं। लगता है मेरे साथ ऐसा ही हुआ है। राज ज्योतिषी अवाक हो गए।

गीता डॉक्टर की भाँति है। बस फर्क इतना ही है कि डॉक्टर शरीर के रोगों का इलाज करता है, जबकि गीता मन के रोगों का इलाज करती है और उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाती है।

गीता में है जीवन का ज्ञान



गीता का उपदेश जीवन की धारा है। चूंकि गीता में जीवन की सच्चाई छिपी है और इसमें जीवन में आने वाली दुश्चारियों के कारण व निवारण दोनों को ही विस्तार से समझाया गया है। इसलिए गीता के उपदेश विश्व भर में प्रसिद्ध हैं और हर वर्ग को प्रभावित करते हैं। गीता डॉक्टर की भाँति है। बस फर्क इतना ही है कि डॉक्टर शरीर के रोगों का इलाज करता है, जबकि गीता मन के रोगों का इलाज करती है और उन्हें दूर करने का मार्ग दिखाती है। जिस प्रकार डॉक्टर रोगी को रोग के निवारण के साथ-साथ उसके कारण भी बताता है। ठीक उसी प्रकार से गीता का अंगर गहनता से अध्ययन किया जाए तो इससे मन के रोगों का कारण और निवारण दोनों का पता चल जाता है। गीता मन के रोगों को दूर करने का एक सशक्त माध्यम है। गीता ज्ञान से मानव जीवन में मोह को भी

आसानी से दूर किया जा सकता है। मोह जीवन लीला को धीरे-धीरे नष्ट कर देता है। जीवन में दुखों का सबसे बड़ा कारण मोह ही है। जीवन को अंगर सफल बनाना है और मोह से मुक्ति पानी है तो गीता की शरण में जाना पड़ेगा। गीता से ज्ञान पा कर मानव मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। गीता का ज्ञान मनुष्य को उसकी आत्मा के अमर होने के विषय में बोध करवा कर अपने कर्तव्य कर्म को पूर्ण निष्ठा से करने को प्रेरित करता है। परमात्मा ने मनुष्य को देह केवल भोग के लिए प्रदान नहीं की है, अपितु हमें इसका उपयोग मोक्ष प्राप्ति के लिए करना चाहिए। साधू व नदी कभी एक स्थान पर नहीं रुकते और निरंतर आगे बढ़ते हुए विभिन्न स्थानों पर जन-जन के हृदयों में अपने ज्ञान व भक्ति के प्रभाव से उन्हें लाभांशित व आनंदित करते हैं। प्रत्येक मानव को पूरी श्रद्धा व निष्ठा से पर-उपकार के लिए

तैयार रहना चाहिए और अपने ज्ञान से जगत को प्रकाश मान करने का प्रयास करते रहना चाहिए, असल में यही मानव धर्म है। अंगर श्रीमद्भगवद् गीता का अध्ययन नित्य करें, तो इस बात का आभास सहजता से होता है कि उसमें सिखाया कुछ नहीं गया है, बल्कि समझाया गया कि इस संसार का स्वरूप क्या है? उसमें यह कहीं नहीं कहा गया कि आप इस तरह चलेँ या उस तरह चलेँ, बल्कि यह बताया गया है कि किस तरह की चाल से आप किस तरह की छवि बनाएँगे? उसे पढ़कर मनुष्य कोई नया भाव नहीं सीखता, बल्कि संपूर्ण जीवन सहजता से व्यतीत करने के मार्ग पर चल पड़ता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसमें एक वैज्ञानिक सूत्र है कि 'गुण ही गुणों को बरतते हैं।' इसका मतलब यह है कि जैसे सकल्यों, विचारों तथा कर्मों से आदमी

बंधा है, वैसा ही वह व्यवहार करेगा। उस पर खाने-पीने और रहने के कारण अच्छे तथा बुरे प्रभाव होंगे। सीधी बात यह है कि अंगर आप यह चाहते हैं कि अपने ज्ञान के आईने में आप स्वयं को अच्छे लगेँ तो अपने संकल्प, विचारों तथा कर्मों में स्वच्छता के साथ अपनी खान-पान की आदतों तथा रहन-सहन के स्थान का चयन करना पड़ेगा। अंगर आप आने अंदर दोष देखते हैं तो विचलित होने की बजाय यह जानने का प्रयास करें कि आखिर वह किसी बुरे पदार्थ के ग्रहण करने या किसी व्यक्ति की संगत के परिणाम से आया है। जैसे ही आप गीता का अध्ययन करेंगे, आपके अपने अंदर भी ढेर सारे दोष दिखाई देंगे और उन्हें दूर करने का मार्ग भी पता लगेगा। गीता किसी को प्रेम करना, अहिंसा में लिप्त होना नहीं सिखाती, बल्कि प्रेम और

अहिंसा का भाव अंदर कैसे पैदा हो, यह समझाती है। सिखाने से प्रेम या अहिंसा का भाव नहीं पैदा होगा, बल्कि जैसे तत्वों से संपर्क रखकर ही ऐसा करना संभव है। कोई दूसरे को प्रेम नहीं सिखा सकता, क्योंकि जिस व्यक्ति का घृणा पैदा करने वाले तत्वों से संबंध है, उसमें प्रेम कहाँ से पैदा होगा? श्रीमद्भगवद् गीता में चार प्रकार के भक्त बताए गए हैं। भगवान की भक्ति होती है तो जीव से प्रेम होता है। अतः भक्ति की तरह प्रेम करने वाले भी चार प्रकार के होते हैं-आर्ती, अर्थाथी, जिज्ञासु तथा ज्ञानी। पहले बाकी तीन का प्रेम क्षणिक होता है जबकि ज्ञान का प्रेम हमेशा ही बना रहता है। अंगर आपके पास तत्त्व ज्ञान है तो आप अपने पास प्रेम व्यक्त करने वालों की पहचान कर सकते हैं, नहीं तो कोई भी आपको हाँक कर ले जाएगा और धोखा देगा।



ऊर्जा एक ऐसी अदृश्य शक्ति है, जिसे हम देख नहीं सकते, बल्कि उसका अनुभव कर सकते हैं। यही ऊर्जा हमारे जीवन का आधार है।

संसार के सभी प्राणियों में ऊर्जा मौजूद है। वास्तव में यह ऊर्जा हमारे जीवन का आधार है। इसे हम अणु, परमाणु, आर्जों आदि नामों से जानते हैं। यानी अपनी सुविधा के अनुसार, हम ऊर्जा को अलग-अलग नाम दे देते हैं। यह एक ऐसी अदृश्य शक्ति है, जिसका हम केवल अनुभव ही कर सकते हैं, देख नहीं सकते। हम अपनी आँखों से तो पृथ्वी पर मौजूद सभी पदार्थों को देख लेते हैं, लेकिन ऊर्जा को देख पाना हमारे लिए संभव ही नहीं हो पाता है। लेकिन उन्हें महसूस जरूर कर सकते हैं। लेकिन फिर भी इन अदृश्य शक्तियों के अस्तित्व को अस्वीकार कर पाना

हमारे लिए असंभव होता है। **ऊर्जा और अध्यात्म का संबंध** अध्यात्म की भाषा में ऊर्जा को न केवल प्राण-वायु या आत्मा कहा जाता है, बल्कि जीव को इंश्वर का अंश भी माना जाता है। यह ऊर्जा ही है, जो सभी जीवों को जिंदा रखने में मदद करता है। हम देखते हैं कि अदृश्य शक्ति, यानी ऊर्जा के सहारे हमारे शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से काम करते हैं। जैसे ही वह अदृश्य-शक्ति की लोप होती है, हमारे शरीर की सभी क्रियाएँ बंद हो जाती हैं। शरीर के सभी अंग-आंख, नाक, कान, यहां तक कि इंद्रियाँ भी काम करना बंद कर देती हैं और शरीर निष्क्रिय हो जाता है। हम यह सोचने के लिए मजबूर हो जाते हैं कि आखिर वह कौन सी शक्ति है, जो हमारे अंगों को संचालित करती है? आज का विज्ञान भले ही चांद, तारों और ग्रहों के बारे में हमें जानकारी देता हो, लेकिन आज भी इस अदृश्य-शक्ति को समझने की क्षमता अभी तक विज्ञान के पास नहीं है। शायद इसलिए कहा जाता है कि जहाँ विज्ञान की सीमा समाप्त हो जाती है, वहीं से महा विज्ञान शुरू हो जाता है। वास्तव में यह

जीवन का आधार है आध्यात्मिक ऊर्जा

विज्ञान की भाषा

विज्ञान इन अदृश्य शक्तियों को एनर्जी कहता है। उदाहरण के लिए बिजली से बल्ब जलता है, पंखे चलते हैं, लेकिन हम बिजली को कभी नहीं देख पाते हैं। हम उसका न केवल कार्य, बल्कि परिणाम भी देखते हैं। उसके स्वरूप के बारे में जान पाना कठिन है। ठीक उसी प्रकार प्रत्येक जीव में ऊर्जा मौजूद होती है, जिससे जीव में प्राण-शक्ति का संचार होता रहता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो इस प्राण-शक्ति को हम देख नहीं पाते हैं।

महाविज्ञान अध्यात्म है, जीवन दर्शन है। हमारा जीवन-दर्शन न केवल जीवन के अनुभवों के बारे में बताता है, बल्कि जीवन के रहस्यों को भी समझने का प्रयास करता है। यही वजह है कि इसकी पढ़ाई विद्यालयों या महाविद्यालयों में नहीं होती है। ऋषि-मुनियों ने वर्षों पूर्व ऐसे ही रहस्यों को समझने की कोशिश की थी। यदि इस रहस्य को समझने की स्थिति में जीव आ जाता है, तो उसे जीवन-शक्ति का अनुभव भी होने लगता है। जीवन-शक्ति का अनुभव प्राप्त करने के लिए हमें सबसे पहले ऊर्जा के अदृश्य स्वरूप का अनुभव प्राप्त करना

पड़ेगा, क्योंकि जैसा कि हम सभी जानते हैं कि जीवन-शक्ति का केवल अनुभव किया जा सकता है, देखा या परखा नहीं जा सकता है। हमारी आँखें देखती हैं, कान सुनता है, लेकिन इस देखने और सुनने की प्रक्रिया को हम केवल अनुभव कर सकते हैं। यदि हम अपने अनुभवों को न केवल अपने अंतर्मन में उतार लेते हैं, बल्कि इस प्रक्रिया के आदी भी हो जाते हैं, तो इसे ही साधना कहा जाता है। यह साधना ही है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन-शक्ति का अनुभव करने लगता है। इसके लिए हमें आत्म-केंद्रित होना अति आवश्यक होता है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : सालाना आयोजन से रोजगार के आवेग्य तक

बिहान भारत

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) की शुरुआत 2015 में हुई। तब से अब तक यह संयुक्तराष्ट्र प्राधिकृत सालाना आयोजन से बढ़ कर दुनिया के सबसे बड़े सहभागी आरोग्य आंदोलनों में से एक बन गया है। यह साझा योगाभ्यास के जरिए विभिन्न देशों, संस्कृतियों और समुदायों के लाखों लोगों को एकजुट करता है। 2026 के आईडीवाई की थीम ह्यास्वस्थ आयु के लिए योग है। यह संस्करण राष्ट्रव्यापी भागीदारी, नवोन्मेषी शुरुआतों और समूचे साल चलने वाले कार्यक्रमों के माध्यम से निवारक स्वास्थ्यसेवा और सक्रिय जीवन को बढ़ावा देकर आईडीवाई की यात्रा को आगे ले जाता है।

भारत का वैश्विक आरोग्य आंदोलन

भारत और योग का नाता सहस्राब्दियों पुराना है। भारत की प्राचीन परंपराओं पर आधारित योग एक आध्यात्मिक और दार्शनिक परिपाटी से आगे बढ़ते हुए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आरोग्य के वैश्विक आंदोलन में तब्दील हो गया है। संयुक्तराष्ट्र ने इसके सार्वभौमिक आकर्षण और लाभों को मान्यता देते हुए 2014 में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। इस संबंध में प्रस्ताव प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्तराष्ट्र से 69वें अधिवेशन में पेश किया। इस प्रस्ताव का 175 सदस्य देशों ने समर्थन दिया। पहला आईडीवाई 21 जून 2015 को मनाया गया। यूनेस्को ने 2016 में योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासतों की अपनी प्रतिनिधि सूची में शामिल किया।

