आईपीएस सर्विस मीट

अफसरों ने खींची रस्सी, बैलून गेम खेले

भोपाल, 17 जनवरी. राजधानी भोपाल में आईपीएस सर्विस मीट के दूसरे दिन शनिवार को प्रदेशभर से आए आईपीएस अफसरों और उनके परिजन ने रिजॉर्ट में खेलकूद और मनोरंजक गेम्स खेलकर भरपूर आनंद लिया . प्रतिभागियों को ब्लू, रेड, ग्रीन और येलो टीम में विभाजित किया गया . स्पर्धाओं में रस्साकशी, हुला हूप, फन अंताक्षरी और बैलून गेम शामिल रहे, बच्चों के लिए अलग-अलग स्पर्धाएं आयोजित की गई थीं . इसके बाद सभी अधिकारियों को सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) का प्रशिक्षण भी दिया गया .

लोकभवन 25 से 27 तक आमजन के लिए खुलेगा

भोपाल. राज्यपाल मंगुभाई पटेल के निर्देशानुसार गणतंत्र दिवस के अवसर पर लोकभवन को तीन दिन के लिए आम नागरिकों के लिए खोला जा रहा है. राज्यपाल के प्रमुख सचिव डॉ. नवनीत मोहन कोठारी ने बताया कि नागरिक 25 से 27 जनवरी तक निर्धारित समय में लोकभवन का अवलोकन कर सकेंगे. 25 और 27 जनवरी को लोकभवन दोपहर 2 से रात 8 बजे तक खुला रहेगा. वहीं 26 जनवरी गणतंत्र दिवस को लोकभवन भ्रमण सुबह 11 से दोपहर 2 बजे तक ही किया जा सकेगा. आम नागरिकों के लिए लोकभवन में प्रवेश एवं निकास की व्यवस्था गेट क्रमांक-1 से ही सुनिश्चित की गई है.

पर्याप्त नींद नहीं होने से हो सकता कैंसर का खतरा

▶ एम्स भोपाल की रिसर्च में बड़ा खुलासा

भोपाल, 17 जनवरी. एम्स भोपाल के जैवरसायन विभाग के प्रोफेसर डॉ. अशोक कुमार द्वारा किए गए एक महत्वपूर्ण शोध में नींद की गड़बड़ी और कैंसर के बीच छिपा हुआ गहरा संबंध सामने आया है. यह शोध डॉ. अशोक कुमार द्वारा डॉ. आशुतोष श्रीवास्तव (केजीएमयू लखनऊ), मनेन्द्र सिंह तोमर और मोहित के सहयोग से किया गया है. यह अध्ययन अंतरराष्ट्रीय जर्नल स्लीप मेडिसिन रिव्यूज़ में प्रकाशित हुआ है. इस महत्वपूर्ण शोध के लिए डॉ. अशोक कुमार को एम्स भोपाल में आयोजित चौथे रिसर्च डे के दौरान फैकल्टी श्रेणी में बेस्ट पेपर अवॉर्ड से सम्मानित भी किया गया.

नियमित और पर्याप्त नींद लेना जरूरी

यह शोध आम नागरिकों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह दर्शाता है कि कैंसर की रोकथाम केवल दवाओं तक सीमित नहीं है. जीवनशैली में सुधार, जैसे नियमित और पर्याप्त नींद, समय पर भोजन और संतुलित दिनचर्या, कैंसर के खतरे को कम करने में सहायक हो सकती है. शोधकर्ताओं का मानना है कि भविष्य में कैंसर का इलाज अधिक व्यक्तिगत होगा, जिसमें मरीज की नींद, दिनचर्या और जैविक घड़ी को ध्यान में रखकर उपचार तय किया जाएगा. इससे इलाज अधिक प्रभावी होगा और दवाओं के दुष्प्रभाव भी कम हो सकते हैं.

आम जनता के लिए संदेश

नियमित समय पर सोना और जागना, देर रात मोबाइल और स्क्रीन से दूरी रखना, तथा भोजन और व्यायाम का समय तय करना बेहद आवश्यक है. स्वस्थ जीवनशैली न केवल सामान्य बीमारियों से बचाव करती है, बल्कि कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के खिलाफ भी एक मजबूत सुरक्षा कवच बन सकती है.

