

जिले की 6 विधानसभाओं में कांग्रेस व भाजपा का तीन-तीन सीट पर कब्जा

मुरैना से दिनेश गुर्जर, दिमनी से नरेंद्र तोमर, अंबाह से देवेंद्र सखवार, सुमावली से ऐदल सिंह, जौरा से पंकज उपाध्याय, सबलगढ़ से सरला रावत विजई



मुरैना। रविवार को मुरैना जिले की 6 विधानसभा सीटों की मतगणना प्रातः 8 बजे आरंभ हुई और दोपहर बाद स्थिति स्पष्ट हो गई तथा जिले की तीन-तीन विधानसभा सीटों पर कांग्रेस व भाजपा का कब्जा रहा। प्रतिष्ठपूर्ण जिले की दिमनी विधानसभा सीट पर भाजपा के प्रत्याशी एवं केंद्रीय मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने अपने प्रतिद्वंद्वी बसपा के बलवीर सिंह को भारी मतों से हराया। मुरैना जिले की 6 विधानसभा सीट मुरैना, दिमनी, अंबाह, सुमावली, जौरा एवं सबलगढ़ के लिए रविवार की सुबह आरंभ हुई। मतगणना में बहुजन समाज पार्टी के प्रत्याशियों ने जिले की दिमनी, सुमावली एवं जौरा विधानसभा में कड़ी टक्कर दी, लेकिन अंत के राउंड में वह पीछे हटते चले गए। मतगणना पूरी होने के पश्चात जिला कलेक्टर एवं निर्वाचन अधिकारी अंकित अस्थाना द्वारा सभी प्रत्याशियों को शुभकामनाएं देते हुए उन्हें

सर्टिफिकेट जारी किए गए। इसके पश्चात निर्वाचित प्रत्याशियों ने जनता को धन्यवाद दिया।
मुरैना विधानसभा सीट से कांग्रेस ने की जीत दर्ज
 मुरैना विधानसभा सीट से कांग्रेस के प्रत्याशी दिनेश गुर्जर को 73695, भाजपा प्रत्याशी रघुराज कंसाना को 53824 एवं बसपा प्रत्याशी राकेश रुस्तम सिंह को 37167 मत मिले और कांग्रेस प्रत्याशी 19871 मतों से निर्वाचित घोषित किए गए।
सुमावली में पूर्व मंत्री ऐदल सिंह विजई
 सुमावली विधानसभा से कांग्रेस प्रत्याशी तीसरे नंबर पर रहे। यहाँ भाजपा प्रत्याशी ऐदल सिंह कंसाना को 72508, बसपा के कुलदीप सिंह सिकरवार को 56500 एवं कांग्रेस प्रत्याशी अजब सिंह कुशवाह को 55289 वोट मिले और भाजपा प्रत्याशी 16008 वोटों से चुनाव

मिले तथा भाजपा प्रत्याशी 9805 वोटों से निर्वाचित घोषित की गई।
जौरा में पंकज ने सर्वाधिक मतों से की जीत दर्ज
 जिले की जौरा विधानसभा में कांग्रेस प्रत्याशी की पूरे जिले में बड़ी जीत हुई और यहाँ भाजपा के सुबदार सिंह सिकरवार को कांग्रेस प्रत्याशी ने बड़े अंतर से हराया। यहाँ कांग्रेस प्रत्याशी पंकज उपाध्याय को 89253, भाजपा प्रत्याशी सुबदार सिंह को 58972 एवं बसपा प्रत्याशी सोनेराम कुशवाह को 37038 मत मिले और इस तरह कांग्रेस प्रत्याशी 30281 वोटों से निर्वाचित घोषित हुए।
केंद्रीय मंत्री तोमर ने बसपा को दी मात
 जिले की दिमनी विधानसभा चर्चित सीट से केंद्रीय कृषि मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर को बहुजन समाज पार्टी के प्रत्याशी बलवीर सिंह डण्डेलिया ने कड़ी टक्कर दी और आरंभ के लगभग 11

भक्तिमय माहौल में मेला संपन्न : पाटन में पद्मनाभ मेले के अंतिम दिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु उमड़े, श्रद्धालुओं ने अनुष्ठान पूरा कर अपने बच्चों का मुंडन संस्कार कराया।

