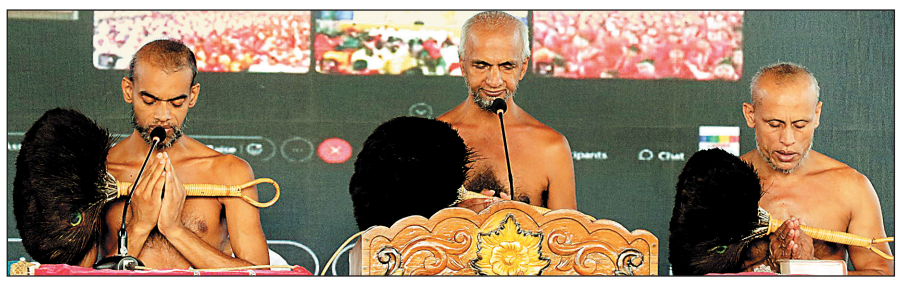
108 देशों में गूंजा नवकार महामंत्र

भोपाल, 9 अप्रैल. विश्व नवकार महामंत्र दिवस पर गुरुवार को विश्व शांति और मानव कल्याण के लिए विश्व के 108 देशों में नवकार महामंत्र का एक साथ सामूहिक पाठ किया गया. राजधानी भोपाल में जवाहर चौक जैन मंदिर सहित 50 से अधिक स्थानों पर पाठ किया गया. यह आयोजन इंटरनेशनल ट्रेड आर्गेनाइजेशन जीतो के तत्वावधान में हुआ.

जवाहर चौक जैन मंदिर परिसर में आचार्य विद्यासागर महाराज, आचार्य समयसागर महाराज के शिष्य निर्यापक मुनि संभव सागर महाराज सहित नौ मुनिराजों के सान्निध्य में नवकार महामंत्र का श्रद्धालुओं ने सामूहिक पाठ किया.



जीतो के अध्यक्ष डॉ. प्रशांत जैन, सचिव वैभव चौधरी सीए ने बताया विश्व के 108 देशों सहित भोपाल शहर में महामंत्र का पाठ किया गया. गुरुवार को सभी स्थानों पर एक साथ 9 बजे से 9 बजकर 9 मिनट तक महामंत्र का पाठ किया गया. जीतो संस्था देश-विदेश में शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण के साथ सामाजिक सरोकार के लिए कार्य कर रही है. जवाहर चौक जैन मंदिर में हुए कार्यक्रम में मुख्य अतिथि बतौर प्रदेश के मंत्री विश्वास सारंग, पूर्व मंत्री जयंत मलैया, नगर निगम कमिश्नर संस्कृति जैन मौजूद थीं. इस अवसर पर मुनि संभव सागर महाराज ने कहा महामंत्र शाश्वत अनंत गुणों का धारक है. कार्यक्रम का संचालन नितिन नांदगांवकर ने किया.

नवकार मंत्र विश्व शांति के लिए सशक्त आधार : शाह

राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली के विज्ञान भवन में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह थे. उन्होंने कहा नवकार महामंत्र सर्व व्यापक है, जैन धर्म के सिद्धांतों में क्षमा और नवकार मंत्र विश्व शांति के लिए सशक्त आधार है.

गौहर महल में आज से बाग उत्सव

भोपाल, 9 अप्रैल. गौहर महल में शुक्रवार से बाग उत्सव प्रारंभ होगा.19 अप्रैल तक चलने वाले उत्सव में परंपरा और आधुनिकता का अनूठा संगम देखने को मिलेगा. यह उत्सव बाग प्रिंट कला के जनक इस्माइल सुलेमान खत्री की स्मृति को समर्पित है. जिनकी कला ने बाग प्रिंट को देश -विदेश में पहचान दिलाई. रोज दोपहर 12 से रात 10 बजे तक चलने वाले इस आयोजन में कला प्रेमियों को बाग प्रिंट की सूट साड़ियां और बेडशीट की नई डिजाइनों देखने को मिलेगी .राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित शिल्पी उमर फारूक खत्री ने बताया कि बाग प्रिंट केवल छपाई नहीं, बल्कि एक जीवंत सांस्कृतिक विरासत है जिसे नई पीढ़ी तक पहुंचाना जरूरी है.

