

# मोबाइल की दुनियां में उलझता बच्चों का भविष्य खतरे से खाली नहीं

मोबाइल की स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी और लगातार स्क्रीन पर ध्यान केंद्रित करने से दृष्टि समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) और डिजिटल आई स्ट्रेन, स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक

रविन्द्र सिंह चौहान

ग्वालियर 8 जुलाई. बच्चों को मोबाइल की लालक चिंताजनक स्थिति है आजकल के समय में, मोबाइल फोन और टैबलेट जैसे डिजिटल उपकरण हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इन उपकरणों का अत्यधिक उपयोग छोटे बच्चों पर क्या प्रभाव डाल सकता है मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग छोटे बच्चों के लिए हानिकारक हो सकता है। माता-पिता को अपने बच्चों के लिए मोबाइल फोन के उपयोग का नियम बनाने और उन्हें अन्य गतिविधियों में शामिल होने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए। इससे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास स्वस्थ तरीके से हो सकता है। कई परिवार में देखा गया है माता पिता कि छोटे बच्चों के हाथ में मोबाइल दे देते हैं धीरे धीरे बच्चे को मोबाइल देखने की आदत पड़ जाती है फिर बच्चे मोबाइल देखे बगैर खाना नहीं खाते मोबाइल को



पास से देखने पर उसमें से निकलने वाली किरणें बच्चों की आंखों पर और उनके खान पान एवं स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसान पहुंचाती है माता पिता जब तक यह बात समझ पाते हैं तब तक बहुत देर हो जाती है छोटे बच्चों को ज्यादा मोबाइल देखने से कई नुकसान हो सकते हैं, जैसे नॉंद की कमी, चिड़चिड़ापन, शारीरिक गतिविधि की कमी, आंखों की समस्याएं,



देश में हर रोज पाँच सौ से ज्यादा बच्चे हो रहे मायोपिया के शिकार

क्या बीमारी है ये मायोपिया

मायोपिया, जिसे निकट दृष्टि दोष भी कहा जाता है, एक आम आंखों की समस्या है जिसमें दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देती हैं जबकि निकट की वस्तुएं स्पष्ट दिखाई देती हैं। यह समस्या तब होती है जब आंख का आकार बढ़ जाता है और प्रकाश किरणें रेटिना पर ठीक से फोकस नहीं कर पाती हैं।

मायोपिया के लक्षण

1. दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देना
2. आंखों में तनाव या थकान
3. सिरदर्द
4. रात में देखने में परेशानी

मायोपिया के उपचार

1. चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस-आंखों की समस्या को सुधारने के लिए।
2. लेजर सर्जरी-आंख के आकार को सुधारने के लिए।
3. नियमित आंखों की जांच-समस्या का पता लगाने और उपचार के लिए। यदि आपको मायोपिया के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आंखों के विशेषज्ञ से परामर्श लेना उचित होगा।



इन्का कहना



मोबाइल लगातार एक घण्टा इस्तमाल करने से 21 प्रतिशत रिस्क बढ़ जाती है हमारे पास मायोपिया के सात से आठ पेशेंट हर रोज आ रहे हैं अगर हम हर बीस मिनट में बीस बार पलकें झपकाएं बीस फिट दूर बीस सेकेंड के लिए देखें इसे ट्वेंटी ट्वेंटी भी कहते हैं यह दूर की मसल्वें वॉश करता है ऐसा करने से आंखों में मायोपिया होने के चांस कम होते जाते हैं।

डॉ. शिवम रामबाबू गोयल, (गोयल हॉस्पिटल)



अत्याधिक मोबाइल चलना बच्चों की सेहत के लिए भी नुकसान दायक है यह बात गार्जियन को समझना चाहिए ज्यादा मोबाइल का इस्तमाल करने से अवसर बच्चों को छोटी उम्र में ही नजर का चश्मा लग जाता है।

अंजु भटनागर-शिक्षक



मोबाइल हमारी जरूरत के लिए बनाया गया है नाकि, समय खराब करने के लिए, हमें भी मोबाइल का इस्तमाल सिर्फ समय समय पर करना चाहिए बच्चों का ध्यान मोबाइल से अच्छा टी वी पर आकर्षित करना चाहिए क्योंकि इसे दूर से देखा जा सकता है।

सीमा सेंगर-जति की लाइन



आधुनिक दुनिया में मोबाइल सभी की जरूरत बन गया है क्योंकि मोबाइल से जीवन में कई उपयोगी जरूरतमंद चीजें जैसे बिजली, पानी, गैस, आदी सभी प्रकार के बिल भरे जा सकते हैं एवं बैंक खातों में भी ऑन लाइन ट्रांजैक्शन किया जा सकता है जिससे हमारे समय की बचत होती है।

रानी कुशवाह-मुरार.

