Exchange & Finance Available
Zelo Electric Scooter
Maa Bhagwati Services & Enterprises
B. No. 23, Infront of IDBI Bank,
Neemuch 9407423966, 8770664866

मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

PRGI Reg. No. MPHIN/2023/90883

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार
10 दिसम्बर 2025

वर्ष - 03, अंक - 32 - मूल्य 02 रूपए
पृष्ठ - 04

Periodicity- Weekly

E-mail: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 99,735 Silver 97,000 Crude Oil 5,963 Natural Gas 302.20 Aluminium 232.30 Copper 827.35

धानुका ग्रुप की बड़ी लापरवाही उजागर

EXCLUSIVE

तीनों प्लांटों में ग्रीन बेल्ट विकास पूरी तरह गायब

नीमच। जिले के औद्योगिक क्षेत्र जमुनियाकला में स्थित धानुका ग्रुप की तीनों औद्योगिक इकाइयों में पर्यावरणीय मानकों की गंभीर अनदेखी सामने आई है। धानुका बायोटेक, धानुका सोया और धानुका एक्सट्रैक्शन—इन तीनों प्लांटों में ग्रीन बेल्ट डेवलपमेंट, वृक्षारोपण और हरित क्षेत्र विकसित करने को लेकर बड़े पैमाने पर उल्लंघन पाए गए हैं।

पर्यावरण अनुमति (EC) एवं कंसेंट टू ऑपरेट (CTO) दस्तावेज़ों के अनुसार, किसी भी औद्योगिक इकाई को कुल भूमि का कम से कम 33 प्रतिशत हिस्सा ग्रीन बेल्ट के रूप में विकसित करना अनिवार्य है। धानुका बायोटेक की पर्यावरण अनुमति रिपोर्ट में 2.65 हेक्टेयर भूमि में से 0.8 हेक्टेयर क्षेत्र को हरियाली हेतु आरक्षित करने का दावा किया गया था। साथ ही लगभग 5,300 पौधे—नीम, अशोक, अमलताश, आंवला सहित कई प्रजातियों के—लगाने की जानकारी भी दस्तावेज़ों में दर्ज है। इसी प्रकार धानुका सोया और धानुका एक्सट्रैक्शन में भी हजारों पौधे लगाकर ग्रीन स्पेस विकसित करना अनिवार्य था। लेकिन मौके पर की गई जांच तस्वीर विपरीत कहानी बयां करती है। तीनों प्लांटों में कहीं भी हरियाली, वृक्षारोपण या ग्रीन जोन का अस्तित्व नहीं मिला।

न परिसर की सीमा दीवारों के पास पौधे, न आंतरिक मार्गों के किनारे ग्रीन कवर, न CPU क्षेत्र के आसपास हरित पट्टी और न ही प्लांट बैकयार्ड में कोई वृक्षारोपण—पूरी साइट पर ग्रीन बेल्ट शून्य पाई गई।

कुछ दिनों पूर्व ग्रामीणों की शिकायतों के बाद उज्जैन स्थित पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड की टीम ने जमुनियाकला प्लांट का निरीक्षण किया था। निरीक्षण के दौरान PCB के सीनियर साइंटिस्ट प्रतीक खरे ने पत्रकारों के प्रश्न पर ऑन-रिकॉर्ड स्वीकार किया कि—"प्लांट में ग्रीन स्पेस डेवलपमेंट नहीं मिला यह स्पष्ट कमी है।" यह बयान न केवल औद्योगिक अनुपालन पर गंभीर प्रश्न खड़ा करता है बल्कि ग्रामीणों द्वारा वर्षों से उठाई जा रही पर्यावरणीय चिंताओं को भी सही साबित करता है।

PCB की प्रारंभिक जांच में ग्रीन स्पेस डेवलपमेंट और ज़ीरो लिक्विड डिस्चार्ज सिस्टम—दोनों में अनियमितताएँ पाए जाने की जानकारी मिली है, जिन्हें आगामी रिपोर्ट में शामिल किया जाएगा।

तीनों प्लांटों में ग्रीन बेल्ट विकास का न होना, पर्यावरणीय मानकों का गंभीर उल्लंघन है और यह साफ दर्शाता है कि अनुपालन केवल कागजों तक सीमित रहा है। इस प्रकरण से औद्योगिक क्षेत्रों में पर्यावरणीय नियमों के पालन पर पुनः सवाल खड़े हो गए हैं।

✍ ऐश्वर्य (पवन) शर्मा

नीमच के पर्यावरण प्रेमी किशोर जी का कहना है कि धानुका ग्रुप के तीनों प्लांट से सिर्फ और सिर्फ प्रदूषण ही होता है, नियमों को तो तक में रखा गया है। किसी भी उद्योग को जो कि इस श्रेणी में आते हैं उन्हें अपने पूरे परिक्षेत्र के 33% हिस्से में ग्रीन बेल्ट डेवलपमेंट करना होता है।

उन्हें नियम के अनुसार पेड़ पौधे लगाने होते हैं, लेकिन धानुका ग्रुप के किसी भी प्लांट पर पेड़ पौधों का नामोनिशान नहीं है।

BIOLOGICAL ENVIRONMENT

Total land area is 2.65 hact and out of that 8 ha area is kept for green belt development which is more than 33% of the area. which will contribute to increase the aesthetic beauty of the area and reduction of pollution. Topography of the core zone is flat. Present land use of the core zone has already has been diversified for industrial activities.

Time Bound Plantation Programme

Year	Area (sq mt)	Number of Plants
1st Year	10000	2000
2nd Year	16500	3300
Total	2.65 (26500)	5300

Proposed Plantation Detail

Description	Qty	Location
Neem	100	Boundary Wall
Putran Jeeva	200	Approach Road and Parking
Bargad	100	Inside the boundary wall at eastern side
Moleshree	200	CPU & Western Side
Amaltash	300	Road Main Gate - Admin Block
Arjun	200	Along the Boundary wall and internal road
Gulmohar	200	Road Main Gate – Admin Block
Achar	200	Around canteen
Ficus Venjamina	300	Around Admin Block
Satparni	300	Around Admin Block
Ashoka Tree	600	Around Admin Block and around boundary limit
Gobar Champa	1000	Around Storage area and distillation Plant
Rat Rani	500	Around Storage area and distillation Plant
Anjan	300	Boundary wall and around CPU
Bel	200	Near Main Gate
Guava	300	Near water reservoir
Karanj	200	Near water reservoir
Awala	2100	Around Garden and back side of the unit.
Harra	100	Boundary wall and along approach road
Jack Fruit	100	Boundary wall
Khamer	100	Near pump house
TOTAL	53 00	

पंचम पुण्यतिथि

विनम्र श्रद्धांजलि

स्व. श्री गोपालचंद्र जी शर्मा

श्रद्धावनत

श्रीमती भगवती शर्मा एवं
समस्त शर्मा परिवार, नीमच

जावद की नगर परिषदों को मिलेंगे 1-1 करोड़, सीएम राइज स्कूल दो शिफ्ट में चलाने की मांग भी रखी

विधानसभा में अनुपूरक बजट पर चर्चा के दौरान विधायक ओमप्रकाश सखलेचा ने उठाया मुद्दा, नगरीय प्रशासन विभाग ने ऊर्जा आत्मनिर्भरता के लिए 7 परिषदों को फंड पर सहमति दिखाई, सीएम राइज (सांदीपनी) स्कूल को दो शिफ्ट में संचालित करने की जरूरत पर दिया जोर

जावद 8 दिसम्बर (निप्र)। मध्यप्रदेश विधानसभा में तृतीय अनुपूरक बजट पर हुई चर्चा के दौरान जावद विधायक ओमप्रकाश सखलेचा ने अपने क्षेत्र से जुड़े दो महत्वपूर्ण मुद्दों को बेहद मजबूती के साथ सदन में रखा। उन्होंने कहा कि यह अनुपूरक बजट आवास, लाड़ली बहना, सिंचाई, पंचायत, उद्योग व शिक्षा जैसे प्रमुख क्षेत्रों में संतुलित प्रावधानों के साथ ग्रामीण और शहरी विकास की दिशा में बड़ा कदम है। इसी क्रम में उन्होंने जावद की नगर परिषदों को ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाने और सीएम राइज स्कूल को दो शिफ्ट में संचालित करने की मांग सदन में प्रमुखता से रखी।

जावद की सातों नगर परिषदों को ऊर्जा आत्मनिर्भर बनाने के लिए 1-1 करोड़ – सखलेचा ने बताया कि नगर परिषदों के बिजली खर्च को कम करने एवं भविष्य में स्वयं ऊर्जा उत्पादन की दिशा में कार्य करने के लिए नगरीय प्रशासन विभाग द्वारा जावद क्षेत्र की सभी सात नगर परिषदों को एक–एक करोड़ रुपये दिए जाने पर सहमति बनी है। उन्होंने कहा कि यह पहल न केवल निकायों को बिजली व्यय से राहत देगी बल्कि आने वाले वर्षों में शहरी विकास गति भी तेज करेगी। सखलेचा ने सदन में कहा यदि निकाय अपने स्तर पर ऊर्जा उत्पादन कर सकेंगे तो विकास कार्यों पर सीधा प्रभाव पड़ेगा, आर्थिक मजबूती बढ़ेगी ।

