लाल परेड में रोशनी, धुन और अनुशासन का संगम

बीटिंग द रिट्रीट के साथ गणतंत्र दिवस समारोह का समापन, पुलिस ब्रॉस बैण्ड और आर्मी बैंड ने सुनाई देशभक्ति गीतों की धुनें

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 29 जनवरी. रंगीन रोशनी, आतिशबाजी और देशभक्ति की धुनों के बीच लाल परेड मैदान गुरुवार शाम को सांस्कृतिक चेतना और अनुशासन का जीवंत मंच बन गया. मध्यप्रदेश में 77वें गणतंत्र दिवस समारोह का समापन राज्यपाल मंगुभाई पटेल की उपस्थिति में ऐतिहासिक बीटिंग द रिट्रीट के साथ सम्पन्न हुआ.

समारोह में महिला टुकड़ी ने ससम्मान राष्ट्रीय ध्वज का अवरोहण किया. सारे जहां से अच्छा की मधुर धुन, राष्ट्रगान और आतिशबाजी के साथ आयोजन का समापन हुआ. दिल्ली के साथ केवल भोपाल में आयोजित होने वाला यह समारोह सैन्य परंपरा और सांस्कृतिक चेतना का प्रतीक बनकर उभरा. इस अवसर पर मध्यप्रदेश पुलिस और आर्मी ब्रास बैंड की संगीतमय प्रस्तुतियों ने राष्ट्रभक्ति और परंपरा का अनुपम संगम रचा. वंदे मातरम से लेकर मेरे देश की धरती और संदेशे आते हैं जैसी लोकप्रिय धुनों ने दर्शकों को भावविभोर कर दिया. इसके साथ ही आधुनिक और सदाबहार गीतों के फ्यूजन ने कार्यक्रम को सकारात्मक ऊर्जा से भरने का कार्य किया. वहीं कार्यक्रम के मध्य में पुलिस और आर्मी बैंड की संयुक्त प्रस्तुति में मास्ड बैंड, क्विक मार्च और स्लो मार्च पर सटीक तालमेल के साथ मार्च पास्ट सभी के आकर्षण का केंद्र बन गए. जिसके बाद ड्रम रोल और बैंड डिस्प्ले ने सैन्य परंपरा की गरिमा को भी जीवंत किया.

प्राचीन सैन्य परंपरा है बीटिंग रिट्रीट

बता दें, बीटिंग रिट्रीट' एक प्राचीन सैन्य परंपरा है यह उन दिनों से प्रचलन में है जब युद्ध में सैनिक सूर्यास्त के समय या उसके तुरंत बाद युद्ध करना बंद कर देते थे. जैसे ही बिगुलों से 'रिट्रीट' की आवाज दी जाती थी लड़ रहे सैनिक अपने हथियार बंद कर युद्ध के मैदान से हट जाते थे, इसलिये रंग, मानक आवरण और झंडे 'रिट्रीट' पर उतारे जाते हैं. समारोह में मार्शल संगीत का मिश्रण और एक बैंड कार्यक्रम शामिल है, जिसके बाद रिट्रीट की ध्वनि सुनाई देती है. आधुनिक भारत में 'बीटिंग द रिट्रीट' समारोह गणतंत्र दिवस समारोह के समापन का प्रतीक है.

सैनिकों ने वर्दी में गाई कविता, शब्दों से गूंजा शौर्य

▸ सैनिक विश्रामगृह के सभागार में आयोजन

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 29 जनवरी. सैनिक हूं इस देश का, सरहद मेरे धाम, भारत मां के वीर जवानों, गर्व से ऊंचा रखो नाम. ऐसे प्रेरक स्वर गुरुवार को जब मंच से गूंजे तो सैनिक विश्रामगृह का सभागार राष्ट्रभक्ति में डूब गया.

