

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



सावरमती से आसमान तक पतंगों की बोली में भारत-जर्मनी की दोस्ती की नई ऊँचाई



कातिलाल मांडोत

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और चांसलर फ्रेडरिक मर्ज की मुलाकात के बाद यह स्पष्ट संदेश सामने आया कि भारत-जर्मनी साझेदारी बहुआयामी है। यह साझेदारी लोकातात्रिक मूल्यों, नियम-आधारित अंतरराष्ट्रीय व्यवस्था और शांतिपूर्ण सहयोग पर आधारित है। रक्षा क्षेत्र में विश्वास, व्यापार में परस्पर लाभ, तकनीक में साझेदारी और संस्कृति में आत्मीयता इन चार स्तंभों पर यह रिश्ता आगे बढ़ रहा है।

सावरमती रिवरफ्रंट से जब प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और जर्मनी के चांसलर फ्रेडरिक मर्ज ने एक साथ पतंग उड़ाई, तो वह दृश्य केवल उत्तरायण के उल्लास का प्रतीक नहीं था, बल्कि भारत-जर्मनी संबंधों की उस उड़ान का संकेत भी था, जो संस्कृति से लेकर रणनीति और व्यापार से लेकर तकनीक तक नए आयाम खू रही है। अंतरराष्ट्रीय पतंग महोत्सव आईकेएफ-2026 का शुभारंभ एक ऐसे मंच पर हुआ, जहाँ रंगीन पतंगों के साथ-साथ कूटनीति, आर्थिक सहयोग और रक्षा साझेदारी के संदेश भी हवा में घुले हुए थे। अहमदाबाद की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, पोल-हवेलियों की स्थापत्य झलक, पतंग संग्रहालय, संगीत और नृत्य की प्रस्तुतियाँ इन सबने मिलकर यह बता दिया कि भारत अपनी सांस्कृतिक शक्ति के साथ वैश्विक मित्रताओं को कैसे सशक्त करता है।

उत्तरायण गुजरात की आत्मा से जुड़ा पर्व है। यह केवल पतंगबाजी नहीं, बल्कि सामूहिक उत्सव, लोककला, संगीत और परंपरा का संगम है। जब इसी मंच पर जर्मनी के राष्ट्राध्यक्ष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए, तो यह संदेश स्पष्ट था कि भारत अपने मित्र देशों को केवल औपचारिक बैठकों में नहीं, बल्कि अपनी सांस्कृतिक धड़कन में भी आमंत्रित करता है। पोल और हवेली की प्रतिकृतियाँ, कारीगरों द्वारा पतंग निर्माण का जीवंत प्रदर्शन, गरबा रास, कुचिपुड़ी, भरतनाट्यम और मलखंब जैसी कलाओं की प्रस्तुतियाँ तथा भारतीय और जर्मन धुनों का समन्वय यह सब भारत की सॉफ्ट पावर का प्रभावशाली प्रदर्शन था। ऐसी सांस्कृतिक कूटनीति रिशतों को केवल समझौतों तक सीमित नहीं रखने देती, बल्कि उनमें भावनात्मक मजबूती भी जोड़ती है।

इसी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के बीच भारत-जर्मनी रणनीतिक साझेदारी का एक महत्वपूर्ण अध्याय भी सामने आया। रक्षा क्षेत्र में सहयोग की नई ऊँचाई देने वाली प्रोजेक्ट-75 की पनडुब्बी परियोजना इस साझेदारी का प्रतीक बनकर उभरी है। जर्मनी की प्रसिद्ध रक्षा कंपनी थियेसनेक्रूप महान सिस्टम्स और भारत के मझगांव डॉकयार्ड लिमिटेड के बीच पहले से हुए समझौते के तहत छह अत्याधुनिक स्टील्थ पारंपरिक पनडुब्बियों का निर्माण भारत में ही किया जाना प्रस्तावित है। लगभग 8 बिलियन डॉलर, यानी करीब 72 हजार करोड़ रुपये की यह डील भारतीय नौसेना के इतिहास की सबसे बड़ी परियोजनाओं में गिनी जा रही है। इन पनडुब्बियों की खासियत एयर इंटीग्रेटेड प्रोपल्शन तकनीक है, जो उन्हें लंबे समय तक बिना सतह पर आए समुद्र के भीतर ऑपरेशन



करने में सक्षम बनाएगी। कम शोर, अधिक स्टील्थ और लंबी अवधि तक छिपे रहने की क्षमता यही वह गुण हैं, जिनकी भारतीय नौसेना को लंबे समय से तलाश थी। इस डील का महत्व केवल सैन्य शक्ति तक सीमित नहीं है। इसका सीधा लाभ हमेंक इन इंडियाह्व और ह्वआत्मनिर्भर भारतह्व अभियानों को मिलता है। निर्माण भारत में होने से देश के रक्षा विनिर्माण पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूती मिलेगी, कुशल रोजगार के अवसर बढ़ेंगे और तकनीकी ज्ञान का हस्तांतरण होगा। जर्मनी के लिए यह डील भारत जैसे बड़े और भरोसेमंद साझेदार के साथ दीर्घकालिक सहयोग का अवसर है, जबकि भारत के लिए यह समुद्री सुरक्षा और हिंद महासागर क्षेत्र में रणनीतिक संतुलन को मजबूत करने का साधन बनती है। बढ़ती वैश्विक प्रतिस्पर्धा और समुद्री चुनौतियों के दौर में यह साझेदारी भारत की प्रतिरोधक क्षमता को नई धार देती है।

भारत और जर्मनी के रिश्ते केवल रक्षा तक सीमित नहीं हैं। दोनों देशों के बीच आर्थिक और व्यापारिक सहयोग भी निरंतर विस्तार पा रहा है। आज भारत में दो हजार से अधिक जर्मन कंपनियाँ सक्रिय हैं, जो ऑटोमोबाइल, इंजीनियरिंग, रसायन, ऊर्जा, आईटी, नवीकरणीय ऊर्जा और उन्नत

