

Department of Yogic Science

D.S.B. Campus, Nainital

Kumaun University





12th June to 17th June, 2023 – Yoga sessions organized by Department of Yogic Science, D.S.B Campus, Nainital for people living in remote areas.

Total number of people who participated = 255



15th May to 21th May, 2023 – Yoga sessions organized by Department of Yogic Science, D.S.B Campus, for school students.

Total number of people who participated = 797



21st and 22nd November, 2022 – Inter Collegiate Yoga Competition Winners organized by Chanakya Law College, Rudrapur.

Total number of students who participated in the competition = 60



योग विज्ञान विभाग
डी० एस० बी० परिसर
कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल
अष्टम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
21 जून, 2022

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥
श्रीमद्भगवत् गीता २/४८

"योग फॉर ह्यूमेनिटी"

Prof. N.K. Joshi
Vice Chancellor
Kumaun University
Nainital

Prof. L.M. Joshi
Director
D.S.B. Campus
Kumaun University



**21st June, 2022 – International Yoga Day Celebration at D.S.B Campus
Kumaun University**

Total number of students who participated in this event = 558


Yogic Science Department
D.S.B. Campus
Kumaun University, Nainital


on the occasion of upcoming 8th International Day of Yoga

presents
Yogasana
Competition
Yoga for Humanity

20th June 2022 :
HRDC, Kumaun University, Nainital
Contact us: +91 8755516077
Email: yogakudsbnit@gmail.com



Prof. N.K. Joshi
Vice Chancellor
Kumaun University
Nainital



Dr. Nagendra Sharma
Secretary Sports Board
Kumaun University, Nainital



Prof. Sanjay Ghildiyal
Coordinator
Department of Yogic Science
D.S.B. Campus
Kumaun University, Nainital



Dr. Seema Chauhan
H.O.D. Department of Yogic Science
D.S.B. Campus
Kumaun University, Nainital

शरीर और मन का एक होना है योग

शाह टाइम्स संवाददाता
नैनीताल। सरोवर नगरी नैनीताल में विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा आठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के पूर्व



दिवस में योग फ़ॉर ह्यूमैनिटी थीम के अंतर्गत योगसन प्रतियोगिता का आयोजन यूजीसी एचआरडी सी केंद्र में किया गया। इस कार्यक्रम में

आईएमटी काशीपुर के बालक एवम बालिकाओं, खटोमा की बालिका वर्ग, डीएसबी के बालक एवम बालिकाओं, योगनीलयम अल्मोड़ा के बालक एवं बालिका वर्ग की टीमों ने प्रतिभाग किया। व्यक्तिगत चैंपियनशिप में 11 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का उद्घाटन कुलपति प्रो. एनके जोशी ने दीप प्रज्वलन कर एवं रिबन काटकर किया। कुलपति का स्वागत तिलक लगाकर, पुष्प गुच्छ भेंट कर एवं श्रीमद्भागवत गीता भेंट कर

किया गया। इस अवसर पर कुलपति ने कहा कि योग सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना है। योग शरीर मन और भावनाओं का एक होना है। यह भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक, आध्यात्मिक चेतना का मार्ग है। यह जीवन जीने का विज्ञान है। निदेशक डीएसबी प्रो. एलएम जोशी, प्रो. एलएस लोधियाल, प्रो. नीता बोरा शर्मा, डा. नागेंद्र शर्मा, दुर्गेश डिमरी, डा. संतोष कुमार का स्वागत तिलक लगाकर, पुष्प गुच्छ भेंट कर एवं श्रीमद्भागवत गीता भेंट कर किया गया। कार्यक्रम में नेहरू युवा केन्द्र नैनीताल से जिला युवा अधिकारी डॉल्वी तेवतिया न भी प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का संचालन प्रो. ललित तिवारी ने किया

विभागाध्यक्ष डा. सीमा चौहान ने सभी का स्वागत किया। योग संयोजक प्रो. संजय घिल्डियाल ने सबका धन्यवाद किया। कुलपति ने विजेताओं को पुरस्कार वितरित किए जिसमें पुरुष टीम प्रतियोगिता में प्रथम स्थान- योगनिलयम, अल्मोड़ा और द्वितीय स्थान आईएमटी काशीपुर एवं महिला वर्ग में प्रथम स्थान डीएसबी परिसर नैनीताल और द्वितीय स्थान खटोमा। व्यक्तिगत चैंपियनशिप में प्रथमख नविका और यशिका एवं द्वितीय- हिमांशु और धीरज रहे। यशिका एवम सुहार्दिका ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सभी का दिल जीत लिया दोनों को 2100 2100 की धनराशि नगद पुरस्कार रूप में प्राप्त की। योग प्रतियोगिता का संचालन शुभम विश्वकर्मा ने किया।

20th June, 2022 – Yoga Competition organized by D.S.B Campus Kumaun University

Total number of students who participated in this event = 120



29th November, 2021 – Inter Collegiate Yoga Competition Runners Up

Total number of students who participated in the competition = 60



योग विज्ञान विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल

द्वारा आयोजित

जागरण - एक योग अभियान

अन्तर्गत सप्तम् अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह- २०२१

१९ जून से २१ जून २०२१

तीन दिवसीय कार्यशाला

"समग्र स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका"





संरक्षक:
प्रो. एन. के. जोशी,
कुलपति,
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल



Registration Link: https://docs.google.com/forms/d/e1FAIpQLSfnFsJ-loBd7EztMs0oV_Nd8Qxtr5b1xYK1-XbowHa_6mU2NA/viewform?usp=sf_link

Facebook Page
QR Code



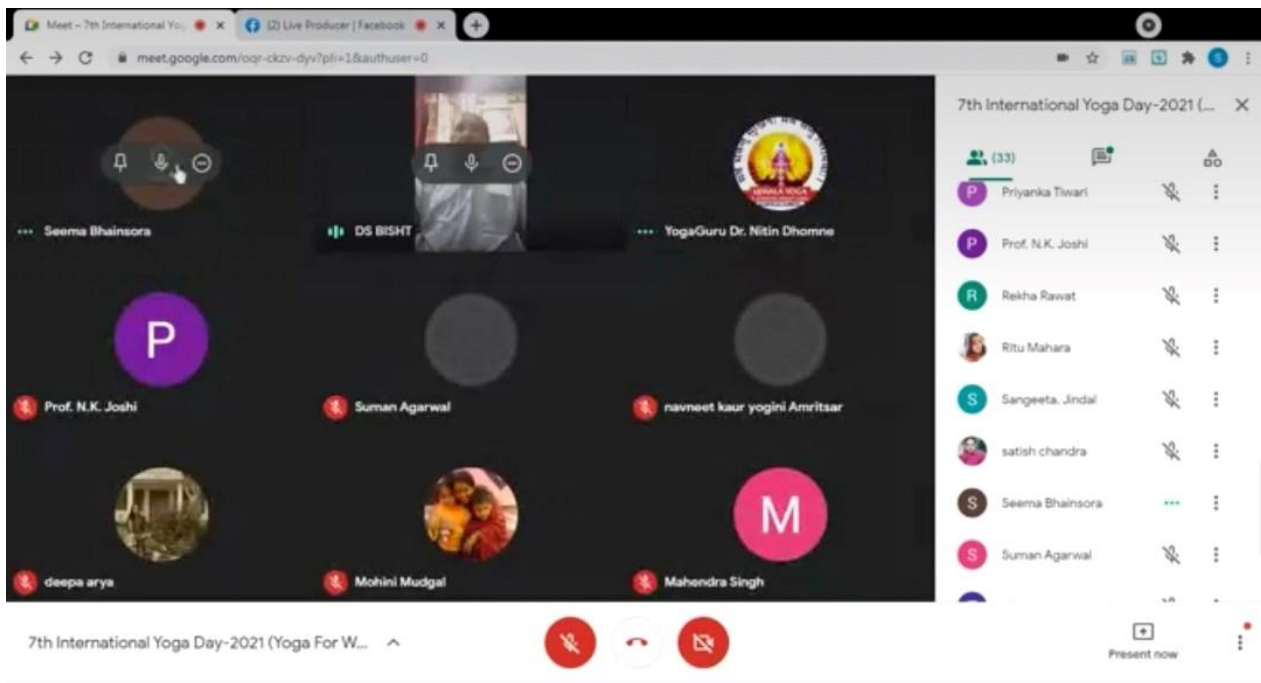


अधिष्ठाता, छात्र कल्याण एवं योग समन्वयक
प्रो. डी. एस. बिहट
डी. एस. बी. परिसर,
कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल



<https://www.facebook.com/Yogic-Science-Department-DSB-Campus-Kumaun-University-Nainital-108219358090427/>

yogakudsbntl@gmail.com



**21st June, 2021 – International Yoga Day Celebration at D.S.B Campus
Kumaun University**

Total number of students who participated in this event = 473



कोरोना ने बताया कि जीवन में क्या ज्यादा मायने रखता है : प्रो. पचौरी

10 दिनी राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान योग जागरण का हुआ वचुअल समापन

