हर साल बढ़ रहे 2 हजार कैंसर के मरीज

तंबाकू से थाली तक और नींद से स्क्रीन तक जीवनशैली तय कर रही है कैंसर का भविष्य

साक्षी केसरवानी

भोपाल, 3 फरवरी. बदलती जीवनशैली में गुटका, तंबाकू, सिगरेट, हुक्का और अधिक मोबाइल स्क्रीन टाइम का उपयोग न केवल युवाओं में कैंसर का खतरा बढ़ा रहा है. बल्कि मध्यभारत के युवाओं में ओरल कैंसर का सबसे बड़ा कारक बनता जा रहा है.

ओरल, लंग्स कैंसर जो कभी अधिक उम्र के लोगों में होते थे, वो आज 25 से 32 साल के युवाओं हो रहे हैं. वहीं अगर महिलाओं की बात करें तो विशेषज्ञों के अनुसार सबसे अधिक ब्रेस्ट कैंसर की समस्या हार्मोनल बदलाव, सामाजिक नियमों में देर से विवाह और वर्क कल्चर जैसी स्थितियों से बढ़ रहे हैं.

जीवनशैली में बदलाव और खानपान ही सही उपाय

- महिलाओं को 45 वर्ष के बाद नियमित मैमोग्राफी करानी चाहिए
- लोगों को तंबाकू, गुटखा, सिगरेट और शराब से दूरी रखनी चाहिए.
- मोबाइल स्क्रीन का समय कम से कम रखें
- खाने में मोटे अनाज, फल और हरी सब्जियों को शामिल करें और योग, व्यायाम को नियमित रूप से करें.

नेशनल कैंसर रजिस्ट्री प्रोग्राम रिपोर्ट के अनुसार कैंसर से पीड़ित मरीज

साल	2021	2022	2023	2024
मध्य प्रदेश	79871	81901	84029	86124
भारत	1426447	1461427	1496972	1533055

युवाओं में ओरल कैंसर के सबसे अधिक मामले

25 से 32 साल के युवा ज्यादा हो रहे हैं शिकार

कांख में गांठ और सूजन शुरुआती लक्षण हो सकते हैं

रात के अंधेरे में मोबाइल की रोशनी से भी है कैंसर का खतरा : डॉ. योगेश्वर

कैंसर विशेषज्ञ डॉ. योगेश्वर शुक्ला ने बताया कि रात के अंधेरे में मोबाइल की रोशनी से शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन का रिसाव कम हो जाता है, जो कि शरीर में तनाव और सूजन को नियंत्रित करता है और कैंसर से बचाव में सहायक होता है. लगातार मोबाइल स्क्रीन के संपर्क में रहने से नींद पूरी नहीं होती, तनाव बढ़ता है और हार्मोनल असंतुलन पैदा होता है, जिससे कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है. डॉ योगेश्वर ने बताया कि ब्रेस्ट

कैंसर में स्तन में बिना दर्द की गांठ, स्तन शीर्ष का अंदर की ओर धंसना, खून आना स्तन की त्वचा का लाल होना और कांख में गांठ या सूजन शुरुआती लक्षण हो सकते हैं. जबकि ओरल कैंसर में मुंह में लंबे समय तक छाला, जीभ या गाल पर सफेद या लाल धब्बे, मुंह खोलने में परेशानी, आवाज में बदलाव और गर्दन में गांठ इसके शुरुआती लक्षण हैं. वहीं लंग्स कैंसर में 3 हफ्ते से अधिक समय तक लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द, बलगम में खून आना और बार-बार फेफड़ों का संक्रमण इसके संकेत हो सकते हैं.

आईआरआईए में जीएमसी की डॉ. स्वाति गोयल को प्रेसिडेंट्स एप्रिसिएशन अवार्ड

भोपाल, 03 फरवरी. जीएमसी की रेडियोलॉजी फैकल्टी डॉ. स्वाति गोयल ने राष्ट्रीय स्तर पर बड़ी उपलब्धि हासिल की है, उन्हें आईआरआईए 2026 राष्ट्रीय रेडियोलॉजी सम्मेलन के दौरान प्रेसिडेंट्स एप्रिसिएशन अवार्ड 2025 से सम्मानित किया गया.