विनिर्माण जैसे क्षेत्रों में काम कर रही हैं। यह संख्या जर्मनी के भारत पर भरोसे और भारत के बढ़ते बाजार सामर्थ्य का प्रमाण है। द्विपक्षीय व्यापार की बात करें तो भारत और जर्मनी के बीच वार्षिक व्यापार लगभग 26 से 30 बिलियन डॉलर के बीच आंका जाता है, और आने वाले वर्षों में इसके और बढ़ने की संभावनाएँ जताई जा रही हैं। जर्मनी से भारत मुख्य रूप से मशीनरी, औद्योगिक उपकरण, ऑटोमोबाइल और उनके पुर्जे, रसायन, इलेक्ट्रिकल उपकरण, मेडिकल टेक्नोलॉजी और उन्नत इंजीनियरिंग उत्पाद आयात करता है। ये वे क्षेत्र हैं, जहाँ जर्मनी की तकनीकी दक्षता विश्वभर में प्रसिद्ध है। दूसरी ओर भारत जर्मनी को वस्त्र, परिधान, चमड़ा उत्पाद, फार्मास्यूटिकल्स, केमिकल्स, आईटी सेवाएँ, ऑटोमोबाइल कंपोनेंट्स, कृषि-आधारित उत्पाद और इंजीनियरिंग गुट्स का निर्यात करता है। सेवा क्षेत्र में आईटी और डिजिटल समाधान भारत की मजबूत उपस्थिति को दर्शाते हैं, जबकि फार्मा और रसायन क्षेत्र भारत की विनिर्माण क्षमता का उदाहरण हैं। इस व्यापारिक रिश्ते का लाभ दोनों पक्षों को मिलता है। जर्मनी को भारत जैसे तेजी से बढ़ते बाजार तक पहुँच मिलती है, जहाँ युवा आबादी, बुनियादी ढांचे का विस्तार

और औद्योगिक विकास की अपार संभावनाएँ हैं। भारत को जर्मनी से उन्नत तकनीक, गुणवत्ता मानक और नवाचार का लाभ मिलता है, जो घरेलू उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता को बढ़ाता है। यही कारण है कि दोनों देश केवल पारंपरिक व्यापार तक सीमित नहीं रहना चाहते, बल्कि स्टार्टअप, रिसर्च एंड डेवलपमेंट, ग्रीन टेक्नोलॉजी और सरस्टेनेबिलिटी जैसे क्षेत्रों में भी साझेदारी को आगे बढ़ा रहे हैं।

कच्छ-सौराष्ट्र जैसे क्षेत्रों में निवेश और व्यापारिक सम्मेलनों के जरिए इस सहयोग को जमीनी स्तर तक ले जाने की कोशिश दिखाई देती है। बी-टू-बी और बी-टू-जी बैठकों में जिस तरह का उत्साह देखने को मिल रहा है, वह बताता है कि स्थानीय उद्यमी, कारीगर, स्टार्टअप और तकनीकी विद्यार्थी वैश्विक अवसरों से जुड़ने के लिए तैयार हैं। ऐसे आयोजनों में उद्योग, कृषि, मत्स्य पालन, पर्यटन, पर्यावरण, सरस्टेनेबिलिटी और भविष्य की तकनीकों पर संवाद न केवल निवेश को आकर्षित करता है, बल्कि ज्ञान और नवाचार के आदान-प्रदान को भी गति देता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और चांसलर फ्रेडरिक मर्ज की मुलाकात के बाद यह स्पष्ट संदेश सामने आया कि भारत-जर्मनी साझेदारी बहुआयामी है। यह साझेदारी लोकातात्रिक मूल्यों, नियम-आधारित अंतरराष्ट्रीय व्यवस्था और शांतिपूर्ण सहयोग पर आधारित है। रक्षा क्षेत्र में विश्वास, व्यापार में परस्पर लाभ, तकनीकों में साझेदारी और संस्कृति में आत्मीयता इन चार स्तंभों पर यह रिश्ता आगे बढ़ रहा है। अंतरराष्ट्रीय पतंग महोत्सव जैसे मंच पर इसका प्रदर्शन इस बात का संकेत है कि भारत अपनी कूटनीति को केवल बंद कमरों तक सीमित नहीं रखता, बल्कि उसे जन-उत्सवों और सांस्कृतिक आयोजनों के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाता है।

साबरमती के आसमान में उड़ी पतंगें इस बात की गवाह बनीं कि भारत और जर्मनी के संबंध केवल कागजी समझौतों तक सीमित नहीं हैं। यह एक ऐसी मित्रता है, जो संगीत की लय, नृत्य की मुद्राओं, कारीगरों की कला और रणनीतिक समझौतों आदि सबमें समान रूप से दिखाई देती है। आने वाले वर्षों में जब यह साझेदारी और गहरी होगी, तब शायद इन पतंगों की डोरें नए व्यापारिक मार्गों, नई तकनीकी क्रांतियों और मजबूत रणनीतिक संतुलन से जुड़ी नजर आएंगी। साबरमती से उठा यह दोस्ती का संदेश दूर-दूर तक गया है, और संकेत दे रहा है कि भारत-जर्मनी संबंधों का आकाश अभी और भी विस्तृत होने वाला है। (यह लेखक के व्यक्तिगत विचार हैं इससे संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है)

संपादकीय

पाकिस्तान युद्ध के संकेत!

जम्मू-कश्मीर में राजौरी, पुंछ और सांबा के इलाकों में, सीमापार से, 8-10 ड्रोन उड़ते देखे गए। सेना तुरंत हरकत में आई और एंटी ड्रोन सिस्टम सक्रिय किया गया, उतनी ही देर में वे गायब हो गए। सीमा पर भारत की सेना हवाई अलर्टह्व की स्थिति में है। हमारे थलसेना प्रमुख जनरल उपेन्द्र द्विवेदी ने पाकिस्तान को आग्रह किया है कि ह्वऑपरेशन सिंदूरह्व अब भी जारी है। पाकिस्तान इसके मायने बखूबी जानता है। जनरल द्विवेदी ने यह भी खुलासा किया कि नियंत्रण-रेखा पर 6 और अंतरराष्ट्रीय सीमा पर 2 आतंकी अड्डे सक्रिय देखे गए हैं। उनमें आतंकी गतिविधियाँ भी देखी गई हैं। यदि पाकिस्तान ने कोई हरकत की, तो इस बार उसका नामोनिशान मिटा दिया जाएगा। यह कोई राजनीतिक बयान नहीं है, बल्कि सेना प्रमुख ने चेतावनी दी है। जनरल ने यह भी बताया कि बीती मई में ह्वऑपरेशन सिंदूरह्व के दौरान पाकिस्तान के 100 से अधिक फौजी भी मारे गए थे। हमारी सेना ने पाकिस्तान के 9 लड़ाकू विमान गिराए, 11 एयरबस तबाह किए और 2 अवॉक्स सिस्टम बर्बाद किए थे। पाकिस्तान का कुल 2.85 अरब डॉलर का नुकसान हुआ था। पाकिस्तान कर्जदार देश है। क्या एक और युद्ध बर्दाश्त कर सकेगा? हमलों में 100 से ज्यादा आतंकी ढेर किए गए और 9 आतंकी अड्डों को ह्वडमिटी-मलबाह्व कर दिया था। पाकिस्तान को यह विध्वंस आज भी याद होगा। परमाणु हमले की बातें पाकिस्तान के नेता ही करते हैं, जो पूरी तरह ह्वब्लफह्व है। सिर्फ सेना प्रमुख जनरल द्विवेदी ने ही चेतावनी का बयान नहीं दिया है, बल्कि सेना की पश्चिमी कमान के प्रमुख लेफ्टिनेंट जनरल मनोज कुमार कटियार ने भी बीते दिनों युद्ध की आशंका जताई थी। उद्धृ पाकिस्तानी फौज की अंदरूनी हलचलों के कुछ ह्वलीडह्व मिले होंगे, जिनके आधार पर उन्होंने आशंका जताई थी कि पाकिस्तान की तरफ से युद्ध जैसा दुस्साहस किया जा सकता है। बहरहाल हमारी सेनाएं मुस्तैद और सक्रिय हैं, बेशक युद्ध की कैसी भी संभावनाएं बनें। 2025 में कुल 31 आतंकी ढेर किए गए, जिनमें अधिकतर पाकिस्तानी थे। कश्मीर में आज भी ह्वअजयचंदह्व सिक्रिय हैं, लिहाजा उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने ऐसे कुल 85 सरकारी कर्मचारियों को नौकरी से बर्खास्त किया है, जिनके आतंकियों के साथ तार जुड़े थे और यह साबित भी हुआ है। देश का दुर्भाग्य और बुनियादी विडंबना रही है कि कुछ तत्व ऐसे सामने आते रहे हैं, जिन्हें पाकिस्तान नाम की खुजली होती रही है।

