



हार्ट केयर

डॉ. पवन मेहता



श्री सिद्धि विनायक

सर्वोपरि दायित्व हमारा
Your benefit is our mission

**अब नियमित सेवाएं
मंदसौर में उपलब्ध**

हृदय रोगों के उपचार में अंचल का जाना पहचाना नाम

हृदय रोग विशेषज्ञ

डॉ. पवन मेहता

MBBS, M.D. (Medicine) | DM (Cardiology)
Consultant Interventional Cardiology

परामर्श सम्पन्न -
प्रतिदिन प्रातः 10:00 से सायं 5:00 बजे तक

12, दशरथ कुंज रोड, सिविल हॉस्पिटल के सामने, मंदसौर (म.प्र.) 07422-490333

अपराध से नीचे

1. इस तीर्थ स्थल पर क्या नदी प्लावों को छोड़ दिया है? इसने गंगाधर भी वाहा किया है (4)	द	म	म	म	द	म	व
2. पुष्पलता, हीवी और के खेल से संबंधित एक नाम, सुझाएं, कृपया (2)	उ	ल	ह	ल	द	म	र
3. सौभाग्य को आर्मी में यह कहते हैं (3)	म	ल	म	म	म	व	र
4. टिप्पण्य, लुपण्य, आर्या (5)	द	ह	र	क	ल	र	र
	त	ल	क	द	म	व	र

थाना अयोध्यानगर पुलिस की गांजा तस्करों पर लगातार कार्यवाही

रायसेन निवासी गांजा तस्कर गिरफ्तार

भोपाल, नम्र। थाना अयोध्यानगर पुलिस की गांजा तस्करों पर लगातार कार्यवाही। रायसेन निवासी गांजा तस्कर गिरफ्तार। आरोपी से 5.2 किलो गांजा एवं 01 मो.सा. स्प्रेडर जप्त। उड्डिसा से लाकर भोपाल, रायसेन, बिदिशा में खपाते थे गांजा। सिलवानी रायसेन निवासी आरोपी, बिलखिरिया भोपाल में रहकर कर रहा था गांजा तस्कारी। आरोपी आटो खरीदने और मकान बनाने के लिये जल्दी ज्यादा पैसा कमाने हेतु कर रहा था गांजा तस्कारी।

थाना अयोध्या नगर पुलिस टीम द्वारा मामू मुखबिरो से सूचना पर अरहेडी पुलिस के पास गांजा तस्कर सुरेंद्र उर्फ छोट जाटव को पकड़ा जिसके कब्जे से 5.211 किलोग्राम गांजा व



एक मोटरसाइकिल स्प्रेडर कुल कीमत 1.75 लाख रुपये जप्त किया गया। आरोपी ने पुछताछ में नाम पता, सुरेंद्र उर्फ छोट जाटव पुत्र रमलाल जाटव उम्र 21 साल

निवासी ग्राम घाटखेडी, सिलवानी जिला रायसेन, वर्तमान पता आदमपुर छावनी पठार थाना बिलखिरिया भोपाल बताया। पुछताछ में अन्य आरोपियों से आगे की ट्रेल के बारे में जानकारी ली गई। आरोपी ने बताया उड्डिसा से गांजा खरीद लाकर और भोपाल बिदिशा एवं रायसेन में बेचता था। आरोपी किराये का आटो चलाता है, स्वयं का आटो खरीदने और पक्का मकान बनाने के लिये जल्दी ज्यादा पैसा कमाने हेतु गांजा तस्कारी का काम शुरू करना बताया।

उक्त कार्यवाही में थाना प्रभारी महेश लिच्छरे, जनि. सुदील देशमुख, प्रआर अमित व्यास, प्रआर बृजेश सिंह, प्रआर रुपेश जादौन, प्रआर दिनेश मिश्रा, प्र.आर. कल्याण सिंह, आर हरेन्द्र, आर सतीश यादव, आर. राजेश, आर. अम्बरीश तिवारी, म.आर. आरजू तिवारी की सराहनीय भूमिका रही।

