महिलाओं में 'मेनोपॉज' की दस्तक और बदलता शरीर

600 से अधिक विशेषज्ञों ने किया मंथन

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 27 फरवरी. इंडियन मेनोपॉज सोसाइटी द्वारा आयोजित 31वीं नेशनल कॉन्फ्रेंस आईएमएसकॉन ने मिड लाइफ महिलाओं के स्वास्थ्य को केंद्र में रखते हुए गहन विमर्श का मंच तैयार किया है.

तीन दिवसीय इस सम्मेलन की शुरुआत शुक्रवार को एक होटल में की गई. कार्यक्रम में शामिल डॉ. शशि श्रीवास्तव ने बताया कि सम्मलेन में देश-विदेश के विशेषज्ञ, चिकित्सक और 600 से अधिक प्रतिनिधि शामिल हो रहे हैं. उन्होंने बताया पहले दिन कुल 12 वर्कशॉप आयोजित की गईं. उन्होंने बताया आने वाले दो दिनों में सीएमई में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय वक्ता मेनोपॉज, हार्मोन थेरेपी, हड्डियों में कमजोरी, हृदय की समस्या, मानसिक स्वास्थ्य और कैंसर रोकथाम जैसे विषयों पर चर्चा की जाएगी. कार्यक्रम के पहले दिन आयोजित सत्रों में महिलाओं की मिड लाइफ (मेनोपॉज) के समय पर शारीरिक और मानसिक बदलावों, समस्यायों पर खुलकर चर्चा की गई. जिसमें मोटापा और मेनोपॉज, मेनोपॉज हार्मोन थेरेपी, देर से शादी और प्रेग्नेंसी, 40 के बाद कैंसर स्क्रीनिंग, मूड स्विंग और तनाव जैसे कई अहम विषय शामिल रहे. पहले दिन के सत्रों में विशेशज्ञों ने मेनोपॉज के बाद शरीर में क्या बदलाव आते हैं और उनसे कैसे बचा जाए, इस पर विशेष रूप से जोर दिया. वर्कशॉप में डॉ. किरन पाण्डेय ने मेनोपॉज के दौरान मानसिक तनाव और बदलावों पर प्रकाश डाला तो डॉ. संजना महेश ने मेनोपॉज के दौरान मांसपेशियां के घटने और शरीर में चर्बी बढ़ने की समस्या को कमजोरी और गिरने की वजह बताया. वहीं डॉ. रश्मि श्रीवास्तव ने कैल्शियम, विटामिन-डी और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स को हड्डियों व मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी बताया तो डॉ. तपस्या तोमर ने व्यायाम का लाइव डेमो देते हुए कहा कि 40 की उम्र के बाद नियमित वेट ट्रेनिंग, बैलेंस एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग बेहद जरूरी है. कार्यशाला में विशेषज्ञों ने जोर दिया कि स्त्री रोग विशेषज्ञ, दंत चिकित्सक, एंडोक्राइनोलॉजिस्ट और न्यूट्रिशनिस्ट मिलकर काम करें तो मिड लाइफ महिलाओं को बेहतर और समग्र स्वास्थ्य दिया जा सकता है.

करोड़ों महिलाएं मेनोपॉज की अवस्था में : डॉ. कीर्ति

डेंटल वर्कशॉप में मेनोपॉज और ओरल हेल्थ के गहरे संबंध पर विशेष चर्चा की गई. वर्कशॉप में डॉ. कीर्ति श्रीवास्तव ने बताया कि भारत में करोड़ों महिलाएं मेनोपॉज की अवस्था में हैं, लेकिन जानकारी के अभाव में मुंह और दांतों से जुड़ी समस्याओं को अक्सर नजरअंदाज कर देती हैं. डॉ. कीर्ति ने बताया मेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन कम होने से लार का स्राव घट जाता है. इससे मुंह सूखना, जलन, कैविटी और मसूड़ों की बीमारी बढ़ती है. हड्डियों के क्षरण के कारण मसूड़ों की पकड़ कमजोर होती है और सही समय पर उपचार न लेने पर दांत गिरने का खतरा रहता है.

