आरएसएस दुनिया का सबसे बड़ा अनुशासित संगठन

अशोका गार्डन में जैन मुनि ने आरएसएस स्वयं सेवकों को किया संबोधित

मारवाड़ी रोड पर पथ संचलन करते आरएसएस स्वयंसेवक।

भोपाल, 5 अक्टूबर. पारसनाथ दिगंबर जैन मंदिर अशोका गार्डन में चातुर्मास कर रहे मुनिश्री विशोक सागर महाराज एवं विनिवोध सागर महाराज ने रविवार को अभिरुचि बस्ती खेल मैदान भोपाल में पथ संचलन से पूर्व स्वयंसेवकों को संबोधित किया. मुनिश्री ने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ दुनिया का सबसे बड़ा अनुशासित संगठन है.

यह संगठन प्राकृतिक आपदाओं के समय सरकारी तंत्र के साथ कंधे से कंधा मिलाकर कार्य करता है. साथ ही स्थानीय विभिन्न संगठनों, युवाओं महिलाओं और किसानों को सशक्त व मजबूत बनाने में जनभागीदारी को बढ़ावा देने का कार्य भी करता है. कार्यक्रम में जैन समाज भी शामिल हुआ. पथ संचलन पर जगह-जगह पुष्प वर्षा की गई.

उधर, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का पथसंचलन हनुमानगंज गल्ला बाजार से प्रारंभ हुआ जो छोटे भैया कॉर्नर, घोड़ा नक्कास, सिलावटपुरा, सब्जी मंडी, कमाली मंदिर, बांके बिहारी मंदिर, जुमराती गेट, फल मार्केट, पिपलेश्वर मंदिर आजाद मार्केट, गणपति चौक मंगलवारा होते हुए वापस हनुमानगंज गल्ला बाजार में समापन हुआ. जोरदार बारिश के बीच आरएसएस के स्वयंसेवक भारत मां के उद्घोष के साथ निकले यहां जगह-जगह सामाजिक व्यापारिक संगठनों के साथ-साथ घरों से भी पुष्प वर्षा की गई.

हर्षवर्धन नगर में किया शस्त्र पूजन

राजमाता सिंधिया मैदान हर्षवर्धन नगर भोपाल से रविवार को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का पथ संचालन निकला और स्वयंसेवकों ने शस्त्र पूजन किया. पथ संचलन में डॉ. गोपाल दास मेहता अंबेडकर नगर के नगर संघचालक, डॉ. शैलेंद्र दुबे, धर्मेंद्र सोनकिया प्रचारक तात्या टोपे भाग, जगदीश देवड़ा उप मुख्यमंत्री, निखिलेश महेश्वरी प्रांत संगठन मंत्री विद्या भारती मध्यभारत, वरिष्ठ भाजपा नेता महेंद्र दवे और बड़ी संख्या में स्वयं सेवक शामिल हुए. इस अवसर पर मुख्य वक्ता सोनकिया ने संघ स्थापना की पृष्ठभूमि, पंच परिवर्तन की विस्तार में चर्चा, शाखा से समाज परिवर्तन, मातृशक्ति की समाज संगठन में भूमिका, संघ शताब्दी वर्ष के कार्यक्रम पर चर्चा की. इस कार्यक्रम में हरीश शर्मा, आशीष शुक्ला, प्रमेंद्र सक्सेना, राजेंद्र पुरोहित भी उपस्थित रहे.

साइकिल चलाकर दिया फिटनेस का संदेश

बीएचईएल भोपाल का 'साइक्लिंग विद नेक्स्ट जेनरेशन' कार्यक्रम

बीएचईएल संवाददाता

भोपाल, 5 अक्टूबर स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत अभियान के अंतर्गत बीएचईएल भोपाल द्वारा 'साइक्लिंग विद नेक्स्ट जेनरेशन' शीर्षक से साइक्लिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया.

यह साइक्लिंग बीएचईएल गेट क्रमांक 6 से शाहपुरा झील तक आयोजित की गई. कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य साइक्लिंग के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभों के प्रति जागरुकता फैलाना था. साइक्लिंग को एक पर्यावरण-अनुकूल और सभी आयु वर्गों व फिटनेस स्तरों के लिए उपयुक्त गतिविधि के रूप में प्रस्तुत किया गया, जो स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में सहायक है.