आबकारी विभाग ने कोकता ट्रांसपोर्ट नगर के पास से ब्राण्डेड शराब की जप्त

भोपाल, नम्र। कलेक्टर भोपाल कोललेट्टर विक्रम सिंह के निर्देशन पर सहायक आबकारी आयुक्त वीरेंद्र धाकड़ के मार्गदर्शन निर्यंत्रण कक्ष प्रभारी आर.जी.भट्टारिया के नेतृत्व में भोपाल जिले की आबकारी विभाग की टीम ने रविवार को कोकता ब्रांडेड शराब रोड पर प्रभावी कार्यवाही करते हुए अवैध मदिरा संग्रहण का प्रकरण दर्ज किया। टीम ने रविवार को मदिरा के अवैध संग्रहण एवं विक्रय को सूचना पर प्रभावी कार्यवाही करते हुए क्रोमा वेयरहाउस के



पास कोकता ब्रांडेड शराब रोड भोपाल से आरोपी रमेश कुमार मिश्रा पिता रमेश कुमार निवासी आस्था निहार अवधपुरी भोपाल के कब्जे से हंडई कार ईआन क्रमिक MP04CJ 3988 में 3 पेटी रॉयल स्टेग, 2 पेटी ऑफिसर चॉइस 2 पेटी रॉयल चेलेंज, 1 पेटी अलकोनिक चूडट अवैध ब्रांडेड शराब जप्त की। इस प्रकार कुल 08 पेटी बिभिन्न ब्रांड की अवैध विदेशी मदिरा के बरामद की गयी। कुल 72 बल्क लीटर अवैध विदेशी मदिरा बरामद कर आरोपी

रमेश आत्मज रमेश कुमार मिश्रा के विरुद्ध मद्र अवकारी अधिनियम 1915 की धारा 34(1)क व 34(2) के अंतर्गत प्रकरण क्रियम किया गया। प्रकरण गैर जमानतीय होने से आरोपी को जेल दाखिल किया गया। अवैध जल शराब और कानून की अनुमानित कीमत लगभग 603000 रुपये है। उक्त कार्यवाही आबकारी उपनिरीक्षक चंदर सिंह द्वारा की गई। कार्यवाही के दौरान संपूर्ण मैदानी जिला आबकारी अम्ला मौजूद रहा।

भक्ति देना सिखाती है लेना नहीं-साध्वी सत्यासिद्धागिरी

कलश यात्रा के साथ हुआ शिव महापुराण कथा एवं रुद्राभिषेक का शंखनाद

नीमच, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस।

भक्ति और सत्संग करने से जो संतोष मिलता है वह संसार में और कहीं नहीं मिलता है। भक्ति और सत्संग सब कुछ दिला सकते हैं। भक्ति सत्संग के माध्यम से मुक्ति का मार्ग मिलता है। सत्संग और भक्ति देना सिखाती है लेना नहीं। बिना सत्संग के विवेक नहीं मिलता है। यह बात परम पूज्य दीदी मां त्रामरा जी की शिष्या पूज्य आचार्य सुश्री साध्वी सत्यासिद्धा गिरी जी महाराज साहब ने कहीं-बे ओम शिव भक्त मंडल, अग्रवाल विकास समिति एवं अन्नपूर्णा सेवा न्यास नीमच के संयुक्त तत्वाधान में क्षेत्र की सुख समुद्धि एवं व विश्व शांति की कामना से गोमावाई रोड स्थित सीएसवी अग्रोहा भवन में आयोजित सात दिवसीय शिव महापुराण कथा एवं रुद्राभिषेक कार्यक्रम में उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए बोल रही थी। उन्होंने कहा कि हरि अनंत हरि कथा अनंत होती है। सत्संग और भगवान की भक्ति करना बहुत कठिन होता है। पुण्य कर्म के फल से ही इसका सौभाग्य मिलता है। दूसरों की कमी निकालना सरल है लेकिन भक्ति सेवा करना बहुत कठिन होता है। तुलसीदास जी कहते हैं कि संत समागम एवं सत्संग भी बहुत दुर्लभ होता है। इसलिए हमें भक्ति सत्संग से जुड़ना चाहिए। मुखे को भोजन कराना इससे बड़ा कोई धर्म नहीं होता है अन्नपूर्णा सेवा



न्यास यह सेवा कार्य कर रहा है साधुवाद का पात्र है इसमें दिखावा नहीं होता है। परमात्मा में विश्वास रखने वाला ही दिन दुःखियों की सेवा कर पाता है। सावन मास में शिव पुराण कथा को व्रत उपवास आदि के श्रवण करें तो उसका धर्म के लाभ अधिक मिलता है।

साध्वी त्रामरा जी के वात्सल्य धाम में निराश्रित बालिकाओं को गोद कार्य ऐसा महान कार्य है ये लोक भी लेकर उनके माता पिता का स्नेह व वेदांत के प्रखंड विद्वान परम पूज्य (परमानंद

