एक नजर में

क्रांतिकारी गो यात्रा के कार्यालय का शुभारंभ

इंदौर. गोपालेश्वर गो सेवा समिति के तत्वावधान में इसी माह निकलने वाली अ.भा. क्रांतिकारी गो यात्रा के प्रभारी स्वामी गोशरणानंद सरस्वती ने अपने इंदौर प्रवास के दौरान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी चंद्रकला- किशनलाल गुप्ता के परिजनों से सौजन्य भेंट की और अन्नपूर्णा क्षेत्र, विश्वकर्मा नगर में यात्रा के कार्यालय का शुभारंभ किया. इस अवसर पर गुप्ता परिवार की ओर से विपिन गुप्ता ने उन्हें गो सेवा के लिए श्रद्धा निधि भेंट की. उनके साथ संत प्रकाश बाबा, रुद्र गोपाल ब्रह्मचारी भी मौजूद थे. सेवा निवृत पंजीयक कैलाशचंद्र गुप्ता, पुष्पा माहेश्वरी ने भी संतों का स्वागत किया.

एक्टर्स ने बताए प्लास्टिक फ्री रहने के तरीके !

इंदौर. 'इंटरनेशनल प्लास्टिक बैग फ्री डे' पर एक्टर्स सामने आकर एक मजबूत मैसेज दे रहे हैं- सस्टेनेबिलिटी सिर्फ ज़रूरी ही नहीं, बल्कि स्टाइलिश भी हो सकती है. इन कलाकारों में हिमानी शिवपुरी ('हप्पू की उलटन पलटन' की कटोरी अम्मा) और शुभांगी अत्रे ('भाबीजी घर पर हैं' की अंगूरी भाबी) शामिल हैं. हिमानी शिवपुरी बताती हैं घर पर मैंने अपनी पुरानी साड़ियों और दुपट्टों को एक दोस्त की मदद से मज़बूत और रंग-बिरंगे शॉपिंग बैग्स में बदल दिया है. ये बैग्स न सिर्फटिकाऊ हैं, बल्कि इनमें पुरानी यादों की खूबसूरती भी बसी है. मैं अपनी कार में हमेशा एक जूट बैग रखती हूं, ताकि कभी प्लास्टिक की ज़रूरत ही न पड़े. शुभांगी अत्रे ने कहा, पुराने डेनिम, साड़ियां और दुपट्टों को नया रूप देकर मैंने उन्हें स्टाइलिश कपड़े के बैग्स में बदल दिया है, जिन्हें मैं रोज़ इस्तेमाल करती हूं. मेरे हैंडबैग में हमेशा एक फोल्ड होने वाला जूट बैग रहता है-जो देखने में अच्छा भी लगता है और काम में भी तुरंत आ जाता है. मैं अपने दोस्तों और परिवार को भी प्रेरित करती हूं कि वे अपने खुद के बैग्स बनाएं, ताकि यह सफ़र मस्ती और रचनात्मकता से भरपूर हो.

त्वचा को दें कैलिफोर्निया आमंड्स का पोषण

इंदौर. वर्ल्ड स्किन हेल्थ डे 2025 की थीम इस बार है, त्वचा की सेहत के बिना संपूर्ण स्वास्थ्य संभव नहीं, जो इस बात पर ज़ोर देती है कि स्किन केयर सिर्फ क्रीम और लोशन तक सीमित नहीं है, बल्कि इसकी शुरुआत हमारे खान-पान से होती है. कैलिफोर्निया आमंड्स, जो विटामिन ई और हेल्दी फैट्स से भरपूर होते हैं, त्वचा को अंदर से पोषण देकर इसे स्वस्थ और दमकता बनाए रखने में मदद करते हैं. वर्ल्ड स्किन हेल्थ डे के मौके पर त्वचा की देखभाल के बारे में बात करते हुए स्किन एक्सपर्ट और कॉस्मेटोलॉजिस्ट डॉ. गीतिका मित्तल गुप्ता ने कहा मेरी सबसे ज़रूरी सलाहों में से एक है रोज़ाना बादाम को डाइट में शामिल करना, चाहे स्नैक के रूप में या भोजन में मिलाकर. बादाम विटामिन ई, प्रोटीन, जिंक और कॉपर जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो त्वचा को भीतर से पोषण देते हैं और यूवीबी किरणों से भी बचा सकते हैं. ऐसे छोटे-छोटे लेकिन नियमित बदलाव लंबे समय तक हेल्दी और ग्लोइंग स्किन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं.