पाटन में रेवडियो मेला यानि पद्मनाभ मेला का अद्वितीय महत्व

निलेश श्रीमाली, दैनिक पुष्पांजली टुडे गुजरात। पाटन प्रजापति समाज के कार्तिक सुद चौदस से प्रारंभ होकर रेवडियो मेला के नाम से प्रसिद्ध सप्त रात्रि मेला कार्तिक वद पंचमनाभ शनिवार को हजारों श्रद्धालुओं की उपस्थिति में भक्तिमय माहौल में संपन्न हुआ पद्मनाभ भगवान की वाड़ी में मनाये जाने वाले सप्तरात्रि मेले में रेवडी जलाने की महिमा. मेले की शुरुआत ज्योति जलाकर की जाती है। इस बार से प्रतिदिन विभिन्न गणमाया व्यक्तियों के हाथों

से रेवडी की लौ प्रज्वलित करवाकर मेले का शुभारंभ करने की व्यवस्था की गई है। इस प्रकार रेवडी की महिमा को और अधिक प्रभावशाली बना दिया गया है। रेवडी मेला के नाम से भी प्रसिद्ध है परंपरागत है मेला पाटन शहरवासियों के लिए है आस्था का केंद्रभगवान पद्मनाभ के कार्तिक सुद चौदस से लेकर कार्तिक वद पंचम तक श्री हरि की स्मृति में सप्त रात्रि मेले लगते हैं। इस मेले को रेवडी मेला भी कहा जाता है। क्योंकि भगवान को गोल तिलों से

बनी रेवडी का प्रसाद चढ़ाया जाता है। पद्मनाभ



पुष्पांजली टुडे राष्ट्रीय दैनिक न्यूज पेपर | DIGITAL 24x7 LIVE

है, जिनका जन्म चैत्र सुद पंचमे शिवजी के वंशज

एक पवित्र प्रजापति जाति में माता लक्ष्मी देवी

को भगवान विष्णु का विक्रम संवत् 1458 में (लखमा) और पिता श्री 24वां अवतार माना जाता पाटन जैसे धार्मिक शहर में कर्णदेव की संतान से हुआ

था।पूरे गुजरात में पाटन का यह पद्मनाभ भगवान का सप्त रात्रि का मेला का महत्व है, जहाँ पर लोग दूर-दूर से दर्शन के लिए आते हैं। काफी संख्या में यहाँ पर लोग आते हैं और भगवान के दर्शन करते हैं। खास कर प्रजापति समाज के इष्टदेव भगवान की दो वाड़ी का निर्माण किया था जिसके बाद 33 करोड़ देवता, छप्पन करोड़ यादव और अठ्ठसी हजार त्रिभु-मुनि इस पवित्र भूमि पर मिट्टी के ढेर के रूप में विराजमान हो गए। इस पवित्र भूमि पर बड़ी संख्या में तीर्थयात्री आते हैं।

जिले के सभी विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के चुनाव परिणाम घोषित