यह युगांतरकारी मान्यता वैश्विक आरोग्य में भारत के योगदान को रेखांकित करती है। यह योग की यात्रा को एक नई ऊंचाई पर ले जाकर इसे सभी महाद्वीपों तक फैले वैश्विक समारोह में तब्दील करती है। तब से आईडीवाई के आयोजन ने राष्ट्रीय के बीच स्वास्थ्य, सौहार्द और संवहनीय जीवन शैली को बढ़ावा देने वाले सेतु के रूप में योग की भूमिका को मजबूत किया है।

सभ्यता की विरासत: योग का इतिहास

योग विश्व की सबसे पुरानी ज्ञान परंपराओं में से एक है। इसकी जड़ें सिंधु सरस्वती सभ्यता (ईसा पूर्व 2700) तक मिलती हैं। संस्कृत से उपजे ह्ययोग्य शब्द का अर्थ जोड़ना या एकताबद्ध करना है। इस तरह, यह शरीर और मन के मिलन का प्रतीक है। योग अभ्यासों का जिक्र वेदों, उपनिषदों तथा बौद्ध और जैन परंपराओं के अलावा महाभारत और रामायण में भी मिलता है। योग परंपरा को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से व्यवस्थित किया। इस तरह, उन्होंने योग की दार्शनिक और व्यावहारिक संरचना की नींव रखी। ऋषियों और योग गुरुओं ने सदियों से इस ज्ञान को संरक्षित और समृद्ध कर विश्व में इसके प्रसार में सहायता की है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को देश भर में हजारों आयोजनों के जरिए मनाया जाता है। लेकिन इसका मुख्य आयोजन हर साल एक अलग शहर में किया जाता है। मुख्य आयोजन की शुरुआत 2015 में नई दिल्ली के राजपथ से हुई थी। इसके बाद इसे चंडीगढ़, लखनऊ, देहरादून, रांची, मैसूर, जबलपुर, श्रीनगर और विशाखापत्तनम में आयोजित किया जा चुका है।

11 आयोजनों के दौरान, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एक वैश्विक आयोजन से बदलकर निवारक स्वास्थ्य देखभाल, स्वस्थ जीवन और आंतरिक संतुलन के लिए एक जन-आंदोलन बन चुका है। आज, इसे 190 से अधिक देशों में मनाया जाता है।

सामान्य योग अभ्यास क्रम (सीवाईपी): अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आधार

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को पूरी दुनिया में एक साथ और एक समान तरीके से



मनाए जाने के लिए, एक ऐसे प्रारूप की जरूरत थी जो सबके लिए एक जैसा और आसानी से उपलब्ध हो। इसी वजह से, 2015 में आयुष मंत्रालय ने भारत के कुछ प्रसिद्ध योग गुरुओं और संस्थानों के साथ विचार-विमर्श करके सामान्य योग अभ्यास क्रम (कॉमन योग प्रोटोकॉल) तैयार किया। कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) एक प्रमाणित 45 मिनट का योग अभ्यास है, जो दुनिया भर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजनों के मुख्य कार्यक्रम के रूप में काम करता है। यह विभिन्न देशों और संस्कृतियों के लोगों को एक साझा योग अनुभव में भाग लेने का अवसर देता है। इस प्रोटोकॉल में शरीर को ढीला करने वाले अभ्यास, योगासन, कपालभाति, प्राणायाम, ध्यान और आराम देने वाली तकनीकों शामिल हैं। इसे एक आसान और व्यवस्थित रूटीन के तौर पर तैयार किया गया है, जिसे अलग-अलग उम्र और पृष्ठभूमि के लोग कर सकते हैं।

2026 के आयोजन में संस्थानों को यह दृष्ट भी दी गई है कि वे जहाँ उचित समझें, वहाँ प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान और सत्यग जैसे योगिक क्रियाओं के लिए अतिरिक्त 15 मिनट शामिल कर सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026: इस वर्ष क्या हो रहा है

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का 12वां आयोजन 21 जून 2026 को मनाया जा रहा है और इस बार मुख्य राष्ट्रीय कार्यक्रम की मेजबानी कोलकाता कर रहा है। इस वर्ष की थीम, 'स्वस्थ आयु शरीर और मन के मिलन का प्रतीक है। योग अभ्यासों का जिक्र वेदों, उपनिषदों तथा बौद्ध और जैन परंपराओं के अलावा महाभारत और रामायण में भी मिलता है। योग परंपरा को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से व्यवस्थित किया। इस तरह, उन्होंने योग की दार्शनिक और व्यावहारिक संरचना की नींव रखी। ऋषियों और योग गुरुओं ने सदियों से इस ज्ञान को संरक्षित और समृद्ध कर विश्व में इसके प्रसार में सहायता की है।

योग के माध्यम से स्वस्थ आयु की आधारशिला

स्वस्थ आयु का मतलब अब यह माना जाता है कि जीवन भर काम करने की क्षमता, चलने-फिरने की शक्ति, दिमागी सेहत और सामाजिक मेलजोल बनाए रखना जाए। इस ढांचे के भीतर, योग एक बहुआयामी अभ्यास के रूप में सामने आता है जो शारीरिक गतिविधि, श्वास नियंत्रण और सचेतनता को एक साथ जोड़ता है। ताड़ासन और त्रिकोणासन जैसे अभ्यास शरीर के पोस्चर और लचीलेपन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, जिससे लंबे समय तक बैठने के दुष्प्रभावों को दूर किया जा सकता है। भुजंगासन और मकरासन रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य और विश्राम को बढ़ावा देते हैं; जबकि अनुलोम-विलोम और ध्रमरी प्राणायाम जैसे श्वसन अभ्यास श्वास के प्रति जागरूकता और मानसिक शांति को बढ़ाते हैं। ध्यान, एकाग्रता और मानसिक स्थिति को और अधिक मजबूत करने में मदद करता है। इस प्रकार, ये सभी अभ्यास मिलकर स्वस्थ

21 जून 2026 की तैयारी

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की तैयारियों देशव्यापी कार्यक्रमों की एक श्रृंखला के माध्यम से काफी समय पहले ही शुरू हो गई थीं। इस वर्ष के आयोजनों की औपचारिक शुरुआत करते हुए, 13 मार्च 2026 को नई दिल्ली के विज्ञान भवन से 100-दिवसीय काउंटडाउन का शुभारंभ किया गया। इसके बाद महाराष्ट्र के लोनार में 75-दिवसीय काउंटडाउन कार्यक्रम और हैदराबाद के कान्हा शांति वन में 50-दिवसीय काउंटडाउन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इनमें से प्रत्येक कार्यक्रम ने 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' के लिए हजारों प्रतिभागियों को एक साथ लाकर सामूहिक भागीदारी के संदेश को मजबूत किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की तैयारियों के दौरान एक बहुत बड़ी उपलब्धि भी हासिल की गई। 14 जून को आयोजित एक विशेष देशव्यापी लाइव योग सत्र में चार लाख से अधिक लोगों ने एक साथ जुड़कर भाग लिया, जिससे एक नया गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बना। इन आयोजनों को भारत की सांस्कृतिक और प्राकृतिक विरासत से भी जोड़ा गया है। खजुराहो के स्मारकों के समूह में हुए 25-दिन के काउंटडाउन कार्यक्रम भी प्रतिष्ठित विरासत स्थलों के साथ जोड़ा गया। इन कार्यक्रमों के साथ-साथ सरकार ने '100 दिन, 100 शहर, 100 संगठन' के लिए योग शुरू किया। इसने देश भर के संस्थानों और समुदायों को योग को ध्यान देने पर जोर देती है। जैसे-जैसे दुनिया भर में बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है और गैर-संचारी रोग व जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं, ध्यान केवल जीवन के साल बढ़ाने से हटकर स्वस्थ रहने की अवधि, जीवन की गुणवत्ता और समय कल्याण को बेहतर बनाने पर केंद्रित हो रहा है।

ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुँचने के लिए नई पहलकदमियाँ

आईडीवाई 2026 में इसे सिर्फ एक दिन मनाने के बजाय, इसे लगातार जारी रखने पर जोर दिया गया है। 'योग 365' पहल के जरिए, सरकार लोगों को योग

को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का नियमित हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित कर रही है। जन-अभियानों, डिजिटल पहुँच और संस्थागत भागीदारी के समर्थन से, इस पहल का मकसद योग को हर उम्र के लोगों तक पहुँचाना और इसे घर, स्कूल, कार्यस्थल और समुदायों में आसानी से करने लायक बनाना है। यह 'कॉमन योग प्रोटोकॉल', उपचारात्मक (थेराप्यूटिक) योग प्रोग्राम और 'वाई-ब्रेक' (कर्मचारियों का तनाव कम करने के लिए बनाया गया कार्यस्थल पर किया जाने वाला छोटा योग मॉड्यूल) जैसी मौजूदा पहलों को और शांति वन में 50-दिवसीय काउंटडाउन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इनमें से प्रत्येक कार्यक्रम ने 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' के लिए हजारों प्रतिभागियों को एक साथ लाकर सामूहिक भागीदारी के संदेश को मजबूत किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की तैयारियों के दौरान एक बहुत बड़ी उपलब्धि भी हासिल की गई। 14 जून को आयोजित एक विशेष देशव्यापी लाइव योग सत्र में चार लाख से अधिक लोगों ने एक साथ जुड़कर भाग लिया, जिससे एक नया गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बना।

इन आयोजनों को भारत की सांस्कृतिक और प्राकृतिक विरासत से भी जोड़ा गया है। खजुराहो के स्मारकों के समूह में हुए 25-दिन के काउंटडाउन कार्यक्रम भी प्रतिष्ठित विरासत स्थलों के साथ जोड़ा गया। इन कार्यक्रमों के साथ-साथ सरकार ने '100 दिन, 100 शहर, 100 संगठन' के लिए योग शुरू किया। इसने देश भर के संस्थानों और समुदायों को योग को ध्यान देने पर जोर देती है। जैसे-जैसे दुनिया भर में बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है और गैर-संचारी रोग व जीवनशैली से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं, ध्यान केवल जीवन के साल बढ़ाने से हटकर स्वस्थ रहने की अवधि, जीवन की गुणवत्ता और समय कल्याण को बेहतर बनाने पर केंद्रित हो रहा है।

ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुँचने के लिए नई पहलकदमियाँ

आईडीवाई 2026 में इसे सिर्फ एक दिन मनाने के बजाय, इसे लगातार जारी रखने पर जोर दिया गया है। 'योग 365' पहल के जरिए, सरकार लोगों को योग

माईगव प्लेटफॉर्म पर क्विज, फोटोग्राफी प्रतियोगिताओं, पोस्टर बनाने की प्रतियोगिताओं और शॉर्ट-वीडियो बनाने की प्रतियोगिता जैसी गतिविधियों की एक श्रृंखला के माध्यम से नागरिकों को भागीदारी को भी बढ़ाया गया है। ये पहल 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में ज्यादा से ज्यादा लोगों की भागीदारी को बढ़ावा दे रही हैं।

एक 'संपूर्ण-सामाजिक' आंदोलन

आईडीवाई 2026 की तैयारियों में सरकार और समाज, दोनों को साथ लेकर चलने का व्यापक नजरिया दिखता है। मंत्रालयों, राज्य सरकारों, शिक्षण संस्थानों, कॉर्पोरेट संगठनों, नागरिक समाज समूहों और स्थानीय निकायों को इन आयोजनों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। इसका मकसद यह पक्का करना है कि योग समाज के हर वर्ग तक पहुँचे, जिसमें दूर-दराज और सुविधाओं से वंचित समुदाय भी शामिल हैं। इस पहल में डिजिटल प्लेटफॉर्म अहम भूमिका निभा रहे हैं। देश भर के संगठनों और समुदायों के लिए पंजीकरण, कार्यक्रम समन्वय और भागीदारी को आसान बनाने के लिए 'योग संगम पोर्टल' शुरू किया गया है। वहीं, 'योग पार्क पोर्टल' योग के लिए समर्पित स्थानों को विकसित करने और योग के लिए योग्य स्थानों को पहचानने और सांगठनिक क्षमता और उसकी हमेशा बनी रहने वाली अहमियत को साबित किया।