चिंतन-मनन

जो हो रहा है उसके जिम्मेदार हम खुद हैं

हम मनुष्यों की एक सामान्य सी आदत है कि दुःख की घड़ी में विचलित हो उठते हैं और परिस्थितियों का कसूरवार भगवान को मान लेते हैं। भगवान को कोसते रहते हैं कि हे भगवान हमने आपका क्या बिगाड़ा जो हमें यह दिन देखना पड़ रहा है। गीता में श्री कृष्ण ने कहा है कि जीव बार-बार अपने कर्मों के अनुसार अलग-अलग योनी और शरीर प्राप्त करता है। यह सिलसिला तब तक चलता है जब तक जीवात्मा परमात्मा से साक्षात्कार नहीं कर लेता। इसलिए जो कुछ भी संसार में होता है या व्यक्ति के साथ घटित होता है उसका जिम्मेदार जीव खुद होता है। संसार में कुछ भी अपने आप नहीं होता है। हमें जो कुछ भी प्राप्त होता है वह कर्मों का फल है। इश्वर तो कमल के फूल के समान है जो संसार में होते हुए भी संसार में लिप्त नहीं होता है। इश्वर न तो किसी को दुःख देता है और न सुख। इस संदर्भ में एक कहानी प्रस्तुत है? गौतमी नामक एक वृद्धा ब्राह्मणी थी। जिसका एक मात्र सहारा उसका पुत्र था। ब्राह्मणी अपने पुत्र से अत्यंत स्नेह करती थी। एक दिन एक सर्प ने ब्राह्मणी के पुत्र को डंस लिया। पुत्र की मृत्यु से ब्राह्मणी व्याकुल होकर विलाप करने लगी। पुत्र को डंसने वाले सांप के ऊपर उसे बहुत प्रोध आ रहा था। सर्प को सजा देने के लिए ब्राह्मणी ने एक सर्प को बुलाया। सर्प ने सांप को पकड़ कर ब्राह्मणी के सामने लाकर कहा कि इसी सांप ने तुम्हारे पुत्र को डंसा है, इसे मार दो। ब्राह्मणी ने सर्प से कहा कि इसे मारने से मेरा पुत्र जीवित नहीं होगा। सांप को तुम्ही ले जाओ और जो उचित समझो सो करो। संपरा सांप को जंगल में ले आया। सांप को मारने के लिए सर्प ने जैसे ही पत्थर उठाया, सांप ने कहा मुझे क्यों मारते हो, मैंने तो वही किया जो काल ने कहा था। सर्प ने काल को ढूँढा और बोला तुमने सर्प को ब्राह्मणी के बच्चे को डंसने के लिए क्यों कहा। काल ने कहा ब्राह्मणी के पुत्र का कर्म फल यही था। मेरा कोई कसूर नहीं है। संपरा कर्म के पहुंचा और पूछा तुमने ऐसा बुरा कर्म क्यों किया। कर्म ने कहा मुझ से क्यों पूछते हो, यह तो मरने वाले से पूछें मैं तो जड़ हूं। इसके बाद संपरा ब्राह्मणी के पुत्र की आत्मा के पास पहुंचा। आत्मा ने कहा सभी ठीक कहते हैं। मैंने ही वह कर्म किया था जिसकी वजह से मुझे सर्प ने डंसा, इसके लिए कोई अन्य दोषी नहीं है।

कलेक्टर ने दिए हरवार की बालिका छात्रावास में उपस्थित नहीं होने वाली वार्डन को निलंबित करने के निर्देश दिए

कलेक्टर ने की जनसुनवाई- 60 आवेदकों की सुनी समस्याएं



नीमच । कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने मंगलवार को कलेक्टोरेट सभाकक्ष नीमच में जनसुनवाई करते हुए आवेदकों की समस्याएं सुनी और उनका निवारण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। जनसुनवाई में कस्तुरबा बालिका छात्रावास हरवार की पूर्व में शिकायत के आधार पर निलंबित की गई, सविदा वार्डन को पद से पृथक करने के निर्देश कलेक्टर ने जिला परियोजना समन्वयक को दिए हैं। हरवार छात्रावास की छात्राओं ने मंगलवार को जनसुनवाई में छात्रावास में अशुविह्व नहीं होने संबंधी आवेदन प्रस्तुत किया। इस पर कलेक्टर ने हरवार छात्रावास में नव परस्थ की गई वार्डन द्वारा कार्य भार गृहण नहीं करने पर नव परस्थ वार्डन को निलंबित करने के निर्देश भी जिला शिक्षा अधिकारी को दिए हैं।

जनसुनवाई में खजुरी मनासा की शंकुतला बाई ने पति की कृषि कार्य

इस अवसर पर अपर कलेक्टर श्री बी.एस.कलेश, जिला पंचायत सईओ श्री परग जैन, एसडीएम नीमच श्री संजीव साहू सहित जिला अधिकारी उपस्थित थे। जनसुनवाई में रामपुरा की बालीबाई, मंदसौर की पुष्पा चौहान, दामोदरपुरा के मोतीलाल, बघाना के रफीक खान,बरखेडा के जगदीशचंद्र, बरलाई की ललितबाई, महागढ