एक नजर में

रेप पीड़िताओं ने कमिश्नर कार्यालय में की शिकायत

भोपाल. रेप के बाद धर्मांतरण के लिए ब्रेनवाश करने वाली दो सगी बहनें अमरीन और आफरीन की नई करतूत उजाकर हुई है. इनके खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने वाली दोनों युवातियां शुक्रवार शाम को पुलिस कंट्रोल रूम पहुंचीं. जहां उन्होंने बताया कि आफरीन और अमरीन ड्रग तस्करी का काम करती हैं. चंदन सहित कई अन्य लोग उनके इस धंधे में शामिल हैं. ड्रग की डिलीवरी भी लड़कियों से कराई जाती है. ग्राहकों को खास कोड वर्ड देकर डिलीवरी दी जाती थी. शहर के नामचीन पब और लाउंज में ड्रग को शर्ट कहा जाता था. वही पीड़िताओं के इस खुलासे के बाद पुलिस ने एमडी ड्रग तस्करी के नेटवर्क को खंगालना शुरू कर दिया है.

88वीं शंकर व्याख्यानमाला का आयोजन आज

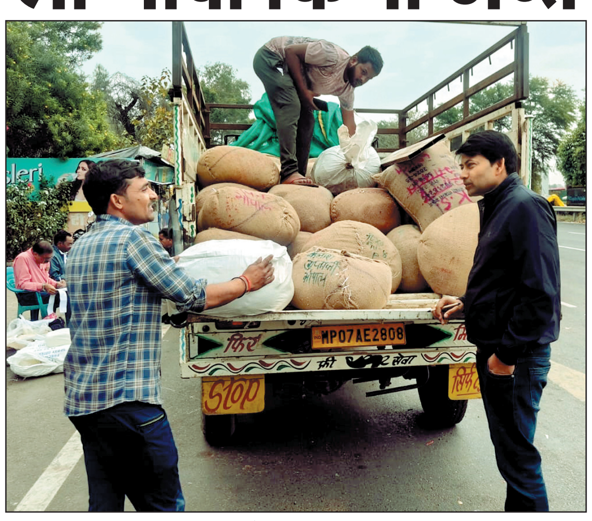
भोपाल, 27 फरवरी. आचार्य शंकर सांस्कृतिक एकता न्यास, संस्कृति विभाग द्वारा 88वीं शंकर व्याख्यान माला शनिवार को 9 बजे ऑनलाइन आयोजित होगी. इस अवसर पर स्वामी शर्वानंद गिरि 'पश्चीकरणम. विषय पर व्याख्यान देंगे. श्रोता एकात्म धाम के यूट्यूब लाइव के माध्यम से कार्यक्रम से जुड़ सकेंगे. न्यास द्वारा पिछले छह वर्षों से प्रतिमाह निरंतर इस व्याख्यानमाला का आयोजन किया जा रहा है।

27 सौ किलो मावा किया जब्त

नवभारत संवाददाता

भोपाल, 27 फरवरी. जिला खाद्य सुरक्षा विभाग ने शुक्रवार को मिलावटी खाद्य पदार्थों को लेकर कार्रवाई की. यह कार्रवाई खजूरी सड़क स्थित टोल प्लाजा के पास से एक पिकअप वाहन से लगभग 27 सौ किग्रा मावा जब्त किया, जिसका बाजार मूल्य लगभग 6 लाख रुपए है.

