# घर की छत से गिरी मां और बेटी, मौत

## हादसा और आत्महत्या के एंगल पर पुलिस जांच शुरू

**नवभारत रिपोर्टर**
**भोपाल, 25 सितबंर. शहर के निशातपुरा थाना क्षेत्र में एक घर की छत से गिरी मां और उसकी बेटी की मौत हो गई. दुखद घटना होने से रहवासी क्षेत्र के लोग भी आश्चर्य में हैं. घटना राजवंश कॉलोनी के मित्तल कॉलेज पास स्थित मकान की है.**

पुलिस इस मामले में सुसाइड और हादसा दोनों एंगल पर जांच करनी शुरू कर दी. जानकारी के अनुसार 30 वर्षीय मृतका गोरी सिसोदिया अपनी एक साल की बेटी के साथ बुधवार की देर रात को घर के छत पर टहलने जाने की बोत परिजनों को बोल कर गई थी. कुछ देर बाद नीचे गिरने के बाद आवाज आई. आसपास के लोगों ने देखा तो गोरी और उसकी मासूम बेटी खून में लटपथ पड़े मिले. घटना की जानकारी तुरंत ही पुलिस को देते हुए लोगों ने एंबुलेंस बुलाई. हादसे के दौरान गोरी की मौके पर

मौत होने की जानकारी सामने आई. गोरी की मासूम बेटी ने इलाज के दौरान दम तोड़ा दिया. दोनों मां-बेटी का पोस्टमार्टम कराया गया. मौके पर पहुंची पुलिस ने मृग कायम कर जांच शुरू की. अब तक की जानकारी में यह बात सामने आई है कि वेंटीलेशन स्पेस के बीच मां और बेटी गिरी थी. घटना के दौरान पहले बेटी गिरी थी फिर पीछे से मां गिरी थी.

**प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी भी कर रही थी गौरी**

गौरी भोपाल रहकर प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी भी कर रही थी. अचानक ऐसा क्या हुआ कि मां और बेटी के साथ यह हादसा हो गया. जिसकी जानकारी परिजनों को भी नहीं है. मृतका के परिजनों से पुलिस की पूछताछ जारी है. अभी तक यह भी स्पष्ट नहीं हो सका है कि गोरी का परिजनों के साथ कोई विवाद की स्थिति भी बनी थी. घटना को लेकर पुलिस पड़ोसियों से भी जानकारी जुटा रही है. मृतका गोरी सिसोदिया मूलतः सीहोर की रहने वाली थी. शादी के बाद उसकी बेटी का जन्म एक साल पूर्व हुआ था. मां-बेटी के साथ हुई इस घटना से क्षेत्र के लोग भी हैरान है.

# सुप्रीम कोर्ट ने एमपी सरकार से कहा- आप उनके साथ मिलीभगत कर रहे हैं

▸ चर्चित देवा पारदी (26) की मौत का मामला

**गुना. चर्चित देवा पारदी (26) की मौत के मामले में गुरुवार को सुप्रीम कोर्ट ने कथित रूप से जिम्मेदार दो पुलिस अधिकारियों को निलंबित न करने पर सवाल खड़ा किया. कोर्ट ने प्रदेश सरकार से कहा, आप उनके साथ मिलीभगत कर रहे हैं.**

आप अप्रैल से उनकी तलाश कर रहे हैं फिर भी आपने उन्हें निलंबित क्यों नहीं किया? दरअसल, देवा पारधी की 15 जुलाई 2024 में पुलिस हिरासत में मौत हुई थी. फरार आरोपी पुलिसकर्मियों की खोज के लिए सीबीआई ने दो लाख रुपए का इनाम घोषित किया.