नीमच जिला जेल में गणतंत्र दिवस पर देशभक्ति तरानों पर झूम बंदी

श्री नवकार सेवा संस्थान की महिलाओं ने बांटी मिठाई



नीमच। 77वें गणतंत्र दिवस के पानन अवसर पर नीमच जिला जेल परिसर देशभक्ति के रंग में रंगा नजर आया। इस राष्ट्रीय पर्व को जेल प्रशासन द्वारा पूरे अनुशासन, गरिमा और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रातः 9 बजे जेलर नारायण सिंह राणा द्वारा ध्वज फहरा कर हुई। इसके पश्चात उन्होंने राष्ट्रध्वज को सलामी दी और सभी बंदियों एवं सजायापता कैदियों को गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दीं। ध्वज फहराने के बाद जेल परिसर में विशेष रूप से सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें "तूफान ऑर्केस्ट्रा" के कलाकारों ने देशभक्ति गीतों की एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दीं। "मेरे वतन के लोग", "संदेश आते हैं" और "वंदे मातरम्" जैसे तरानों पर बंदी भाव-विभोर होकर झूम

उठे। रोजमर्रा की तय दिनचर्या और अनुशासन से हटकर आयोजित इस रंगारंग कार्यक्रम ने बंदियों के चेहरों पर मुस्कान और मन में उत्साह भर दिया। पूरा वातावरण देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत नजर आया। इस अवसर पर श्री नवकार सेवा संस्थान नीमच द्वारा बंदियों के लिए विशेष मिष्ठान वितरण किया गया। शाखा की संस्थापक अध्यक्ष कल्पना मोगरा ने कैदियों से योग, प्राणायाम व मेडिटेशन की अनिवार्यता पर बल देते हुए कहा कि इनके प्रतिदिन अभ्यास से उनमें साकारात्मकता का विकास हो जीवन सुखहाल बनाया जा सके।

जेलर नारायण सिंह राणा ने सभी बंदियों को गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दीं। ध्वज फहराने के बाद जेल परिसर में विशेष रूप से सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें "तूफान ऑर्केस्ट्रा" के कलाकारों ने देशभक्ति गीतों की एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दीं। "मेरे वतन के लोग", "संदेश आते हैं" और "वंदे मातरम्" जैसे तरानों पर बंदी भाव-विभोर होकर झूम

उठे। रोजमर्रा की तय दिनचर्या और अनुशासन से हटकर आयोजित इस रंगारंग कार्यक्रम ने बंदियों के चेहरों पर मुस्कान और मन में उत्साह भर दिया। पूरा वातावरण देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत नजर आया। इस अवसर पर श्री नवकार सेवा संस्थान नीमच द्वारा बंदियों के लिए विशेष मिष्ठान वितरण किया गया। शाखा की संस्थापक अध्यक्ष कल्पना मोगरा ने कैदियों से योग, प्राणायाम व मेडिटेशन की अनिवार्यता पर बल देते हुए कहा कि इनके प्रतिदिन अभ्यास से उनमें साकारात्मकता का विकास हो जीवन सुखहाल बनाया जा सके।

लिवर सिरोसिस से बचने ठीक रखें खानपान



लिवर सिरोसिस धीमी गति से बढ़ने वाला रोग है। आम भाषा में कहें तो इस रोग में लिवर का आकार सिकुड़ने लगता है और उसमें कठोरता आने लगती है। इस रोग में लिवर की बहुत सारी कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और उनकी जगह फाइबर तंतु ले लेते हैं। साथ ही लीवर की बनावट भी असामान्य हो जाती है, जिससे पोर्टल हाइपरटेंशन की स्थिति पैदा हो जाती है। इस बीमारी का अंतिम इलाज लीवर प्रत्यारोपण यानि लिवर ट्रांसप्लांट है।

लिवर सिरोसिस का मुख्य कारण इसका गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त हो जाना है और ये होता है गलत खान-पान की आदतों और एल्कोहल के ज्यादा सेवन की वजह से। खान-पान में आमतौर पर वसायुक्त चीजों का ज्यादा सेवन से, ज्यादा नॉन वेज आहार लेने से और दवाओं के साइड इफेक्ट के कारण लिवर सिरोसिस जैसी गंभीर बीमारी होती है।

लिवर सिरोसिस की तीन अवस्थाएं

ये एक गंभीर बीमारी है और ये धीरे-धीरे शरीर पर असर करती है इसलिए इसके लक्षण 3 अवस्थाओं में अलग-अलग देखने को मिलते हैं। इन लक्षणों की सहायता से और शरीर की जांच द्वारा इस बीमारी का पता लगाया जा सकता है।

पहली अवस्था में शरीर बेवजह थकान महसूस करने लगता है और इसका वजन घटना शुरू हो जाता है साथ ही पाचन संबंधी गड़बड़ियां शुरू हो जाती हैं। दूसरी अवस्था में रोगी को बार-बार चक्कर आने लगता है और उल्टियां होने लगती हैं। इसके अलावा खाना खाने का मन नहीं करता है और बुखार बना रहता है।

तीसरी और अंतिम अवस्था में उल्टियों के साथ खून आने लगता है और मरीज को बेहोशी होने लगती है। इसके अलावा मामूली सी चोट लगने पर भी खून नहीं रुकता है। तीसरा स्टेज आ जाने पर मरीज पर दवाओं का असर नहीं होता है। इसके बाद एकमात्र विकल्प लिवर का ट्रांसप्लांट बचता है, जो एक बेहद खर्चीला इलाज है।

लिवर सिरोसिस से बचने के उपाय

लिवर सिरोसिस जैसे गंभीर रोग से बचाव के लिए आपको अपने खान-पान की आदतों में सुधार करना होगा। एल्कोहल पदार्थों का सेवन इसकी सबसे बड़ी वजह है इसलिए इसे आपको तुरंत बंद कर देना चाहिए। इसके अलावा फास्ट फूड्स, वसा वाले आहार, लंबे समय तक नॉन वेज आहार और गंदा पानी पीने से भी ये रोग हो जाता है। इससे बचाव के लिए आपको अपने आहार में विटामिन्स और एंटी ऑक्सिडेंट्स से भरे फल, हरी सब्जियां, फल, गाजर, मूली, चुकंदर, सिंघाड़ा, सोयाबीन, अंडा, दूध आदि का सेवन करना चाहिए।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत खान-पान की वजह से बढ़ता है बेली फैट



आजकल अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत खान-पान की वजह से बेली फैट बढ़ना काफी आम हो गया है। इस समस्या को लेकर मशहूर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट ने अपने बताया कि क्यों डाइट और लाइफस्टाइल में बिना किसी बदलाव के भी 30 की उम्र के बाद ज्यादातर लोगों का बेली फैट बढ़ने लगता है।

गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट कहते हैं कि पहले जो खाना नुकसान नहीं करता था, वही अब बेली फैट बढ़ने का कारण बन जाता है। पहले जैसी एक्सरसाइज करने पर भी उतना असर नहीं दिखता। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट के मुताबिक, यह बदलाव शरीर में अचानक नहीं होता, बल्कि उम्र के साथ शरीर में होने वाले कुछ नेचुरल बदलावों की वजह से होता है। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट के अनुसार, 30 साल की उम्र के बाद हर दस साल में शरीर की 3-8 प्रतिशत मसल्स धीरे-धीरे कम होने लगती हैं। जब शरीर में मसल्स होती हैं तो शरीर आराम करते हुए भी कैलोरी बर्न करता रहता है। वहीं, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कम होने से फैट बर्न भी कम हो जाता है। इसकी वजह यह है कि शरीर में ग्लूकोज को इस्तेमाल करने का लगभग 70-80 प्रतिशत काम मसल्स ही करती हैं।

गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट बताते हैं कि जब मसल मास कम होता है तो शुगर खून में ज्यादा देर तक रहती है और बेली फैट के रूप में जमा होने लगती है उम्र बढ़ने के साथ बॉडी इंसुलिन सेंसिटिविटी भी हर दस साल में लगभग 4-5 प्रतिशत कम हो जाती है। इसका मतलब है कि पहले जितनी मात्रा में कार्ब्स खाने से कोई दिक्कत नहीं होती थी, वही मात्रा अब ब्लड शुगर को तेजी से बढ़ा देती है। इससे फैट जल्दी जमा होने लगता है, खासकर कमर और पेट के आसपास। 30 की उम्र के बाद शरीर में कुछ हार्मोन्स का लेवल बदलने लगता है। ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन, टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजन जैसे हार्मोन्स का लेवल कम होने लगता है, जबकि कोर्टिसोल बढ़ जाता है।

गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट के अनुसार, यह बदलाव पेट के गहरे हिस्से में फैट जमा होने को बढ़ावा देता है। इन सभी बदलावों के कारण 30 के बाद ज्यादातर लोगों का बेली फैट बढ़ने लगता है। प्रोटीन से भरपूर डाइट लें तबले में कम से कम तीन बार स्ट्रेच ट्रेनिंग करें इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाने के लिए रोजाना वॉक करें और खुद को एक्टिव रखें। गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट कहते हैं कि यह असर उन लोगों में और ज्यादा होता है जिन्हें फैटी लिवर, प्रीडायबिटीज, डायबिटीज या हाई ट्राइग्लिसराइड्स की समस्या होती है क्योंकि इंसुलिन रेजिस्टेंस ज्यादा फैट को पेट और लिवर में जमा करता है।

कोलेस्ट्रॉल एक तरह का वसायुक्त तत्व है, जिसका उत्पादन लिवर करता है। यह कोशिकाओं की दीवारों, नर्वस सिस्टम के सुरक्षा कवच और हॉर्मोस के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। यह प्रोटीन के साथ मिलकर लिपोप्रोटीन बनाता है, जो फैट को खून में घुलने से रोकता है। हमारे शरीर में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं- एचडीएल (हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन, अच्छा कोलेस्ट्रॉल) और एलडीएल (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन, बुरा कोलेस्ट्रॉल)। एचडीएल यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल काफी हल्का होता है और यह ब्लड वेसेल्स में जमे फैट को अपने साथ बहा ले जाता है। बुरा कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल ज्यादा चिपचिपा और गाढ़ा होता है।

अगर इसकी मात्रा अधिक हो तो यह ब्लड वेसेल्स और आर्टरी में की दीवारों पर जम जाता है, जिससे खून के बहाव में रुकावट आती है। इसके बढ़ने से हार्ट अटैक, हाई ब्लडप्रेशर और ओबेसिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कोलेस्ट्रॉल की जांच के लिए लिपिड प्रोफाइल नामक ब्लड टेस्ट कराया जाता है। किसी स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में कुल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 200 मिग्रा/डीएल से कम, एचडीएल 60 मिग्रा/डीएल से अधिक और एलडीएल 100 मिग्रा/डीएल से कम होना चाहिए। आज हम आपको खराब कोलेस्ट्रॉल कम करने और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने के तरीके बता रहे हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी में फास्ट फूड और जंक फूड लोगों का सबसे पसंदीदा खाना हो गया है। समय की कमी की वजह से लोग इसका अधिक मात्रा में सेवन करते हैं। फास्ट फूड में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा होती है। फास्ट फूड से दूर रह कर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम की जा सकती है।

मीठी चीजें कम खाएं

शुगर का कम से कम उपयोग करें।



महिलाएं अक्सर कामकाज, घर-परिवार और अनिगनत जिम्मेदारियों में इतना ज्यादा खो जाती हैं कि वह अपने मन और शरीर की जरूरतों को अनदेखा कर देती हैं। बढ़ती उम्र, भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल और हार्मोनल इंबैलेंस के बीच पेट के आसपास जिद्दी चर्बी जम जाती है। ऐसे में लंबा वर्कआउट या जिम जाने का समय निकाल पाना काफी मुश्किल होता है। वहीं सर्दियों में यह बड़ी चुनौती बन जाता है। क्योंकि सर्दियों में सुबह बिस्तर से निकलने का मन नहीं

मालवा फर्स्ट विशेष



कोलेस्ट्रॉल से बचने जंक और फूड फास्ट फूड से रहें दूर

यह मोटापा घटाने में भी आपकी मदद करेगा। यदि आपको खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करना है तो अखरोट और बादाम जैसी सूखी मेवा खूब खाएं। इससे रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने और रक्त में लिपिड (वसा कोलेस्ट्रॉल) का स्तर कम करने की अखरोट, बादाम व मूंगफली जैसी सूखी मेवा की पोषण संबंधी अद्वितीय विशेषताओं के चलते इन पर ज्यादा अध्ययन किया जा रहा है। इस तरह की सूखी मेवा में पौधों के प्रोटीन, वसा (खासकर असंतृप्त वसा अम्ल), खाने

योग्य रेशे, खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइटोस्टेरोइड्स जैसे अन्य योगिकों की मात्रा अधिक होती है।

कैसे बढ़ाएं गुड कोलेस्ट्रॉल

मोटापा और एलडीएल दोनों साथ-साथ होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब कतई नहीं कि आपको कमर तोड़ व्यायाम करना होगा। आप रोज थोड़ी कसरत और अपने खान-पान में सुधार कर बढ़े वजन को धीरे-धीरे काबू कर सकते हैं। विटामिन-बी उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन को बढ़ाने में सहायक होता