टैफे और एजीसीओ के मध्य विस्तृत समझौता

इंदौर. ट्रैक्टर एवं कृषि उपकरण निर्माता कंपनी टैफे ने घोषणा की है कि टैफे,एजीसीओके साथ, ब्रांड, वाणिज्यिक मुद्दों और शेयरधारिता से संबंधित सभी मामलों पर एक विस्तृतसमझौता और समाधान पर पहुंचा है. ये समझौते, टैफे में एजीसीओ द्वारा धारित शेयरों के वापस-खरीद के संबंध में एजीसीओ एवं टैफे द्वाराभारत के कुछ सरकारी और अन्य प्रक्रियाओं को पूरा किए जानेके उपरांत प्रभावी हो जाएंगे. टैफेकी चेयरमैन एवं मैनेजिंग डायरेक्टर मल्लिका श्रीनिवासन ने कहा टैफे की विकास गाथा के एक नए युग में प्रवेश करने के साथ हम एजीसीओ सहित अपनी दीर्घकालिक साझेदारी का सम्मान करते हुए इसे संजोकर रखेंगे, तथा एक प्रतिबद्ध शेयरधारक के रूप में एजीसीओ का समर्थन करना जारी रखेंगे. 65 वर्षों से भी अधिक समय से भारतीय ग्राहकों के लिएटैफेऔर मैसी फ़र्ग्यूसन एक दूसरे का पर्याय बने रहे हैं.

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद पुदीना

इंदौर. आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों के लाभों का प्रचार करने के अपने मिशन में डाबर ने पुदीना को एक आश्चर्यजनक जड़ी बूटी के रूप में प्रतिष्ठित करने के लिए एक अभियान शुरू किया. इंदौर में आयोजित कार्यक्रम में ब्यास आनंद सीएसआर और कॉर्पोरेट कम्युनिकेशन हेड डाबर ने इसकी शुरूआत की. इस मौके पर पुदीना की उपयोगिता को लेकर ईएसआईसी की सीएमओ डॉ. रुचि सिंह एवं आयुर्वेदा फिज़िशियन मौजूद रही. उन्होंने बताया ने बताया कि पुदीना एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स युक्त होता है जो मानव पेट के लिए खासकर तेज गर्मी के दौरान चमत्कार कर सकते हैं. यही नहीं बरसात के मौसम में भी यह असरकारक है. पुदीना की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि 3,000 साल पुरानी है और इसे वंडर हर्ब के रूप में नामित किया गया है जो मानव पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद है. पुदीना में मौजूद मेन्थॉल पाचन के लिए जरूरी एंजाइमों को उत्तेजित करता है, पेट की मांसपेशियों को आराम देता है, अपचन और मरोड़ की संभावनाओं को कम करता है. यह पेट की ऐंठन, अम्लता और पेट फूलना आदि पर इसके शांत प्रभाव के लिए भी जाना जाता है. ब्यास आनंद ने कहा डाबर दैनिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए पारंपरिक आयुर्वेद को उपलब्ध कराने के अपने लक्ष्य को मजबूत करता है और पुदीन हरा कई गैस्ट्रिक विकारों के लिए एक निश्चित समाधान है.

टेक्नो स्पार्क गो 2 की बिक्री शुरू

इंदौर. स्मार्टफोन की दुनिया में टेक्नो एक ऐसा ग्लोबल स्मार्टफोन ब्रांड है, जो नई टेक्नोलॉजी और किफायती कीमत का बेहतर संतुलन बनाने के लिए जाना जाता है. अब यह अपना नया फोन स्पार्क गो 2 एक जुलाई से बाजार में ला रहा है. शुरुआत में ही अपने दमदार फीचर्स के कारण चर्चा में आए इस फोन को अब बाजार में उतारने के लिए पूरी तरह तैयार कर लिया गया है. यह फोन एंट्री-लेवल सेगमेंट में फ्लैगशिप जैसी फील लेकर आ रहा है. सिर्फ 6,999 रूपये में टेक्नो स्पार्क गो 2 सुनने में तो आम फोन जैसा लगता है, लेकिन इसमें बड़े लेवल के फीचर्स छिपे हुए हैं. इसकी सबसे खास अपडेट है, एला, टेक्नो का अपना एआई असिस्टेंट, जो सिर्फ बात नहीं करती, बल्कि कंटेंट को दोबारा लिखती है, तस्वीरें बनाती है, गणित के सवाल हल करती है और कई भारतीय भाषाओं को भी समझती है. यानी यह फोन वाकई में हर किसी के लिए स्मार्ट है.