सीएम राइज (सांदीपनी) स्कूल दो शिफ्ट में चलाने की मांग - शिक्षा व्यवस्था को विकास का आधार बताते हुए सखलेचा ने कहा कि उनकी विधानसभा में स्थापित सीएम राइज स्कूलों को शुरुआत के कुछ महीनों में ही आईएसओ सर्टिफिकेशन तक मिला, जो सरकारी शिक्षा की गुणवत्ता का प्रमाण है। बढ़ती छात्रसंख्या और मांग को देखते हुए उन्होंने सदन में विद्यालय को दो शिफ्ट में संचालित करने की मांग रखी, ताकि अधिक से अधिक बच्चों को उत्कृष्ट शिक्षा का अवसर मिल सके। उन्होंने कहा उद्देश्य यह है कि गांव और गरीब का बच्चा भी उसी स्तर पर शिक्षा पाए, जिसकी व्यवस्था निजी संस्थानों में होती है।

कैलाश विजयवर्गीय ने की सखलेचा की शिक्षा पहल की खुली तारीफ

संसदीय कार्य मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने कहा "शिक्षा के क्षेत्र में सखलेचा लगातार उल्लेखनीय कार्य कर रहे हैं। अच्छे नंबर से पास होने वाले विद्यार्थियों को कंप्यूटर देने से लेकर AI शिक्षा और विदेश अध्ययन तक उनके प्रयास प्रेरणादायी हैं।" विधानसभा में अनुपूरक बजट पर हुई चर्चा में जावद विधायक ओमप्रकाश सखलेचा ने स्पष्ट किया कि ऊर्जा आत्मनिर्भर नगर परिषद व दो शिफ्ट का सीएम राइज स्कूल आने वाले समय में क्षेत्र को शिक्षा और विकास दोनों मोर्चों पर मजबूत आधार देंगे। सदन में उठाए गए दोनों प्रस्ताव जावद क्षेत्र की भविष्य की दिशा निर्धारित करने वाले माने जा रहे हैं।

संविधानः लोकतंत्र की आत्मा और सुशासन का आधार

ललित गर्ग

संविधान दिवस केवल इतिहास का स्मरण नहीं है, यह भविष्य की जिम्मेदारी का बोध भी है। इसे मनाते हुए हमें अपनी राष्ट्रीय प्रतिज्ञा दोहरानी चाहिए कि हम संविधान की रक्षा करेंगे, उसके मूल्यों को जीवन में उतारेंगे और अपने देश को ऐसा बनाएंगे जैसा हमारे संविधान ने परिकल्पित किया है, न्यायपूर्ण, समानतामूलक, स्वतंत्र और बंधुत्वपूर्ण। इसी में भारत का भविष्य है, इसी में हमारी लोकतांत्रिक शक्ति का चरम है, और इसी में एक प्रगतिशील राष्ट्र की आत्मा बसती है।

संविधान किसी भी राष्ट्र का चरित्र, मयार्दा और दिशा निर्धारित करता है। यह केवल विधिक दस्तावेज नहीं होता, बल्कि एक जीवंत मूल्य-व्यवस्था होती है जो राष्ट्र की आत्मा को परिभाषित करती है। संविधान दिवस हमें यह स्मरण कराता है कि भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण लोकतंत्र की स्थिरता, एकता और प्रगति का आधार हमारे संविधान की दूरदर्शिता, उदारता और संतुलन है। इसलिए किसी भी राष्ट्र में सुशासन की पहली और अनिवार्य शर्त यही है कि संविधान सर्वोच्च प्राथमिकता पर रहे, केवल शासन के लिए ही नहीं, बल्कि नागरिक जीवन के हर व्यवहार, आचरण और विचार में भी।

भारत गणराज्य का संविधान 26 नवम्बर 1949 को बनकर तैयार हुआ था। संविधान सभा के प्रारूप समिति के अध्यक्ष डॉ॰ भीमराव आंबेडकर के 125वें जयंती वर्ष के रूप में 26 नवम्बर 2015 से भारत सरकार द्वारा संविधान दिवस सम्पूर्ण भारत में हर वर्ष मनाया जा रहा है। इससे पहले इसे राष्ट्रीय कानून दिवस के रूप में मनाया जाता था। संविधान सभा ने भारत के संविधान को 2 वर्ष 11 माह 18 दिन में 26 नवम्बर 1949 को पूरा कर राष्ट्र को समर्पित किया और 26 जनवरी 1950 से संविधान अमल में लाया गया। भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व संपन्न, समाजवादी, पंथनिरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म प्राप्त कराने के लिए तथा उन सब में और उपासना की स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा और अवसर की समता, व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता और अखंडता, सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए दृढ़संकल्प होकर इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित किया गया।

भारत का संविधान दुनिया के सबसे विस्तृत एवं आधुनिक संविधानों में माना जाता है। यह हमें केवल अधिकार ही नहीं देता, बल्कि कर्तव्यों की भावना भी जगाता है। यह हमें समानता, न्याय और स्वतंत्रता से सज्जित करता है, साथ ही यह भी बताता है कि इन आदर्शों को जीवित रखना प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। जब किसी राष्ट्र में संविधान की अवहेलना शुरू होती है, तब लोकतंत्र डगमगाने लगता है। इसलिए संविधान का सम्मान करना एक विधिक प्रक्रिया का पालन मात्र नहीं, बल्कि राष्ट्रीय चरित्र की बुनियाद है। आज संविधान दिवस पर यह प्रश्न महत्वपूर्ण है कि संविधान की प्रासंगिकता आज भी उतनी ही दृढ़ता से बनी हुई है या नहीं? उत्तर स्पष्ट है-हाँ, क्योंकि हमारा समाज परिवर्तनशील है,

चुनौतियाँ बदलती हैं, लेकिन न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व जैसे मूल आदर्श समय से परे हैं। संविधान की उपयोगिता तभी सिद्ध होती है जब शासनकर्ता उसे सर्वोपरि मानें और नागरिक उसे जीवन का नैतिक मार्गदर्शक बनाएं। इसी संदर्भ में यह भी विचारणीय है कि संविधान को केवल हाथ में लेकर जगह-जगह प्रदर्शन करना, जैसाकि कुछ राजनीतिक नेता, विशेषकर राहुल गांधी, करते हैं, क्या सचमुच संविधान के सम्मान का प्रतीक है? संविधान की प्रति का सार्वजनिक प्रदर्शन तब सार्थक होता है जब उसके मूल्यों को जीवन में उतारा जाए, उसके अनुच्छेदों का पालन किया जाए, उसके प्रति संयम, गरिमा और श्रद्धा रखी जाए। संविधान को राजनीतिक हथियार बनाकर भीड़ भावनाओं को उकसाने का प्रयास, संविधान की आत्मा के विरुद्ध है। संविधान को मंचों पर लहराना सम्मान नहीं, बल्कि उसकी गंभीरता का अवमूल्यन है। संविधान कोई राजनीतिक पोस्टर या प्रदर्शन की वस्तु नहीं, वह राष्ट्र की मयार्दा का दस्तावेज है, जिसे विवेक, संयम और ईमानदारी से समझने एवं पालन करने की आवश्यकता होती है।

संविधान निमार्ता डॉक्टर भीमराव अंबेडकर का दृष्टिकोण भी यही रहा कि संविधान तभी सफल होगा जब उसके अनुयायी चरित्रवान, प्रतिबद्ध और राष्ट्रहित साधक हों। बाबा साहेब ने कहा था-ह्यसंविधान कितना भी अच्छा क्यों न हो, यदि उसे चलाने वाले अच्छे नहीं होंगे तो वह खराब सिद्ध होगा ह्ल उनका यह चिंतन आज सबसे अधिक प्रासंगिक है। उन्होंने संविधान को बनाया, पर उससे भी अधिक उन्होंने एक नैतिक चेतना जागृत की कि संविधान की शक्ति उसके लेखों में नहीं, बल्कि उस नागरिक चेतना में है जो उसे पालन करने के लिए तैयार रहती है। अंबेडकर का यह भी आग्रह था कि संविधान को केवल राजनीतिक बहस का साधन न बनाया जाए, बल्कि समाज सुधार और मनुष्य निर्माण की दिशा में उसका प्रयोग हो। उनके अनुसार संविधान को समझना यानी भारतीय समाज की आत्मा को समझना।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी संविधान को सर्वोच्च सम्मान देते हुए उसे शासन का आधारस्तंभ बनाया है। वे बार-बार कहते रहे हैं कि ह्लसंविधान हमारी शासन-व्यवस्था का पवित्र ग्रंथ है ह्ल उनकी दृष्टि में संविधान केवल कानूनों का संग्रह नहीं बल्कि अच्छे शासन, सामाजिक विश्वास और राष्ट्र निर्माण की आधारशिला है। संसद के आरंभिक सत्र हों, प्रमुख राष्ट्रीय अवसर हों या आम जनता से संवाद, हर बार उन्होंने संविधान को सर्वोच्च स्थान दिया है। उन्होंने यह भी कहा है कि ह्लसंविधान का पालन करना केवल जिम्मेदारी नहीं, बल्कि राष्ट्रभक्ति का सर्वोच्च रूप है ह्ल उनकी सरकार की प्राथमिकता यही रही है कि प्रत्येक नीति, प्रत्येक निर्णय और प्रत्येक योजना संवैधानिक मूल्यों के अनुरूप हो। मोदी के नेतृत्व में कई ऐसे प्रयास हुए जिनका उद्देश्य संविधान के प्रति जन-जागरण बढ़ाना था, जैसे ह्यसंविधान के प्रति कर्तव्य पालनह्ल अभियान, लोकतांत्रिक संस्थाओं को सुदृढ़ करना, पारदर्शी शासन एवं नागरिकों के अधिकारों की सुरक्षा। उन्होंने संविधान दिवस को केवल समारोह न बनाकर राष्ट्रीय आत्मचिंतन का पर्व बनाने का प्रयास किया, जिससे हर नागरिक संविधान को केवल पढ़े नहीं बल्कि महसूस करे, समझे और जिए।

