



धमाका डिस्काउंट ऑफर

Exchange & Finance Available

Zelo Electric Scooter

Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

Commodity:	Gold 1,51,905	Silver 2,95,000	Crude Oil 5,963	Natural Gas 302.20	Aluminium 232.30	Copper 827.35
------------	---------------	-----------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------

भारत में ऑनलाइन सट्टे का 10 लाख करोड़ का बाजार, बैं के बावजूद रोज डेढ़ करोड़ लोग दांव लगा रहे

नई दिल्ली । ऑनलाइन सट्टेबाजी पर कानून सख्त होने के बावजूद इसका बाजार खत्म नहीं हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, देश में इसका अवैध बाजार करीब 10 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गया है। कानून से बचने के लिए प्लेटफॉर्म विदेशी शिफ्ट किए गए हैं। सट्टेबाजी चलाने के लिए म्यूल बैंक खाते, टेलीग्राम समूह, नए डोमेन और विदेशी सर्वर का इस्तेमाल किया जा रहा है।

रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में 15 अवैध ऑनलाइन सट्टा प्लेटफॉर्म पर 540 करोड़ से ज्यादा विजिट दर्ज हुई। यानी औसतन हर दिन करीब 1.48 करोड़ बार इन मंचों तक पहुंच बनाई गई। वहीं, 854 इन्फ्लुएंसर भी सट्टेबाजी प्लेटफॉर्म के प्रचार में शामिल मिले।

संसद ने 2025 में ऑनलाइन मनी गेम पर रोक लगाने वाला कानून पारित किया। यह 1 मई 2026 से प्रभावी है। कानून लक या कोशल, दोनों तरह की



रहे हैं। इसका असर सिर्फ सट्टा खेलने वाले व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता। हर यूजर से औसतन 6 लोग प्रभावित होते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, 60% यूजर ऐसे हारते हैं। इससे इलाज और पढ़ाई प्रभावित हो सकती है और इसका असर पीढ़ियों तक रह सकता है।

एल्गोरिदम यूजर को खेल की आदत लगाते हैं – ऑनलाइन गेमिंग में पैसे वाले खेलों के दौरान भ्रामक डिजाइन, लत बढ़ाने वाले एल्गोरिदम, बॉट और एजेंट का इस्तेमाल किया जाता है। जीत मिलने पर यूजर को इनाम का अहसास होता है। हारने के बाद रकम वापस पाने के चक्कर में अगला और बड़ा दांव लगाने की कोशिश होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, लत के तीन संकेत हैं—नियंत्रण खोना, सट्टे को प्राथमिकता देना और नुकसान के बावजूद खेलते रहना।

ऑनलाइन सट्टेबाजी, उनके प्रचार और भुगतान सुविधा पर रोक लगाता है। इसके बावजूद निजी मैसेजिंग समूह, सरोगेट विज्ञापन, इन्फ्लुएंसर और एजेंट विदेश से चलने वाले सट्टेबाजी मंचों तक यूजर्स को पहुंचा रहे हैं।

दुनियाभर में 8 करोड़ वयस्क को सट्टे की लत; हर यूजर से जुड़े 6 लोग प्रभावित – रिपोर्ट के मुताबिक, दुनियाभर में 8 करोड़ वयस्क सट्टे की लत से जूझ

रोडवेज बस में घुसी तेज रफ्तार निजी बस 3 यात्री घायल, सवारियां बिठाने की होड़ में हादसा, ड्राइवर की पिटाई

नीमच। नीमच सिटी थाना क्षेत्र में भाटखेड़ा से जमुनियाकलां के बीच रोज रूथान रोडवेज और निजी बस की जोरदार भिड़त हो गई। नीमच से अलीराजपुर की ओर जा रही पंचोली ट्रैवल की बस आगे चल रही रोडवेज बस में पीछे से जा घुसी। हादसे में निजी बस में सवार तीन यात्री घायल हो गए, जिन्हें एंबुलेंस की मदद से जिला अस्पताल पहुंचाया गया, जहां उनका उपचार जारी है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार दोनों बसों के बीच सवारियां बिठाने की होड़ और तेज रफ्तार के चलते हादसा हुआ। हादसे के बाद मौके पर लोगों की भीड़ जमा हो गई। गनीमत रही कि दुर्घटना में कोई बड़ी जनहानि नहीं हुई, अन्यथा हादसा गंभीर रूप ले सकता था। यात्रियों ने तेज रफ्तार बसों पर प्रभावी



कार्रवाई नहीं होने को लेकर परिवहन विभाग की कार्यप्रणाली पर भी सवाल उठाए।

हादसे में सीताबाई पति जगदीशचंद्र कलाल, शिवकांता पति सत्यनारायण दोनों निवासी गुरगरी, पेटलावद, जिला झाबुआ और अकरम पिता अर्जुन खान निवासी उदयपुर घायल हुए हैं। घायल यात्रियों ने बताया कि वे गुरगरी गांव से भादवा माता के दर्शन के लिए आए थे और वापस लौटते समय जमुनियाकलां के पास हादसा हो गया।

हादसे के बाद ड्राइवर की पिटाई का वीडियो – हादसे के बाद मौके पर आक्रोशित भीड़ द्वारा निजी बस के चालक की पिटाई किए जाने का वीडियो भी सामने आया है। वीडियो में कुछ लोग चालक पर शराब के नशे में लापरवाहीपूर्वक बस चलाने के आरोप लगाते नजर आ रहे हैं। हालांकि इन आरोपों की आधिकारिक पुष्टि होना बाकी है। घटना के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

मोदी के 25 साल के जनसेवा सफर पर भाजपा का ‘सेवा संकल्प अभियान’, 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक होंगे सेवा कार्यक्रम

नीमच। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मुख्यमंत्री एवं प्रधानमंत्री के रूप में 25 वर्ष के सार्वजनिक जीवन को भाजपा मध्यप्रदेश व्यापक जनभागीदारी के साथ मनाएगी। इसके लिए 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक ‘सेवा संकल्प अभियान’ चलाया जाएगा। अभियान के दौरान सेवा, स्वच्छता, रक्तदान, महिला सशक्तिकरण, युवा सहभागिता, जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों से संवाद और विकसित भारत-2047 के संकल्प से जुड़े विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

यह जानकारी पूर्व विधायक एवं भाजपा प्रदेश प्रवक्ता यशपालसिंह सिसोदिया ने नीमच स्थित भाजपा जिला कार्यालय तपोभूमि में आयोजित पत्रकार वार्ता में दी।

उन्होंने बताया कि 7 अक्टूबर 2026 को नरेंद्र मोदी के मुख्यमंत्री एवं प्रधानमंत्री के रूप में संवैधानिक दायित्व निभाते हुए 25 वर्ष पूरे होंगे। इसी कारण इस वर्ष प्रधानमंत्री के जन्मदिवस से जुड़े सेवा पखवाड़े को विस्तार देते हुए एक माह



का विशेष अभियान आयोजित किया जा रहा है।

सिसोदिया ने बताया कि 17 सितंबर को सेवा दिवस के रूप में अभियान की शुरुआत होगी। प्रदेशभर में रक्तदान शिविर आयोजित किए जाएंगे और शाम

7 बजे सभी बूथों पर ‘आशीर्वाद का दिया’ कार्यक्रम होगा। भाजपा कार्यकर्ता प्रधानमंत्री की योजनाओं के लाभार्थियों के घर पहुंचकर उनके साथ दीप प्रज्वलित करेंगे।

2 अक्टूबर को स्वच्छता अभियान,

जबकि 17 सितंबर से 7 अक्टूबर के बीच स्कूलों में ‘मेरे सपनों का भारत’ एवं विकसित भारत की कल्पना पर चित्रकला और भाषण प्रतियोगिताएं होंगी। ‘नमो सेवा-अनकही कहानियां’ के तहत सरकारी योजनाओं से लाभान्वित लोगों की सफलता की कहानियां नुक्कड़ नाटक और अन्य माध्यमों से प्रस्तुत की जाएंगी।

25 सितंबर से 7 अक्टूबर तक आंगनवाड़ी केंद्रों पर ‘आंगन मिलन सेवा’ कार्यक्रम होंगे। वहीं प्रदेश के शक्ति केंद्रों पर ‘सेवा की कहानी’ के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

7 अक्टूबर को ‘सेवा ज्योति कलश यात्रा-विकसित भारत का संकल्प’ निकाली जाएगी। इसके साथ ही

‘वडनगर-वाराणसी सेवा यात्रा’ सहित विभिन्न यात्राएं आयोजित होंगी। ‘सेवा मेरा योगदान’ अभियान के तहत 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक 25 प्रकार की सेवा गतिविधियां संचालित की जाएंगी और नागरिकों से कम से कम 25 मिनट श्रमदान की अपील की जाएगी।

प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में ‘सेवा सेतु शिविर’ लगाए जाएंगे, जिनमें सरकारी योजनाओं की जानकारी, पात्र हितग्राहियों को आवेदन में सहायता और स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जाएंगे। युवाओं के लिए ‘सेवा प्रथम नवाचार चुनौती’ भी आयोजित होगी।