ज़ूपी लूडो ने कैटेगरी लीडर के रूप में स्थिति मजबूत की

इंदौर. भारत के प्रमुख स्किल-बेस्ड गेमिंग प्लेटफॉर्म ज़ूपी के 150 मिलियन से ज्यादा यूज़र्स और 12.5 बिलियन गेमप्ले के साथ नया रिकॉर्ड बना लिया है. ये आंकड़े ज़ूपी की लगातार बढ़ती लोकप्रियता और यूज़र्स के गहरे जुड़ाव को दर्शाते हैं. नवंबर 2024 में ज़ूपी लूडो ने 100 मिलियन यूज़र्स और 6.6 बिलियन गेमप्ले का आंकड़ा पार किया था. केवल आठ महीनों में गेमप्ले की संख्या लगभग दोगुनी हो गई है, जो यह साबित करता है कि लोग केवल एप डाउनलोड ही नहीं कर रहे, बल्कि बार-बार लौटकर गेम खेल भी रहे हैं. इस मौके पर ज़ूपी के मुख्य प्रवक्ता गोविंद मित्तल ने कहा यह माइलस्टोन देशभर के करोड़ों यूज़र्स के प्यार और भरोसे का नतीजा है. ज़ूपी में हम सिर्फ गेम नहीं बना रहे, बल्कि लूडो जैसे पारंपरिक भारतीय खेल को डिजिटल युग में एक नए, सुरक्षित और स्किल-बेस्ड अंदाज़ में पेश कर रहे हैं. हमारा लक्ष्य एक ऐसा पारदर्शी और विश्वसनीय गेमिंग माहौल बनाना है, जहां मनोरंजन के साथ-साथ ईमानदारी और तकनीक का सही मेल हो.

सैमसंग ने बीस्पोक एआई एप्लायंसेज लॉन्च की

इंदौर. सैमसंग ने अपनी 2025 बीस्पोक एआई एप्लायंसेज रेंज को लॉन्च किया है. इसरेंज में चार मुख्य लाभ मिलते हैं. इसे इस्तेमाल करना व देखभाल करना बेहद आसान है, ये बचत करने के साथ ही पूरी तरह सुरक्षित हैं. ये उपकरण सैमसंग के नए एआई होम स्क्रीन, बिक्सबी वॉयस असिस्टेंट के साथ बातचीत, सैमसंग नॉक्स सुरक्षा, और स्मार्टथिंग्स कनेक्टिविटी से चलते हैं. ये आधुनिक भारतीय घरों के लिए व्यक्तिगत, बिजली की बचत करने वाले, और सुरक्षित स्मार्ट होम समाधान देते हैं. जेबी पार्क, प्रेसिडेंट और सीईओ, सैमसंग साउथवेस्ट एशिया ने कहा हमें भारत में 2025 बीस्पोक एआई डिजिटल एप्लायंस रेंज लाने पर गर्व है, जहां नए-नए आविष्कारों का मिलन इरादों से होता है. ये केवल स्मार्ट एप्लायंसेज नहीं हैं, ये भारतीय घरों के लिए बनाए गए शानदार साथी हैं. घुफरान आलम, वाइस प्रेसिडेंट, डिजिटल एप्लायंसेज बिजनेस, सैमसंग इंडिया ने कहा हमें पूरा भरोसा है कि हमारे बीस्पोक एआई उपकरण आधुनिक भारतीय घरों में क्रांति लाएंगे.

डॉक्टर्स जीवन रक्षक और सीए आर्थिक संरक्षक : महापौर

▸ नगर निगम द्वारा डॉक्टर्स और सीए का सम्मान

नव भारत न्यूज

इंदौर. आज नगर निगम द्वारा डॉक्टर्स और चार्टर्ड अकाउंटेंट डे पर शहर के प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित डॉक्टरों एवं सीए का सम्मान किया गया. इस अवसर डॉक्टर्स और चार्टर्ड अकाउंटेंट को समाजिक और पेशेवर योगदान के लिए मोमेंटो, शाल और श्रीफल भेंट कर सम्मानित किया गया.