इस मामले में सुप्रीम कोर्ट ने पिछली सुनवाई में सीबीआई को गिरफ्तारी में ढिलाई पर कड़ी फटकार लगाई थी. गुरुवार को फिर सुप्रीम कोर्ट में इस मामले की सुनवाई हुई. न्यायमूर्ति बीवी नागरत्ना और न्यायमूर्ति आर महादेवन की पीठ देवा पारधी की मां द्वारा मध्यप्रदेश पुलिस की हिरासत में हुई मौत के संबंध में दायर अवमानना याचिका पर सुनवाई कर रही थी. सुप्रीम कोर्ट ने 15 मई, 2025 को सीबीआई को इस घटना के लिए जिम्मेदार सभी अधिकारियों को एक महीने के भीतर गिरफ्तार करने का आदेश दिया था. न्यायमूर्ति आर महादेवन ने कहा ̄आप उनके साथ मिलीभगत कर रहे हैं... आप अप्रैल से उनकी तलाश कर रहे हैं फिर भी आपने उन्हें निलंबित क्यों नहीं किया? दोनों अधिकारियों को बुधवार को निलंबित कर दिया गया था.

# कंपनी के सामान चोरी मामले में कर्मचारी ही निकले चोर

**भोपाल, 25 सितंबर. रातीबड़ थाना पुलिस ने इलाके में संचालित कम्पनी की संपत्ति और नगदी चोरी के 2 आरोपियों को गिरफ्तार किया है. कंपनी में काम करने वाले व्यक्ति ही घटना का मास्टरमाइंड निकले. आरोपियों ने कबाड़े का काम करने वाले व्यक्ति के साथ मिलकर नकबजनी की योजना बनाई थी. आरोपियों की पहचान अमन चिन्तामन निवासी सीहोर और विशाल कुशवाहा निवासी रातीबड़ के रूप में हुई है.**

पुलिस जानकारी के अनुसार आरोपियों ने सामान बेचने के लिए कूटरचित दस्तावेज तैयार कर संपत्ति बेची थी. कंपनी की करीब 35 लाख रुपये की संपत्ति की चोरी की घटना का प्रकरण दर्ज होने के 24 घण्टे के भीतर ही पुलिस ने मामले का खुलासा किया.

आरोपी छल के प्रयोजन से श्रीजी इन्फ्रास्ट्रक्चर कंपनी के लेटरपेड पर अपने नाम से कूटरचित दस्तावेज तैयार कर व्यवसायियों को झांसे मे लेकर चोरी का सामान बेचता था. कंपनी से साईट पर जाने वाला सामान ( लोहे का मोल्ड , फर्म इत्यादि) के समय ही अपने साथी की पिकअप से थोडा-थोड़ा सामान चोरी कर कबाड़े की दुकान पर बेच देता था. चोरी की संपत्ति बेचकर आरोपी एप्पल आई-फोन मोबाईल, कार और रहने के लिए घर खरीदते थे. इन्हीं रूपयों से वह मौज मस्ती भी करते थे. मामले कि शिकायत के बाद पुलिस ने आरोपियों से मकान के दस्तावेज, कार , एप्पल आई-फोन मोबाइल एवं चोरी में प्रयुक्त वाहन दो पिकअप गाडी जप्त की है. आरोपी के पास से अभी तक कुल संपत्ति जिसकी कीमती करीबन 30 लाख रुपये के दस्तावेज बरामद हुए है. फरियादी की शिकायत और संदेही के बाद पुलिस ने दोनों आरोपियों को रिमांड पर लेकर पूछताछ की.

## पं. उपाध्याय और गांधी के विचारों में बहुत समानता थी

**भोपाल.** मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने अंतिम पंक्ति के अंतिम व्यक्ति के जीवन में सुख की कामना करते हुए एकात्म मानववाद का दर्शन दिया. स्वदेशी और आत्मनिर्भरता ही हमारी संस्कृति और गांवों की व्यवस्था का आधार रही है, यह स्वावलंबन की भावना ही पं. दीनदयाल उपाध्याय के विचारों का आधार थी. पं. दीनदयाल उपाध्याय और महात्मा गांधी के विचारों में बहुत समानता थी. मुख्यमंत्री डॉ. यादव पं. दीनदयाल उपाध्याय की 109वीं जयंती पर लालघाटी स्थित उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण करने के बाद उपस्थित जनसमुदाय को संबोधित कर रहे थे. मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने इस अवसर पर एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत सिंदूर का पौधा भी रोपा.