अंतर्राष्ट्रीय अनघ मंच के सैन्य विश्व रिकॉर्ड समारोह 2026 में देशभर से आए 50 वर्दीधारी कवियों ने राष्ट्रभक्ति, बलिदान और शौर्य की कविताओं का लगातार 25 घंटे पाठ कर इतिहास रचने का प्रयास किया. कार्यक्रम का शुभारंभ महापौर मालती राय ने किया. इस अवसर पर सैन्य कवियों में सब इंस्पेक्टर संजीव और कांति श्रीवास्तव की पुस्तकों जय हिन्द की पुकार और वर्दी की सौगंध का विमोचन भी किया गया. कार्यक्रम में सेवानिवृत्त ग्रुप कैप्टन विजय कान्त वर्मा की रचनाओं ने नए भारत के आत्मविश्वास को शब्द दिए. वहीं उनकी व्यंग्य रचना ने वैश्विक राजनीति पर तीखा प्रहार किया. इस अवसर पर सीआईएसएफ के सब इंस्पेक्टर संजीव ने भोपाल को वीरता और इतिहास से जोड़ते हुए पंक्तियां पढ़ीं, जिस पर सभागार तालियों से गूंज उठा. जोधपुर से आए सूरज सिंह कंसाना ने भारत की शक्ति को कम आंकने वालों को काव्यात्मक चुनौती दी. कर्नल हरि दुबे ने अग्निवीर बेटियों और वीर माताओं को समर्पित रचनाएं प्रस्तुत कीं.

केमिस्ट प्रीमियर लीग में छह मुकाबले खेले

▸ क्रिकेट प्रतियोगिता का दूसरा दिन

भोपाल, 29 जनवरी. राजधानी भोपाल में भगवान बिरसा मुंडा को समर्पित केमिस्ट प्रीमियर लीग (सीपीएल) सीजन-6 के दूसरे दिन गुरुवार को छह मुकाबले खेले गए.

पहले मैच में लाइफ सेवर 11 ने नीलबड़ केमिस्ट टाइगर्स को 2 रन से हराया. शानदार प्रदर्शन के लिए तरुण सूर्यवंशी को मैन ऑफ द मैच चुना गया. दूसरे मुकाबले में सर्जिकल कमांडो ने टाइगर केमिस्ट क्रिकेट क्लब, भोपाल को हराया. टाइगर केमिस्ट की टीम 93 रन ही बना सकी. नीलेश जैन ने 35 रन की पारी खेलकर मैन ऑफ द मैच का पुरस्कार जीता. तीसरे मैच में आरडीएमसीसी रायसेन ने फार्मा वॉरियर को शिकस्त दी. बेहतरीन गेंदबाजी के लिए यतेंद्र राजपूत मैन ऑफ द मैच रहे.

चौथे मैच में टाइगर केमिस्ट क्रिकेट क्लब ने विदिशा बाउंसर्स को हराया. आदित्य आहूजा ने 25 गेंदों पर 68 रन की आक्रामक पारी खेली. पांचवें मुकाबले में शमशाबाद केमिस्ट क्लब ने आरडीएमसीसी रायसेन को 44 रन से हराया. जितेंद्र सिंह ने 57 रन बनाकर मैन ऑफ द मैच अवॉर्ड जीता. अंतिम मुकाबले में सर्जिकल कमांडो ने विदिशा बाउंसर्स को हराया. नीलेश जैन ने 73 रन की पारी खेलकर लगातार दूसरा मैन ऑफ द मैच पुरस्कार अपने नाम किया.

मिलेट्स व ट्रेडिशनल फूड फेस्टिवल आज से

भोपाल, 29 जनवरी. इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मानव संग्रहालय में 30 जनवरी से 1 फरवरी तक मिलेट्स एवं ट्रेडिशनल फूड फेस्टिवल का आयोजन किया जा रहा है. इसका उद्देश्य मोटे अनाजों के महत्व और भारतीय खाद्य परंपरा में उनकी भूमिका को लोगों तक पहुंचाना है. महोत्सव में सिक्किम, उत्तराखंड, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, तेलंगाना और अरुणाचल प्रदेश सहित देश के विभिन्न राज्यों से लोक कलाकार और खाद्य विशेषज्ञ भाग लेंगे. वे मिलेट्स से व्यंजन, मिठाइयां, अन्य खाद्य पदार्थ तैयार करेंगे. 30 जनवरी को जबलपुर का जानकी बैंड ऑफ विमन्सकी प्रस्तुति होगी. सभी सांस्कृतिक कार्यक्रम संग्रहालय के ऑडिटोरियम में शाम को आयोजित किए जाएंगे.