राष्ट्रीय चिकित्सा और चार्टर्ड अकाउंटेंट दिवस पर नगर निगम द्वारा शहर के डॉक्टर्स और सीए के लिए सम्मान समारोह आयोजित किया गया. डेली कॉलेज की प्राचार्य डॉ गुनमीत बिंद्रा के मुख्य आथित्य में दोनों विधाओं के प्रतिष्ठित 11-11 डॉक्टर्स और सीए सम्मानित किए गए. कार्यक्रम में महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने कहा कि डॉक्टर्स हमारे जीवन के रक्षक हैं. वहीं सीए हमारे आर्थिक संरक्षक है. दोनों ही समाज के अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ हैं. उन्होंने यह घोषणा की कि नगर निगम प्रतिवर्ष 1 जुलाई को डॉक्टर्स डे और सीए डे को संयुक्त रूप से मानता आया हैं. यह क्रम जारी रहेगा, ताकि समाज में इन दो प्रमुख पेशों के योगदान पहचाना जा सके. नगर निगम का यह प्रयास है कि प्रोफेशनल्स केवल अपने कार्यक्षेत्र तक सीमित न रहें, बल्कि वे समाज और राजनीति से भी जुड़ें. कार्यक्रम में एमआईसी सदस्य निरंजन सिंह चौहान, अभिषेक शर्मा बबलू, अश्विनी शुक्ल, नंदकिशोर पहाड़िया मौजूद थे.

> **इतने नैतिक बनो कि कोई विकल्प न बन सके**
>
> मुख्य अतिथि डॉ. गुनमीत बिंद्रा ने कहा कि आज इस सभागार में स्वास्थ्य और समृद्धि दोनों के रक्षक मौजूद हैं. आप सभी विशेष इंसान हैं. उन्होंने डॉक्टर और सीए की तुलना समाज के नैतिक स्तंभों से की और बताया कि इनकी जिम्मेदारी सिर्फ पेशेवर नहीं, बल्कि सामाजिक और नैतिक भी हैं. डॉ. बिंद्रा ने कहा कि इतने अच्छे बनो कि लोग तुम्हें नजरअंदाज न कर सकें, और इतने नैतिक बनो कि कोई तुम्हारा विकल्प न बन सके.

> **सम्मानित चार्टर्ड अकाउंटेंट**
>
> केमिशा सोनी, सुमित नेमा, विक्रम गुप्ते, सुनील नाहटा, विजय बंसल, कीर्ति जोशी, नवीन खंडेलवाल, अनुभव जैन, आनंद जैन व गर्जना राठौड़

सम्मानित डॉक्टर्स

डॉ. एस.एल. सोनी, डॉ. ओपी अग्रवाल, डॉ. सौरभ मालवीय, डॉ. कैलाश लखोटिया, डॉ. राजकुमार सिसौदिया, डॉ. भाग्यश्री जोशी, डॉ. आशुतोष सक्सेना, डॉ. अनिल भदौरिया, डॉ. सुनीता हरलालका व डॉ. संजय अहिरकर.

जीवन रक्षक चिकित्सक इस जगत में परमात्मा के सच्चे प्रतिनिधि : भुराड़िया

इंदौर. डॉक्टर इस धरती पर भगवान का स्वरूप हैं. जीवन रक्षक चिकित्सक इस जगत में परमात्मा के सच्चे प्रतिनिधि हैं. उनके बिना हम अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते. उनको हर दिन सम्मान देना हमारा कर्तव्य है। चिकित्सकों की सेवा-भावना और कर्तव्यनिष्ठा को नमन है.

यह बात समाजसेवी व वैष्णव औषधालय के अध्यक्ष कमल भुराड़िया ने डॉक्टर दिवस के अवसर पर वैष्णव औषधालय, वैष्णव डायग्नोस्टिक और किडनी सेंटर, राजमोहल्ला पर डाक्टर्स सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे. आयोजन में कमल भुराड़िया एवं ट्रस्टी रवि सिंगी, लक्ष्मीकुमार मुछाल एवं डॉ रवि पंजाबी ने ट्रस्ट के विभिन्न विभागों में सेवाएं देने वाले डाक्टर्स को अभिनंदन पत्र, पुष्पगुच्छ एवं उपहार देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में डॉ एस डी जाधव, डॉ आनंद वर्मा, डॉ चेतन शर्मा, डॉ राधिका माहेश्वरी, डॉ एश्वर्या राजपुरोहित, डॉ आनंद शर्मा, डॉ मनीष बगोरे, डॉ स्वाति परमार, डॉ स्वाति जैन, डॉ प्रतीक ठक्कर, डॉ ए आर खान, डाइटीशियन मेघा माटा उपस्थित थे. संचालन वैष्णव ट्रस्ट के मेडिकल डायरेक्टर डॉ रवि पंजाबी ने किया.