है। विटामिन-बी 5 की 300 मिलीग्राम पूरक से भी आप अपने एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है लेकिन ध्यान रहे कि इसके कुछ दुष्प्रभाव जैसे कि जिगर की क्षति आदि भी हो सकते हैं,

इसलिए कोई भी सप्लीमेंट या विटामिन लेने से पूर्व एक बार डॉक्टर से अवश्य सलाह लें। रोज लगभग तीस मिनट टहलने भर से आप अपना एचडीएल काफी बढ़ा सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल युक्त खाना न खाएं

जिन खाद्य पदार्थों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक हो उनका सेवन ना करें। अंडा, दूध, मांस, मछली और चाकलेट में सबसे ज्यादा मात्रा में कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है। अंडे के पीले भाग में सबसे ज्यादा मात्रा में कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है। ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के दौरान इन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें।

बिस्तर पर करें ये 2 योगासन, 7 दिन में पिघलेगी पेट की चर्बी

इस आसन का अभ्यास करने से वेट लॉस में मदद मिलती है।

ऐसे करें ये आसन

इस आसन को करने के लिए पेट के बल लेट जाएं।

फिर पैरों को घुटनों से मोड़ें और टखनों को पकड़ने के लिए हाथों को पीछे की तरफ ले जाएं।

अब सांस लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से और शरीर के निचले हिस्से को फर्श से ऊपर उठाएं। इससे आपका शरीर धनुष का आकार ले ले।

इसके बाद चिन को धीरे से ऊपर की तरफ मोड़ें और इसको बहुत धीरे-धीरे करें।

इस मुद्रा में 15-20 सेकेंड तक रहें। फिर सांस छोड़ते हुए आसन से बाहर आ जाएं और आराम करें।

भुजंगासन

इस आसन को करने से आपकी पीठ लचीली बनती है और पेट की चर्बी पर सीधा प्रेशर डालकर कम करने में सहायता मिलती है।

ऐसे करें ये आसन

इस आसन को करने के लिए पेट के बल लेट जाएं।

फिर हथेलियों को कंधों के ठीक नीचे जमीन पर रखें और पैरों को एक साथ रखें।

अब सांस पूरी तरह से अंदर लें और कुछ देर सांस रोकें।

इसके बाद धीरे-धीरे सिर, कंधे और घड़ को 3- डिग्री कोण पर ऊपर की ओर उठाएं।

इस दौरान आपकी नाभि जमीन पर टिकी रहे। कंधे चौड़े हों और सिर थोड़ा सा ऊपर की ओर उठा होना चाहिए।

करीब 10 सेकेंड तक इस आसन में रहें। अब घड़ को धीरे-धीरे नीचे लाएं और फिर बाहर की ओर सांस छोड़ें।

बता दें कि इन रोजाना सिर्फ 10 मिनट इन योगासनों को करने से आपकी कोर स्ट्रेथ बढ़ती है। पीठ दर्द कम होता है और पेट की चर्बी भी तेजी से कम हो सकती है।

वेट लॉस के लिए नींबू पानी या सिरका, किसका करें सेवन

आज के समय में हर दूसरा व्यक्ति अपने बढ़े हुए वजन से परेशान है और इसे कम करने के लिए तरह-तरह की डिटॉक्स ड्रिंक पीना पसंद करते हैं। जब वेट लॉस की बात होती है तो इसमें विनेगर और नींबू पानी को बहुत अधिक फायदेमंद माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि ये दोनों ड्रिक्स फैट बर्निंग में मदद करते हैं और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करते हैं। जिसकी वजह से आपको फ्लेट टमी मिलता है। लेकिन अक्सर लोग इस बात को लेकर असमजस में रहते हैं कि इन दोनों में से किसका सेवन किया जाए।

विनेगर पेट लॉस में किस तरह मदद करता है

विनेगर आपकी भूख थोड़ी कम कर

सकता है, जिससे आपको ज्यादा देर तक पेट भरा हुआ महसूस होगा। साथ ही, यह ब्लड शुगर को भी कंट्रोल करने में मदद कर सकता है, जिससे आपको कम क्रेविंग होती है। यह डाइजेशन को भी बेहतर कर सकता है। विनेगर में एसिटिक एसिड होता है, जो फैट मेटाबॉलिज्म को भी हल्का सपोर्ट करता है।

विनेगर का सेवन किस तरह करें

एक चम्मच विनेगर को एक गिलास पानी में मिलाकर लिया जा सकता है। इसे खाने से पहले लेना सबसे अच्छा है। इसे कभी भी डायलूट किए बिना ना लें, क्योंकि यह एसिडिक होता है।

विनेगर से क्या नुकसान हो सकते हैं विनेगर आपके दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा, इससे एसिड रिफ्लक्स, ब्लोटिंग, जलन हो सकती है। बीपी या शुगर की दवाओं के साथ यह दिक्कत कर सकता है। इसलिए अगर आपको गैस्ट्राइटिस, एसिडिटी, अल्सर है या आप बीपी या डायबिटीज की दवाएं ले रहे हैं, तो पहले डॉक्टर से पूछें।

नींबू पानी पेट लॉस में किस तरह मदद करता है

नींबू पानी आपको हाइड्रेटेड रखता है, जिससे आप बेवजह की रनेकिंग कम होती है। यह डाइजेशन में मदद करता है। यह आपको फ्रेश और हल्का महसूस



नींबू पानी से क्या नुकसान हो सकते हैं

नींबू पानी से साइड इफेक्ट होने की संभावना काफी कम होती है। लेकिन सेंसिटिव लोगों में इससे एसिडिटी हो सकती है। इसका बहुत ज्यादा सेवन करने से दांतों का इनेमल खराब हो सकता है।

कराता है। हाइड्रेशन से मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है, वॉटर रिटेंशन कम होता है और आप पतले लगते हैं।

नींबू पानी का सेवन किस तरह करें

गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर लें। आप इसे सुबह या कभी भी ले सकते हैं। अगर आप चाहें तो इसमें थोड़ा शहद

भी डाल सकते हैं, लेकिन यह पूरी तरह से ऑप्शनल है।

विक्रम सीमेंट वर्क्स खोर एवं आदित्य बिड़ला स्कूल्स ने धूमधाम से मनाया 77वां गणतंत्र दिवस