# उपभोक्ताओं पर बिजली कंपनी के 200 करोड़ बकाया, चलेगा अभियान

नवभारत न्यूज

ग्वालियर 8 जुलाई. बिजली बिल वसूली को लेकर कंपनी के अफसर अब सख्ती के मूड में हैं। जिले में उपभोक्ताओं पर करीब 200 करोड़ रुपए बकाया चला आ रहा है, जिसे लेकर कंपनी के अफसरों ने अपने अधीनस्थों को वसूली का आदेश जारी किया है। इसके साथ ही बिजली कंपनी के

बिजली कंपनी ने बिल वसूली के लिए तय किया टारगेट

अधिकारी बकाया बिल जमा न करने वाले उपभोक्ताओं के कनेक्शन काटने की तैयारी कर रहे हैं। बिजली कंपनी लगातार बिल वसूली में पिछड़ रही है, क्योंकि उपभोक्ताओं के द्वारा समय पर बिल भुगतान नहीं किया जा रहा है। इसमें ऐसे उपभोक्ता शामिल हैं, जिन्होंने सालों से बिजली बिल का भुगतान नहीं किया है। ऐसे में कंपनी के द्वारा अब इन उपभोक्ताओं की सूची तैयार की जा रही है। सूची के आधार पर कंपनी के द्वारा बिल जमा करने नोटिस दिए जाएंगे और नोटिस की तय मियाद पर बिल जमा नहीं

किया तो उनके कनेक्शन काटने की कार्रवाई की जाएगी। ग्वालियर में फिलहाल लंबे समय से बिजली बिल वसूली पर सख्ती नहीं की गई है। ऐसे में बिजली कंपनी के करोड़ों रुपए अटक गए हैं।

1 लाख से ज्यादा के बकायादारों पर कार्रवाई

बिजली कंपनी के उपभोक्ताओं पर 200 करोड़ रुपए के करीब बकाया है, लेकिन कंपनी इन बकायादारों से ऐसे बिजली बिल बकायादार तलाश रही है, जिन पर एक लाख रुपए से अधिक का बकाया है। ऐसे उपभोक्ताओं की सूची तैयार की जा रही है, जिससे इन उपभोक्ताओं से आसानी से वसूली की जा सके। इसे लेकर बिजली कंपनी के अफसरों ने अपने अधीनस्थ अधिकारी, एई, जेई समेत अन्य को निर्देशित किया है।

अब बढ़ेगी बिजली खपत

जिले में अब बिजली खपत तेजी से बढ़ेगी, क्योंकि ग्रामीण क्षेत्रों में खेती में पानी देने के लिए बिजली दी जाएगी। जिससे बिजली लोड बढ़ेगा, ऐसे में खपत बढ़ने के साथ ही बिजली कंपनी ग्रामीण क्षेत्रों में भी वसूली अभियान चलाकर तेजी से बकाया बिल वसूली करेगी।



# सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ विधायक डॉ. सिकरवार अशोकनगर धरने में शामिल हुए

नवभारत न्यूज

ग्वालियर 8 जुलाई. प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी पर दर्ज हुई एफ.आई.आर.को निरस्त करने की मांग को लेकर आज मंगलवार 8 जुलाई को कांग्रेस का अशोकनगर में आयोजित धरना और जेल भरो

आंदोलन में शामिल होने विधायक डॉ. सतीश सिकरवार चार पहिया वाहनों से सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ अशोकनगर पहुंचे और धरना आंदोलन में शामिल हुए। आज सुबह 16 ग्वालियर पूर्व से कांग्रेस विधायक डॉ. सतीश सिकरवार कांग्रेस

कार्यकर्ताओं के साथ सैकड़ों गाड़ियों से एम.एल.बी कॉलेज परिसर में एकत्रित होकर काफिले के रूप में सैकड़ों कार्यकर्ताओं के साथ अशोक नगर के लिए रवाना हुए थे। कार्यकर्ताओं को स्वल्पाहार एवं भोजन आदि की व्यवस्था की गई थी।

# शॉर्ट एनकाउंटर में दबोचा लुटेरा कौशल गुर्जर

नवभारत न्यूज

ग्वालियर 8 जुलाई. पुलिस ने मंगलवार को सुबह कैंसर पहाड़ी से शॉर्ट एनकाउंटर में लुटेरे कौशल गुर्जर का दबोचा है। पहली बार चेंबरबंदी में बदमाश क्राइम ब्रांच की टीम पर फायर कर भाग