दैनिक पुष्पांजली टुडे

ग्वालियर भारत निराचन आयोग द्वारा निर्दिष्ट कार्यक्रम के तहत रविवार 3 दिसंबर को ग्वालियर जिले की सभी 6 विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के मतों की गिनती यहाँ एमएलबी कॉलेज में विधानसभा क्षेत्रवार बनाए गए मतगणना कक्षों में की गई। गिनती के बाद संबंधित रिटर्निंग अधिकारियों द्वारा चुनाव परिणाम घोषित किए गए। साथ ही विजयी प्रत्याशियों को कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री अश्व कुमार सिंह एवं संबंधित प्रेषकगणों की मौजूदगी में रिटर्निंग अधिकारियों द्वारा विजयी प्रत्याशियों को निर्वाचित होने के प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 14-ग्वालियर गामीण में कांग्रेस पार्टी के प्रत्याशी श्री साहब सिंह गुर्जर ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री भारत सिंह कुशवाह को 3242 मतों से पराजित किया। श्री गुर्जर को 79 हजार 871 मत और श्री कुशवाह को 76 हजार 629 मत प्राप्त हुए। जले के विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 15-ग्वालियर से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर 19 हजार 140 मतों से विजयी रहे। उन्होंने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी की प्रत्याशी श्रीमती माया सिंह को 15 हजार 353 मतों से हराया। श्री सिकरवार को एक लाख 301 मत और श्रीमती माया सिंह को 84 हजार 948 मत हासिल हुए। जिले के विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 16-ग्वालियर पूर्व से इंडियन नेशनल कांग्रेस के उम्मीदवार डॉ. सतीश सिंह सिकरवार ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी की प्रत्याशी श्रीमती माया सिंह को 15 हजार 353 मतों से हराया। श्री सिकरवार को एक लाख 301 मत और श्रीमती माया सिंह को 84 हजार 948 मत हासिल हुए। जिले के विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 17-ग्वालियर दक्षिण से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री नारायण सिंह कुशवाह ने इंडियन नेशनल कांग्रेस के प्रत्याशी श्री प्रवीण पाठक को 2 हजार 536 मतों से हराया। श्री कुशवाह को कुल 82 हजार 317 मत प्राप्त हुए। उनके निकटतम प्रतिद्वंद्वी श्री पाठक को 79 हजार 781 मत मिले। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 18-नितरवार से भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार श्री मोहन सिंह राठौर ने इंडियन नेशनल कांग्रेस के प्रत्याशी श्री लखन सिंह यादव को 22 हजार 354 मतों से पराजित किया। श्री राठौर को 97 हजार और श्री यादव को 74 हजार 646 मत प्राप्त हुए। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 19-उबरा (अजा) से इंडियन नेशनल कांग्रेस के प्रत्याशी श्री सुरेश राजे विजयी रहे। उन्होंने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी की उम्मीदवार श्रीमती इमरती देवी को 2 हजार 267 मतों से हराया। श्री सुरेश राजे को 84 हजार 717 व श्रीमती इमरती देवी को 82 हजार 450 मत मिले। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 14-ग्वालियर गामीण का चुनाव परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री हुनबिल्ली लाल श्रीवास्तव, 15-ग्वालियर का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री श्री अतुल सिंह, 16-ग्वालियर पूर्व का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री विनेट सिंह, 17-ग्वालियर दक्षिण का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री नरेश कुमार गुप्ता, 18-नितरवार का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री देवीकांत सिंह और विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 19-उबरा (अजा) का चुनाव परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री मुनीश सिकरवार द्वारा घोषित किया गया। कलेक्टर श्री सिंह एवं चर्चित पुलिस अधीक्षक श्री राजेश चंदेल रविवार को सुबह से मतगणना सत्रारंभ होने तक लगातार मतगणना व्यवस्था का का जगजा लेते रहे। साथ ही मतगणना व्यवस्था के प्रभारी एवं जिला पंचायत सीईओ श्री विवेक कुमार, अपर कलेक्टर श्रीमती अनु अरुणा कुमार एवं श्री टी एन सहित जिला प्रशासन के अन्य अधिकारियों तथा अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री अशोक निगामि सभेत अन्य पुलिस अधिकारियों ने सुव्यवस्थित ढंग से मतगणना सत्रारंभ करने में मददी गृहणीक निभाई। पूरी पार्टीता के साथ शुरूले स्ट्रान-मतगणना दिवस को प्रातःकाल लगभग 7 बजे सभी विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के स्ट्रान रून पूरी पार्टीता के साथ सोले गए। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा नियुक्त प्रेषकगण, प्रत्याशी और उनके निर्वाचन अधिकारियों की मौजूदगी में स्ट्रान रून सोले गए। भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के तहत स्ट्रान रून सोलेले के दौरान वीडियोवाणी भी कराई गई।

ग्वालियर में महल को लगा झटका, सिंधिया की मामी माया सिंह हारी चुनाव, तो भितरवार में कांग्रेस को झटका

दैनिक पुष्पांजली टुडे

ग्वालियर।ग्वालियर भाजपा के साथ ही सिंधिया घराने को भी एक करारा झटका लगा है। कांग्रेस के डॉ. सतीश सिकरवार ने सिंधिया घराने की मामी व पूर्व मंत्री माया सिंह को भारी मतों से हराया है। वहीं इसे भाजपा में सिंधिया के कद से भी जोड़कर देखा जा रहा है, क्योंकि माया सिंह को सदैव से ही महल के करीब माना गया है. वहीं कांग्रेस का किला कहे जाने वाला भितरवार सीट को भी कांग्रेस ने ढहा दिया है. यहां बीजेपी प्रत्याशी मोहन सिंह राठौर ने जीत हासिल की है.

सिंधिया की मामी हारी चुनाव- गौरतलब है कि ग्वालियर की पूर्व विधानसभा पर भाजपा की ओर से सिंधिया घराने की मामी

यानि की माया सिंह पर पूरा भरसा जाता था. यहाँ केंद्रीय मंत्री सिंधिया ने भी पूर्व मंत्री माया सिंह को जिताने में कोई कोर करर नहीं छोड़ी थी. उन्होंने क्षेत्र में कई जगह पर कार्यकर्ताओं से लेकर पदाधिकारी की कई सभाएं और बैठक भी की थी. बावजूद इसके कांग्रेस के वर्तमान विधायक डॉक्टर सतीश सिकरवार ने सिंधिया घराने की मामी और पूर्व मंत्री माया सिंह को लगभग 16000 मतों से हराया है. इस दौरान भारी संख्या में लोगों ने उनकी जीत का स्वागत किया. **मिठाईयां खिलाकर जीत का जश्न में मनाया.**-सिकरवार ने दिया धन्यवाद-पत्रकारों से चर्चा के दौरान डॉक्टर सतीश सिकरवार ने प्रदेश में कांग्रेस की स्थिति को लेकर कहा कि %जो सरकार बन रही है. वह

