रंग और गुलाल के फव्वारों से रंगीन हुआ भोपाल

रंगपंचमी पर राजधानी में निकले चल समारोह

भोपाल, 8 मार्च. श्री हिंदू उत्सव समिति द्वारा रंगपंचमी पर चल समारोह निकाला गया. इसमें बड़ी संख्या में हुरियारे शामिल हुए और जमकर रंग-गुलाल खेला. समिति के अध्यक्ष चंद्रशेखर तिवारी एवं रंगपंचमी संयोजक प्रकाश मालवीय ने बताया कि रंगपंचमी चल समारोह में हजारों की संख्या में लोग शामिल हुए, चल समारोह में भगवा ध्वज, ऊंट, घोड़े, ढोल-ताशे, डीजे की धुनों पर युवा जमकर थिरके.

मालवीय ने बताया कि चल समारोह विभिन्न धार्मिक झांकियां भी आकर्षण का केंद्र रहीं. इनमें भगवान भोलेनाथ और माता पार्वती के साथ होली खेलते खेलते हुए, इसके साथ ही भूत-प्रेतों की मसान की झांकी भी लोगों के आकर्षण का केंद्र रही.

सोमवारा में मशीनों से उठा गुलाल: रंगपंचमी के इस भव्य आयोजन में सतरंगी गुलाल मशीनों के माध्यम से आसमान रंग-बिरंगे गुलाल से सराबोर हुआ, पूरे चल समारोह मार्ग पर पिचकारियों से रंगों की बौछार कर रंगपंचमी का उत्सव आनंद और उत्साह से मनाया. चल समारोह में महंत अनिलानंद, रामजीवन दुबे, संजय अग्रवाल, बालिष्ट रावत, महेंद्र दुबे, नरेश मालवीय,राजू मालवीय, अनिल चौधरी, दिलीप गुप्ता, ऋषभ विश्वकर्मा सहित बड़ी संख्या में समाजसेवी शामिल हुए.

पाल, बघेल और यादव समाज का होली मिलन

भोपाल, 8 मार्च. राजधानी के प्लैटिनम प्लाजा स्थित श्री कृष्ण गोवर्धन मंदिर प्रांगण में पाल, बघेल, यादव समाज द्वारा होली एवं रंगपंचमी महापर्व पर मिलन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में समाज बंधु शामिल हुए. श्री कृष्ण गोवर्धन मंदिर समिति के तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में फाग गीतों, ढोल-नगाड़ों की थाप और अबीर-गुलाल की सतरंगी छटा के बीच श्रद्धालुओं ने 'कान्वरिया वाले भोले' और 'मोहन बन जाओगे' जैसे भजनों पर जमकर नृत्य किया. कार्यक्रम में मुख्य रूप से समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष शैतान सिंह पाल और पाल समाज के अध्यक्ष महेंद्र बघेल उपस्थिति थे. कार्यक्रम में शैतान सिंह पाल ने समाज के सर्वांगीण विकास व आपसी परिचय को बढ़ाने पर जोर दिया. समारोह में राजेन्द्र पाल, रामजानकी पाल, धर्मेन्द्र पाल, लल्लू सिंह बघेल, प्रहलाद बघेल, रामविहारी बघेल, मुन्नालाल बघेल, रूपसिंह बघेल, माताप्रसाद बघेल, सुखनन्दन बघेल, दिनेश पाल, विनोद पाल, राम सिंह बघेल, हरि सिंह यादव, जयराम बघेल, अर्जुन यादव, रामसिया बघेल, पूरन सिंह बघेल सहित बड़ी संख्या में नागरिक शामिल हुए.

प्रेम, भाईचारे का पर्व है रंगोत्सव

विधायक सबनानी ने कार्यकर्ताओं के संग जमकर खेली होली

भोपाल, 8 मार्च. रविवार को रंगपंचमी पर दक्षिण-पश्चिम विधानसभा क्षेत्र के विधायक भगवानदास सबनानी द्वारा होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया. कार्यक्रम में बड़ी संख्या में दक्षिण-पश्चिम विधानसभा के कार्यकर्ताओं नेताओं और गणमान्य नागरिकों के साथ ही शहर भर के लोगों ने उन्हें आकर होली, रंगपंचमी की बधाई दी, और उनके साथ जमकर रंग गुलाल और पानी की बौछार से होली खेली.