डॉ. अशोक कुमार का यह शोध न केवल वैज्ञानिक दृष्टि से मूल्यवान है, बल्कि आम जनता के लिए जागरूकता बढ़ाने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में भी मार्गदर्शक साबित होगा.

प्रो. (डॉ.) माधवानन्द कर,
कार्यपालक निदेशक
एम्स भोपाल

मानव शरीर ऐसे करता है काम

शोध में बताया गया है कि मानव शरीर एक प्राकृतिक दिन-रात के चक्र पर काम करता है, जिसे जैविक घड़ी या सर्केडियन रिद्म कहा जाता है. यही चक्र हमारी नींद, हार्मोन, पाचन प्रक्रिया, ऊर्जा स्तर और रोगों से लड़ने वाली प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करता है. अध्ययन के अनुसार, जब यह चक्र बिगड़ता है, जैसे देर रात तक जागना, नाइट ड्यूटी करना या लगातार शिफ्ट में काम करना, तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है. ऐसी स्थिति में कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने और फैलने का अवसर मिल सकता है. वैज्ञानिकों ने यह भी बताया कि कैंसर कोशिकाएं शरीर की ऊर्जा प्रणाली को अपने लाभ के लिए बदल लेती हैं, जिससे प्रतिरक्षा कोशिकाएं उन्हें नष्ट नहीं कर पातीं.

एक नजर में

द ग्रेट इंडियन फिल्म एंड लिटरेचर फेस्ट आज

भोपाल. राजधानी भोपाल में एमपी टूरिज्म के सहयोग से द ग्रेट इंडियन फिल्म एंड लिटरेचर फेस्ट का आयोजन रविवार, 18 जनवरी को एमपीटी डीडीएक्स ड्राइव-इन सिनेमा में शाम 5 बजे से किया जाएगा. अपने आरंभ से ही जिफलिफ़ ने राजधानी के म्यूजिक लवर्स को नए और अलग पहचान कराने वाले संगीत से परिचित कराया है. बीते वर्षों में इस मंच पर पहली बार भोपाल में प्रस्तुति देने वाले कलाकारों में लकी अली, वल्ली मारन बैंड फेम, रघु दीक्षित, परवेज और आरिफ शामिल हैं.

आदिवासी सेवा मंडल का परिचय सम्मेलन आज

भोपाल. आदिवासी सेवा मंडल द्वारा रविवार 18 जनवरी को सुबह 11 बजे से आदिवासी युवक-युवती परिचय सम्मेलन का आयोजन एमपी नगर जोन-1, प्लाट नंबर में किया जाएगा.

कुर्मी क्षत्रिय समाज का मिलन समारोह आज

भोपाल. बुंदेलखंडीय रेबंचल (गौर) कुर्मी समाज भोपाल द्वारा रविवार 18 जनवरी को सुबह 10 बजे से धनवंतरि पार्क, गोविंदपुरा में 9 वां पारिवारिक मिलन समारोह का आयोजन किया जा रहा. समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रम, बच्चों और युवाओं की खेलकूद स्पर्धाएं होंगी.

आदर्श नगर बस्ती में हिंदू सम्मेलन आज

भोपाल. आदर्श नगर बस्ती नर्मदापुरम रोड पर अग्रवाल नगर मैदान पानी की टंकी के पास रविवार को दोपहर 12 से 3 बजे तक हिंदू सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा. इसमें 5000 हिंदू भाई-बहन सम्मिलित होंगे. सम्मेलन में सेवाकर्मियों का सम्मान, बच्चों के लिए फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता, देशभक्ति के गीतों का आयोजन किया जाएगा.

सर्व ब्राह्मण परिचय सम्मेलन 25 को

भोपाल. जिझौतिया ब्राह्मण कल्याण परिषद द्वारा 25 जनवरी को सर्वधर्म मंदिर, मिनाल रेसीडेंसी में सुबह 10 बजे से सर्व ब्राह्मण युवक-युवती परिचय सम्मेलन आयोजित किया जाएगा. परिषद के अध्यक्ष दिनेश तिवारी के मुताबिक परिचय सम्मेलन में विभिन्न राज्यों के युवक-युवतियां शामिल होंगे. इसमें कुंडली मिलान, वार्ता रूम और चिकित्सा सुविधा रहेगी.