आज समाचार सेवा

नैनीताल। वैश्विक महामारी कोरोना वायरस संक्रमण (कोविड-19) के प्रभावी रोकथाम के लिए मानसिक स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं स्कारात्मकता को बढ़ाने के विशेष मकसद से कुमाऊँ विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग द्वारा चलाये जा रहे 10 दिवसीय राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान योग जागरण का मुख्य अतिथि हिमालयन विश्वविद्यालय देहरादून के कुलपति प्रो. जे.पी. पचौरी द्वारा गूगल मीट के माध्यम से ऑनलाइन समापन किया गया तथा योग प्रतियोगिता में प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन भी किया गया। अपने संबोधन में प्रो.पचौरी ने बताया कि कोरोना संकट के



समय हम कैसे स्वयं को अवसाद से दूर रखें, सकारात्मक विचारों से लबरेज कैसे रहें एवं तनाव को कम कैसे करें। उन्होंने कहा कि जीवन में बाहरी और आंतरिक दो तरह की प्रेरणा होती है। बाहरी प्रेरणा पाकर इंसान धन कमाने जैसा काम करता है और आंतरिक प्रेरणा से व्यक्तित्व सुधारने, दूसरों की मदद करने, मानसिक शांति पाने और ज्ञान अजिस्त करने या

किसी खेल गतिविधि का आनंद उठाने के लिए होता है। कोरोना बीमारी ने लोगों को यह जानने का मौका दिया है कि जीवन में क्या ज्यादा मायने रखता है।

प्रो.पचौरी ने कहा कि मानव में जो विराट शक्तियाँ भी छिपी हुई हैं, उनका सही उपयोग किया जाए तो निःसंदेह मनुष्य सर्वज्ञता और महानता जैसी स्थिति को प्राप्त कर सकता है और यही स्थिति कोरोना मुक्ति की सार्थक दिशा है। वेदों के इस सिद्धांत का स्मरण कर आप अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाकर उसे ऊँचाई के स्तर तक ले जा सकते हैं। इसी के साथ जीवन को समझ होना भी बेहद जरूरी है, इसके लिये संयम, समर्पण, अनुशासन जैसे मूल्यों को जीना ही होगा। इस अवसर पर योग शिक्षिका डॉ. सीमा चौहान ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम भर नहीं, बल्कि एक ऐसी स्वस्थ जीवनशैली है जो मन का स्वास्थ्य भी संवर्धित है। योग के अलावा दुनिया में ऐसा कोई व्यायाम नहीं जो इंसान को

शुभम, इतिशा, आशीष, पलास व कृष्णा ने मारी बाजी

नैनीताल। योग जागरण कार्यक्रम के संयोजक प्रो. देवेन्द्र सिंह बिष्ट ने बताया कि विभाग द्वारा आयोजित योग प्रतियोगिता में शुभम विश्वकर्मा, इतिशा राजपूत, आशीष कुमार, पलास मेहरा एवं कृष्णा मुरारी ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ एवं पंचम स्थान प्राप्त किया है। योग प्रतियोगिता के निर्णायक मण्डल के रूप में प्रो. सुरेश वर्णवाल, डॉ. विनोद नैटियाल, डॉ. लक्ष्मी नारायण जोशी, डॉ. सीमा चौहान तथा दीपा आर्या द्वारा सहयोग दिया गया।

आत्मिक स्तर पर भी परिष्कृत करता हो। योग को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया भी माना गया है। जो शरीर, मन और आत्मा को जोड़ते हुए सकारात्मक सोच और स्वस्थ जीवन की राह सुझाती है। समापन कार्यक्रम का संचालन करते हुए योग जागरण कार्यक्रम के संयोजक एवं डीएसबी परिसर के अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. देवेन्द्र सिंह बिष्ट ने कहा कि इस चुनौतीपूर्ण समय में सकारात्मकता बनाए रखने के लिए अपने परिजनों तथा आस-पास वालों के साथ प्रतिदिन योग

एवं अन्य रचनात्मक गतिविधियों में सक्रियता से भागीदारी सुनिश्चित करें साथ ही जन कल्याण की प्रार्थना करें इससे वातावरण में सकारात्मक तरंगों का निर्माण होगा एवं सकारात्मकता आयेगी। इसी के साथ प्रो.बिष्ट द्वारा 10 दिवसीय राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान योग जागरण के आयोजन एवं संचालन में सहयोग हेतु कुलपति प्रो. एन.के. जोशी के साथ ही सभी योग विशेषज्ञों, मनोवैज्ञानिकों, विद्वत्तजनों एवं छात्र-छात्राओं का आभार भी व्यक्त किया गया।

17th May, 2021 – Yoga Competition organized by D.S.B Campus Kumaun University

Total number of students who participated in this event = 39

थो आउट कोरोना



कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए राष्ट्रीय योग जागरूकता अभियान



योग जागरण

स्वस्थ जीवन की आस, योग के साथ...



११ मई २०२१ – २० मई २०२१



कोरोना महामारी को रोकना के लिये योग अभियान आगे किया जा रहा है। इसके अन्तर्गत देश-प्रतिष्ठान स्तर पर बढ़ते के लिए गतिविधियाँ आयोजित की जा रही हैं। सभी के विचारों को ध्यान में रखते हुए डॉ. अरुण कुमार शर्मा की सुझाव अनुसार पर योग करने अपने समान-समान परिवार के सदस्यों को भी मजबूत बनाएँ। कोरोना महामारी से बचने के लिए पूर्ण कर्म-कर्म, सूर्य व्यायाम एवं व्यायाम के महत्व से अपनी दृष्टिकोणी को बदलें तथा डॉ. अपने व्यायाम-प्राप्त में सुधार करने सचिवक आदर्श लें।

डॉ० ए० के० जोशी
कुलपति

मुख्य गतिविधियाँ -

- प्रतिदिन योग प्रशिक्षकों द्वारा फेसबुक लाइव के माध्यम से विशुद्ध प्रशिक्षण
- प्रतिदिन देश-विदेश के स्थापित योग विशेषज्ञों, चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों एवं विद्वानों के प्रयोगात्मक व्याख्यान सत्र
- विभिन्न आयु वर्ग हेतु ऑनलाइन योगासन प्रतियोगिता



डॉ० दिलीप चंद्रा
कुलसचिव
कुमाऊँ विश्वविद्यालय
नैनीताल



डॉ० डी०एस० बिष्ट
अतिरिक्त प्राध्यापक
डी०एस०बी० परिसर
नैनीताल



डॉ० अरुण शर्मा
सहायक प्राध्यापिका
डी०एस०बी० परिसर
नैनीताल



डॉ० अरुण शर्मा
योग प्रशिक्षिका
डी०एस०बी० परिसर
नैनीताल

योग विज्ञान विभाग
कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल (उत्तरखंड)

कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए कुमाऊँ विश्वविद्यालय द्वारा चलाये जा रहे दस दिवसीय राष्ट्रीय योग जागरूकता... See more



11th May to 20th May, 2021 – Covid 19 Awareness program organized by D.S.B Campus Kumaun University.

Total number of students who participated in this event = 339



2019/10/31 16:05



2019/10/31 16:22

31st October, 2019 – Inter Collegiate Yoga Competition organized by Rajkiya Mahavidhyalay, Kapkote.

Total number of students who participated in the competition = 60



**21st June, 2019 – International Yoga Day Celebration at D.S.B Campus
Kumaun University**

Total number of students who participated in this event = 424



15th June to 17th June, 2019 – Yoga sessions organized by Department of Yogic Science, D.S.B Campus, for women.

Total number of people who participated = 316



4th June to 6th June, 2019 – Yoga sessions organized by Department of Yogic Science, D.S.B Campus, for people working in various companies.

Total number of people who participated = 330



15th June to 17th June, 2018 – Yoga sessions organized by Department of Yogic Science, D.S.B Campus, for NCC cadets.

Total number of people who participated = 244



**21st June, 2018 – International Yoga Day Celebration at D.S.B Campus
Kumaun University, Nainital.**

Total number of students who participated in this event = 344



11th June, 2017 – Yoga session organized by D.S.B Campus Kumaun University, Nainital.

Total number of students who participated in this event = 219



14th June, 2016 – Yoga session organized by D.S.B Campus Kumaun University, Nainital.

