योग | अध्ययन में सामने आए सकारात्मक परिणाम

दोहरी जिम्मेदारियों के बीच महिलाओं का सबसे मजबूत संबल बन रहा योग

नवभारत, जबलपुर। सुबह रसोई से दिन की शुरुआत... बच्चों की जिम्मेदारी... कार्यालय की समय-सीमा... परिवार की अपेक्षाएं... और इन सबके बीच अपनी इच्छाओं को अक्सर सबसे आखिर में रखने वाली भारतीय महिलाएं आज कई मोर्चों पर एक साथ जिम्मेदारियां निभा रही है। ऐसे में यदि कोई साधन उसे तनाव से राहत, मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास और हर परिस्थिति में मुस्कराते हुए आगे बढ़ने की शक्ति दे रहा है, तो वह है योग।

योगाचार्य डॉ लता पाठक द्वारा भारतीय महिलाओं की समायोजन क्षमता पर किए गए तुलनात्मक अध्ययन में सामने आया है की नियमित योग करने वाली महिलाओं में तनाव सहने की क्षमता, धैर्य, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और बदलती परिस्थितियों के अनुरूप स्वयं को ढालने की क्षमता बढ़ जाती है। यही वजह है कि योग अब केवल स्वास्थ्य का माध्यम नहीं, बल्कि महिलाओं के लिए बेहतर जीवन, खुशहाल परिवार और सशक्त समाज का आधार बनकर उभर रहा है। अध्ययन के अनुसार नौकरीपेशा महिलाओं में योग से कार्यकुशलता, समय प्रबंधन, निर्णय क्षमता और एकाग्रता में वृद्धि हुई, जबकि गृहिणियों में मानसिक शांति, आत्मसंतोष, धैर्य और पारिवारिक सामंजस्य में उल्लेखनीय सुधार दर्ज किया गया।

अंदर से मजबूत होगी महिला, तभी मजबूत होगा समाज

रियल लाइफ टाइम योगाचार्य डॉ. पाठक का कहना है की योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह मन, विचार और व्यक्तित्व को संतुलित करने वाली जीवनशैली है। जब महिला मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त होती है, तभी परिवार में सकारात्मक वातावरण बनता है और वही ऊर्जा समाज व राष्ट्र को भी मजबूत करती है। उनके अनुसार प्रतिदिन केवल 30 से 45 मिनट योग, प्राणायाम और ध्यान महिलाओं के जीवन में बड़ा बदलाव ला सकता है। इससे तनाव कम होता है, भावनात्मक संतुलन बढ़ता है और आत्मविश्वास मजबूत होता है ।

वेलनेस मंत्र

सूर्य नमस्कार-पूरे शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति।
वृक्षासन-एकाग्रता और मानसिक संतुलन।
भुजंगासन - कमर व पीठ को मजबूती।
बद्धकोणासन-स्वास्थ्य के लिए लाभकारी।
अनुलोम-विलोम - तनाव कम, मन शांत।
भ्रामरी - चिंता और मानसिक दबाव से राहत।
5-10 मिनट ध्यान- आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और भावनात्मक संतुलन।

इनका कहना है

घर और परिवार की जिम्मेदारियों में अपने लिए समय निकालना मुश्किल लगता था। योग से जुड़ने और डॉ. लता पाठक के मार्गदर्शन में नियमित अभ्यास करने के बाद महसूस हुआ की यदि मन शांत और शरीर स्वस्थ हो, तो हर जिम्मेदारी सहज हो जाती है। आज मैं पहले से अधिक ऊर्जावान और सकारात्मक महसूस करती हूं। अब मैं परिवार के साथ-साथ अपने स्वास्थ्य और खुशी का भी ध्यान रखती हूं।

मीता रॉय, गृहिणी

ऑफिस और घर की जिम्मेदारियों के बीच तनाव और थकान मेरी दिनचर्या का हिस्सा बन गए थे। योग से जुड़ने के बाद महसूस हुआ कि यह केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित करने की कला है। अब मैं कार्यस्थल पर अधिक एकाग्रता और आत्मविश्वास के साथ काम करती हूं, वहीं घर की जिम्मेदारियां भी पहले से बेहतर ढंग से निभा पाती हूं।