)दादा गुरु की गोत्र प्रदान की जाती और शिक्षा के साथ संस्कार भी सिखाया जाता है वहां से शिक्षित और संस्कारीत कई बालिकाएं देश के अनेक उच्च पदों पर अधिकारियों के पद पर सेवावाते हैं अभी तक 33 कन्याओं का विवाह किया जा चुका है 50 लाख प्रत्येक विवाह में खर्च किया जाता है। वात्सल्य धाम का सेवा कार्य ऐसा महान कार्य है ये लोक भी लेकर उनके माता पिता का स्नेह व वेदांत के प्रखंड विद्वान परम पूज्य (परमानंद



सभी को जुड़ना चाहिए। शिव पुराण की कथा भगवान शिव ने स्वयं संनकादि ऋषियों को सुनाई है। शिव महापुराण के पुण्य की बराबरी कोई नहीं कर सकता है। शिव महापुराण कथा होती है वह स्थान तीर्थ हो जाता है। शिव महापुराण कथा में जब मातृशक्ति कलश धारण करती है तो ब्रह्मा विष्णु महेश का तेज चमकता है। शिव महापुराण कथा श्रवण करने से रुद्र की कृपा प्राप्त हो जाती है। स्वार्थी लालची कामी क्रोधी व्यक्ति को शिव महापुराण कथा का पुण्य कर्म धर्म लाभ नहीं मिलता है। शिव महापुराण हृदय में विराजमान करने से पापी का

मन पवित्र हो जाता है। जन्म से हर व्यक्ति शुद्ध होता है अपने कर्मों से व्यक्ति ब्राह्मण बनता है। तीर्थ दर्शन करें या ना करें। माता-पिता को ही भगवान मानकर स्मरण करना चाहिए भगवान जैसा ही फल मिलता है। माता-पिता की सेवा से अहं सिद्धि नव निधि प्राप्त होती है। 20 से 26 जुलाई तक प्रतिदिन दोपहर 2 से 5 बजे तक तथा सुबह 9 से 11 बजे तक रुद्राभिषेक का आयोजन विद्वान आचार्य पंडितों के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया जिसमें 24 से अधिक दंपति युगल ने बैठकर यज्ञ में आहुतियां देकर आशीर्वाद ग्रहण किया। इस अवसर पर संरक्षक राकेश जैन पप्पू, ओम शिव भक्त मंडल नीमच के अध्यक्ष शिवनारायण गर्ग, राम गौड़ बोले, कोषाध्यक्ष प्रकाश मंडवारिया सचिव छाया वीरेंद्र जायसवाल, संयोजक प्रहलाद राय गर्ग दड़ोली वाला, अन्नपूर्णा सेवा न्यास नीमच, अग्रवाल विकास समिति के गोपाल गर्ग ने सभी धर्म प्रेमी श्रद्धालु भक्तों से आह्वान किया है कि समय पर उपस्थित होकर शिव पुराण की ज्ञान गंगा का धर्म लाभ पुण्य ग्रहण करें।

खिलाड़ियों ने राज्य स्तरीय टेबल टेनिस प्रतियोगिता में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। मध्य प्रदेश टेबल टेनिस एसोसिएशन द्वारा आयोजित राज्य स्तरीय फर्स्ट रैंकिंग टेबल टेनिस प्रतियोगिता में मंदसौर जिला टेबल टेनिस एसोसिएशन मंदसौर के ग्यारह खिलाड़ी ने भाग लिया।

यह प्रतियोगिता 18 से 20 जुलाई तक इंदौर में आयोजित हुई। जिसमें पुरुष वर्ग में श्याम गहलोट, अनिकेत आसवानी, तनिष्क जैन, सुयश पोरवाल युथवर्ग 19 वर्ष, रौनक कुमावत युथ 19, 17, वर्ग जूनियर, आरव गहलोट अन्य गहलोट सब जूनियर वर्ग 15वर्ष, गर्वित



भट्ट आर्यु वर्ग 13, 15, 17 वर्ष, हर्षिता सिसोदिया युथ वर्ग 19 वर्ष, कशिका वेद आर्यु वर्ग 13, 15 वर्ष और मिश्रिकुमार अव आर्यु वर्ग 13 वर्ग में भाग लिया। इन सभी खिलाड़ियों ने प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। खिलाड़ियों के इस प्रतियोगिता में भाग लेने और श्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर मंदसौर जिला टेबल टेनिस एसोसिएशन के अध्यक्ष पिकेश चेलावत, सचिव