पहले भी खरीद फरोखत करके बनाई गई थी. आज भी वही होने जा रहा है. चुनाव से 1



दिन पहले तक भाजपा द्वारा लोगों के खाते में पैसे डाले गए थे. इसके साथ ही उन्होंने अपनी जीत के लिए कांग्रेस के सभी

कार्यकर्ताओं पदाधिकारी और सबसे अधिक ग्वालियर की जनता का धन्यवाद अर्पित



किया है. **भाजपा ने ढहाया भितरवार-** इसके अलावा ग्वालियर जिले में कांग्रेस के अभेद

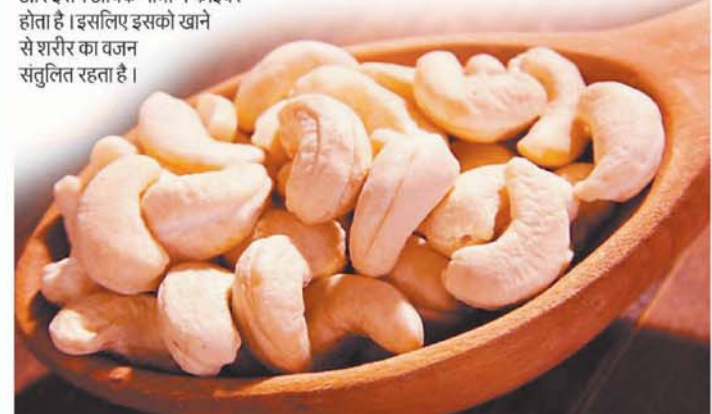
किले के रूप में माने जाने वाली भितरवार विधानसभा को भाजपा ने ढहा दिया है. भितरवार से भाजपा प्रत्याशी मोहन सिंह राठौर ने 22 हजार से ज्यादा वोटों से जीत हासिल की है. जीत हासिल करने वाले भाजपा प्रत्याशी मोहन सिंह राठौर कट्टर सिंधिया समर्थक हैं. बता दें भितरवार विधानसभा से पिछले चार बार से विधायक कांग्रेस के पूर्व मंत्री लखन सिंह यादव कांग्रेस के प्रत्याशी थे. उन्हें करारी हार का सामना करना पड़ा है. **सिंधिया समर्थक हैं मोहन सिंह राठौर-** गौरतलब है कि मोहन सिंह राठौर कट्टर सिंधिया समर्थक के रूप में पहचाने जाते हैं. अपने एक लंबे राजनीतिक करियर में इनका ये पहला विधानसभा चुनाव था. जिसमें इनका करियर भी दांव पर लगा हुआ था.

भितरवार क्षेत्र में कांग्रेस की एक मजबूत सीट मानी जाती है. जिस पर लखन सिंह यादव का एक लंबे अरसे से कब्जा चल रहा था. वहाँ पर भाजपा को बहुत ही लंबे समय से जीत दर्ज करने की आवश्यकता थी. आपको बता दें कि मोहन सिंह राठौर 2020 में केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के पार्टी छोड़कर भाजपा में शामिल भी हो गए थे. पार्टी ने पहली बार में ही उन्हें भितरवार के लिए चुना था और उन पर भरसा जाता था. विधानसभा चुनाव में जीत हासिल करने के बाद मोहन सिंह राठौर ने मुख्यमंत्री के रूप में सिंधिया को लेकर चल रही चर्चाओं पर कहा कि भाजपा एक संगठित पार्टी है. यहां पर निर्णय शीर्ष नेतृत्व तय करता है



उत्तम औषधि है काजू

मेवे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेवा स्वाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तनी ही फायदेमंद है। काजू में मैग्नीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरों को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफी होती है जो बॉडी व हड्डियों को मजबूत बनाती है। चाहे मिठाई में काजू कतली हो या फिर दूसरे पकवानों में काजू का इस्तेमाल। काजू किसी भी आम डिश को शाही बना सकता है। अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है तो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खनिज लवण, लौह, फाइबर, फोलेट, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और तांबा का अच्छा स्रोत है। काजू का तेल, स्कर्वी मस्सा और रिंगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आप प्रतिदिन 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ रखता है। काजू में मोनो सेचुरेटेड फैट होता है जो की दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। काजू में एंटी ऑक्सिडेंट भी होते हैं जो कैंसर से बचाव करता है। काजू पाचन शक्ति को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आंतों में भरी गैस कम किया जा सकता है। काजू में पाए जाने वाले फाइबर-केमिक्लस कैंसर और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को मेनोपॉज है उन्हें तनाव, स्ट्रेस होने एक आम सा समस्या है। उन महिलाओं को रोजाना एक काजू खाना चाहिए। काजू में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनर्जी होती है और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का वजन संतुलित रहता है।



