नईदुनिया

एम्स में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

नप्र, भोपालः अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 उत्साह, ऊर्जा और व्यापक जनभागीदारी के साथ मनाया गया।

इस वर्ष की थीम 'स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग' रही। कार्यक्रम का आयोजन एम्स के आयुष विभाग द्वारा किया गया, जिसका उद्देश्य लोगों को योग के माध्यम से स्वस्थ, संतुलित और सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

कार्यक्रम के तहत सुबह 7 से 8 बजे तक कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) का सामूहिक अभ्यास कराया गया।

इसमें लगभग 700 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागियों में संस्थान के अधिकारी, संकाय सदस्य, चिकित्सक, नर्सिंग एवं पैरामेडिकल स्टाफ, छात्र-छात्राएं, योग साधक और आम नागरिक शामिल रहे।

कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण योग फॉर्मेशन प्रस्तुति रही, जिसमें योग साधकों ने विभिन्न आकृतियों के माध्यम से स्वास्थ्य, एकता और समग्र कल्याण का संदेश दिया।

इसके अलावा योग विशेषज्ञों द्वारा उन्नत योग का प्रदर्शन भी किया गया, जिसने उपस्थित लोगों को नियमित योगाभ्यास के महत्व और योग की विविध क्षमताओं से परिचित कराया।

इस अवसर पर एम्स के कार्यपालक निदेशक एवं सीईओ प्रो. (डॉ.) माधवानंद कर, उपनिदेशक (प्रशासन) संदेश जैन, डीन (अकादमिक) प्रो. (डॉ.) रजनीश जोशी तथा चिकित्सा अधीक्षक प्रो. (डॉ.) विकास गुप्ता उपस्थित रहे।

प्रो. (डॉ.) माधवानंद कर ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की संपूर्ण पद्धति है। यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है तथा जीवनशैली संबंधी बीमारियों की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने सभी से योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

बंसल इंस्टीट्यूट में सूर्य नमस्कार मैराथन आयोजित

नईदुनिया प्रतिनिधि, भोपालः अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कोकता स्थित बंसल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी (बीआईएसटी) में छात्रों और शिक्षकों के लिए सूर्य नमस्कार मैराथन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बंसल समूह के विभिन्न संस्थानों के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। इस अवसर पर बंसल समूह के सह-सचिव डॉ. संजय जैन, बीआईएसटी के निदेशक डॉ. दामोदर तिवारी, बीसीपी के निदेशक डॉ. सतीश नायक, बीआईआरटी के निदेशक डॉ. वी.के. द्विवेदी तथा बीआईआरटीएस के निदेशक डॉ. अमित सक्सेना उपस्थित रहे। उन्होंने नियमित योग और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की प्रेरणा दी।

मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी में मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

नप्र, भोपालः मध्य प्रदेश मध्य क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कंपनी मुख्यालय स्थित आस्था परिसर में विशेष योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया तथा योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर निदेशक (वाणिज्य एवं तकनीकी) सुधीर कुमार श्रीवास्तव, मुख्य महाप्रबंधक (मानव संसाधन एवं प्रशासन) डॉ. राकेश शर्मा, संयुक्त निदेशक (प्रशासन एवं पीजीआर) दीपक चौरासे तथा मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. ए.के. गोयल सहित बड़ी संख्या में अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। मुख्य महाप्रबंधक डॉ. राकेश शर्मा ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ मानसिक तनाव को कम करता है और कार्यक्षमता बढ़ाने में सहायक है। उन्होंने कहा कि योग अनुशासित जीवनशैली और सकारात्मक कार्य वातावरण के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कंपनी प्रबंधन ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य कर्मचारियों में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है।

मानसरोवर ग्लोबल यूनिवर्सिटी में महा योगाभ्यास, 500 से अधिक विद्यार्थियों ने किया योग

नप्र, भोपालः अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मानसरोवर ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के तीनों आयुर्वेद महाविद्यालयों द्वारा सामूहिक महा योगाभ्यास का आयोजन किया गया। बिलकिसगंज, सीहोर और हिनोतिया आलम परिसर में आयोजित कार्यक्रम में करीब 500 विद्यार्थियों, शिक्षकों और प्राध्यापकों ने भाग लेकर 'स्वस्थ आयु के लिए योग' का संदेश दिया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि हुजूर विधायक श्री रामेश्वर शर्मा ने कहा कि योग स्वस्थ और निरोग जीवन का अचूक उपाय है तथा इसे दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए।

इस अवसर पर आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डॉ. अशोक कुमार वाष्णेय, युवा आयोग अध्यक्ष प्रवीण शर्मा और अन्य अतिथि उपस्थित रहे।