संविधान का सम्मान केवल शासन की जिम्मेदारी भर नहीं है, बल्कि यह हर नागरिक के जीवन का हिस्सा होना चाहिए। यदि नागरिक संविधान को केवल विद्यालयों की पाठ्यपुस्तकों में सीमित मानते रहेंगे, तो यह राष्ट्र अपने लोकतांत्रिक आदर्शों से दूर होता जाएगा। संविधान का वास्तविक सम्मान तब है जब हम अपने दैनिक जीवन में समानता का पालन करें, न्याय को महत्व दें, धर्मनिरपेक्ष दृष्टि रखें, किसी के साथ भेदभाव न करें, हिंसा या अराजकता के बजाय संवाद एवं शांति का मार्ग चुनें। आज जब दुनिया में असहिष्णुता, चरमपंथ और राजनीतिक कटुता बढ़ रही है, तब हमारा संविधान एक शीतल छाया की तरह हमें संरक्षण देता है। यह हमें बताता है कि राष्ट्र केवल सत्ता परिवर्तन का खेल नहीं बल्कि मूल्यों की निरंतरता है। संविधान इन्हीं मूल्यों को स्थिर रखता है।

संविधान दिवस हमें यह भी याद दिलाता है कि संविधान का सम्मान केवल राष्ट्रीय पर्वों पर नहीं बल्कि प्रतिदिन के जीवन में होना चाहिए। नागरिकों के मन में संविधान के प्रति आदर की आदत विकसित हो, यह तभी संभव है जब समाज में संवैधानिक शिक्षण को मजबूत किया जाए, देश के नागरिकों को अधिकारों के साथ कर्तव्यों का बोध कराया जाए और हर स्तर पर संवैधानिक आचरण को प्रोत्साहित किया जाए। आज आवश्यकता है कि संविधान को राजनीतिक विवादों से ऊपर उठाया जाए। उसे नारा, प्रदर्शन और विरोध की वस्तु न बनाया जाए। बल्कि उसे एक ऐसे प्रकाश स्तंभ के रूप में देखा जाए जो हमें न्यायपूर्ण, समतामूलक और शांतिपूर्ण समाज की ओर ले जाता है। यदि हम संविधान का सम्मान करेंगे तो राष्ट्र मजबूत होगा; यदि हम इसकी अवमानना करेंगे तो लोकतंत्र कमजोर होगा।

संविधान दिवस केवल इतिहास का स्मरण नहीं है, यह भविष्य की जिम्मेदारी का बोध भी है। इसे मनाते हुए हमें अपनी राष्ट्रीय प्रतिज्ञा दोहरानी चाहिए कि हम संविधान की रक्षा करेंगे, उसके मूल्यों को जीवन में उतारेंगे और अपने देश को ऐसा बनाएंगे जैसा हमारे संविधान ने परिकल्पित किया है, न्यायपूर्ण, समानतामूलक, स्वतंत्र और बंधुत्वपूर्ण। इसी में भारत का भविष्य है, इसी में हमारी लोकतांत्रिक शक्ति का चरम है, और इसी में एक प्रगतिशील राष्ट्र की आत्मा बसती है।

संपादकीय

खतरनाक मंसूबे

नापाक पाक की ओर से सीमावर्ती राज्य पंजाब को अस्थिर करने की साजिश पिछली सदी से लगातार की जा रही है। लेकिन अब नशे का नश्तर सुनियोजित ढंग से इसके सीने पर जिस ढंग से चलाया जा रहा है, वह परेशान करने वाला है। पंजाब के पाक सीमा से लगे जिलों में नशीले पदार्थों की आपूर्ति लगातार जारी है। लेकिन अब इस साजिश में एक विचलित करने वाला अनैतिक मोड़ देखने को मिल रहा है। इसमें पाक स्थित ड्रग माफिया भारतीय सीमा में नाबालिगों को एक नशा आपूर्तिकर्ता के तौर पर भर्ती कर रहे हैं। यह कोई मामूली साजिश नहीं है, बल्कि एक खतरनाक प्रवृत्ति को बढ़ावा दिया जा रहा है। ये तकनीकी बदलावों, कानून की खामियों और सबसे बढ़कर बच्चों की मासूमियत का फायदा उठाने का कुत्सित प्रयास ही है। दरअसल, सीमा पार बैठे नशा माफिया कानून के छिद्रों व परिस्थितियों का लाभ उठाने से नहीं चूकते। अमृतसर, तरनतारन, फिरोजपुर और फाजिल्का के किशोरों को अपने जाल में फंसा रहे हैं। इन किशोरों में कई आर्थिक तंगी से जूझ रहे परिवारों से हैं। जिन्हें चंद रुपयों का प्रलोभन दिया जाता है। उन्हें स्मार्टफोनों का लालच भी दिया जाता है। इसके अलावा जो किशोर नशे की दलदल में धंस चुके हैं उनकी कमजोर नस को पकड़कर उन्हें मुफ्त ड्रग्स का लालच दिया जाता है। किसी भी देश के किशोरों का नशे के संजाल में फंसना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। बच्चे भविष्य के भारत के कर्णधार होते हैं। यदि वे अभी से नशे की दलदल और नशीले पदार्थों की आपूर्ति में लग जाएंगे तो देश-समाज का भविष्य कैसा होगा, अंदाजा लगाना कठिन नहीं है। जिस काम को किशोर लालच से अंजाम दे रहे हैं, सही मायनों में वह बेहद खतरनाक है। वे ड्रोन से गिराए गए हेरोइन के पैकेट व कुछ मामलों में खतरनाक अवैध हथियार उठाते हैं और उन्हें ड्रग माफिया द्वारा बताए गए एजेंटों तक पहुंचाते हैं। दरअसल, आमतौर पर किशोरों की सामान्य सक्रियता को संदिग्ध नहीं माना जाता। उनका साफ-सुथरा रिकॉर्ड उन्हें कानून प्रवर्तन अधिकारियों की नजर से बचा लेता है। यदि नाबालिगों की गिरफ्तारी होती भी है तो वे भारतीय कानूनों के हिसाब से गंभीर सजा से बच जाते हैं। इस तरह, उनकी कम उम्र ही उन्हें सीमा पार बैठे नशे के तस्करों के लिये उपयोगी बना देती है। इन बच्चों के खिलाफ कार्रवाई करते समय प्रवर्तन एजेंसियों को उदार रवैया अपनाना चाहिए। दरअसल, कुछ बच्चे परिस्थितियों के मारे भी होते हैं। वे मूलतः अपराधी नहीं होते। कुछ शातिर अपराधी उनका इस्तेमाल करके इस अपराध की दलदल में धकेल देते हैं। सही मायनों में वे सीमा पार से रची गई साजिश और हमारी अपनी व्यवस्था की कमजोरियों के कुचक्र व उससे उपजी आपराधिक व्यवस्था में आसानी से फंस जाते हैं। असल में, भारतीय किशोर न्याय कानून का उद्देश्य नाबालिगों को सुधारना और सुरक्षा करना होता है। लेकिन इस कानून की मूल भावना का लाभ संगठित नेटवर्कों द्वारा अपने मंसूबों को अंजाम देने को उठाया जा रहा है।