पत्रकार वार्ता के दौरान सिसोदिया ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 25 वर्ष के सार्वजनिक जीवन को जनसेवा, सुशासन, गरीब कल्याण और विकसित भारत के संकल्प की यात्रा बताते हुए अभियान को जनभागीदारी से जोड़ने की बात कही। इस दौरान भाजपा जिलाध्यक्ष वंदना खंडेलवाल, विधायक दिलीप सिंह परिहार, मनासा विधायक अनिरुद्ध माधव मारु सहित पार्टी पदाधिकारी मौजूद रहे। अभियान का समापन 17 अक्टूबर को ‘सुशासन, सेवा, संवाद’ कार्यक्रम के साथ होगा।

PRGI Reg. No. MPHIN/2023/90883

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

16 सितम्बर 2026

वर्ष - 04, अंक - 20

- मूल्य 02 रूपए पृष्ठ - 04

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

गणेश चतुर्थी पर गूंजे गणपति बप्पा मोरया के जयकारे, ढोल-नगाड़ों के साथ घर-घर विराजे गणेश

नीमच। गणेश चतुर्थी के पावन पर्व पर सोमवार को शहर सहित पूरे अंचल में गणपति बप्पा मोरया के जयकारों से माहौल भक्तिमय हो गया। ढोल-नगाड़ों और ढोल-ताशों की गूंज के बीच श्रद्धालु भगवान श्री गणेश की प्रतिमाएं घरों और सार्वजनिक पंडालों में लेकर पहुंचे और विधि-विधान के साथ स्थापना कर पूजा-अर्चना की। सुबह से ही शहर के प्रमुख बाजारों में गणेश प्रतिमाएं ले जाने के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ नजर आई। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में बप्पा को घर लाने को लेकर खासा उत्साह रहा। श्रद्धालु ढोल-ताशों की धुन पर नाचते-गाते हुए गणेश प्रतिमाओं को अपने घरों और पंडालों तक लेकर पहुंचे।

शुभ मुहूर्त में हुई स्थापना और आरती – पंडितों के सानिध्य में शुभ मुहूर्त में घरों और सार्वजनिक पंडालों में भगवान गणेश की प्रतिमाओं की स्थापना की गई। इसके बाद बप्पा को मोदक, दुर्वा, फूल और दीप अर्पित कर आरती की गई। भजन, मंत्रोच्चार और जयकारों से पूरा अंचल भक्तिमय नजर आया।

10 दिनों तक रहेगी धार्मिक आयोजनों की धूम – गणेश उत्सव के दौरान अगले 10 दिनों तक शहर और ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिदिन महाआरती, प्रसाद वितरण और धार्मिक-सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। श्रद्धालुओं ने भगवान गणेश से क्षेत्र में सुख, शांति, समृद्धि और खुशहाली की कामना करते हुए उत्सव की शुरुआत की।



आठवीं के छात्र को प्रिंसिपल ने लात-घूंसों से पीटा सीसीटीवी में कैद हुई बेरहमी; कैंट पुलिस ने एफआईआर कर प्रिंसिपल को गिरफ्तार किया

नीमच। शहर के स्क्रीम नंबर-34 स्थित संस्कार पब्लिक स्कूल में आठवीं कक्षा के एक छात्र के साथ प्रिंसिपल द्वारा कथित रूप से बेरहमी से मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। घटना का सीसीटीवी फुटेज सामने आने के बाद मामला गंभीर रूप से तूल पकड़ गया।

पीड़ित छात्र के पिता की शिकायत पर कैंट पुलिस ने कार्रवाई करते हुए स्कूल के प्रिंसिपल विष्णु पंवार के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया है।

जानकारी के अनुसार स्कूल में पढ़ने वाले आठवीं कक्षा के छात्र नितिन चौहान के साथ प्रिंसिपल द्वारा मारपीट की गई। आरोप है कि प्रिंसिपल ने छात्र के साथ लात-घूंसों से मारपीट की। घटना स्कूल परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई। वीडियो सामने आने के बाद घटना को लेकर परिजनों और क्षेत्र में नाराजगी देखने को मिली।

बेटे को लेकर थाने पहुंचे पिता – घटना के बाद छात्र के पिता यशवंत चौहान अपने बेटे के साथ शनिवार को कैंट थाने पहुंचे और पुलिस को पूरे मामले की शिकायत दी। इसके बाद सोमवार को घटना से संबंधित सीसीटीवी फुटेज सामने आया। वीडियो सामने आने के बाद पुलिस ने मामले को गंभीरता से लेते हुए जांच शुरू की।

एसपी ने दिए तत्काल कार्रवाई के



निर्देश – मामले की जानकारी मिलते ही पुलिस अधीक्षक राजेश व्यास ने प्रकरण को संज्ञान में लिया और कैंट पुलिस को मामले की निष्पक्ष जांच कर आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए। एसपी के निर्देश के बाद कैंट थाना पुलिस ने उपलब्ध तथ्यों और सीसीटीवी फुटेज की जांच की।

कैंट थाना प्रभारी सौरभ शर्मा के नेतृत्व में पुलिस ने जांच के बाद संस्कार पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल विष्णु पंवार के खिलाफ एफआईआर दर्ज की और उन्हें गिरफ्तार कर लिया।

सीसीटीवी फुटेज ने खोली मारपीट

की तस्वीर – पूरे मामले में सीसीटीवी फुटेज महत्वपूर्ण साक्ष्य के रूप में सामने आया है। वीडियो में छात्र के साथ मारपीट किए जाने की घटना रिकॉर्ड होना बताया जा रहा है। घटना ने स्कूलों में बच्चों की सुरक्षा और उनके साथ व्यवहार को लेकर भी गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। फिलहाल कैंट पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी प्रिंसिपल को गिरफ्तार कर लिया है और प्रकरण में आगे की जांच की जा रही है। नाबालिग छात्र के साथ स्कूल परिसर में हुई इस घटना पर पुलिस की त्वरित कार्रवाई के बाद अब मामले की जांच और आगे की कानूनी कार्रवाई पर नजर बनी हुई है।

सरकार बोली- UPI पर चार्ज विदेशी दबाव में नहीं लगाया

राहुल ने कहा था- इससे अमेरिका को फायदा होगा; फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में याचिका

नई दिल्ली । वित्त मंत्रालय ने बुधवार को कहा कि UPI नियमों में बदलाव किसी विदेशी दबाव में नहीं लाया गया है। मंत्रालय ने कहा कि UPI से जुड़े फैसले भारत की घरेलू जरूरतों के आधार पर स्वतंत्र रूप से लिए गए हैं। एक अफसर ने बताया कि इस फैसले को पलटने का सवाल ही नहीं उठता। इससे पहले राहुल गांधी ने UPI पर टैक्स लगाने के फैसले की आलोचना की थी। उन्होंने X पर वीडियो जारी कर आरोप लगाया था कि इस फैसले से अमेरिका को फायदा होगा और सरकार को इसे वापस लेना चाहिए।

सुप्रीम कोर्ट में जनहित याचिका दाखिल – इस मामले में सुप्रीम कोर्ट में एक जनहित याचिका (PIL) भी दायर की गई है। इस याचिका में अदालत से सरकार के इस नए नियम को तुरंत रद्द करने की मांग की गई है।

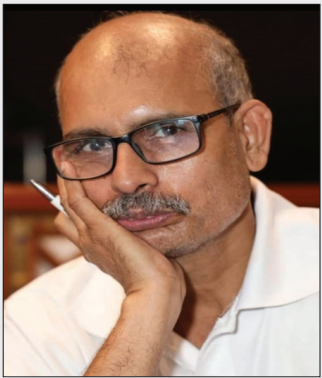
दरअसल, सरकार ने मंगलवार को आदेश दिया था कि 15 अक्टूबर 2026 से 2,000 से ज्यादा के चुनिंदा UPI मर्चेट पेमेंट पर 0.4% MDR लगेगा। इसकी अधिकतम सीमा 300 प्रति ट्रांजेक्शन होगी। यह शुल्क मर्चेट से लिया जाएगा, ग्राहक से नहीं। 2,000 तक के UPI पेमेंट और व्यक्ति से व्यक्ति (P2P) ट्रांजेक्शन पर कोई शुल्क नहीं होगा। सरकार के अनुसार करीब 96% मर्चेट UPI ट्रांजेक्शन भी इस शुल्क

से प्रभावित नहीं होंगे। सरकार ने जुड़े सूत्रों ने न्यूज एजेंसी PTI को बताया कि UPI पर फैसला लिया जा चुका है और इसे पलटने का कोई सवाल ही नहीं है।

जिरोशा के फाउंडर बोले- मर्चेट और ब्रोकर के बीच बड़ा फर्क है – भारत की सबसे बड़ी स्टॉक ट्रेडिंग कंपनी जिरोशा के फाउंडर और CEO नितिन कामथ ने कहा कि UPI का इस्तेमाल बहुत बड़े पैमाने पर होने लगा है, जिसके इन्वेस्टिंग और ब्रोकिंग जैसे मामलों में मौजूदा एमडीआर फ्रेमवर्क प्रैक्टिकल नहीं लगता उनके मुताबिक, सामान्य मर्चेट और ब्रोकर के बीच बड़ा फर्क है।