महामारी के दौरान योग: चुनौतीपूर्ण समय में आरोग्य

कोविड-19 महामारी ने अलगाव (आइसोलेशन) के दौर में भी एकजुट रहने की जन-आंदोलनों की क्षमता की कड़ी परीक्षा ली। सार्वजनिक समारोहों पर प्रतिबंधों के बावजूद निरंतरता सुनिश्चित करने के लिए, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने डिजिटल भागीदारी, वचुल अलायोजनों और घर पर योग के अभ्यास के जरिए जारी रखा गया। रघर पर योग, परिवार के साथ योगर (2020) और आरोग्य के लिए योगर (2021) जैसे विषयों ने उस समय की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए, वैश्विक स्वास्थ्य संकट के दौरान शारीरिक फिटनेस, मानसिक तंदुरुस्ती और भावनात्मक मजबूती बनाए रखने में योग की भूमिका को उजागर किया। इस दौर ने बदलते हालात में योग की अनुकूलन क्षमता और उसकी हमेशा बनी रहने वाली अहमियत को साबित किया।

पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया था, जिसने भारत के नेतृत्व में एक नए वैश्विक आरोग्य आंदोलन की शुरुआत की। नई दिल्ली के राजपथ पर आयोजित मुख्य कार्यक्रम में 84 देशों के प्रतिनिधियों सहित 35,985 लोगों ने एक साथ 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' का सामूहिक प्रदर्शन किया था। उद्घाटन समारोह ने दो मामलों में गिनीज

वर्ल्ड रिकॉर्ड में जगह बनाई। इसमें एक ही जगह पर सबसे बड़ी योग क्लास और योग क्लास में सबसे ज्यादा देशों के लोगों के शामिल होने का रिकॉर्ड बना।

ये आयोजन केवल नई दिल्ली तक ही सीमित नहीं रहे। पूरे भारत और दुनिया भर के देशों में योग सत्र आयोजित किए गए। इससे 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' की घोषणा के साथ मिले अपूर्व अंतरराष्ट्रीय समर्थन का पता चलता है। पहले आयोजन ने भविष्य के आयोजनों के लिए एक खाका तैयार किया – जिसमें बड़े पैमाने पर लोगों की भागीदारी, वैश्विक स्तर पर पहुँच और स्वास्थ्य व आरोग्य के प्रति साझा प्रतिबद्धता शामिल थी।

पूरे भारत में विस्तार

जैसे-जैसे यह आयोजन आगे बढ़ा, राष्ट्रीय स्तर के समारोह देश भर में आयोजित किए गए। चंडीगढ़, लखनऊ, देहरादून, रांची, मैसूर, जबलपुर, श्रीनगर और विशाखापत्तनम जैसे मेजबान शहरों ने योग को अलग-अलग समुदायों और क्षेत्रों के लोगों के करीब पहुँचाया। हर आयोजन में स्थानीय सांस्कृतिक परिवेश की झलक दिखी और साथ ही योग की सर्वव्यापी भागीदारी को आसान बनाने के लिए 'योग संगम पोर्टल' शुरू किया गया है। वहीं, 'योग पार्क पोर्टल' योग के लिए समर्पित स्थानों को विकसित करने और योग के लिए योग्य स्थानों को पहचानने और सांगठनिक क्षमता और उसकी हमेशा बनी रहने वाली अहमियत को साबित किया।

एक दशक का अहम पड़ाव: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025

2025 में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का 11वां संस्करण दुनिया भर में इसके आयोजन का एक दशक पूरा होने का प्रतीक बना। एक शुरुआत, एक स्वास्थ्य के लिए योग, और विशाखापत्तनम में आयोजित किया जा चुका है। इस अहम पड़ाव को यादगार बनाने के लिए सरकार ने दस विशेष कार्यक्रम शुरू किए, जिनमें संवहनीयता, समावेशन, युवाओं की भागीदारी, स्वास्थ्य सेवा एकीकरण और अंतरराष्ट्रीय सहयोग जैसे विषय शामिल थे। इन कार्यक्रमों ने इस आयोजन को और अधिक गहरा और व्यापक बनाया। इस आंदोलन में लोगों की बड़ी संख्या में भागीदारी ने इसकी परिपक्वता को दिखाया। देश भर में 13 लाख से ज्यादा योग कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें 26 करोड़ से ज्यादा लोगों ने हिस्सा लिया। विशाखापत्तनम में हुए मुख्य कार्यक्रम में 3 लाख से ज्यादा लोग शामिल हुए और दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाए – पहला, सबसे बड़ी योग क्लास के लिए और दूसरा, एक साथ सबसे बड़े सूर्य नमस्कार प्रदर्शन के लिए। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' का सामूहिक प्रदर्शन किया था।

आरोग्य के लिए एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन बन चुका है।

दुनिया भर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

पिछले दशक में, 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' सचमुच एक वैश्विक आयोजन बन गया है, जो स्वास्थ्य और खुशहाली के साझा उत्सव के जरिए दुनिया भर के लोगों को एक साथ लाता है। हर साल, दुनिया भर में मशहूर जगहों, सार्वजनिक स्थानों, शिक्षण संस्थानों और सांस्कृतिक धरोहरों पर योग सत्र आयोजित किए जाते हैं।

साल 2024 में न्यूयॉर्क में संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में जश्न मनाया गया, जिससे दुनिया भर में योग की लगातार लोकप्रियता को पुष्टा किया। जापान में, बारिश के बावजूद योग प्रेमियों ने ऐतिहासिक त्सुकिजी हांगवानजी मंदिर में हुए कार्यक्रम में हिस्सा लिया। दक्षिण अफ्रीका में, जोहान्सबर्ग के वांडरर्स क्रिकेट स्टेडियम में लगभग 8,000 लोग एक साथ आए। ब्राजील में इताइपु बिनासिओनल सेंट्रल व्यूपॉइंट पर कार्यक्रम आयोजित किए गए, जबकि सऊदी अरब में रियाद के प्रिंस फैसल बिन पदह ओलंपिक कॉम्प्लेक्स में एक 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' सत्र हुआ, जिसका नेतृत्व एक सऊदी महिला प्रशिक्षक ने किया। ओमान, मिस्र, बांग्लादेश, भूटान, श्रीलंका, अर्जेंटीना और क्रोएशिया जैसे देशों में भी योग दिवस मनाया गया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के इस दशकीय समारोह के दौरान इसका वैश्विक दायरा और अधिक विस्तृत हो गया। विभिन्न क्षेत्रों में भारतीय दूतावासों और सांस्कृतिक केंद्रों ने कार्यक्रमों का आयोजन किया, वहीं अंतरराष्ट्रीय सहयोग इस वर्ष की गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा। इस वर्ष, भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आईसीसीआर) के समन्वय से, विदेशों में स्थित 210 से अधिक भारतीय दूतावास दुनिया भर के लगभग 2,500 स्थानों पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों का आयोजन कर रहे हैं।

'कॉमन योग प्रोटोकॉल' ने इस साझा अनुभव को बनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। संयुक्त राष्ट्र की छह आधिकारिक भाषाओं – अरबी, चीनी, अंग्रेजी, फ्रांसिसी, रूसी और स्पेनिश में उपलब्ध यह प्रोटोकॉल अलग-अलग देशों के लोगों को योग के एक जैसे अभ्यास और आसन करने में मदद करता है।

एक दिन से 365 दिन तक: योग को रोजमर्रा की जिंदगी में अपनाना

जैसे-जैसे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अपने 12वें संस्करण में प्रवेश कर रहा है, इसका ध्यान धीरे-धीरे केवल उत्सव मनाने से हटकर इसे लगातार जारी रखने की ओर बढ़ रहा है। इस आंदोलन की सफलता अब केवल 21 जून को इसमें शामिल होने वाले लोगों की संख्या से नहीं मापी जाती, बल्कि इस बात से मापी जाती है कि यह साल भर नियमित अभ्यास के लिए लोगों को कितना प्रोत्साहित करता है। यह बदलाव 'योग 365' जैसी पहलों, 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' के विस्तार, समुदाय-आधारित कार्यक्रमों और स्कूलों, कार्यस्थलों व सार्वजनिक संस्थानों में योग को शामिल किए जाने जैसे प्रयासों में दिखता है। 'स्वस्थ आयु के लिए योग' का विषय इस संदेश को और मजबूत करता है। आईडीवाई 2026 का व्यापक संदेश स्पष्ट है: योग केवल एक मेट, किसी स्थान या कैलेंडर के किसी एक दिन तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए। चाहे घर पर कुछ मिनटों के लिए अभ्यास किया जाए, या किसी सामुदायिक पार्क में, कार्यस्थल पर या फिर किसी क्लबासक्रम में, इसके लाभ इसे निरंतर करने से ही मिलते हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की वास्तविक विरासत को केवल 21 जून का भागीदारी से नहीं, बल्कि इस बात से मापा जाएगा कि लोग आने वाले दिनों, महीनों और वर्षों में इसे अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कितना अपनाते हैं।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिसकर्मियों ने किया सामूहिक योग, नियमित अभ्यास का लिया संकल्प

बिभा संवाददाता

राजमहल । 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को राजमहल अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी कार्यालय परिसर में एक भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस विशेष आयोजन में पुलिस विभाग के अधिकारियों और जवानों ने भारी उत्साह के साथ भाग लिया और योग को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाने का संकल्प देहराया। कार्यक्रम की अगुवाई अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी विमलेश कुमार त्रिपाठी ने किया। उनके साथ राजमहल पुलिस



निरीक्षक राजीव रंजन, राजमहल थाना प्रभारी हसनैन अंसारी समेत कई अन्य पदाधिकारी एवं कर्मी

बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने एक साथ मिलकर विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास

किया। इस दौरान आयोजित योग सत्र में प्रतिभागियों ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुंतुलित करने

वाले कई महत्वपूर्ण आसनों का अभ्यास किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य पुलिस कर्मियों को तनावमुक्त जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना और योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। वहीं योगाभ्यास के उपरांत एसडीपीओ श्री त्रिपाठी ने उपस्थित पुलिसकर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि योग भारत की प्राचीन और गौरवशाली परंपरा का अभिन्न अंग है। यह न केवल शरीर को स्वस्थ और सुदृढ़ बनाता है, बल्कि मानसिक शांति और एकाग्रता प्रदान करने में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। पुलिस जैसे चुनौतीपूर्ण पेशे में कार्यरत लोगों के लिए योग

अत्यंत लाभकारी है। यह अनुशासन सिखाता है और कार्यक्षमता को बढ़ाता है। साथ ही उन्होंने आगे बताया कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक रोगों से बचाव होने के साथ-साथ मानसिक तनाव में भी कमी आती है। जो एक पुलिस अधिकारी के व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों के लिए आवश्यक है। सभी प्रतिभागियों ने योग के महत्व को आत्मसात करते हुए इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के अंत में सभी ने स्वस्थ भारत और स्वस्थ समाज के निर्माण की शपथ भी ली।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : योग को दिनचर्या में अपनाने का लिया संकल्प