Total number of students who participated in this event = 194

रामपुर योग शिविर 01-21 जून



फिजिकल कॉलेज स्टेडियम में योगभ्यास करती महिलाएं, युवतियां व अन्य।

● अमृत विचार

THE PANCHHI HEADLINES

हमारी सुर्खियां आपके मन की बात

02-06-2023,शुक्रवार/ उत्तर प्रदेश/ जनपद रामपुर /

योग प्रशिक्षण के दूसरे दिन क्रियाओ के साथ-कराये आसन

प्रशिक्षिका अंतरा यादव ने बताईं जीवन मे योग की बारीकियां

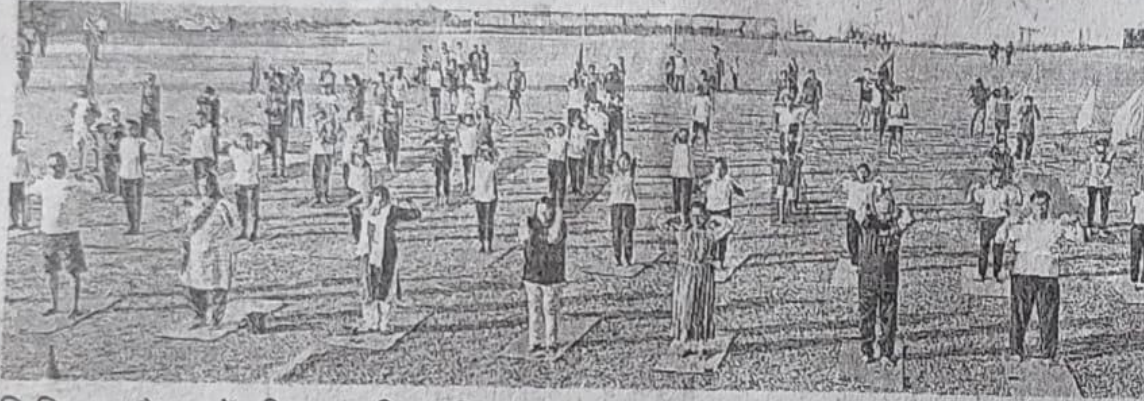


दि पँछी हेडलाइंस

दि पँछी हेडलाइंस रामपुर// 01 जून 2023 से शुरू हुए योग प्रशिक्षण का शुभारंभ ब्रह्मपतिवार को क्रीडा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा द्वारा कराया गया। शक्रवार को दूसरे दिन महात्मा गांधी स्टेडियम फिजिकल कॉलेज में चल रहा प्रशिक्षण शिविर 21 जून तक चलता रहेगा। क्रीडा भारती और जिला योगासन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तत्वाधान में चल रहे योग शिवर का आज दूसरे दिन योग प्रशिक्षिका अंतरा यादव ने सभी लोगों को योग का प्रशिक्षण दिया। उन्होंने क्रियाओ के साथ-साथ आसन भी कारये और योग प्रशिक्षिका ने सभी को बताया की योग हमारे लिए क्यों आवश्यक है

और योग की बारीकियां गिनाई। इस अवसर पर जिला योगासन खेल संघ रामपुर की अध्यक्ष वंदना शर्मा, कोषअध्यक्ष सतीश कुमार, सचिव मीनाक्षी रानी, फिजिकल कॉलेज के प्रवक्ता डॉ अनूप कुमार सिंह, फिजिकल कॉलेज के इंचार्ज जावेद खान, क्रीडा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा, क्रीडा भारती के जिला उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ के उपसचिव मनोज कुमार, भाजपा सिविलाइन स्वच्छ भारत के सहसंयोजक सुरज सिंह सैनी, आदि मौजूद रहे। कल शनिवार की सुबह ठीक 6 बजे योग प्रशिक्षण दिया जायेगा। जोकि 7 बजे तक चलेगा।

योग दिवस की तैयारियां आरंभ स्टेडियम में कराया अभ्यास



फिजिकल मैदान में क्रीड़ा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ की ओर से हुए योग प्रशिक्षण शिविर में योगाभ्यास करती छात्राएं • जागरण

जागरण संवाददाता, रामपुर : योग दिवस में अभी समय है, लेकिन इसकी तैयारियां शुरू हो गई हैं। क्रीड़ा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में योगाभ्यास कराया गया।

गुरुवार से योग प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ क्रीड़ा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और जिला योगासन खेल संघ की जिला अध्यक्ष वन्दना शर्मा एवं योग प्रशिक्षक व जिला योगासन खेल संघ की सचिव मीनाक्षी रानी व अंतरा यादव ने सभी को योग प्रोटोकाल का अभ्यास कराते

हुए किया। इसके बाद उनके द्वारा सूक्ष्म व्यायाम व खड़े होकर किए जाने वाले आसन, बैठ कर किए जाने वाले आसन, पेट के बल लेट कर तथा कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास भी कराया। इसके बाद क्रीड़ा भारती के अध्यक्ष ने सभी का आभार जताया। उन्होंने बताया कि ये प्रशिक्षण 21 जून 2023 तक चलेगा। क्रीड़ा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा, फिजिकल कॉलेज के प्रवक्ता डा. अनूप कुमार, प्राचार्य जमील अहमद, भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष पारुल गुप्ता मौजूद रहे।

रामपुर पुलिस लाइन में योगाभ्यास

पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार शुक्ला ने पुलिस कर्मियों को बताये योग के लाभ



रामपुर (विधान केसरी)। पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार शुक्ला के निदेशानुसार रिजर्व पुलिस लाइन, रामपुर में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने हेतु पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास एवं आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये। इस दौरान समस्त क्षेत्राधिकारी, थाना प्रभारी, अमित गर्ग योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, मीनाक्षी रानी योगाचार्य जनपद रामपुर, डा. वन्दना शर्मा अध्यक्ष योगा टीम जनपद रामपुर, सतीश चन्द्र योगाचार्य जनपद रामपुर, सुभम विश्नोई

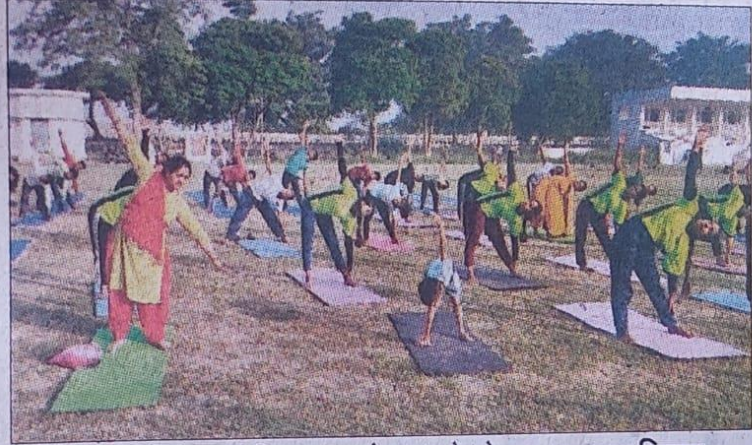
योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, अन्तरा यादव योगाचार्य जनपद रामपुर, सुमन याग टीम मेम्बर जनपद रामपुर, जयमाला गंगवार योग टीम मेम्बर जनपद रामपुर, प्रतिसार निरीक्षक तथा अन्य अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे। उक्त योग टीम द्वारा समस्त अधिकारी, कर्मचारियों को योग कराया गया व योग से मिलने वाले लाभ के बारे में बताया। योग शिविर समाप्ति पर पुलिस अधीक्षक द्वारा योगाचार्य व संपूर्ण योग टीम को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया तथा क्षेत्राधिकारी की ओर से पुलिस अधीक्षक को प्रतीक चिन्ह प्रदान किया गया।

योग करके रह सकते हैं निरोग: राहुल

कार्यालय संवाददाता, रामपुर

अमृत विचार: फिजिकल कालेज स्टेडियम पर शुक्रवार की सुबह क्रीड़ा भारतीय और जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वावधान में योग का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर क्रीड़ा भारती के जिलाध्यक्ष राहुल शर्मा ने कहा कि योग से कई बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके अलावा योग मानसिक शांति के लिए बहुत जरूरी है।

महात्मा गांधी स्टेडियम फिजिकल कॉलेज में चल रहे प्रशिक्षण शिविर में प्रशिक्षकों द्वारा योग क्रियाओं को सिखाया गया। क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे योग शिविर में योग प्रशिक्षक अंतरा यादव ने सभी लोगों को योग



फिजिकल कालेज स्टेडियम पर योग करते लोग। ● अमृत विचार

का प्रशिक्षण दिया और क्रियाओं के साथ-साथ आसन भी कराए। बताया कि सभी को बताया कि योग हमारे लिए क्यों आवश्यक है और योग की बारीकियां गिनाईं। जिला योगासन खेल संघ की अध्यक्ष वंदना शर्मा, कोषाध्यक्ष सतीश कुमार, सचिव मीनाक्षी रानी, फिजिकल कॉलेज

के प्रवक्ता डा. अनूप कुमार सिंह, फिजिकल कॉलेज के इंचार्ज जावेद खान, क्रीड़ा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा, क्रीड़ा भारती के जिला उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ के उपसचिव मनोज कुमार, सूरज सिंह सैनी आदि मौजूद रहे।

लाल मिर्च, धनिया

भागमभाग भरी जिंदगी में कुछ मिनट अपने लिए भी निकालें लोग : रूपा

कार्यालय संवाददाता, रामपुर

अमृत विचार : फिजिकल कालेज स्टेडियम पर लोगों ने योगाभ्यास किया। इस दौरान प्रशिक्षकों ने अनुलोम-विलोम के अलावा पेट के बल और पीठ के बल लेटकर योग सिखाया गया। डीएवी कन्या इंटर कालेज बिलासपुर की प्रधानाचार्य रूपा अग्रवाल ने कहा कि भागमभाग भरी जिंदगी में कुछ मिनट अपने लिए भी निकालें और सुबह उठकर प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग करें। इससे कई बीमारियों में लाभ मिलेगा।