नितिन ने उदाहरण देकर समझाया- अगर कोई ग्राहक 20,000 का सामान खरीदता है और UPI से भुगतान करता है, तो मर्चेट को उसके बंदले बिक्री से कमाई होती है। यानी पेमेंट सीधे कारोबार से जुड़ा है। लेकिन ब्रोकर के मामले में केस्टमर UPI से 2 लाख अपने ट्रेडिंग अकाउंट में डाल सकता है और उस दिन एक भी शेयर नहीं खरीद सकता। ऐसे में ब्रोकर को ट्रांजेक्शन से कोई ट्रेडिंग रेवेन्यू नहीं मिला, लेकिन UPI पेमेंट से जुड़ा MDR खर्च उसके ऊपर आ सकता है। यही वह अंतर है, जिस पर कामथ ने सवाल उठाया है।

बड़ोदरा से विकास की नई रेल, गुजरात की धरती से देश को नई रफ्तार



विनोद सिंह ‘तकियावाला’

बड़ोदरा की धरती से होने वाला यह कार्यक्रम इसलिए भी महत्वपूर्ण रहा क्योंकि इसकी सबसे बड़ी कड़ी देश के वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर से जुड़ी है। प्रधानमंत्री ने इसके तीन महत्वपूर्ण खंड राष्ट्र को समर्पित किए। कुल 326 रूट किलोमीटर लंबे इन खंडों को 20,700 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से विकसित किया गया है। इनमें सानंद (उत्तर)-मकरपुरा, न्यू उमरगाँव-न्यू सफाले तथा न्यू सफाले-जेएनपीए खंड शामिल हैं। इन खंडों के राष्ट्र को समर्पित होने के साथ वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर का पूरा नेटवर्क परिचालन में आ गया है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज अपने गृह राज्य गुजरात की धरती बड़ोदरा से देश के बुनियादी ढाँचे और रेल कनेक्टिविटी के विकास का एक नया अध्याय जोड़ा। बड़ोदरा में आयोजित कार्यक्रम में 35 हजार करोड़ रुपये से अधिक की विभिन्न विकास परियोजनाओं का लोकार्पण, उद्घाटन, राष्ट्र को समर्पण और शिलान्यास किया गया। इनमें रेल, माल ढुलाई, सड़क, कनेक्टिविटी और क्षेत्रीय विकास से जुड़ी अनेक महत्वपूर्ण परियोजनाएँ शामिल हैं। बड़ोदरा की धरती से होने वाला यह कार्यक्रम इसलिए भी महत्वपूर्ण रहा क्योंकि इसकी सबसे बड़ी कड़ी देश के वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर से जुड़ी है। प्रधानमंत्री ने इसके तीन महत्वपूर्ण खंड राष्ट्र को समर्पित किए। कुल 326 रूट किलोमीटर लंबे इन खंडों को 20,700 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से विकसित किया गया है। इनमें सानंद (उत्तर)-मकरपुरा, न्यू उमरगाँव-न्यू सफाले तथा न्यू सफाले-जेएनपीए खंड शामिल हैं। इन खंडों के राष्ट्र को समर्पित होने के साथ वेस्टर्न डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर का पूरा नेटवर्क परिचालन में आ गया है। यह उपलब्धि केवल रेलवे की नई पटरियों के विस्तार की कहानी नहीं है। यह देश की अर्थव्यवस्था और लॉजिस्टिक्स व्यवस्था को नई गति देने वाली आधारभूत संरचना है। मालगाड़ियों के लिए अलग समर्पित कॉरिडोर उपलब्ध होने से माल परिवहन की गति बढ़ेगी, ट्रांजिट टाइम कम होगा और औद्योगिक क्षेत्रों तथा बंदरगाहों के बीच कनेक्टिविटी मजबूत होगी। जेएनपीए तक सीधी कनेक्टिविटी से आयात-निर्यात के माल की आवाजाही अधिक सुगम होने के साथ लॉजिस्टिक्स लागत को कम करने में भी मदद मिलेगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने संबोधन में डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर के पूर्ण होने को देश के लिए महत्वपूर्ण उपलब्धि बताते हुए इसे विकसित भारत की यात्रा से जोड़ा। उन्होंने आधुनिक बुनियादी ढाँचे को देश की आर्थिक प्रगति की आधारशिला बताते हुए इस बात पर जोर दिया कि भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए सड़क, रेल, बंदरगाह और अन्य आधारभूत सुविधाओं का तेज विस्तार आवश्यक है। उनके संबोधन में गुजरात के विकास को देश के विकास से जोड़ने और विकास की गति को और तेज करने का संदेश भी स्पष्ट दिखाई दिया। भारत जैसे विशाल देश में आर्थिक विकास की गति केवल उत्पादन बढ़ाने से निर्धारित नहीं होती। उत्पादन को बाजार तक पहुँचाने की गति, कच्चे माल को उद्योग तक पहुँचाने की क्षमता और बंदरगाहों से देश के अलग-अलग हिस्सों तक माल पहुँचाने की दक्षता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। इसी दृष्टि से डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर भारत के बदलते



लॉजिस्टिक्स तंत्र की रीढ़ बनने की क्षमता रखता है। प्रधानमंत्री ने विभिन्न स्थानों से मालगाड़ी सेवाओं को भी हरी झंडी दिखाई। न्यू सानंद (उत्तर), न्यू मकरपुरा, न्यू उमरगाँव और न्यू जेएनपीए से मालगाड़ी सेवाओं की शुरुआत पश्चिमी भारत के औद्योगिक और व्यापारिक नेटवर्क को और मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। इससे उद्योगों को माल की तेज आवाजाही का विकल्प मिलेगा और बंदरगाहों से जुड़ी आपूर्ति श्रृंखला को भी मजबूती मिल सकती है। रेल विकास का दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष यात्री सुविधाओं और क्षेत्रीय कनेक्टिविटी से जुड़ा है। प्रधानमंत्री ने बड़ोदरा और टांडा रोड के बीच नई ट्रेन सेवा को भी हरी झंडी दिखाई। इससे बड़ोदरा के साथ छोटा उदयपुर और अलीराजपुर जैसे क्षेत्रों के लोगों को बेहतर रेल संपर्क उपलब्ध होने की उम्मीद है। वहीं छोटा उदयपुर-टान्डा रोड नई रेल लाइन को राष्ट्र को समर्पित किया गया। यह रेल लाइन अलीराजपुर के दूरदराज और आदिवासी क्षेत्रों को राष्ट्रीय रेल नेटवर्क से जोड़ने की दृष्टि से विशेष महत्व रखती है। रेल संपर्क किसी क्षेत्र के लिए केवल आवागमन का साधन नहीं होता, बल्कि उसके साथ शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, व्यापार और पर्यटन की संभावनाएँ भी आगे बढ़ती हैं। ऐसे क्षेत्रों को बेहतर रेल कनेक्टिविटी देना उन्हें आर्थिक मुख्यधारा से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

बड़ोदरा से आज केवल तैयार परियोजनाओं का उद्घाटन नहीं हुआ, बल्कि भविष्य की रेल क्षमता बढ़ाने की नींव भी रखी गई। प्रधानमंत्री ने लगभग 329 किलोमीटर लंबी तीन रेल परियोजनाओं की आधारशिला रखी। इन पर 9,700 करोड़ रुपये से अधिक का निवेश प्रस्तावित है। इनमें वडोदरा-रतलाम तीसरी और चौथी रेल लाइन, मियागाम करजन-चोरंडा-मालसर गेज परिवर्तन तथा विश्वाग्मिनी-दभोई डबलिंग परियोजना शामिल हैं। वडोदरा-रतलाम के बीच तीसरी और चौथी रेल लाइन का विस्तार विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। गुजरात और मध्य प्रदेश को जोड़ने वाला यह रेल मार्ग यात्री तथा माल परिवहन दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। अतिरिक्त रेल लाइनें बनने से मार्ग की क्षमता बढ़ेगी, ट्रेनों के संचालन में सुविधा होगी और बढ़ते यातायात के दबाव को कम करने में मदद मिलेगी। विकास के साथ जब यात्री और माल परिवहन की आवश्यकता लगातार बढ़ रही हो, तब रेल नेटवर्क की क्षमता बढ़ाना समय की आवश्यकता बन जाता है। सड़क परिवहन को भी कार्यक्रम में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया। प्रधानमंत्री ने लगभग 1,780 करोड़ रुपये की लागत वाली तीन राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं की आधारशिला रखी। इनमें एनएच-48 के कामरेज-चलथान खंड का छह लेन में विस्तार, वडोदरा-सूरत खंड में तापी और नर्मदा पर प्रमुख पुलों सहित अतिरिक्त संरचनाओं का निर्माण तथा एनएच-53 पर अभवा, मिंधोला और खजोद जंक्शन पर