मानो हम महाभारत की युद्धभूमि में खड़े हों

महाभारत समागम

▶ भारत भवन में थ्रीडी और एआई ने दर्शकों को कराया अहसास

उर्वशी और शिखंडी प्रस्तुति से महाभारत रंग में डूबा मंच

भोपाल, 17 जनवरी. वीर भारत न्यास द्वारा आयोजित महाभारत समागम में शनिवार को श्रीलंका, मणिपुर, दिल्ली और केरल के कलाकारों ने प्रस्तुति दी. कोलंबो के एके फोक आर्ट रिसर्च सेंटर ने संगीत और अभिनय के संगम से द्रौपदी, भीम और हनुमान के प्रसंग को जीवंत किया. अंतरंग मंच पर शिखंडी ने दर्शकों को स्तब्ध कर दिया. दिल्ली के हिमांशु श्रीवास्तव के निर्देशन में यह नाटक मंचित किया गया. पूर्व रंग के दौरान कथकली रूप में दुशासन वध ने सभागार में ऊर्जा भर दी. कल्याण कृष्ण नायर के निर्देशन में अर्जुन का मोह, कृष्ण का उपदेश विराट रूप का दर्शन और भीम द्वारा दुशासन वध का दृश्य प्रस्तुत हुआ. मणिपुर से आई उर्वशी ने नाटिका में सौंदर्य और विनम्रता का संदेश दिया.

नवभारत प्रतिनिधि
भोपाल, 17 जनवरी. भारत में तकनीक और अध्यात्म के संगम का यह पहला कदम है, जब कहानियां सिर्फ सुनाई नहीं जाएंगी, देखी और महसूस भी की जाएंगी. भारत भवन में आयोजित महाभारत समागम में पौराणिक कथाओं को 360 डिग्री इमर्सिव तकनीक के माध्यम से बड़े पैमाने पर जीवंत किया जा रहा है.

इस अनूठे डोम थिएटर में दर्शक सिर्फ फिल्म नहीं देखते, बल्कि कहानी के भीतर प्रवेश कर उसका हिस्सा बन जाते हैं. 6 मिनट की फिल्म नारायण सर्वम की लेखिका नितांशी के गुप्ता बताती हैं इस डोम थियेटर में आम प्लैनेटेरियम की तरह केवल सिर के ऊपर स्क्रीन नहीं दिखती. लेकिन डोम में चारों ओर और फर्श तक स्क्रीन है. इसमें दर्शक बिना वीआर चश्मा के कहानी को सभी दिशाओं से ऐसे अनुभव कर सकते हैं जैसे वह खुद युद्धभूमि में खड़े हों. उन्होंने बताया फिल्म में श्रीकृष्ण की आवाज प्रसिद्ध टीवी अभिनेता सौरभ राज जैन ने और अर्जुन की आवाज टीवी कलाकार अंकित भुलानी ने दी है. इमर्सिव डोम को कल्पना देने वाली टीम में नितांशी के गुप्ता, चिराग भुवा नितिन गुप्ता मुख्य रूप से शामिल हैं.

थ्रीडी तकनीक और एआई से बनी फिल्म

प्रसारित फिल्म के एआई प्रोड्यूसर चिराग गुप्ता ने बताया डोम में थ्री डी तकनीक को एआई और उन्नत सॉफ्टवेयर के साथ मिलाया गया है. थ्री डी बनाने में माया, थ्री डी मैक्स और अनरियल इंजन का उपयोग किया गया है. इमेज और विजुअल सपोर्ट के लिए वायो थ्री और मिड जर्नी जैसे एआई टूल शामिल किए गए. डोम की फाइल कन्वर्जन और एक्सिक्यूशन के लिए विदेश से तकनीकी समन्वय किया गया है. वहीं प्रोजेक्शन में भगवान का चित्रण फर्श पर न हो, इसका खास ध्यान रखा गया है.