# मध्यप्रदेश में वापस लौटी भावांतर योजना

## सीएम डॉ. यादव ने कहा- सोयाबीन किसानों को किसी भी हालत में घाटा नहीं होने देंगे

**प्रशासनिक संवाददाता**
**भोपाल, 25 सितंबर. मप्र में एक बार फिर किसानों के लिये भावान्तर योजना वापस लौट आई है. अब इस योजना के तहत किसानों को सोयाबीन फसल के लिये फायदा मिलेगा. इस योजना को 4 सितंबर 2017 को लागू किया गया था, तब तत्कालीन मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इसे लागू किया था, बाद में कांग्रेस की सरकार बनने पर यह योजना ज्यादा परवान नहीं चढ़ सकी. अब एक बार फिर ये भावान्तर भुगतान योजना मुख्य धारा में शामिल होने के लिये तैयार है.**

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि किसानों का कल्याण मध्यप्रदेश सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है. सोयाबीन उत्पादक

किसानों के लिए भावान्तर योजना लागू की जा रही है। किसानों को किसी भी हालत में घाटा नहीं होने देंगे. डॉ. यादव ने कहा कि हमारी सरकार किसानों को सोयाबीन का उचित मूल्य दिलवाने के लिए प्रतिबद्ध है. प्रधानमंत्री मोदी ने सोयाबीन के लिए एमएसपी प्रति क्विंटल 5328 रुपए घोषित की है. किसान संघों के सुझाव पर राज्य सरकार ने निर्णय लिया है कि इस वर्ष सोयाबीन के किसानों को भावान्तर का लाभ दिया जाएगा. यदि मंडी में औसत गुणवत्ता की कृषि उपज का विक्रय मूल्य न्यूनतम समर्थन मूल्य से कम हो लेकिन राज्य सरकार द्वारा घोषित औसत मॉडल भाव से अधिक हो तो किसान को केवल न्यूनतम समर्थन मूल्य और वास्तविक बिक्री मूल्य के अंतर की क्षतिपूर्ति दी जाएगी. यदि मंडी में कृषि उपज का विक्रय मूल्य राज्य सरकार द्वारा घोषित औसत मॉडल भाव से भी कम हो तो किसान को न्यूनतम समर्थन मूल्य और घोषित औसत मॉडल भाव के अंतर की क्षतिपूर्ति दी जाएगी.

**भावांतर योजना के लिए शीघ्र शुरू होगा पंजीयन**

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि किसान पहले की भांति मंडियों में सोयाबीन का विक्रय करेगा. अगर एमएसपी से कम कीमत पर सोयाबीन बिकता है तो किसानों के घाटे की भरपाई भावान्तर योजना के तहत सरकार द्वारा की जाएगी. फसल के विक्रय मूल्य और न्यूनतम समर्थन मूल्य एमएसपी के अन्तर की राशि सीधे सरकार देगी. उन्होंने कहा कि भावांतर योजना में किसानों के पंजीयन की प्रक्रिया शीघ्र प्रारंभ की जा रही है.

# एआई से बनी फोटो के मामले में केस दर्ज

## जितेंद्र लिटोरिया ने की पुलिस में शिकायत

**नवभारत रिपोर्टर**
**भोपाल, 25 सितंबर. राजधानी में एआई के जरिए ड्रग तस्कर के साथ फोटो के मामले में गुरुवार को एक और थाने में मामला दर्ज किया गया. थाना शाहपुरा में भी इस मामले की एफआईआर दर्ज की गई.**