योगाचार्य डॉ. रचना जैन के मार्गदर्शन में विभिन्न योगासन कराए गए। कार्यक्रम में दीक्षारंभ पुस्तिका का विमोचन भी किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भोपाल मंडल में सामूहिक योगाभ्यास का आयोजन

नप्र, भोपालः अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर पश्चिम मध्य रेल, भोपाल मंडल में मंडल के प्रमुख स्टेशनों एवं रानी कमलापति स्थित नर्मदा क्लब के बैडमिंटन हॉल में कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों में स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रेरित करना था।

कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः दीप प्रज्ज्वलन एवं योग शपथ के साथ हुआ। इसके पश्चात प्रधानमंत्री के संबोधन का सीधा प्रसारण देखा गया। योग प्रशिक्षक श्रीमती प्रियंका जैन के मार्गदर्शन में उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया। कार्यक्रम के दौरान योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों की जानकारी भी प्रदान की गई।

इस अवसर पर मंडल रेल प्रबंधक श्री पंकज त्यागी सहित अपर मंडल रेल प्रबंधक श्री योगेन्द्र बघेल एवं अभिराम खरे, वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी श्री विजय सिंह, वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक श्री सौरभ कटारिया एवं मंडल के विभिन्न विभागों के शाखा अधिकारी, पश्चिम मध्य रेल महिला कल्याण संगठन (डब्ल्यूडब्ल्यूओ) की अध्यक्षा एवं पदाधिकारीगण, भारत स्काउट्स एवं गाइड्स के सदस्य एवं बच्चे, रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) के अधिकारी एवं कर्मचारी, रेलकर्मी तथा उनके परिवारजन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने नियमित योगाभ्यास करने तथा अपने परिवार एवं समाज में योग के प्रति जागरूकता फैलाने का संकल्प लिया।

इस अवसर पर योग प्रशिक्षकों को सम्मानित भी किया गया।

भोपाल मंडल द्वारा आयोजित यह कार्यक्रम उत्साह, अनुशासन एवं सामूहिक सहभागिता का उत्कृष्ट उदाहरण रहा तथा 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' की भावना को सार्थक रूप से प्रतिबिंबित करता है।

मध्य प्रदेश भोज मुक्त विश्वविद्यालय में योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन

नईदुनिया प्रतिनिधि, भोपालः मध्य प्रदेश भोज मुक्त विश्वविद्यालय में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर योगाभ्यास कार्यक्रम में उपस्थित विश्वविद्यालय के अधिकारियों, कर्मचारियों और विद्यार्थियों को योगाचार्य श्री सौरभ शर्मा ने योगाभ्यास कराया।

श्री सौरभ शर्मा ने योग में आसन, प्राणायाम और ध्यान के महत्त्व को समझाते हुए सूक्ष्म व्यायाम, विभिन्न प्रकार के आसन जैसे ताड़ासन, त्रिकोणासन, सूर्यनमस्कार तथा प्राणायाम का अभ्यास कराया और उनके शरीर पर होने वाले प्रभाव की चर्चा की।

कार्यक्रम के अंत में उन्होंने योगनिद्रा का अभ्यास कराया तथा स्वस्थ जीवनशैली के लिए जीवन में योग और आहार के महत्त्व को भी समझाया।

कार्यक्रम में मध्य प्रदेश भोज मुक्त विश्वविद्यालय के कुलसचिव अरुण सिंह चौहान के साथ विभिन्न विभागों के निदेशकगण, शिक्षकगण, अधिकारिओं और कर्मचरियों के साथ- साथ बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने भी योगाभ्यास किया।

एम्स में बच्चों के लिए स्वर्ण प्राशन कार्यक्रम आयोजित

नईदुनिया प्रतिनिधि, भोपालः बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास को सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से एम्स के आयुष विभाग द्वारा स्वर्ण प्राशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यपालक निदेशक प्रो. (डॉ.) माधवानन्द कर के मार्गदर्शन में आयुर्वेद ओपीडी में आयोजित इस कार्यक्रम में अभिभावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता दिखाई। कार्यक्रम में कुल 119 बच्चों ने सहभागिता की, जिनमें 71 पूर्व पंजीकृत और 48 नए बच्चे शामिल रहे। इस अवसर पर एक वर्ष से 16 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों को स्वर्ण प्राशन कराया गया। आयुर्वेद चिकित्साधिकारी डॉ. रंजना पांडे ने बच्चों एवं उनके अभिभावकों को स्वर्ण प्राशन के महत्व और इसके लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि यह आयुर्वेदिक प्रक्रिया बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता, स्मरण शक्ति तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास को बेहतर बनाने में सहायक मानी जाती है। एम्स द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन और जनजागरूकता के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में स्वर्ण प्राशन कार्यक्रम को नियमित रूप से संचालित किया जा रहा है।