रवीन्द्र भवन में सूफियाना सुरों से गूंजा लोकरंग

पंजाबी लोक गायक बॉबी सिद्धू ने दी प्रस्तुति

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 29 जनवरी. लोकरंग के मंच पर गुरुवार शाम जैसे ही पंजाबी लोक और सूफी गायक बॉबी सिद्धू की आवाज गूंजी, रवीन्द्र भवन का मुक्ताकाश मंच सुरों और तालियों से गूंज उठा. सूफियाना कलाम और लोकप्रिय पंजाबी लोक गीतों की प्रस्तुति ने दर्शकों को कुर्सियों पर बैठे बैठे ही आनंद में सराबोर कर दिया. सूफी और लोक संगीत के संगम ने शाम को लोकरंग की सबसे यादगार सांस्कृतिक संध्या में बदल दिया. उत्सव में संगीत, नृत्य, शिल्प और लोक जीवन के रंग एक साथ दिखाई दे रहे हैं और शहरवासी इन दिनों भारतीय लोक संस्कृति अदभुत झलक का आनंद लेते नजर आ रहे हैं.

500 से 600 साल पुराने बर्तनों की प्रदर्शनी

लोकरंग में लगी बर्तन प्रदर्शनी में 500 से 600 वर्ष पुराने पारंपरिक बर्तन दर्शकों के लिए खास आकर्षण हैं. मध्यप्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों से लाए गए लगभग 300 प्रकार के बर्तन प्रदर्शित किए गए हैं. इनमें लोहे, पीतल, तांबे, कांसे और लकड़ी के दुर्लभ बर्तन शामिल हैं.

लोकरंग में जीवंत हुई भारत की लोक परंपराएं: 41वें लोकरंग समारोह में मध्यप्रदेश सहित देश के 13 राज्यों के लोक और जनजातीय नृत्यों की प्रस्तुति ने भारतीय संस्कृति की विविधता को मंच पर जीवंत कर दिया. करमा, कोरकू, छपेली, चरखुला, डांडिया, भारिया भड़म, डोगरी और ओडिशा का श्रृंगारी नृत्य दर्शकों के आकर्षण का केंद्र रहे.

एक नजर में

शैक्षिक ओलम्पियाड के परिणाम घोषित

भोपाल, 29 जनवरी. प्रदेश के समस्त शासकीय प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 2 से 8 तक के विद्यार्थियों में स्वस्थ प्रतिस्पर्धा, बौद्धिक विकास एवं शैक्षिक उत्कृष्टता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित शैक्षिक ओलम्पियाड के जिला स्तरीय परिणाम राज्य शिक्षा केन्द्र द्वारा घोषित कर दिए गए हैं. घोषित परिणामों के अनुसार प्रत्येक जिले से प्रत्येक विषय एवं प्रत्येक कक्षा से एक प्रथम स्थान प्राप्त विद्यार्थी को जिला विजेता के रूप में चयनित किया गया है. जिला स्तर पर 1 से 20 फरवरी 2026 के बीच सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा. विजेता विद्यार्थियों के साथ उनके मार्गदर्शी शिक्षकों को भी सम्मानित किया जाएगा. प्रत्येक जिले में कुल 32 विद्यार्थियों को जिला स्तरीय शैक्षिक ओलम्पियाड विजेता के रूप में सम्मानित किया जाएगा. उल्लेखनीय है कि शैक्षिक ओलम्पियाड के अंतर्गत जिला स्तर की परीक्षाएं दिनांक 16 एवं 17 जनवरी 2026 को प्रदेश के समस्त विकासखंडों पर आयोजित की गई थीं, जिनमें लगभग 2 लाख विद्यार्थी शामिल हुए थे.

आज भोपाल के 15 इलाकों में बिजली कटौती

भोपाल, 29 जनवरी. मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी शुक्रवार को भोपाल शहर के 15 से अधिक इलाकों में मेंटनेंस करेगी. इस कारण इन इलाकों में कुछ समय के लिए बिजली सप्लाई बंद रहेगी. शुक्रवार सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक बीडीए कॉलोनी एवं आसपास. सुबह 10 से शाम 5 बजे तक गोविंदपुरा इंडस्ट्रियल एरिया एवं आसपास. सुबह 11 से दोपहर 2 बजे तक यूनीहोम कॉलोनी, कांकरिया, इनायतपुर, सेमरी, इमलिया, देहरीकलां, सुरैया नगर, अमरावत एवं आसपास. सुबह 11 से दोपहर 3 बजे तक रुद्राक्ष, शिवा स्प्रिंग, शिवा रॉयल पार्क कॉलोनी, त्रिभुवन कॉलोनी एवं आसपास के क्षेत्र में बिजली सप्लाई बंद रहेगी.