इस आयोजन में शिशुपाल, अनिल मौर्य, राजेश राय, संदीप राय, भरत लवानिया, छोटे लाल विश्वकर्मा, धर्मेंद्र कुमार, अमोल दुबे, मनीष मल्ल सहित कई बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया. पूरे मार्ग में प्रतिभागियों ने फिटनेस का डोज- आधा घंटा रोज और भारत माता की जय जैसे नारे लगाते हुए फिट इंडिया मूवमेंट का संदेश दिया. यह आयोजन बीएचईएल भोपाल की स्वास्थ्य, फिटनेस और पर्यावरणीय स्थिरता के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है.

गलत डाइट से होता है स्वास्थ्य खराब, लंबाई पर भी असर

लोकनायक जयप्रकाश अस्पताल दिल्ली की पूर्व डाइटिशियन डॉ रीता जैन ने कहा

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 5 अक्टूबर. बदलते जीवन में बदलता खान पान लोगों के स्वास्थ्य के लिए खतरा बनता जा रहा है. युवाओं में फास्टफूड, बाहर का खाना, स्ट्रीट फूड का सेवन बढ़ता जा रहा है.

युवावस्था में सही डायट न लेना सिर्फ डायजेशन सिस्टम को ही नहीं बिगाड़ता बल्कि यह शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक विकारों को बढ़ाने का भी काम करती है. यह कहना है लोकनायक जयप्रकाश अस्पताल दिल्ली की पूर्व डाइटिशियन डॉ रीता जैन का.

उनका कहना है कि युवावस्था में शरीर व मस्तिष्क का तेजी से विकास होता है. इसलिए ऊर्जा से भरपूर तथा एक्टिव रहने के लिए एक अच्छी डाइट लेना अत्यंत आवश्यक है. उन्होंने बताया कि सभी न्यूट्रिएंट्स (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज) मिल सकें, इसके लिए साबुत अनाज, दालें- फलियां, दूध व डेयरी उत्पाद, फल, सब्जियां, अंडा मीट, मछली को शामिल करना जरुरी है. इनके अलावा नमक, चीनी व तैलीय पदार्थों का सेवन कम करना उचित है. साथ ही डाइट में फाइबर पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए.

तनाव में मददगार हैं सही डायट : युवाओं में अक्सर कैरियर व भविष्य सम्बंधित तनाव होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं है. ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- अखरोट, मछली, चिया बीज का सेवन करने से तनाव हार्मोन के स्तर को कम किया जा सकता है. लेकिन कई बार तनाव के समय युवा चाय, काफी का सेवन अधिक करते है इसमें कैफीन होता है. जिससे बचना चाहिए. साथ ही मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करना चाहिए.

> डॉ. रीता का कहना है कि वर्तमान में खानपान के बदलाव के कारण शरीर को आवश्यकता अनुसार न्युट्रिशियन्स नहीं मिल पाते. जो कहीं न कही हमारी शारीरिक वृद्धि में भी असर डालते हैं. इसमें से एक लंबाई भी है. प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ, डेयरी उत्पाद और नट्स- बीज के सेवन से हड्डियों की मजबूती और विकास होता है, जिससे व्यक्ति की लम्बाई में भी बदलाव होता है.

बिड़ला संग्रहालय में गांधीजी पर विशेष प्रदर्शनी

भोपाल, 5 अक्टूबर. जीपी बिड़ला संग्रहालय में महात्मा गाँधी पर एक विशेष प्रदर्शनी का आयोजन रविवार को किया गया. इस प्रदर्शनी का उद्घाटन मुख्य अतिथि पवन डालमिया, निदेशक, पोस्टल सर्विस, भोपाल ने किया.

प्रदर्शनी के संयोजक राजेश तेनानी ने बताया कि प्रदर्शनी में प्रसिद्ध डाक-टिकट संग्राहक एस. एच. खान द्वारा 150 देशों से संकलित महात्मा गांधी पर आधारित डाक-टिकटों का अनूठा संग्रह प्रदर्शित किया गया है. साथ ही प्रदर्शनी में माया देवी गुप्ता आर्ट गैलरी, भोपाल द्वारा संग्रहित एवं प्रतिष्ठित कलाकारों हीना खान, मीना चौरसिया और सृष्टि गर्ग की गांधी जी से संबंधित विशेष छायाचित्र, पेंटिंग्स, चरखा, घड़ी एवं अन्य स्मृति वस्तुएँ भी प्रदर्शित की गई हैं.

लिम्का बुक होल्डर सुनील भट्ट ने माचिस की तिलियों से बने गांधीजी प्रदर्शित किये हैं. प्रदर्शनी को 9 अक्टूबर तक संग्रहालय समय 10 से 5 बजे तक देखा जा सकता है.