सूडोकु नवताल- 7818

सरल

3	9				1			
5	4			6	8		1	3
		1		7		9	5	
	8	9		5	3		4	7
6	1		4	9		2	3	
	3	4		1		8		
7	5		8	3			2	4
			6				7	9

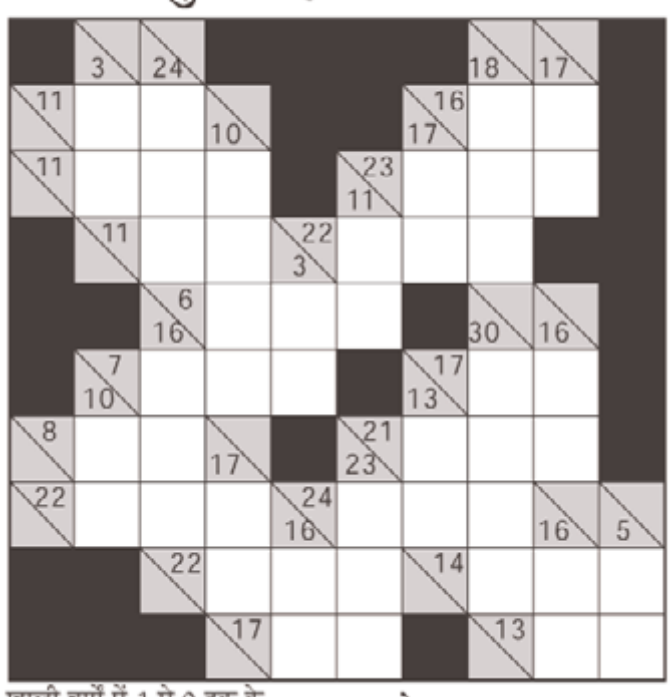
Jagrutidaur.com, Bangalore

सूडोकु नवताल -7817 का हल

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
- पहेली का केवल एक ही हल है.

9	6	2	3	4	1	7	5	8
1	4	8	9	7	5	6	2	3
5	7	3	2	6	8	1	4	9
3	2	1	6	9	4	8	7	5
4	8	7	5	1	2	9	3	6
6	9	5	8	3	7	4	1	2
8	3	4	7	2	6	5	9	1
2	1	6	4	5	9	3	8	7
7	5	9	1	8	3	2	6	4

काकुरो पहेली - 7491



खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए.किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणतः

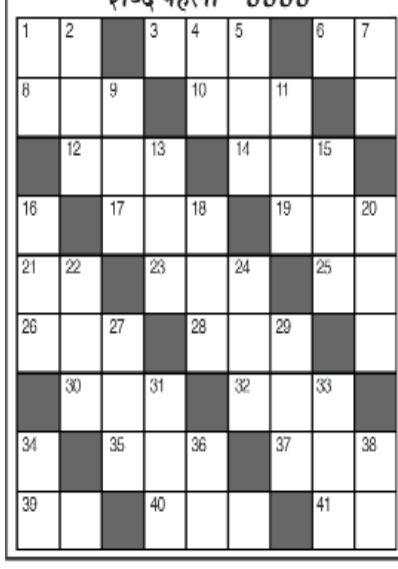
	10	6	1	2	3	4
1						
2						
3						

6+8+9=23
7+8+9=24
1+2+3+4+5=15
1+2+3+4+6=16

काकुरो - 7490 का हल

Jagrutidaur.com, Bangalore

शब्द पहेली - 8888



बाएँ से दाएँ

1.ईश्वर,भगवान-2
3.सुंदर,खूबसूरत-3
6.सलाह,मत-2
8.स्नान करना-3
10.वध करना-3
12.निर्माण-3
14.रुई का पौधा-3
17.आरोग्य-3
19.अंजाम देना-3
21.कत्ल,हत्या-2
23.नौकरानी-3
25.गाने का ढंग, शैली-2
26.मुलायम-3
28.एक गहरा व बड़ा बर्तन-3
30.तृतीय, दूसरे के बाद-3
32.सेनापति, अगुवा-3
35.भीरु,डरपोक-3
37.कथा,गाथा-3
39.वध,मर्डर-2
40.राहु का एक पुत्र-3
41.एक विदेशी शराब