त्रिभुवन कविश्वर, अभिषेक सेठिया, आशीष रेटा, जितेंद्र बालवंदानी, अनूप पोरवाल, मनीष पोरवाल, आशीष तरवेवा, कैलाश शर्मा, सुनील जैन, अली अजगर, अजय प्रधान, आशुतोष कवीश्वर, रजत जैन, अथर्व पोरवाल आदि ने बधाई दी है यह जानकारी टेबल टेनिस एसोसिएशन के सचिव त्रिभुवन कवीश्वर ने दी है।

जिला स्वर्णकार समाज की बैठक नीलकंठ महादेव मंदिर पर सम्पन्न

नीमच, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। जिला स्वर्णकार समाज नीमच की एक बैठक नीलकंठ महादेव मंदिर परिसर में आयोजित की जिसमें जिले के सभी स्थानों से स्वर्णकार समाज के लोगों ने भाग लिया, जिसमें सर्वानुमति से नरेंद्र जी सोलीवाल जावद वाले को जिला अध्यक्ष मनोनित किया गया। वर्तमान जिला अध्यक्ष राधेश्याम जी सोनी ने माला पहनाकर जिला अध्यक्ष का प्रभार दिया, पूरी कार्यकारणी का गठन सर्वानुमति से किया जाएगा। आज के बैठक का संचालन जिला सचिव राजेश कुमार वर्मा ने किया, आभार कोषाध्यक्ष फकीर चंद जी सोनी ने माना, इस अवसर पर सभी समाजजनों, रमेश जी सोनी, नरेंद्र जी सोनी, जितेंद्र जी सोनी, पृथ्वी सिंह जी सोनी, यशवंत जी सोनी और भी समाज जन ने बधाई दी।



जन्माष्टमी और सामूहिक विवाह को लेकर बैठक संपन्न

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। श्री कृष्ण वाला समाज मंदसौर के द्वारा जन्माष्टमी के कार्यक्रम एवं सामूहिक विवाह को लेकर नगर पालिका सभागार में बैठक आयोजित की गई इस बैठक में सभी पंचों के द्वारा निर्णय लिया गया कि दिनांक 16 अगस्त 2025 को जन्माष्टमी का उत्सव बड़ी धूमधाम से बनाया जाएगा जन्माष्टमी की समस्त व्यवस्थाएं युवा माला समाज द्वारा वरिष्ठों की देखरेख में की जाएगी। सामूहिक विवाह 23 जनवरी 2026 को आयोजित किया जाएगा उसके लिए आगे बैठक करके और विस्तृत योजना बनाई जाएगी इस अवसर पर समाज के पटेल प्यारेलाल बानियाँ, पटेल मुसालाल बानिया, समाज के वरिष्ठ जन एवं युवा साथी उपस्थित थे। जानकारी गोविन्द सुरा द्वारा दी गई।

किसानों की समृद्धि के लिए योजनाएं जरूरी-क्षेत्रीय प्रबंधक

मध्य प्रदेश ग्रामीण बैंक शाखा कनघट्टी द्वारा किसान सम्मेलन सम्पन्न

पिपलियामंडी, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। शासन द्वारा चलाए जा रहे किसान माह के अंतर्गत मध्य प्रदेश ग्रामीण बैंक शाखा कनघट्टी द्वारा ग्राम कनघट्टी में किसान सम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंदसौर क्षेत्रीय प्रबंधक धर्मप्रताप सिंह राठौड़ ने करते हुए कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि किसानों की समृद्धि के लिए सरकार द्वारा अनेक कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका लाभ लेने के लिए किसानों को जागरूक होना जरूरी है। उन्होंने बैंकिंग सेवाओं के माध्यम से कृषि क्षेत्र में हो रहे सकारात्मक परिवर्तनों पर प्रकाश डाला और किसानों को वित्तीय योजनाओं की विस्तृत जानकारी दी। आयोजन के माध्यम से किसानों को योजना की जानकारी देने के साथ ही उनके सवालों के जवाब भी दिए गए। विशेष अतिथि के रूप में जनपद सदस्य पंकज पाटीदार उपस्थित रहे। इस अवसर पर बड़ी संख्या में ग्रामवासी किसान मौजूद रहे, जिनमें जगदीश