आरक्षक जिनेंद्र गुर्जर घायल, साथी मौके से फरार

निकला था। दूसरी बार पुलिस ने उसके पैर में गोली मारकर पकड़ लिया और उसका साथी मौके से फरार होगा।

क्राइम ब्रांच एसपी कृष्ण लालचंदानी ने बताया है कि पुलिस को खबर मिली थी कि कौशल गुर्जर मंगलवार को सुबह तड़के फूलबाग स्थित अस्पताल में भर्ती अपनी बहन से मिलने आया



कैंसर की पहाड़ी पर क्राइम ब्रांच की टीम ने चेंबरबंदी करते हुए बदमाश को पकड़

है। क्राइम ब्रांच की टीम ने अस्पताल के बाहर चेंबरबंदी की। कौशल और उसके साथी ने पुलिस पर ताबड़तोड़ फायरिंग कर दी। इसमें क्राइम ब्रांच के जवान जेनेन्द्र गुर्जर को पट और हाथ में गोली लगी है। उन्हें तत्काल निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इस बीच कौशल और उसका साथी फरार होने में कामयाब रहा

है। हालांकि पुलिस के पीछे लगी हुई है। कौशल हाल ही में हुई पिछोर लुटकांड में भी शामिल था, यह लुट का वारदात 25 जून की रात गोहिंदा गांव में हुई थी। सपना बघेल और देवर छोटे बघेल कार्यक्रम से लौट रहे थे तभी 3 नकाबपोश हथियारबंद बदमाशों ने उन्हें रोक लिया और कट्टा



अडाकर दोनों के साथ मारपीट की गयी। मंगलसूत्र, सोने का हार, झुमके, बिछिया, पायल सहित अन्य जेवर लूट लिये गये। छोटे बघेल ने बताया कि बदमाशों ने जान से मारने की धमकी भी दी थी। इस गैंग का लीडर कौशल गुर्जर ही था।

उज्जैन में 18 लाख की लूट की थी। कौशल गुर्जर वही बदमाश है जो उज्जैन के नागदा में 18 लाख रुपए की लूट के केस में फरार था। उसके खिलाफ राजस्थान के अजमेर, मध्यप्रदेश के मुरार, डबरा, दतिया और पिछोर में लूट और डकैती के कई मामले दर्ज हैं। अजमेर पुलिस ने उस पर 10 हजार

रुपए का इनाम घोषित कर रखा था।

पुलिस बोली- दो बार की फायरिंग में जवाब देना पड़ा

एसपी कृष्ण लालचंदानी ने बताया कि बदमाश कौशल ने दो बार पुलिस टीम पर फायरिंग की। पहली मुठभेड़ में जवान घायल हुआ। दूसरी मुठभेड़ में जवाबी कार्रवाई कर पैर में गोली मारकर उस पर गिरफ्तार किया गया। अब उससे पूछताछ की जा रही है और गैंग के अन्य सदस्यों की तलाश जारी है।

# पौधों के संरक्षण के लिए पालक नियुक्त करें: चौ. मुकेश सिंह

नवभारत न्यूज

ग्वालियर 8 जुलाई. पौधारोपण के साथ उसकी सुरक्षा और वृद्धि पर विशेष ध्यान दें, ताकि यह अभियान औपचारिकता न होकर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में ठोस



जयप्रकाश राजौरिया, महामंत्री विनोद शर्मा, विनय जैन एवं अभियान के जिला संयोजक धर्मदत्त तोमर बिट्टू एवं सह संयोजक अजय द्विवेदी मंचासीन रहे। मुख्य अतिथि चौ. मुकेश सिंह चतुर्वेदी ने कहा कि अभियान के अंतर्गत लगाए जाने वाले पौधों की देखभाल के लिए पालक नियुक्त करें। जो नियमित रूप से इन पौधों की निगरानी और सुरक्षा का दायित्व निभाएंगे। इसमें पार्टी

कार्यकर्ताओं सहित आमजनों की सहभागिता हो। उन्होंने कहा कि पर्यावरण को सुरक्षित रखने और हरियाली बढ़ाने की दिशा में एक पेड़ मां के नाम अभियान मौल का पत्थर साबित होगा। साथ ही आह्वान किया कि पौधों को लगाने के साथ पेड़ों को काटने से रोकने के लिए प्रयास किए जाएं। जिलाध्यक्ष जयप्रकाश राजौरिया ने कहा कि अभियान की सफलता और प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के लिए जिला