संदीप कौर रील, वर्किंग वूमेन

महिला केवल परिवार की आधारशिला नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र की शक्ति भी है। यदि वह स्वस्थ, संतुलित और आत्मविश्वासी होगी, तो परिवार खुशहाल होगा, समाज सशक्त बनेगा और राष्ट्र की प्रगति की रफ्तार भी बढ़ेगी। इसलिए हर महिला को प्रतिदिन कुछ समय योग के लिए अवश्य निकालना चाहिए।

डॉ. लता पाठक , योगाचार्य

सैनिकों के परिवारों को दी गई साइबर सुरक्षा की जानकारी

नवभारत, जबलपुर। मुख्यालय मध्य भारत एरिया के अंतर्गत द ग्रेनेडियर्स रेजिमेंटल सेंटर में तैनात सैनिकों के परिवारजनों एवं आश्रितों के लिए 'साइबर जागरूकता' विषय पर एक संवादात्मक व्याख्यान आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य डिजिटल युग में बढ़ते साइबर खतरों के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा सुरक्षित एवं जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार को प्रोत्साहित करना था। व्याख्यान के दौरान सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग, साइबर अनुशासन, व्यक्तिगत गोपनीयता की सुरक्षा, ऑनलाइन वित्तीय धोखाधड़ी, फिशिंग, फर्जी लिंक, क्यूआर कोड और साइबर बुलिंग जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी गई। प्रतिभागियों को सचेत किया गया कि सोशल मीडिया पर असावधानीपूर्वक साझा की गई जानकारी व्यक्तिगत सुरक्षा के साथ-साथ राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए भी खतरा बन सकती है। वास्तविक घटनाओं के माध्यम से सभी को डिजिटल माध्यमों का विवेकपूर्ण उपयोग करने, संदिग्ध कॉल या लिंक से सतर्क रहने तथा किसी भी जानकारी को साझा करने से पूर्व उसकी सत्यता की पुष्टि करने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम का समापन एक प्रश्नोत्तर सत्र के साथ हुआ, जिसमें उपस्थित प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं का समाधान करते हुए यह संदेश दोहराया गया कि प्रत्येक नागरिक की डिजिटल सतर्कता ही देश की साइबर सुरक्षा को सुदृढ़ बनाती है।

राष्ट्रीय माता-पिता दिवस आज

एक ओर कैरियर और तकनीक की दौड़, दूसरी ओर परिवार और संस्कारों को संजोने की कोशिश

नवभारत ,जबलपुर । हर वर्ष जुलाई के चौथे रविवार को राष्ट्रीय माता-पिता दिवस मनाया जाता है। वर्ष 2026 में यह दिवस 26 जुलाई को मनाया जा रहा है। यह दिन माता-पिता के त्याग, प्रेम और समर्पण को सम्मान देने के साथ-साथ परिवारों में संवाद और रिश्तों की अहमियत को याद दिलाने का अवसर भी है। बदलते समय में जहां रिश्तों के सामने नई चुनौतियां आई हैं, वहीं कई परिवार आज भी अपने संस्कारों और अपनापन को मजबूती से निभा रहे हैं।

पहले और आज का दौर

एक समय था जब संयुक्त परिवारों में तीन-चार पीढ़ियां एक साथ रहती थीं। घर के बड़े-बुजुर्गों के साथ बैठना, भोजन करना और हर छोटे-बड़े फैसले में उनकी राय लेना परिवार की परंपरा का हिस्सा था। आज पढ़ाई, नौकरी और बेहतर अवसरों के कारण बच्चे अलग-अलग शहरों और देशों में रह रहे हैं। तकनीक ने दूरियों को कम किया है, लेकिन कई परिवारों में आमने-सामने बैठकर बातचीत का समय पहले की तुलना में कम हुआ है।

इनका कहना है

मेरा पूरा जीवन अपने बच्चों की पढ़ाई-लिखाई और उन्हें अच्छा इंसान बनाने में बीत गया। हमने हमेशा यही कोशिश की कि उन्हें अच्छी शिक्षा और अच्छे संस्कार मिलें। आज जब वे अपने पैरों पर खड़े हैं और हमारा सम्मान करते हैं, तो लगता है कि हमारी सारी मेहनत सफल हो गई।

किशोर सिंह , अभिभावक

एक नजर में

धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे पर आप ने मनाया लोकतंत्र विजय दिवस