यह पुरस्कार रेडियोलॉजी और शैक्षणिक क्षेत्र में उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए दिया गया. सम्मेलन के दौरान डॉ. स्वाति गोयल ने फैकल्टी वक्ता के रूप में सहभागिता की और रेडियोलॉजी में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस विषय पर केंद्रित संगोष्ठी का संचालन किया. इसके साथ ही उन्होंने प्रोफर्ड पेपर्स सत्र की अध्यक्षता भी की. भारतीय रेडियोलॉजिकल एवं इमेजिंग एसोसिएशन और तेलंगाना राज्य शाखा द्वारा आयोजित इस सम्मेलन में देश-विदेश के प्रतिष्ठित विशेषज्ञों ने भाग लिया, जिससे यह एक अंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक मंच के रूप में उभरा. जीएमसी भोपाल के रेडियोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. लवली कौशल और डीन डॉ. कविता सिंह ने डॉ. स्वाति गोयल को इस राष्ट्रीय सम्मान पर बधाई देते हुए,

कार्यकारिणी में सर्वाधिक मत सोनू भाभा को मिले

चैंबर ऑफ कॉमर्स के चुनाव

भोपाल, 03 फरवरी. भोपाल चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के चुनाव में अध्यक्ष गोविंद गोयल के साथ उपाध्यक्ष आदित्य मन्या, अरविंद जैन, कमल पंजवानी मंत्री पद में सुनील जैनाविन, संजीव गेहूं, अजय देवनानी, कोषाध्यक्ष प्रदीप सोनी, सह कोषाध्यक्ष गोपाल सोनी, अतिरिक्त कोषाध्यक्ष अजय गुप्ता जीते.

चुनाव अधिकारी पीसी कोठारी, एडवोकेट पर्यवेक्षक वैभव चौधरी एडवोकेट टीम द्वारा विजय प्रत्याशियों को प्रमाण पत्र दिए. कार्यकारिणी के लिए पूरी रात मतगणना हुई और वात्सायन जैन सोनू भाभा सर्वाधिक मत से जीते. अन्य कार्यकारणी में अनिल मिश्रा, आयुष मोदी, मनोज साहू, अखिलेश मित्तल, दर्शन गर्ग, सुलभ मित्तल, सुनील पंजाबी, आदित्य सिंघई, सुशील बाफना, दिनेश बत्रा, अनुराग पवैया, नवीन अग्रवाल, सचिन जैन, स्मिथ जैन, राजेश गुप्ता, कमल भंडारी, अमित कुमार जैन, सचिन संगतानी, अनिल चुग, रामेश्वर अग्रवाल, विकास जैन गोधा, मनोज नागरानी, जवाहर कोटवानी, विजय हुए चुनाव अधिकारी न प्रशासन सभी व्यापारियों और सभी अधिवक्ताओं की टीम का आभार व्यक्त किया।

शासकीय पुस्तकालय में पढ़कर भविष्य गढ़ रहे युवा

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 3 फरवरी. शासकीय जिला पुस्तकालय आज विद्यार्थियों के लिए केवल किताबों की जगह नहीं बल्कि भविष्य गढ़ने का भरोसेमंद केंद्र बनकर उभर रहा है. शांत और अनुशासित माहौल में रोजाना 50 से 60 विद्यार्थी यहां घंटों पढ़ाई कर रहे हैं.

बीते साल में 15 से 20 युवाओं ने विभिन्न प्रतिष्ठित परीक्षाओं में सफलता हासिल कर अपनी पहचान बनाई है. मात्र 300 सौ रुपये वार्षिक शुल्क और 500 सौ रुपये की वापसी योग्य सुरक्षा राशि में विद्यार्थियों को नि:शुल्क वाई-फाई, स्वच्छ पेयजल, पर्याप्त रोशनी शांत अध्ययन कक्ष और एमपीपीएससी, यूपीएससी, सीटीईटी, एसएससी जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की नवीनतम पुस्तकें और सामग्री उपलब्ध कराई जा रही है.