एक नजर में

शिवनगर में नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजित

भोपाल. महापौर मालती राय ने रविवार को शिव नगर स्थित अवधबिहारी मंदिर में डॉ. बीडी चौरसिया की स्मृति में आयोजित नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ किया. महापौर राय ने आमजन के बेहतर स्वास्थ्य के दृष्टिगत नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर जैसे आयोजनों को अनुकरणीय बताते हुए आयोजक श्रीराम सभा मानस मंडल चौरसिया समाज के पदाधिकारियों को बधाई एवं शुभकामनाएं दी.

ननि आयुक्त संस्कृति ने ग्रहण किया कार्यभार

भोपाल. नवनियुक्त नगर निगम आयुक्त संस्कृति जैन ने रविवार को माता मंदिर स्थित निगम कार्यालय में निगम आयुक्त का कार्यभार ग्रहण किया. 2015 बैच की आईएएस अधिकारी जैन को प्रभारी आयुक्त अंजू अरुण कुमार ने कार्यभार सौंपा. कार्यभार ग्रहण करने के उपरांत निगम आयुक्त जैन ने निगम के वरिष्ठ अधिकारियों से परिचय प्राप्त किया. इस अवसर पर अपर आयुक्तगण तन्मय वशिष्ट शर्मा, वरुण अवस्थी, देवेन्द्र सिंह चौहान, हर्षित तिवारी, गुणवंत सेवतकर, उपायुक्त हीरेन्द्र सिंह कुशवाह, प्रभारी उपायुक्त चंचलेश गिरहारे, अधीक्षण यंत्री उदित गर्ग सहित निगम के अन्य अधिकारियों ने नवनियुक्त आयुक्त जैन को पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत भी किया.

दादाजी धाम में आज मनाई जाएगी शरद पूर्णिमा

भोपाल. दादाजी धाम मंदिर रायसेन रोड पटेल नगर भोपाल में आश्विन मास शुक्ल पक्ष की शरद पूर्णिमा शरदोत्सव सोमवार को रात्रि 8 से धूमधाम से मनाई जाएगी. इस दौरान मंदिर प्रांगण में लड्डू गोपाल जी को भ्रमण कराया जाएगा, भजन कीर्तन, पूजन, अर्चना, के बाद प्रसादी में खीर का वितरण किया जाएगा.

कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ ना हो भेदभाव

भोपाल. श्रम विभाग ने प्रदेश में समान पारिश्रमिक अधिनियम 1976 के पालन को सुनिश्चित करने के लिए एडवाइजरी जारी की है. विभाग ने सभी कारखानों, वाणिज्यिक संस्थानों, शासकीय कार्यालयों और निजी प्रतिष्ठानों को निर्देश दिए हैं कि पुरुष और महिला श्रमिकों को समान कार्य पर समान वेतन देना अनिवार्य है. एडवाइजरी में यह भी स्पष्ट किया गया है कि भर्ती प्रक्रिया के दौरान किसी भी प्रकार का लैंगिक भेदभाव नहीं किया जाए. विभाग ने कहा है कि यदि किसी कर्मचारी या श्रमिक के साथ भेदभाव होता है तो वह इसकी शिकायत जिला श्रम कार्यालय, सीएम हेल्पलाइन पोर्टल, या टोल फ्री नंबर पर कर सकता है. यह पहल कार्यस्थलों पर समान अवसर और सम्मानजनक वातावरण सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है.

स्कूलों की मान्यता नवीनीकरण की तिथि बढ़ी

भोपाल. प्रदेश में शिक्षण सत्र 2025-26 के लिए अशासकीय विद्यालयों के मान्यता नवीनीकरण की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है. अब विद्यालय 10 हजार रुपये के विशेष विलंब शुल्क सहित 10 अक्टूबर तक आवेदन कर सकेंगे. राज्य शिक्षा केंद्र द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार मान्यता नवीनीकरण के लिए ऑनलाइन पोर्टल 29 सितंबर से प्रारंभ किया गया है. विद्यालय संचालक पोर्टल के माध्यम से आवश्यक दस्तावेज अपलोड कर आवेदन जमा कर सकते हैं.

तीनों नाटकों में कभी ठहाके लगे, कभी आंखें नम हुई

भारत भवन में सिंधी नाट्य समारोह का समापन

भोपाल, 5 अक्टूबर. भारत भवन में आयोजित दो दिवसीय तीसरे अखिल भारतीय सिंधी नाट्य समारोह का रविवार को समापन हुआ. मप्र सिंधी साहित्य अकादमी, मप्र संस्कृति परिषद और भारत भवन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित नाट्य समारोह की अंतिम शाम तीन नाटकों की प्रस्तुतियों से सजी रही.