खीरे में हैं सेहत व सौन्दर्य के अनगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। ये सेहत के साथ-साथ सौंदर्य में बहुत फायदेमंद होता है। कम फेट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई रोगों से बचाने में सहायता करता है। खीरे को आप कई तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सैंडवीच, या यूं ही नमक छिड़क कर भी खा सकते हैं। खीरे के स्वास्थवर्द्धक और सीन्डर्यवर्द्धक गुण दोनों अनगिनत होते हैं जैसे आयुर्वेद के अनुसार खीरा, पित्त, रक्त पित्त दूर करने वाला तथा रक्तविकार और मूत्र कच्छ नाशक रूचिकर फल है। खीरे के प्रयोग से पेट तथा जिगर की जलन शांत होती है। खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। खीरा एक ऐसी सब्जी है जिसमें कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगी के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार खीरा में जो स्टैराल नाम का योगिक होता है वह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। खीरे में कैलोरी कम और फाइबर उच्च मात्रा में होता है। इसलिए मीठे डे में भूख लगने पर खीरा खाने से पेट देर तक भरा हुआ रहता है। आयुर्वेद के मुताबिक पेट में गर्मी होने के वजह से मुंह से बद्बु निकलता है, खीरा पेट को शीतलता प्रदान करने में मदद करता है।



गर्भाशय में रसौली के लक्षण जान इस तरह करें घरेलू उपचार

बिगड़ते लाइफस्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएं देखने को मिलती हैं, इन्हीं में से एक फाइब्रोइड यानी रसौली। फाइब्रोइड या रसौली की गर्त महिलाओं के गर्भाशय में या उसके आसपास बनती है। इस बीमारी के ज्यादातर लक्षण न होने के कारण महिलाओं को इसका पता नहीं चल पाता। एक शोध के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत महिलाएं रसौली का शिकार होती हैं। वैसे तो अक्सर यह समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है लेकिन गलत खान-पान के कारण यह समस्या इससे कम उम्र में हो जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं का एस्ट्रोजन हार्मोन स्तर ज्यादा होने के कारण उन्हें इसका खतरा सबसे अधिक होता है। इस बीमारी के कुछ सामान्य लक्षणों से इसकी पहचान करके आप इससे बच सकते हैं। तो आइए जानते हैं फाइब्रोइड के लक्षण और इसे दूर करने के कुछ घरेलू उपाय।



फाइब्रोइड या रसौली के लक्षण

पीरियड्स के दौरान भारी ब्लीडिंग
अनियमित पीरियड्स
पेट के नीचे के हिस्से में दर्द
प्राइवेट पार्ट से खून आना
कमजोरी महसूस होना
प्राइवेट पार्ट से बद्बुदार डिस्चार्ज
पेट में अचानक दर्द कब्ज
पेशाब रुक-रुककर आना

फाइब्रोइड या रसौली के घरेलू उपाय

केस्टर ऑयल
दिन में 2 बार केस्टर ऑयल और अदरक के रस को मिला कर लें। सुबह और रात में सोने से पहले इसका सेवन इस बीमारी को दूर करता है।
लहसुन
रसौली की समस्या होने पर खाली पेट रोज 1 लहसुन का सेवन करें। लगातार 2 महीने तक इसका सेवन इस समस्या को जड़ से खत्म कर देता है।

बरडॉक रूट

यह जड़ी-बूटी एस्ट्रोजन को डिटॉक्स कर गर्भाशय फाइब्रोइड को कम करने में मदद करती है। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण से भरपूर इस जड़ी-बूटी का सेवन इस समस्या और कैंसर के खतरे को कम करता है।
सेब का सिरका
गर्म पानी के साथ सुबह शाम सेब का सिरका पीने से फाइब्रोइड की समस्या दूर होती है। इसके अलावा इसका सेवन फाइब्रोइड से होने वाले पेट दर्द को भी दूर करता है।

चेस्टबेरी

यह हर्ब हार्मोन संतुलन करके एस्ट्रोजन के कम स्तर को बनाए रखने और सूजन को कम करने में मदद करता है। चेस्टबेरी हर्ब से बने मिश्रण की 25-30 बूंदों को दिन में दो से चार बार लेने से आपकी यह समस्या दूर हो जाएगी।
हल्दी
एंटीबैयोटिक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह फायब्रोइड की ग्रोथ को रोक कर कैंसर का खतरा कम करता है।