भारत माता चौराहे पर आयोजन की शुरुआत में विधायक सबनानी ने भगवान श्री कृष्ण की आरती कर उन्हें गुलाल लगाकर की. इसके साथ ही कार्यकर्ताओं द्वारा विधायक को रंग लगाकर उन्हें होली की बधाई दी और उनके साथ मस्ती उमंग और उत्साह के साथ रंग पर्व का आनंद लिया. इस अवसर पर विधायक सबनानी द्वारा सभी को होली रंगपंचमी और महिला दिवस की शुभकामनाएं दी. उन्होंने कहा कि होली रंगपंचमी उत्साह उमंग उल्लास के साथ मनाई जाती है यहां पर्व हमें एकता के रंग में रंग देता है, समरसता के इस महापर्व से हमारी राष्ट्रीय एकता को मजबूती मिलती है.

दादाजी धाम मंदिर में फूलों से खेली होली

भोपाल, 8 मार्च. राजधानी भोपाल के रायसेन रोड के पास पटेल नगर स्थित दादाजी धाम मंदिर में रविवार को रंगपंचमी एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर होली मिलन समारोह एवं फूलों की होली का आयोजन हुआ. कार्यक्रम के अंतर्गत शाम को मंदिर परिसर में विराजमान सभी देवी-देवताओं एवं पूज्य दादाजी गुरुदेव के चरणों में भक्तों ने लगभग एक क्विंटल रंग-बिरंगे फूल अर्पित कर प्रार्थना की और एक-दूसरे पर फूलों की वर्षा कर प्रेम, सौहार्द और भाईचारे का संदेश दिया. इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे.

एक नजर में

जैवविविधता संरक्षण : महिलाओं की भूमिका अहम

भोपाल, 8 मार्च. क्षेत्रीय प्राकृतिक विज्ञान संग्रहालय, भोपाल ने रविवार 08 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर शासकीय कस्तूरबा गांधी बालिका आवासीय विद्यालय, तुलसी नगर, भोपाल में जैवविविधता संरक्षण में महिलाओं की भूमिका विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया. इस कार्यक्रम में विद्यालय की 60 छात्राएं उपस्थित थीं. व्याख्यान के दौरान संग्रहालय की वरिष्ठ शिक्षा सहायक अस्मिता चौधरी ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की शुभकामनाओं के साथ जैवविविधता संरक्षण में महिलाओं की भूमिका के बारे में विस्तार से बताया. उन्होंने उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि जल, वनस्पतियों और प्राकृतिक संसाधनों के संतुलित उपयोग की परंपरा हमारे समाज में लंबे समय से महिलाओं द्वारा ही सहेजी और आगे बढ़ाई जाती रही है. साथ ही बताया कि हमारे पूर्वजों ने अपने सांस्कृतिक कार्यों के माध्यम से जैवविविधता को संरक्षित करने का व्यवस्थित उपाय लोगों को बताया था, उस पारंपरिक ज्ञान के माध्यम से आज भी महिलाएं जैव विविधता संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं. कार्यक्रम के अंत में छात्राओं से अपील किया कि इसी तरह वैज्ञानिक सोच के साथ अपनी परम्पराओं को निभाते हुए भावी पीढ़ी को बेहतर पर्यावरण तथा जैवविविधता सौंपने का प्रयास करें. साथ ही छात्राओं ने विषय के प्रति गहरी रुचि व्यक्त की तथा पर्यावरण और जैवविविधता संरक्षण के प्रति जागरूक रहने का संकल्प लिया.