ग्रेड-सेपरेटेड संरचनाओं का निर्माण शामिल है। रेल और सड़क-दोनों क्षेत्रों में एक साथ हो रहा यह विस्तार बताता है कि आधुनिक भारत में कनेक्टिविटी को विकास की बुनियादी शर्त माना जा रहा है। किसी उद्योग को बाजार से जोड़ना हो, किसी बंदरगाह को औद्योगिक क्षेत्र से जोड़ना हो या किसी दूरदराज गाँव और आदिवासी क्षेत्र को राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था की मुख्यधारा से जोड़ना हो, मजबूत परिवहन नेटवर्क उसकी पहली आवश्यकता है। गुजरात की धरती से इन परियोजनाओं का शुभारम्भ अपने आप में विशेष संदेश देता है। गुजरात लंबे समय से उद्योग, बंदरगाह, व्यापार और निवेश के महत्वपूर्ण केंद्र के रूप में अपनी पहचान बनाए हुए है। ऐसे में राज्य में रेल और सड़क कनेक्टिविटी को मजबूत करने का प्रभाव केवल गुजरात तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पश्चिमी भारत के व्यापक औद्योगिक और व्यापारिक तंत्र पर पड़ेगा। डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर के माध्यम से बंदरगाहों तक माल की तेज आवाजाही, औद्योगिक केंद्रों तक बेहतर कनेक्टिविटी और लॉजिस्टिक्स लागत में संभावित कमी भारतीय उद्योग को प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त देने में सहायक हो सकती है। यही कारण है कि बड़ोदरा से शुरू होने वाली इन परियोजनाओं को केवल क्षेत्रीय विकास की दृष्टि से देखना पर्याप्त नहीं होगा। इसका संबंध देश की अर्थव्यवस्था, निर्यात क्षमता और वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला में भारत की भूमिका से भी जुड़ा है। बड़ोदरा की धरती आज एक ऐसे विकास मॉडल की साक्षी बनी है, जिसमें रेलवे की नई पटरी केवल शहरों और राज्यों को नहीं जोड़ती, बल्कि उद्योग और बाजार को, बंदरगाह और उत्पादन केंद्र को तथा गाँव और महानगर को एक-दूसरे से जोड़ती है। प्रधानमंत्री के संबोधन का व्यापक संदेश भी इसी दिशा में रहा कि विकसित भारत का संकल्प मजबूत बुनियादी ढाँचे के बिना पूरा नहीं हो सकता। नई रेल लाइनें, समर्पित माल ढुलाई गलियारे, आधुनिक राजमार्ग और बेहतर क्षेत्रीय कनेक्टिविटी मिलकर देश की आर्थिक क्षमता को बढ़ाने का आधार तैयार करते हैं। आज बड़ोदरा से विकास की जो नई रेल चली है, उसकी मंजिल केवल गुजरात नहीं है। इसकी दिशा पूरे देश की आर्थिक रफ्तार, बेहतर कनेक्टिविटी और विकसित भारत के उस संकल्प की ओर है, जिसमें आधुनिक बुनियादी ढाँचा आने वाली पीढ़ियों की आकांक्षाओं को पूरा करने का आधार बनेगा। गुजरात की धरती से शुरू हुआ यह विकास का सफर देश की विकास यात्रा को नई गति देने की क्षमता रखता है।

संपादकीय

जानलेवा हॉस्टल

दिल्ली विश्वविद्यालय के दक्षिण परिसर के निकट स्थित पांच मंजिला इमारत ढहने की घटना में मरने वाले छात्रों की संख्या सोमवार को सात घोषित की गई। अभी कुछ और छात्रों के मलबे में फंसे होने की आशंका है। कुंभकर्णी नौद में कुछ हुई राज्य सरकार अब जागी है। राजस्थान पहुंचकर पुलिस ने फरार हॉस्टल मालिक समेत तीन लोगों को गिरफ्तार दिखाया है। उनके खिलाफ गैर इरादतन हत्या, भवन के रखरखाव में लापरवाही बरतने और दूसरों की सुरक्षा खतरे में डालने के आरोप दर्ज किए गए हैं। वहीं दिल्ली की मुख्यमंत्री के निर्देश पर पांच अधिकारियों को निलंबित किया गया है। निलंबित किए गए अधिकारियों में दिल्ली नगर निगम के दक्षिण जोन के उपायुक्त, अधीक्षण अभियंता, अधिशासी अभियंता, सहायक अभियंता व कनिष्ठ अभियंता शामिल हैं। इतना ही नहीं, सरकार ने रविवार रात हुई घटना की मजिस्ट्रेटी जांच करने के भी आदेश दिए हैं। सवाल उठता है कि किसी जानलेवा हादसे के बाद ही ऐसी कार्रवाई करने की जरूरत क्यों पड़ती है? क्यों पहले ही बेगुनाह लोगों की जान से खिलवाड़ करने वाले भवनों की जांच करके मालिकों के विरुद्ध कार्रवाई नहीं की जाती? उन अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई क्यों नहीं होती, जिनका दायित्व रिहाइशी भवनों व्यावसायिक भवनों में बदलने की जांच करना होता है? इस मुद्दे पर दिल्ली हाईकोर्ट की टिप्पणी से सहमत हुआ जा सकता है, जो उसने इस मुद्दे पर दायर जनहित याचिका पर सोमवार की सुनवाई के दौरान की। दिल्ली हाईकोर्ट ने दो टुक शब्दों में कहा कि इस हादसे के लिये सिर्फ भवन मालिक ही नहीं, बल्कि दिल्ली नगर निगम और दिल्ली विश्वविद्यालय भी जिम्मेदार है। विश्वविद्यालय अन्य राज्यों से आने वाले छात्रों के लिये रहने के लिये जरूरी सुविधा देने में विफल रहा है। जिसके कारण छात्रों को निजी पेइंग गैस्ट यानी पीजी में रहने को मजबूर होना पड़ रहा है। अदालत ने संबंधित विभागों को दस दिनों के भीतर याचिका पर जवाब दाखिल करने को कहा है। यह दुःखदायक ही कहा जाएगा कि दिल्ली में पालम, विवेक विहार, साकेत, मालवीय नगर के बाद अब सत्य निकेतन का दुःख हादसा सामने आया है।

चिंतन-मनन

प्रेम और समर्पण

प्रेम जीवन की परम समाधि है। प्रेम ही शिखर है जीवन ऊर्जा का। वही गौरीशंकर है जिसने प्रेम को जाना, उसने सब जान लिया। जो प्रेम से वंचित रह गया, वह सभी कुछ से वंचित रह गया। प्रेम की भाषा को ठीक से समझ लेना जरूरी है। प्रेम के शास्त्र को ठीक से समझ लेना जरूरी है। क्योंकि प्रेम ही तीर्थयात्रा है। उससे ही पहुंचने वाले पहुंचे हैं और जो नहीं पहुंचे, वे इसलिए नहीं पहुंचे कि उन्होंने जीवन को कोई और रंग दे दिया, जो प्रेम का नहीं था। प्रेम का अर्थ है, समर्पण की दशा, जहां दो मिटते हैं, एक बचता है। जहां प्रेमी और प्रेम पात्र अपनी सीमाएं खो देते हैं, जहां उनकी दूरी समग्र रूपेण शून्य हो जाती है। यह उचित नहीं कि प्रेमी और प्रेम-पात्र करीब आ जाते हैं; क्योंकि करीब होना भी दूरी है। पास नहीं आते खो जाते हैं। निकटता में भी तो फासला है। प्रेम उतना फासला भी बर्दाश्त नहीं करता। प्रेम दो को एक बना देता है। प्रेम अद्वैत है। इस प्रेम को हम थोड़ा समझें। ऐसा तो व्यक्ति ही खोजना कठिन है, जिसने प्रेम न किया हो। गलत ढंग से किया हो, गलत प्रेम पात्र से किया हो, लेकिन प्रेम किये बिना तो कोई बच नहीं सकता क्योंकि वह तो जीवन की सहज अभिव्यक्ति है। तो तीन तरह के प्रेम हैं। समझ लें। पहला जिसमें सौ में से नित्यानबे लोग उलझ जाते हैं। वह वस्तुओं का प्रेम है- धन का, संपदा का, मकान का, तिजोरियों का। वस्तुओं का प्रेम- प्रेम के लिए सबसे बड़ा धोखा है लेकिन उसमें कुछ खूबी है; इसलिए सौ में से नित्यानबे लोग उसमें पड़ जाते हैं और वह खूबी यह है कि वस्तुओं के प्रति तुम्हें समर्पण नहीं करना पड़ता। वस्तुओं को तुम अपनी तरफ आकर्षित कर लेते हो। तुम्हारी कार, तुम्हारी कार है। तुम्हारा मकान, तुम्हारा मकान है। तुम समर्पित होने से बच जाते हो। और तुम्हें यह अहसास होता है, कि वस्तुएं तुम्हारे प्रति समर्पित हैं। एक तरह का अद्वैत सध जाता है। तुम हाथ में रुपया रखे हो। रुपये की सीमा और तुम्हारी सीमा मिट गई। रुपया बाधा नहीं डालता सीमा के मिटने में और तुम्हें समर्पण करने के लिए मजबूर नहीं करता। रुपया समर्पित है। तुम जो चाहो करो, रुपया ना-नुकुर नहीं करेगा। तुम चाहे नदी में फेंक दो, तुम चाहे भिखारी को दे दो, तुम चाहे कुछ सामान खरीद लो, तुम चाहे तिजोरी में संभाल कर रखो। रुपये की कोई अपनी मनोदश नहीं है। रुपया पूरा समर्पित है।

उमंग कार्यक्रम में नीमच का शानदार प्रदर्शन, राज्य स्तर पर मिला सम्मान



नीमच । कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के मार्गदर्शन में स्कूल शिक्षा विभाग एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा संचालित उमंग कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन में नीमच जिले ने उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल की है। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, जीवन कौशल, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने के उद्देश्य से संचालित इस कार्यक्रम में जिले ने लगातार बेहतर प्रदर्शन किया। जिले के विद्यालयों में उमंग के तहत नियमित रूप से प्रशिक्षण, जागरूकता एवं

विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। शिक्षकों, प्राचार्यों, मास्टर ट्रेनर्स, मेंटर्स एवं मैदानी अमले की सक्रिय सहभागिता से विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक वातावरण तैयार करने पर जोर दिया जा रहा है, ताकि वे अपनी भावनाओं, समस्याओं और विचारों को सहजता से व्यक्त कर सकें।

कार्यक्रम की नियमित मॉनिटरिंग एवं सतत समीक्षा के साथ गुणवत्ता सुधार के लिए विभिन्न नवाचार भी किए जा रहे हैं। इसी प्रभावी क्रियान्वयन और लगातार

उत्कृष्ट प्रदर्शन को देखते हुए हाल ही में राज्य स्तर पर आयोजित उमंग कार्यशाला में नीमच जिले को सम्मानित कर पुरस्कार प्रदान किया गया।

जिले की यह उपलब्धि विद्यार्थियों के समग्र विकास के प्रति जिला प्रशासन की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। उमंग कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जागरूकता के साथ जीवन कौशल, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच एवं भावनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने के प्रयास लगातार जारी हैं।

सादे कपड़ों में महिला पुलिसकर्मियों का डिर्कॉय ऑपरेशन, चित्तौड़गढ़ में 6 मनचले गिरफ्तार

चित्तौड़गढ़। महिलाओं और बालिकाओं की सुरक्षा को लेकर चित्तौड़गढ़ पुलिस ने सार्वजनिक स्थानों पर मनचलों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया। जिला पुलिस अधीक्षक धर्मेन्द्र सिंह के निर्देश पर शनिवार शाम कालिका पेट्रोलिंग टीम की महिला पुलिसकर्मियों को सादे कपड़ों में तैनात कर डिर्कॉय ऑपरेशन किया गया। कार्रवाई के दौरान महिलाओं और बालिकाओं को परेशान करने, फर्ब्तियों कसने एवं अनावश्यक रूप से पीछा करने वाले 6 युवकों को गिरफ्तार किया गया।

ऑपरेशन के दौरान महिला पुलिसकर्मियों ने अलग-अलग क्षेत्रों में सामान्य युवतियों की तरह पहुंचकर संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखी। मनचलों की पहचान होने के बाद महिला पुलिसकर्मियों ने पास में तैनात पुलिस टीम को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस जापे

ने तत्काल मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की। पुलिस निरीक्षक सुनीता गुजर के नेतृत्व में एएसआई सत्यनारायण एवं कालिका पेट्रोलिंग टीम की महिला पुलिसकर्मियों को तीन सेक्टरों में विभाजित किया गया था। महिला पुलिसकर्मियों को सादे वस्त्रों में डिर्कॉय के लिए तैनात किया गया, जबकि पुलिसकर्मी कुछ दूरी पर मौजूद रहे, ताकि संदिग्धों की पहचान होते ही उन्हें तत्काल पकड़ा जा सके।

डिर्कॉय ऑपरेशन के दौरान चामटी खेड़ा चौराहा, भगत सिंह पार्क, कुकड़ा रिसोर्ट-भोईखेड़ा रोड, पुराना पेट्रोल पंप-जेल के पास, रेलवे स्टेशन, 10 नंबर गली पुरानी आबादी सेंटी और कपासन चौराहा सहित विभिन्न स्थानों पर कार्रवाई की गई।

पुलिस ने स्पष्ट किया है कि महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा को लेकर इस तरह

के डिर्कॉय ऑपरेशन आगे भी लगातार जारी रहेंगे। सार्वजनिक एवं भीड़भाड़ वाले स्थानों पर पुलिस की विशेष निगरानी रखी जाएगी।

जाएगी और महिलाओं को परेशान करने वाले मनचलों तथा असामाजिक तत्वों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

सांप के डसने से 23 वर्षीय युवक की मौत, मौत से पहले उसी सांप को पकड़कर मार डाला

नीमच। रतनगढ़ थाना क्षेत्र के आंबा चडोल गांव में सर्पदंश से 23 वर्षीय युवक की मौत का मामला सामने आया है। जानकारी के अनुसार युवक रात करीब 12 बजे घर में पलंग पर सो रहा था। इसी दौरान जहरीले सांप ने उसे डस लिया। सांप के डसने के बाद युवक ने हिम्मत दिखाते हुए उसी सांप को पकड़कर मार दिया। इसके बाद परिजन उसे उपचार के लिए रतनगढ़ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र लेकर पहुंचे। हालात गंभीर होने पर चिकित्सकों ने युवक को नीमच जिला अस्पताल रेफर कर दिया। जिला अस्पताल में उपचार के दौरान सुबह करीब 6 बजे युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान राजू पिता लक्ष्मीचंद भील (23), निवासी आंबा चडोल, लुहारिया पंचायत, रतनगढ़ थाना क्षेत्र के रूप में हुई है। युवक की मौत के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया। पुलिस ने मार्ग कायम कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

संत रविदास स्वरोजगार योजना ने बदली तनसुख की जिंदगी, खाद-बीज भंडार से हर माह 30-40 हजार की आय



नीमच। शासन की जनकल्याणकारी योजनाएं जरूरतमंदों को स्वरोजगार से जोड़कर आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। नीमच जिले के ग्राम कराडिया महाराज निवासी तनसुख लाल पिता कैलाश चंद्र ने संत रविदास स्वरोजगार योजना का लाभ लेकर अपना खाद-बीज भंडार शुरू किया और आज सफलतापूर्वक व्यवसाय संचालित कर रहे हैं। तनसुख लाल को जिला अंत्यावसायी सहकारी विकास समिति के माध्यम से स्वरोजगार स्थापित करने के लिए सहायता मिली। योजना के तहत भारतीय स्टेट बैंक, जीवन शाखा से उन्हें 7 लाख रुपये का ऋण प्राप्त हुआ। इसी राशि से उन्होंने खाद-बीज भंडार शुरू किया।

व्यवसाय शुरू होने के बाद उनकी आर्थिक स्थिति में लगातार सुधार हुआ। वर्तमान में वे अपने खाद-बीज भंडार से प्रतिमाह लगभग 30 से 40 हजार रुपये की आय अर्जित कर रहे हैं। नियमित आय से परिवार की

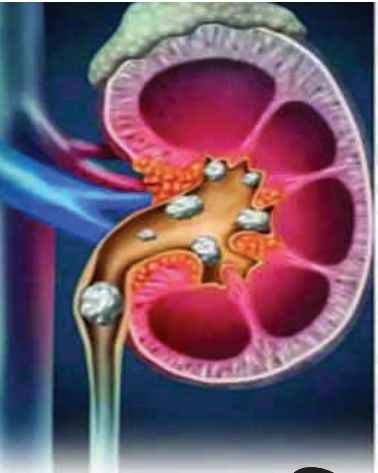
आर्थिक स्थिति मजबूत होने के साथ उनमें आत्मविश्वास और स्वावलंबन की भावना भी बढ़ी है। तनसुख लाल बताते हैं कि स्वयं का व्यवसाय शुरू करना उनका सपना था, लेकिन आर्थिक संसाधनों के अभाव में यह संभव नहीं हो पा रहा था। शासन की संत रविदास स्वरोजगार योजना और जिला अंत्यावसायी सहकारी विकास समिति के सहयोग से उन्हें आर्थिक संबल मिला और उनका सपना साकार हुआ।

कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के मार्गदर्शन में जिले में पात्र हितग्राहियों को स्वरोजगार एवं जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। तनसुख लाल ने योजना से मिली सहायता के लिए मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव एवं कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि शासन के सहयोग ने उन्हें अपने पैरों पर खड़े होने का अवसर दिया।

अगले 3 दिन हल्की से मध्यम बारिश का अनुमान

भोपाल। मध्य प्रदेश में मानसूनी वर्षा का दौर धीमा पड़ गया है। सोमवार को प्रदेश के अधिकांश इलाकों में मौसम साफ रहा। शिवपुरी में 9 मिलीमीटर, इंदौर में 7 मिलीमीटर, राजगढ़ में 7 मिलीमीटर और नर्मदापुरम में 5 मिलीमीटर वर्षा रिकॉर्ड की गई। जबकि राजधानी भोपाल सहित बाकी जिलों में हल्की बूंदाबांदी के बाद धूप खिल गई। छतरपुर जिले के नौगांव, छिंदवाड़ा, रतलाम, टीकमगढ़, उज्जैन और

पचमढ़ी में 1 मिलीमीटर के आसपास ही पानी गिरा। 19 सितंबर से मानसून की दिशाएं का अनुमान - मौसम विज्ञान केंद्र के अनुसार 19 सितंबर के आसपास पश्चिमी राजस्थान से मानसून की वापसी के लिए परिस्थितियां अनुकूल बन रही हैं, लेकिन विदाई से पहले प्रदेश में वर्षा का एक ओर दौर देखने को मिलेगा। वर्तमान में राजस्थान-गुजरात सीमा पर कम दबाव का क्षेत्र बना हुआ है।



रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से भरपूर होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में भी मदद करता है। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

नींबू के फायदे तो आपने बहुत सुना होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी पत्तियां भी किसी औषधी से कम नहीं होती हैं। नींबू के पत्ते का उपयोग आप कई तरह की बीमारियों से बचाव के लिए और इसे कंट्रोल करने के लिए कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हैरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस ही इन्हें केवल सुध लेने से भी कई तरह के फायदे होत हैं।

नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें ?