महात्मा गांधी स्टेडियम पर बुधवार को योग प्रशिक्षक अंतरा यादव ने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जिसमें क्रियों



फिजिकल कालेज स्टेडियम पर योग करते बच्चे। ● अमृत विचार

के साथ-साथ सूक्ष्म व्यायाम और खड़े होकर किए जाने वाले व्यायाम बैठकर किए जाने वाले व्यायाम, पेट के बल लेट कर किए जाने वाले व्यायाम, पीठ के बल लेट कर किए

जाने वाले व्यायाम, अनुलोम-विलोम कराया। योग के बाद डीएवी कन्या इंटर बिलासपुर की प्रधानाचार्य रूपा अग्रवाल ने कहा कि क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ का लोगों को

खेलों में शामिल हुआ योग
राजकीय शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय के प्रवक्ता डा. अनूप सिंह ने बताया कि सरकार की नई शिक्षा नीति के अनुसार अब योग को खेलों में भी शामिल कर दिया गया है। योग प्रशिक्षण शिविर में 10 से 55 साल तक का कोई भी व्यक्ति लाभ उठा सकता है। इस अवसर पर क्रीड़ा भारती के उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ के उपसचिव मनोज कुमार, सतीश कुमार, अनिल कुमार, सूरज सिंह सैनी, चनेश्वरी आदि मौजूद रहे।

योगाभ्यास कराया जाना एक अच्छा प्रयास है। क्रीड़ा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा ने बताया कि योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने का सिर्फ और

योग, आयुर्वेद और स्वदेशी के बल पर भारत बनेगा महाशक्ति : मुनीश

रिसेल लखन में पत्राचार द्वारा साधकों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर होने वाले सरकारी प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास कराया गया। भारत स्वाभिमान के लिए प्रथमरी मुनीश शर्मा ने कहा कि निर्दिष्ट योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। शारीरिक योग सधारात्मक होती है और हमारा मन अच्छे कार्यों की ओर ध्रुव होता है। इन्होंने योग साधकों को शीघ्र चलाने, संकष्ट से बचाने, कष्ट चलाने जन्म, संवाहन, वाह्यगम, प्रदहन्नासन, कर्पट घक्रसन, अर्धशिरसन, त्रिकोणसन, दंडासन, बज्रासन, शरक आसन, अर्ध उष्टासन, चक्रसन, त्र्यंभुजसन, महाशिरसन, भुजंगारसन, हस्तभ्रमसन, वनुरासन, उलान फदासन, अर्ध हस्तसन, सेतुबन्धसन, प्राणिक का अभ्यास कराया। इस अवसर पर वी.महा. प्रदीप कुमार, दिनेश कुमार, विवेक कुमार, संतोष अरारा, शशि कपूर, विनीत आदि उपस्थित रहे।

सिर्फ एक ही मकसद है कि बच्चे ज्यादा से ज्यादा सोखें और अपने घर मोहल्ले और स्कूल में योग कराएं। योग करने से शारीरिक स्वस्थ रहता ही है अनेक

बीमारियों को ठीक हो जाती है। कार्यक्रम का संयोजन राजकीय शारीरिक प्रशिक्षण महाविद्यालय के प्रवक्ता डा. अनूप कुमार सिंह ने किया।

गुन्नार

ाद)
मल ।

निरस्त कर दिया जायगा।

26. विज्ञप्ति को किसी भी समय निरस्त करने का अधिकार जनपदीय चयन समिति के पास रक्षित है।
27. उक्त विज्ञप्ति माननीय न्यायालयों में योजित विभिन्न रिट याचिकाओं में पारित निर्णयों के अधी

मपना रामपुर

डो



गेंने

क्रीडा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में आयोजित योग शिविर प्रशिक्षण में योगाभ्यास करते लोग।

फिजिकल कॉलेज मैदान में योग शिविर में दिए टिप्स

केग्रा जितेंद्र ने दूसरा केग्रा पशिखा को दूसरा गु 45 पुर की द की जमाया। रेली की साक्षी ने 60 लेंद्र को रा स्थान 11 पुरुष हलै और 1R कब्जा वर्ग में व बदायूं ला।

रामपुर। क्रीडा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में चल रहे योग शिविर के दूसरे दिन भी लोगों को योग के फायदे बताते हुए उनको सिखाया गया।

क्रीडा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और जिला योगासन खेल संघ की जिलाध्यक्ष वन्दना शर्मा की देखरेख में चल रहे शिविर में प्रशिक्षिका मीनाक्षी रानी व अंतरा यादव ने सभी को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जिसमें सूक्ष्म व्यायाम व खड़े होकर किए जाने वाले आसन, बैठ कर किए जाने वाले

आसन, पेट के बल लेट कर तथा कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास कराया साथ ही इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जानकारी दी। प्रणायाम व शांति पाठ के साथ समापन किया।

जिलाध्यक्ष ने सभी का आभार व्यक्त किया। बताया कि ये प्रशिक्षण 21 जून तक चलेगा। इस मौके पर विभाग संयोजक तुषार शर्मा, फिजिकल कॉलेज के प्रवक्ता डा. अनूप कुमार सिंह, प्राचार्य जमील अहमद, नवीन पांडे, हरीश डूडेजा, अखिल कुमार, मनोज कुमार आदि लोग मौजूद रहे।

बृहदपुर, विकास खण्ड शाहबाद (रामपुर)

कालीन निविदा सूचना :-

23-24 में पंचम वित्त आयोग / 15वां केन्द्रीय वित्त आयोग / मनरेगा जस-2 के / सामुदायिक शौचालय / अन्वेषित स्थल / ग्राम पंचायत में सामान की किट व बैठने के लिए सीट / पंचायत घर / नाली, खडंजा / बेंचे / बच्चों के झुले/ बच्चों के लिए ओपन जिम / बॉल पेन्टिंग

कार्यालय ग्राम

वर्ष 2023-24 का अवशेष योजना / ओडीएफ + स्वचालित खेल के मैदान / सरकारी स्टांगनवाड़ी केन्द्र सी.सी.



क्रीड़ा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के तत्वावधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में आयोजित योग शिविर प्रशिक्षण में योगाभ्यास करते लोग।

फिजिकल कॉलेज में योग शिविर शुरू

रामपुर। क्रीड़ा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में योग शिविर शुरू हो गया। शुभारंभ क्रीड़ा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और जिला योगासन खेल संघ की जिलाध्यक्ष वन्दना शर्मा ने किया। इस मौके पर योग प्रशिक्षिका मीनाक्षी रानी व अंतरा यादव, विभाग संयोजक तुषार शर्मा, फिजिकल कॉलेज के प्रवक्ता डा. अनूप कुमार रहे।

क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ के द्वारा योगा प्रोटोकाल का अभ्यास



अमर भारती संवाददाता, रामपुर। क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ के सयुक्त तत्वाधान मे शुक्रवार को योग प्रशिक्षण शिविर कॉमन योगा प्रोटोकॉल का अभ्यास फिजिकल् कॉलेज के मैदान मे कराया गया। सबसे पहले प्रार्थना की गई और योगासन में किया गया चालन क्रियाएँ ,ताड़ासन , तृकोणासन, अर्ध चक्रआसन, भद्रासन , अर्धउष्ठासन, वक्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्त ,आसान, कपाल भाती, शितली अनुलोम विलोम ,भ्रामरि प्राणायम कराया गया उसके कौन से योग करने से किस रोग में लाभ मिलता है इसकी भी

जानकारी दी गई योग शिविर में प्रतिदिन महिलाएं बच्चे पुरुष छात्र और छात्राए बड़ी संख्या में प्रतिभा कर रहे हैं अन्त में शांती पाठ के साथ सत्र का समापन किया गया, योग प्रशिक्षक मोनिका रही ,डॉ रूपा अग्रवाल प्रधानाचार्य डी0ए0वी इंटर कॉलेज बिलासपुर ,राहुल शर्मा जिलाध्यक्ष क्रीड़ा भारती, तुषार शर्मा संयोजक क्रीड़ा भारती, डॉ अनूप कुमार सिंह उपाध्यक्ष जिला योग संघ रामपुर , मनोज कुमार जिला उपाध्यक्ष क्रीड़ा भारती एवम जिला उपसचिव जिला योगासन खेल संघ सूरत सिंह सैनी, चिनेश्वरी सैनी रामकली आदि लोगों उपस्थित रहे।

करन क आदश जारा कए थ। अब जिला अस्पताल क ह।

महात्मा गांधी स्टेडियम में योग प्रशिक्षण शिविर के शुभारंभ प्रशिक्षण प्राप्त करते लोग