शहरों में 60% लोग नहीं ले रहे प्रोटीन

युवाओं में बढ़ रही विटामिन और आयरन की कमी

साक्षी केसरवानी

भोपाल, 9 अप्रैल. शहरों में चमकती थालियां और भरे बाजार के बीच लोगों की डाइट में प्रोटीन की कमी अब गंभीर चिंता की बात है. दिनभर की भागदौड़ में पेट तो भर रहा है, लेकिन शरीर को जरूरी पोषण नहीं मिल पा रहा है.

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च आईसीएमआर-इंडिया बी स्टडी के अनुसार देश में भोजन का 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा कार्बोहाइड्रेट से आता है, जबकि प्रोटीन मात्र 12 प्रतिशत रह गया है.रिपोर्ट के एक सर्वे में किए गए दावे के तहत शहरी इलाकों में करीब 60 प्रतिशत लोग पर्याप्त प्रोटीन नहीं ले रहे हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में भी करीब 35 से 40 प्रतिशत

आबादी इस कमी से जूझ रही है..

कम उम्र से ही हो रहे बाल सफेद : विशेषज्ञ के अनुसार प्रोटीन की कमी होने से कम उम्र में ही शरीर में कई बार विटामिन बी 12, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन डी, आयरन और जिंक की कमी हो जाती है.ऐसे में शरीर कमजोर होना , थकान लगना, हड्डियों में दर्द, बालों का सफेद होना और झड़ना, घाव भरने में देरी, प्रतिरोधक क्षमता कम होना और कैल्शियम का संतुलन बिगड़ने जैसी समस्या होती है.

55 से 60 ग्राम प्रोटीन है जरूरी

डॉ. रश्मि श्रीवास्तव बताती हैं कि एक सामान्य व्यक्ति को संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट 50 से 60 प्रतिशत, प्रोटीन 15 से 20 प्रतिशत और वसा 20 से 30 प्रतिशत होना चाहिए. इसके साथ जिंक, आयरन और विटामिन जैसे पोषक तत्व भी जरूरी हैं. वहीं व्यक्ति को अपने वजन के प्रति किलोग्राम पर करीब 0 .8 ग्राम से 1 ग्राम प्रोटीन रोज लेना चाहिए.

हर दिन हेल्थ डे, स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें : डॉ. सूर्यवंशी

विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में भोज मुक्त विश्वविद्यालय में कार्यक्रम

भोपाल,9 अप्रैल मध्य प्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर स्वास्थ्य जागरुकता कार्यक्रम आयोजित किया गया. कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती पूजन से हुई. एल.एन. मेडिकल कॉलेज एवं जेके हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. ए.के. चौधरी मुख्य अतिथि रहे. उनका स्वागत शॉल एवं श्रीफल से किया गया.

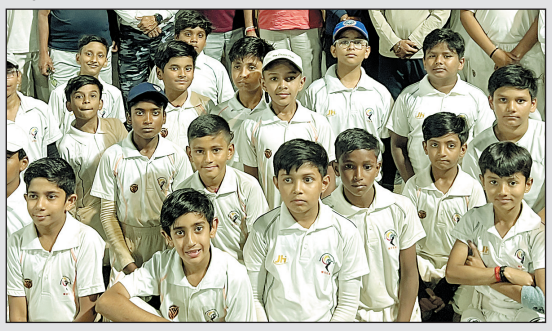
कार्यक्रम विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की थीम 'स्वास्थ्य के लिए एकजुट रहें और विज्ञान के साथ खड़े हों' पर आधारित रहा. डॉ. चौधरी ने संत कबीर के दोहे के माध्यम से सहयोग और सद्भाव का संदेश दिया. उन्होंने कहा कि नियमित व्यायाम, संतुलित जीवनशैली और प्रकृति से जुड़ाव से बीमारियों से बचा जा सकता है. स्क्रीन टाइम कम करने और डॉक्टरों पर विश्वास रखने की भी सलाह दी.