दांतों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

सफेद और सुंदर दांत व्यक्ति की खूबसूरती को और बढ़ाते हैं। इनके बिना खाना खाने का कोई मजा नहीं आता। ऐसे में दांतों की सही देखभाल करना बहुत ही जरूरी होता है। कुछ लोग के गलत खान-पान या सही तरीके से दांतों की देखभाल न करने पर इनमें कैविटी यानी कीड़ा लग जाता है। यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। कई बार कीड़ा लगने से इतना दर्द होता है कि उसको सहन करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए कई लोग दवाइयां और ट्रीटमेंट का सहारा भी लेते हैं। जो की बहुत मंहगा है। ऐसे में आप वैक्युलन तरीके से भी दांतों में लगे कैविटी को आसानी से हटा सकते हैं। तो आइए जानते हैं उन तरीकों के बारे में।

क्या है कैविटी

शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों यानी बिरिक्टस, चॉकलेट्स, आलू, केला को खाने से मुंह में अम्ल बनने लगते हैं। इससे दांतों में धीरे-धीरे छोटे-छोटे से छिद्र बन जाते हैं। बाद में इन्हीं छिद्रों में कैविटी या कीड़ा लगत जाता है। इसके अलावा दांतों में संक्रमण होने पर भी कैविटी बन सकती है। इसका इलाज न करावाने पर दांतों के खराब होने का खतरा बढ़ जाता है। पीड़ित व्यक्ति को दांत खोने पड़ सकते हैं।

ऐसे करे कैविटी से बचाव

मिठाई, कैंडी और चॉकलेट खाना कम करें। शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचें। ज्यादा मिठाई फल न खाएं। सोडा न पीएं। इसमें 12 से 40 ग्राम चीनी की मात्रा होती है जो कि दांतों के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं होती खाने के बाद कुल्ला करें। तेल और मसालेदार भोजन न खाएं। ज्यादा गर्म या ठंडा खाना खाने से बचें।

कैविटी लगे दांतों का घरेलू इलाज

नारियल या सूरजमुखी का तेल
कीड़ा लगे दांतों में तेल भरना सबसे बेस्ट घरेलू तकनीक है। इसके लिए आप नारियल तेल या सूरजमुखी का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चम्मच तेल को अपने मुंह में कम से कम 20 मिनट तक रखें। इसके बाद कुल्ला करें और ब्रश कर लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपको खुद ही फर्क दिखाई देने लगेगा।

फ्लोराइड

यह एक तरह का प्राकृतिक खनिज पदार्थ है। यह दांतों में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होने देता है। दांतों को सुरक्षित रखने के लिए उस पानी का इस्तेमाल करें जिस में फ्लोराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही टूथ पेस्ट से रोजाना दो बार ब्रश करें।

हींग

हींग का इस्तेमाल करने से भी दांतों के कीड़े खत्म हो जाते हैं। हींग के पाउडर को पानी में डालकर उबा लें। इसके टंडा होने पर इस पानी से कुल्ला करें। रोजाना ऐसा करने से दांतों के कीड़े खत्म हो जाएंगे। इसके साथ ही दांतों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलेगा।

प्याज के बीज

दांतों के कीड़े को नष्ट करने के लिए प्याज के बीजों का इस्तेमाल करें। इसके बीजों को चबाने से कीड़े जल्द ही खत्म हो जाते हैं। आप चाहें तो प्याज को बारिक काट कर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरे बारिक कटा प्याज डालकर उसमें इसमें थोड़ा-सा तेल डालकर कम आंच पर गर्म करें। इससे निकलने वाले धुंएँ को मुंह में लेने से भी कीड़े मर जाते हैं।