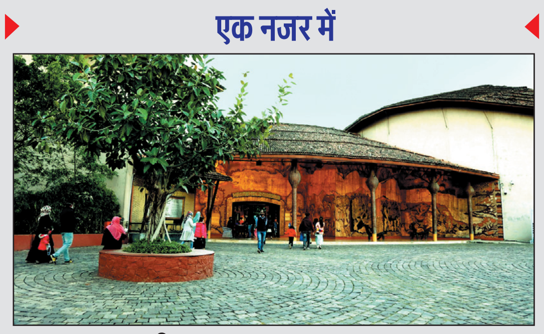
पुस्तकालय आगे भी विद्यार्थियों के शैक्षणिक बौद्धिक और रचनात्मक विकास के लिए लगातार काम करता रहेगा. अधिक से अधिक युवाओं को इससे जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है. आज जिला पुस्तकालय की यह सफलता इस बात का प्रमाण है कि सही मार्गदर्शन सुविधाएं और मेहनत मिल जाए तो छोटे शहरों से भी बड़े सपनों को उड़ान मिल सकती है.

पुष्पा रायकवार, प्रभारी, जिला पुस्तकालय

मैंने पुस्तकालय के माध्यम से नियमित पढ़ाई शुरू की थी और जब एसएससी जीडी 2025 की तैयारी कर रहा था, तो जो भी किताबों की जरूरत हमें पड़ती थी. हमें वो सारी किताबें जल्द से जल्द उपलब्ध करा दी जाती थी. मेहनत के साथ पुस्तकालय से मिली ये सुविधाएं भी मुझे एसएससी जीडी के तहत केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल में चयन में सहायक रही. **-लोकेश अमरूते**

मेरा एसएससी जीडी परीक्षा के तहत सीमा सुरक्षा बल में चयन हो गया है. जल्द ही नियुक्ति भी मिल जाएगी. मुझे लगता है पुस्तकालय केवल पढ़ने का ही नहीं, बल्कि एक अनुशासन बनाये रखने का भी स्थान है. जहां हम विद्यार्थियों को ऐसा माहौल मिलता है, जो छात्रों के बीच एक सकारात्मक ऊर्जा के साथ पढ़ाई करने का उत्साह भी बनाये रखता है. **-जितेंद्र लिखितकर**

एक नजर में



जनजातीय संग्रहालय का समय बदला

भोपाल, 3 फरवरी. मध्यप्रदेश की जनजातियों के जीवन देशज, ज्ञान,कला, परंपरा और सौंदर्यबोध को सहेजने वाला मध्यप्रदेश जनजातीय संग्रहालय अब बदले हुए समय पर दर्शकों के लिए खुलेगा. संग्रहालय प्रशासन के अनुसार फरवरी से अक्टूबर 2026 तक संग्रहालय दोपहर 12 बजे से रात 8 बजे तक दर्शकों और पर्यटकों के लिए खुला रहेगा. वहीं, 1 नवम्बर से 31 जनवरी 2026 की अवधि में संग्रहालय का समय दोपहर 12 बजे से रात 7 बजे तक निर्धारित किया गया है. जनजातीय संग्रहालय में 6 अलग-अलग कला और शिल्प माध्यमों की दीर्घाएं हैं.