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, जिंदगी न मिलिन्दी बीहर और बाबे जी बन्द पेटी जैसे नाटकों ने दर्शकों को हास्य, व्यंग्य के साथ-साथ जीवन के गहरे और संवेदनशील पहलुओं से भी रूबरू कराया. लगभग 40-40 मिनट की इन प्रस्तुतियों ने जहां दर्शकों को ठहाके लगाने का अवसर दिया, तीनों नाटकों ने दर्शकों को कभी ठहाके लगवाए तो कभी आंखें नम कर दीं. समारोह की शुरुआत प्रवीण तरडे द्वारा लिखित और जूली तेजवानी द्वारा निर्देशित नाटक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से हुई. यह नाटक परीक्षा और परिवार की संवेदनशील परिस्थितियों के बीच उलझे एक युवा की कहानी है. इंजीनियरिंग की परीक्षा दे रहा छात्र, जिसके पिता का दुर्घटना में निधन हो चुका है, उसकी स्थिति पर परिवार बहस करता है कि सच्चाई बताई जाए या परीक्षा पूरी होने दी जाए.

> निर्देशक ने इस दुविधा को मंच पर गहरे संवाद और भावनात्मक अभिनय के माध्यम से उतारा. नाटक ने दर्शकों को यह सोचने पर विवश किया कि जीवन में सफलता और संबंधों की प्राथमिकता को कैसे संतुलित किया जाए. दूसरी प्रस्तुति रही जिंदगी न मिलिन्दी बीहर, जिसका सिंधी अनुवाद राजकुमारी पंजवानी ने किया और निर्देशन जय पंजवानी ने किया. नाटक ने आज की पीढ़ी के युवाओं के मानसिक और सामाजिक संघर्ष को मंच पर जीवंत किया.

सफाई कर्मचारियों का किया स्वास्थ्य परीक्षण

- बीएचईएल में 'स्वच्छोत्सव' पखवाड़ा मनाया
- अभियान के अंतर्गत दिलाई गई शपथ

बीएचईएल संवाददाता

भोपाल, 5 अक्टूबर. बीएचईएल, भोपाल इकाई में स्वच्छता ही सेवा पखवाड़े का आयोजन किया गया, जिसे इस वर्ष स्वच्छोत्सव के रूप में मनाया गया. इस पहल का उद्देश्य संयंत्र और टाउनशिप क्षेत्र में स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता को बढ़ावा देना था.

अभियान की शुरुआत स्वच्छता शपथ से हुई. इस दौरान सभी सफाई कर्मियों का स्वास्थ्य परीक्षण ओएचएस विभाग में चिकित्सकीय टीम की देखरेख में किया गया. जांच में मधुमेह, रक्तचाप और सामान्य स्वास्थ्य मानकों की जांच की गई. कर्मियों को उनके स्वास्थ्य परीक्षण की जानकारी दी गई और रिपोर्ट वरिष्ठ अधिकारियों को भी भेजी गई. यह पहल एचएसई विभाग द्वारा एचआर, ओएचएस और फैक्ट्री-सिविल विभागों के सहयोग से की गई.

पखवाड़े के दौरान कई कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें सफाई कर्मियों को पुरस्कृत करना, स्वास्थ्य एवं सुरक्षा पर जागरूकता सत्र और साबुन व दस्ताने का वितरण शामिल था. संयंत्र परिसर, टाउनशिप और क्लीन टारगेट यूनिट (सीटी) क्षेत्रों में विशेष स्वच्छता अभियान चलाए गए. यह आयोजन बीएचईएल भोपाल की स्वच्छता, श्रमिक कल्याण और स्वच्छ पर्यावरण के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है, जो राष्ट्रीय स्वच्छ भारत मिशन के अनुरूप है.

डॉ. सरोज गुप्ता ने जीता सर्वश्रेष्ठ फ्री पेपर पुरस्कार

- शोध चिकित्सकों को नई दिशा प्रदान करते हैं

भोपाल, 05 अक्टूबर. एम्स भोपाल के नेत्र रोग विभाग की अतिरिक्त प्रोफेसर डॉ. सरोज गुप्ता को हाल ही में अमृतसर में आयोजित ऑल इंडिया ओफ्थाल्मोलॉजिकल सोसाइटी के राष्ट्रीय मिडटर्म कॉन्फ्रेंस में सर्वश्रेष्ठ फ्री पेपर प्रेजेंटेशन का पुरस्कार प्रदान किया गया.