अध्यक्षता करते हुए प्रभारी कुलगुरु डॉ. रतन सूर्यवंशी ने कहा, 'हर दिन हेल्थ डे है', इसलिए सभी को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए. उन्होंने संतुलित आहार, मौसमी फल और नियमित दिनचर्या अपनाने पर जोर दिया. 'प्रिवेंशन इज बेटर दैन क्योर' का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि बचाव ही सबसे प्रभावी उपाय है. कुलसचिव डॉ. सुशील मंडेरिया ने कोविड-19 के दौरान डॉक्टरों की भूमिका की सराहना की और समय पर इलाज कराने की अपील की. उन्होंने कहा कि किसी भी बीमारी को नजरअंदाज न करें और योग्य चिकित्सक से ही उपचार लें. कार्यक्रम का संचालन निधि रावल गौतम ने किया.

एक नजर में

श्रमण संस्कृत संस्कार शिक्षण प्रभारी नियुक्त

भोपाल, 9 अप्रैल. दिगम्बर जैन श्रमण संस्कृति संस्थान सांगानेर जयपुर द्वारा ग्रीष्मकाल में प्रतिवर्ष पूरे भारत में बच्चों एवं बड़ों के धार्मिक संस्कार शिक्षण शिविरों का आयोजन किया जाता हैं. शिविरों को लेकर क्षेत्रीय शिविर प्रभारी गोष्ठी अभिनन्दनोदय तीर्थ ललितपुर उ.प्र में मुनिश्री सुधासागर महाराज के सान्निध्य में आयोजित की गई, जिसमें पूरे भारत के विभिन्न शहरों के शिविर प्रभारी नियुक्त किए गए. शिविर प्रवक्ता दीपेश जैन ने बताया कि संस्थान ने भोपाल महानगर का शिविर प्रभारी वास्तुविद् जयदीप जैन शास्त्री को नियुक्त किया है .शास्त्री द्वारा सम्पूर्ण भोपाल में धार्मिक संस्कार शिविरों का संचालन किया जाएगा.



क्रिकेट अकादमी का प्रशिक्षण शिविर शुरू

भोपाल, 9 अप्रैल. मयंक चतुर्वेदी क्रिकेट अकादमी का ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर गुरुवार से प्रारंभ हुआ. इस शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि शांतिकुमार जैन सचिव भोपाल संभाग क्रिकेट संघ ने दिनेश कुमार कलमे एडीआरएम रेलवे की अध्यक्षता में किया. इस अवसर पर मुख्य अतिथि जैन ने अपने संबोधन में खिलाड़ियों को अपने खेल कौशल का विकास अच्छे तरीक़े से करने और शारीरिक रूप से मजबूत बनाने पर विशेष ध्यान देने का सुझाव दिया . वही एडीआरएम कलमे ने खिलाड़ियों को ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण में खेल के लिए प्रोत्साहित किया और खिलाड़ियों को बेहतर खेल के साथ अनुशासन में रहकर आगे बढ़ने पर ज़ोर दिया.

ब्यूटी कार्निवल में दुल्हन के लिबास, मेकअप का प्रदर्शन

परंपरा और आत्मविश्वास की दिखी चमक

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 9 अप्रैल. लाल लहंगे में सजी धजी दुल्हनें जब स्टेज पर अपनी हुनर और सौंदर्य का जादू बिखेरने उतरी तो हर किसी को नजरें मंच पर टिक गई.यह अवसर था गुरुवार को मालवीय नगर स्थित सुभाष यादव भवन में आयोजित ब्यूटी कार्निवल का.

रैंप पर उतरी मॉडल्स ने पारंपरिक भारतीय परिधानों में जिस आत्मविश्वास और शालीनता के साथ प्रस्तुति दी, उसने भारतीय संस्कृति की समृद्धता को सजीव कर दिया. सजीव संगीत और रोशनी के बीच

हर प्रस्तुति एक अलग कहानी कहती नजर आई. दुल्हन के पारंपरिक लिबास, मेकअप और स्टाइलिंग ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया.बता दें कॉर्निवल में प्रदेशभर की करीब 300 प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया.जिसमें सबसे आकर्षण ब्राइडल रैंप शो का रहा.