पाटीदार, गोपाल सिंह नलिखेदा, जगदीश कुमावत, गोपाल सुथार (सेमली), सत्यनारायण पाटीदार, दशरथ कुमावत, गोविंद कुमावत, मनोहरसिंह राजपूत, विनोद पाटीदार, राजमल नगरिया, विजय सुथार, अंबालाल गायरी, भंवरसिंह देवडा आदि प्रमुख रहे। कार्यक्रम का संचालन विजय आजाद ने किया तथा आभार प्रदर्शन शाखा प्रबंधक दीपक मीणा द्वारा किया गया।



श्री बड़केश्वर महादेव मंदिर से हर-हर महादेव के उद्घोष के साथ निकली भव्य कावड़ यात्रा

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस।

जगतपुरा स्थित प्रसिद्ध श्री बड़केश्वर महादेव मंदिर समिति द्वारा रविवार, 20 जुलाई को प्रथम बार भव्य कावड़ यात्रा निकाली गई। कावड़ यात्रा में सम्मिलित श्रद्धालुओं ने बड़केश्वर महादेव मंदिर परिसर से जल लेकर ढेण्ड बाजों, व ढोल दमाकों के साथ कावड़ निकली जो श्री ब्रह्मेश्वर महादेव मंदिर पहुंची जहां भोलेनाथ को जल अर्पित किया।

उसके पश्चात् कावड़ यात्रा शिवना नदी तट पर पहुंची जहां से कावड़ में मां शिवना का जल भरकर पुनः वीर सावरकर पुलिया होते हुए जगतपुरा स्थित श्री बड़केश्वर महादेव मंदिर पहुंची जहां सभी ने भगवान महादेव का

जलाभिषेक कर सभी की सुख समृद्धि की कामना की। कावड़ यात्रा में सम्मिलित युवाओं व मातृशक्ति ने कावड़ यात्रा में भक्ति गीतों पर नृत्य किया व हर-हर महादेव का उद्घोष किया। बड़केश्वर महादेव मंदिर पर श्रद्धालुओं ने महाआरती की उसके पश्चात् महाप्रसादी का आयोजन किया गया। कावड़ यात्रा में विधायक विपिन जैन, नपा सभापति दीपमाला मकवाना, भाजपा मण्डल अध्यक्ष विनोद डगवार, भाजपा नेता हिममत दांगी, रामेश्वर मकवाना,

भानुप्रतापसिंह सिसौदिया, अजय आसेरी, मंदिर समिति के सुनील बंजारिया, पिकेश भाटी, रमेश लक्षकार, कैलाश पाठक, जितेश पाठक, कैलाश नावेल्टी, मुकेश राठौर, दिनेश मालीवाल, कमलेश लक्षकार, सत्यनारायण परमार, अनिल राठौर, मदनलाल परमार, रामेश्वर पंवार, मनीष भण्डारी, मातृशक्ति सुनीता भण्डारी, माया लक्षकार, नेहा भाटी, सपना परमार, रानी राठौर सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु जन शामिल हुए। आभार सुनील बंजारिया ने माना।



दशपुर रंगमंच ने प्रसिद्ध कवि व गीतकार नीरज की पुण्यतिथि पर स्वरांजलि सम्पन्न

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। नगर की सांस्कृतिक संस्था दशपुर रंगमंच द्वारा मशहूर कवि, लेखक व गीतकार गोपालदास नीरज की पुण्यतिथि पर एक स्वरांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के आरंभ आबिद भाई ने प्रस्तुत किया एक हंसी शाम को दिल मेरा खो गया गया श्याम गुप्ता ने सुनाया लिखे जो खत तुझे वो तेरी याद में हजारों रंग के नजारे बन गए सुनाया। लोकेंद्र पाण्डेय ने प्रसिद्ध गीत गाया ए भाई जरा देख के चलो, आगे ही नहीं पीछे भी को प्रस्तुत किया सतीश सोनी ने गीत चूड़ी नहीं यह मेरा दिल है सुनाया। अभय मेहता ने माहौल को सजाते हुए कहा है जोकर सारा जमाना आधी हकीकत आधा फसाना सदाबहार गीत को प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के संचालन अभय मेहता द्वारा नीरज जी के जीवन को साझा करते हुए बताया गया कि नीरज जी एक प्रसिद्ध भारतीय कवि और गीतकार थे जिन्होंने कवि सम्मेलनों में अपनी लोकप्रियता से प्रसिद्धि पाई, और बाद में फिल्मों के लिए गीत लिखे। उन्हें तीन बार फिल्मफेयर पुरस्कारों के लिए नामांकित किया गया, तथा उन्हें भारत सरकार द्वारा 1991 में पद्मश्री और 2007 में पद्म भूषण से सम्मानित किया गया। अंत में ललित मेहता ने आभार व्यक्त किया।