बीयू की शोधार्थी को मिला सर्वश्रेष्ठ पोस्टर पुरस्कार

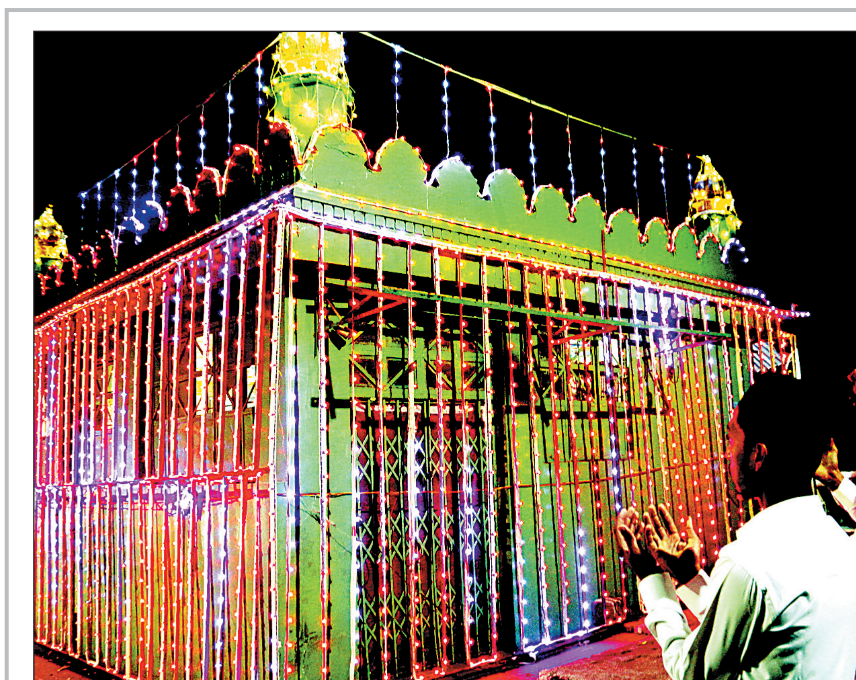
भोपाल, 03 फरवरी. बीयू के जैव प्रौद्योगिकी विभाग की शोधार्थी नमिता अहाके ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विश्वविद्यालय को गौरवान्वित किया है. उन्हें एसोसिएशन ऑफ माइक्रोबायोलॉजिस्ट्स ऑफ इंडिया की 66 वीं वार्षिक अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस एवं रिसर्च कॉन्क्लेव में सर्वश्रेष्ठ पोस्टर प्रस्तुति पुरस्कार से सम्मानित किया गया. यह अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन 12 से 15 नवम्बर 2025 के दौरान देवभूमि उत्तराखंड विश्वविद्यालय देहरादून में आयोजित किया गया था, जिसमें मोता फेलोशिप के अंतर्गत शोधरत नमिता अहाके ने जैव प्रौद्योगिकी विभागाध्यक्ष प्रोफेसर रागिनी गोथलवाल के मार्गदर्शन में अपना शोधकार्य प्रस्तुत किया, जो कि पर्यावरण के पुनस्थापन में सूक्ष्म जीवों की भूमिका विषय वर्ग के अंतर्गत धान की मिट्टी से प्राप्त कीटनाशक सहनशील जीवाणुओं की वृद्धि पर आधारित शोध पोस्टर था, जिसे पर्यावरण संरक्षण और सतत कृषि की दिशा में उपयोगी बताया गया.

आध्यात्मिक चेतना से प्रेरित चित्रों की प्रदर्शनी 6 से

भोपाल, 3 फरवरी. कला प्रेमियों के लिए लगने जा रही है, एक ऐसी प्रदर्शनी, जहां वे चित्रकला के माध्यम से योगिनी परंपरा की गहराई और सौंदर्य को नजदीक से महसूस कर सकेंगे. भारतीय कला और आध्यात्मिक चेतना से प्रेरित चित्रों की विशेष प्रदर्शनी 6 फरवरी से भारत भवन में शुरू हो रही है. तीन दिवसीय इस कला आयोजन में प्रसिद्ध चित्रकार बीना एस उन्नीकृष्णन की चयनित कृतियां प्रदर्शित की जाएंगी. प्रदर्शनी 64 योगिनी मंदिर पर आधारित होगी, जो कि प्रदर्शनी 8 फरवरी तक चलेगी. प्रदर्शनी प्रतिदिन दोपहर 2 बजे से रात 8 बजे तक आम दर्शकों के लिए खुली रहेगी. भारतीय तांत्रिक परंपरा, स्त्री शक्ति और आध्यात्मिक ऊर्जा के विविध रूपों को रंगों और रेखाओं के माध्यम से अभिव्यक्त किया गया है. आयोजकों के अनुसार यह कला प्रस्तुति भारतीय सांस्कृतिक विरासत और समकालीन चित्रकला के बीच संवाद स्थापित करेगी.

घातक वायरस से लड़ने बनेगा राष्ट्रीय लैब नेटवर्क

भोपाल, 03 फरवरी. राजधानी स्थित राष्ट्रीय उच्च सुरक्षा पशु रोग संस्थान (निहसाद) ने देशभर की उच्च जोखिम वाली रोगजनक प्रयोगशालाओं (बीएसएल-तीन व चार) का एक राष्ट्रीय नेटवर्क बनाने की दिशा में काम शुरू कर दिया है. इस महत्वाकांक्षी परियोजना का उद्देश्य देश की सबसे सुरक्षित लैब के बीच अंतर्संबंधों को मजबूत करना है, जिससे किसी भी वायरस अटैक या महामारी की स्थिति में त्वरित कार्रवाई की जा सके. भारत में इस समय केवल दो कार्यात्मक बीएसएल-चार (बायो सेफ्टी लेवल) प्रयोगशालाएं हैं. इनमें से एक भोपाल के निहसाद में और दूसरी पुणे स्थित राष्ट्रीय विषाणु विज्ञान संस्थान (एनआइवी) में संचालित है.