स्तरीय टोली का गठन किया गया है। ये टोली नियमित रूप से पौधारोपण की स्थिति की समीक्षा कर रिपोर्ट प्रस्तुत करेगी। जिला संयोजक धर्मदत्त तोमर ने 15 अगस्त तक चलाए जा रहे अभियान के निमित्त हुई तैयारियों की रिपोर्ट दी। वहीं मंडल अध्यक्षों ने पौधारोपण के लिए चिन्हित स्थानों की जानकारी दी। बैठक का संचालन जिला महामंत्री राजू पलेया ने एवं आभार टोली सदस्य मनोज मुटाटकर ने व्यक्त किया।

# पेट्रोल-डीजल को जीएसटी में शामिल करने की मांग करेगा चेम्बर ऑफ कॉमर्स

नवभारत न्यूज

ग्वालियर 8 जुलाई. म.प्र. चेम्बर ऑफ कॉमर्स एण्ड इण्डस्ट्री की आज आयोजित कार्यकारिणी समिति की बैठक में पेट्रोल-डीजल को जीएसटी में शामिल किये जाने का मुद्दा उठा। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय गया कि

पेट्रोल-डीजल को जीएसटी में शामिल किये जाने की मांग केन्द्र सरकार से की जायेगी।

कार्यकारिणी समिति की बैठक में सदस्यों ने कहा कि पेट्रोल-डीजल के रेट मध्यप्रदेश में निकटवर्त राज्यों से ज्यादा होने के कारण यहां से वाहनों द्वारा डीजल सिर्फ इतना लिया जाता है जिससे

वह म.प्र. की सीमा को पार कर सकें. इससे न केवल पेट्रोल-पंप डीलर्स को नुकसान होता बल्कि सरकार को भी राजस्व का नुकसान होता है. इसलिए सभी राज्यों में पेट्रोल-डीजल के रेट समान होने के लिए आवश्यक है कि इन पदार्थों को जीएसटी में शामिल किया जाए ताकि पूरे देश

में इसके दाम एक ही हों. बैठक में चेम्बर अध्यक्ष-डॉ. प्रवीण अग्रवाल, संयुक्त अध्यक्ष-हेमंत गुप्ता, मानसेवी सचिव-दीपक अग्रवाल, मानसेवी संयुक्त सचिव-पवन कुमार अग्रवाल, कोषाध्यक्ष-संदीप नारायण अग्रवाल सहित कार्यकारिणी समिति सदस्यगण उपस्थित रहे.

# देशव्यापी हड़ताल आज

ग्वालियर 9 जुलाई को पूरे भारत में मजदूर संगठनों की हड़ताल होने जा रही है। इसमें बैंक कर्मचारी भी शामिल होंगे। चार श्रम संहिताओं के विरोध समेत 17 सूत्रीय मांगों को लेकर आज 9 जुलाई को पूरे देश में आम हड़ताल होने जा रही है। इस हड़ताल में देशभर में करोड़ों मंहनतकर्म मजदूर और कर्मचारी शामिल होंगे। इस हड़ताल में बैंक कर्मचारियों के सबसे बड़े संगठन AIBEA के सभी सदस्य शामिल रहेंगे। AIBEA के जनरल काउंसिल मंबर अजय देवले ने हड़ताल को सफल बनाने की सभी साधियों से अपील की है। उन्होंने बताया कि देश की कोयला खदान व मैंगनीज खदानें, बैंक, बीमा, केन्द्रीय कार्यालय, बीएसएनएल के दफतरो, एनएफएल, भेल समेत सार्वजनिक उपक्रम व अनेकों निजी उद्योगों में इस दिन मुकम्मल हड़ताल होगी।

# कार्यालय नगर परिषद करैरा जिला शिवपुरी म.प्र.

E mail id:- cmokarera@mpurban.gov.in

क्रमांक / लो.नि.शा./2025/NIT No. 662 करैरा, दिनांक 3/7/25

ऑनलाइन निविदा आमंत्रण सूचना (तृतीय)

मध्य प्रदेश शासन में केन्द्रीयकृत प्रणाली के अन्तर्गत लोक निर्माण विभाग में पंजीकृत ठेकेदारों से निम्न कार्य हेतु ऑनलाइन निविदा आमंत्रित की जाती है:-

क्र. टेंडर नं.	कार्य का विवरण	1. अनु. लागत (लाख में)	समयसीमा
1. 2025_UAD_361384_3	वार्ड क्र. 15 में हीरो एजेंसी से नदी की ओर सी. सी. एवं नाली निर्माण कार्य।	1.रु 2565659.00 2.रु 19242.00 3.रु 5000.00	03 माह वर्षा काल सहित