खट्टे-मीठे बेर में समाएं कई गुण

आयुर्वेद के अनुसार बेर दिल की सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी है। बेर खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियां होने की आशंका कम हो जाती है। बेर खाने से बार-बार प्यार लगने की शिकायत भी दूर होती है। खट्टे-मीठे बेर में चोटेशियम, कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस और खनिज पदार्थ आदि भी होते हैं। इन सभी तत्वों से इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। गर्मियों में पीधे सुषुप्तावस्था में प्रवेश कर जाते हैं व उस समय पतियां अपने आप ही झड़ जाती हैं तब पानी की आवश्यकता नहीं के बारबर होती है। इस तरह बेर अधिक तापमान तो सहन कर लेता है लेकिन शीत ऋतु में पड़ने वाले पाले के प्रति अति संवेदनशील होता है। क्योंकि इसमें कम पानी व सूखे से लड़ने की विशेष क्षमता होती है। जिस तरह नीबू और संतरे में विटामिन सी प्रचुर मात्रा पाई जाती है उसी तरह बेर में भी। बेर में अन्य फलों के मुकाबले विटामिन-सी और एंटीऑक्सिडेंट ज्यादा मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से त्वचा बढ़ती उम्र तक जवां बनी रहती है। इसमें विटामिन सी की मात्रा खट्टे फलों से 20 गुना तक अधिक होती है। बेर की गुठली को घिसकर आंखों में काजल की तरह लगाने से कर्नीनिका प्रवाह ठीक हो जाता है। आंखों से बहने वाला पानी भी बंद हो जाता है। बेर के पत्तों को पानी में काफी समय तक उबालकर काढ़ा बनाकर छानकर पीने से शरीर की बढ़ती चर्बी कंट्रोल हो जाती है। चेचक में बेर के पत्तों का रस भैंस के दूध के साथ रोगी को देने से रोग का वेग कम होता है। बेर में 6 ग्राम पत्तों के चूर्ण को 2ग्राम गुड़ के साथ मिलाकर रोगी को खिलाने से भी 2-3 दिन में चेचक खत्म होने लगता है।



नहीं चला महल का जादू, सतीश ने सेवाभाव से जीता मतदाताओं का दिल

ग्वालियर प्रदेश में 20 वर्ष बाद भाजपा की आधी चली है। इस आधी बड़े-बड़े दरख्त जड़ से उखड़ गये। भाजपा की सुनामी में ग्वालियर पूर्व विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेस प्रत्याशी सतीश सिकरवार स्वयं की जड़ों को मजबूती से बचाने में सफल हुए हैं। भाजपा ने अपने गढ़ में वापसी के लिए महल के नाम सहारा लिया था, लेकिन महल का नाम भी नहीं चला है। भाजपा को बसपा के हाथों से मदद की उम्मीद थी। पहले ही राउंड से हाथी का दम फूलने से भाजपा की उम्मीदों पर पानी फिर गया। उपचुनाव में जीत दर्ज करने के बाद कांग्रेस प्रत्याशी सतीश सिकरवार ने सेवाभाव के बल एक बार फिर मतदाताओं का दिल जीतने में

सफल हुए हैं। हालांकि पूर्व विधानसभा क्षेत्र में भाजपा कार्यकर्ताओं की मेहनत नजर आई। शुरुआती राउंड में भाजपा ने कांग्रेस को कड़ी चुनौती दी। डीडी नगर से मुरार तक भाजपा ने बढ़त बनाकर रखी। मुरार शुरु होते ही कांग्रेस ने न केवल लीड कवर की और 15 हजार 586 वोटों से जीत दर्ज की है। **महल के नाम सहारा लिया, टिकट कटने पर मुन्ना ने हंगामा किया-** भाजपा के रणनीतिकारों ने आंतरिक सर्वे के आधार पर मुन्नालाल का टिकट काटा और महल से जुड़ी पूर्व मंत्री माया सिंह को चुनावी समर में उतारा। भाजपा को उम्मीद थी कि माया सिंह के नाम पर भाजपा कार्यकर्ता चुनाव में मोर्चा संभाल लेगा। टिकट कटने पर मुन्नालाल



गोयल व उनके समर्थकों ने जबरदस्त हंगामा किया। महल तक घेर दिया था। केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया के समझाने के बाद मुन्नालाल गोयल भी भाजपा के साथ खड़े अवश्य नजर आए। अपने वार्ड से 61 वोटों से भाजपा को जीताया। **पांच वर्ष के ब्रेक और क्षेत्रीय नागरिकों से दूरी भारी पड़ी-**पूर्व मंत्री माया सिंह संगठन में तो सक्रिय रहीं, लेकिन विधानसभा क्षेत्र से दूरी बना लीं। कोरोना काल में भी नजर नहीं आई। यही हार की मूल वजह मानी जा रही है। वृद्धावस्था होने के कारण चुनाव प्रचार को गति देने में माया सिंह नाकाम रहीं। **क्षेत्र में सक्रियता और सेवाभाव का सतीश को प्रतिसाद मिला-**कांग्रेस

प्रत्याशी सतीश सिकरवार लगातार पांच वर्ष में अपने क्षेत्र में सक्रिय रहे। लोगों के सुख-दुख में शामिल होने के साथ संकट के समय में क्षेत्र के नागरिकों की मदद के लिए आगे रहे। यही कारण है कि ग्वालियर पूर्व विधानसभा लाइली बहनें भी भाजपा के काम नहीं आई। **हाथी भी नहीं चला-**भाजपा को उम्मीद थी कि 2018 के चुनाव में अनुसूचित बाहुल्य वार्डों में बसपा कांग्रेस के वोट काटने में कामयाब रहेगी। बसपा से पूर्व पार्षद प्रकाश टेलर उम्मीदवार थे। किंतु अनुसूचित बाहुल्य वार्डों में भी कांग्रेस बढ़त में रही। यही कारण है कि कांग्रेस ने 2018 के चुनाव के मुकाबले दोगुने मतों से जीत दर्ज की है।