वहीं दूसरी कार्रवाई में 45 किग्रा पनीर के जब्ती की कार्रवाई की गई. इन दोनों दुग्ध पदार्थों में मिलावट होने की आंशंका के चलते पांच-पांच नमूने लिए गए, जिन्हें जांच के लिए प्रयागशाला भेजा गया. विभाग ने एक माह में अलग-अलग स्थानों पर कार्रवाई कर नमकीन मिठाई पनीर तेल मैदा बेसन इत्यादि खाद्य पदार्थ के नमूने 234 नमूने लेकर राज्य खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला भेजे गए हैं.



एपस्टीन फाइल्स मामले में पुरी के इस्तीफे की मांग

▸ महिला कांग्रेस का प्रदर्शन

विशेष संवाददाता

भोपाल, 27 फरवरी. राष्ट्रीय अध्यक्ष अलका लांबा के निर्देश पर तथा प्रदेश अध्यक्ष रीना बौरासी के नेतृत्व में प्रदेश महिला कांग्रेस ने शुक्रवार को भाजपा नेता एवं केंद्रीय मंत्री हरदीप सिंह पुरी के खिलाफ प्रदेशव्यापी प्रदर्शन आयोजित किया.

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चर्चित एपस्टीन फाइल्स से जुड़े हालिया घटनाक्रम के बाद महिला कांग्रेस ने नैतिक जिम्मेदारी तय करने और मंत्री के इस्तीफे की मांग को लेकर यह आंदोलन किया. पार्टी नेताओं ने कहा कि यह विरोध राजनीतिक जवाबदेही और सार्वजनिक जीवन में नैतिक मानकों को बनाए रखने के उद्देश्य से किया है. प्रदेश के विभिन्न जिलों के प्रमुख चौराहों पर काले वस्त्र धारण कर महिला कार्यकर्ताओं ने शांतिपूर्ण लेकिन प्रभावी ढंग से प्रदर्शन किया. प्रदर्शनकारियों ने लोकतांत्रिक तरीके से नारेबाजी करते हुए मंत्री से तत्काल इस्तीफा देने की मांग की. कई स्थानों पर पुतला दहन कर आक्रोश व्यक्त किया गया.

> रीना बौरासी ने कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि देश की राजनीति में पारदर्शिता और नैतिकता सर्वोपरि होनी चाहिए. यदि किसी सार्वजनिक पद पर आसीन व्यक्ति का नाम किसी गंभीर अंतरराष्ट्रीय प्रकरण में सामने आता है तो उसे नैतिक आधार पर पद छोड़ देना चाहिए. प्रदेश महिला कांग्रेस ने चेतावनी दी कि यदि उचित कार्रवाई नहीं की गई तो आंदोलन को और व्यापक रूप दिया जाएगा.

हितग्राहियों के लिए स्थापित होगा विशेष सेल

विद्युत क्रय अनुबंध पत्र वितरण कार्यक्रम

नवीन एवं नवकरणीय ऊर्जा मंत्री राकेश भी रहे मौजूद

भोपाल, 27 फरवरी. भोपाल स्थित एमपी पॉवर मैनेजमेंट कंपनी के क्षेत्रीय कार्यालय में शुक्रवार को विद्युत क्रय अनुबंध पत्र वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया.

वहीं ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर तथा नवीन एवं नवकरणीय ऊर्जा मंत्री राकेश शुक्ला द्वारा प्रधानमंत्री किसान ऊर्जा एवं उत्थान महाअभियान (पीएम-कुसुम) योजना के घटक 'ए' के अंतर्गत योजना के तीसरे चरण के अंतर्गत कार्यक्रम में निष्पादित विद्युत क्रय अनुबंध को 220 हितग्राहियों के मध्य वितरित किया. कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ऊर्जा मंत्री तोमर ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी तथा मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की मंशानुरूप प्रदेश के किसानों की आय बढ़ाने के लिए राज्य शासन कृत संकल्पित है.