शब-ए-बारात

भोपाल, 03 फरवरी. लाल परेड मैदान के पास मजार में शब-ए-बारात पर दुआ करते हुए जायरीन. बता दें इस्लाम में शब-ए-बारात का पर्व माफी की रात के रूप में जाना जाता है. इस पाक त्योहार पर समुदाय से जुड़े लोग अपनी भूल के लिए माफी, दुआएं और दान-पुण्य करते हैं. रमजान प्रारंभ होने से ठीक 15 दिन पहले मनाया जाने वाला यह पर्व हिजरी कैलेंडर के आठवें महीने शाबान की 14वीं और 15वीं रात के बीच पड़ता है.

एम्स-आईसीआईसीआई के बीच समझौता

हृदय रोगों के बेहतर इलाज को मिलेगी नई गति

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 3 फरवरी दिल की धड़कन जब भरोसे के साथ चलती है तो जिंदगी सुकून से आगे बढ़ती है. हृदय के बेहतर इलाज, आधुनिक तकनीक और समय पर को मजबूती देने के लिए एम्स भोपाल ने एक अहम पहल की है.

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) और आईसीआईसीआई फाउंडेशन फॉर इन्क्लूसिव ग्रोथ के बीच एक समझौता किया, जिसके तहत हृदय रोग सेवाओं को 3 करोड़ रुपए के सीएसआर सहयोग से और मजबूत किया जायेगा. इस सहयोग का उद्देश्य एम्स भोपाल में हृदय रोगियों के लिए उपलब्ध चिकित्सा सुविधाओं को और बेहतर बनाना है ताकि आम नागरिकों को उन्नत, सुलभ और गुणवत्तापूर्ण इलाज मिल सके.

समझौते के तहत आईसीआईसीआई फाउंडेशन द्वारा प्रदान की जाने वाली राशि का उपयोग हृदय रोग उपचार से जुड़े आधुनिक चिकित्सा उपकरणों और आवश्यक सुविधाओं के विकास में किया जाएगा, जिससे मरीजों को समय पर जांच और प्रभावी उपचार मिल सके और गंभीर हृदय रोगों से जूझ रहे लोगों को राहत मिले. एम्स प्रबंधन के अनुसार यह सहयोग न केवल संस्थान की हृदय रोग उपचार क्षमता को बढ़ाएगा, बल्कि मध्य प्रदेश और आसपास के क्षेत्रों के मरीजों के लिए भरोसेमंद इलाज का विकल्प भी मजबूत करेगा.

इनका कहना है

संस्थान हृदय रोग चिकित्सा के क्षेत्र में निरंतर प्रगति कर रहा है और अब तक कई सफल हृदय प्रत्यारोपण किए जा चुके हैं. आईसीआईसीआई फाउंडेशन के सहयोग से मिलने वाली सीएसआर सहायता से हृदय रोगियों की देखभाल को और अधिक सशक्त किया जाएगा. साथ ही आवश्यक उपकरण और सुविधाओं का विकास होगा.

-डॉ माधवनन्द कर, कार्यपालक, निदेशक एम्स

सामाजिक कार्य | **गरीब-जरूरतमंद परिवारों और स्टूडेंट को नि :शुल्क रहने की मिलेगी सुविधा**

मेहरा समाज ने सेवा सदन की दी सौगात

भोपाल, 03 फरवरी. मेहर गढ़वाल समाज कल्याण परिषद, मुख्यालय भोपाल की मूल समिति के अध्यक्ष सीताराम मेहरा ने बताया कि उन्होंने राजधानी भोपाल में समाज हित के लिए एक मेहरा सेवा सदन का निर्माण कराया है. यह सेवा सदन समाज के गरीब, जरूरतमंद परिवारों एवं प्रदेश के विभिन्न जिलों से भोपाल आने वाले आगंतुकों तथा प्रतियोगी परीक्षाओं में भाग लेने वाले युवाओं के लिए नि:शुल्क ठहरने की सुविधा का उत्तम साधन है.