बिभा संवाददाता

राजमहल। मॉडल कॉलेज राजमहल में रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन अत्यंत उत्साह वातावरण में किया गया। प्राचार्य डॉ. रणजीत कुमार सिंह के कुशल निर्देशन में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) की दोनों इकाइयों द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने बड़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों और आम जनमानस को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व के प्रति जागरूक करना और एक सुंतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए शिक्षक प्रवीर कुमार सिंह ने एक प्रशिक्षक की भूमिका निभाई और उपस्थित प्रतिभागियों को विभिन्न योगासनों, प्राणायाम और ध्यान की विधियों का सामूहिक अभ्यास कराया। इस सत्र के दौरान उन्होंने योग से होने वाले शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों पर विस्तृत प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि किस प्रकार नियमित योगाभ्यास करने से व्यक्ति तनावमुक्त, ऊर्जावान और स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है तथा यह जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। इस अवसर पर महाविद्यालय के सहायक प्राचार्य डॉ. रणजीत कुमार सिंह ने सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। अपने प्रेरक संदेश में उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत की एक अमूल्य धरोहर है। इसे मात्र शारीरिक व्यायाम तक सीमित

नहीं समझना चाहिए, बल्कि यह मन को एकाग्र, शांत और सुंतुलित बनाने की एक अत्यंत प्रभावी जीवन-पद्धति है। उन्होंने छात्रों से आग्रह किया कि वे इस विद्या को केवल एक दिवस के आयोजन तक सीमित न रखकर इसे अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग को जीवनचर्या में शामिल करके ही एक स्वस्थ, सकारात्मक और अनुशासित समाज की नींव रखी जा सकती है। इस आयोजन में राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. रमजान अली एवं डॉ. अमित कुमार के साथ-साथ महाविद्यालय के शिक्षकगण, कर्मचारीगण और भारी संख्या में उपस्थित छात्र-छात्राओं ने सक्रिय सहभागिता निभाई। सभी ने न केवल योग अभ्यास किया बल्कि स्वयं नियमित योग करने और अपने परिवार एवं आस-पास के समाज में योग के प्रति जागरूकता फैलाने का संकल्प भी लिया। कार्यक्रम का समापन पर्यावरण संरक्षण के एक स्वस्थ जीवनशैली प्रयास के साथ हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय परिसर में वृक्षारोपण किया गया और हरित वातावरण के संवर्धन का सामूहिक संकल्प देहराया गया। उपस्थित जनसमूह ने इस बात पर एकमत होकर प्रतिबद्धता जताई कि वे स्वस्थ शरीर, स्वच्छ पर्यावरण और समृद्ध समाज के निर्माण हेतु निरंतर अपने-अपने स्तर पर प्रयास करते रहेंगे।

संक्षिप्त खबरें

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्कूली बच्चों ने किया योगाभ्यास

उधवा (बिभा)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को उधवा प्रखंड अंतर्गत आरकेजी इंग्लिश मीडियम स्कूल पियारपुर में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान स्कूली बच्चों ने योगाभ्यास किया। इस दौरान स्कूल के संचालक एखलाकुर रहमान ने कहा कि योग जीवन जीने की कला है। नियमित योग करने से तनाव कम होता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और मानसिक शांति मिलती है। उन्होंने कहा कि सभी लोगों को प्रतिदिन योग करना चाहिए। मौके पर डायरेक्टर मो जियाउर रहमान, प्रिंसिपल आलोक कुमार चौधरी, विशाल चौधरी, मंवर शेख, मौलाना साहब, असनारा खातून, माया दास, रूबीना खातून, रेहाना खातून सहित अन्य मौजूद थे।



हमारे जीवन में योग काफ़ी महत्वपूर्ण : वरुण कुमार मंडल

तालझारी (बिभा)। तालझारी प्रखंड अंतर्गत उच्च विद्यालय मसकलेया में रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर स्कूली बच्चों के बीच योगाभ्यास कराया गया। इस दौरान भारतीय वन्यजीव संस्थान के परियोजना सहायक वरुण कुमार मंडल ने संबोधित करते हुए कहा कि हमारे जीवन में योग काफ़ी महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन योग करने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। इसलिए सभी लोगों को प्रतिदिन सुबह उठकर योग करना चाहिए। साथ ही उन्होंने विद्यार्थियों को योग के इतिहास के विषय में विस्तार पूर्वक बताया। विद्यार्थियों ने योग दिवस के अवसर में चित्रकला प्रतियोगिता में भाग लिया तथा योग से संबंधित विभिन्न प्रकार का चित्र बनाया। प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। इस कार्यक्रम में उल्लिखित उच्च विद्यालय के शिक्षक नीरज, बनभम, संजीव, ज्योतिष, पंचमी, बबली, गंगा प्रहरी अरुण कुमार मंडल सहित अन्य मौजूद थे।



राजमहल में माजपा नगर इकाई ने सूर्य देव मंदिर परिसर में मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

राजमहल (बिभा)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को भाजपा नगर इकाई राजमहल द्वारा सूर्य देव मंदिर परिसर में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा नगर अध्यक्ष दीपक चंद्रवंशी ने किया। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने विभिन्न योगासन और व्यायाम कर शरीर को स्वस्थ रखने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में सूरज चौधरी, सिंदू घोष, शेखर बर्मन, रितेश साहू, संजय प्रमाणिक, निर्भय सिंह, राजू सरकार, कैलाश पासवान, गगन कुमार, रविचंद्र प्रकाश श्रीवास्तव सहित अन्य कार्यकर्ता व गणमान्य नागरिक मौजूद रहे। साथ ही नगर अध्यक्ष दीपक चंद्रवंशी ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा है, जिसे अपनाकर हम न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ रह सकते हैं। उन्होंने सभी से नियमित योग करने की अपील की।



इटकी में मुहरम को लेकर शांति समिति की बैठक

इटकी (बिभा)। मुहरम पर्व के सफल एवं शांतिपूर्ण आयोजन को लेकर रविवार को इटकी थाना परिसर में थाना प्रभारी शिवनारायण तिवारी की अध्यक्षता में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक में क्षेत्र के जनप्रतिनिधियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं एवं मुहरम कमिटी के सदस्यों ने भाग लिया। बैठक के दौरान रानीखटला मुहरम कमिटी के प्रतिनिधियों ने बताया कि आगामी 28 जून को परंपरागत तरीके से मुहरम जुलूस निकाला जाएगा। इस पर थाना प्रभारी ने जुलूस के दौरान कानून-व्यवस्था बनाए रखने, निर्धारित मार्ग का पालन करने तथा प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का अनुपालन करने की अपील की। उन्होंने जुलूस से संबंधित गाइडलाइन की विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए सभी से आपसी भाईचारा और सौहार्द बनाए रखने का आग्रह किया। बैठक का संचालन अजीत केशरी ने किया। इस अवसर पर उप प्रमुख परवेज राजा, लाल रामेश्वर नाथ शाहदेव, वसीम इकबाल पन्नु, कृष्ण राम तिवारी, बिंदू भगत, अनिल तिवारी, मुद्दीन मंसूरी, बनेज अंसारी अध्यक्ष अफरोज अंसारी सचिव कुदूस अंसारी संरक्षक, सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे। बैठक में सभी उपस्थित सदस्यों ने मुहरम पर्व को शांतिपूर्ण, सौहार्दपूर्ण एवं आपसी सहयोग के साथ संपन्न कराने का संकल्प लिया।



नियमित योग करने से तनाव कम होता है : बीडीओ

बिभा संवाददाता

उधवा । अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को उधवा प्रखंड के विभिन्न इलाकों में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए गए। जानकारी के अनुसार उधवा प्रखंड स्थित आवास परिसर, विभिन्न पंचायत सचिवालयों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, निजी एवं सरकारी स्कूलों में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास किया गया। इस दौरान बीडीओ जयंत कुमार तिवारी ने कहा कि योग हमारी प्राचीन संस्कृति की देन है। यह केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। नियमित योग करने से तनाव कम होता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और मानसिक शांति मिलती है। हर व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में कम से कम 15 मिनट योग को शामिल



नियमित योगाभ्यास करने से हम बीमारियों से दूर रहेंगे : योग प्रशिक्षक

जिला आयुष समिति साहेबगंज के उपकेंद्र आयुष्मान आरोग्य मंदिर केलाबाड़ी के द्वारा उधवा प्रखंड अंतर्गत राधानगर हाईस्कूल मैदान परिसर में रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग प्रोटोकॉल के तहत योग शिविर का आयोजन किया गया। जानकारी के अनुसार योग शिविर में राधानगर हाईस्कूल के विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं ग्रामीणों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस दौरान योग प्रशिक्षक सातिक कुमार गुप्ता ने कहा कि नियमित योगाभ्यास करने से हम बीमारियों से दूर रहेंगे एवं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

करना चाहिए। मौके पर प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी अमर कुमार, प्रभारी प्रखंड पंचायत राज पदाधिकारी संतोष कुमार सुमन, पंचायत सचिव मोनिका

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र उधवा में किया गया योगाभ्यास

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र उधवा में रविवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया गया। इस दौरान सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र उधवा के प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ. गुफरान आलम के मार्गदर्शन में चिकित्सा पदाधिकारी एवं पारा मेडिकल कर्मचारियों ने सामूहिक योगाभ्यास किया और उपस्थित ग्रामीणों का उत्साहवर्धन किया। कुशल प्रशिक्षकों की देखरेख में सामान्य योग प्रोटोकॉल के तहत सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, कपालभाति, अनुलोम-विलोम और गहन ध्यान आदि का सामूहिक अभ्यास किया गया। इस सफल आयोजन ने उपस्थित ग्रामीण और कार्यरत कर्मियों को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से शांत और कर्तव्य के प्रति अनुशासित रहने की एक नई ऊर्जा दी गई।

टाटा मोटर्स ने 12 वीं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

बिभा संवाददाता

जमशेदपुर : टेलको कॉलोनी स्थित सुमंत मुगावकर स्टेडियम में टाटा मोटर्स के सौजन्य से 12 वीं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयोजित की गई। जिसमें पतंजलि योगपीठ से जुड़ी शिक्षिकाओं ने योगाभ्यास कराया। जिसमें टाटा मोटर्स के प्लांट हेड अनुराग छारिया, एच आर हेड प्रणव कुमार, टाटा मोटर्स वर्कर्स यूनियन के अध्यक्ष शशि भूषण प्रसाद, महामंत्री आरके सिंह, डॉ संजय लाल श्रीवास्तव, जीवराज संघु, गुलाम मंडल समेत अन्य वरिष्ठ पदाधिकारी, यूनियन के पदाधिकारी, कमेटी मेंबर, कर्मचारियों समेत कॉलोनीवासी कार्यक्रम में शिरकत किये। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रार्थना से हुआ। तत्पश्चात योग शिक्षिका नविता द्वारा विभिन्न आसनों का योगाभ्यास कराया गया। शिविर में वयोवृद्ध योग शिक्षक 96 वर्षीय इंद्रपाल वर्मा विभिन्न आसनों के लाभ बताए तथा योगाभ्यास कराया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि अनुराग छारिया ने कहा कि इतने भारी तादाद में योगाभ्यास के लिए



लोगों का यहां आना सुखद अनुभव है। मेरा अनुरोध है सभी योगी को दिनचर्या में शामिल करें। धन्यवाद ज्ञापन यूनियन के महामंत्री आरके सिंह ने दिया। उन्होंने कहा कि टाटा मोटर्स सिर्फ ट्रक नहीं बनाती है। अपने कर्मचारियों के हेल्थ पर भी विशेष ध्यान देती है। यहां का स्वच्छ वातावरण इस बात का प्रमाण है? उन्होंने लोगों से नियमित योग करने की अपील की। कार्यक्रम का संचालन मोहित एवं विवेक ने किया। योग दिवस पर सीट एंड ड्रा प्रतियोगिता आयोजित। योग दिवस पर स्टेडियम परिसर में हर आयु वर्ग के लिए पर्यावरण पर आधारित सीट एंड ड्रा प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें सैकड़ों प्रतिभागी हिस्सा लिये।

योग और खेल युवाओं के सर्वांगीण विकास का आधार : धनंजय मंडल

जूनून अड्डा राधानगर के सौजन्य से खेलकूद प्रतियोगिता व अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