नवभारत, जबलपुर। आम आदमी पार्टी (आप) की जबलपुर इकाई ने केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे को लोकतंत्र की बड़ी जीत बताते हुए शनिवार शाम 5 बजे मालवीय चौक पर 'लोकतंत्र विजय दिवस' मनाया। जश्न की शुरुआत में देश की लोकतांत्रिक नींव रखने वाले राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि भी अर्पित की गई। पार्टी कार्यकर्ताओं, समर्थकों और स्थानीय नागरिकों ने शहर के इस प्रमुख राजनैतिक केंद्र पर एकत्रित होकर मिठाई बांटी। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने लोकप्रिय मेलोडी टॉफी का भी विशेष रूप से वितरण किया। इस पूरे कार्यक्रम के दौरान आम आदमी पार्टी के प्रदेश संगठन मंत्री रामकिशोर शिवहरे, जिला अध्यक्ष रीतेश सिंह, जिला सचिव आदेश दुबे, जोन मीडिया कोऑर्डीनेटर प्रशांत चौकसे, रत्नेश करसा, प्रवीण परसाई, मदन शर्मा, केशवानन्द सैन और हरप्रीत सिंह सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ता और शहरवासी उपस्थित रहे।

भक्ति और निष्कपट प्रेम से प्राप्त होते हैं भगवान : स्वामी नरसिंहदेवाचार्य

नवभारत, जबलपुर। गुरु पूर्णिमा महोत्सव के अंतर्गत श्री गीता धाम, गौरीघाट में श्रीमद्भागवत महापुराण कथा के चतुर्थ दिवस पर कथा व्यास परम पूज्य श्रीमद् जगद्गुरु डॉ. स्वामी नरसिंहदेवाचार्य ने भगवान श्रीकृष्ण के दिव्य प्राकट्य एवं बाल लीलाओं का भावपूर्ण वर्णन किया। स्वामी ने कथा के दौरान श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि भगवान को धन, वैभव या बल से नहीं, बल्कि निष्कपट प्रेम और समर्पित भक्ति से प्राप्त किया जा सकता है। स्वामी ने आगे कहा कि जब-जब पृथ्वी पर अधर्म बढ़ता है, तब-तब भगवान धर्म की स्थापना और भक्तों के उद्धार के लिए अवतार लेते हैं तथा श्रीकृष्ण का अवतार मानव मात्र को प्रेम, करुणा, धर्म और कर्तव्य का संदेश देने के लिए हुआ है। इस कथा में भगवान श्रीकृष्ण के जन्म, वसुदेव द्वारा यमुना पार कर गोकुल ले जाने, नंदोत्सव, पूतना उद्धार, शकटासुर एवं तृणावर्त वध, माखन चोरी, दामोदर लीला तथा यमलार्जुन उद्धार के प्रसंगों का विस्तृत वर्णन किया गया, जिससे श्रद्धालु भावविभोर हो गए। श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के अवसर पर पूरा कथा पंडाल 'नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की' से गूंज उठा।

आज 1041 बूथों पर 'मन की बात' सुनेंगे भाजपा कार्यकर्ता

नवभारत, जबलपुर। भारतीय जनता पार्टी जबलपुर महानगर के कार्यकर्ता शहर के सभी 1041 बूथों में आज 26 जुलाई को सुबह 11 बजे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के "मन की बात" कार्यक्रम को सुनेंगे। इस बड़े अभियान को सफल बनाने के लिए पार्टी ने व्यापक तैयारियां की हैं, जिसके तहत वरिष्ठ नेताओं से लेकर जमीनी कार्यकर्ताओं तक को अलग-अलग बूथों की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इसका मुख्य उद्देश्य जनता के बीच प्रधानमंत्री के विचारों को पहुंचाना और सांगठनिक मजबूती को परखना है। इसके साथ ही भाजपा जिला अध्यक्ष रत्नेश सोनकर ने सभी पार्टी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं से अपने-अपने बूथ पर आमजन के साथ प्रधानमंत्री के इस विशेष कार्यक्रम को सुनने की अपील की है।