छात्राओं को मिला मार्गदर्शन

▶ कमला नेहरू गर्ल्स स्कूल में कॅरियर मेला आयोजित

भोपाल, 17 जनवरी. कक्षा बारहवीं के बाद आगे क्या, कौन सा कोर्स सही रहेगा, किस क्षेत्र में अवसर हैं, यही सवाल छात्राएं स्टॉलों पर कर रहीं थीं. यह अवसर था कमला नेहरू सांदीपनि कन्या शासकीय विद्यालय के प्रांगण में लगे करियर मेला का. आयोजन में सेज यूनिवर्सिटी, प्रेस्टीज इंस्टीट्यूट, संत हिरदाराम गर्ल्स कॉलेज, एसएएम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, एआईएसईसीटी, सीआरआईएसपी और मध्यप्रदेश पर्यटन, सभी ने छात्राओं की जिज्ञासाओं को दूर किया. करियर मेले का शुभारंभ पार्षद आरती राजू अनेजा ने किया.

यूएनओ का पुनर्गठन किया जाना चाहिए

हिंदी भवन में वर्तमान परिस्थितियों पर 'वरिष्ठ विमर्श' का आयोजन

भोपाल, 17 जनवरी. अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की गतिविधियां लोकतांत्रिक मूल्यों का ह्रास कर रही हैं. आज ऐसा लगता है कि यूएनओ की स्थिति क्षीण होती जा रही है. ऐसे में यूएनओ का पुनर्गठन किया जाना चाहिए. हालांकि वर्तमान स्थितियों में भले ही हम यूएनओ की प्रासंगिकता पर सवाल उठायें लेकिन यूएनओ की आवश्यकता हमेशा रहेगी, उसके सदस्यों की संख्या बढ़ाक र उसे और मजबूत बनाना चाहिए.

इस तरह के विचार शनिवार को हिंदी भवन में सुनाई दिये. अवसर था मप्र राष्ट्रभाषा प्रचार समिति की नियमित श्रृंखला वरिष्ठ विमर्श का. महीने के तीसरे शनिवार को होने वाले विमर्श में इस बार 'ट्रंप की नीतियों से संयुक्त राष्ट्र संघ जैसी संस्थाएं अप्रासंगिक हो गई हैं? विषय पर विचार-विनिमय हुआ. कार्यक्रम की अध्यक्षता मानव अधिकार आयोग के पूर्व अध्यक्ष एवं उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश मनोहर ममतानी कर रहे थे. अध्यक्षता पूर्व प्रशासनिक अधिकारी केसी श्रीवास्तव ने की. कार्यक्रम में स्टेट लॉ कॉलेज की प्राचार्य डॉ. विश्वास चौहान विशेष रूप से उपस्थित थे.

मुंबई को 22 रन से हराकर बरकतउल्ला सेमीफाइनल में

पश्चिम क्षेत्र अंतर विश्वविद्यालय महिला क्रिकेट प्रतियोगिता

भोपाल, 17 जनवरी. पश्चिम क्षेत्र अंतर विश्वविद्यालय क्रिकेट महिला प्रतियोगिता का आयोजन वनस्थली विद्यापीठ वनस्थली राजस्थान द्वारा किया जा रहा.

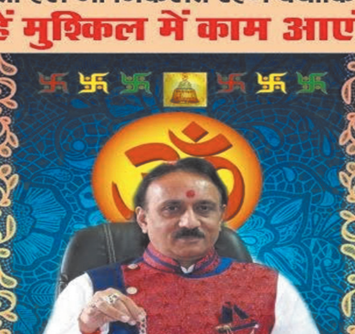
आज क्वार्टर फाइनल मैच में बरकतउल्ला विश्वविद्यालय ने मुंबई विश्वविद्यालय को 22 रनों से हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश किया. इसके साथ ही बरकतउल्ला विश्वविद्यालय ने ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता के लिए भी क्वालीफाई कर लिया. मुंबई विश्वविद्यालय ने टॉस जीता और पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया, जिसमें बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय ने 15 ओवर में 122 रन का लक्ष्य दिया बीयू की तरफ से कप्तान रिशिता परिहार 20 बॉल पे 22 रन बनाये, पलक यादव ने 25 बॉल पर 31 रन बनाए, काजल सिंह ने 11 बॉल पर 22 रन बनाए, निकिता शर्मा ने 10 बॉल पर 17 रन बनाये. बैटिंग करने उतरी मुंबई 99 रन ही बना पाई. बीयू से अंशुलिका सिंह ने 3, रचना, ऋषिता, पलक ने 1-1 विकेट लिए.