आईसीएसआई द्वारा वन महोत्सव का आयोजन

इंदौर. भारतीय कंपनी सचिव संस्थान (आईसीएसआई) के इंदौर चैप्टर द्वारा पर्यावरण जागरूकता की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए वन महोत्सव का आयोजन अहिल्या सेंट्रल लाइब्रेरी परिसर स्थित पार्क में किया गया. इस अवसर पर इंदौर चैप्टर के पदाधिकारियों, सदस्यों, छात्रों एवं पुस्तकालय स्टाफ ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा परिसर में विभिन्न प्रजातियों के पौधों का वृक्षारोपण किया. कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. प्रवीण दुबे, रिटायर्ड आईएफएस द्वारा किया गया. उन्होंने कहा कि पर्यावरण संरक्षण न केवल सामाजिक दायित्व है, बल्कि यह भविष्य की पीढ़ियों को सुरक्षित जीवन देने का संकल्प भी है. आईसीएसआई इंदौर चैप्टर के चेयरमैन सीएस अमित कुमार बारंगे ने बताया की वन महोत्सव में आईसीएसआई के सदस्यों, छात्र-छात्राओं ने एक पेड़ माँ के नाम संकल्प के साथ हर लगाए गए पौधे को संरक्षित रखने की जिम्मेदारी ली. सभी उपस्थितों ने पर्यावरण संरक्षण की शपथ ली और जीवनशैली में हरियाली को शामिल करने का संकल्प लिया।

इस अवसर पर लाइब्रेरी हेड लिली संजय डावर भी विशेष अतिथि के रूप में मौजूद रही. कार्यक्रम में सीएस अनुराग गंगराड़े, सीएस अंकित मेड़तवाल, सीएस पलाश जैन, सीएस शिवम बघेल सहित कई सदस्यों एवं छात्रों ने भाग लिया. आईसीएसआई हमेशा से ही सामाजिक एवं राष्ट्रीय सरोकारों के प्रति जागरूक रहा है. वन महोत्सव जैसे आयोजनों के माध्यम से संस्थान पर्यावरण संरक्षण, हरित भारत और सतत विकास के उद्देश्यों को प्रोत्साहित करता है.

सफाई अपनाओ बीमारी भगाओ अभियान 2 .0 आज से शुरू

▸ आज से 31 अगस्त तक चलेगा अभियान

नव भारत न्यूज

इंदौर. नगर निगम ने आज स्वच्छ भारत मिशन 2.0 के तहत 'सफाई अपनाओ, बीमारी भगाओ' अभियान शुरू किया. बारिश के दौरान होने वाली विभिन्न बीमारियो से सुरक्षा को ध्यान में रखकर भारत सरकार ने उक्त अभियान चलाया है. आज निगम आयुक्त ने उक्त अभियान का गांधी हॉल में शुभारंभ किया. यह अभियान 31 अगस्त तक चलेगा.

भारत सरकार शहरी आवास मंत्रालय ने स्वच्छ भारत मिशन 2.0 के तहत 'सफाई अपनाओ, बीमारी भगाओ' अभियान चलाने के निर्देश दिए है. आयुक्त शिवम वर्मा ने गांधी हॉल में इस अभियान का शुभारंभ किया. आयुक्त वर्मा ने संबोधित करते हुए कहा कि स्वच्छता केवल एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि जीवनशैली का हिस्सा होना चाहिए. 'सफाई अपनाओ-बीमारी भगाओ अभियान' का उद्देश्य केवल सफाई नहीं, बल्कि शहरवासियों के स्वास्थ्य की रक्षा करना है। सभी नागरिक इस अभियान से जुड़ें और स्वस्थ इंदौर के निर्माण में भागीदार बनें. इस अवसर पर अपर आयुक्त अभिलाष मिश्रा, स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. अखिलेश उपाध्याय, निगम स्वास्थ्य के अधिकारी, बड़ी संख्या में सफाई मित्र एवं अन्य जनप्रतिनिधि उपस्थित थे.