खोर। विक्रम सीमेंट वर्क्स खोर, आदित्य बिड़ला हायर सेकेंडरी स्कूल एवं दी आदित्य बिड़ला पब्लिक स्कूल द्वारा 77वां गणतंत्र दिवस समारोह संयुक्त रूप से विक्रम नगर खोर स्थित आर्यमान प्लेग्राउंड पर हर्षोल्लास एवं गरिमा के साथ मनाया गया। समारोह के मुख्य अतिथि माननीय श्री अवासा मिश्रा (यूनिट हेड-विक्रम सीमेंट वर्क्स एवं चेयरमैन, आदित्य बिड़ला स्कूल्स) ने ध्वजारोहण किया। तदोपरान्त विद्यार्थियों एवं विक्रम सीमेंट के सुरक्षा विभाग की टुकड़ी द्वारा भव्य मार्च पास्ट कर राष्ट्रीय ध्वज को सलामी दी गई। इस अवसर पर दोनों विद्यालयों एवं विक्रम सीमेंट के ग्रामीण विकास, अग्नि सुरक्षा, मैकेनिकल, माईंस एवं प्रोसेस विभाग द्वारा आकर्षक एवं प्रेरक झांकियों

भी प्रस्तुत की गई। विद्यार्थियों ने देशभक्ति से ओत-प्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देकर दर्शकों का मन मोह लिया। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से विद्यार्थियों ने भारत की विविधतापूर्ण संस्कृति एवं सामाजिक विशेषताओं को सुंदर रूप में प्रदर्शित किया। मुख्य अतिथि श्री अवासा मिश्रा ने अपने उद्बोधन में उपस्थित जनसमूह को गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ देते हुए सभी से देश के प्रति अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वहन करने एवं सकारात्मक सोच के साथ निरंतर प्रगति की ओर बढ़ने का आह्वान किया। उन्होंने विक्रम सीमेंट संयंत्र द्वारा तकनिक, उत्पादन, कर्मचारी कल्याण एवं सामाजिक कल्याण क्षेत्र में किये जा रहे नवाचारों का विस्तृत वर्णन भी किया।



आयोजन में शिक्षा, खेलकूद, विज्ञान एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों एवं विक्रम सीमेंट वर्क्स में श्रेष्ठ कार्य करने वाले कर्मचारियों को मुख्य अतिथि महोदय द्वारा पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम की विशेष अतिथि

श्रीमती ममता मिश्रा (अध्यक्षा-राजश्री महिला मंडल) रहीं। समारोह में विक्रम सीमेंट के वरिष्ठ अधिकारीगण श्री भूपेन्द्र सिंह, श्री अनंत शर्मा, श्री अक्षय कुमार जैन, श्री भूपेन्द्र खोरपिया, श्री राजेश सेनी एवं अन्य अधिकारी और कर्मचारीगण भी

उपस्थित रहे। संपूर्ण कार्यक्रम दी आदित्य बिड़ला पब्लिक स्कूल की प्राचार्या श्रीमती प्रियदर्शिनी चौहान एवं आदित्य बिड़ला हायर सेकेंडरी स्कूल की प्राचार्या श्रीमती रिकु बनर्जी के निर्देशन में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

1 फरवरी को भारत बंद का ऐलान, UGC के विरोध में सड़कों पर उतरी करणी सेना

भोपाल। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) के द्वारा नई नीति के विरोध में करणी सेना आ गई है। मध्यप्रदेश की आर्थिक राजधानी इंदौर के स्थित देवी अहिल्या बाई विश्वविद्यालय परिसर में विरोध प्रदर्शन किया और साथ कुलपति को ज्ञापन भी सौंपा।

परिसर में हनुमान चालीसा का पाठ किया - देवी आहिल्या बाई विश्वविद्यालय के आरएनटी मार्ग स्थित परिसर में करणी सेना के कार्यकर्ताओं द्वारा हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। इस दौरान करणी सेना अध्यक्ष अनुराग प्रताप सिंह ने कहा कि सरकार को हनुमान जी सरकार सद्धि दें। हम लोग शिक्षा में समानता के अधिकार के लिए लड़ाई लड़ रहे हैं। अनुराग सिंह ने बताया कि यूजीसी के प्रस्ताव के खिलाफ हम एक फरवरी को भारत बंद करेंगे। इसके बाद दो फरवरी को मध्यप्रदेश के सभी सांसदों को ज्ञापन सौंपकर, उनसे पूछेंगे कि वह यूजीसी के इस प्रस्ताव का विरोध करते हैं या समर्थन करते हैं। अगर वह विरोध करते हैं तो उनके लिखित में आशवासन लेंगे कि वह केंद्र सरकार के सामने हमारी बात को रखें। वहीं, यूजीसी के प्रस्ताव का समर्थन करने वाले सांसदों को चूड़ियां भेंट की जाएंगी और उनकी अर्थी भी निकालेंगे। सभी जगह समर्थन करने वाले सांसदों का विरोध किया जाएगा। दरअसल, यूजीसी यानी विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के द्वारा 13 जनवरी को 'प्रमोशन ऑफ इक्विटी इन हायर एजुकेशन इंस्टीट्यूट्स रेगुलेशन' नाम से एक नोटिफिकेशन जारी किया गया था। जिसमें 15 जनवरी से देशभर की यूनिवर्सिटीज-कॉलेज में लागू कर दिया गया है। इसको लेकर सरकार ने दावा किया है कि इससे कॉलेजों में जाति, धर्म, लिंग, नस्ल, जन्मस्थान, विकलांगता के आधार पर होने वाला भेदभाव पूरी तरह खत्म हो जाएगा। साथ ही नए नियम के अनुसार, हर यूनिवर्सिटी-कॉलेज को ईओसी बनाना जरूरी होगा।

डॉ. मनीष चमड़िया ने किया आईएमए हाउस पर ध्वजारोहण



नीमच। भारतीय संविधान विश्व का सबसे बड़ा संविधान है जिसमें पूरे विश्व के संवैधानिक मूल्यों को समाहित किया गया है भारतीय संविधान एक गीता है। यह बात आई एम ए अध्यक्ष डॉ मनीष चमड़िया ने कहीं। वे इंडियन मेडिकल एसोसिएशन जिला नीमच द्वारा इंडियन मेडिकल एसोसिएशन भवन पर 26 जनवरी को सुबह 9 बजे आयोजित गणतंत्र दिवस समारोह में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि संविधान हमें जीवन जीने का अधिकार देता है। भारतीय संविधान राष्ट्र के मार्गदर्शक सिद्धांतों के रूप में न्याय स्वतंत्रता समानता और बंधुत्व की स्थापना का सशक्त आधार प्रदान करता है। संविधान में स्पष्ट रूप से घोषित किया गया है कि हम भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व संपन्न समाजवादी, पंथनिरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए तथा उसके समस्त नागरिकों को सामाजिक आर्थिक राजनीतिक न्याय विचार अभिव्यक्ति विश्वास और उदाहरण उपासना की स्वतंत्रता पर शिष्टाचार अवसर कि समता प्रदान करने के लिए तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता को बढ़ाने के लिए दृढ़ संकल्प के साथ कार्य करने का अभिवचन करते हैं करते हैं संविधान नागरिकों को जहां मूलभूत अधिकार देता है वहीं कर्तव्य और राष्ट्रवाद के माध्यम से राष्ट्र के प्रति जवाबदेही को भी निश्चित करता है। विकास 77 वर्षों में भारत में विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र के रूप में अपनी विशेष पहचान स्थापित की है।