> कृषक कल्याण वर्ष 2026 में किए जा रहे प्रयासों में किसानों की खुशहाली तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाया जा रहा है. किसानों को 10 घंटे कृषि कार्य के लिए विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित करना तथा उनकी आय बढ़ाने के लिए संसाधन जुटाने के लिए राज्य सरकार द्वारा हर संभव प्रयास किए जा रहे हैं. ऊर्जा मंत्री तोमर ने आगे कहा कि किसानों की बंजर तथा अनुपजाऊ भूमि अब आमदनी का जरिया बन गई है.

भोपाल मंडल में 28 कर्मचारी सेवानिवृत्त

गरिमामय समारोह में 12 .88 करोड़ का सेटलमेंट भुगतान

भोपाल,27 फरवरी. पश्चिम मध्य रेल के भोपाल मंडल में फरवरी 2026 के अंतर्गत सामान्य सेवानिवृत्ति समारोह का आयोजन गरिमामय वातावरण में किया गया. इस अवसर पर मंडल के 28 कर्मचारियों को भावभीनी विदाई दी गई और उनके योगदान को सम्मानपूर्वक याद किया गया.

मंडल रेल प्रबंधक श्री पंकज त्यागी ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों को पेंशन भुगतान आदेश वितरित किए. उन्होंने अपने संबोधन में कर्मचारियों की दीर्घकालीन, समर्पित और उत्कृष्ट सेवाओं की सराहना करते हुए उनके स्वस्थ, सुखी और समृद्ध जीवन की कामना की. समारोह में अपर मंडल रेल प्रबंधक श्री अभिराम खरे, वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी, सहायक कार्मिक अधिकारी (कल्याण), सहायक मंडल वित्त प्रबंधक तथा विभिन्न यूनियनों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे. इस अवसर पर 28 सेवानिवृत्त कर्मचारियों को कुल ?12,88,93,070 का सेटलमेंट भुगतान किया गया.

2022 के आदेशानुसार चलेगा बुलडोजर

बड़े तालाब के सीमांकन को लेकर टास्क फोर्स की बैठक आयोजित

नवभारत संवाददाता

भोपाल, 27 फरवरी. कलेक्टर कार्यालय में शुक्रवार को टास्क फोर्स की बैठक आयोजित की गई. यह टास्क फोर्स बड़े तालाब के कैचमेंट एरिया के संरक्षण को लेकर की गई. इस बैठक में टास्क फोर्स के सभी सदस्य मौजूद रहे.

इस दौरान तालाब के कैचमेंट एरिया में तीन दिन से सीमांकन और चिन्हांकन के कार्य की समीक्षा की गई. 16 मार्च 2022 के राज्य शासन के आदेश को प्रभावशील किया गया था. राज्य शासन के आदेश के पालन में तालाब के शहरी क्षेत्र में फुल टैंक लेबल पचास मीटर और ग्रामीण क्षेत्रों में 250 मीटर के अंदर जितने निर्माण हैं उनका सभी तहसीलों को आंकलन करना है.

बैरागढ़ वृत्तमें सीमांकन का कार्य जारी : एडीएम मेश्राम

एडीएम अंकुर मेश्राम ने बताया कि बैरागढ़ वृत्त के कोहेफिजा, खानूगांव और हलालपुरा में सीमांकन और चिन्हांकन का कार्य पूरा हो चुका है, अभी पांच गांव में सीमांकन होना शेष है.

टीटी नगर के कैचमेंट में 10 गांव

मेश्राम ने बताया कि टीटी नगर तहसील में तालाब का कैचमेंट एरिया में लगभग 10 गांव आते है, जिसमें से गुरूवार को प्रेमपुरा क्षेत्र में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की गई. जितने भी गांव है सभी में चिन्हांकन का कार्य जारी है. बैठक में बताया गया कि शहर तहसील का कुछ ऐरिया कैचमंट में आता है. वहां के एसडीएम को कहा गया है कि आप अपने क्षेत्र की जांच कर लीजिए. उसकी जानकारी फॉर्मेट में भरकर दे दीजिए.