> **अभियान में मुख्य रूप से निम्न कार्य होंगे**
>
> - कचरा संभावित स्थलों पर विशेष सफाई अभियान
> - सामुदायिक एवं सार्वजनिक शौचालयों की नियमित सफाई
> - जल गुणवत्ता सुनिश्चित करने हेतु नमूनों की जांच
> - अपशिष्ट संग्रहण और परिवहन की व्यवस्था सुदृढ़ करना
> - घर-घर जाकर जनता को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना
> - सभी झोन एवं वार्ड स्तर पर सफाई की सतत निगरानी

सफाई मित्रों का सम्मान और प्रशिक्षण

आयुक्त शिवम वर्मा ने अभियान को सफल बनाने हेतु सभी 22 झोन से चयनित 22 सफाई मित्रों एवं प्रमुख व्यावसायिक क्षेत्रों के प्रतिनिधि सफाई मित्रों को सम्मानित किया गया एवं स्वच्छता किट भेंट की गई. साथ ही 56 दुकान रहवासी संघ के अध्यक्ष गुंजन शर्मा को स्वच्छता बांड एंबेसेडर नियुक्त किया गया. उक्त योजना में यूनिसेफ के सहयोग से सफाई मित्रों को सुरक्षा उपकरण, स्वच्छता से जुड़े नवाचारों और स्वास्थ्य कार्य प्रणाली के बारे में प्रशिक्षण भी दिया गया.

अभियान के छह मूलमंत्र

1. स्वच्छ हाथ
2. स्वच्छ घर
3. स्वच्छ पड़ोस
4. स्वच्छ शौचालय
5. स्वच्छ नालियां व जल निकाय
6. स्वच्छ सार्वजनिक स्थल

अभियान का उद्देश्य और अवधि

उक्त अभियान का मुख्य उद्देश्य मानसून में फैलने वाली जल जनित एवं वेक्टर जनित बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया आदि की रोकथाम के लिए स्वच्छता को जनांदोलन बनाना है. यह अभियान 01 जुलाई से 31 अगस्त 2025 तक दो महीने तक चलाया जाएगा.

सपने बड़े देखो, नींव मजबूत रखो : कर्नल मंगरुलकर

शालिनी ताई मोघे की 14वीं पुण्यतिथि पर व्याख्यान, बाल निकेतन संघ में दो दिवसीय कार्यक्रम

नव भारत न्यूज

इंदौर. बाल शिक्षा की जननी एवं समाजसेवा को शिक्षा से जोड़ने वाली महान विभूति स्व. पद्मश्री शालिनी ताई मोघे की 14वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में बाल निकेतन संघ द्वारा आयोजित दो दिवसीय व्याख्यान श्रृंखला के दूसरे दिन राष्ट्रसेवा, वीरता और अनुशासन की प्रेरणादायक चर्चा देखने को मिली. संस्था परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि रहे लेफ्टिनेंट कर्नल आशिष मंगरुलकर, जो वर्तमान में महू स्थित ईसीएचएस के प्रमुख हैं. अपने प्रभावशाली व्याख्यान में उन्होंने 'ऑपरेशन सिन्दूर' सहित सेना में बिताए विभिन्न संघर्षपूर्ण और प्रेरक अनुभव साझा किए.

संबोधन की शुरुआत में लेफ्टिनेंट कर्नल आशीष मंगरुलकर ने बाल निकेतन संघ परिसर में स्थित संग्रहालय की सराहना करते हुए कहा, मैंने आपका म्यूज़ियम देखा, जिस तरह से उसे संजोया गया है, वह वाकई में अद्वितीय है। यह केवल चीज़ों का संकलन नहीं है, यह ताई के विचारों, उनकी दृष्टि और बाल निकेतन की आत्मा का आईना है. मैं ताई के चलाए गए इस महाअभियान से वाकई प्रेरित हुआ हूँ, यहां पढ़ने वाले छात्र अत्यंत सौभाग्यशाली हैं कि उन्हें ऐसी संस्था में शिक्षा मिल रही है, जहां ज्ञान के साथ-साथ संस्कृति और मूल्य भी सिखाए जाते हैं. उन्होंने 'ऑपरेशन सिन्दूर' की विस्तार से चर्चा की. उन्होंने बताया कि यह केवल सैन्य अभियान नहीं था, बल्कि एक संवेदनशील मानवीय दायित्व था, जिसमें सूझबूझ, संयम और नेतृत्व की परीक्षा होती है. हमारी सेना में अनेक ऐसे अधिकारी हैं, जिनकी पृष्ठभूमि अत्यंत साधारण रही है, लेकिन उन्होंने अपने अथक परिश्रम, अनुशासन और आत्मबल से देश की सर्वोच्च जिम्मेदारियों को निभाया है, आप में से भी कोई क्यों नहीं? सपने बड़े देखो, खुद पर विश्वास रखो, और हर दिन बेहतर बनने की कोशिश करो. दुनिया की ऊंचाइयों पर वही पहुंचता है जो नींव से मजबूत होता है.