रुहेला टाइगर्स टाइम्स

रामपुर। रामपुर 21 जून को विश्व योग की तैयारियों को लेकर गुरुवार से फिजिकल कॉलेज मैदान में ई क्रीड़ा भारती द्वारा 1 जून 2023 से योगासन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में योग शिवर प्रशिक्षण का शुभारंभ किया गया जिसका उद्घाटन क्रीड़ा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और (जिला योगासन खेल संघ)की जिला अध्यक्ष वन्दना शर्मा के द्वारा हुआ शुभारम्भ के बाद योग प्रशिक्षिका व जिला योगासन खेल संघ रामपुर की सचिव मीनाक्षी रानी व प्रशिक्षिका अंतरा यादव ने सभी को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जिसमें सूक्ष्म व्यायाम व खड़े होकर किए जाने वाले आसन, बैठ कर किए जाने वाले आसन, पेट के बल लेट कर तथा कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास कराया साथ ही इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जानकारी दी प्रणायाम व शांति पाठ के साथ समापन किया इसके बाद जिला अध्यक्ष क्रीड़ा भारती राहुल शर्मा जी ने सभी का आभार व्यक्त किया उन्होंने बताया कि ये प्रशिक्षण 21 जून 2023 तक चलेगा और रोज सुबह योग क्रियाएं और आसन सिखाए जायेंगे, क्रीड़ा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा, फिजिकल



कॉलेज के प्रवक्ता डाव अनूप कुमार सिंह फिजिकल कॉलेज के प्राचार्य जमील अहमद, बीजेपी की जिला अध्यक्ष महिला मोर्चा पारुल गुप्ता, राजकीय बालिका इंटर कॉलेज किला की प्रधानाचार्य डा० गीता सैनी, और वरिष्ठ कनिष्ठ सहायक नवीन पांडे, जैन इण्टर कॉलेज रामपुर के प्रधानाचार्य हरीश डूडेजा, क्रीड़ा भारती के महामंत्री अखिल कुमार, क्रीड़ा भारती के उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ के उपसचिव मनोज कुमार आदि लोग मौजूद रहे।

को महि प्रमा प्रति जुई राज बात पूर्व से सौ



नेज

06:16

106 Kbps 4G 91%



Page 6



पुलिसकर्मियों को मानसिक रूप से फिट रखने के लिए कराया गया योगाभ्यास



अमृत विहार: पुलिस स्टाफ में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें मुरादाबाद और रामपुर से आए योग शिक्षकों द्वारा पुलिस कर्मियों को योग बताया गया। इस दौरान एसीक कुमार शुक्ल भी मौजूद रहे। पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार के निर्देशावरुप दिवस पूरा करने में योग शिविर शिविर का आयोजन किया गया। दिवस एसीक द्वारा पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मनसिक रूप से फिट रखने के लिए पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास किया गया। अक्षयक हिता सिंह हिंदी रहे। इस दौरान समस्त क्षेत्रीयकारी, ध्यान प्रवर्धी, अतिरिक्त ग्रां योगाचार्य जगनपद मुरादाबाद, मीनाक्षी रानी योगाचार्य डा. वन्दना शर्मा अग्रवाल योग टीम, ज्योतिरा चन्द योगाचार्य, सुखम हिन्देई योगाचार्य



योगाचार्यपुलिस अधीक्षक व अन्य।

अमृत विहार

क्षेत्रीयकारी की ओर से एसीक को प्रदान किया गया प्रतिक चित्र

जगनपद मुरादाबाद, अंतरा यादव योगाचार्य, सुमन याग टीम मेम्बर, जयमाला गंगवार योग टीम मेम्बर, अजितार निरिधक तथा अन्य अधिकारियों द्वारा प्रदान किया गया।

इंदिया के मुलाम बनकर मरीज बन रहे लोग : मुनीश

रामपुर। इंदिरा लहरा विश्व होली फर्क में योगाभ्यास करने लगे। योगाभ्यास करवाया गया। योगाभ्यास मुनीश चंद्र शर्मा ने कहा कि इंदिया के लोग बनकर मरीज बन रहे हैं। योग से निवारण करने को नियमित योगासन और प्राणायाम करना होगा। प्राणायाम योग शिविर द्वारा सुझाए ली सुझ ली फर्क में जैन इण्टर कॉलेज के प्रवक्ता और भारत स्वास्थमन के जिला प्रवर्धी मुनीश चंद्र शर्मा ने बताया कि योगाभ्यास को जीवन का आधार बना ली जा सकती है। इस फेर में एसी एक तरह और सुंदर शरीर देकर इस मुनीश चंद्र शर्मा के शिबिर करने अनेकी योगाभ्यास से इसे लोरी कर कर बना लिया है। (सम्पर्क दिवस) अखिलेश्वर शर्मा ने कहा कि योग से अपने शरीर को और से ज रहते हैं। (हमारे शरीर को अक्षरिण और खड़ा किया निर्वाही हो, योगी चर



इंदिरा लहरा विश्व होली फर्क में योगाभ्यास करने लगे।

अमृत विहार

विजय सिंह द्वारा एसीक को प्रदान किया गया प्रतिक चित्र

विजय सिंह द्वारा एसीक को प्रदान किया गया प्रतिक चित्र। विजय सिंह द्वारा एसीक को प्रदान किया गया प्रतिक चित्र। विजय सिंह द्वारा एसीक को प्रदान किया गया प्रतिक चित्र।

एक आदरालय के तहत मां

रामपुर। एक आदरालय के तहत मां मिलाने को विचारों ने लकी उन्मुख के गुरु सिखाए। जौन शीत वरमान में अखिल अक्षरिण निवास के तहत स्वस्त मीन, सार्वजनिक मन्थिर और सन्तु करने का जीवन आदर्श जीवन के तहत दिया गया। इस दौरान मु विहार अक्षरिण डा. नर किरीत कपलन ने कार्यक्रम की कावस्था को करा। जौन शीत वरमान मन्थिर बनी द्वारा लकी के जिन रावता हुई और लकी ने लकी उन्मुख ने जुडी कोषकाके के पर जगदशरी दी। विचारों ने लकी को पर आदरालय लीत सरकरा प्रार मरीजी उन्मुख के लिए करा



जौन शीत वरमान में वरमान

पुलिस लाइन में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

रामपुर(सिग्मा न्यूज)। पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार के निर्देशानुसार रिजर्व पुलिस लाइन में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने हेतु पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास किया गया एवं आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये। इस दौरान समस्त क्षेत्राधिकारीगण, थाना प्रभारी गण, अमित गर्ग योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, मीनाक्षी रानी योगाचार्य जनपद रामपुर, डा0 वन्दना शर्मा अध्यक्ष योगा टीम जनपद रामपुर, सतीश चन्द्र योगाचार्य जनपद रामपुर, सुभम विश्नोई योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, अन्तरा यादव योगाचार्य जनपद रामपुर, सुमन याग टीम मेम्बर जनपद रामपुर, जयमाला गंगवार योग टीम मेम्बर जनपद रामपुर, प्रतिसार निरीक्षक तथा अन्य अधिकारी कर्मचारी गण मौजूद रहे। उक्त योग टीम द्वारा समस्त अधिकारी कर्मचारी को योग कराया गया व योग से मिलने वाले लाभ के बारे में बताया। योग शिविर समाप्ति पर पुलिस अधीक्षक द्वारा योगाचार्य व संपूर्ण योग टीम को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया तथा क्षेत्राधिकारीगण की ओर से पुलिस अधीक्षक को प्रतीक चिन्ह प्रदान किया गया।





उत्तर प्रदेश भारत स्काउट एवं गाइड की ओर से आयोजित जल सेवा शिविर में स्काउट एवं गाइड छात्रों के साथ जल वितरण करते व्यापारी नेता कपिल आर्य।

बस स्टेशन पर यात्रियों को पिलाया शीतल जल

रामपुर। रोडवेज बस स्टेशन पर गर्मी में यात्रियों को राहत दिलाने के लिए भारत स्काउट गाइड की ओर से निःशुल्क जल वितरण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में स्काउट व गाइड ने बसों के भीतर जाकर शीतल जल पिलाया। इस दौरान स्काउट गाइड से जुड़े पदाधिकारी भी मौजूद रहे।



महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में योगाभ्यास करते लोग।

स्वस्थ्य रहने के लिए योग बेहद जरूरी

रामपुर। फिजीकल कालेज के मैदान में चल रहे योग शिविर के चौथे दिन भी योग कराया गया साथ ही स्वस्थ्य रहने के टिप्स दिए गए। क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे योग शिविर के चौथे दिन योग प्रशिक्षिका अंतरा यादव के अलावा क्रीड़ा भारती के जिला उपाध्यक्ष मनोज कुमार, कोषअध्यक्ष सतीश कुमार, सचिव मीनाक्षी रानी, प्रवक्ता डा. अनूप कुमार सिंह, संयोजक तुषार शर्मा, प्रधानाचार्या लक्ष्मी यादव, सूरज सिंह सैनी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री द्वारा नियुक्त की गई महिला मेटो ने रोजगार सेवक और अधिकारियों द्वारा उत्पीड़न करने के विरोध में डीएम को दीया ज्ञापन