सभी बूथों पर वरिष्ठ नेता रहेंगे मौजूद

इस मौके पर मन की बात प्रभारी राजेश मिश्रा ने बताया कि कार्यक्रम में लोक निर्माण मंत्री राकेश सिंह एवं विधायक अशोक रोहाणी अटल बिहारी मंडल अंतर्गत महाकौशल कॉलेज के पास बूथ 134 में उपस्थित रहेंगे। इसके अलावा जिला अध्यक्ष रत्नेश सोनकर मुखर्जी मंडल के बूथ 186 में, प्रदेश कोषाध्यक्ष अखिलेश जैन एवं प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी श्रीकान्त साहू अटल बिहारी मंडल के बूथ 132 में, विधायक अभिलाष पांडे दीनदयाल मंडल के बूथ 213 में, महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू कुशाभाऊ ठाकरे मंडल के बूथ 78 में, जेडीए अध्यक्ष संदीप जैन रानी दुर्गावती मंडल के बूथ 77 में, नगर निगम अध्यक्ष रिंकू विज गिरिराज किशोर कपूर मंडल के बूथ 164 में, प्रदेश प्रवक्ता डॉ. वाणी अहलुवालिया छत्रपति शिवाजी मंडल के बूथ 155 में, निशक्तजन कल्याण प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक संदीप रजक चंद्रशेखर आज़ाद मंडल के बूथ 97 में, पूर्व मंत्री शरद जैन दीनदयाल उपाध्याय मंडल के बूथ 199 में, पूर्व मंत्री अंचल सोनकर सुभाषचंद्र बोस मंडल के बूथ 54 में सभी जिला पदाधिकारी अलग-अलग बूथों में क्षेत्रीय जनों एवं कार्यकर्ताओं के साथ उपस्थित रहेंगे।

संवेदनशीलता और त्याग ही सेवा का मूल आधार : डॉ. खंडेलवाल

अखिल भारतीय स्वास्थ्य आयाम प्रशिक्षण वर्ग का आगाज

नवभारत, जबलपुर। संवेदनशीलता और त्याग ही सेवा का मूल आधार है, निस्वार्थ भाव से समाज के अंतिम व्यक्ति की मदद करना ही सच्ची मानवता है, जब हम समर्पण के साथ कार्य करते हैं, तभी एक सशक्त और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण संभव हो पाता है। ये सारी बातें मध्यप्रदेश आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. खंडेलवाल ने कहीं। मौका था राष्ट्रीय सेवा भारती द्वारा आयोजित अखिल भारतीय स्वास्थ्य आयाम प्रशिक्षण वर्ग के शुभारंभ का।

शनिवार सुबह 10 बजे शुरू हुए इस दो दिवसीय प्रशिक्षण वर्ग में देशभर से आए स्वास्थ्य आयाम के कार्यकर्ताओं एवं प्रतिनिधियों ने सहभागिता की। कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. खंडेलवाल द्वारा दीप प्रज्ज्वलन एवं भारत माता के चित्र पर पुष्पार्चन कर किया गया। इस अवसर पर कुपोषण मुक्त भारत के संकल्प के साथ मंथन हुआ। उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ. खंडेलवाल ने सेवा भारती के सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि सेवा भारती समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचकर निस्वार्थ भाव से कार्य कर रही है, जो राष्ट्र निर्माण की दिशा में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान है। इस दौरान राष्ट्रीय सेवा भारती के संयुक्त महामंत्री विजय पुराणिक ने स्वास्थ्य एवं सुपोषण आयाम के उद्देश्य, कार्यक्षेत्र और अपेक्षित परिणामों पर विस्तार से प्रकाश डाला। इस अवसर पर राष्ट्रीय संगठन मंत्री सुधीर, क्षेत्र सेवा प्रमुख ओमप्रकाश, महाकौशल प्रांत प्रचारक बृजकांत, राष्ट्रीय सेवा भारती के मंत्री रामेन्द्र सिंह, महाकौशल प्रांत संघचालक डॉ. प्रदीप दुबे, डॉ. रामकुमार और सेवा भारती महाकौशल के अध्यक्ष डॉ. संजय खन्ना उपस्थित रहे।