जीएसआई और परिणय कोलार अगले दौर में

भोपाल, 29 जनवरी. एमसीसी मैदान 1100 क्वाटर्स पर बुधवार से पांचवें भोपाल ट्राफी टेनिस बाल नाइट क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ हुआ. टूर्नामेंट का शुभारंभ पूर्व मंत्री पी.सी. शर्मा और सैय्यद साजिद ने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर किया. इस अवसर पर पुलिस इलेवन और मीडिया इलेवन के बीच मैत्री खेला गया. जिसमें पुलिस इलेवन विजयी रही. टूर्नामेंट के दो मैच खेले गये. पहला मैच जीएसटी और जीएसआई के बीच खेला गया. जीएसआई ने निर्धारित ओवर में 50 रन बनाये. जीएसटी ने बिना विकेट खोये 2 ओवर में लक्ष्य प्राप्त कर मैच जीत लिया. दूसरा मैच परिणय कोलार और आर्मी वॉरियर के बीच हुआ. परिणय कोलार ने पहले बल्लेबाजी करते हुए दीपक विराट के 46 रन की मदद से निर्धारित 8 ओवर में 7 विकेट पर 119 रन बनाये. आर्मी वॉरियर निर्धारित ओवर में 79 रन ही बना सकी. परिणय कोलार मैच जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया.

कक्षा 12वीं के छात्र-छात्राओं को दी विदाई

स्कोप पब्लिक स्कूल में विदाई समारोह 'ब्लेसिंग डे-2026' का हुआ आयोजन

भोपाल, 29 जनवरी. स्कोप पब्लिक हायर सेकेंडरी स्कूल में कक्षा बारहवीं के छात्र-छात्राओं के सम्मान में विदाई समारोह 'ब्लेसिंग डे-2026' का आयोजन किया गया. इस अवसर पर कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में इस विदाई समारोह को आकर्षक एवं सुव्यवस्थित रूप से आयोजित किया.

कार्यक्रम की मुख्य अतिथि प्राचार्या डॉ. प्रकृति चतुर्वेदी थीं. समारोह के दौरान जूनियर विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत एवं नाट्य प्रस्तुतियों के माध्यम से रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए, जिन्होंने उपस्थित अतिथियों एवं विद्यार्थियों का मन मोह लिया. कार्यक्रम का सबसे प्रतीक्षित क्षण तब आया जब आशीष सेन को 'मिस्टर स्कोप' तथा माही बघेल को 'मिस स्कोप' के खिताब से नवाज़ा गया. इसके साथ ही कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को उनके स्वभाव, प्रतिभा एवं विशिष्ट गुणों के आधार पर विभिन्न विशेष टाइटल्स भी प्रदान किए गए. इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. चतुर्वेदी ने कहा कि विद्यार्थी किसी भी विद्यालय की वास्तविक पहचान होते हैं. हमें पूर्ण विश्वास है कि हमारे विद्यार्थी अपने परिश्रम, संस्कार, अनुशासन और आत्मविश्वास के बल पर जीवन में सफलता के नए आयाम स्थापित करेंगे.

एम्स में आज बताएंगे बीमारी से बचाव के तरीके

भोपाल, 29 जनवरी. एम्स भोपाल में शुक्रवार को स्वस्थ जीवन के विज्ञान पर आधारित कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है, इसका उद्देश्य लोगों को यह समझाना है कि सही खानपान, तनाव प्रबंधन, जीवनशैली में बदलाव कर गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है. विशेषज्ञ डॉक्टर सरल भाषा में बताएंगे कि भोजन शरीर के मेटाबोलिज्म और रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैसे मजबूत करता है. पूर्व डीन और वरिष्ठ फिजियोलॉजिस्ट प्रोफेसर एससी महापात्रा संतुलित आहार के लाभ बताएंगे. मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रो. विजेन्द्र सिंह, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट मोहित कुमार तनाव से निपटने के उपाय बताएंगे,

लोगों को डिहाइड्रेशन से बचाएगी जल मित्र बोतल

▸ नवप्रवर्तन महोत्सव में दिखा विज्ञान और नवाचार का संगम

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 29 जनवरी. आंचलिक विज्ञान केंद्र में तीन दिवसीय नवप्रवर्तन महोत्सव गुरुवार को छात्रों के नवाचार और प्रयोगों की प्रदर्शनी के साथ संपन्न हुआ.