विशाल यादव

रामपुर (राय मोर्चा)। मनरेगा योजना के अंतर्गत मेट के पद पर कार्य करने वाली महिलाओं ने संगठन की अध्यक्ष गीता के नेतृत्व में एकत्र होकर कलक्ट्रेट पहुंची और वेतन की मांग के साथ-साथ कार्य संबंधित समस्याओं को लेकर डीएम को ज्ञापन देकर ज्ञापन के माध्यम से अवगत कराते हुए कहा कि आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों की तरह उनको भी वेतन देने की मांग के साथ कार्य से संबंधित समस्याओं का समाधान किया जाए इसके अलावा महिला मेटो द्वारा डीएम को बताया कि रोजगार सेवक व अन्य ब्लॉक के अधिकारी शासन मनसा के अनुसार कार्य नहीं कराते हैं जबकि महिला की मेटो के पदों पर मुख्यमंत्री के आदेश पर ब्लॉक अधिकारियों द्वारा हुई थी लेकिन ब्लॉक के अधिकारी महिला मित्रों की कोई सहायता नहीं करते शिकायत करने पर उल्टा मेट महिलाओं को कर हटाने की धमकी देते हैं अतः आपसे अनुरोध है कि हमारी सभी बिन्दुओं पर विचार करके शासन के अदेशानुसार महिला संशुक्तिकरण को ध्यान में रखते हुये हमारी समस्याओं पर विशेष ध्यान देने की आवश्यक है। जिससे की हम गरीब महिला मेटो का कल्याण हो सके। अपनी मूल पंचायत में भी महिला मेट के नाम से मस्टरोल निकालकर कार्य कराये व बगैर महिला मेट के हस्ताक्षर के मस्टरोल जमा न किये जाये। जिस ग्राम पंचायतों में रोजगार



सेवक की नियुक्ति नहीं है सम्पूर्ण अधिकार कार्य कराने के लिए महिला मेट को ही दिया जाए २.. जिन पंचायतों में महिला मेटो ने कार्य कराया है उस कार्य का भुगतान समय से समय से कराया जाए इसके साथ साथ पिवचर भगवान भी कराया जाए जिन पंचायतों में महिला मेट तैनात है वह नई नियुक्ति ना

की जाए महिला मेटो को प्रशिक्षण देकर एन एम एम एस से हाजिरी लगाने का संपूर्ण अधिकार दिया जाए महिला मेटो का शोषण न किया जाए सम्मानजनक तरीके से उनकी समस्याओं का समाधान किया जाए हर माह की ७ जून को तारीख को महिला मेटो की समस्याएं सुनी जाएं सभी महिलाओं ने जिलाधिकारी से समस्याओं को समाधान करने की गुहार लगाई है ज्ञापन देने वालों में संगठन अध्यक्ष गीता, मनीता देवी कविता प्रीति बबीता कला देवी सावित्री देवी किरण नीतू उमेश कुमारी पिकी देवी रजनी देवी पूजा देवी संजय कुमारी कमलेश सरोज निधि आदि मौजूद रहे

महात्मा गांधी स्टेडियम में चल रहे योग प्रशिक्षण शिविर १६ वै भारी संख्या में लोगों ने किया योगा

विशाल यादव

रामपुर (राय मोर्चा)। क्रीडा भारती और जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वाधान में शुक्रवार को योग प्रशिक्षण शिविर कॉमन योगा प्रोटेक्टॉल का अभ्यास फिजिकल् कॉलेज के मैदान में कराया गया सबसे पहले प्रार्थना की गई और योगासन में किया गया चालन क्रियाएँ, ताड़सन, तृकोणासन, अर्ध वक्रासन, भद्रासन, अर्धउष्ठासन, वक्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्त, आसन, कपाल भ्राती, शितली अनुलोम विलोम, आगरि प्राणायाम कराया गया उसके कौन से योग करने से किस योग में लाभ मिलता है इसकी भी जानकारी दी गई योग शिविर में प्रतिदिन महिलाएं बच्चे पुरुष छत्र और छत्राए बड़ी संख्या में प्रतिभा कर रहे हैं अन्त में शांती पाठ के साथ सत्र का समापन किया गया, योग प्रशिक्षक मोनिका रही, डॉ रुपा अग्रवाल प्रधानाचार्य डी०ए०वी इंटर कॉलेज बिलासपुर, यदुल शर्मा जिलाध्यक्ष क्रीडा भारती, तुषार शर्मा संयोजक क्रीडा भारती, डॉ अनूप कुमार सिंह उपाध्यक्ष जिला योग संघ रामपुर, मनेज कुमार जिला उपाध्यक्ष क्रीडा भारती एवम जिला उपसचिव जिला योगासन खेल संघ सूरत सिंह सैनी, विनेश्वरी सैनी रामकली आदि लोगों उपस्थित रहे



रि
र
५
भ
व
ने
व
५
ग
ध
५
श्र
व
दि
५
ले
दि
म
व
ज
व
द
दि
में
रु
म
रु
व
पु
दे
ह
म
५
५
व
स

क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ ने सिखाए बीमारियों से बचने के योग

अमर भारती संवाददाता

रामपुर। क्रीड़ा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और जिला योगासन खेल संघ रामपुर की जिला अध्यक्ष वन्दना शर्मा ने बताया 01 जून 2023 को महात्मा गांधी स्टेडियम फिजिकल कॉलेज के मैदान में चल रहे योग प्रशिक्षण शिविर को सफलता पूर्वक चलते हुए आज 07 दिन हो चुके हैं। क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तत्वाधान में बुधवार को योग शिविर के 7 वे दिन बड़ी संख्या में बच्चों बुजुर्गों छात्र, छात्राओं ने प्रतिभा किया योग प्रशिक्षिका अंतरा यादव ने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जिसमें क्रियाओं के साथ-साथ खड़े कुकर तथा, बैठकर किए जाने वाले व्यायाम , पेट के बल लेट कर किए जाने वाले व्यायाम , पीठ के बल लेट कर किए जाने वाले व्यायाम , अलोम विलोम



कराया शांति पाठ के साथ योग का समापन हुआ। योग के बाद रूपा अग्रवाल प्रधानाचार्य डी0ए0 वी0 कन्या इंटर बिलासपुर कहा की क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ रामपुर के एक अच्छा प्रयास और बहुत सुन्दर आयोजन कर रहा है। क्रीड़ा भारती के विभाग संयोजक तुषार शर्मा ने बताया की योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने का सिर्फ और सिर्फ एक ही मकसद है की बच्चे ज्यादा से ज्यादा सीखें और अपने घर मोहल्ले और स्कूल में योग कराए योग करने से

शरीर तो स्वस्थ रहता ही है अनेको बीमारियां भी ठीक हो जाती है। राष्ट्रीय खिलाड़ी गोल्ड मेडलिस्ट प्रवक्ता डॉ0 अनूप कुमार सिंह ने मंच संचालन किया और बताया की सरकार की नई शिक्षा नीति के अनुसार अब योग को खेलों में भी सामिल कर दिया गया है इस योग प्रशिक्षण शिविर में 10 से 55 साल तक का कोई भी व्यक्ति लाभ उठा सकते हैं। इस अवसर पर मौजूद रहे। क्रीड़ा भारती के उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ रामपुर के उपसचिव मनोज कुमार , कोषाध्यक्ष सतीश कुमार जिला योगासन खेल संघ रामपुर, बेसिक शिक्षा विभाग में अध्यापक अनिल कुमार सूरज सिंह सैनी ,चेनेश्वरी, छात्र, छात्रा, बच्चे बड़ी संख्या में आदि लोग उपस्थित रहे।

पुलिस कप्तान ने पुलिस कर्मियों के साथ किया योगाभ्यास

(उत्तर केसरी ब्यूरो)

रामपुर। पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार के निर्देशानुसार रिजर्व पुलिस लाइन में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें पुलिस कप्तान द्वारा पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने हेतु पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास किया गया एवं आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये।

इस दौरान समस्त क्षेत्राधिकारीगण, थाना प्रभारी गण, अमित गर्ग योगाचार्य, मीनाक्षी रानी योगाचार्य, डा0 वन्दना शर्मा अध्यक्ष योगा टीम, सतीश चन्द्र योगाचार्य, सुभम विश्णोई योगाचार्य, अन्तरा यादव योगाचार्य जनपद रामपुर, सुमन, जयमाला गंगवार,



प्रतिसार निरीक्षक तथा अन्य अधिकारी कर्मचारी गण मौजूद रहे। उक्त योग टीम द्वारा समस्त अधि0/कर्म0गण को योग कराया गया व योग से मिलने वाले लाभ के बारे में बताया।

योग शिविर समाप्ति पर पुलिस अधीक्षक महोदय द्वारा योगाचार्य व संपूर्ण योग टीम को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया तथा क्षेत्राधिकारीगण की ओर से पुलिस कप्तान को प्रतीक चिन्ह प्रदान किया गया।

पुलिस अधीक्षक ने शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने के लिए पुलिस कर्मियों के साथ किया योगाभ्यास



अमर आनंद

रामपुर(मुजाहिद खान)।

शुक्रवार को पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार के निर्देशानुसार

रिजर्व पुलिस लाइन में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें पुलिस अधीक्षक द्वारा पुलिस कर्मियों