समुत्कर्ष नि :शुल्क कोचिंग का नया सत्र आज से

भोपाल, 8 मार्च. विद्या भारती मध्यभारत प्रांत के मार्गदर्शन में सरस्वती शिशु मंदिर के पूर्व छात्रों द्वारा आर्थिक रूप से कमजोर एवं प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के लिए संचालित 'समुत्कर्ष' पूर्णत : नि :शुल्क कोचिंग संस्थान के नए सत्र का शुभारम्भ कार्यक्रम सोमवार 9 मार्च को शाम 4 बजे सरस्वती विद्या प्रतिष्ठान 'प्रज्ञादीप', हर्षवर्धन नगर में किया जाएगा. कार्यक्रम राज्यपाल मंगुभाई पटेल के मुख्य आतिथ्य में होगा. कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्या भारती के अखिल भारतीय अध्यक्ष डॉ. रविंद्र कान्हेरे करेंगे. विद्या भारती मध्यभारत के प्रान्त संगठन मंत्री निखिलेश महेश्वरी एवं भाऊराव देवरस सेवा न्यास के अध्यक्ष बनवारी लाल सक्सेना विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे. समुत्कर्ष कोचिंग संस्थान के संयोजक सुधांशु गोयल ने बताया कि इस वर्ष 120 विद्यार्थियों के प्रवेश के साथ नया शैक्षणिक सत्र प्रारंभ किया जा रहा है. इस संस्थान का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर लेकिन प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को यूपीएससी, मप्र पीएससी, बैंकिंग, रेलवे एवं एसएससी आदि प्रतियोगी परीक्षाओं की उच्च स्तरीय तैयारी नि :शुल्क उपलब्ध कराना है.

महिलाओं के नवाचार और सेवा को मिला सम्मान

समाज में उत्कृष्ट कार्य कर रहीं 50 महिलाओं को किया सम्मानित

भोपाल, 8 मार्च. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर अवधपुरी स्थित एक होटल में रविवार को सम्मान समारोह आयोजित किया गया. इस कार्यक्रम का उद्देश्य समाज में उत्कृष्ट कार्य कर रही महिलाओं को सम्मानित करना और उनके योगदान को सार्वजनिक रूप से पहचान दिलाना था. समारोह में भोपाल के विभिन्न क्षेत्रों में सक्रिय नवाचार, सामाजिक सेवा और आंत्रप्रेन्योरशिप में योगदान देने वाली महिलाओं को सम्मानित किया गया.

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बॉलीवुड की प्रसिद्ध अभिनेत्री उल्का गुप्ता मौजूद रहीं. उन्होंने समाज में आगे बढ़ रही महिलाओं को प्रेरित किया. समारोह में एक्सीलेंस टाइम एंटरटेनमेंट के प्रबंध संचालक हरिओम जटिया, एसीपी गोविंदपुरा अदिति सक्सेना, सुरेश तोमर, सचिव महिला आयोग, आराधना मालवीय, निक्की मालवीय सहित कई व्यक्तियों की उपस्थिति रही. इस अवसर पर उपस्थित हरिओम जटिया ने कहा कि सम्मान समारोह में उपस्थित महिलाओं ने अपने-अपने क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान दिया है. इनमें समाज सेवा में योगदान देने वाली महिलाएं, नवाचार और उद्यमिता के क्षेत्र में कार्य कर रही महिलाएं और विभिन्न सामाजिक और शैक्षिक पहलों को आगे बढ़ाने वाली महिलाएं शामिल थीं.

सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास करें

उल्का गुप्ता ने कहा कि आज महिलाओं ने हर क्षेत्र में अपनी भूमिका को मजबूत किया है. चाहे वह शिक्षा हो, स्वास्थ्य, सामाजिक सेवा या व्यवसाय, महिलाएं हर क्षेत्र में उत्कृष्टता का उदाहरण प्रस्तुत कर रही हैं. उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे महिलाओं के इस साहस और नवाचार से प्रेरणा लें और अपने समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास करें. उन्होंने कहा कि समाज में महिलाओं की भागीदारी केवल परिवार तक सीमित नहीं है, बल्कि उनके प्रयास समाज और राष्ट्र के विकास में अहम भूमिका निभा रहे हैं.

महिलाओं को दी कानून की जानकारी

भोपाल, 8 मार्च. अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर बाल्साखिवान फांउडेशन ने लेबर कैंप में रहने वाली महिलाओं के लिए जागरूकता कार्यक्रम एवं महिला सम्मान समारोह का आयोजन किया. इस कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं को उनके अधिकारों, बच्चों के अधिकारों, कानूनी जानकारी तथा स्वास्थ्य संबंधी विषयों के प्रति जागरूक करना था. कार्यक्रम में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. दीपा पटेल ने महिलाओं को स्वास्थ्य से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां दी. वहीं एसआई शशि चौबे ने बाल अधिकार, घरेलू हिंसा और महिला अधिकारों पर विस्तार से जानकारी दी.