कोलार में भव्य निशान यात्रा का आयोजन

भोपाल. भक्ति और उल्लास के रंग में डूबा कोलार क्षेत्र में शुक्रवार को हाथों में निशान लिए श्रद्धालु जयकारों और भक्ति गीतों के साथ आगे बढ़ते दिखे. श्री खाटू श्याम आराधना ग्रुप के तत्वावधान में आयोजित धार्मिक महोत्सव में बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए. पहले दिन कालीजी के मंदिर से खाटू श्याम मंदिर ए सेक्टर तक भव्य निशान यात्रा निकाली गई. मार्ग में जगह-जगह पुष्प वर्षा और स्वागत की व्यवस्था की गई. ऊंट बग्घी और भक्तिमय संगीत ने यात्रा को विशेष बना दिया. कार्यक्रम में होली के पारंपरिक भजनों पर श्रद्धालु झूम उठे. रंग और गुलाल के बीच मंदिर परिसर भक्तिमय उत्साह से भर गया.

खानूगांव कैचमेंट में प्रशासन ने किया सीमांकन

नायब तहसीलदार सहित अधिकारी-कर्मचारी मौजूद रहे

नवभारत संवाददाता

भोपाल, 27 फरवरी. बड़े तालाब के संरक्षण को लेकर शुक्रवार को सीमांकन का कार्य किया. यह कार्रवाई खानूगांव क्षेत्र के कैचमेंट एरिया में किया. इस सीमांकन के साथ ही चिन्हांकन कार्य जारी रहा.

इस कार्य के लिए नगर निगम के झील प्रकोष्ठ के कर्मचारी, वन विभाग, टीएनसीपी, बैरागढ़ तहसील के नायब तहसीलदार और पटवारी भी शामिल रहे. प्रशासन ने यह सीमांकन का कार्य खानू गांव स्थित सीवेज के प्लांट के पास शुरूआत की जो आगे कॉलेज तक जारी रही. इस दौरान कैचमेंट एरिया में तार फेंसिंग के साथ प्लाट बने हुए थे. वहीं कुछ जगह पर तो निजी संपत्ति का बोर्ड भी लगा मिला. इस सीमांकन और चिन्हांकन तालाब के फुल भराव की सीमा से पचास मीटर क्षेत्र में की जा रही है. इस सीमांकन के बाद से वहां पर लोग चिंतित दिखाई दिए.

> भोपाल के सांसद आलोक शर्मा तालाब का मूल स्वरूप में लाने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं. इसके लिए वह स्वयं भी कैचमेंट एरिया में निरीक्षण करने जा रहे है. निरीक्षण उपरांत अधिकारियों को निर्देशित भी कर रहे हैं. बड़े तालाब के कैचमेंट एरिया के सरंक्षण को लेकर बनी टास्क फोर्स की शुक्रवार को कलेक्टर कार्यालय में एक बैठक आयोजित हुई, जिसमें सभी एसडीएम उपस्थित हुए उन्होंने अपनी योजना सामने रखी. बैरागढ़ में तीन गांवों में चिन्हांकन का कार्य हो गया है.

समारोह ▸ 17 परिवीक्षाधीन उप पुलिस अधीक्षक हुए पास आउट, पुलिस महानिदेशक ने कहा-

वर्तमान समय में बदल रहा है पुलिसिंग का स्वरूप

विशेष संवाददाता

भोपाल,27 फरवरी. मध्यप्रदेश पुलिस अकादमी, भौंरी के परेड ग्राउंड में शुक्रवार को मध्यप्रदेश पुलिस के 43वें बैच की पासिंग आउट परेड समारोहपूर्वक आयोजित की गई.