राधानगर। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में रविवार को उधवा प्रखंड अंतर्गत जूनून अड्डा राधानगर के सौजन्य से खेलकूद प्रतियोगिता एवं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्र युवाओं, खिलाड़ियों, विद्यार्थियों एवं गणमान्य लोगों की उल्लेखनीय भागीदारी रही। जानकारी के अनुसार प्लस टू उच्च विद्यालय राधानगर के मैदान में बीते शनिवार को आयोजित खेलकूद प्रतियोगिता में पुरुष एवं महिला वर्ग के प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के अंतर्गत 1600 मीटर दौड़, रिले रेस, लंबी कूद एवं कंची कूद का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न गांवों एवं क्षेत्रों से आए खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। वहीं रविवार को आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सह पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि माय युवा



दिया। विशिष्ट अतिथि आर्य समाज झारखंड प्रांत के उप प्रधान काशीनाथ आर्य ने अपने संबोधन में कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन को सुंतुलित, अनुशासित एवं स्वस्थ बनाने की एक संपूर्ण जीवन पद्धति है। कार्यक्रम के दौरान योग प्रशिक्षक असीम सरकार द्वारा सामूहिक योगाभ्यास, प्राणायाम एवं विभिन्न योगासनों का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में संस्था के सदस्यों, स्थानीय युवाओं एवं क्षेत्रवासियों का सराहनीय योगदान रहा। अंत में विजेता खिलाड़ियों को मेडल, ट्रॉफी एवं नगद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। मौके पर कृष्णा मंडल, विश्वरूप मंडल, सुभम घोष, दिनकर मंडल, सिंदू मंडल, सौरभ मंडल, असीम मंडल, इंद्रजीत प्रमाणिक, विश्वजीत मंडल, दीपति कुमारी, मणिका मंडल, अदिती कुमारी सहित जूनून अड्डा के सभी सदस्य मौजूद थे।

ऐतिहासिक महादानी मैदान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन



बिभा संवाददाता

बेड़ो: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बेड़ो के ऐतिहासिक महादानी मैदान स्थित रंगमंच में पतंजलि योगपीठ एवं भारत स्वाभिमान मंच के संयुक्त तत्वावधान में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया तथा स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपनाने का संकल्प लिया। मुख्य वक्ता डॉ. एस.पी. साहू ने कहा कि भारत की पावन धरती पर ऋषियों-मुनियों ने योग की ऐसी अमूल्य परंपरा विकसित की, जिसने पूरे भारतवर्ष को विश्व गुरु के रूप में प्रतिष्ठित किया। उन्होंने कहा कि

आज विश्व के विभिन्न देशों में योग की बढ़ती लोकप्रियता भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का प्रमाण है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, सुंतुलित और सकारात्मक जीवन जीने की कला है। उन्होंने कहा कि संयमित खान-पान, नियमित योगाभ्यास और शारीरिक व्यायाम के माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर को निरोग एवं स्वस्थ रख सकता है। इस अवसर पर रंजीत उखरी ने डॉ. साहू के साथ मिलकर उपस्थित लोगों को विभिन्न योग क्रियाओं एवं आसनों का अभ्यास कराया तथा उनके लाभों की जानकारी दी।

पीएलएफआई उग्रवादियों पर पुलिस की बड़ी कार्रवाई, सात गिरफ्तार; हथियार, गोलियां और पर्चे बरामद

बिभा संवाददाता

खूँटी। तोरपा एवं कर्रा थाना क्षेत्र में हाल के दिनों में पीएलएफआई उग्रवादियों द्वारा लेवी मांगने, फायरिंग और आगजनी की घटनाओं के बाद खूँटी पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। पुलिस ने संयुक्त छापेमारी अभियान चलाकर पीएलएफआई से जुड़े सात आरोपितों को गिरफ्तार किया है। उनके कब्जे से हथियार, गोलियां, मोबाइल फोन तथा संगठन से संबंधित पर्चे बरामद किए गए हैं। पुलिस के अनुसार बीते दिनों तोरपा एवं कर्रा थाना क्षेत्रों में हुई उग्रवादी घटनाओं के उद्देग एवं आरोपितों की गिरफ्तारी के लिए अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी (एसडीपीओ) तोरपा विजय कुमार सिंह के नेतृत्व में विशेष टीम का गठन किया गया था। टीम लगातार सूचना संकलन और छापेमारी कर रही थी। इसी क्रम में 20 जून 2026 की रात



सूचना मिली कि तोरपा थाना कांड संख्या 19/26 का अभियुक्त श्रवण दास उर्फ फगुआ दास अपने सहयोगियों के साथ अलकैल के पास सुन्दरी जाने वाले मार्ग में हथियारों के साथ किसी आपराधिक घटना को अंजाम देने की फिराक में छिपा हुआ है। सूचना के सत्यापन के बाद तोरपा, कर्रा, जरियागढ़, रनिया और तपकरा थाना प्रभारियों के नेतृत्व में संयुक्त अभियान चलाया गया। पुलिस टीम जब ग्राम अलकैल के समीप पहुँची तो सड़क किनारे झाड़ियों के पास एक कुएँ के

नजदीक कुछ लोगों को संदिग्ध अवस्था में बैठा पाया। कार्रवाई करते हुए पुलिस ने कुल सात लोगों को गिरफ्तार कर लिया। तलाशी के दौरान उनके पास से हथियार, गोलियां, मोबाइल फोन और पीएलएफआई के पर्चे बरामद किए गए। इस संबंध में तोरपा थाना कांड संख्या 31/2026 दिनांक 21 जून 2026 दर्ज किया गया है। पृथक् पृथक् के दौरान गिरफ्तार अभियुक्त श्रवण दास उर्फ फगुआ दास ने स्वीकार किया कि वह हाल के उग्रवादी कांडों में अपने साथियों के साथ शामिल था। उसने यह भी



बताया कि कुछ हथियार उसने जरियागढ़ थाना क्षेत्र के बरवादग जंगल में छिपाकर रखे हैं। उसकी निशानदेही पर पुलिस ने जंगल में छापेमारी कर दो अतिरिक्त हथियार और गोलियां बरामद कीं। पुलिस के अनुसार बरामदगी के बाद जब श्रवण दास को जंगल से वाहन की ओर लाया जा रहा था, उसी दौरान उसने जरियागढ़ थाना प्रभारी का हथियार छीन लिया और पुलिस दल पर फायरिंग करते हुए जंगल की ओर भागे लगा। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने फायरिंग की, जिसमें श्रवण दास के पैर में गोली

लगी और वह घायल हो गया। उसे उपचार के लिए रिम्स, रांची में भर्ती कराया गया है। इस संबंध में जरियागढ़ थाना कांड संख्या 17/26 दिनांक 21 जून 2026 दर्ज किया गया है। गिरफ्तार अभियुक्तों में सुदर्शन सोय उर्फ सुधीर उर्फ सोना सोय (24 वर्ष), ग्राम जामदा, थाना मुरहू। सलीम बोहरा उर्फ रोडे (23 वर्ष), ग्राम जिलिंगबुरु, थाना तपकरा। इसके विरुद्ध छह मामले दर्ज हैं और दो बार जेल जा चुका है। श्रवण दास उर्फ फगुआ दास (21 वर्ष), ग्राम निचिंतपुर, थाना रनिया। इसके विरुद्ध सात मामले दर्ज हैं और तीन बार जेल जा चुका है। सामु डोडरया (23 वर्ष), ग्राम कुटाम जरिया, थाना तोरपा। इसके विरुद्ध अभियान आगे भी जारी रहेगा तथा संगठन से जुड़े अन्य उग्रवादियों की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही है।

उर्फ बोयदा पाहन (25 वर्ष), ग्राम हुसीर, थाना तपकरा। इसके विरुद्ध आठ मामले दर्ज हैं और दो बार जेल जा चुका है। उमर खान उर्फ नील खान (26 वर्ष), ग्राम सीलमा बिवादा, थाना कर्रा शामिल हैं। छापेमारी दल में शामिल अधिकारी अभियान का नेतृत्व एसडीपीओ तोरपा विजय कुमार सिंह ने किया। टीम में थाना प्रभारी तोरपा मनीष कुमार, कर्रा थाना प्रभारी राजू कुमार, रनिया थाना प्रभारी श्यामल कुम्भकार, तपकरा थाना प्रभारी बिरेंद्र कुमार, तोरपा थाना के राजीव कुमार तुरी तथा सशस्त्र बल के जवान शामिल थे। पुलिस ने बताया कि पीएलएफआई के विरुद्ध अभियान आगे भी जारी रहेगा तथा संगठन से जुड़े अन्य उग्रवादियों की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही है।

पीएलएफआई व पुलिस मुठभेड़ में उग्रवादी श्रवण दास जवाबी कार्रवाई में घायल



बिभा संवाददाता

खूँटी। जिले के जरियागढ़ थाना क्षेत्र के इंदवन जंगल में रविवार सुबह पुलिस और पीएलएफआई उग्रवादियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के दौरान एक बड़ा घटनाक्रम सामने आया। पुलिस हिरासत में लिए गए कुख्यात पीएलएफआई उग्रवादी श्रवण दास ने हथियार बरामदगी के दौरान एक सब-इंस्पेक्टर की पिरतौल छीन ली और उसी के उपर फायरिंग कर दी। लेकिन पुलिस की जवाबी कार्रवाई में उसके पैर में गोली लगी, जिसके बाद उसे पुनः गिरफ्तार कर इलाज के लिए रांची के रिम्स भेजा गया। पुलिस अधीक्षक ऋषभ गर्ग ने बताया कि श्रवण दास को शनिवार को उसके छह अन्य सहयोगियों के साथ गिरफ्तार किया गया था। पृथक् पृथक् के दौरान उसने जरियागढ़ थाना क्षेत्र के इंदवन जंगल में हथियार छिपाकर रखने की जानकारी दी थी। इसी सूचना के आधार पर रविवार तड़के पुलिस टीम उसे हथियार बरामद कराने के लिए जंगल लेकर गई। पुलिस के अनुसार, उसकी निशानदेही पर जंगल से दो हथियार और आठ कारतूस बरामद किए

गए। बरामदगी की कार्रवाई पूरी होने के बाद लौटने के क्रम में श्रवण दास ने अचानक एक पुलिस अधिकारी का हथियार छीन लिया और फायरिंग करते हुए भागने का प्रयास किया। हालांकि उसकी गोलीबारी में कोई पुलिसकर्मी घायल नहीं हुआ। लेकिन पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की, जिसमें उसके पैर में गोली लगी। घायल अवस्था में उसे मौके पर ही पकड़ लिया गया। एसपी ने बताया कि पूरे अभियान में कुल सात उग्रवादियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने जंगल से हथियार, कारतूस, पीएलएफआई संगठन से संबंधित पर्चे, डायरी और अन्य महत्वपूर्ण दस्तावेज भी बरामद किए हैं। बरामदगी स्थल को सुरक्षा की दृष्टि से घेराबंदी कर सुरक्षित कर दिया गया है तथा क्षेत्र में सघन तलाशी अभियान जारी है। पुलिस अब बरामद दस्तावेजों और गिरफ्तार उग्रवादियों से पृथक् पृथक् के आधार पर पीएलएफआई नेटवर्क की अन्य कड़ियों की तलाश में जुटी हुई है। फरार उग्रवादियों की गिरफ्तारी और संगठन की गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए अभियान लगातार जारी है।