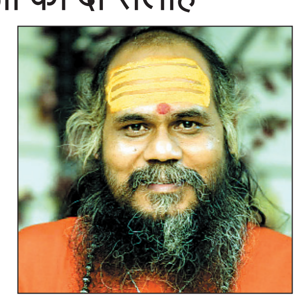
जानकारी के अनुसार एआई माध्यम से ड्रग तस्कर आशु हसन के साथ कूटरचित फोटो बनाने और सोशल मीडिया पर वायरल करने वालों के खिलाफ पूर्व संगठन मंत्री जितेंद्र लिटोरिया ने भी एआई दर्ज कराई है. इसके पहले मंत्री कृष्णा गौर और विधायक रामेश्वर शर्मा भी एआई दर्ज करा चुके हैं. एक दिन पहले ही क्राइम ब्रांच ने कांग्रेस नेता ब्रजेन्द्र शुक्ला को पूछताछ के लिए तलब किया था. पैसे लेकर मंत्री, सांसद, विधायक के फोटो वायरल करने वाले आरोपियों के लिंक दिल्ली, कानपुर, विदिशा से होने की जानकारी सामने आई है. फिलहाल ऐसे आरोपी अभी पुलिस की गिरफ्त से बाहर है. सांसद आलोक शर्मा ने बुधवार को अपने एक बयान में कहा कि एआई के जरिए ड्रग तस्कर के साथ महिला मंत्री, सांसद, विधायक के कूटरचित फोटो बनाना और उसे वायरल करने वालों पर कार्रवाई की जाएगी.

# गौ रक्षा पर वैराग्यानंद गिरी ने दिया बयान

## विपक्ष के नेताओं को दी सलाह

**भोपाल, 25 सितबंर. पंचायती निरंजनी अखाड़ा के महामंडलेश्वर स्वामी वैराग्यानंद गिरी उर्फ मिर्ची बाबा ने प्रदेश में गौ माता को लेकर चल रही सियासी बयानबाज़ी पर तीखा प्रहार किया है. उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की सरकार ने पहली बार गौ माता के खर्च के लिए 40 रुपए प्रतिदिन देने का प्रावधान कर एक सार्थक कदम उठाया है. इसे लेकर विपक्ष की अनावश्यक राजनीति दुर्भाग्यपूर्ण है.**

स्वामी वैराग्यानंद गिरी ने कहा कि आजकल कई लोग गौ रक्षा की दुहाई देकर दिखावा कर रहे हैं.



उन्होंने करपात्री महाराज पर गोली चलाने वालों को ही आज गौ रक्षा का ढिंढोरा पीटते देख कड़ा हमला बोला. उन्होंने कहा, ये वही लोग हैं जो कभी नर्मदा के नाम पर, कभी गौ माता के नाम पर और कभी भारतीय संस्कृति के नाम पर ढोंग करते रहे हैं. जनता को ऐसे कालनेमि और नकलचियों से सावधान रहना चाहिए.

इस दौराना वैराग्यानंद ने प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी पर निशाना साधा. उन्होंने कहा कि प्रदेश को बांटने की बात करने वाले पटवारी पहले अपने बिखरे हुए कुनबे को समेटें. वैराग्यानंद ने कांग्रेस नेताओं को सलाह दी कि वे गौ माता जैसे आस्था और संवेदना के विषयों पर राजनीति करना छोड़ें और प्रदेश की जनता को गुमराह करने के बजाय वास्तविक संरक्षण के प्रयासों में सहयोग दें.

# पुलिस ने नाबलिग बच्चे को पूना पहुंचकर ढूंढ निकाला

**भोपाल, 25 सितबंर. टीला पुलिस ने शहर के एक नाबलिग बच्चे को पूना ( महाराष्ट्र ) में ढूंढ निकाला. नाबालिग के पिता ने 19 सितबंर को अपने बच्चे के अपहरण की रिपोर्ट दर्ज कराई थी. टीला पुलिस ने तकनीकि साक्ष्यों के आधार पर नाबालिक बच्चे को महाराष्ट्र से बरामद किया. अपने नाबालिग बेटे को देख पिता के चेहरे फिर खोई हुई खुशी लौट आई.**

थाना प्रभारी निरीक्षक डीपी सिंह ने बताया कि बच्चे के पिता शब्बीर खां उम्र 37 वर्ष निवासी इन्द्रानगर ने पुलिस को सूचना दी थी. फरियादी ने बताया था कि 15 सितंबर को जब गाड़ियों पर हम्माली का काम करने गया था तब उसका नाबालिक बच्चा घर पर था. वह जब काम से घर आया तो उसका बच्चा नहीं मिला, जिसे वह अपने गावं करेली (नरसिंहपुर) व अन्य रिश्तेदारों के यहां तलाश की. बच्चे के नहीं मिलने पर शब्बीर ने टीला पुलिस में सूचना दी. पुलिस ने प्रकरण दर्ज कर घटना स्थल के आस-पास स्थित सीसीटीवी कैमरों व तकनीकि साक्ष्यों के आधार पर फरियादी शब्बीर खां के नाबालिग बच्चे को पुणे (महाराष्ट्र) से बरामद किया. बच्चे को पाकर पिता की खुशी का ठिकाना नहीं रहा.