यह सेवा सदन अध्यक्ष मेहरा ने स्वयं मदनलाल मेहरा, प्रभा देवी सागोरिया एवं ज्योति मेहरा के सामूहिक प्रयासों से पूर्ण कराया है. माघ पूर्णिमा के पावन अवसर पर छिंदवाड़ा से पधारी

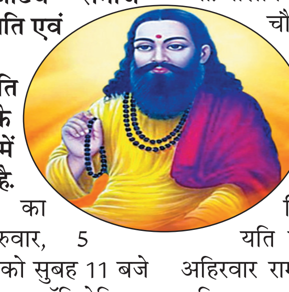
सुश्री कमला बुआ एवं पंडित गोपाल आचार्य द्वारा विधिवत गायत्री माता की पूजा-अर्चना कर इसका शुभारंभ किया गया.

उद्घाटन अवसर पर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए अतिथियों एवं मातृ शक्तियों को गमलों में लगे पौधों का वितरण कर सम्मानित किया गया. इस सेवा सदन की संपूर्ण व्यवस्था के सूत्रधार मदन लाल मेहरा रहे जिनके सहयोग से सीताराम मेहरा, प्रभा देवी सागोरिया एवं ज्योति मेहरा ने इस सामाजिक सेवा कार्य को साकार किया.

इस प्रेरणादायी सेवा कार्य से प्रभावित होकर मेहिया (धर्मपत्नी डॉ. आर.के. मेहिया), संतोष वालिया, प्रभा देवी सागोरिया, सरोज नागले, रेखा मेहरा, रूपाली मेहरा, रागिनी मेहरा, मीणा भरदया, आरती सिंह एवं राजकुमार रम्हारिया ने सेवा सदन हेतु स्वेच्छा से आर्थिक सहयोग प्रदान किया. कार्यक्रम के अंत में सभी सहयोग कर्ताओं ने इस जनकल्याणकारी पहल के लिए समाज के पदाधिकारियों एवं आयोजकों के प्रति आभार व्यक्त किया. इस अवसर कुछ प्रमुख समाज बंधु सर्वश्री संतराम बम्हनिया, जगदीश सिंह गढ़वाल, आर के मेहरा, डॉक्टर मैहिया आदि उपस्थित रहे.

संत शिरोमणि गुरु रविदासजी महाराज की जयंती कल मनेगी

भोपाल, 03 फरवरी. संत शिरोमणि गुरु रविदास महाराज की 649वीं जयंती के अवसर पर एक भव्य समारोह का आयोजन किया जाएगा. यह आयोजन जाटव समाज संभागीय समिति एवं संयुक्त अनुसूचित जाति मोर्चा के तत्वावधान में किया जा रहा है.



समारोह का आयोजन गुरुवार, 5 फरवरी 2026 को सुबह 11 बजे से हिंदी भवन, पॉलिटेक्निक चौराहा, भोपाल में होगा. आयोजन का उद्देश्य सामाजिक समरसता को मजबूत करना एवं संत गुरु रविदास जी के विचारों को जन-जन तक पहुंचाना है. इस कार्यक्रम में लालसिंह आर्य, राष्ट्रीय अध्यक्ष, अनुसूचित जाति मोर्चा (नई दिल्ली) मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे.

कार्यक्रम में कई विशिष्ट अतिथियों की उपस्थिति भी रहेगी, जिनमें संत राधाकृष्ण दास महाराज जी भगवान सिंह परमार, मा.आलोक शर्मा, जी प्रभुराम चौधरी, भगवान दास सबनानी जी,विधायक दक्षिण पश्चिम विधानसभा,मां भाजपा भोपाल जिला अध्यक्ष रविंद्र यति जी मा.माधव सिंह अहिरवार रामस्वरूप शुक्रवारे जी सहित अन्य गणमान्यजन शामिल होंगे. आयोजकों ने समाज के सभी वर्गों, जाटव समाज एवं अनुसूचित जाति मोर्चा के पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं एवं आम नागरिकों से परिवार सहित समारोह में उपस्थित होकर कार्यक्रम को सफल बनाने की अपील की है.