नींबू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे चबाकर खाने से बचना चाहिए। इसका सेवन आप चाय में मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं। नींबू के पत्तों म एंटीवायरल, एंटी ऑक्सीडेंट, एल्कलॉइड, टैनिन, प्लेवोनोइड और फेनोलिक तत्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एंथेल्मिंटिक, एंटी-फ्लेटुलेंस, एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-कैंसर, एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है।

किडनी में नहीं बनने देता स्टोन

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड किडनी में स्टोन को बनने

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। माना जाता है कि एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक्सपर्ट माइग्रेन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सूंघने की सलाह देते हैं।

सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींद नहीं आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकार है, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड और अल्कलॉइड नींद से जुड़ी समस्या को दूर करने का काम करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशान हैं तो नींबू के पत्ते आपकी इस परेशानी को खत्म कर सकता है। माना जाता है कि नींबू के पत्ते से बने जूस में पेक्टिन नामक घुलनशील फाइबर होता है, जो वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। नींबू के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी को पीएं।

पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथेल्मिंटिक गुण होता है तो पेट के कीड़ों से छुटकारा दिलाने का काम करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।

घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ वॉडी शोप बिगाड़ता है बल्कि कई बीमारियां को भी न्योता देता है। मोटापे को कम करने और बॉडी को टोंड बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है। अगर आप जिम नहीं भी जा पाती तो घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करें। चलिए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर भी सकते हैं और इससे कैलोरी भी बर्न तेजी से बर्न होगी। वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज -

बर्पी एक्सरसाइज

बर्पी एक्सरसाइज वजन कम करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 81 किलो का इंसान एक बार में लगभग 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहीं, 60 सेकेंड में 10 बार बर्पी करने से वजन तेजी से कम होगा लेकिन एक्सरसाइज को लगातार रूटीन में किया जाए तो।

स्विमिंग एक्सरसाइज

घुटने की किसी चोट की वजह से अगर आप एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे तो स्विमिंग करना आपके लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन है। इससे एक बार में 255 कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इसके साथ बटरफ्लाई स्ट्रोक कर के 1/2 घंटे में 400 कैलोरी बर्न हो सकती है। दरअसल स्विमिंग करते समय पूरा शरीर काम करता है जिससे मोटापा तेजी से कम होता है। इसे सबसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है।



क्या है के-पॉप डाइट

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं और शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ ही रिकन अच्छी होती है।

कोरिया की के-पॉप डाइट में क्या होता है

कोरियन डाइट में ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं लेकिन शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहार में कम कैलोरी वाले फूड्स जैसे-फल, सब्जियां, सूप और सलाद शामिल करना चाहिए, जो पोषिक होने के साथ पेट भरते हों। इसके अलावा डाइट में लीन मीट (चिकन), अंडे, टोफू, मशरूम और शिताके भी शामिल कर सकते हैं।

- कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यंजन, सूप और सब्जियों के ज्यादा से ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट प्लान के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर लें।

स्क्वेट एक्सरसाइज

स्क्वाट की मदद से भी आप मोटापे को कम कर सकते हैं। सही तरीके से स्क्वेट करना काफी फायदेमंद होता है। शरीर के निचले भाग से वजन कम करने के लिए यह सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। यह बॉडीबिल्डर और एथलीट के बीच काफी पॉपुलर है।

हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग

हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप कम समय में ज्यादा वजन कम कर सकते हैं। इससे शरीर की फैट बर्न करने की क्षमता बढ़ जाती है। कई घंटों जिम में पसीना बहाने से अच्छा यह एक्सरसाइज 20 मिनट के लिए करना ज्यादा फायदेमंद है।

जुंबा डांस एक्सरसाइज

अगर आप ज्यादा भार वाली एक्सरसाइज नहीं करना चाहते तो जुंबा डांस सबसे बेहतर है। यह आपकी पूरी बॉडी पर वर्क करती है। एंजॉय करने के साथ इससे आप वजन भी कम कर सकते हैं। यह तनाव कम करता है और शरीर में एनर्जी बढ़ाता है। हाई इंटेन्सिटी मूवमेंट की वजह से वजन जल्दी कम होता है।

पावर योगा

पावर योगा काफी असरदार है। यह ट्रेडिशनल योगा के मुकाबले जल्दी वजन कम करने में मदद करता है। इसमें ज्यादा मुश्किल योगासन होते हैं जो जल्दी-जल्दी किए जाते हैं इसलिए यह बेस्ट है।

साइकिलिंग

साइकिलिंग भी वजन कम करने का आसान और अच्छा ऑप्शन है। इससे आप काफी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। रोजाना सुबह कम से कम लगातार आधा घंटा साइकिलिंग जरूर करें, आप पहले पहल 15 मिनट से शुरूआत कर सकते हैं।

के-पॉप डाइट के फायदे

- कोरियन डाइट में फाइबर की अधिकता होने से पेट भरा हुआ लगता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती। कैलोरीज का सेवन कम करने की वजह से वजन कम करने में मदद मिलती है।
- हल्का खाने से आपको कब्ज या पेट दर्द जैसी समस्या नहीं होती। इसमें हल्का खाना होता है जिससे पेट को आराम मिलता है।
- इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा लिया जाता है। जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छा माना जाता है। कोरियन डाइट लेने से आपके बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं।
- इस डाइट में आप तली हुई चीजें, फास्ट फूड या तेल का इस्तेमाल नहीं करते जिसके चलते चेहरे पर मुंहासों की समस्या से निजात मिलता है।

नींद की कमी से होता है थायराइड

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। इसे पढ़ने के बाद आपको अंदाजा होगा कि कितना कुछ था जो आप अपने बारे में नहीं जानती हैं। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

ज्यादा कसरत से होते हैं पीरियड्स अनियमित

महिलाएं वजन कंट्रोल करने के लिए हद से ज्यादा व्यायाम करने लगती हैं लेकिन ज्यादा कसरत करने से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप नियमित मात्रा में एक्सरसाइज करें। साथ ही कसरत के बाद शरीर में हुई पानी की कमी को दूर करने के लिए दूध का सेवन करें।

ब्रेस्ट साइज में बदलाव

माहवारी के दौरान शरीर के हॉर्मोन लेवल में उतार-चढ़ाव आते हैं, जिसका असर ब्रेस्ट साइज पर भी पड़ता है। साथ ही गर्भधारण व मेनोपॉज के दौरान भी ब्रेस्ट और निपल्स के साइज का बदलना स्वाभाविक है।

व्हाइट डिस्चार्ज की समस्या

पीरियड्स के बाद होने वाले डिस्चार्ज को लेकर परेशान न हों। इसके अलावा नार्मली होने वाला डिस्चार्ज भी अगर सफेद और साफ है तो आपको टेशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। अगर डिस्चार्ज का रंग हल्का पीला होने या उसमें से बदबू आने पर आपको तुरंत चेकअप करवाना चाहिए।

कम नींद से थायरॉइड

यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। अगर क्या आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायरॉइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

नाखूनों का बढ़ना

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोस के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में विटामिन डी मिलता है।

धूप के कारण होती है झुर्रियां

महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियां पड़ने को लेकर परेशान रहती हैं। अगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियां अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोटॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियों को दूर कर सकती हैं।

पीरियड्स का ज्यादा ब्लिडिंग है डिस्मैनोरिया का संकेत

पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का दर्द होना सामान्य है। कई बार वेजाइना का यह दर्द बर्दाशत करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो वह डिस्मैनोरिया का संकेत हो सकता है। यह वुमेन हेल्थ कंटीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है।

महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा होती है नींद की जरूरत

महिलाएं मल्टीटार्किंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेटल एनर्जी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खपत हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर पाया जा सकता है काबू



आजकल के ज्यादातर लोगों में सबसे गंभीर बीमारी हार्ट अटैक सामने आ रही है। अगर देखा जाए तो इस बीमारी की कोई उम्र सीमा नहीं है। यह बीमारी हमारे जीवनशैली यानी हमारे लाइफस्टाइल की वजह से होती है।

तनाव इस बीमारी की मुख्य वजह है। इस बीमारी का शिकार लोगों का ईलाज में लाखों रुपए लग जाते हैं। वहीं इस बीमारी का ईलाज आप 60 सेकंड में घर में भी कर सकते हैं वो भी मिर्च से। जी हां, मिर्च ऐसी

चीज है अगर खाने में ना हो खाना ही बेस्वाद लगता है। और अगर यह खाने में ज्यादा हो जाए तो भी खाने वाले का बुरा हाल। अब बताते हैं कि लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर केवल 60 सेकंड में काबू पाया जा सकता है। दरअसल एक मशहूर डॉक्टर जॉन क्रिस्टोफर का कहना है की, मैंने आज तक जितने भी हार्ट अटैक मरीजों के घर गया हूं उनमें से कोई भी मरा नहीं है। मैं उन्हें लाल मिर्च की चाय पिलाता हूं (एक कप गर्म पानी में एक चम्मच लाल मिर्च) और वह मिंटो में अपने पैरो पर खड़े हो जाते हैं।

एमपी में स्वाइन फ्लू का प्रकोप... इस वर्ष 400 से अधिक मरीज पॉजिटिव और 4 की मौत, इंदौर व भोपाल सबसे प्रभावित