## प्रदेश में 1718 बसों की जांच

**भोपाल.** प्रदेश में परिवहन विभाग ने 22 सितम्बर से वाहनों की चेकिंग के लिये एक विशेष अभियान चलाया हुआ है. अभियान के दौरान इस बात पर विशेष ध्यान दे रहा है कि बगैर फर्स्ट एड बॉक्स के वाहन सड़क पर न चलें. गुरुवार को प्रदेश के विभिन्न स्थानों पर 1718 यात्री बसों की जांच की गई और जिन बसों में फर्स्ट एड बॉक्स नहीं पाये गए उन पर चालानी कार्रवाई की गई. परिवहन विभाग ने स्पष्ट किया है कि यात्री बसों को परमिट जारी करने के पहले फर्स्ट एड बॉक्स की जांच की जाये. फर्स्ट एड बॉक्स न होने पर विभाग परमिट जारी नहीं करेगा.

# छोटी-छोटी त्रुटियों के लिए बैंकर्स प्रकरण अस्वीकृत नहीं करें

एसीएस केसी गुप्ता ने दिए निर्देश

**प्रशासनिक संवाददाता**
**भोपाल, 25 सितंबर. अपर मुख्य सचिव कुटीर एवं ग्रामोद्योग के.सी. गुप्ता ने बैंकर्स को निर्देश दिए कि बैंकों में लंबित प्रकरणों को यथाशीघ्र स्वीकृत कर ऋ ण वितरण कराया जाए. अस्वीकृत प्रकरणों की पुनः समीक्षा की जाए तथा छोटी-छोटी त्रुटियों के कारण प्रकरण अस्वीकृत नहीं किये जाएं.**

बैठक में निर्णय लिया गया की सेवा पखवाड़ा के अवसर पर 26 एवं 29 सितम्बर को प्रदेश के सभी बैंक शाखाओं में प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के लिए विशेष अभियान आयोजित किया जाए. इस अभियान के दौरान प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के हितग्राहियों को आमंत्रित कर स्वीकृत ऋणों का वितरण किया जाएगा.

प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना की प्रगति के लिए राज्य स्तरीय बैंकर्स समिति की विशेष बैठक सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया के आंचलिक कार्यालय, भोपाल में कुटीर एवं ग्रामोद्योग विभाग के अपर मुख्य सचिव के.सी. गुप्ता की अध्यक्षता में संपन्न हुई. बैठक में प्रदेश के 19 बैंकों के राज्य समन्वयकों ने भाग लिया.

# 2,000 विशेषज्ञ डॉक्टर्स की होगी भर्ती : उप मुख्यमंत्री

## 'स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान' के स्वास्थ्य शिविर का किया शुभारंभ

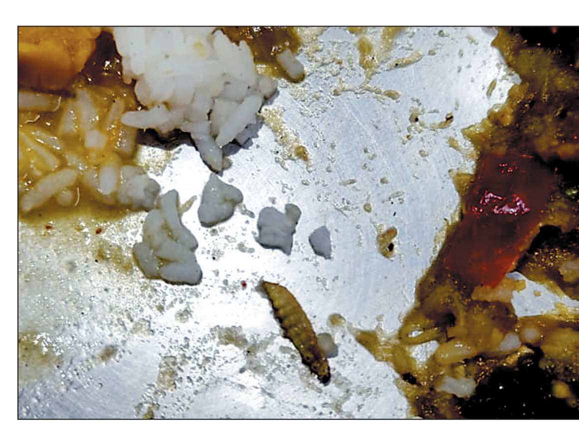
**भोपाल, 25 सितंबर. उप मुख्यमंत्री राजेन्द्र शुक्ल ने प्रधानमंत्री के जन्मदिवस से प्रारंभ किए सेवा पखवाड़ा एवं स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान के अंतर्गत सीहोर जिले के बिलकिसगंज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) में आयोजित स्वास्थ्य शिविर का शुभारंभ किया.**