चिंतन-मनन

भावना भी समझें

एक आदमी बस में रोजाना ही यात्रा करता था। वह बस में केले खाता और छिलके को खिड़की से फेंक देता। एक दिन एक भाई ने कहा, भाई! सड़क पर छिलके डालना उचित नहीं है। दूसरे फिसलकर गिर पड़ते हैं। छिलकों को एक ओर डालना चाहिए। उसने कहा, अच्छी बात है। दूसरे दिन की बात है। पूर्व दिन वाले दोनों यात्री एक ही बस में बैठे हुए थे। एक ने केले छीले, खाए और छिलके डाल दिए। सड़क पर नहीं, अन्यत्र कहीं। साथी ने कहा, धन्यवाद! कल जो मैंने कहा, उसे तुमने मान लिया। आज छिलके सड़क पर नहीं फेंके। उसने कहा, सड़क पर तो नहीं फेंके, पर मेरे पास जो दूसरा यात्री बैठा था, उसकी जेब में चुपके से छिलके डाल दिए। सड़क पर उन्हें डालने की नौबत ही नहीं आई।

हर आदमी ?से ही समस्या को दूसरों की जेब में डालता जाता है और यह मान लेता है कि समस्या का समाधान हो गया। समस्या सुलझती नहीं। एक समस्या सुलझती है, तो दूसरी उलझ जाती है। समस्या के समाधान का सही मार्ग है-भावनाओं पर ध्यान देना। जो भी काम किया जाता है, उसको करने से पूर्व यह सोचना होगा कि मैं यह काम शरीर की सुविधा के लिए कर रहा हूं, पर इससे कहीं मन की समस्या उलझ तो नहीं रही है? कहीं भावना की समस्या गहरी तो नहीं होती जा रही है? हम तीनों समस्याओं पर एक साथ ध्यान दें। जब तक शरीर की समस्या, मन की समस्या और भावना की समस्या पर समवेत रूप में ध्यान नहीं देंगे, तब तक समाधान नहीं मिलेगा।

मल्हारगढ़ थाना : दो चेहरे, दो कहानी

एक ओर देश के बेस्ट थानों में शामिल, दूसरी ओर गंभीर करतूत

स्वच्छता, डिजिटल सेवाओं और त्वरित निस्तारण के आधार पर राष्ट्रीय रैंकिंग में चमका; पर हाईकोर्ट में निर्दोष छात्र को फंसाने का गंभीर आरोप

मंदसौर 7 दिसम्बर (निप्र)। जिले का मल्हारगढ़ थाना हाल ही में उस समय सुर्खियों में आया जब उसे देशभर के श्रेष्ठ थानों की रैंकिंग में नौवां स्थान मिला। अपराध नियंत्रण, FIR दर्ज करने की तत्परता, जन-संपर्क, शिकायत निवारण, सफाई व्यवस्था और पुलिसकर्मियों की जवाबदेही जैसे मापदंडों पर इस थाने ने बड़ा स्कोर हासिल किया।

विशेष रूप से स्वच्छता, डिजिटल सेवाओं, त्वरित केस निस्तारण और कम्युनिटी पुलिसिंग में थाना चमकता हुआ दिखाई दिया। लेकिन इसी थाने की दूसरी तस्वीर ने न केवल जिले बल्कि पूरे प्रदेश को हिलाकर रख दिया—एक ऐसी तस्वीर जिसने 'बेस्ट थाना' की चमक को एक झटके में धुंधला कर दिया।

झूठा ड्रग केसः हाईकोर्ट भी रह गया हैरान – यही मल्हारगढ़ पुलिस अब सवालों के घेरे में है, क्योंकि उसी ने 18

वर्षीय छात्र सोहन जोधपुर को 29 अगस्त 2025 को ड्रग तस्करी के झूठे आरोप में गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। सोहन—एक किसान परिवार का होनहार छात्र, जिसने 12वीं फर्स्ट डिवीजन में पास कर PSC की तैयारी शुरू की थी। जब परिजन हाईकोर्ट पहुंचे और बस के CCTV फुटेज पेश किए, तो सच्चाई सामने आते ही कोर्ट भी स्तब्ध रह गया—फुटेज में साफ नजर आया कि पुलिसकर्मी सादी वर्दी में बस को रोककर सोहन को जबर्दस्ती उठाकर ले जा रहे हैं।

हाईकोर्ट की तल्ख टिप्पणी – हाईकोर्ट ने तल्ख टिप्पणी करते हुए कहा—"यह मामला पूरे थाने की संलिप्तता दिखाता है, इसे CBI को ट्रांसफर किया जाना चाहिए।"

सुबह उठाया, शाम को केस दर्ज – फुटेज में 29 अगस्त की सुबह 11:39 बजे छात्र को उठाते दिखाया गया, जबकि पुलिस ने दावा किया कि 5:17 बजे उसे 2.7 किलो अफीम के साथ पकड़ा गया। हाईकोर्ट ने जब पुलिस की कहानी और वीडियो साक्ष्यों को सामने रखा, तो पुलिस के तर्क एक-एक कर ढहते चले गए।

ऐसे खुला राज – जांच अधिकारी ने पहले तो यह कहकर पल्ला झाड़ा कि बस में दिख रहे लोग मल्हारगढ़ थाना पुलिस के नहीं हैं। लेकिन जब वकील हिमांशु ठाकुर ने थाने के अंदर-बाहर के फोटो व वीडियो पेश किए, तो कोर्ट ने माना—"बस से उठाया गया युवक वही सोहन है।"

CCTV ने खोली पोल, परिजन की जद्दोजहद काम आई – ट्रेवल्स कंपनी से फुटेज निकालना आसान नहीं था। पहले तो कंपनी ने यह कहकर मना किया कि संचालन राजस्थान से होता है। लेकिन परिजनों के आग्रह और दबाव के बाद आखिरकार फुटेज मिला, जिसने पूरी कहानी उलट दी।

अदालत का सख्त रुख—SP को तलब – हाईकोर्ट ने मंदसौर SP को 9 दिसंबर को स्वयं उपस्थित होने का आदेश दिया है और पूछा जाएगा—"क्या यह सब आपके निर्देश पर हुआ या पुलिसकर्मियों की मनमानी थी?"

दो तरह की सुर्खियों में एक ही थाना – एक तरफ मल्हारगढ़ थाना देश के श्रेष्ठ थानों की सूची में चमक रहा है, तो दूसरी तरफ वही थाना हाईकोर्ट की फटकार और गंभीर आरोपों के घेरे में है। यह विरोधाभास न केवल पुलिस की कार्यशैली पर सवाल उठाता है, बल्कि उस पूरे मूल्यांकन तंत्र पर भी चर्चा खड़ी करता है जो किसी थाने को 'श्रेष्ठ' की श्रेणी में रखता है।

एडवोकेट का कहना है:-

"पुलिस ने एक निर्दोष छात्र को झूठे केस में फंसाया है। CCTV फुटेज साफ दिखाता है कि पुलिस उसे जबर्दस्ती बस से उतारकर ले गई। कोर्ट ने भी माना है कि इसमें पूरा थाना इन्वॉल्व है।"

– हिमांशु ठाकुर
एडवोकेट, इंदौर

फैमिली कोर्ट में पेश नहीं हुए मंदसौर के जॉइंट कलेक्टर, पत्नी ने सस्पेंड करने की मांग की

मन्दसौर 8 दिसम्बर (निप्र)। मंदसौर के जॉइंट कलेक्टर राहुल चौहान के खिलाफ इंदौर में दहेज प्रताड़ना का केस दर्ज होने के बाद अब उनकी मुश्किलें बढ़ती जा रही है। सोमवार को हाई कोर्ट के आदेश के बाद फैमिली कोर्ट में सुनवाई होना थी, लेकिन चौहान फिर कोर्ट के समक्ष पेश ही नहीं हुए। उनकी ओर से वकील ने आगे की सुनवाई के लिए तारीख मांगी। इस पर कोर्ट ने 17 दिसंबर की तारीख दी। इस दिन दोनों पक्षों के वकील के बीच बहस होना है। पिछली सुनवाई में पत्नी निर्मला तो पेश हुई थी लेकिन जॉइंट कलेक्टर पेश नहीं हुए थे। इसके चलते कोर्ट ने 8 दिसंबर की तारीख तय की थी। इसके साथ ही हाई कोर्ट के आदेश के परिपालन में दोनों को व्यक्तिगत रूप से पेश होने को कहा था। निर्मला ने कहा कि पति कहते हैं, वे मुझे भरण पोषण के लिए 15 हजार रुपए प्रति माह देते हैं। यह बिल्कुल झूठ है। अगर ऐसा होता तो मैं फैमिली कोर्ट क्यों आती। हाई कोर्ट के आदेश पर भरण पोषण का केस रिस्टोर हुआ है, इसलिए अब फैमिली कोर्ट में केस चलेगा। मुझे न्याय की उम्मीद है लेकिन वे आज क्यों नहीं आए। इसका मतलब कि वे झूठ बोल रहे हैं।

निर्मला चौहान ने मांग की है कि पति के खिलाफ हुई एफआईआर के आधार पर उन्हें सस्पेंड किया जाना चाहिए ताकि वे जांच को प्रभावित न कर सके। उन पर शासकीय संपत्ति का दुरुपयोग करने और बिना तलाक दिए दूसरी शादी की तैयारी करने जैसे गंभीर कदाचारों के लिए विभागीय जांच शुरू की जाएं।