दूसरे विश्व युद्ध में पौलेंड को भारत ने दिया आश्रय

▶ गुड महाराजा कार्यक्रम में पोलैंड की फिल्म मेकर मोनिका ने भोपाल के लोगों से किया संवाद

नवभारत प्रतिनिधि
भोपाल, 17 जनवरी. बैठक द आर्ट हाउस पहुंचे दर्शक इतिहास के उस सजीव पल के साक्षी बन गए, जब पोलैंड से आई फिल्ममेकर और लेखिका मोनिका क्वास्जिकी, मुंबई से आई भरतनाट्यम कलाकार अपेक्षा निरंजन ने भोपाल की कला प्रेमी जनता के साथ संवाद किया. शनिवार को गुड महाराजा कार्यक्रम में चर्चा में मोनिका ने भारत और पोलैंड के उन रिश्तों की परतें खोलीं. जिनकी जड़ें दूसरे विश्व युद्ध की त्रासदी से निकलती हैं. उन्होंने बताया कि टूटे हुए पोलैंड और उसके हजारों शरणार्थियों को भारत ने न सिर्फ आश्रय दिया, बल्कि उन्हें सम्मान और भविष्य भी दिया. इस भावुक इतिहास के केंद्र में एक नाम उभरता है जामनगर के महाराजा दिग्विजय सिंह. मोनिका ने कहा कि गुड महाराजा कहानी की प्रेरणा वे ही हैं. महाराजा ने लगभग एक हजार पोलिश बच्चों और करीब चार हजार महिलाओं पुरुषों को अपने परिवार की तरह अपनाया. उनके रहने, पढ़ने और काम की पूरी जिम्मेदारी उठाई. पोलिश लोगों ने उन्हें पिता जैसा स्नेह दिया और बापू कह कर पुकारा. आज भी पोलैंड की राजधानी वॉरसव में चौक और स्मारक उनके नाम पर हैं. संवाद का संचालन भोपाल के फ्लेमेंको गिटारिस्ट संजीव श्री ने किया.

मुश्किलें तो आती रहेंगी लेकिन सही जगह पहुंचे तो हल भी निकलते रहेंगे क्योंकि
आप हैं मुश्किल में काम आएंगे हम



स्वास्थ-सफलता-धन-परिवार
मंत्र हीलिंग, मंत्र ज्योतिष, मंत्र ध्यान, रेकी, वास्तु ज्ञान-सेवाएं, कोर्सेज व प्रोडक्ट
BARC Power of prayer
भविष्य एस्ट्रो रिसर्च सेंटर
17, शॉपिंग सेंटर, गौतम नगर, भोपाल-23
फोन : 0755-4272687 मोबाईल : 9752162785,
WhatsApp-7389897140
Email-sanjayonline08@gmail.com
Web- www.jewelsastro.com, www.barcproducts.com

"प्रिय रिद्धि, आपको जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएँ!

आपका जीवन सुख, समृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य से भरा रहे। हम आपसे बहुत प्यार करते हैं।" पापा, मम्मी, चाचा, चाची, दादी एवं समस्त नीमा परिवार की तरफ से जन्मदिन की शुभकामनाएं

बैच प्रारंभ : 20 जनवरी 2026 शाम 5 बजे से
नव भारत

श्री प्रफुल्ल कुमार माहेश्वरी नवभारत चैरीटेबल ट्रस्ट द्वारा जरूरतमंद मेधावी बच्चों को
फ्री कम्प्यूटर प्रशिक्षण
मो. 7772991010 इस WhatsApp No. पर पूरी जानकारी के साथ आवेदन करें।