फिल्म अभिनेत्री भी हुईं शामिल: कार्यक्रम में फिल्म अभिनेत्री सुहासी धामी, लाइव स्टेज आर्टिस्ट फिजा खान, एक्सिलेंसी टाइम एंटरटेनमेंट के प्रबंध निदेशक हरिओम जटिया, संजना मोटवानी, डॉ. प्रज्ञना और संयोजक राकेश बाटला की उपस्थिति ने आयोजन को खास बना दिया. इस दौरान सुहासी धामी ने अपने अनुभव साझा करते हुए भोपाल से जुड़ाव और महाकाल दर्शन को लेकर खुशी जताई. वहीं मास्टर क्लास में मेकअप आर्टिस्ट अनुराग राय ने ब्यूटी इंडस्ट्री के नए ट्रेंड्स, मेकअप तकनीक और प्रोफेशनल ग्रूमिंग के टिप्स साझा किए, जिससे प्रतिभागियों को व्यावसायिक रूप से आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली.कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों को विभिन्न खिताबों से सम्मानित किया गया.प्रतिभागियों ने कहा कि यह आयोजन केवल सौंदर्य प्रदर्शन तक सीमित है, बल्कि युवाओं के लिए अपने हुनर को पहचानने और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने का सशक्त है.

पं. माखनलाल चतुर्वेदी स्मृति व्याख्यान आज

भोपाल, 9 अप्रैल. पंडित माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय में 10 अप्रैल को पं. माखनलाल चतुर्वेदी स्मृति व्याख्यान का आयोजन होगा. पूर्वाह्न 11 बजे गणेश शंकर विद्यार्थी सभागार में होने वाले इस कार्यक्रम में पं.माखनलाल चतुर्वेदी के युग और उनकी पत्रकारिता पर चर्चा होगी. मुख्य वक्ता अच्युतानंद मिश्र होंगे. कार्यक्रम की अध्यक्षता मनोज श्रीवास्तव करेंगे. इसके अलावा 11 अप्रैल को शिवाजी नगर स्थित दुष्यंत संग्रहालय में शाम चार बजे तुलसी साहित्य अकादमी द्वारा सृजन श्रृंखला के तहत पुस्तक लोकार्पण और साहित्यिक विमर्श आयोजित होगा.

करुणाधाम में सुंदरकांड के आमंत्रण पत्र का विमोचन

भोपाल, 9 अप्रैल. श्री बाबूलाल भगवती सोनी ट्रस्ट द्वारा आगामी 26 अप्रैल को रवीन्द्र भवन के मुक्ताकाश मंच पर संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा.

राम भक्ति के इस संगीतमय अनुष्ठान के निमंत्रण पत्र का विमोचन करुणाधाम आश्रम के पीठाधीश्वर सुदेश शांडिल्य महाराज, महंत अनिलानंद एवं कवि शशिकांत शशि के कर कमलों से हुआ. ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रदीप सोनी एवं सचिव प्रमोद नेमा ने बताया इस अनुष्ठान में मानस मयंक पंडित अजय याज्ञिक नई दिल्ली द्वारा सुंदरकांड की प्रस्तुति दी जाएगी. विमोचन कार्यक्रम में प्रभात सोनी, राजेश निखरा, निहाल साहू, केशव फुलवानी सहित अन्य लोग उपस्थित थे.

कलचुरी समाज ने दिवंगत साथियों को दी श्रद्धांजलि

भोपाल, 9 अप्रैल. वरिष्ठ नागरिक मंच, कलार समाज म.प्र. भोपाल एवं सकल कलचुरि समाज भोपाल के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित श्रद्धांजलि सभा में समाज के दिवंगत वरिष्ठ समाजसेवी एवं मंच के आजीवन सदस्य स्वर्गीय जीसी जायसवाल एवं शंकरलाल राय को श्रद्धांजलि दी गई.