कार्यक्रम अधिकारी अंकिता पंड्या ने आंगनवाड़ी केंद्र एवं शिशु गृह का निरीक्षण किया

नीमच । महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला कार्यक्रम अधिकारी सुश्री अंकिता पंड्या ने शनिवार को परियोजना जावद और नीमच ग्रामीण के कुल 7 आंगनवाड़ी केंद्रों का आकस्मिक निरीक्षण किया । परियोजना जावद के आंगनवाड़ी केंद्र नयागांव क्रमांक 01,02,04 व 05 में बच्चों की उपस्थिति कम पाई जाने पर बच्चों की उपस्थिति बढ़ाने के निर्देश कार्यकर्ताओ को दिए गए। केंद्र पर नाश्ता व भोजन की गुणवत्ता सुधार करने के लिए स्व सहायता समूह को निर्देशित किया गया।

परियोजना नीमच ग्रामीण के आंगनवाड़ी केंद्र चैनपुरा खदान में एक भी बच्चा उपस्थित नहीं पाया गया,सहायिका भी निर्धारित यूनिफॉर्म में नहीं थी ।इस पर आंगनवाड़ी सहायिका का मानदेय कटौत्रा करने के निर्देश दिए व कार्यकर्ता को चेतावनी जारी की जा रही है। आंगनवाड़ी केंद्र बामन बर्डी क्रमांक 01 में

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सहायिका दोनों उपस्थित पाई गई तथा बच्चे भी भोजन करते पाए गये। आंगनवाड़ी केंद्र क्रमांक 02 बामनबर्डी में आंगनवाड़ी सहायिका यूनिफॉर्म में नहीं मिली जिसके लिए चेतावनी जारी की जा रही है व बच्चों की उपस्थिति भी कम पाई गई। किचन शेड का अवलोकन व बामनबर्डी में रसोइयों को आवश्यक निर्देश दिए । सभी 7 केंद्रों पर बच्चों की उपस्थिति को नियमित करने,ईसीसीई गतिविधि पर विशेष ध्यान देने और नियमानुसार केंद्र संचालन के निर्देश दिए गए हैं । शिशुगृह नीमच के भी आकस्मिक निरीक्षण में 3 बच्चे आश्रय रत पाए गए । बच्चों से चर्चा की गई। व्यवस्था ठीक पाई गई तथा रिकॉर्ड भी अद्यतन पाया गया।

अपराध : नीमच पुलिस की बड़ी कार्रवाई, एक साल से चल रहे थे वांटेड

मानव तस्करी के दो फरार इनामी आरोपी गिरफ्तार

एसपी के निर्देश पर बनी दो टीमों ने पाई सफलता, सायबर सेल की मदद से चित्तौड़गढ़ से दबोचे गए 10-10 हजार के इनामी बदमाश

नीमच । थाना बघाना, नीमच पुलिस ने मानव तस्करी के एक साल पुराने मामले में बड़ी सफलता हासिल करते हुए दो फरार इनामी आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दोनों आरोपियों पर 5-5 हजार रुपये का इनाम घोषित था और वे लंबे समय से पुलिस को चकमा दे रहे थे। एसपी अंकित जायसवाल के निर्देश पर फरार आरोपियों की तलाश और 173(8) जाफो / धारा 193(9) बीएनएसएस के प्रकरणों के निराकरण हेतु विशेष अभियान चलाया जा रहा था। इसी क्रम में एएसपी नवल सिंह सिसोदिया और सीएसपी किरण चौहान के मार्गदर्शन में थाना प्रभारी राधेश्याम दांगी के नेतृत्व में दो पुलिस टीमें गठित की गईं। मुखबिर सूचना और सायबर सेल की तकनीकी मदद से पुलिस ने मानव तस्करी के अपराध क्रमांक

368/2024, धारा 143(2), 318(4), 319(2), 111(4), 115(2), 351(2), 3(5) बीएनएस तथा धारा 193(9) बीएनएसएस में वांटेड दोनों आरोपियों को चित्तौड़गढ़ जिले के ग्राम केली से दबोच लिया।

पकड़े गए आरोपी – प्रहलाद उर्फ राम प्रहलाद पिता प्रभु लाल तेली व सांवरा पिता भेरूलाल तेली, दोनों निवासी ग्राम केली, थाना निम्बाहेड़ा, जिला चित्तौड़गढ़ (राजस्थान) के बताए गए हैं।पुलिस कार्रवाई में निरीक्षक राधेश्याम दांगी, उपनिरीक्षक रामकिशन सिंघावत, सउनि कैलाश सोलंकी, सउनि अमर सिंह खराड़ी, प्रधान आरक्षक दिलीप जाट, आरक्षक राहुल चंदेल, आरक्षक राहुल डाबी तथा सायबर सेल टीम के प्रधान आरक्षक प्रदीप शिंदे, आरक्षक लखनसिंह और आरक्षक कुलदीप सिंह की सराहनीय भूमिका रही।

शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

सेहत का राज बस 4 ग्लास पानी एक साथ

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमजोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कब्ज, एसीडिटी, कमजोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है। कमी है तो बस इसके जनसाधारण के बीच प्रसार की।

पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएं और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पी जाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुंह न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूकें नहीं। पानी पीने के पौन घंटे बाद आप ब्रश/दातून, मुंह धोना, शौचकर्म इत्यादि नित्यकर्म कर सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार या कमजोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरूआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा।

चार ग्लास पानी पीने की यह विधि स्वस्थ या बीमार, सभी के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है। सकनीरा एसोसिएशन के अनुभव द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि कई बीमारियां इस प्रयोग से निम्नलिखित समय में दूर होती जाती हैं।

- मधुमेह एक माह के लगभग।
- उच्च रक्तचाप एक माह के लगभग।
- गैस दो सप्ताह के लगभग।
- टी.बी. छः माह के लगभग।
- कब्जीयत- दो सप्ताह के लगभग।

सावधान रहें ताजातरीन सब्जियों से

यूं तो हम हर रोज तरह-तरह की सब्जियां खाते हैं लेकिन वे ताजा होती हैं इस बारे में कुछ भी कहना मुश्किल है। हर रोज सामने आ रही बीमारियों के पीछे कहीं न कहीं एक कारण यह भी है कि आज इंसान को शुद्ध और ताजा आहार नसीब नहीं हो पा रहा। मिलावट और रसायन संरक्षण से सब्जियां भी अछूती नहीं हैं।

सब्जी विक्रेता आज या तो रसायन में संरक्षित कर रखी गई सब्जियां बेचते हैं या फिर मुनाफे के चक्कर में लौकी जैसी सब्जियों का आकार बढ़ाने के लिए उनमें ऑक्सीटोसिन इंजेक्शन लगा देते हैं। आहार विशेषज्ञ का कहना है कि लोगों को अपने आहार में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए और ऐसी सब्जियों के सेवन से बचना चाहिए जो बहुत दिनों से संरक्षित कर रखी गई हों। ताजा सब्जियां जहां खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं वहीं उनमें विटामिन काबोहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व भी प्रचूर मात्रा में होते हैं लेकिन सावधानी यह जरूरी है कि सब्जियां सचमुच ताजा हो न कि उन्हें इंजेक्शन से ताजा बनाया गया हो। बाजार से सब्जियां खरीदते समय बहुत सतर्क रहने की जरूरत है। यदि ऐसी सब्जी खरीद ली जाती है, जिसका आकार बढ़ाने के लिए या चमकदार दिखाने के लिए किसी रसायन का इस्तेमाल किया गया हो तो इससे पेट में अल्सर अम्लता और गैस बनने जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। सब्जियों को संरक्षित कर रख दिए जाने स` उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए कि एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे बार-बार गर्म करके रात तक इस्तेमाल किया जाता रहे। ऐसा करने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और शरीर को कोई फायदा नहीं पहुंचता। एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे कुछ घंटों के भीतर ही इस्तेमाल कर लेना चाहिए। सब्जी को फिज में रख देने का मतलब यह नहीं है कि वह जरा भी खराब नहीं होगी। फिज में रखी सब्जी को भी छह-सात घंटे के भीतर इस्तेमाल कर लेना चाहिए। इसके बाद उसके पोषक तत्वों में ह्रास होने लगता है।

सिर्फ 5 आहार ठंड में रखे सदाबहार

सर्द मौसम में व्यायाम करके अपने शरीर को गर्म व ऊर्जावान बनाए रखने के साथ ही अपने भोजन में ऐसी चीजों को शामिल करना भी जरूरी हो गया है जिनकी कम मात्रा लेने पर भी शरीर को भरपूर कैलोरी मिले। पेश है 5 ऐसे आहार जो आपको सर्दियों में तरोताजा और स्वस्थ बनाएंगे।