संक्षिप्त खबरें

वज्रपात की बढ़ती घटनाओं पर अरुण कुमार साबू ने उपायुक्त से की सहयोग की मांग

खूँटी (बिभा)। जिले में बढ़ती वज्रपात और उसके बढ़ रहा खतरा लोगों के लिए घातक। बता जा रहा है। अगर इसका कोई वैज्ञानिक विकल्प नहीं ढूँढ़ा गया तो तो आनेवाले दिनों में जिस प्रकार खतरा बढ़ रहा है। कहीं घर-घर लोगों को मुश्किल का सामना करना पड़ेगा। जिसपर इस दिशा में पहल और रक्षार्थ उपाय करने की पहल के लिए मुरहू प्रखंड के उप प्रमुख अरुण कुमार साबू ने उपायुक्त से मांग की है। उन्होंने कहा कि जिले में लगातार बढ़ रही वज्रपात (आकाशीय बिजली) की घटनाओं में लगातार वृद्धि हो रही है, जो कि इन दिनों क्षेत्र में तेज गर्जना के साथ बारिश हो रही है तथा आकाशीय बिजली गिरने की घटनाएँ बढ़ी हैं, जिससे खेती-किसानी में लगे किसान भी प्रभावित हो रहे हैं। खेतों में कार्य करने वाले ग्रामीणों के लिए यह स्थिति गंभीर चिंता का विषय बन गई है। उन्होंने जिले के उपायुक्त जावेद हुसैन से आग्रह किया है कि बढ़ती वज्रपात की घटनाओं की रोकथाम एवं जन-जागरूकता के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएँ। साथ ही संबंधित विभागों से इस विषय पर तकनीकी मार्गदर्शन उपलब्ध कराने की भी मांग की है। उप प्रमुख ने कहा कि पूर्व में कई सरकारी विद्यालयों, सरकारी भवनों, प्रखंड कार्यालयों, थाना परिसरों तथा अन्य संस्थानों में तड़ित चालक लगाए गए थे, जिससे आसपास के क्षेत्रों को आकाशीय बिजली से सुरक्षा मिलती थी। उन्होंने ऐसे सभी तड़ित चालकों की वर्तमान स्थिति की जांच कर आवश्यकतानुसार नए तड़ित चालक स्थापित करने की मांग की है।

एदेलहातु-लाबगा सड़क में भ्रष्टाचार का आरोप, जांच की मांग

बुङ्गु(बिभा)। तमाड़ विधानसभा क्षेत्र के बुङ्गु के एदेलहातु से लाबगा तक निर्मित सड़क की गुणवत्ता को लेकर सवाल उठने लगे हैं। आजसू पार्टी के रांची जिला वरीय उपाध्यक्ष राजकिशोर कुशवाहा ने सड़क निर्माण कार्य में अनियमितता एवं भ्रष्टाचार का आरोप लगाते हुए मामले की उच्चस्तरीय जांच की मांग की है। राजकिशोर कुशवाहा ने कहा कि लगभग 11 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित इस सड़क की स्थिति निर्माण के कुछ समय बाद ही खराब हो गई है। उनका आरोप है कि कई स्थानों पर सड़क उखड़ चुकी है तथा निर्माण कार्य में निर्धारित मानकों का पालन नहीं किया गया। उन्होंने कहा कि मिट्टी के ऊपर सीधे अलकतरा बिछाने एवं पुराने सड़क के ऊपर नाममात्र की परत चढ़ाकर कार्य पूरा कर दिया गया, जिसके कारण सड़क की गुणवत्ता प्रभावित हुई है। उन्होंने कहा कि करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद सड़क की वर्तमान स्थिति लोगों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई है। क्षेत्रीय प्रमाणों को आवागमन में कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। राजकिशोर कुशवाहा ने संबंधित विभाग से पूरे निर्माण कार्य की तकनीकी जांच कराने तथा दोषी एजेंसी एवं अधिकारियों के विरुद्ध कार्रवाई करने की मांग की है। आजसू नेता ने कहा कि जनता के टैक्स के पैसे से बनने वाली योजनाओं में किसी भी प्रकार की अनियमितता बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि यदि मामले की निष्पक्ष जांच नहीं कराई गई तो पार्टी जनहित में आंदोलन करने का बाध्य होगी।

सरस्वती शिशु विद्या मंदिर बेटों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग प्रदर्शन

बेट्ठो(बिभा)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सरस्वती शिशु विद्या मंदिर, बेट्ठो के प्रांगण में योग प्रदर्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष भवानी शरण सिंह, उपाध्यक्ष जगन्नाथ भगत, भाजपा प्रखंड अध्यक्ष बलराम सिंह एवं प्रधानाचार्य सत्येंद्र कुमार ने महर्षि पतंजलि और भारत माता के चित्र पर दीप प्रज्वलित एवं पुष्पार्चन कर किया। योग शिक्षिका कंचन देवी के नेतृत्व में स्थापना मंत्र के साथ योगाभ्यास प्रारंभ हुआ। इस दौरान विद्यार्थियों ने संधि योग, सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, अर्ध कटि चक्रासन, वज्रासन, शशांकासन, बुजंगासन तथा कपालभाति, अनुलोम-विलोम, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास किया। छात्रों द्वारा संगीत की धुन पर प्रस्तुत योग प्रदर्शन ने सभी का ध्यान आकर्षित किया। प्रधानाचार्य सत्येंद्र कुमार ने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति का अमूल्य उपहार है, जो शरीर, मन और आत्मा के समन्वय का मार्ग दिखाता है। उन्होंने योग के आठ अंगों, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की विस्तृत जानकारी दी। विद्यालय के सचिव बानी कुमार रॉय ने अपने संबोधन में कहा कि स्वस्थ जीवन में स्वस्थ मन का वास होता है। उन्होंने कहा कि योग के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता है। उन्होंने भारतीय योग परंपरा को विश्व स्तर पर पहचान दिलाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना की।

पीवीयूनएल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

बिभा संवाददाता

रामगढ़ : पतरातु विद्युत उत्पादन निगम लिमिटेड (पीवीयूनएल) में आज 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन पूरे उत्साह एवं उल्लास के साथ किया गया। कार्यक्रम का आयोजन पीवीयूनएल टाउनशिप ग्राउंड में किया गया, जिसमें अधिकारियों, कर्मचारियों, उनके परिवारजनों, सीआईएसएफ कर्मियों, सविदा कर्मियों तथा छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

कार्यक्रम में पीवीयूनएल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री ए.के. सहगल, महाप्रबंधक (ओ एंड एम) श्री मनीष खेतवाल, महाप्रबंधक (परियोजना) श्री विष्णु दत्ता दास, महाप्रबंधक (मैटेनेंस) श्री ओ.पी. सोलंकी एवं स्वर्णरिखा महिला समिति की अध्यक्ष श्रीमती रेनु सहगल विशेष रूप से उपस्थित रहें। इसके अतिरिक्त सीआईएसएफ के



जवानों, विभिन्न सविदा एजेंसियों के प्रतिनिधियों तथा कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय की लगभग 40 छात्राओं ने भी योगाभ्यास में भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत सामूहिक योग सत्र से हुई, जिसमें प्रतिभागियों ने कॉमन योगा प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। योग प्रशिक्षकों द्वारा योग के शारीरिक,

मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों की जानकारी भी दी गई। इस अवसर पर मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री ए.के. सहगल ने सभी प्रतिभागियों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देता है। उन्होंने सभी से योग को अपनी

दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में पीवीयूनएल परिवार की सहभागिता ने स्वस्थ जीवनशैली और सामुदायिक एकता के प्रति संस्था की प्रतिबद्धता को दर्शाया। कार्यक्रम का समापन सभी प्रतिभागियों के स्वस्थ एवं निरोग जीवन की कामना के साथ किया गया।

मॉडर्न पब्लिक स्कूल, रामानगर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन

बिभा संवाददाता

रामानगर: मॉडर्न पब्लिक स्कूल, रामानगर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा सामूहिक योगाभ्यास किया।

योग शिक्षिका रुपा शर्मा व समाजसेवी प्रकाश पटवारी के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। उन्होंने योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों की जानकारी देते हुए सभी को नियमित योग करने के लिए प्रेरित किया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'इ एंड्रू री' लर्न रूडी 3२८ रही। कार्यक्रम के माध्यम से स्वयं



भारत की प्राचीन एवं गौरवशाली परंपरा है, जो स्वस्थ जीवन एवं सकारात्मक सोच का आधार है। उन्होंने विद्यार्थियों को योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाने का सदेश दिया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'इ एंड्रू री' लर्न रूडी 3२८ रही। कार्यक्रम के माध्यम से स्वयं

के स्वास्थ्य के साथ-साथ समाज के कल्याण का संदेश दिया गया। अंत में सभी उपस्थित लोगों ने स्वस्थ जीवनशैली अपनाने तथा नियमित योगाभ्यास करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ और सभी प्रतिभागियों ने इसे प्रेरणादायक एवं लाभकारी बताया।

भंडरा में ओसम डेयरी का नया बीएमसी शुरू, किसानों को मिलेगा सीधा लाभ

बिभा संवाददाता

लोहरदगा। क्षेत्र के दुग्ध उत्पादक किसानों के आर्थिक विकास और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में डोडला ओसम डेयरी ने एक बड़ा कदम उठाया है। रविवार को भंडरा के नवडीहा में ओसम डेयरी के 2000 लीटर क्षमता वाले नए बल्क मिल्क चिलिंग सेंटर का भव्य उद्घाटन किया गया। इस नए प्लांट का उद्घाटन ओसम डेयरी के मुख्य परिचालन अधिकारी बालकृष्ण रेड्डी द्वारा फीता काटकर किया गया। इस गरिमामयी अवसर पर डेयरी के कनवल कुमार, फाईनेंस हेड नेहा अग्रवाल, एच.आर. मैनेजर डॉ. तनुका भट्टाचार्य, मटेरियल मैनेजमेंट हेड आपाला नायडू, जोनल मैनेजर संजेश कुमार और



पतरातु प्लांट मैनेजर लल्लन प्रसाद सहित कई वरिष्ठ अधिकारी व स्थानीय किसान मुख्य रूप से उपस्थित थे। उद्घाटन के बाद किसानों को संबोधित करते हुए ओसम डेयरी के सीओओ बालकृष्ण रेड्डी ने कहा कि इस नए बीएमसी प्लांट का मुख्य उद्देश्य क्षेत्र के किसानों को उनके दुग्ध का सही और उचित मूल्य दिलाना है। उन्होंने पारदर्शिता पर जोर देते हुए कहा किसानों की मेहनत का पूरा मूल्य बिना किसी बिचौलिए के, सीधे उनके बैंक खातों में ट्रांसफर किया जाएगा। श्री रेड्डी ने क्षेत्र के किसानों की प्रतिबद्धता को दोहराते हुए कहा कि कंपनी केवल दूध खरीदने तक सीमित नहीं रहेगी। डेयरी द्वारा समय-समय पर किसानों के लिए विशेष प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए जाएंगे। इसमें किसानों को आधुनिक तकनीकों के माध्यम से पशुओं के सही रख-रखाव, उनके स्वास्थ्य और कम लागत में अधिक दुग्ध उत्पादन (यूआ मुनाफा) हासिल करने के व्यावहारिक तरीके सिखाए जाएंगे।

भंडरा में ओसम डेयरी का नया बीएमसी शुरू, किसानों को मिलेगा सीधा लाभ

योग को जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं, स्वस्थ समाज और सशक्त राष्ट्र के निर्माण में करें योगदान : उपायुक्त ऋतुराज

बिभा संवाददाता

रामगढ़: 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला आयुष समिति रामगढ़ एवं नमामि गंगे योजना के संयुक्त तत्वावधान में श्री गुरु नानक पब्लिक स्कूल, रामगढ़ में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपायुक्त रामगढ़ ऋतुराज ने की। कार्यक्रम में उप विकास आयुक्त आशीष अग्रवाल, सिविल सर्जन डॉ. अनिल कुमार, प्रभारी पदाधिकारी गोपनीय शाखा रविंद्र कुमार गुप्ता, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ. प्रभात शंकर सहित जिले के वरीय पदाधिकारी, प्रखंड स्तरीय पदाधिकारी, विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थी, मीडिया प्रतिनिधि तथा बड़ी संख्या में आमजन उपस्थित रहे। कार्यक्रम के प्रारंभ में सभी



अतिथियों का पौधा भेंट कर स्वागत किया गया। इसके उपरान्त अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में उपस्थित सभी लोगों ने सामूहिक योगाभ्यास किया तथा विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम की विधियों का अभ्यास किया। इस अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए उपायुक्त

ऋतुराज ने कहा कि योग भारत की अमूल्य सांस्कृतिक विरासत है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की एक वैज्ञानिक एवं प्रभावी पद्धति है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, तनाव और विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों के बीच योग स्वस्थ जीवन का