महोत्सव के आखिरी दिन बौद्धिक संपदा अधिकार विषय पर कार्यशाला का आयोजन भी किया गया. जिसमें विभिन्न स्कूल के बच्चों ने रोचकता के साथ मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. विनिता मोहिंद्र के माध्यम से किसी भी प्रोडक्ट को पेटेंट करवाने के विभिन्न प्रक्रियाओं को समझा. महोत्सव के आखिरी दिन प्रदेश के 30 स्कूलों और 20 कालेजों सहित 10 ग्रासरूट स्तर के प्रोजेक्ट प्रदर्शनी में शामिल रहे.

छात्रों ने जल कुंभी से बनाया कागज

सेंट जोसेफ कोएड स्कूल के छात्र विभोर शर्मा और रविराज ने बताया उन्होंने मॉडल के कन्वेयर बेल्ट और प्रोपेलर की मदद से जल कुंभी को पानी से निकालकर पौधे के तने को सोडियम हाइड्रॉक्साइड मिलाकर तैयार पल्प को रिसाइकल पेपर में मिलाकर, स्टार्च सोल्यूशन में डुबोकर प्रक्रिया पूरी कर कागज बनाया है. छात्रों के अनुसार बाजार में मिलने वाले कागज के दाम से यह काफी किफायती, मजबूत, स्याही न फैलने वाला है.

छात्र ने बनाई एआई आधारित पानी की बोतल

सागर पब्लिक स्कूल के छात्र आत्मन तिवारी ने पानी पीने की आदत सुधारने के लिए एक स्मार्ट एआई आधारित पानी की बोतल 'जल मित्र' तैयार की है. आम लोगों में डिहाइड्रेशन की समस्या को कम करने के उद्देश्य इसमें स्मार्ट बोतल में अल्ट्रासोनिक सेंसर लगाया गया है, जो बोतल में मौजूद पानी की मात्रा को मापकर समय के साथ पानी पीने का पैटर्न को ट्रैक करता है. इसमें एलईडी डिस्प्ले के माध्यम से 'ड्रोपलेट' पानी कम होने पर यूजर को पानी पीने की याद दिलाता है. फिलहाल यह प्रोजेक्ट प्रोटोटाइप स्तर पर है.

परिवारों को जोड़ने और संस्कारित करने की जरूरत

▸ नूतन कॉलेज में भारतीय परिवार व्यवस्था पर दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी

भोपाल, 29 जनवरी. सरोजिनी नायडू शासकीय कन्या स्नातकोत्तर (स्वशासी) महाविद्यालय (नूतन कॉलेज) शिवाजी नगर भोपाल में मध्यप्रदेश शासन उच्च शिक्षा विभाग द्वारा प्रायोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी 29-30 जनवरी 2026 को परिवार विवाह परामर्श प्रकोष्ठ एवं समाजशास्त्र विभाग द्वारा किया गया, जिसका विषय भारतीय परिवार व्यवस्था: चुनौतियों एवं समाधान है.

महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में एवं डॉ. सदानंद दामोदर सप्रे व डॉ. भारती कुमारे सातनकर की अध्यक्षता में कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्जवलित कर एवं सरस्वती पूजन के साथ किया गया. कार्यक्रम के आरंभ में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. दीप्ति श्रीवास्तव द्वारा अतिथियों के सम्मान में स्वागत भाषण प्रस्तुत किया गया एवं छात्राओं में जागरूकता के लिए सर्टिफिकेट डिप्लोमा कोर्स प्रारंभ करने की बात कही गई. इसके बाद कार्यक्रम की संयोजक डॉ. निशा जैन द्वारा राष्ट्रीय संगोष्ठी के उद्देश्य पर प्रकाश डाला गया.

समारोह ▸ बीएचईएल भोपाल में वार्षिक गुणवत्ता पुरस्कार समारोह आयोजित

गुणवत्ता बीएचईएल की मूल शक्ति, सफलता का आधार

बीएचईएल संवाददाता

भोपाल, 29 जनवरी. भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (बीएचईएल), भोपाल में हाल ही में वार्षिक गुणवत्ता पुरस्कार समारोह का आयोजन किया गया. समारोह में कार्यपालक निदेशक प्रदीप कुमार उपाध्याय मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे. कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों और व्यावसायिक भागीदारों के उत्कृष्ट योगदान को सम्मानित कर संगठन में गुणवत्ता संस्कृति को और सुदृढ़ करना तथा निरंतर सुधार को प्रोत्साहित करना था.