सलाद

आपके सुबह व शाम के भोजन में सलाद के लिए एक सुरक्षित स्थान होना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूड लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए बेहतर विकल्प है। सलाद के लिए प्रयोग में आने वाली कच्ची सब्जियों व फलों में एंटी ऑक्सीडेंट, नेचुरल एंजाइम्स और फाइबर्स होते हैं जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ ही भोजन के पाचन में भी सहायक होते हैं। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप सेहत के प्रति जागरूक हैं तो आपको रोजाना कम से कम एक बड़ा कप हरी सलाद खानी चाहिए।

छिलके वाली दालें

छिलके वाली दालों में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ ही दालों में फोलिक एसिड, विटामिन ए, विटामिन बी आदि होता है। इनका रोजाना सेवन शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है जिससे आपका वजन नियंत्रित होता है।

पीले व खट्टे फल

फलों में सबसे अधिक गुणकारी खट्टे फल होते हैं। पीले व नारंगी रंग के फलों में बीटा केरोटिन व एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। खट्टे फल विटामिन सी, कैल्शियम, मिनरल, फाइबर्स आदि का प्रमुख स्रोत होते हैं जो शरीर के विकास के लिए उपयोगी होते हैं। नींबू में मौजूद पेक्टिन शरीर में जमा वसा को गलाता है और पाचन प्रक्रिया को भी धीमा करता है जिससे खाने के बाद भी लगने वाली भूख शांत होती है। खट्टे फलों का सेवन डाइबीटिज, कैंसर, एनीमिया, मोतियाबिंद, अस्थमा, किडनी में पथरी आदि रोगों में लाभदायक होता है। इन फलों को निरंतर सेवन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती है।

तरल, जूस व ड्रिंक

भोजन के पूर्व या पश्चात यदि आप तरल पदार्थ लेने के आदी हैं तो इस सर्द मौसम में भी आप छाछ, लस्सी, दही व फ्रूट जूस का सेवन कर सकते हैं। दही, छाछ व ताजे फलों का रस आपके शरीर के लिए गुणकारी होता है। खट्टे फलों में नींबू का रस वजन कम करने, डेंटल केयर, बुखार, रक्त शुद्धि आदि में सहायक होता है। भोजन के बाद ली जाने वाली छाछ में दूध की अपेक्षा फैट की मात्रा कम होती है। यदि हम लिक्विड में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की कम मात्रा होती है।

अंकुरित अनाज

अंकुरित किए जाने से अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। चना, मूंग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। सर्दियों के मौसम में नाश्ते में अंकुरित अनाज को शामिल करना स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर है। भरपूर अंकुरित अनाज का सेवन आप सूप या सलाद के साथ भी कर सकते हैं। सुलभ, सस्ता, बनाने में आसान व पौष्टिक होने के कारण अंकुरित अनाज का सेवन आपके शरीर के लिए लाभदायक होता है। विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, एंटी ऑक्सीडेंट आदि की भरपूर मात्रा होने के कारण अंकुरित अनाज हमारे भोजन के पाचन में भी सहायक होता है।

ब्रेस्ट कैंसर से बचाता है विटामिन डी

ब्रिटेन के विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी के सेवन से स्तन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है. लंदन की सर्जन एवं प्रो. केफाह मोकबेल के अनुसार इससे एक हजार जिंदगियां प्रतिवर्ष बचाई जा सकती हैं. वैसे तो धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है. लेकिन महिलाएं अक्सर अपनी दिनचर्चा में इससे महरूम हो जाती है. प्रो. मोकबेल का दावा है कि 20 साल की आयु के बाद महिलाएं को प्रतिदिन एक विटामिन डी की गोली का सेवन करना चाहिए. इसके सेवन से स्वस्थ्य महिलाओं में भी ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका काफी घट जाती है. महिलाओं में जरूरी विटामिन डी लेबल काफी उच्च स्तर का होता है. जो अक्सर कम हो जाता है. इसे मेंटेंन करके खतरे को कम किया जा सकता है.

अध्ययन के अनुसार इसका (विटामिन डी की गोलियों का) खर्च काफी कम है और लाभ काफी अधिक क्योंकि इससे बड़ी परेशानी की आशंका काफी कम हो जाती है. एक अध्ययन के अनुसार, ब्रिटेन में हर साल 50 हजार महिलाएं ब्रेस्ट कैंसर की चपेट में आ रही हैं. इसमें 1200 मौत के मुंह में चली जाती हैं. अध्ययन के अनुसार, वैसे तो विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है. लेकिन अब यह भी माना जाता है कि विटामिन डी इम्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में भी लाभकारी है. यह दोनों कैंसर की रोक के अहम कारक हैं. अमेरिका के हार्वर्ड स्कूल और पब्लिक हेल्थ के अनुसार विटामिन डी की कमी से कई बड़ी बीमारियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, फ्लू, कई प्रकार के कैंसर, टीबी और स्केरोसिस का खतरा बढ़ जाता है. विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है यह इम्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में लाभकारी हेल्थ फैक्ट्स है.

जरा संभलकर मम्मी टू बी...

गर्भावस्था के दौरान जरा सी असावधानी बरतने पर आपको कमर दर्द संबंधी समस्या उत्पन्न हो सकती है। इससे बचने के लिए आइए जानते हैं क्या करें और क्या न करें

ऐसा न करें

- भारी वस्तुएं न उठाएं।
- कमर को झुकाएं नहीं।
- उल्टे-सीधे तरीके से न लेटें।
- जगने पर बिस्तर से झटके में न उठें।
- ज्यादा देर के लिए हाई हील न पहनें।
- कंधे पर भारी बैग लटकाकर न चलें।
- हर काम अपने सिर पर लेने की कोशिश न करें।

ऐसा करें

- भारी वस्तुएं उठाने के लिए अपने पति या अपने किसी खास से कहें।
- कमर झुकाने के बजाय घुटनों के बल बैठें और अपनी कमर सीधी रखें।
- अपनी स्पाइन को सीधा रखने के लिए जिस करवट लेटी हैं उस तरफ घुटनों के बीच में एक तकिया जरूर रखें।
- नींद से उठने पर पहले करवट लें। फिर अपने हाथों का सहारा लेकर बैठ जाएं।
- हाई हील के स्थान पर लो हील और फ्लैट जूते-चप्पल का ही इस्तेमाल करें। इससे आपकी पेल्विस और पीठ सीधी रहेगी।
- भारी बैग के बजाय बैक पैक का इस्तेमाल करें।
- जितना संभव हो घर के कामों की जिम्मेदारियां परिवार के सदस्यों को सौंपें। आपके साथ ही आने वाले नन्हें मेहमान को भी तो सुकून चाहिए।

होमगार्ड लाईन में मनाया गया म.प्र.होमगार्ड एंव नागरिक सुरक्षा दिवस समारोह

कलेक्टर एवं एस.पी. ने होमगार्ड परेड़ का निरीक्षण कर सलामी ली

उत्कृष्ट कार्य करने वाले होमगार्ड सैनिक उनके प्रतिभाशाली बेटे, बेटियां सम्मानित

नीमच । जिला होमगार्ड लाईन कनावटी में शनिवार को म.प्र. होमगार्ड एवं नागरिक सुरक्षा दिवस समारोह आयोजित किया गया। कलेक्टर हिमांशु चंद्रा एवं एसपी अंकित जायसवाल ने इस अवसर पर आयोजित होमगार्ड की भव्य परेड़ का निरीक्षण कर, सलामी ली। कलेक्टर एवं एसपी ने उत्कृष्ट कार्य करने वाले होमगार्ड सैनिकों और उनके प्रतिभाशाली बेटे, बेटियों को प्रशस्ति पत्र एवं नगद राशि प्रदान कर सम्मानित किया।

इस मौके पर एसडीएम बी.एस.कलेश, एसडीएम संजीव साहू, जिला कमाण्डेंट होमगार्ड युवराज सिंह चौहान व अन्य अधिकारी उपस्थित थे ।

होमगार्ड लाईन कनावटी में होमगार्ड स्थापना दिवस एवं नागरिक सुरक्षा दिवस पर आयोजित परेड़ का नेतृत्व प्लाटून कमाण्डेंट श्रीमती पुष्पा पंवार एवं जयपाल सिंह ने किया। प्रथम प्लाटून का नेतृत्व प्लाटून कमाण्डर आजाद सिंह, द्वितीय प्लाटून का नेतृत्व शंकर सिह तथा सार्थक पाटीदार के नेतृत्व में एनसीसी की प्लाटून, तथा गोविन्द धनगर के नेतृत्व में सिविल डिफेन्स वालिंटियर की प्लाटून ने भव्य एवं आकर्षक मार्च पास्ट परेड प्रस्तुत की।

पुलिस अधीक्षक अंकित जायसवाल ने होमगार्ड महानिदेशक सुश्री प्रज्ञा ऋचा श्रीवास्तव के होमगार्ड स्थापना दिवस के संदेश का वाचन किया।