महिलाओं के सशक्तिकरण पर दिया जोर

भोपाल, 8 मार्च. तमिल संगम भोपाल द्वारा रविवार को एम के एन हायर सेकेंडरी स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महिलाओं के योगदान और सम्मान को याद करते हुए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए.

समारोह में विजयलक्ष्मी श्रीधर, चित्रा पिल्लई, विशालाक्षी, अनीता, पी लक्ष्मी, शक्ति भानुमति, नव शक्ति, शारदा, अम्मनी शिव शंकर, सी राधा, नावम्माल, आनंदसेल्वी, मंजू कार्तिक, कस्तूरी, पदमा, राधा और पल्लवी सहित कई गणमान्य व्यक्तियों ने हिस्सा लिया. इस अवसर को और यादगार बनाने में बेबस्ती ट्रेडिंग ने सहयोग प्रदान किया. उनके सहयोग से आयोजन को आवश्यक सामग्री और संसाधन उपलब्ध कराए गए, जिससे कार्यक्रम सुचारू और प्रभावशाली रूप से संपन्न हुआ. कार्यक्रम में महिलाओं के सशक्तिकरण, शिक्षा और समाज में उनकी भूमिका पर जोर दिया गया. उपस्थित लोगों ने महिला दिवस के महत्व को समझते हुए इसे उत्साहपूर्वक मनाया.

नियमित योग से डायबिटीज रोगियों को होता है फायदा

एम्स के डॉ. वरुण मल्होत्रा ने नई दिल्ली में दिया व्याख्यान

भोपाल, 8 मार्च. एम्स भोपाल के फिजियोलॉजी विभाग के एडिशनल प्रोफेसर डॉ. वरुण मल्होत्रा ने हमदर्द इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज़, नई दिल्ली में 'एचआरवी और ईईजी को संशोधित करने में योग की भूमिका' विषय पर व्याख्यान दिया. एचआरवी (हार्ट रेट वेरिएबिलिटी) हृदय की धड़कनों के बीच समय के अंतर को मापती है और ईईजी (इलेक्ट्रोएन्सेफलोग्राफी) मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि को मापती है.

व्याख्यान में बताया गया कि योग इन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है और तनाव कम करने में सहायक है. डॉ. मल्होत्रा ने बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हृदय गति परिवर्तनशीलता और मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि को वैज्ञानिक रूप से प्रभावित करता है. व्याख्यान की शुरुआत एक संक्षिप्त निर्देशित ध्यान सत्र से की गई, जिससे श्रोताओं ने मन और शरीर के संबंध को अनुभव किया.

डॉ. मल्होत्रा ने बताया कि धीमी और गहरी श्वास, जैसे अनुलोम-विलोम, शरीर की विश्रांति प्रणाली को सक्रिय करती है और मन को शांत बनाती है. इसके विपरीत कपालभाति जैसी तीव्र श्वास तकनीक शरीर की सक्रियता और चयापचय को बढ़ाती है, जो वजन प्रबंधन में सहायक हो सकती है. उन्होंने बंदर और कछुए की श्वसन दर का उदाहरण देते हुए समझाया कि धीमी और शांत श्वास दीर्घायु और मानसिक एकाग्रता से जुड़ी होती है. उन्होंने बताया कि योग अभ्यास से मस्तिष्क के अग्र भाग में सकारात्मक गतिविधि बढ़ती है, जिससे प्रसन्नता की भावना आती है और चिंता कम होती है.

डॉ. मल्होत्रा ने वर्ष 2010 में प्रकाशित एक अध्ययन का उल्लेख किया, जिसमें टाइप 2 मधुमेह के 56 रोगियों ने 40 दिनों तक प्रतिदिन योगासन का अभ्यास किया. परिणामस्वरूप वजन और बॉडी मास इंडेक्स में कमी आई, कमर-कूल्हा अनुपात घटा और दुबले शरीर द्रव्यमान में वृद्धि हुई. इससे इंसुलिन प्रतिरोध में सुधार देखा गया. इससे स्पष्ट होता है कि नियमित योग अभ्यास मधुमेह नियंत्रण में सहायक हो सकता है.