> **दिशा देने वाला वक्तव्य**
>
> बाल निकेतन संघ की सचिव डॉ. नीलिमा अदमणे ने कहा हमारा सौभाग्य है कि कर्नल मंगरूलकर का वक्तव्य न केवल प्रेरक था, बल्कि आने वाली पीढ़ी के निर्माण के लिए दिशा देने वाला भी था. कार्यक्रम के अंत में शिक्षिका साक्षी सोलंकी ने आभार व्यक्त किया. उन्होंने कहा आज का दिन निश्चित रूप से हमारे विद्यार्थियों के जीवन में एक प्रेरक मोड़ की तरह रहेगा. कार्यक्रम के समापन पर 'ऑपरेशन सिन्दूर' की स्मृति में सिंदूर पौधा रोपित किया गया.

मेधावी विद्यार्थियों को नोटबुक वितरण प्रारंभ

इंदौर. संस्था सृजन और राष्ट्रभक्ति व मानवता के लिए समर्पित गोल्ड कॉइन सेवा ट्रस्ट) द्वारा मेधावी विद्यार्थियों को नोटबुक वितरण करने का अभियान महामंडलेश्वर उत्तम स्वामीजी महाराज के पावन सानिध्य और कैबिनेट मंत्री कैलाश विजयवर्गीय के मार्गदर्शन में शुरू हुआ.

संस्था सृजन के कमलेश खंडेलवाल व गोल्ड कॉइन ट्रस्ट के संजय अग्रवाल ने बताया कि योग्य मेधावी छात्र छात्राओं को ज्ञानदर्पण नोटबुक का निशुल्क वितरण मंगलवार से शुरू हुआ. पहले दिन 470 बच्चों को 2760 नोटबुक वितरित की गई। इसमें 5 हजार से अधिक बच्चों को नोटबुक वितरित की जाएगी. महामंडलेश्वर उत्तम स्वामी महाराज ने कहा कि शिक्षा दान ही सबसे बड़ा दान है, संस्था सृजन द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में कार्य किया जा रहा है वह सराहनीय कार्य है. संस्था हमेशा समाज सेवा के क्षेत्र में अग्रणी कार्य करती रही है. मंत्री विजयवर्गीय ने कहा कि संस्था द्वारा मेधावी विद्यार्थियों को नोटबुक वितरण करना सबसे कल्याणकारी कार्य है, संस्था एंबुलेंस से लेकर शव वाहन और निर्धन बेटे बेटियों के सामूहिक विवाह, तीर्थ यात्रा तक के अनेक तरह के समाज सेवा के कार्य करती है. अभियान में 60 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले छात्र छात्राओं को प्राथमिकता आधार पर 152 पेज की 6 नोट बुक प्रदान की जा रही है.

गर्भधारण के दौरान हेल्थ सप्लिमेंट्स भी ज़रूरी

इंदौर. प्रेगनेंसी का सफल और हेल्दी होने सिर्फ़ किस्मत की बात नहीं होती बल्कि एक दंपत्ती की हेल्दी बॉडी सबसे ज़रूरी कारक होता है. यही सुनिश्चित करता है कि प्रेगनेंसी आसान और सुरक्षित होगी.