अपने संबोधन में उपाध्याय ने कहा कि गुणवत्ता बीएचईएल की मूल शक्ति है और वैश्विक प्रतिस्पर्धी वातावरण में संगठन की सफलता का प्रमुख आधार है. उन्होंने बीएचईएल की उपलब्धियों का श्रेय निरंतर सुधार, नवाचार, टीमवर्क और कर्मचारियों की प्रतिबद्धता को दिया तथा सभी पुरस्कार विजेताओं और विक्रेता भागीदारों को बधाई दी. उन्होंने कहा कि विक्रेताओं के साथ दीर्घकालिक साझेदारी बीएचईएल की गुणवत्ता यात्रा का मजबूत स्तंभ है.

गुणवत्ता एवं व्यावसायिक उत्कृष्टता के महाप्रबंधक जी.पी. बघेल ने कहा कि बीएचईएल की पहचान विश्वस्तरीय गुणवत्ता मानकों, सुदृढ़ प्रणालियों और निरंतर सुधार की संस्कृति से जुड़ी है. उन्होंने ईईपीसी गुणवत्ता पुरस्कार 2025 तथा राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता सर्किल सम्मेलनों में गोल्ड और पार एक्सीलेंस पुरस्कारों की उपलब्धि का भी उल्लेख किया. सामग्री प्रबंधन के महाप्रबंधक विपुल अग्रवाल ने गुणवत्ता सुनिश्चित करने और पर्यावरण संरक्षण में सामग्री प्रबंधन एवं विक्रेता भागीदारों की भूमिका पर प्रकाश डाला. इस अवसर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रयास करने वाले विक्रेताओं को भी सम्मानित किया गया. कार्यक्रम का समापन बिजनेस एक्सीलेंस एवं गुणवत्ता (फीडर्स) के सहायक महाप्रबंधक अनुराग शुक्ला द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ.

स्ट्रोक के शुरुआती 60 मिनट 'गोल्डन ऑवर'

▸ इलाज से मस्तिष्क को होने वाला नुकसान रोका जा सकता है : डॉ. आयुष दुबे

भोपाल, 29 जनवरी. स्ट्रोक के बाद का पहला घंटा, जिसे अक्सर 'गोल्डन ऑवर' कहा जाता है, मरीज के बचने और रिकवरी की संभावनाओं को काफी हद तक तय करता है.

हमीदिया अस्पताल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. आयुष दुबे ने बताया कि स्ट्रोक के मामलों में हर मिनट बहुत अहम होता है. जितनी जल्दी मरीज़ को इलाज मिलता है, उतना ज़्यादा मस्तिष्क के होने वाले नुकसान को बचाया जा सकता है. कुछ ही मिनटों की देरी से बड़ा नुकसान हो सकता है. लोगों को अचानक होने वाले लक्षणों को कभी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, जैसे शरीर के एक हिस्से में सुन्नपन या कमजोरी, बोलने में दिक्कत, चेहरे पर टेढ़ापन आना या तेज़ सिरदर्द होना. ऐसी स्थिति में तुरंत अस्पताल पहुंचना रिकवरी के मौके बढ़ाता है और लंबे समय तक रहने वाली विकलांगता के खतरे को काफी कम कर सकता है.

डॉ. दुबे ने बताया भारत में स्ट्रोक के मामले लगातार बढ़ रहे हैं. स्ट्रोक अब देश में मौत का चौथा और विकलांगता का पांचवां बड़ा कारण बन चुका है. अनियंत्रित ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, धूम्रपान, हाई कोलेस्ट्रॉल और शारीरिक गतिविधि की कमी जैसे लाइफस्टाइल फैक्टर स्ट्रोक के खतरे को काफी बढ़ा देते हैं. अध्ययन बताते हैं कि भारत में 70 प्रतिशत से अधिक स्ट्रोक के मामले 70 वर्ष से कम उम्र के लोगों में सामने आते हैं. ऐसे में सभी आयु वर्गों में जागरूकता बढ़ाना बेहद जरूरी है.