1. विस्तृत निविदा आमंत्रण सूचना एवं अन्य जानकारी वेबसाइट <https://www.mptenders.gov.in> पर देखी जा सकती है।
2. निविदा में कोई भी संशोधन वेबसाइट पर किया जावेगा। प्रथम से कोई प्रकाशन नहीं होगा।

मुख्य नगर पालिका अधिकारी नगर परिषद करैरा जिला शिवपुरी

# कार्यालय नगर परिषद बड़ौदा, जिला-श्यापुर (म.प्र.)

क्रमांक / UADD\_2025\_BARODA\_24

बड़ौदा दिनांक 04.07.2025

ऑनलाइन संक्षिप्त निविदा विज्ञप्ति

एतद् द्वारा केन्द्रीयकृत पंजीयन व्यवस्था के तहत समक्ष श्रेणी में पंजीकृत समस्त ठेकेदारों एवं अधिकृत सप्लायरों को वृक्षारोपण कार्य हेतु ई-टेंडरिंग के माध्यम से निविदाएं आमंत्रित की जाती है। इच्छुक ठेकेदार एवं सप्लायर नीचे दर्शित तालिका अनुसार कार्य हेतु ऑनलाइन निविदा का निस्तुत विवरण वेबसाइट <https://mptenders.gov.in/> पर देखा जा सकता है।

क्र. टेंडर क्रमांक जारी दिनांक	कार्य/मटेरियल का नाम	अनुमानित लागत (लाख में)	धरोहर राशि	निविदा प्रपत्र मूल्य	कार्य की अवधि
2025_UAD_435178_1	निकाय क्षेत्रान्तर्गत विभिन्न स्थानों पर वृक्षारोपण किया जाना है वृक्षारोपण हेतु निम्नानुसार वृक्ष की आवश्यकता है नीम, बकान, कन्जी, कदम, जामुन, अर्जुन, बरगद, आम, पीपल, मीठा नीम, आंवला, बेलपत्र, महुआ, अमरूद, चम्पा, पाखर, मुलमोहर इमली, शीशम, कटहल, भारती जासमीन, पलास, कन्हैर, तिकोना कलेण्डरा, एलोसिरोनिया, गुलफेनिक, फायकस ग्रीन, पाम इत्यादि के साईज 5 फुट से अधिक के वृक्ष सप्लाय कार्य।	10.00	10000/-	2000/-	01 माह
2.	गड्ढा खुदाई कार्य (2x2x2) क्यूबिक फुट प्रति गड्ढा के मान से				
3.	पौधों के लिये वर्मी कम्पोस्ट खाद प्रति कि.ग्रा.				
4.	ट्र गार्ड 18 गेज चाद ऑपनिंग साईज (6x4) इंची, जली 10 नम्बर साईज पुती हुई एवं नगर परिषद बड़ौदा लिखाई सहित। प्रति नग				
5.	तार फेंसिंग लोहे की प्रति कि.ग्राम				
6.	प्री-कास्ट पोल्स 8 फीट ऊंचाई के 4x6 इंची मोटाई के प्रति नग				
7.	चूना प्रति क्विंटल				

1. निविदा प्रपत्र ऑनलाइन निविदा प्रकाशन से दिनांक 14.07.2025 तक सायंकाल 05:30 बजे तक क्रय एवं प्रस्तुत की जा सकती है। निर्धारित अमानत राशि की ऑनलाइन ट्रांन्क्शन की रिसीट प्रति एवं जीएसटी सर्टिफिकेट एवं 100 रुपये के स्टाम्प पर नोटरी सहित एफोडीफिट ऑनलाइन लगाना आवश्यक है।
2. निविदा प्रपत्र दर ओपन दिनांक 16.07.2025 समय प्रातः 10:30 बजे से।
3. निविदा से संबंधित किसी भी प्रकार के संशोधन का प्रकाशन ऑनलाइन <https://mptenders.gov.in/> की वेबसाइट पर ही किया जावेगा। पृथक से समाचार पत्र में प्रकाशन नहीं किया जावेगा। उक्त कार्य के संबंध में अधिक जानकारी <https://mptenders.gov.in/> की वेबसाइट पर देखी जा सकती है।

(श्रीमती भरोषी बाई सुमन)

अध्यक्ष

नगर परिषद, बड़ौदा जिला श्यापुर (म.प्र.)

(तारा चन्द धूलिया)

मुख्य नगर पालिका अधिकारी

नगर परिषद, बड़ौदा जिला श्यापुर (म.प्र.)