यह बात बिरला फर्टिलिटी एंड आईवीएफ इंदौर की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. आस्था जैन ने कही. उन्होंने बताया कि प्रेगनेंसी को बेहतर बनाने के लिए मैक्रो और माइक्रो न्यूट्रेंट्स से भरपूर भोजन का बैलेंस्ड सेवन आवश्यक है. जबकि बैलेंस्ड खानपान प्रेगनेंसी से पहले की हेल्थ का आधार है, इसी के साथ जरूरी सप्लीमेंट्स शरीर को बेहद मजबूती और बैलेंस देता है. इन खास दिनों में इन सभी बातों का ख्याल रखना जरूरी है और हेल्थ सप्लीमेंट्स कई तरह की कमियों को दूर कर सकते हैं. इसमें फोलिक एसिड एग और स्पर्म, दोनों में डीएनए सिंथेसिस और सेल डिवीजन को सपोर्ट करता है. विटामिन डी सैक्स हार्मोन को नियंत्रित करने और ओविरियन फंक्शन और इम्प्लांटेशन की संभावनाओं को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है. विटामिन बी12 और आयरन न्यूट्रियेंट्स स्पर्म प्रोडक्शन, ग्रोथ और मैच्योर होने में मदद करते हैं, जबकि महिलाओं में ये हेल्दी एग की ग्रोथ, सेल डिवीजन और फीटस डिवलपमेंट के लिए आवश्यक हैं. शरीर की ओवरऑल हेल्थ के लिए बड़ी मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है. ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट पुरुषों में स्पर्म की क्वालिटी बढ़ाने और महिलाओं में हेल्दी एग की ग्रोथ को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक होते है. इन ज़रूरी सप्लीमेंट्स के अलावा, मल्टीविटामिन्स भी उन दम्पतियों के लिए फ़ायदेमंद होते हैं जो प्रेगनेंसी ट्राय कर रहे हैं. हालांकि, किसी भी तरह के सप्लीमेंट्स का सेवन करने से पहले किसी एक्सपर्ट से सलाह लेना ज़रूरी है और इसे अच्छी तरह से बैलेंस्ड और पौष्टिक आहार के विकल्प के तौर पर नहीं माना जाना चाहिए.

चिकित्सक दिवस ▸ राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. द्विवेदी को दी शुभकामनाएं

लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर रहे डॉ. ए के द्विवेदी

नव भारत न्यूज

इंदौर. डॉ. एके द्विवेदी केवल होम्योपैथी तक सीमित नहीं हैं, बल्कि योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं भारतीय पारंपरिक आहार जैसे गुड़-चना के माध्यम से भी लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक कर रहे हैं.

यह कहना है प्रो. डॉ. उषा जैन का. राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के अवसर पर होम्योपैथिक चिकित्सक,

केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. द्विवेदी को शुभकामनाएं देते हुए अंग्रेजी की प्रोफेसर डॉ. जैन ने कहा कि जब से मेरी मुलाक़ात डॉ. ए.के. द्विवेदी से हुई है, मैं उनकी चिकित्सकीय शोध, गहन अध्ययन एवं प्रभु परमात्मा के प्रति उनकी अगाध आस्था से अत्यंत प्रभावित हूँ. वे हमेशा यही कहते हैं कि 'सब कुछ परमात्मा ही करते हैं'- यह सोच मुझे बहुत प्रेरित करती है. उन्होने आगे कहा कि मैं पहले भी गुड़-चना खाती थी, परंतु जब से डॉ. द्विवेदी से मिली, तभी से इसके महत्व को गहराई से समझा और इसे नियमित जीवनशैली में अपनाया. परिणामस्वरूप, जहां पहले मेरा हीमोग्लोबिन स्तर मात्र 4-5 ग्राम/प्रतिशत रहता था, अब यह 12-13 ग्राम/प्रतिशत तक पहुँच गया है. यह मेरे जीवन का सबसे बड़ा स्वास्थ्य परिवर्तन है, जिसका सम्पूर्ण श्रेय डॉ. ए.के. द्विवेदी को जाता है.

> **स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान**
>
> डॉ. द्विवेदी सिकल सेल रोग एवं अप्लास्टिक एनीमिया जैसे गंभीर रोगों के प्रति जनजागरूकता अभियान भी लगातार चला रहे हैं. वे केवल रोगियों की चिकित्सा ही नहीं करते, बल्कि रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर स्वस्थ समाज के निर्माण में भी योगदान दे रहे हैं. राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के इस अवसर पर डॉ एके द्विवेदी जी को उनके इन नेक कार्यों के लिए शुभकामनाएं देना स्वयं में एक सौभाग्य है.