सफाई मित्र नगर निगम के असली ब्रांड एंबेसडर : निगमायुक्त

स्वच्छता चौपाल के माध्यम से लोगों को जोड़ने किया आह्वान

नवभारत,जबलपुर। शहर को स्वच्छ, सुंदर और स्वास्थ्यप्रद बनाने की दिशा में एक नई पहल करते हुए नगर निगम द्वारा सफाई मित्रों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में निगमायुक्त राम प्रकाश अहिरवार ने सफाई मित्रों से सीधा संवाद किया और उनके कार्य की सराहना करते हुए उनका मार्गदर्शन किया। इस मौके पर निगमायुक्त ने स्पष्ट कहा कि सफाई मित्र नगर निगम के असली ब्रांड एंबेसडर हैं। सफाई मित्र केवल कचरा उठाने वाले नहीं, बल्कि नगर निगम के वास्तविक प्रतिनिधि हैं। जब वे फील्ड में उतरते हैं, तो उनकी छवि ही पूरे निगम की छवि को दर्शाती है। उन्होंने निर्देश दिया कि सफाई मित्र नागरिकों से मित्रवत और सम्मानजनक संवाद स्थापित करें, ताकि शहरवासी स्वच्छता को अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारी समझ सकें।

घर-घर पहुंचेगा स्वच्छता का संदेश

प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान निगमायुक्त ने निर्देश दिए कि वार्ड स्तर पर 'स्वच्छता चौपाल' का आयोजन किया जाए। इन चौपालों के माध्यम से स्थानीय लोगों, व्यापारियों और जनसामान्य के साथ संवाद स्थापित कर उन्हें गीला और सूखा कचरा अलग-अलग रखने, सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी न फैलाने और स्वच्छता रैंकिंग में शहर को आगे ले जाने के लिए प्रेरित किया जाएगा। प्रशिक्षण सत्र में सफाई मित्रों को अद्यतन हुए ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम 2026 के प्रमुख बिंदुओं और वैज्ञानिक निष्पादन तकनीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। सफाई मित्रों को कचरे का स्रोत पर ही पृथक्करण, डोर-टू-डोर कलेक्शन को अधिक प्रभावी बनाने और सिंगल-यूज प्लास्टिक के उपयोग पर रोक लगाने की बारीकियों से अवगत कराया गया। कार्यक्रम में नगर निगम के अपर आयुक्त देवेंद्र सिंह चौहान, अधीक्षण यंत्री कमलेश श्रीवास्तव, स्वास्थ्य अधिकारी अभिनव मिश्रा आदि उपस्थित रहे।

देवशयनी एकादशी पर निकाली गई प्रभात फेरी

नवभारत, जबलपुर। आषाढ़ मास शुक्ल पक्ष शनिवार को देवशयनी एकादशी पर्व पर विवेक अग्रवाल के निवास पी एन तिवारी का बाड़ा महादेव मंदिर पड़ाव जगदीश बस्ती से प्रात:बेला में प्रभात फेरी निकाली गई एवं जगन्नाथ स्वामी के सामने एकादशी उत्सव मनाया गया। यह प्रभात फेरी 22 जनवरी 2024 को अयोध्या में रामलल्ला की प्राण प्रतिष्ठा के समय से प्रत्येक एकादशी को निरंतर निकाली जा रही है। शनिवार को निकाली गई यह प्रभात फेरी पड़ाव, सब्जी मंडी, अन्नपूर्णा मंदिर, चरहाई, शंकर घी भण्डार, बड़ी महाकाली और जगदीश मंदिर से होते हुए हनुमान मंदिर अखाड़े गढ़ाफाटक में जगन्नाथ स्वामी के सामने संपन्न हुई।

जगन्नाथ स्वामी की आज होगी वापसी

इसके बाद आज 26 जुलाई रविवार शाम 4 बजे हनुमान मंदिर अखाड़े से जगन्नाथ स्वामी की वापसी विभिन्न मार्गों से होती हुई जगदीश मंदिर गढ़ा फाटक में संपन्न होगी। इस धार्मिक आयोजन के अवसर पर मनमोहन दुबे, सुरेंद्र गिरी गोस्वामी, अमित विश्नोई, देवेंद्र नेमा, वीरेंद्र नामदेव, ब्रजेश अग्रहरी, नरेश मोढ़ा, श्याम गुप्ता, नरेश कसरा, विशाल पढ़या, मुकेश केसरवानी, अनिल सुहाने, संजय सराफ, मातृशक्ति सुषमा गोस्वामी, भावना अग्रवाल, रंजीता केसरी, मंजू कोष्टा, अर्चना पटेल, संगीता केसरवानी, शशि रानी, तारा सेन, भानु रैकवार, अर्चना यादव, उषा जाधव और भूमि सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