विद्यार्थियों को नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल पर वन टाईम रजिस्ट्रेशन करना अनिवार्य

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। जिला संयोजक, आदिम जाति कल्याण विभाग द्वारा जानकारी दी गई कि भारत सरकार के निर्देश अनुसार जनजातीय विद्यार्थियों को नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल पर वन टाईम रजिस्ट्रेशन किये जाने के संबंध में कक्षा 9वीं से महाविद्यालय स्तर तक अध्ययनरत जनजातीय वर्ग के विद्यार्थियों (आय-सीमा राशि रुपये से कम) को नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल पर वन टाईम रजिस्ट्रेशन करना अनिवार्य है। विद्यार्थियों द्वारा एक बार नंबर प्राप्त कर लिये जाने के पश्चात् भविष्य में भी आपसी कक्षाओं में इसी नंबर के आधार पर छात्रवृत्ति योजनाओं का लाभ प्राप्त किया जा सकेगा जिसके लिये पृथक से पुनः की आवश्यकता नहीं होगी। थश जनजातीय वर्ग के विद्यार्थियों को 30 जुलाई 2025 से पूर्व कराना अनिवार्य होगा। वर्ष 2025-26 में एमपीटीएस पोर्टल पर छात्रवृत्ति हेतु आवेदन करते समय नंबर दिया जाना अनिवार्य है।

उजमनी मनाई, भगवान को भोग लगाया

नगरी, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। रविवार को नगर नगरी में उजमनी मनाए गई। नगर वासियों ने घरों से बाहर खेतों कुओ पर जाकर दाल बाटी बनाई और भोग लगाकर भगवान इंद्रदेव से अच्छी बारिश की कामना की नगर में उजमनी से पूर्व सूचना के चलते व्यापारियों समेत हर वर्ग के लोगों ने कामकाज बंद रखा, तथा पूजा अर्चना कर कुए लंबा लंब होने एवं खूब उत्पादन होने की कामना की, अभी तक बारिश बहुत कम हुई है कुएं अभी भी खाली है किसानों का भविष्य अभी भी अंधर में है।

जैसा खाएंगे अन्न-वैसा होगा मन और तैसा होगा तन-डा.बुंदीवाल

मंदसौर, 20 जुलाई गुरु एक्सप्रेस। लायंस क्लब मंदसौर के तत्वावधान में पमनानी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के सौजन्य से पेट रोगों के लिये आयोजित विशाल शिविर में अपोलो हॉस्पिटल इंदौर के प्रसिद्ध पेट रोग विशेषज्ञ डॉ. अमित बुंदीवाल ने कहा कि आज कल खानपान बहुत नये दौर का हो गया है। मैदा से बनी खाने की वस्तुएं तथा पाश्चात्य की नकल कर खाने की वस्तुएं हम दैनिक जीवन में उपयोग करते हैं, इसलिये जैसा खाएंगे अन्न वैसा होगा मन, तैसा होगा तन, जिसके कारण हम स्वयं ही रोग पैदा कर रहे हैं। अतः पाश्चात्य भोजन को तिलांजलि देना चाहिये।

डॉ. बुंदीवाल ने कहा कि आजकल हम परिश्रम नहीं करते, यांत्रिक



व्यवस्था पर निर्भर हो गये और पेस्ट्रीसाइड के कारण कई रोगों और कैंसर जैसी भीषण बीमारी को जन्म देते हैं। तन्माकू और सिगरेट का सेवन भी यकृत के लिये हानिकारक है। शक्कर एवं नमक का सेवन भी सूक्ष्म रूप से करना चाहिये तथा अच्छी नींद लेना आवश्यक है तभी हम स्वस्थ रह पायेंगे।

इस अवसर पर पमनानी हॉस्पिटल के चिकित्सक डॉ. सुरेश पमनानी ने कहा कि डॉ. बुंदीवाल इंदौर में सेवाएं रहे हैं परन्तु ये प्रतापगढ़ के रहने वाले हैं। इनका लगाव मालवा क्षेत्र से है इसलिये अपनी सेवाएं मानवीयता के साथ दे रहे हैं। सजुज रहल होकर आर्थिकता की दौड़ में नहीं हैं।