को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने हेतु पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास किया गया एवं आवश्यक दिशा निर्देश दिये गये। इस दौरान समस्त क्षेत्राधिकारी, थाना प्रभारी, अमित गर्ग योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, मीनाक्षी रानी योगाचार्य जनपद रामपुर, डा0 वन्दना शर्मा अध्यक्ष योगा टीम जनपद रामपुर, सतीश चन्द्र योगाचार्य जनपद रामपुर, सुभम विश्नोई योगाचार्य जनपद मुरादाबाद, अन्तरा यादव योगाचार्य जनपद रामपुर, सुमन याग टीम मेम्बर जनपद

रामपुर, जयमाला गंगवार योग टीम मेम्बर जनपद रामपुर, प्रतिसार निरीक्षक तथा अन्य अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे। उक्त योग टीम द्वारा समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों को योग कराया गया व योग से मिलने वाले लाभ के बारे में बताया। योग शिविर समाप्ति पर पुलिस अधीक्षक द्वारा योगाचार्य व संपूर्ण योग टीम को प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया तथा क्षेत्राधिकारी की ओर से पुलिस अधीक्षक को प्रतीक चिन्ह प्रदान किया गया।



Rampur police

@rampurpolice



#एसपी_रामपुर के निर्देशानुसार रिजर्व पुलिस लाइन, रामपुर में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें महोदय द्वारा पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने हेतु पुलिस कर्मियों के साथ योगाभ्यास किया गया।

#UPPolice

#RampurPolice

[Translate Tweet](#)



चक दे इंडिया पर एक सुंदर प्रस्तुति पेश की गई

गौसिया अहमद,मुरादाबाद उजाला रामपुर

रामपुर - उत्तर प्रदेश भारत स्काउट एंड गाइड के 10 दिवसीय नियुक्त जल सेवा शिबिर का समापन उत्तर प्रदेश सरकार में मंत्री बलदेव सिंह औद्योगिक के द्वारा किया गया उन्होंने बच्चों निरंतर प्रगति होने के बाद भी 10 दिवसीय शिबिर जल सेवा की श्रद्धा प्रदर्शना को तथा यथा ही यह भी कहा की आपने जो पुण्य कार्य किया है



प्राणिए यह 10 दिवसीय सुंदर सा कार्यक्रम करने के लिए सभी लोगों बच्चों को सुधकायनाम् और आपने ऐसे ही सेवा पात्र से आप कार्य करते रहे ऐसे भावना है यहिद भावनाकी कविता आप प्रमनीत सिंह, कुलुविंदर कौर राजकीय इंटर कॉलेज केजनी नामकर के प्रधानाचार्य अरविंद भास्कर राजकीय कॉलेजका इंटर कॉलेज किल्ले के प्रधानाचार्य डॉक्टर गीता सेनी, डी. पी. खे, इंटर कॉलेज किलासपुर के प्रधानाचार्य रूप

आवाल बनाया इंटर कॉलेज खरी कुआ की प्रधानाचार्य रसमी गावर किल्ले की प्रधानाचार्य डॉक्टर इंदीरा अहमद , और मंत्र संभालन कर रहे स्काउट एंड गाइड के अनुकूलन कर रहे, स्काउट एंड गाइड के रचिये कार्यवाहक किल्ले विद्यालय निरीधक हरियाणू कालन, मनोज कुमार , सुनील शर्मा, नरचन कौर , जितु कुमार , रचिये पाल , आदि लोग उपस्थित रहे अंत में भारत स्काउट एंड गाइड के मुख अमुक

भारतम सिंह जी ने सभी का आभार व्यक्त किया और रोडवेज पर 10 दिवसीय शिबिर के लिए अर्थात् व्यवस्था प्रदान करने के लिए रोडवेज के ए०आर०एस० साहब योग संद जीन जी, का दिल से आभार व्यक्त किया। और इस 10 दिवसीय स्काउट एंड गाइड के शिबिर में जिन संघाज सेवारी ने सहयोग दिया उनका भी शुक्र अमुक जी ने आभार व्यक्त किया और सभी छात्र-छात्राओं को अपना आशीर्वाद प्रदान किया।

महात्मा गांधी स्टेडियम फिजिकल कॉलेज में किये जा रहे है प्रत्येक व्यायाम

गौसिया अहमद,मुरादाबाद उजाला रामपुर

रामपुर - रचियेवार को क्रोड्डा भारती रामपुर के अंतुक तन्वाधान में चल रहे योगसन को 10 दिन पूर्ण हो चुके है क्रोड्डा भारती के जिल्ले अध्यक्ष राहुल शर्मा और जिल्ले योगसन खेल संघ रामपुर की जिला अध्यक्ष चन्दन शर्मा ने बताया 01 जून 2023 को महात्मा गांधी स्टेडियम फिजिकल कॉलेज के मैदान में चल रहे योग प्रशिक्षण शिबिर को समाप्त युक्त कराने हुए 10 दिन हो चुके है। क्रोड्डा भारती और जिल्ले योगसन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तन्वाधान में आज योग का 10 वा दिन जिनमें बड़ी संख्या में बच्चों युवकों छात्र, छात्राओं ने प्रतिभा किला योग प्रशिक्षिका मीनाक्षी रानी, अंशुा नायर, मीनका ने योग प्रोटेक्टर का अध्यक्ष करण शिबिर में क्रिये के साथ-साथ सूत्रम ज्ञापना व शब्दे श्रेकर किए जाने वाले व्यायाम, बैठकर किए जाने वाले



व्यायाम , बैठ के चल लेट कर किए जाने वाले व्यायाम , पीठ के चल लेट कर किए जाने वाले व्यायाम , अलेख किल्लेय करण शक्ति पठ के साथ योग का समापन हुआ। योग के बाद क्या अहमद प्रधानाचार्य री०ए० जी० कन्वा इंटर किलासपुर कहा की क्रोड्डा भारती और जिला योगसन खेल संघ रामपुर के एक अच्छे प्रवास और बहुत सुन्दर अवगोजन कर रहा है। क्रोड्डा भारती के विधान संयोजक तुषार शर्मा जी ने बताया की योग प्रशिक्षण शिबिर आयोजित कर 25 छात्राओं को क्रोड्डा

भारती की तरफ से टी शर्ट बनाई गई थी जो आपने भी धट्टी जाणी और उन्होंने कहा योग करने से हररि तो स्वस्थ रहता ही है अनेको बीमारियां भी ठीक हो जाती है। राहुली किल्लेजी गौड मेडिसिन डॉ. अनुप कुमार सिंह बरगया की सरकार की गई शिक्षा नीति के अनुसार अब योग को खेले में भी शामिल कर दिया गया है इस योग प्रशिक्षण शिबिर में 10 से 55 साल तक का कोई भी व्यक्ति लाभ उठा सकते है। इस अवसर पर मौजूद रहे

। क्रोड्डा भारती के जपाध्यक्ष और जिल्ले योगसन खेल संघ रामपुर के उपसचिव मनोज कुमार , कोषअध्यक्ष कलीसा कुमार जिला योगसन खेल संघ रामपुर और जय प्रताप ,सुजा सिंह सेनी , चैतेमपरी, ज्ञान,जयन, बच्चो बड़ी संख्या में आदि लोग उपस्थित रहे। महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम पहुंचे सुक 6:00 से सुक 7:00 तक योग प्रशिक्षण का नियुक्त आकेजन हो रहा है इसका लाभ उठाए और खुद को भी स्वस्थ बनाए।

भाजपा सरकार कर रही है जनता का उत्पीड़न।

मुरादाबाद उजाला

रामपुर - राज्या में जनता का मोहभंग हो रहा बिजली विधान के खिलाफ सड़कों पर उत्तरी कांसिस जिल्ले कांसिस काकोलन पर कांसिस पदाधिकारियों कि बैठक हुई जिसमें मंडलन विस्वार की लेकर पदाधिकारियों के साथ चर्चा कि एव आगामी फटी कार्यक्रमों कि रूप रेखा तैयार कि गई कांसिस जिल्ला अध्यक्ष धर्मेंद्र देव गुप्ता ने कहा कि भाजपा सरकार ने सबसे ज्यादा उत्पीड़न जनता का हो रहा है सरकार की जनता कि कोई परवाह नहीं है भाजपा सरकार के मन्त्री,संसद,विधानक और नेता अपनी जेब भरने में लगे है जनता का खून धूस कर अपनी जेब भर रहे है भाजपा सरकार ने रामपुर कि जनता अपने आपको अमूर्च्छित महसूस कर रही है जनता का कोई भी काम बिना पैसे के नहीं हो रहा है लोग महतल और बच्चों



के चक्कर लगा लगाकर धक कर है पुर्ण विधापक अररोज अरले खां ने कहा कि रामपुर कि जनता के साथ सोशल व्यवहार क्ये किया जा रहा है रामपुर कि आचाम पर खोफ पैदा किया जा रहा है रात रात पर लोके को बिजली चेंकिंग के नाम पर परेगाम किया जा रहा है बिजली चेंकिंग के नाम पर रामपुर कि आचाम का उत्पीड़न हो रहा है अर्धिर रामपुर कि जनत का क्या कसूर है के 24- 24 घण्टे बिजली चेंकिंग हो रही है जबकि