madan mali 9669999779 rajmal gayri 9926640630

SHREE DEV ENTERPRISES

GSTIN-23ADHPL6502G1Z5 MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

Station Road, Near Church, Nayagaon-Neemuch

GSTIN-23BSPC839G1Z5 MSME NO. UDYAM-MP-33-0003801

मदन माली 9669999779 राजमल गायरी 9926640630

श्रीदेव वेल्डिंग वर्क्स

स्टेशन रोड, चर्च के पास, नयागाँव, जिला-नीमच

12th सफर जोश का के बाद मंजिल कामयाबी की

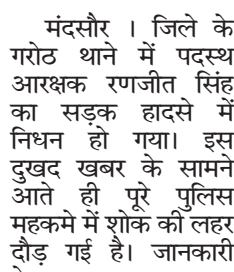
MPPSC, SSC, BANK रेलवे, पुलिस की तैयारी कीजिए

और डिप्टी कलेक्टर, तहसीलदार, वाणिज्यिक कर अधिकारी, SP, DSP, CID इंस्पेक्टर, CBN इंस्पेक्टर, असिस्टेंट कमाण्डेंट, इन्कम टैक्स 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

आरक्षक की सड़क हादसे में मौत



मंदसौर। जिले के गरोट थाने में पदस्थ आरक्षक रणजीत सिंह का सड़क हादसे में निधन हो गया। इस दुःखद खबर के सामने आते ही पूरे पुलिस महकमे में शोक की लहर दौड़ गई है। जानकारी के अनुसार, आरक्षक रणजीत सिंह रविवार को दोपहर करीब 4 बजे अपने परिवार के साथ खादरग्राम जी एवं नाथद्वारा दर्शन कर मंदसौर लौट रहे थे। इसी दौरान उदयपुर-चित्तौड़ 6 लेन हाईवे पर मंगलवाड़ चौराहा के पास पुलिस चौकी भटवर, थाना खेरोदा (जिला उदयपुर, राजस्थान) के समीप उनका वाहन एक भीषण सड़क हादसे का शिकार हो गया। प्रत्यक्ष जानकारी के अनुसार एक कंटेनर उनका वाहन से टकराया, जिससे कार पीछे से टुक में जा चुसी।

उदयपुर से अहमदाबाद किया गया था रेफर - हादसे के

समय वाहन रणजीत सिंह के बहनोई चला रहे थे, जबकि आरक्षक रणजीत ड्राइवर की बाल वाली सीट पर आराम कर रहे थे। कार में उनकी पत्नी, बच्चे, बहन और बहनोई भी मौजूद थे। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि रणजीत सिंह के सिर में गंभीर चोट आई। उन्हें तत्काल अमेरिकन हॉस्पिटल, उदयपुर ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद उनकी हालत गंभीर होने पर अहमदाबाद रेफर किया गया। अहमदाबाद अस्पताल में इलाज के दौरान निधन - अहमदाबाद के अस्पताल में इलाज के दौरान सोमवार को आरक्षक रणजीत सिंह ने दम तोड़ दिया। फिलहाल आरक्षक का पार्थिव शरीर अहमदाबाद में है।

दर रात उनका पार्थिव शरीर रतलाम जिले के जावरा के पास स्थित उनके पैतृक गांव लाया जाएगा और मंगलवार को होगा अंतिम संस्कार होगा।

हृदय रोगों के लिए अंचल का एकमात्र स्थान

आपका दिल अनुभवी हाथों में है।

नीमच के एकमात्र अनुभवी एवं 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
- बल्ले/लेटेन पर सांस का भरना
- नाड़ी का तेज या धीमा चलना
- सीने के बीच या साइड में जलन होना
- शुरुआत में हृदय रोग के कारण हार्ट पर दृष्टभाव होना
- हृदय या शरीर की किसी भी नली में रुकावट

हृदय रोग संबंधित सम्पूर्ण जाँच केय लेब द्वारा

- एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी
- इकोकार्डियोग्राफी एवं IM/Halter ABPM
- DSA/DSA/पेसमेकर की सुविधा उपलब्ध
- कार्डियक एवं वैस्क्यूलर 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 करें

ज्ञानोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

ग्राम: कजावटी, ज्ञानोदय महाविद्यालय के पीछे, नीमच (म.प्र.)

सम्पर्क : 07423-354354, 6262778282

एमडी ड्रग तस्करी करते दो आरोपी गिरफ्तार



मंदसौर। पुलिस ने सोमवार को एमडी ड्रग और डोडाचूरा तस्करी के एक मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों में एक ग्राम पंचायत सचिव का बेटा निकला। पुलिस के अनुसार, मुखबिर की सूचना के आधार पर आज धुंधड़का शमशान घाट के पास घेराबंदी कर दो संदिग्ध व्यक्तियों को पकड़ा। तलाशी के दौरान उनके कब्जे से एक बैग में रखी 250 ग्राम अवैध एमडी ड्रग एवं 2 किलो 550 ग्राम डोडाचूरा बरामद किया गया। जब्त की गई कुल मादक सामग्री की कीमत करीब 25 लाख रुपए बताई जा रही है। प्रारंभिक जांच में यह स्पष्ट हुआ है कि दोनों आरोपी लंबे समय से नशे के कारोबार से जुड़े थे। थाना दलौदा पुलिस ने एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

ग्राम पंचायत सचिव का बेटा है नवनीत - पुलिस के अनुसार, गिरफ्तार आरोपी नवनीत शर्मा, ग्राम गुर्जर बर्डिया के ग्राम पंचायत सचिव जगदीश शर्मा का बेटा है। दूसरे आरोपी की पहचान महेश पिता मदनलाल रायकवार (सूर्यवंशी) के रूप में हुई, वह अफजलपुर थाना अंतर्गत बड़वन गांव का रहने वाला है।

गणतंत्र दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं

हर घर तिरंगा

ग्राम पंचायत भंवरासा, जिला नीमच (म.प्र.)

आप सभी नगरवासियों को गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

ग्राम पंचायत राबड़िया, जिला नीमच (म.प्र.)

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

INTRODUCING **KNIGHT+**

#BuiltToPerform

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. 940742399, 8770664866