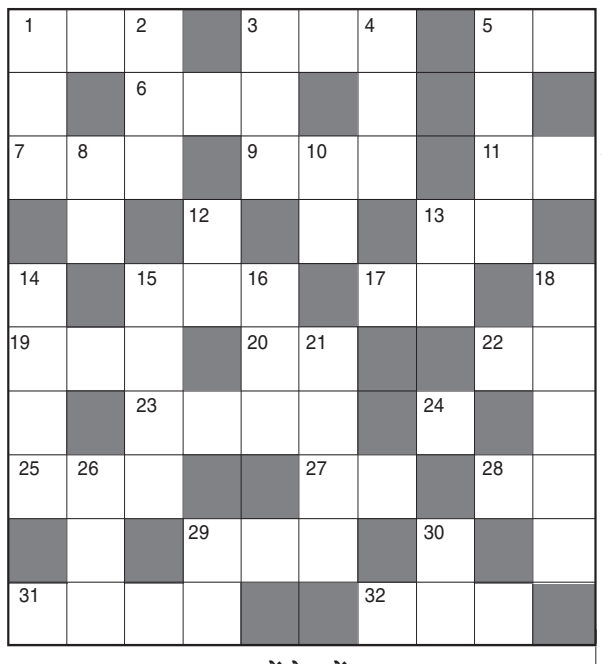
ऊपर से नीचे

1.क्रिकेट में बनते हैं-2
2.बसंत का समय-3
4.हद,सरहद-2
5.स्वर्ग का विलोम-3
7.यमराज,मृत्यु देवता 2
9.नृत्य करना-3
11.अपवित्र-3
13.असफल-3
15.सहज, आसान-3
16.श्रावण, आषाढ़ के बाद का महीना-3
18.आराम, मदद, चैन-3
20.गुस्खिया, सरदार-3
22.भूमि, वसुंधरा-3
24.क्रुद्ध, खफा होना-3
27.मक्खन-3
29.योग्य, काबिल, गुणवान 3
31.दही का एक भोज्य पदार्थ-3
33.एक जाती जो प्रायः डोली ढोने, पानी भरने आदि के काम करती है-3
34.रास्ता, मार्ग-2
36.एक अंग्रेजी शराब-2
38.एक औषधीयुक्त पेड़ 2

शब्द पहेली -8887 का हल

Jagrutidaur.com, Bangalore

फिल्म वर्ग पहेली- 7330



ऊपर से नीचे:-

१. राहुल राय, शीबा की फिल्म-३
२. आमिर खान, ग्रेसी सिंह की 'मधुबन में जो कन्हैया' गीत वाली फिल्म-३
३. 'जिन्हें हम भूलना चाहें वो' गीत वाली दीपक कुमार, रेहाना की फिल्म-३
४. शशिकपूर, राखी की 'आज मदहोश हुआ जाये रे' गीत वाली फिल्म-३
५. 'नाले नाले मैं चली' गीत वाली मिथुन, कबीर बेदी, संगीता की फिल्म-४
८. बॉबी, काजोल, मनीषा कोइराला की 'मेरे ख्वाबों में तू' गीत वाली फिल्म-२
१०. 'अब चाहे सर फूटे या' गीत वाली राजेश खन्ना, राखी, शर्मिला टैगोर की फिल्म-२
१२. कुमार गौरव, माधुरी की 'पहली बारिश मैं और तू' गीत वाली फिल्म-२
१३. 'सजना साथ निभाना' गीत वाली राजेश खन्ना, बबीता की फिल्म-२
१४. सुनीलदत्त, माला की 'आजा आजा रे तुझको मेरा प्यार' गीत वाली फिल्म-४
१५. 'जान तन से' गीत वाली जैकी श्रॉफ, फरहा की फिल्म-४
१६. प्रशांत, संध्या की 'तुम तो प्यार हो सजना' गीत वाली फिल्म-३
१८. 'खुशी से खुदकुशी' गीत वाली फिल्म-५
२१. सनी, जीतेंद्र, फरहा, जयाप्रदा की फिल्म-४
२६. 'आँखों आँखों में हो गए' गीत वाली फिल्म-३
२९. नसीर, अतुल, पूजा भट्ट की फिल्म-२
३०. 'रंग दीन्हीं रंग दीन्हीं' गीत वाली फिल्म-२