स्वास्थ्य सजगता | अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर विशेष शिविर आयोजित

जीएमसी के महिला स्टाफ के स्वास्थ्य की जांच की

भोपाल, 8 मार्च. महिला दिवस के अवसर पर गांधी मेडिकल कॉलेज (जीएमसी) के रेडियोडायग्नोसिस विभाग द्वारा महाविद्यालय में कार्यरत महिला स्टाफ के लिए एक विशेष नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच एवं स्क्रीनिंग शिविर का आयोजन किया गया.

इस शिविर का मुख्य उद्देश्य महिला कर्मचारियों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक एवं सजग बनाना था, क्योंकि अक्सर महिलाएं अपने कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाती हैं. यह कार्यक्रम डीन डॉ. कविता सिंह के सहयोग तथा विभागाध्यक्ष डॉ. लवली कौशल के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया. कार्यक्रम का शुभारंभ इंचार्ज डीन डॉ. आर.पी. कौशल द्वारा किया गया. शिविर में महिला कर्मचारियों के लिए फैटी लिवर तथा स्तन कैंसर की स्क्रीनिंग के लिए विशेष रूप से उच्च श्रेणी की जीई अल्ट्रासाउंड मशीन की व्यवस्था की गई. इसके साथ ही अल्ट्रासाउंड गाइडेड फैट फ्रेक्शन (जीएफएफ) तकनीक के माध्यम से फैटी लिवर की जांच भी की गई. महिला कर्मचारियों में हड्डियों के घनत्व की जांच भी आधुनिक मशीनों से की गई. शिविर में मेडिकल कॉलेज की कई कर्मचारियों ने अपनी जांच कराई.

रंग श्रुति माध्यम महोत्सव में दो नाटकों का मंचन

भोपाल, 8 मार्च. रंग श्रुति माधव महोत्सव के तीसरे और अंतिम दिन दो एकल प्रस्तुतियों का मंचन हुआ. प्रथम प्रस्तुति में महिला दिवस के दिन महिलाओं को समर्पित नाटक रत्नावली का मंचन किया गया. इस नाटक का निर्देशन, लेखन सहित सभी कार्य महिलाओं के द्वारा किया गया.

रत्नावली नाटक नाटक संत कवि गोस्वामी तुलसीदास के जीवन की उस निर्णायक घटना पर आधारित है, जिसने उनके व्यक्तित्व और आध्यात्मिक मार्ग को पूरी तरह बदल दिया. कथा का केंद्र है उनकी पत्नी रत्नावली.

कहानी उस रात से शुरू होती है जब तुलसीदास अपनी पत्नी के वियोग में व्याकुल होकर सामाजिक मर्यादाएँ भूल जाते हैं. प्रचंड वर्षा, अंधेरी रात और उफनती नदी भी उनके प्रेम को रोक नहीं पाती. वे नदी पार करने के लिए एक लाश (मुर्दे) को लकड़ी समझकर सहारा बना लेते हैं. यह दृश्य नाटक में प्रतीकात्मक रूप से आसक्ति की चरम सीमा को दर्शाता है. जब तुलसीदास रत्नावली के सामने पहुंचते हैं, तब रत्नावली का दृष्टिकोण कथा को मोड़ देता है. वे अपने प्रसिद्ध वचन के भाव के माध्यम से तुलसीदास को झकझोरती हैं कि यदि इतना प्रेम भगवान राम में होता, तो जीवन धन्य हो जाता. नाटक में यह संवाद केवल तिरस्कार नहीं, बल्कि एक करुण-बोध है, जहां रत्नावली स्वयं भी अपने भीतर के संघर्ष, अपराधबोध और वैराग्य को व्यक्त करती हैं.घटना के बाद कथा तुलसीदास के अंतर्मन में उठे तूफ़ान, उनके वैराग्य और आध्यात्मिक रूपांतरण की यात्रा को दिखाती है. साथ ही, रत्नावली का अकेलापन, त्याग और उनका दृष्टिकोण प्रेम की नई परिभाषा नाटक की भावनात्मक धुरी बनती है.विभा श्रीवास्तव के निर्देशन में निधि दीवान ने रत्नावली के चरित्र को जीवंत कर दिया .प्रकाश परिकल्पना नीति श्रीवास्तव की थी . दूसरी प्रस्तुति हम थियेटर ग्रुप द्वारा उर्दू के मशहूर अफ़साना निगार सआदत हसन मंटो की कहानी पर आधारित नाटक 'पढ़िए कालिमा' का मंचन हुआ.