डब्ल्यूएसईसी हाई स्कूल में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित

नवभारत,जबलपुर। पश्चिम मध्य रेल महिला कल्याण संगठन, जबलपुर मंडल द्वारा संचालित डब्ल्यू. एस. ई. सी. हाई स्कूल में शनिवार को पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिला कल्याण संगठन की अध्यक्षा पूनम खत्री तलरेजा, विशेष अतिथि डॉ. प्रीति दीक्षित, स्कूल प्रभारी मरियम खान एवं दर्शिता श्रीवास्तव ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण कर विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान छात्रा अवनी धनोपिया सहित अन्य विद्यार्थियों ने गीत प्रस्तुत किए तथा मॉडल और स्लोगन के माध्यम से पेड़ों के महत्व, ग्लोबल वार्मिंग और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। इस अवसर पर अध्यक्षा पूनम खत्री तलरेजा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि पेड़ मानव जीवन का आधार हैं और प्रत्येक व्यक्ति को अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर उनकी देखभाल करनी चाहिए। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में प्रकृति संरक्षण और वृक्षारोपण के प्रति जागरूकता विकसित करना रहा।

मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर संवाद आज की सबसे बड़ी आवश्यकता : डॉ. कुरारिया

नवभारत, जबलपुर। मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर संवाद आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। दैनिक जीवन का बढ़ता तनाव और प्रतिस्पर्धा अक्सर व्यक्ति के मानसिक संतुलन को प्रभावित करती है। जब तक हम इस विषय पर बिना किसी संकोच के बात नहीं करेंगे, तब तक एक स्वस्थ और सकारात्मक समाज का निर्माण संभव नहीं है। ये सारी बातें विक्टोरिया अस्पताल के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. रत्नेश कुरारिया ने कहीं। मौका था शासकीय मोहनलाल हरगोविंददास गृहविज्ञान एवं विज्ञान महिला महाविद्यालय में 'मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण' विषय पर आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम का।

इस कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. समीर कुमार शुक्ल के निर्देशन एवं मार्गदर्शन में किया गया। प्राचार्य डॉ. शुक्ल ने जोर देते हुए कहा कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी एवं कर्मचारी ही सशक्त शैक्षणिक वातावरण का निर्माण कर सकते हैं। इसी उद्देश्य के साथ महाविद्यालय ने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता एवं सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने की दिशा में यह कदम उठाया है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं वक्ता डॉ. रत्नेश कुरारिया रहे। उन्होंने अपने व्याख्यान में बताया कि समय के साथ मानसिक रोगों की प्रकृति, उनके कारण, लक्षण, उपचार पद्धतियों तथा समाज की सोच में व्यापक परिवर्तन आए हैं। उन्होंने विभिन्न आयु वर्गों की आवश्यकताओं, संसाधनों और सरकारी नीतियों की जानकारी देते हुए समय पर उपचार के महत्व पर विशेष बल दिया। कार्यक्रम का संचालन भौतिकशास्त्र विभाग की डॉ. प्रियंका दुबे ने किया, तकनीकी सहयोग डॉ. अर्जुन शुक्ला ने दिया तथा आभार प्रदर्शन डॉ. प्रभा द्विवेदी द्वारा किया गया।

कार्यक्रम | भारतीय बेन समाज पत्रिका का विमोचन

संगीत के साधक और समाज जागरण के अग्रदूत डॉ. रामखिलावन बेन की जयंती पर दी श्रद्धांजलि

नवभारत, जबलपुर। शास्त्रीय संगीत के प्रख्यात साधक, शिक्षाविद्, शोधकर्ता एवं समाज सुधारक स्वर्गीय डॉ. रामखिलावन बेन की जयंती पर शनिवार को भारतीय बेन समाज (बांस शिल्पकार समाज) द्वारा श्रद्धांजलि एवं सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डॉ. बेन के व्यक्तित्व और कृतित्व को याद करते हुए उन्हें समाज जागरण का अग्रदूत बताया गया। इस अवसर पर समाज की स्मारिका भारतीय बेन समाज का विमोचन भी किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. रामखिलावन बेन के चित्र पर माल्यार्पण एवं पुष्पांजलि अर्पित कर किया गया। बड़ी संख्या में समाज के लोगों ने कार्यक्रम में भाग लेकर उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।