सबसे सरल एवं प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। नियमित योगाभ्यास से न केवल व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास और सकारात्मक ऊर्जा भी प्राप्त करता है। उपायुक्त ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य केवल एक दिन योग करना नहीं, बल्कि योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना है। उन्होंने विद्यार्थियों, युवाओं एवं आमजनों से प्रतिदिन योग करने तथा अपने परिवार और समाज को भी इसके लिए प्रेरित करने की अपील की। उन्होंने कहा कि स्वस्थ योगाभ्यास ही स्वस्थ समाज और विकसित राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उप विकास आयुक्त आशीष अग्रवाल ने अपने संबोधन में कहा

कि योग मानव जीवन को स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित बनाने का सशक्त माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा व्यक्ति अनेक बीमारियों से बच सकता है। कार्यक्रम के दौरान योग प्रशिक्षकों द्वारा विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की प्रक्रियाओं का प्रदर्शन किया गया। उपस्थित लोगों ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास में भाग लेते हुए स्वस्थ जीवन के लिए नियमित योग करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का समापन स्वस्थ जीवन, स्वच्छ पर्यावरण एवं जनकल्याण के संदेश के साथ किया गया। जिला प्रशासन एवं जिला आयुष समिति द्वारा सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया गया।

खूँटी। प्रखंड क्षेत्र के बिरहू पंचायत अंतर्गत रेवा गाँव में रविवार को समाजसेवी लक्ष्मी बखला के नेतृत्व में नेत्र दृष्टि दोष के पीड़ित जनों के बीच चश्मों का वितरण किया गया। लक्ष्मी बखला ने बताया कि विगत दिनों गाँव में नेत्र जांच शिविर लगाया गया था। जिसमें मरीजों को उनके दृष्टि के अनुसार चश्मा देना था। उसी निमित्त शिविर लगाकर उन चिन्हित पीड़ित लोगों को निःशुल्क चश्मा प्रदान किया गया। जिसमें 84 लघुको को चश्मों निःशुल्क प्रदान किया गया। इस मौके पर बिनोद अग्रवाल, गोविंद मोदी, बिनोद तुलस्यान एवं अजय भंडारी उपस्थित थे, जिन्हें लोगों ने सहृदय आभार प्रकट कर धन्यवाद दिया।

जयपुर-दरभंगा अमृत भारत एक्सप्रेस को मिली हरी झंडी, खादूश्यामजी के लिए नए सुंदरपुरा स्टेशन की घोषणा

जयपुर। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने रविवार को जयपुर के खातीपुरा रेलवे स्टेशन से जयपुर-दरभंगा अमृत भारत एक्सप्रेस रेल सेवा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर उन्होंने सीकर जिले के खादूश्यामजी क्षेत्र में सुंदरपुरा रेलवे स्टेशन के निर्माण की घोषणा करते हुए कहा कि नया स्टेशन खादूश्यामजी से लगभग 11 किलोमीटर दूरी पर राष्ट्रीय राजमार्ग के निकट बनाया जाएगा। इसके लिए भूमि का चयन कर लिया गया है तथा अगले 12 महीनों में निर्माण कार्य पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है।

कार्यक्रम में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, उपमुख्यमंत्री देवी कुमारी, राज्यसभा सांसद घनश्याम तिवाड़ी, जयपुर शहर सांसद मंजू शर्मा सहित अनेक जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे। वहीं बिहार के

मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी तथा दरभंगा सांसद गोपाल ठाकुर वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से कार्यक्रम से जुड़े। केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश भर में रेलवे सुविधाओं का अभूतपूर्व विस्तार हो रहा है। उन्होंने कहा कि सुंदरपुरा रेलवे स्टेशन बनने से खादूश्यामजी आने वाले लाखों श्रद्धालुओं को बड़ी सुविधा मिलेगी। उन्होंने बताया कि जयपुर में विकसित मेगा कोचिंग टर्मिनल रेलवे अधोसंरचना को नई मजबूती प्रदान करेगा, जहां लगभग 450 रेलगाड़ियों का अनुसूचना किया जा सकेगा। इससे परिचालन दक्षता बढ़ेगी और यात्रियों को बेहतर सेवाएं मिलेंगी।

इस अवसर पर रेल मंत्री ने 205 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित अत्याधुनिक मेगा कोचिंग टर्मिनल का भी लोकार्पण किया। उन्होंने बताया कि यहां कृत्रिम बुद्धिमत्ता



आधारित अधोभाग जांच प्रणाली, डिब्बा अवतरण गड्ढा मशीन, समकालिक डिब्बा उत्पादन प्रणाली तथा स्वचालित डिब्बा धुलाई संघर्ष जैसी आधुनिक सुविधाएं विकसित की गई हैं, जिसे रेलगाड़ियों के अनुसूचना की गुणवत्ता और क्षमता दोनों में वृद्धि होगी।

वैष्णव ने सीकर रेलवे स्टेशन पर नई अनुसूचना लाइन के निर्माण की घोषणा भी की। उन्होंने कहा कि इससे रेलगाड़ियों की

समझौते, तकनीकी जांच और रखरखाव की सुविधाएं सुदृढ़ होंगी तथा भविष्य में नई रेल सेवाओं के संचालन और क्षेत्रीय रेल संदर्भ विस्तार को गति मिलेगी। इस अवसर पर मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि बिहार के लिए सीधी रेल सेवा की लंबे समय से मांग थी, जो अब पूरी हुई है। उन्होंने कहा कि जयपुर और दरभंगा के बीच सीधा रेल संपर्क स्थापित होने से यात्रियों को बड़ी सुविधा मिलेगी तथा

रोजगार, शिक्षा, पर्यटन और व्यापारिक गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि नई रेल सेवाएं विकसित भारत और विकसित राजस्थान के संकल्प को गति देने वाली हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय रेल अभूतपूर्व परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। वर्ष 2009 से 2014 के दौरान राजस्थान को रेलवे के लिए औसतन 682 करोड़ रुपये का बजट मिला था, जो वर्ष 2026-27 में बढ़कर 10,228 करोड़ रुपये हो गया है। वर्तमान में राजस्थान में 76,800 करोड़ रुपये से अधिक लागत की रेलवे परियोजनाओं पर कार्य चल रहा है। वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से जुड़े बिहार के मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने कहा कि जयपुर-दरभंगा अमृत भारत एक्सप्रेस के संचालन से बिहार और राजस्थान के बीच संपर्क और अधिक मजबूत होगा तथा

बिहार के लाखों नागरिकों के लिए राजस्थान की यात्रा तेज होगी। कार्यक्रम के दौरान बीकानेर-सावराती रेल सेवा को भी रवाना किया गया। बड़ी संख्या में रेल यात्रियों, जनप्रतिनिधियों तथा रेलवे अधिकारियों ने कार्यक्रम में भाग लिया। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि खातीपुरा-दरभंगा अमृत भारत एक्सप्रेस सप्ताह में छह दिन संचालित होगी। ट्रेन संख्या 19725 खातीपुरा से सुक्रवार को छेड़कर सप्ताह में छह दिन रात्रि 10:30 बजे रवाना होकर तीसरे दिन रात्रि 12:55 बजे दरभंगा पहुंचेगी। वहीं ट्रेन संख्या 19726 दरभंगा से रविवार को छेड़कर सप्ताह में छह दिन प्रातः 4:30 बजे रवाना होकर अगले दिन प्रातः 8:40 बजे खातीपुरा पहुंचेगी।

सदर अस्पताल सहित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित



योगाभ्यास कर नियमित योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. प्रभात कुमार ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने का भी प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों को रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवन जी सकता है।

वही आज की व्यस्त जीवनशैली में योग को अपनाया समय की आवश्यकता है। योग न केवल बीमारियों को रोकथाम में सहायक है, बल्कि स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है।

योगाभ्यास कर नियमित योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. प्रभात कुमार ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने का भी प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों को रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवन जी सकता है। वही आज की व्यस्त जीवनशैली में योग को अपनाया समय की आवश्यकता है। योग न केवल बीमारियों को रोकथाम में सहायक है, बल्कि स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिंदल स्टील पतराटू में भव्य आयोजन



योगाभ्यास कर नियमित योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. प्रभात कुमार ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने का भी प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों को रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवन जी सकता है।

वही आज की व्यस्त जीवनशैली में योग को अपनाया समय की आवश्यकता है। योग न केवल बीमारियों को रोकथाम में सहायक है, बल्कि स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है। योगाभ्यास कर नियमित योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. प्रभात कुमार ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने का भी प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों को रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवन जी सकता है।

योगाभ्यास कर नियमित योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. प्रभात कुमार ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने का भी प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों को रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवन जी सकता है। वही आज की व्यस्त जीवनशैली में योग को अपनाया समय की आवश्यकता है। योग न केवल बीमारियों को रोकथाम में सहायक है, बल्कि स्वस्थ एवं सकरात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है।

संक्षिप्त खबरें

नियमित योग अभ्यास हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से सशक्त बनाता है : विनोद



रांची(बिभा): बिरसा मुंडा एयरपोर्ट में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन अत्यंत उत्साह एवं सहभागिता के साथ किया गया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग रही, जो सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए योग के लिए रखा गया है। कार्यक्रम का शुभारंभ एयरपोर्ट निदेशक विनोद कुमार द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। इस अवसर पर एयरपोर्ट परिसर में आयोजित योग सत्र का संचालन दीपक कुमार, उप महाप्रबंधक (सिविल) द्वारा किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। इसके उपरांत आर्ट ऑफ लिविंग के श्री श्री स्कूल ऑफ योग से प्रमाणित योग प्रशिक्षक श्री उज्वल भास्कर के नेतृत्व में ध्यान (मैडिटेशन) सत्र आयोजित किया गया। ध्यान सत्र ने उपस्थित प्रतिभागियों को मानसिक शांति, एकाग्रता एवं आंतरिक संतुलन का अनुभव कराया। इस अवसर पर बिरसा मुंडा एयरपोर्ट के कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एयरपोर्ट निदेशक विनोद कुमार ने कहा कि, योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकरात्मक जीवन जीने की एक समग्र जीवन शैली है। नियमित योग अभ्यास हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से सशक्त बनाता है।

पाँच परगना ऑल आर्टिस्ट एसोसिएशन ने सोमवारी देवी को किया सम्मानित

बुढ़ू (बिभा): पाँच परगना क्षेत्र की प्रसिद्ध लोक गायिका व नृत्य साधिका सोमवारी देवी को संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार से सम्मानित किए जाने की खुशी में बुढ़ू स्थित कुशवाहा भवन में भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पाँच परगना ऑल आर्टिस्ट एसोसिएशन के कलाकारों ने सोमवारी देवी को अंगवस्त्र प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर कलाकारों में उत्साह का माहौल छाया रहा। संस्था के सचिव जगतपाल गोप ने कहा, यह हमारे पूरे क्षेत्र के लिए गौरव का क्षण है। सोमवारी देवी के इस पुरस्कार से पाँच परगना क्षेत्र अभिमान है। तीन साल पहले जिस सम्पन्न के साथ हमने इस संगठन की शुरुआत की थी, वह आज फल-फूल रहा है। उन्होंने संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार दिवसों में अहम भूमिका निभाने वाले लोक कलाकार नंदलाल नायक की का विशेष आभार व्यक्त किया। साथ ही संस्था के सभी पदाधिकारियों और कलाकार साथियों को धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में संस्था के संरक्षक प्रवीण कुमार, अध्यक्ष रमन गुप्ता, कोषाध्यक्ष संजय साहू, लीगल एडवाइजर मदन महतो, सलाहकार रीता मुंडा, तमाड़ राजा महेंद्र नाथ साहदेव, गुरुवा लोहारा, अजय मुंडा, जगजीवन लोहारा सहित पाँच परगना क्षेत्र के दर्जनों कलाकार मौजूद रहे। सभी पदाधिकारियों ने सोमवारी देवी की उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त किया।