कार्यक्रम की शुरुआत राष्ट्रगीत एवं राष्ट्रगान के साथ हुई. पुलिस महानिदेशक कैलाश मकवाना ने मुख्य अतिथि के रूप में परेड की सलामी ली. पुलिस महानिदेशक ने 17 परिवीक्षाधीन उप पुलिस अधीक्षकों (डीएसपी) को बधाई देते हुए कहा कि वर्तमान समय में पुलिसिंग का स्वरूप तेजी से बदल रहा है. साइबर अपराधों में वृद्धि को देखते हुए अधिकारियों को साइबर क्षेत्र में अपनी दक्षता निरंतर बढ़ानी होगी तथा तकनीक और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के उपयोग में पारंगत होना होगा. आगामी सिंहस्थ 2028 के संदर्भ में उन्होंने सुरक्षा, साइबर और संगठित अपराध की संभावित चुनौतियों का उल्लेख करते हुए अधिकारियों से बदलते अपराध परिदृश्य के अनुरूप स्वयं को तैयार रखने का आह्वान किया.

अपने 37 वर्षों के अनुभव साझा करते हुए उन्होंने अधिकारियों से ईमानदारी और कर्तव्यनिष्ठा के साथ कार्य करने, वर्दी पर गर्व करने तथा गरीब और जरूरतमंदों की सहायता को प्राथमिकता देने का संदेश दिया. उप निदेशक संजय कुमार अग्रवाल ने प्रशिक्षण प्रतिवेदन प्रस्तुत किया. उन्होंने बताया कि वर्ष 2013 में स्थापित अकादमी से यह आठवां पास आउट बैच है. वर्तमान बैच में 10 पुरुष और 7 महिला अधिकारी शामिल हैं. प्रशिक्षण में नवीन आपराधिक कानून, साइबर अपराध, फॉरेंसिक विज्ञान, नेतृत्व विकास, सॉफ्ट स्किल्स, ड्रिल और शारीरिक प्रशिक्षण शामिल रहा.

> उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया के इस दौर में कानून-व्यवस्था से जुड़ा कोई भी छोटा मामला तेजी से फैल सकता है और जनता पुलिस से त्वरित एवं निष्पक्ष कार्रवाई की अपेक्षा करती है. "सेवा काल में की गई एक छोटी सी चूक भी जीवनभर का दाग बन सकती है," उन्होंने अनुशासन, ईमानदारी और विवेकपूर्ण निर्णय की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा. मादक पदार्थों की बढ़ती समस्या को उन्होंने गंभीर सामाजिक चुनौती बताते हुए इसके विरुद्ध सतत एवं सुनियोजित अभियान चलाने की जरूरत बताई.

विज्ञान ही है विकसित भारत की नींव

मैनिट में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन शुरू

नवभारत प्रतिनिधि

भोपाल, 27 फरवरी. डेटा ही भविष्य की ताकत है और विज्ञान ही विकसित भारत की नींव है. यह बात अमेरिका के बेंटले विश्वविद्यालय के प्रो. होन केउंग टोनी एनजी ने मैनिट में राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन आईकोसोम के उद्घाटन सत्र में कही.

दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन शुक्रवार को सांख्यिकी अनुकूलन और मशीन लर्निंग पर शुरू हुआ. इस दौरान सभागार में देश विदेश से आए वैज्ञानिक, शोधकर्ता और विद्यार्थियों शामिल हुए. कार्यक्रम में शामिल प्रो. संजय शर्मा ने कहा कि विकसित भारत 2047 का लक्ष्य तभी संभव है जब शोध प्रयोगशालाओं से निकलकर समाज तक पहुंचे. वहीं आईआईटी कानपुर के प्रो. देबासिस कुंडू और आईआईटी खड़गपुर की प्रो. देबजानी चक्रवर्ती ने आधुनिक डेटा विज्ञान और कृत्रिम बुद्धिमत्ता की बढ़ती भूमिका पर विस्तार से चर्चा की. साथ ही डीन अकादमिक प्रो. शैलेन्द्र जैन ने विद्यार्थियों से नवाचार को जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया. सम्मेलन में कुल 210 पूर्ण शोध पत्र और 60 सार प्राप्त हुए.