बायें से दायें:-

१. अमिताभ, सलमान, जॉन, हेमा, रानी की फिल्म-३
३. 'हैलो हैलो बोल के' गीत वाली सुनील शेट्टी, शिल्पा शेट्टी की फिल्म-३
५. जैकी, अनिल, शत्रुघ्न, हेमा, टीना मुनीम की फिल्म-२
६. 'मैं लव तुम से' गीत वाली फिल्म-३
७. कंवलजीत, वहीदा की फिल्म-३
९. 'झूठी मूठी मितवा सांवन' गीत वाली फिल्म-३
११. नवीन निश्चल, प्राण, रेखा की 'ना सतरा से ऊपर' गीत वाली फिल्म-२
१३. 'हर इक लब पर है' गीत वाली श्रेयस तलुदे, आयशा टकिया की फिल्म-२
१५. शाहरूख, मनीषा, प्रीति, शिल्पा की फिल्म-२,१
१७. अमिताभ, जया भादुड़ी की फिल्म-२
१९. 'मुझे तुम याद' गीत वाली फिल्म-३
२०. अमिताभ, गोविंदा, रजनीकांत, किमी की फिल्म-२
२२.'दिल में जिगर' गीतवाली फिल्म-२
२३. हिंदी फिल्मोंका पहला 'ही-मैन' किसे कहा गया है-४
२४. जीतेंद्र, जयप्रदा की एक पारिवारीक फिल्म-१
२५. 'सौ सवालों का' गीत वाली धर्मेन्द्र, अनिलकपूर, मीनाक्षी की फिल्म-३
२७. अमिताभ, जैकी, जावेद, कैटरीना, मधु, सीमा, जीनत की फिल्म-२
२८. 'जुड़वाँ' में सलमान के साथ करिशमा के अलावा दूसरी नायिका कौन थी-२
२९. राजेश खन्ना, शर्मिला टैगोर की फिल्म-३
३१. फिरोज, संजय, मनीषा की 'आखिर तुम्हें आना है' गीत वाली फिल्म-४
३२. 'मेरा दिल जिस दिल' गीत वाली अनिल, अक्षय, करीना की फिल्म-३

फिल्म वर्ग पहेली- 7329

पि	या	का	घ	र		ह	थ	क	ड़ी
ता	र		रौं		दो	स्ती		न्या	
	ना	खु	दा		बा		अं	द्रा	ज
ह		श		कुं	द	न		न	
म	ज	बु	र		न	ज	र		म
सा	या		त	ब्बू		र		डॉ	न
या		आ	न		कि	ना	र		च
	गै	र		मै	ला		म	वा	ली
प्या		पा	पी			र	जा		
सा	ग	र		र	खी		ने	पा	ल

Jagrutidaur.com, Bangalore

अष्टयोग- 7424

6	1	4		2		
5	35	3	27	1	28	7
7		5			6	
	31		37	7	34	
	3	6		5	2	4
2	27		41	4	29	
4		7		6		

प्रस्तुत खेल सुडोकु व जोड़ की पद्धति का मिश्रण है.खड़ी व आड़ी पंक्तियों में 1से 7 तक के अंक लिखने अनिवार्य हैं.गहरे काले वर्ग में लिखी संख्या चारों ओर के 8 वर्गों की संख्या का कुल योग होगी.सीधी अथवा आड़ी पंक्तियों में 1 से 7 तक के अंक होना अनिवार्य है.

अष्टयोग 7423 का हल

4	1	5	6	2	7	3
6	35	6	30	1	32	7
7	5	1	3	6	4	2
1	29	2	31	4	31	5
2	4	7	5	3	6	1
3	29	4	40	5	34	6
5	1	3	6	7	2	4

Jagrutidaur.com, Bangalore

शब्दजाल - 8444

शब्द जाल में आमिर खान की 10 फिल्मों के नाम ढूंढिए. नाम उपर से नीचे एवं तिरछे भी हैं.

मं	स	दौ	ल	त	की	जं	ग	ल	ल्ली	क
ग	क	ह	ग	ला	अ	वा	जी	ग	झ	क
ल	क	ल	म	ह	झ	पू	ना	ण	घ	को
पां	इ	ल	म	हैं	प	ल	रं	र	ला	ल
डे	श्क	ल	प	नु	रा	उ	गी	ण	घ	म
ती	दा	ल	श	सं	प	ही	ला	कौ	ला	ल
क	वा	या	र	मे	रा	क	प्या	या	श	गा
क	द	ल	गु	ला	म	स	रा	र	प	न
क	र	ल	प	व	जी	ना	ल	ओ	के	दों
क	क	ल	प	द	या	दि	व्य	व	प	या
जी	जिं	ल	प	रा	ख	उ	द्दा	ण	घ	म

लगान, मंगल पांडे, हम हैं राही प्यार के, बाजी, रंगीला, इश्क, गुलाम, दौलत की जंग, राख, दिल.

शब्दजाल - 8443 का हल

Jagrutidaur.com, Bangalore