कलेक्टर एवं एस.पी. ने आपदा प्रबंधन में उत्कृष्ट कार्य करने वाले पर सैनिक दिनेश धनगर, यशवंत पंवार, दशरथ गुंद्रात लक्ष्मण सिंह, श्यामलाल धनगर, श्याम लाल चौहान, शंकरसिह, जयपालसिंह, आजादसिह, विक्रमसिह, दुर्गालाल, एवं भूरालाल को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। साथ ही नायक भेरूलाल मालवीय की पुत्री सुश्री दिव्या मालवीय को बीएससी नर्सिंग में में 84 प्रतिशत अंक अर्जित करने पर 10 हजार रूपये, सैनिक ओमप्रकाश मेघवाल की पुत्री सुश्री पायल मेघवाल को बीएससी में 70 प्रतिशत अंक लाने पर दस हजार रूपये, नायक भेरूलाल मालवीय की पुत्री सुश्री वंदना मालवीय को डिप्लोमा इन लैब टैक्नीशियन में 69.3 प्रतिशत अंक लाने पर 7500 रूपये तथा सैनिक विक्रम सिह चंद्रावत की पुत्री सुश्री राजेश्वरी चंद्रावत एवं सैनिक दिनेश धनगर के पुत्र गोविंद धनगर को दसवीं में सर्वाधिक क्रमशः 90.4 व 76.8 प्रतिशत अंक लाने पर क्रमशः 5 हजार व 3 हजार रूपये का चेक प्रदान कर सम्मानित किया ।

कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने अपने उदबोधन में होमगार्ड के अधिकारियों एवं जवानों को होमगार्ड दिवस पर शुभकामनाएं देते हुए आपदा प्रबंधन के कार्यो में उनके योगदान की सराहना की। कलेक्टर एवं एसपी ने होमगार्ड लाईन में आयोजित आपदा प्रबंधन उपकरणों, सामग्री की प्रदर्शनी का अवलोकन भी किया। कार्यक्रम का संचालन प्रो. संजय जोशी ने किया तथा जिला कमाण्डेंट युवराज सिंह चौहान ने आभार माना।

प्रदेश में बॉन्ड वाले डॉक्टर्स की भर्ती नियम बदलेगी सरकार !

आयुष्मान योजना को लेकर मुख्यमंत्री मोहन ने जारी किए निर्देश

भोपाल । मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने विभागों की समीक्षा बैठकों के क्रम में आज लोक स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग की समीक्षा की, मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में स्वास्थ्य सेवाओं में आमूलचूल परिवर्तन लाना ही सरकार की मंशा है। स्वास्थ्य सेवाओं के आधुनिकीकरण और चिकित्सा शिक्षा के व्यापक विस्तार के लिए सरकार बहुस्तरीय सुधार लागू कर रही है।

उन्होंने बताया कि सरकार पन्ना, बैतूल, कटनी और धार में नए मेडिकल कालेज बनाने जा रही है जिनका भूमिपूजन जल्द ही होगा उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिक से अधिक अस्पतालों और डॉक्टर्स को आयुष्मान योजना से जोड़ें, सीएम ने कहा बॉन्ड वाले डॉक्टर्स को प्रदेश में ही सेवाएं देने के लिए करें तैयार, उन्होंने कहा बॉन्ड वाले डॉक्टर्स के भर्ती नियम सरकार बदलेगी और इसके लिए जल्द ही कैबिनेट में प्रस्ताव लाया जाएगा ।

डॉ मोहन यादव ने कहा कि जो अस्पताल या डॉक्टर आयुष्मान योजना के तहत इलाज नहीं करते हैं या इस योजना में इम्पैनल्ड नहीं है, उन्हें भी इस योजना से जोड़ा जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि डॉक्टर्स की आपूर्ति के लिए विभाग भर्ती प्रक्रिया में तेजी लाए। यह प्रयास किया जाए कि फील्ड में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों के संचालन के लिए निजी चिकित्सकों की भी सेवाएं ली जाए। इसके लिए उन्हें कॉल पर बुलाने के अलावा अच्छा मानदेय (इन्सेंटिव) भी दिया जाए।

बॉन्ड वाले डॉक्टर्स को MP में ही सेवाएं देने के लिए रोका जाए

उन्होंने कहा कि चिकित्सा शिक्षा ग्रहण कर रहे ऐसे विद्यार्थी, जिनकी फीस सरकार द्वारा दी जा रही है, ऐसे बॉन्ड वाले डॉक्टर्स को मध्य प्रदेश में ही सेवाएं देने के लिए रोका जाए। ऐसे डॉक्टर्स को प्रदेश के जनजातीय एवं दूरस्थ क्षेत्रों में सेवाएं देने के लिए इन्हें भी आकर्षक मानदेय राशि दी जाए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में तेजी से नए मेडिकल कॉलेज स्थापित हो रहे हैं, ऐसे में अधिक संख्या में डॉक्टर्स की आवश्यकता होगी। बॉन्ड वाले डॉक्टर्स को प्रमोट कर, इनके मानदेय का रिवीजन कर सभी नए मेडिकल कॉलेजेस एवं फील्ड के अस्पतालों में इनकी सेवाएं ली जाए।

जैविक उत्पादों को बढ़ावा देने जिला प्रशासन की पहल है, जैविक हाट

कलेक्टर एवं जि.प.सदस्य सुश्री धाकड़ ने किया जैविक हाट का अवलोकन, कलेक्टर ने खरीदे जैविक हाट से जैविक उत्पाद

नीमच । प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव की मंशानुरूप जिला प्रशासन नीमच द्वारा जिले के नागरिकों आमजनों को एक ही स्थान पर अच्छी गुणवत्ता के जैविक उत्पाद उपलब्ध कराने और जैविक उत्पादक किसानों को प्रोत्साहित करने के लिए नीमच के दशहरा मैदान में शनिवार को साप्ताहिक जैविक हाट बाजार लगाया गया है। इस जैविक हाट बाजार में बड़ी संख्या में जैविक फल, सब्जियां, अनाज, दालों, जैविक, खाद एवं अन्य जैविक उत्पाद तैयार करने वाले प्रगतिशील किसानों द्वारा अपने जैविक उत्पादों की स्टाल एवं प्रदर्शनी लगाई गई है ।

कलेक्टर हिमांशु चंद्रा, जिला पंचायत सदस्य सुश्री मनीषा धाकड एवं कृषि वैज्ञानिकों, एसडएम संजीव साहू ने जैविक हाट बाजार में जैविक उत्पादों की स्टालों का अवलोकन किया। कलेक्टर ने जैविक हाट में से जैविक पपीता, फल एवं जैविक हल्दी एवं जैविक मिर्च पाउडर का पैकेट नगद राशि देकर खरीदा । न.पा नीमच, कृषि एवं अन्य विभागों के सहयोग से जिला प्रशासन द्वारा लगाए गये इस जैविक हाट बाजार के प्रति नागरिकों में अच्छा उत्साह देखने को मिल रहा है। साथ ही जैविक उत्पादक किसान भी अपने उत्पादों की बिक्री एवं प्रदर्शन के लिए हाट बाजार के रूप में जिला मुख्यालय पर एक मंच उपलब्ध होने से काफी खुश है। कृषि महाविद्यालय मंदसौर के विद्यार्थियों ने भी जैविक हाट बाजार का अवलोकन किया। इस मौके पर विभिन्न विभागों के अधिकारी कर्मचारी जैविक उत्पादक किसान व शहरवासी उपस्थित थे ।

कृति संस्था ने पंडित शिवनारायण गौड़ की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

नीमच विकास और साहित्यिक योगदान को किया याद

नीमच। क्षेत्र की अग्रणी साहित्यिक सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्था कृति ने अपने संस्थापक एवं मानद सदस्य, सुप्रसिद्ध साहित्यकार स्व. पंडित शिवनारायण जी गौड़ की पुण्यतिथि पर शहीद स्मारक स्थित उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर उनके बहुआयामी व्यक्तित्व और असीम कृतित्व को स्मरण किया गया।

पंडित गौड़ जी नीमच के दैनिक समाचार पत्र 'नई विधा' के संस्थापक रहे। उनके संपादकीय लेखन की उत्कृष्टता का यह प्रमाण है कि अनेक पाठक आज भी उनके संपादकीयों को संजोकर रखते हैं। उन्होंने नीमच के विकास पुरुष स्व. सीताराम जाजू की स्मृति में 'जाजू स्मृति ग्रंथ' का प्रकाशन कराया, जिसमें न केवल स्व. जाजू के जीवन का विस्तार से वर्णन है, बल्कि नीमच जिले व स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों से जुड़ी अनेक महत्वपूर्ण जानकारियाँ भी संग्रहित हैं।

यह ग्रंथ आज भी शोधार्थियों व इतिहासकारों के लिए एक अमूल्य धरोहर माना जाता है। पंडित जी ने नवोदित लेखकों को सदैव प्रोत्साहित किया और 'नई विधा' के माध्यम से उनकी रचनाएँ—लेख हों या कविताएँ—प्रकाशित कर उन्हें मंच प्रदान किया। इनमें से कई लेखक आज स्थापित साहित्यकारों के रूप में पहचाने जाते हैं। वे शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में हिंदी विभाग के प्राध्यापक के रूप में भी विद्यार्थियों को प्रेरित करते रहे।