भोपाल। स्वाइन फ्लू से इस वर्ष अभी तक 400 से अधिक संक्रमित मिल चुके हैं, जिनमें चार की मृत्यु हो गई है। 1400 सैपलों की जांच में इतने पाजिटिव मिले हैं। हालांकि, स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों का कहना है कि घबराने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि वायरस का कोई नया वैरिएंट नहीं मिला है। अभी तक सबसे अधिक रोगी इंदौर में मिले हैं। यह संख्या 250 से अधिक है। इसके बाद 69 रोगी भोपाल में मिल चुके हैं। भोपाल, इंदौर, उज्जैन और देवास में एक-एक रोगी की मृत्यु भी हुई है।

जीनोम सीक्वेंसिंग में नहीं मिला नया वैरिएंट - स्वास्थ्य विभाग के एक अधिकारी ने बताया स्वाइन फ्लू के वायरस एच 1 एन 1 की जीनोम सीक्वेंसिंग समय-समय पर कराई जा रही है, पर अभी तक कोई नया वैरिएंट (स्ट्रेन) नहीं मिला है। सब पुराने हैं, जिनके प्रति लोगों में प्रतिरोधक क्षमता बन चुकी है। उनका कहना है कि जिन लोगों को दूसरी बीमारियां जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर है या किडनी ट्रांसप्लांट करा चुके

हैं, ऐसे लोगों में बीमारी के गंभीर होने का खतरा अधिक रहता है। ऐसे में बी-कैटेगरी जिन्हें भर्ती करने की आवश्यकता नहीं होती, सांस लेने में तकलीफ नहीं है, के सैपल लेने के लिए भी निर्देश दिए हैं। पिछले वर्ष तक सी श्रेणी यानी गंभीर लक्षण वाले रोगियों के ही सैपल लिए जा रहे थे। यही वजह है कि वर्ष 2025 में जनवरी से 30 सितंबर तक मात्र सात रोगी ही मिले थे। किसी की मौत नहीं हुई थी।

2019 के बाद इस साल सर्वाधिक मामले - पिछले सालों के आंकड़े देखें तो स्वाइन फ्लू सबसे खतरनाक वर्ष 2019 में हुआ था, जब 720 लोग पाजिटिव मिले थे, जिनमें 120 की मृत्यु हो गई थी।

इसके बाद सर्वाधिक 154 संक्रमित वर्ष 2024 में मिले थे, जिसमें एक की मृत्यु हो गई थी। यानी, 2019 के बाद संक्रमित होने वाले सर्वाधिक लोग इसी वर्ष हैं। बता दें कि इस बीमारी से पीड़ित को सर्दी-जुकाम, टंड के साथ तेज बुखार होता है। फेफड़े में संक्रमण बढ़ने पर निमोनिया होने से बीमारी खतरनाक हो जाती है।

सेवा संकल्प अभियान : 17 सितंबर को नीमच में रक्तदान-नेत्र शिविर से लेकर 'आशीर्वाद का दीया' तक होंगे जनभागीदारी के कार्यक्रम

नीमच। सेवा, सहभागिता और जनभागीदारी की भावना को मजबूत करने के उद्देश्य से जिले में सेवा संकल्प अभियान 2026 का शुभारंभ 17 सितंबर को विभिन्न सेवा एवं जनभागीदारी आधारित गतिविधियों के साथ किया जाएगा। कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के निर्देशानुसार जिलेभर में विविध कार्यक्रम आयोजित होंगे।

एमपी में 15 सितंबर से MSP पर धान, ज्वार-बाजरा बेचने के लिए रजिस्ट्रेशन, बनाए गए 1100 से अधिक केंद्र; 10 अक्टूबर तक मौका

भोपाल। प्रदेश में समर्थन मूल्य पर धान, ज्वार और बाजरा बेचने के लिए किसानों का पंजीयन मंगलवार से प्रारंभ होगा। यह निशुल्क रहेगा और दस अक्टूबर तक चलेगा। पंजीयन के लिए 1100 से अधिक केंद्र बनाए गए हैं।

ग्राम पंचायतों से लेकर कियोस्क तक होंगे पंजीयन - खाद्य नागरिक आपूर्ति मंत्री गोविंद सिंह राजपूत ने बताया कि निशुल्क पंजीयन की सुविधा ग्राम पंचायत, जनपद पंचायत और तहसील कार्यालयों के सुविधा केंद्रों के साथ सहकारी समितियों, सहकारी विपणन संस्थाओं द्वारा संचालित केंद्रों पर रहेगी। इसके अलावा एमपी आनलाइन कियोस्क, कामन सर्विस सेंटर, लोक सेवा केंद्र और निजी साइबर कैफे से भी पंजीयन कराया जा सकेगा। इसके लिए प्रति पंजीयन अधिकतम 50 रुपये शुल्क निर्धारित किया गया है। सिकमी या बटाईदार और वन पट्टाधारी किसानों का पंजीयन केवल सहकारी समिति या सहकारी विपणन संस्था के केंद्रों पर होगा। इनका शत-प्रतिशत सत्यापन राजस्व विभाग करेगा। उन्होंने बताया कि समर्थन मूल्य पर बेची गई उपज का भुगतान प्राथमिकता से किसान के आधार लिंक बैंक खाते में किया जाएगा। किसान पंजीयन से पहले बैंक खाते और मोबाइल नंबर को आधार से लिंक कराकर अपडेट रखें। पंजीयन के समय बैंक खाता नंबर और आइएफएससी कोड देना होगा। अक्रियाशील, संयुक्त तथा फिनो, एयरटेल और पेटीएम जैसे खाते मान्य नहीं होंगे। पंजीयन के दौरान आधार लिंक बैंक खाते के सत्यापन के लिए राज्य आपूर्ति निगम द्वारा ई-उपार्जन/जेआईटी पोर्टल के माध्यम से एक रुपये का ट्रांजेक्शन किया जाएगा।

PM मोदी को मिले उपहारों का ई-ऑक्शन कल से

नई दिल्ली। PM मोदी को मिले तोहफों, मोमेंटोज की ई-नीलामी का 8वां संस्करण 17 सितंबर से शुरू होगा। इस दौरान कुल 1,498 तोहफे नीलामी के लिए रखे जा रहे हैं। 8वें संस्करण में 50 खास 'हीरो ऑब्जेक्ट्स' (मुख्य आकर्षण वाली वस्तुएं) शामिल हैं, जो संग्रह की कुछ सबसे अनोखी चीजों को दर्शाती हैं। कर्नाटक से भगवान राम का चांदी का तोहफा (बेस प्राइस 13.50 लाख), काकतीय कला तोरणम की चांदी की प्रतिकृति (बेस प्राइस 9 लाख), 'ट्री ऑफ लाइफ' गोड कला पेंटिंग (बेस प्राइस 7.50 लाख), रथ पर सवार जगन्नाथ परिवार (बेस प्राइस 6 लाख) और 99.99 फाइन गोल्ड-प्लेटेड राधा-कृष्ण कलाकृति (बेस प्राइस 5.40 लाख) शामिल हैं।

अभियान के तहत जिला चिकित्सालय में रक्तदान एवं नेत्र शिविर लगाया जाएगा। वहीं 'आशीर्वाद का दीया' कार्यक्रम के तहत हितग्राही परिवारों के घरों के साथ किलेश्वर महादेव मंदिर, स्मृति धाम, स्वतंत्रता सेनानी मूर्ति चौराहा सहित प्रमुख धार्मिक, आध्यात्मिक एवं प्रतिष्ठित स्थलों पर दीप प्रज्वलित किए जाएंगे।

प्रधानमंत्री आवास योजना की कॉलोनियों, अमृत सरोवर एवं अन्य महत्वपूर्ण जल संरचनाओं को भी दीप प्रज्वलन कार्यक्रम से जोड़ा जाएगा। इसके अलावा मेडिकल कॉलेज, विद्यालय-महाविद्यालय, पंचायत भवन, सामुदायिक केंद्र एवं जन-आकांक्षा केंद्रों में भी जनभागीदारी से गतिविधियां आयोजित होंगी।

अभियान में औद्योगिक, पर्यटन, आध्यात्मिक तथा नगरीय-ग्रामीण विकास से जुड़ी महत्वपूर्ण परियोजनाओं को भी शामिल किया जाएगा। व्यापक जनभागीदारी के लिए प्रत्येक ग्राम पंचायत एवं नगर पालिका वार्ड में न्यूनतम 500 दीपक, जबकि प्रत्येक नगर परिवार द्वारा 250 दीपक प्रज्वलित किए जाने का लक्ष्य रखा गया है।

कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने संबंधित अधिकारियों को कार्यक्रमों के सफल आयोजन के लिए आवश्यक समन्वय एवं व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। अभियान के माध्यम से जिले में सेवा भावना, सामाजिक सहभागिता और जनभागीदारी को व्यापक रूप से बढ़ावा देने का प्रयास किया जाएगा।

ट्रैक्टर-ट्रॉली में 2 किंटल 80 किलो डोडाचूरा ले जा रहा आरोपी गिरफ्तार, 19 लाख का माल जब्त



रतलाम। रतलाम पुलिस ने अवैध मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए 2 किंटल 80 किलोग्राम डोडाचूरा जब्त कर एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। कार्रवाई चौकी माननखेड़ा थाना रिंगनोद पुलिस टीम ने मुखबिर की सूचना पर की।