कोलार रोड स्थित जे.के. अस्पताल परिसर के सी.एम.ई. हॉल (एलएनसीटी विवि) में आयोजित श्रद्धांजलि सभा में समाजजनों ने दोनों दिवंगत के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया. इस अवसर पर अखिल भारतीय हैहय कलचुरि महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जयनारायण चौकसे ने कहा कि 'स्वर्गीय जायसवाल जी और राय साहब जैसे व्यक्तित्व केवल व्यक्ति नहीं, बल्कि पूरे समाज के मार्गदर्शक स्तंभ होते हैं. उन्होंने अपने जीवन से जो संस्कार, सेवा भावना और सामाजिक जिम्मेदारी का उदाहरण प्रस्तुत किया, वह आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा है.

आज राजधानी के 45 क्षेत्रों में होगी बिजली कटौती

भोपाल, 9 अप्रैल. शहर के लगभग 45 क्षेत्रों में मेंटनेंस के चलते कुछ समय बिजली सप्लाई बंद रहेगी. शुक्रवार सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक कोलार कॉलोनी, दुर्गा नगर, शांति नगर, पत्रकार कॉलोनी, प्रियदर्शनी नगर, दानिश नगर, निखिल होम्स, कुंजन नगर, ज्योति नगर. सुबह 10 से शाम 4 बजे तक माहोली, काकड़ा अभिनव होम्स सागर हाइट्स, के सेक्टर, सागर स्टेट, शारदाकुंज, अभिनव कृति, शिव नगर, उड़िया बस्ती, विश्वकर्मा नगर, जनता क्वार्टर, मौलवी नगर, कमला नगर, हनीफ कॉलोनी, आशियाना कॉलोनी, पारस नगर. सुबह 10 से शाम 4 बजे तक सागर बंगलो, गोविंदपुरा, बंजारा बस्ती, लेक पर्ल स्प्रिंग, आसाराम चौराहा, गांधी नगर मार्केट, अर्जुन वाई, प्रताप वाई, धाकड़ चौराहा, अब्बास नगर, नई बस्ती, सेक्टर-5 . सुबह 10 .30 से दोपहर 2 .30 बजे तक बर्ई, कस्तूरी होम्स कॉलोनी. दोपहर 2 से शाम 4 बजे तक वास्तु विहार, निर्मल नगर, टेगौर नगर फेस-2, राधाकुंज कॉलोनी में बिजली बंद रहेगी.

विश्व होम्योपैथी दिवस आज | **शासकीय होम्योपैथी अस्पताल में रोजाना आ रहे 800 मरीज**

मरीजों का होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति पर बढ़ा भरोसा

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 9 अप्रैल. तेजी से बदलती जीवनशैली और तुरंत राहत देने वाली दवाओं के बीच स्थायी इलाज की तलाश में शासकीय होम्योपैथिक चिकित्सालय में रोजाना 700 से 800 मरीज इलाज के लिए पहुंच रहे हैं.

प्राचार्य डॉ. शिवेन्द्र कुमार मिश्रा ने बताया कि एलोपैथी की इस रफ्तार के बीच सर्दी, जुकाम खांसी के साथ अब माइग्रेन, डायबिटिक हाइपरटेंशन, सिकल सेल, त्वचा रोग, फंगल इन्फेक्शन, संक्रमण, महिलाओं में हार्मोनल दिक्कतें और बुजुर्गों में जोड़ों व क्रॉनिक बीमारियों के

साथ याददाश्त, विकास संबंधी समस्या सहित कुछ जटिल और आनुवंशिक रोग जैसे इच्थियोसिस (स्किन झड़ने की समस्या) के मरीज भी इलाज को आकर लाभ ले रहे हैं. वहीं होम्योपैथी का प्रभाव सभी आयु वर्ग में होता है, साथ ही कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता, इस कारण भी लोगों का भरोसा बढ़ रहा है.