सामाजिक भागीदारी को मजबूत बनाने लिया संकल्प

इस मौके पर मौजूद भारतीय बेन समाज पत्रिका के संपादक शिवराम बेन ने बताया की पत्रिका का उद्देश्य समाज के इतिहास, संस्कृति और महापुरुषों के योगदान को नई पीढ़ी तक पहुंचाना है। कार्यक्रम में एडवोकेट अशोक बेन, एडवोकेट आत्माराम बेन, बी.पी. उरिया, लक्ष्मी बेन, गुलशन बेन सहित समाज के अनेक वरिष्ठजन एवं युवा उपस्थित रहे। अंत में समाज की एकता, शिक्षा के विस्तार, सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण और सामाजिक भागीदारी को मजबूत बनाने का सामूहिक संकल्प लिया गया। उपस्थितजनों ने कहा कि डॉ. रामखिलावन बेन का व्यक्तित्व और कृतित्व आने वाली पीढ़ियों के लिए सदैव प्रेरणास्रोत बना रहेगा।

संगीत को दिया नया आयाम

25 जुलाई 1932 को जबलपुर में जन्मे डॉ. रामखिलावन बेन को बचपन से ही संगीत के प्रति विशेष अनुराग था। पन्ना निवासी स्व. परसादीलाल के पुत्र डॉ. बेन ने तबला एवं शास्त्रीय संगीत की उच्च शिक्षा प्राप्त कर संगीत साधना को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। उन्होंने फिल्मों के संगीत क्षेत्र में भी अपनी प्रतिभा का परिचय दिया तथा अनेक सम्मान और पुरस्कार प्राप्त किए। संगीत शिक्षा के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से स्थापित शंकर संगीत महाविद्यालय से निकले अनेक शिष्य आज प्रदेश ही नहीं, बल्कि फिल्म जगत में भी अपनी विशिष्ट पहचान बना चुके हैं। डॉ. रामखिलावन बेन केवल संगीतज्ञ ही नहीं, बल्कि बेन समाज के इतिहास के गंभीर शोधकर्ता भी थे। उनके बड़े भाई स्व. गोकुलप्रसाद बेन ने वर्ष 1942 में जबलपुर के फूटाताल क्षेत्र से बांस शिल्प से जुड़े विभिन्न वर्गों को संगठित कर बेन समाज की एकजुटता का अभियान शुरू किया था।

एनसीसी कैडेट्स को दिया आपदा प्रबंधन का प्रशिक्षण

नवभारत, जबलपुर। मानसून पूर्व तैनाती के अंतर्गत 11वीं वाहिनीए राष्ट्रीय आपदा मोचन बल द्वारा जेवियर इंस्टीट्यूट ऑफ डेवलपमेंट एक्शन एंड स्टडीज तिलहरी में आयोजित 1 एमपी सिग्नल कंपनी एनसीसी कैंप के क्षमता निर्माण कार्यक्रम के तहत एनसीसी कैडेट्स को आपदा प्रबंधन एवं जीवन रक्षक कौशल का प्रशिक्षण दिया गया।

प्रशिक्षण में एनडीआरएफ के बचावकर्मियों ने भूकंप, बाढ़, अग्निकांड, सड़क दुर्घटना सहित विभिन्न आपदाओं के दौरान सुरक्षित निकासी, प्राथमिक उपचार सीपीआर, रक्तस्राव नियंत्रण, घायलों के सुरक्षित स्थानांतरण तथा अन्य जीवन रक्षक तकनीकों का व्यावहारिक प्रदर्शन किया। कैडेट्स ने इन तकनीकों का अभ्यास भी किया। यह कार्यक्रम 11वीं एनडीआरएफ के कमांडिंग ऑफिसर अनूप कुमार बिष्ट के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। निरीक्षक रेखा कुमारी ने प्रशिक्षण में प्राप्त ज्ञान को समाज तक पहुंचाकर आपदा जागरूकता बढ़ाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में 1 एमपी सिग्नल कंपनी एनसीसी कैंप के कमांडिंग ऑफिसर पंकज कुमार गिरी, सहायक उपनिरीक्षक जितेंद्र कुमार, एनडीआरएफ के बचावकर्मी एनसीसी प्रशिक्षक एवं कैडेट्स उपस्थित रहे।