बिजली अने जाने का कोई समय नहीं है हम जनता के साथ अत्याच नहीं होने देते हम जनता कि लड्डई सड़क पर लड्डई बिजली विधान जनता का उत्पीड़न बन्द करे और रामपुर में बिजली चेंकिंग बन्द कि जाए। इस मौके पर कांसिस के शहर अध्यक्ष नोमान खां,जगमोहन मीना,समासद आसिय,युक्त कांसिस प्रदेश सचिय मारबाद अली,उमर अलवी,अली आरथर,जियेन्द्र गंगवार, महेंद्र यदुचरी,सुरैल खां,विपिन शहल,राममोवाली सैनी,गुरेश मौर्या,चमन अली,अर्धिर खी,रिजवान गियां,हाजी आलेहसन,शासिक अली,बाबू फीली,फिरोज मलिक,शमसुद्दीन अली,हमीच खा,गाधीय कैसी,जिल्लासद अहमद, इकबाल मन्त्री,जगमोहन,सरकारज अहमद, अर्धई मौजूद रहे

रामपुराओं तो लेकर पाठ बढ़ी

कक चंदिप इके 23: एम्। शिबिर से कु में प मोटर कार कर अर्धि कं पतुप प रामपुरा पर र नगर है कि अं बुके इस प रिये ट्टमर रिप। कुमा सगी कवरि ने तु किये पु नुरि किने प्रख सोग सव कल्प से ५ साहा करते जय

शहर में जोरों पर चल रहीं योग दिवस की तैयारियां, होली पार्क में पतंजलि योग समिति ने लगाई कक्षा पुलिस लाइंस में लगा योग प्रशिक्षण शिविर, एसपी ने भी सीखे आसन

योग दिवस की तैयारी

जागरण संवाददाता, रामपुर : योग दिवस की तैयारियां पुलिस विभाग में भी शुरू हो गई हैं। गुरुवार को रिजर्व पुलिस लाइंस में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार शुक्ला समेत सभी क्षेत्राधिकारियों, थाना प्रभारियों और सिपाहियों ने योगासन किए। मुरादाबाद से आए योगाचार्य अमित गर्ग, शुभम विश्नेई, स्थानीय योग प्रशिक्षक मोनाक्षी रानी, डा. वंदना शर्मा, सतीश चंद्र, अंतरा यादव आदि ने पुलिस अधिकारियों व जवानों को



पुलिस लाइंस में योगाभ्यास करते एसपी अशोक कुमार शुक्ला एवं अन्य अफसरों जगन्नाथ योगासन और प्रणायाम सिखाए। योगाचार्यों व उनकी टीम को स्मृति साथ ही योग से मिलने वाले लाभ चिन्ह देकर सम्मानित किया। के बारे में बताया। पुलिस उन्होंने बताया कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग जरूरी है।

पुलिस कर्मियों को शारीरिक व मानसिक रूप से फिट रखने के लिए योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया है।

पतंजलि योग समिति द्वारा सिविल लाइन स्थित होली पार्क में भी योग कक्षा का आयोजन किया गया, जिसमें जैन इंटर कालेज के प्रवक्ता और भारत स्वाभिमान के जिला प्रभारी मुनीश चंद्र शर्मा ने लोगों को प्रणायाम और योगासन का अभ्यास कराया। योगाभ्यास को जीवन का आधार बताते हुए उन्होंने कहा कि इंश्वर ने हमें एक स्वस्थ और सुंदर शरीर देकर इस भूलोक पर भेजा है, लेकिन हमने अपनी

लापरवाही से इसे रोगों का घर बना लिया है। हमारी दिनचर्या असंतुलित होती जा रही है। शरीर को अंदर व बाहर से स्वस्थ रखने और रोगों पर विजय पाने के लिए हमें नियमित योगासन और प्रणायाम करना चाहिए। उन्होंने शिविर में भस्त्रिका, कपालमाति, अनुलोम-विलोम का अभ्यास कराया। शिविर में पतंजलि योग समिति के जिलाध्यक्ष रवि मेहरा ने योग का महत्व बताते हुए कहा कि युवाओं को अधिक से अधिक योग में हिस्सा लेना चाहिए। देश का भविष्य युवाओं पर निर्भर है। स्वस्थ युवा ही मजबूत राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं।

करें योग-रहे निरोग क्रीड़ा भारती और जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वावधान में हुआ कार्यक्रम

फिजिकल कालेज स्टेडियम पर हुआ शांति पाठ और योग

कार्यालय संवाददाता, रामपुर

अमृत विचार: महात्मा गांधी फिजिकल कालेज स्टेडियम पर योग के बाद शांति पाठ हुआ। 21 जून की तैयारियों के मद्देनजर खेल संघ की सचिव और प्रशिक्षक ने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया। प्रशिक्षकों ने लोगों को योग से होने वाले लाभ के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा कि योग से कई बीमारियों को लाभ मिलेगा और भागदौड़, थरी जिंदगी योग बहुत जरूरी हो गया है।

क्रीड़ा भारती एवं जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वावधान में महात्मा गांधी फिजिकल कालेज स्टेडियम पर गुरुवार की सुबह साढ़े छह बजे योग शिविर प्रशिक्षण का आगाज क्रीड़ा भारती के जिलाध्यक्ष राहुल शर्मा और जिला योगासन खेल संघ की जिलाध्यक्ष वन्दना शर्मा के



फिजिकल कालेज स्टेडियम पर गुरुवार की सुबह योग करते लोग।

● अमृत विचार

● खेल संघ की सचिव और प्रशिक्षक ने कराया योग प्रोटोकॉल का अभ्यास

द्वारा किया गया। योग प्रशिक्षक एवं जिला योगासन खेल संघ की सचिव मोनाक्षी रानी और प्रशिक्षक अंतरा यादव ने सभी को योग प्रोटोकॉल

का अभ्यास कराया। जिसमें सूक्ष्म व्यायाम और खड़े होकर किए जाने वाले आसन, बैठ कर किए जाने वाले आसन, पेट के बल लेट कर तथा कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास कराया गया। साथ ही इससे होने

वाले लाभ के बारे में भी जानकारी देते हुए प्रशिक्षक ने कहा कि योग आज की बिगड़ी हुई दिनचर्या के लिए बहुत जरूरी हो गया है। योग के माध्यम से मधुमेह, हृदय, तनाव जैसी बीमारियों को साधा जा सकता है। प्रणायाम व शांति-पाठ के साथ

योग प्रशिक्षण के दौरान यह रहे मौजूद

क्रीड़ा भारती के विभाग सयोजक सुभाष शर्मा, फिजिकल कालेज के प्रवक्ता डा. अनुप कुमार सिंह, फिजिकल कालेज के प्राचार्य जर्मिल अहमद, बीजेपी की जिलाध्यक्ष महिला मोदी पारुल गुप्ता, राजकीय बालिका इंटर कालेज कैला की प्रधानाचार्य डा. गीता सेनी, वरिष्ठ कनिष्ठ सहायक नवीन पांडे, जैन इण्टर कालेज रामपुर के प्रधानाचार्य हरीश डुडेजा, क्रीड़ा भारती के महामंत्री अखिल कुमार, क्रीड़ा भारती के उपाध्यक्ष और जिला योगासन खेल संघ के उपसचिव मनोज कुमार आदि लोग मौजूद रहे।

योग का समापन हुआ। अंत में जिलाध्यक्ष क्रीड़ा भारती राहुल शर्मा ने सभी का आभार जताते हुए कहा कि यह प्रशिक्षण 21 जून तक चलेगा और रोज सुबह योग क्रियाएं और आसन सिखाए जाएंगे।

विश्व योग दिवस को लेकर प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ



अमर भारती संवाददाता

रामपुर। 21 जून को विश्व योग की तैयारियों को लेकर गुरुवार से फिजिकल कॉलेज मैदान में ई क्रीड़ा भारती द्वारा 1 जून 2023 से योगासन खेल संघ रामपुर के संयुक्त तत्वाधान में महात्मा गांधी फिजिकल स्टेडियम में योग शिवर प्रशिक्षण का शुभारंभ किया गया जिसका उद्घाटन क्रीड़ा भारती के जिला अध्यक्ष राहुल शर्मा और (जिला योगासन खेल संघ) की जिला अध्यक्ष वन्दना शर्मा के द्वारा हुआ शुभारम्भ के बाद योग प्रशिक्षिका व जिला योगासन खेल संघ रामपुर की सचिव मीनाक्षी रानी व प्रशिक्षिका अंतरा यादव ने सभी को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जिसमें सूक्ष्म व्यायाम व खड़े होकर किए जाने वाले आसन, बैठ कर किए जाने वाले आसन, पेट के बल लेट कर तथा कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसनों का अभ्यास कराया साथ ही इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जानकारी दी प्रणायाम व शांति पाठ के साथ समापन किया।