होम्योपैथी के उपचार से ठीक हुये मरीज

केस 1
एक मरीज लंबे समय से सिर दर्द की समस्या से जूझ रहा था. कई बार एलोपैथी दवाएं लेने से उसे दर्द में राहत मिली. लेकिन कुछ महीने बाद उसके सिर में फिर दर्द शुरू हो जाता था, ऐसे में वह जब होम्योपैथी में इलाज के लिए आया तो सबसे पहले उसके कारण को जानने की कोशिश की गई. फिर धीरे-धीरे माइग्रेन के अटैक्स जो उसे महीने में 4 से 5 बार आते थे, वह धीरे-धीरे कम होने लगे.

केस 2
डायबिटिक हाइपरटेंशन का मरीज जो लंबे समय से दवा ले रहा था. लेकिन बिना दवा के शुगर लेवल नार्मल नहीं रहता था. ऐसे में होम्योपैथी के जरिये उसके दैनिक जीनव के खान पान को समझते हुये इलाज को आगे बढ़ाया गया. जिसके बाद उसके शुगर लेवल में बदलाव हुआ और महीने भर में हाइपरटेंशन की समस्या में खत्म हुई और शुगर लेवल सामान्य स्थिति में आने लगा.

क्रॉनिक बीमारियों में बढ़ती उम्मीद

माइग्रेन, थायरॉइड, डायबिटीज और हाइपरटेंशन जैसी पुरानी बीमारियों में मरीज लंबे समय तक परेशान रहते हैं. इसके इलाज में अधिक समय लगता है, यह एक तरह का भ्रम है जो अधूरी धारणा पर आधारित है. होम्योपैथी में रोग के मूल कारण तक पहुंचकर इलाज किया जाता है, इसलिये इसमें समय लगता है. वहीं माइग्रेन जैसे मामलों में इलाज से कुछ महीनों में अटैक की आवृति कम होने लगती है, जिससे मरीजों की दर्द निवारक दवाओं पर निर्भरता कम होती है।

डॉ सुनीता तोमर, अस्पताल अधीक्षक, शासकीय होम्योपैथी अस्पताल, भोपाल

एम्स में एलोपैथी, होम्योपैथी का संगम

भोपाल, 9 अप्रैल. एम्स भोपाल में अब होम्योपैथी और एलोपैथी को साथ मिलाकर किये जा रहे इलाज में बच्चों की बीमारियां, बार-बार होने वाली सर्दी-छींक (नाक की एलर्जी), पेशाब से जुड़ी दिक्कतें, पथरी, प्रोस्टेट बढ़ना और मानसिक परेशानी जैसी समस्याओं का इलाज मरीज की हालत के अनुसार किया जा रहा है.

डॉ. अंजन कुमार साहू (एडिशनल प्रोफेसर, ईएनटी) ने बताया कि एलर्जिक राइनाइटिस के मरीजों में होम्योपैथी को फ्लुटिकासोन फ्यूरोएट के साथ उपयोग करने पर लंबे समय तक राहत देखने को मिली है. डॉ. केतन मेहरा (एसोसिएट प्रोफेसर, यूरोलॉजी) का कहना है कि मूत्र

संक्रमण और किडनी स्टोन में यह पद्धति सहायक साबित हो रही है. जबकि खून से जुड़ी बीमारी सिकल सेल, कान में आवाज आना, फैटी लिवर और शुगर के मरीजों के पैरों के घाव पर नए अध्ययन शुरू किए जा रहे हैं. वहीं माइक्रोबायोलॉजी विभाग की डॉ. शाश्वती नेमा के मुताबिक डायबिटिक फुट संक्रमण में होम्योपैथी और एंटीबायोटिक के संयुक्त प्रभाव पर भी शोध जारी है. डॉ. अविनाश ठाकरे (एडिशनल प्रोफेसर, फिजियोलॉजी) ने कहा कि होम्योपैथी आधुनिक चिकित्सा के साथ मिलकर विशेष रूप से लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों में उपयोगी साबित हो रही है और भविष्य में इसकी भूमिका और बढ़ेगी. डॉ. सुखेस मुखर्जी (एडिशनल प्रोफेसर, बायोकैमिस्ट्री) ने बताया कि होम्योपैथी मरीज के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पहलुओं को ध्यान में रखकर इलाज करती है. फैटी लिवर पर चल रहे शोध से इस दिशा में और मदद मिलेगी.