पुलिस के अनुसार 11 सितंबर 2026 को सूचना मिली थी कि लाल रंग के महिंद्रा ट्रैक्टर-ट्रॉली से अवैध मादक पदार्थ का परिवहन किया जा रहा है। पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए ट्रैक्टर-ट्रॉली को रोककर तलाशी ली। इसमें 280 किलोग्राम डोडाचूरा, जिसकी अनुमानित कीमत करीब 7 लाख रुपये है, बरामद हुआ।

मामले में पुलिस ने प्रमोद पिता नरेन्द्र कुमार दुबे (48), निवासी ताजखेड़ी, थाना भावगढ़, जिला मंदसौर को गिरफ्तार किया। पुलिस ने डोडाचूरा के साथ लाल रंग का महिंद्रा ट्रैक्टर मय ट्रॉली, जिसकी कीमत करीब 12 लाख रुपये बताई गई है,

भी जब्त किया। इस तरह कार्रवाई में कुल 19 लाख रुपये का मशरूका जब्त किया गया। पुलिस आरोपी से जब्त डोडाचूरा के संबंध में पूछताछ कर रही है। कार्रवाई पुलिस अधीक्षक रतलाम अमित कुमार के निर्देशन में, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक रतलाम ग्रामीण विवेक कुमार लाल एवं एस डी ओ पी जावरा संदीप मालवीय के मार्गदर्शन में की गई। चौकी प्रभारी माननखेड़ा उनि राजेश मालवीय एवं टीम की कार्रवाई में अहम भूमिका रही।

मास्टर्स तैराकी में नीमच को पहली बार गोल्ड, सुप्रिया जैन ने रचा इतिहास

नीमच। नीमच की तैराक सुप्रिया जैन ने हरियाणा के बहादुरगढ़ में आयोजित नेशनल मास्टर्स तैराकी प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए जिले के तैराकी इतिहास में नया अध्याय जोड़ दिया। 11 से 13 सितंबर तक आयोजित प्रतियोगिता में सुप्रिया ने 200 मीटर बैकस्ट्रोक में स्वर्ण पदक जीतकर मास्टर्स वर्ग में नीमच को पहली बार गोल्ड दिलाया। उन्होंने 4x50 मीटर रिले में रजत पदक भी हासिल किया। जिला तैराकी संघ अध्यक्ष अशोक मोदी ने बताया कि सुप्रिया नीमच से मास्टर्स तैराकी की राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेने वाली पहली महिला खिलाड़ी हैं। राष्ट्रीय स्तर पर उनके शानदार प्रदर्शन के आधार पर अब उनका चयन दूसरी एशियाई मास्टर्स तैराकी चैंपियनशिप 2026 के लिए हुआ है।

बंगलुरु में होगी एशियाई चुनौती - राष्ट्रीय स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतने के बाद सुप्रिया अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाएंगी। 4 से 10 अक्टूबर 2026 तक बंगलुरु में होने वाली एशियाई मास्टर्स तैराकी चैंपियनशिप में वे मध्यप्रदेश और नीमच का प्रतिनिधित्व करेंगी। बहादुरगढ़ में



आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में नीमच जिला तैराकी संघ से राकेश बंसल, मोहनसिंह गेहलोत और मनोज शर्मा ने भी मध्यप्रदेश की टीम का प्रतिनिधित्व किया। टीम ने जिला तैराकी संघ अध्यक्ष अशोक मोदी के नेतृत्व में प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। सुप्रिया की उपलब्धि पर मध्यप्रदेश तैराकी संघ अध्यक्ष पीयूष शर्मा, सचिव जय वर्मा, जिला तैराकी संघ अध्यक्ष अशोक मोदी सहित संघ पदाधिकारियों ने प्रसन्नता व्यक्त की। जनप्रतिनिधियों और तैराकी से जुड़े खिलाड़ियों ने भी सुप्रिया को बधाई देते हुए इसे नीमच के लिए गौरवपूर्ण उपलब्धि बताया।

RBS GROUP OF INSTITUTION
कॉलेज केम्पस : हकीयाखाल चौराहा, मंदसौर रोड, नीमच (म.प्र.)
Ph. (07423) 268268-69-70, M.9425922520, 7869587202, 7694015501, 7694015502

NURSING (नर्सिंग)	MGMT & COMMERC	Computer & IT	SOCIAL WORK	PHARMACY
GNM (नर्सिंग)	BBA (नर्सिंग)	BCA (नर्सिंग)	MSW (नर्सिंग)	D. PHARMA (नर्सिंग)
B.Sc. (नर्सिंग)	MBA (नर्सिंग)	B.Sc. (cs) (नर्सिंग)		
M.Sc. (नर्सिंग)	B.Com (plain) (नर्सिंग)	DCA (नर्सिंग)		
P.B. B.Sc. (नर्सिंग)	B.Com. (Compu.) (नर्सिंग)	PGDCA (नर्सिंग)		
			D.Ed	B.Ed

SC/ST/OBC वर्ग के विद्यार्थियों को शासकीय नियमानुसार छात्रवृत्ति

RRM Radhadevi Ramchandra Mangal Group of Institutions

100% Placement Courses Offered - Bus Facility Available

BBA, BCA, B.Com, ITI (Electrician/Fitter), B.Sc. Plain, B.Sc Micro Biology, B.Sc. (CS), B.Sc Seed Technology, B.Sc Agriculture, B.Ed, D.Ed, MBA, MSW

Bhatkheda, Mhow-Neemuch Road, Near Neemuch By Pass
Mob. 9406837863, 9424899978, 9425328392

SHRI S.R. GROUP OF COLLEGES

Admission Open 2025-26 **धर्मराज तिवारी** (निर्देशक) **किरणराज (राजू) तिवारी** (सहायक निदेशक)

MBA 2 Year	B.Pharm 4 Year	D.Pharm 2 Year
B.Ed. 2 Year	D.Ed./STC 2 Year	B.Sc. B.Ed. 4 Year
B.A. B.Ed. 4 Year		

Singoli Road, Newad, Neemuch (M.P.) City Office : Indira Nagar, PG College Road, Neemuch (M.P.)
8817326635, 8109927774 • shriscollege • colleges90@gmail.com

श्री देव वेल्डिंग वर्क्स

आवश्यकता है

वर्कशाप पर काम करने के लिए **वेल्डर, फिटर और हेल्पर** की तुरंत आवश्यकता है

संपर्क करें:
मदन माली - 9669999779
राजमल गायरी - 9926640630

पता:
स्टेशन रोड, चर्च के पास, नयागांव-नीमच

पता: स्टेशन रोड, चर्च के पास, नयागांव-नीमच

GYANODAYA UNIVERSITY & GROUP OF INSTITUTES - NEEMUCH (M.P.)

27,000+ Alumni | 24 years

Admission Announcement 2026-27
A Leading & Premier University in the Serenity of Neemuch

Vibrant Campus Life with 9000+ Currently Enrolled Students	Highest Package ₹12.75 Lac	Average Package ₹4.75 Lac	220+ Recruitment Partners
--	----------------------------	---------------------------	---------------------------

Courses Offered

Pharmacy D.Pharm B.Pharm M.Pharm	Nursing B.Sc. Nursing GNM Nursing Post Basic Nur.	Management BBA MBA B.Com M.Com	Engineering B.Tech (CSE, Elect. Mech, Civil/Env & Safety) M.Tech (ICSE/PGM) Energy Tech	Comp. Science BCA MCA B.Sc.(CS) M.Sc.(CS) DCA/PGDCA
Paramedical BPT BMLT DMLT OT/X-Ray	Agriculture B.Sc.(Ag) M.Sc. (Agronomy) (Horticulture)	Education B.Ed. D.Ed. BA B.Ed.* B.Sc. B.Ed.*	Polytechnic Electrical Mechanical Civil Comp. Sci.	ITI Electrician Fitter COPA
Science B.Sc. (PCMB2/Biotech/ Microbio/CS)	M.Sc. (Maths/CS/Chemistry/ Physics/Bio.)	Social Work BSW MSW	Lib. Science B.Lib. M.Lib.	
Art & Humanities BA (Plain/ Journalism & mass communication)	MA (Hindi/Eng./Physica./Sociology Political Sci./Eco/Education)	Hotel Mgmt BHMCT Hotel Mgmt		
Hospital Mgmt MBA in Hospital & Health Care Management	Ph.D. All Subjects	Diploma Courses YOGA Beauty & Wellness Diet. & Nut. Fitness Mgmt		

For Admission & Enquiry
Gram: Kanawati, Neemuch (M.P.) Call: 9827550959, 7771001344
www.gyanodayauniversity.ac.in | www.gyanodayanmh.in

आज ही बुक करें अपना **Zelo** इलेक्ट्रिक स्कूटर, घर ले जाए

मात्र रु ~~45,990/-~~ रु **41,990/-**
में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ

मात्र रु. **41,990/-** इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरू ...

INTRODUCING **KNIGHT+**

#BuiltToPerform

RTO मॉडल मात्र

रु ~~81,000/-~~ रु **76,000/-***
(माइलेज 80-100 कि.मी.)
3 साल बैटरी की वारंटी के साथ

Zelo Electric Scooter

बंगला नं. 23, IDBI बैंक के सामने,
Lic रोड, नीमच (म.प्र.)
मो. 940742399, 8770664866