योग और वन पर्यावरण दोनों मानव कल्याण के लिए आवश्यक : संजीव कुमार

रांची(बिभा): अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर वन मुख्यालय झारखंड के पलाश सभागार में वन प्रचार और प्रसार प्रमंडल, रांची ने योग दिवस का आयोजन किया। इस अवसर पर झारखंड के प्रधान मुख्य वन संरक्षक हार्फ संजीव कुमार ने राज्यवासियों को हार्दिक शुभकामनाएँ एवं बधाई दी है। अपने संदेश में उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन एवं अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रभावी माध्यम है। आज के व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवन में योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है, बल्कि मानसिक शांति, आत्मविश्वास तथा सकरात्मक ऊर्जा का भी संचार करता है। उन्होंने कहा कि वन एवं पर्यावरण संरक्षण तथा योग, दोनों का उद्देश्य मानव जीवन को स्वस्थ एवं संतुलित बनाना है। जिस प्रकार वृक्ष और वन हमें स्वच्छ वायु, शुद्ध पर्यावरण एवं जीवनदायिनी ऊर्जा प्रदान करते हैं, उसी प्रकार योग स्वस्थ एवं सुखी जीवन की आधारशिला है। इसलिए पर्यावरण संरक्षण और योग को जन-आंदोलन का स्वरूप देने की आवश्यकता है।



आसनसोल मंडल ने रेलवे प्रतिष्ठानों, संस्थानों और विद्यालयों में व्यापक भागीदारी के साथ मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

आसनसोल। पूर्व रेलवे के आसनसोल मंडल ने 21 जून 2026 को विभिन्न रेलवे प्रतिष्ठानों, प्रशिक्षण संस्थानों और शैक्षणिक संस्थानों में रस्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग्य विषय के तहत कॉमन योग प्रोटोकॉल कार्यक्रमों का आयोजन करके 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (कुक) 2026 मनाया। ये कार्यक्रम रेलवे बोर्ड के निर्देशों और भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार आयोजित किए गए, जो नियमित योग अभ्यास के माध्यम से शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने की राष्ट्रीय पहल का हिस्सा है।

मुख्य कार्यक्रम आसनसोल स्थित विवेकानंद संस्थान में श्री संग्रह मौर्य, मंडल रेलवे प्रबंधक, आसनसोल और श्री प्रवीण कुमार प्रेम, अपर मंडल रेलवे प्रबंधक, आसनसोल की उपस्थिति में आयोजित किया गया। शाखा अधिकारी, रेलवे कर्मचारी, पूर्व रेलवे महिला कल्याण संगठन की सदस्य और अन्य प्रतिभागियों ने कार्यक्रम में भाग लिया। प्रमाणित योग प्रशिक्षकों ने



सामान्य योग प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योग आसन, रसास-प्रश्वास व्यायाम और ध्यान सत्र आयोजित किए। कार्यक्रम के सफल संचालन में उनके योगदान के लिए प्रशिक्षकों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर, श्री संग्रह मौर्य ने संस्थान परिसर में वृक्षारोपण अभियान भी चलाया, जिससे पर्यावरण के प्रति उत्तरदायित्व और सतत जीवन शैली का संदेश फैलाया गया। इसी प्रकार के योग सत्र चित्तंरंज इस्टीच्यूट, अंडाल; टैगोर इस्टीच्यूट, सीतारामपुर; और लाल बहादुर शास्त्री इस्टीच्यूट, मधुपुर में भी आयोजित किए गए, जिनमें रेलवे कर्मचारियों, उनके परिवार के सदस्यों, संस्थान के प्रतिनिधियों और रेलवे सुरक्षा बल के कर्मियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। सत्रों का उद्देश्य नियमित योग अभ्यास के

माध्यम से शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बढ़ावा देना था। इलेक्ट्रिक लोकोमोटिव प्रशिक्षण केंद्र, आसनसोल सहित कई रेलवे प्रतिष्ठानों में भी कार्यक्रम आयोजित किए गए। भुली स्थित बहुविषयक क्षेत्रीय प्रशिक्षण संस्थान; अंडाल स्थित डीजल शेड; आसनसोल स्थित ट्रेनिंग रोलिंग स्टॉक; अंडाल स्थित बाँक्सापन डिपो; और आसनसोल, पानागढ़ और मधुपुर स्थित ब्रिज प्रशिक्षण केंद्रों में मंडल की परिचालन और प्रशिक्षण इकाइयों के कर्मचारियों की भागीदारी सुनिश्चित की गई। मंडल के अंतर्गत आने वाले शैक्षणिक संस्थानों ने भी सक्रिय भागीदारी के साथ इस अवसर को मनाया। पूर्व रेलवे उच्च माध्यमिक विद्यालय, आसनसोल; पूर्व रेलवे हाई स्कूल, आसनसोल; पूर्व रेलवे

मिश्रित प्राथमिक विद्यालय, आसनसोल; और पूर्व रेलवे हाई स्कूल, अंडाल ने छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों को शामिल करते हुए योग गतिविधियों का आयोजन किया, जिससे युवा पीढ़ी में योग के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाई गई।

आसनसोल मंडल के विभिन्न प्रतिष्ठानों और संस्थानों में कुल भागीदारी 4,200 से अधिक रही, जो स्वस्थ जीवनशैली और समग्र कल्याण के एक महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में योग की बढ़ती स्वीकृति को दर्शाती है। व्यापक पैमाने पर आयोजित इस कार्यक्रम ने इस वर्ष के विषय, रस्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग के संदेश को सफलतापूर्वक आगे बढ़ाया, जिसमें शारीरिक फिटनेस, मानसिक संतुलन और समग्र कल्याण को बनाए रखने में योग के महत्व पर प्रकाश डाला गया। आसनसोल मंडल नियमित योग अभ्यास के माध्यम से रेलवे कर्मचारियों, उनके परिवारों और व्यापक समुदाय के स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार लाने के उद्देश्य से पहलों को बढ़ावा देना जारी रखता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महाप्रबंधक व उच्चाधिकारियों ने किया योगाभ्यास

हाजीपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महाप्रबंधक छत्रसाल सिंह एवं पूर्व मध्य रेल महिला कल्याण संगठन की अध्यक्ष सुनीता सिंह के मुख्य आतिथ्य में पाटलिपुत्र रेल परिसर, पटना में स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग थीम के साथ उत्साह एवं गरिमापूर्ण वातावरण में योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाप्रबंधक छत्रसाल सिंह एवं महिला कल्याण संगठन की अध्यक्ष सुनीता सिंह द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इसके उपरांत योग प्रशिक्षक द्वारा योग के विभिन्न प्रकार के आसनों एवं



प्राणायाम की क्रियाएं करवायी गयी एवं इससे होने वाले बहुआयामी लाभ के संबंध में रेल अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अवगत कराया। योगाभ्यास के दौरान अधिकारियों ने शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारू रूप से कार्यशील रखने हेतु प्राणायाम एवं योग के अन्य विधाओं का अभ्यास किया। इससे पहले महाप्रबंधक एवं अन्य उच्चाधिकारीगण कोलकाता में

आयोजित प्रधानमंत्री के योग कार्यक्रम में लाइव प्रसारण से जुड़े एवं प्रधानमंत्री के योग से संबंधित संबंधों ने लाभान्वित हुए। कार्यक्रम का प्रारंभ राष्ट्रीय गीत वंदे मातरम तथा कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान जन गण मन के सामूहिक गायन के साथ हुआ। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पूर्व मध्य रेल मुख्यालय, हाजीपुर एवं निर्माण संगठन कार्यालय, महेन्द्रघाट, पटना तथा पाँच मंडलों में भी योग शिविर का आयोजन किया गया जहां बड़ी संख्या में अधिकारियों एवं रेलकर्मचारियों ने योगाभ्यास किया।

पूर्व रेलवे ने उत्साह के साथ मनाया 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

कोलकाता: रविवार को पूरे देश में ऊर्जा और उत्साह की एक नई लहर देखने को मिली, जब भारत ने 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। इस अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 21 जून 2026 को कोलकाता के ऐतिहासिक रोड रोड से राष्ट्रीय समारोह का उद्घाटन किया तथा नागरिकों के साथ योगाभ्यास में सक्रिय रूप से भाग लिया। पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक श्री मिलिंद देऊस्कर ने भी प्रधानमंत्री के कार्यक्रम में भाग लिया।

राष्ट्र के नाम अपने प्रेरणादायक संघोषण में प्रधानमंत्री ने योग के वास्तविक महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग लोगों के बीच ऐसा संबंध स्थापित करता है जो केवल एक दिन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि पूरे वर्ष बना रहता है।



उन्होंने योग को समग्र स्वास्थ्य और कल्याण का माध्यम बताते हुए कहा कि यह एक ऐसी दैनिक साधना है जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मन को भी सुदृढ़ बनाती है। उन्होंने नागरिकों को अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उनके विचार इस वर्ष की राष्ट्रीय थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग के अनुरूप थे। पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक मिलिंद देऊस्कर के मार्गदर्शन में पूर्व रेलवे मुख्यालय में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग

दिवस का आयोजन बेल्वेडियर रेलवे क्लब में किया गया। इस अवसर पर पूर्व रेलवे के अपर महाप्रबंधक श्री शीलेंद्र प्रताप सिंह, प्रमुख मुख्य शीर्षक अधिकारी डॉ. महूआ वर्मा तथा अन्य प्रमुख विभागाध्यक्षों एवं वरिष्ठ अधिकारियों ने योग सत्र में सक्रिय भागीदारी की। ह्यूआर्ट ऑफ लिविंग्स मैडिटेशन सेंटर के एक प्रशिक्षक ने प्रतिभागियों को सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास कराया।

दक्षिण पूर्व रेलवे ने 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

कोलकाता : दक्षिण पूर्व रेलवे ने रविवार को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 को बड़े उत्साह के साथ मनाया। इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग है। दक्षिण पूर्व रेलवे के महाप्रबंधक, अनिल कुमार जैन मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे तथा उन्होंने गार्डनरी स्थित दक्षिण पूर्व रेलवे मुख्यालय के बीएएनएर इंडोर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में दीप प्रज्वलित कर योग सत्र का उद्घाटन किया। इस अवसर पर सभी प्रधान विभागाध्यक्ष तथा अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे। दक्षिण पूर्व रेलवे मुख्यालय में योग सत्र का आयोजन



किया गया, जिसमें द आर्ट ऑफ लिविंग, कोलकाता केंद्र के विशेषज्ञ योग प्रशिक्षकों ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को कॉमन योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया। योग, सचेत रसास (माइंडफुल ब्रीदिंग) और ध्यान के माध्यम से तनाव एवं चिंता को कम करता है। यह शरीर की लचीलापन और शक्ति को बढ़ाकर उसे स्वस्थ

एवं सक्रिय बनाए रखने में सहायक होता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री के संबोधन का सीधा प्रसारण (लाइव स्ट्रीमिंग) भी आयोजित किया गया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस दक्षिण पूर्व रेलवे के सभी चार मंडलों अर्थात् खड़गपुर, आद्रा, चक्रधरपुर तथा रांची में भी मनाया गया।

बिहान भारत की ओर से स्वात्वाधिकारी प्रकाशक एवं मुद्रक संजय कुमार के लिए वाटिका अपार्टमेंट, भोसले गली, हरिहर सिंह रोड, बरियातू, रांची-834009 (झारखंड) दूरभाष: 7761060594, 7004767601 से प्रकाशित तथा शिवा साई पब्लिकेशन प्रा.लि. (एसएच प्रिंटर प्रा.लि.), काटीटांड रातू, नियर टेंडर बगीचा, एचपी पेट्रोल् पंप, रातू, रांची - 835222 झारखंड से मुद्रित। समस्त दीवानी विवाद, न्यायोचित कार्रवाई एवं दंडित परिवादों के लिए क्षेत्राधिकार रांची न्यायालय में रहेगा। संपादक : कविता साहू *पीआरवी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेदार। प्रबंध संपादक : बीरेन्द्र महली ।

Email-bihanbharat@gmail.com, bihanbharatranchinews@gmail.com