इस अवसर पर उन्होंने शिविर में दी जा रही चिकित्सा सेवाओं और रक्तदान शिविर का अवलोकन किया तथा रक्तदान करने वाले नागरिकों को प्रोत्साहित भी किया. अस्पताल के निरीक्षण के दौरान शुक्ल ने

चिकित्सकों से योजनाओं और गतिविधियों की जानकारी प्राप्त की और प्रबंधन एवं संचालन को और बेहतर बनाने के निर्देश दिए. उन्होंने टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत टीबी मरीजों को पोषण टोकरी भी वितरित की.

उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में देश और प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं का लगातार विस्तार और सुदृढ़ीकरण किया जा रहा है.

उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने कहा कि अभियान 2 अक्टूबर तक चल रहा है. इसके अंतर्गत आयोजित स्वास्थ्य शिविरों में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, विभिन्न प्रकार के कैंसर, एनीमिया और सिकल सेल रोग जैसी गंभीर बीमारियों की जांच और उपचार की व्यवस्था की जा रही है. उन्होंने कहा कि जिन स्वास्थ्य केंद्रों में विशेषज्ञ चिकित्सकों की कमी है, वहां दूर करने के लिए 2,000 विशेषज्ञ डॉक्टर्स की भर्ती की जाएगी. साथ ही टेलीमेडिसिन प्रणाली को बढ़ावा दिया जा रहा है.



# छात्रा की मौत के बाद भी नहीं सुधर रहे बीएमएचआरसी हॉस्टल के हालात

▸ एनएसयूआई ने लगाया आरोप
▸ छात्रों के स्वास्थ्य से हो रहा खिलवाड़

**नवभारत प्रतिनिधि**
**भोपाल, 25 सितंबर. बीएमएचआरसी के नर्सिंग हॉस्टल में खराब गुणवत्ता का भोजन और दूषित पानी के कारण छात्र-छात्राओं की हालात बेहद गंभीर हो चुकी है. चार दिन पहले ही हॉस्टल की एक नर्सिंग छात्रा की तबियत बिगड़ने से दर्दनाक रूप से मौत हो गई, जबकि 4-5 छात्र-छात्राएं अब भी गंभीर रूप से बीमार हैं.**

जिसको लेकर मंगलवार को एनएसयूआई प्रदेश उपाध्यक्ष रवि परमार और जिलाध्यक्ष अक्षय तोमर के नेतृत्व में छात्र-छात्राओं ने प्रभारी निदेशक मनीषा श्रीवास्तव के कार्यालय के बाहर जोरदार प्रदर्शन किया.

साथ ही न्याय की मांग को कैंडल मार्च भी निकाला. मनीषा श्रीवास्तव ने छात्रों से वादा किया था कि 2 दिनों के भीतर हालात सुधारकर जिम्मेदारों पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी, लेकिन आश्वासन देने के बाद स्वयं 3 दिन की छुट्टी लेकर वे गायन हैं. रवि परमार ने आरोप लगाया कि एक छात्रा की मौत और लगातार शिकायतों के बावजूद न तो भोजन की गुणवत्ता सुधारी गई और न ही पानी को शुद्ध किया गया. भोजन और पानी में कीड़े-मकोड़े पाए जा रहे हैं. एनएसयूआई प्रदेश उपाध्यक्ष रवि परमार ने बताया कि छात्रों ने खुद टीडीएस मीटर से हॉस्टल के पानी की जांच की.

**▸ छात्र-छात्राओं को धमकाया जा रहा**

जिलाध्यक्ष अक्षय तोमर ने कहा कि हॉस्टल में साफ-सफाई का घोर अभाव है. काकरोच और कीड़े-मकोड़े हर जगह पाए जाते हैं. छात्राओं की शिकायतों पर उन्हें डराया-धमकाया जाता है. मंगलवार को हुए प्रदर्शन के बाद उप प्राचार्य, प्रथम वर्ष की क्लास कोऑर्डिनेटर, वार्डन और फैकल्टी द्वारा छात्रों को धमकाया गया, जो लोकतांत्रिक मूल्यों का सीधा उल्लंघन है.