कृति संस्था के अध्यक्ष डॉ. अक्षय राजपुरोहित ने पंडित जी के साहित्यिक योगदान, मूल्यधर्मिता और मार्गदर्शन को अविस्मरणीय बताया। उन्होंने कहा कि पंडित गौड़ जी का जीवन साहित्य, पत्रकारिता और समाज सेवा का आदर्श संगम था।

श्रद्धांजलि कार्यक्रम में कृति संस्था के सचिव कमलेश जायसवाल, कोषाध्यक्ष राजेश जायसवाल, वरिष्ठ सदस्य किशोर जेवरिया, प्रकाश भट्ट, रघुनंदन पाराशर, कौशिक, शरद पाटीदार, गणेश खंडेलवाल सहित कृति परिवार के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

बीमारी छिपाकर शादी करना क्रूरता - हाईकोर्ट

जबलपुर। हाईकोर्ट जस्टिस विशाल धगट तथा जस्टिस बीपी शर्मा की युगलपीठ अपने अहम फैसले में कहा है कि बीमारी की जानकारी छुपाकर विवाह करना और बीमार करने की साजिश करने का आरोप लगाना क्रूरता की श्रेणी में आता है। जीवन साथी की सेहत को लेकर टेंशन में दूसरे पक्ष को जिंदगी भर परेशान रहते हुए आर्थिक तथा भावुक नुकसान उठाना पड़ेगा। हाईकोर्ट युगलपीठ ने कुटुम्ब न्यायालय के आदेश को निरस्त करते हुए अपीलकर्ता पति के पक्ष में ज्यूडिशियल सेपरेशन के आदेश जारी किए हैं। मंडला निवासी डॉ. महेन्द्र कुशवाहा की तरफ से दायर अपील में ज्यूडिशियल सेपरेशन के आवेदन को कुटुम्ब न्यायालय द्वारा निरस्त किए जाने को चुनौती दी गई थी। अपील में कहा गया था कि उसकी अनावेदिका पत्नी के साथ अरेंज मैरिज हुई थी। विवाह के पूर्व वह मिर्गी की बीमारी से पीड़ित थी और इस संबंध में उसे जानकारी नहीं दी गई। विवाह के बाद अनावेदिका को जून व जुलाई 2022 में मिर्गी के दौरे आने के बाद अपीलकर्ता ने ज्यूडिशियल सेपरेशन के लिए कुटुम्ब न्यायालय में आवेदन किया था। ज्यूडिशियल सेपरेशन के आवेदन की सुनवाई के दौरान पत्नी ने इस बात से साफ इंकार कर दिया कि वह मिर्गी की बीमारी से पीड़ित है। उसने अपने पति व सास पर बदनीयती से बीमार करने उसे बहुत मीठा खाना खाना दिए जाने के आरोप लगाये थे।

अतिक्रमण पर चली जेसीबी, फव्वारा चौक से बस स्टैंड तक पक्के निर्माण ध्वस्त

नीमच । शहर में अतिक्रमण हटाने का अभियान रविवार को भी जारी रहा। नगर पालिका ने फव्वारा चौक से बस स्टैंड तक मुख्य सड़क पर बड़े पैमाने पर कार्रवाई करते हुए दुकानों के बाहर बने पक्के निर्माणों को जेसीबी से ढहा दिया। साथ ही फुटपाथ पर लगाए गए बैनर, बोर्ड और पोस्टर भी जब्त कर लिए।

दुकानों के बाहर के निर्माण ढहाए, गुमटियां भी हटाईं – फव्वारा चौक के पास हनुमान चाट, मनमोहन मिष्ठान और उपकार चाट सहित कई दुकानों के बाहर बने पक्के निर्माणों को तोड़ा गया। प्रशासन के मुताबिक इन अतिक्रमणों के कारण सड़क संकरी हो रही थी और यातायात बाधित हो रहा था। कार्रवाई के दौरान बस स्टैंड पर लंबे समय से बंद पड़ी चार गुमटियां भी हटाई गईं।

नोटिस देने के बाद हुई कार्रवाई – नगर पालिका सीएमओ दुर्गा बामनिया ने बताया कि कार्रवाई से पहले सभी दुकानदारों को नोटिस देकर समय दिया गया था। नोटिस मिलने के बावजूद अतिक्रमण नहीं हटाए जाने पर यातायात पुलिस के सहयोग से यह अभियान चलाया गया। उन्होंने कहा कि शहर में ऐसी कार्रवाई आगे भी लगातार जारी रहेगी। कार्रवाई के दौरान सीएमओ दुर्गा बामनिया, यातायात थाना प्रभारी सोनू बडगूजर और नगर पालिका के अधिकारी-कर्मचारी मौजूद रहे।

दुकानदार ने लगाया भेदभाव का आरोप – दुकानदार मनीष भारद्वाज ने कार्रवाई को उचित बताते हुए भी नगर पालिका पर भेदभाव का आरोप लगाया। उनका कहना है कि नगर पालिका को निष्पक्ष होकर सभी क्षेत्रों से अतिक्रमण हटाना चाहिए, लेकिन एसपी कार्यालय और पुलिस थानों के सामने मौजूद अतिक्रमण पर कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

आज ही बुक करें अपना Zelo इलेक्ट्रिक स्कूटर, घर ले जाए
मात्र रु 45990/- रु 41,990/-
में वो भी 1 साल की बैटरी वारंटी के साथ
मात्र रू.41,990/- से इलेक्ट्रिक स्कूटर की रेंज से शुरु ...

RTO मॉडल मात्र
रु 81000/- रु 76000/-*
(माइलेज 80-100 कि.मी.)
3 साल बैटरी की वारंटी के साथ

Zelo Electric Scooter

बंगला नं. 23, IDBI बैंक के सामने,
Lic रोड़, नीमच (म.प्र.)
मो. 9407423999, 8770664866

12th के बाद सफर जोश का मंजिल कामयाबी की
MPPSC, SSC, BANK
रेलवे, पुलिस की तैयारी कीजिए
और डिप्टी कलेक्टर, तहसीलदार, वाणिज्यिक कर अधिकारी,
SP, DSP, CID इंस्पेक्टर,CBN इंस्पेक्टर, असिस्टेंट कमाण्डेंट,
इन्कम टेक्स इंस्पेक्टर, सब इंस्पेक्टर,
बैंक क्लर्क, PO, मैनेजर आदि बनिये
सोनी कोचिंग क्लासेस
ISO 9001 : 2008 Certified
22 वर्षों का अनुभव।
1200 से अधिक छात्रों को नौकरी दिला चुके हैं।
धनीराम सगर मार्केट, गायत्री मंदिर के पास,
भागेश्वर मंदिर रोड,नीमच मो. 9300905061

हृदय रोगों के लिए अंचल का एकमात्र स्थान
आपका दिल अनुभवी हाथों में है।
नीमच के एकमात्र अनुभवी एंव वरिष्ठ
हृदय रोग विशेषज्ञ
डॉ. (मेजर)अजीत प्रताप सिंह
MBBS, MD Medicine DM Cardiologist (Gold Medalist)
EX-Indian Army Officer (Dr.)
की नियमित की सेवाएं

संबंधित बीमारी हेतु मिलें
- हार्ट अटैक, सीने में तेज दर्द होना
- छाती में भारीपन महसूस होना
- हाई ब्लड प्रेशर
- जन्मजात हृदय रोग
- बच्चों में हृदय संबंधी समस्याएं
- ज्यादा पसीना आना
- चलने/लेटने पर सांस का भरना
- नाड़ी का तेज या धीमा चलना
- सीने के बीच या साइड मे जलन होना
- शुगर व गुर्दा रोग के कारण हार्ट पर दुष्प्रभाव होना
- हृदय या शरीर की किसी भी नली में रुकावट

हृदय रोग
संबंधित सम्पूर्ण जाँचें कैथ लैब द्वारा
- एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी
- इकोकार्डियोग्राफी एवं TMT/Holter ABPM
- CRT/ICD/ पेसमेकर की सुविधा उपलब्ध
- कार्डियक एवं वेस्कुलर संबंधी जाँच
- बच्चों में हृदय संबंधित समस्याएँ
- हृदय रोग का अत्याधुनिक इलाज

प्रतिदिन परामर्श : समय - प्रातः 10 बजे से सायं 06 बजे तक
किसी भी हृदय रोग सम्बंधित इमरजेंसी में सम्पर्क करे
ज्ञानोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल
ग्राम: कनावटी, ज्ञानोदय महाविद्यालय के पीछे, नीमच (म.प्र.)
सम्पर्क : 07423-354354, 6262778282

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला नं. 23, आईडीबीआई बैंक के सामने, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुदित एवं प्रकाशित। सम्पर्कः 9407423966। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।