इस उपलब्धि पर कार्यपालक निदेशक प्रो. (डॉ.) माधवानंद कर ने कहा कि डॉ. गुप्ता द्वारा प्रस्तुत शोध कार्य ने आम लोगों को आंखों से जुड़ी बीमारियों के नए पहलुओं और उनकी रोकथाम के तरीकों के बारे में जागरूक करने में मदद की है. ऐसे शोध न केवल चिकित्सकों को नई दिशा प्रदान करते हैं, बल्कि लोगों को अपनी आंखों की सुरक्षा और स्वास्थ्य बनाए रखने में भी सहायक होते हैं.

मंसूरी समाज के मेधावी विद्यार्थियों का सम्मान

भोपाल। ऑल इंडिया मंसूरी समाज ने तृतीय जिला स्तरीय मेधावी छात्र-छात्रा सम्मान समारोह का आयोजन रविवार को किया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता समाज के जिलाध्यक्ष इमरान खान मंसूरी ने की। इस अवसर पर वर्ष 2025 में 10वीं और 12वीं की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 250 मेधावी विद्यार्थियों को शील्ड और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह में विद्यार्थियों के साथ उनके माता-पिता भी शामिल हुए।

तीज-त्योहार | न्यू मार्केट, रोशनपुरा, जहांगीराबाद में सज गई दुकानें, थाली पर दिख रही खास कारीगिरी

करवा चौथ के लिए बाजारों में आई खास थाली

जूनियर रिपोर्टर

भोपाल, 05 अक्टूबर. सुहागिनों का पावन त्योहार करवा चौथ नज़दीक आते ही शहर के बाजारों में रौनक लौट आई है. हर साल कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को मनाया जाने वाला यह त्योहार विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी आयु और सुखद वैवाहिक जीवन की कामना के लिए व्रत रखती हैं. सूर्योदय से लेकर चंद्र दर्शन तक निर्जला उपवास रखकर महिलाएं भगवान शिव, माता पार्वती, चंद्रदेव और करवा माता की पूजा करती हैं.

शहर के न्यू मार्केट में हाट बाजार सजने लगे हैं. सिहोर, रोशनपुरा, जहांगीराबाद सहित आसपास के इलाकों से आए व्यापारी करवा चौथ का पारंपरिक सामान बेच रहे हैं. सिहोर से आई गायत्री जोगी ने बताया कि वह करवा चौथ का पूजा का सामान मात्र 150 रुपये में बेच रही हैं. इसमें करवा, श्रृंगार का सामान, छलनी और पूजा का कैलेंडर शामिल है. उन्होंने बताया कि रविवार का दिन होने के कारण भीड़ तो है, लेकिन बिक्री कम है. उन्होंने यह भी कहा कि हम जल्दी हाट लगा लेते हैं, क्योंकि 10 तारीख तक सारी जगहें भर जाती हैं. वहीं जहांगीराबाद से आए 12 वर्षीय गौतम चौबे भी अपने पिता के साथ हाट में दुकान लगाई है.

> खरीदारी करने आई नीता पटेल ने बताया कि रविवार की छुट्टी होने से करवा चौथ का सामान खरीदने का मौका मिल गया. उन्होंने बताया कि करवा चौथ का व्रत महिलाएं पूरी श्रद्धा और पारंपरिक विधि से मनाती हैं. दिनभर व्रत रखने के बाद रात को चांद को छलनी से देखकर और पति का मुख निहारकर व्रत खोला जाता है. करवा चौथ का पर्व इस बार बड़े उत्साह के साथ मनाने की तैयारी है और बाजारों में यही उत्साह साफ झलक रहा है.

अब एआई हेल्थ चेक ऑन व्हील्स से गांवों में होगी जांचें

भोपाल. भारत की स्वास्थ्य सेवाओं में तकनीकी क्रांति का नया अध्याय भोपाल से शुरू हो गया है. राजधानी में देश की पहली एआई यूनिट लॉन्च की जा रही है. यह मॉडर्न मोबाइल हेल्थ बस लोगों के दरवाजे तक जांच और परामर्श की सुविधा लेकर पहुंचेगी. अब ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों के लोग बिना अस्पताल जाए ही हृदय, किडनी, लिवर, ब्लड प्रेशर, कैंसर, शुगर और अन्य बीमारियों की सटीक जांच करा सकेंगे. 'हेल्थ चेक ऑन व्हील्स' पहल का उद्देश्य स्वास्थ्य सेवाओं को सीमित शहरों से निकालकर हर नागरिक तक पहुंचाना है.