स्वास्थ्य शिविर ▸ स्वस्थ नारी सशक्त परिवार के तहत सैकड़ों छात्राओं ने कराया स्वास्थ्य परीक्षण

# मेंटल हेल्थ और महिलाओं की समस्याओं पर छात्राओं ने पूछे ढेरों प्रश्न

**नवभारत प्रतिनिधि**
**भोपाल, 25 सितम्बर. स्वस्थ नारी एक सशक्त परिवार को जन्म देती है, जो कि न केवल एक स्वस्थ समाज के लिए फलदायक है बल्कि एक सशक्त समाज में नारी के उन्मुखता और सरोकार का प्रतीक है. इसी दिशा में गुरुवार को शिवजी नगर स्थित सरोजनी नायडू गर्ल्स पीजी कॉलेज में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया.**

भारत सरकार द्वारा चलाये जा रहे स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान के इस शिविर को लगाया गया. शिविर में

हीमोग्लोबिन, वजन नापना, बीपी परीक्षण, बीएमआई, टीबी परीक्षण, दांतों का परीक्षण, सिकल सेल और आंखों का परीक्षण संबंधित परामर्श और जांचे छात्रों के लिए उपलब्ध थी, जिसमें 500 से अधिक की संख्या में छात्रों ने जांचे करवाई और शिविर का भरपूर उपयोग स्वास्थ्य सेवा के लिए किया. वही दूसरी तरफ शिविर में खुल के पूछो इंटरएक्टिव सत्र, स्वास्थ्य क्विज, गेम्स और जुम्बा जैसी गतिविधियां भी कराइ गई. वहीं सत्र में कुल 7 विशेषज्ञ डॉ भी मौजूद रहे, जिसमें डॉ अमिता सिंह (डिटीशियन), डॉ समीक्षा साहू (मनोचिकित्सक), डॉ प्रिया भोरे (स्त्री रोग विशेषज्ञ ), डॉ रचना दुबे (स्त्री रोग विशेषज्ञ), डॉ मिनाक्षी टंडन (चर्मरोग विशेषज्ञ), डॉ आफरीन( फिजिशियन) और मिसेज वंदना ( योगा विशेषज्ञ) के रूप में मौजूद रहे. शिविर में छात्राओं को स्वास्थ्य में हेल्प के लिए आभा आईडी बनाने में भी मदद की गई. जिससे अस्पतालों की लंबी लाइनों से बचकर आभा आईडी के जरिये अन्य स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ ले सकें

**स्ट्रेस कम करने को ले दही शक्कर:** डॉ अमिता ने बताया कि अक्सर किसी बड़े काम या परीक्षा में जाने से पहले अपने यहां दही शक्कर खाने का रिवाज है, जो कि सिर्फ एक रिवाज नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से लाभदायक है.

**पीसीओएस में सूर्य नमस्कार से होगा लाभ**

योग विशेषज्ञ वंदना ने वजन, पीसीओएस और मानसिक तनाव को लेकर बताया सूर्य नमस्कार, और ध्यान के साथ प्राणायाम करना इन सभी समस्यायों में फायदेमंद होता है, जो कि अगर नियमित तौर पर किया जाए तो हार्मोनल इमबैलेंस को ठीक करने में भी मददगार होगा और शरीर का वजन संतुलित करने में भी कारगर साबित होता है.

**मेंटल हेल्थ और मासिक धर्म पर खुलकर पूछा सवाल**

खुल के पूछो के सत्र में छात्राओं ने विशेष रूप से मन को शांत रखना, स्ट्रेस और एंजायटी के साथ महिला संबंधित समस्याओं पर खुलकर अपने सवाल पूछे. इसके साथ ही युवा अवस्था में स्किन से जुड़ी समस्या, हार्मोनल इमबैलेंस, पीसीओएस संबंधित कई प्रश्न पूछे और इन पर परामर्श भी लिया.