एमपी में अग्नि परीक्षा में सिंधिया पास, कांग्रेस से वापस छीना किला

ग्वालियर-चंबल में भाजपा ने 2018 के मुकाबले अंचल में दोगुना सीटें जीती हैं। पहले इस क्षेत्र में सिंधिया के खुद चुनाव लड़ने की चर्चा थी लेकिन पार्टी ने उन्हें स्टार प्रचारक बनाकर करीब मुख्य रूप से इसी अंचल की जिम्मेदारी दी थी। सिंधिया ने चुनाव प्रचार भी धुआंधार किया। स्टार प्रचारक होने के नाते पार्टी ने उन्हें एक हेलीकॉप्टर दे रखा है जो हर दिन सुबह-सुबह महल परिसर से ही उड़ान भर रहा था। उन्होंने आचार संहिता के बाद करीब 80 सभाएं अंचल की सीटों पर कीं। कई सीटों पर रोड शो भी किया। पोलिंग एजेंट को टिकट वितरण के तुरंत बाद ग्वालियर, शिवपुरी, अशोकनगर, गुना की

विभिन्न विधानसभा सीटों के मेरा बूथ सबसे मजबूत कार्यक्रमों की श्रृंखला शुरू हुई जो 20-30 बीच में जाकर ही अपनी बात कहते दिखे थे। पोलिंग एजेंटों को पेन कापी पर उनकी सीट पर रणनीति ऐसी कि कांग्रेस से उसके गढ़ ही छीन लिए- ग्वालियर जिले की भितरवार, ग्वालियर दक्षिण और शिवपुरी की पिछरे सीट को लंबे समय बाद भाजपा ने कांग्रेस से छीन लिया है। पिछरे से कांग्रेस के केपी सिंह कक्कू के कारण भाजपा पिछले छह चुनावों से यहां हार का मुंह देख रही थी। इस बार केपी के शिवपुरी से चुनाव लड़ने के कारण यहां भाजपा ने दोगुना ताकत से चुनाव लड़कर पिछरे अपने नाम कर लिया। इसी तरह भितरवार से कांग्रेस के लाखन सिंह लगातार पिछले पंद्रह सालों से जीतते आ रहे थे जिन्हें सिंधिया समर्थक मोहन सिंह राठौर ने हराकर कमल खिला दिया है।



अक्टूबर तक जारी रही। कार्यक्रम में मंच से भाषण देने की जगह वह उपस्थित बूथ कार्यकर्ताओं के जाकर बारीकियां नोट कराईं। उनकी शंका का समाधान भी किया।

ग्वालियर के संस्था दिव्यांशी एस के फाउंडेशन पंजाब में सम्मानित हुई

दैनिक पुष्पांजली टुडे ग्वालियर राष्ट्रीय स्तर पर पंजाब राज्य के भटिण्डा में हेल्प फोर नीडी फाउंडेशन द्वारा 3 दिसंबर को रक्तदान जीवनदान और शिक्षा के क्षेत्र में सहयोग प्रदान कर रही लगभग 100 संस्थाओं को सम्मानित किया गया जिसमें से ग्वालियर से पिछले 8 वर्षों से लगातार निःशुल्क शिक्षा प्रदान कर रही दिव्यांशी एस के फाउंडेशन टीम को सम्मानित किया गया। सम्मान प्राप्त करने के लिए संस्था के संस्थापक विनोद तोमर स्वयं उपस्थित रहे इस सम्मानित समारोह में रक्तवीरों ने रक्तदान किया और बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम के माध्यम से नाट्य कला द्वारा

स्वास्थ्य संबंधी जानकारियां दी सावधान हो सके और अपने में पंजाब के केबिनेट मंत्री दयाल सिंह सोढी जी और बटिंडा के विधायक जगरूप सिंह जी उपस्थित रहे। दिव्यांशी एस के फाउंडेशन को **5 दिसंबर के मुंबई में भी सम्मानित किया जाएगा** ताकि स्वास्थ्य पर ध्यान रहे जीवन को स्वस्थ बना सके। इस विभिन्न प्रकार के खतरों से कार्यक्रम में। मुख्यातिथि के रूप



5 दिसंबर के मुंबई में भी सम्मानित किया जाएगा ताकि स्वास्थ्य पर ध्यान रहे जीवन को स्वस्थ बना सके। इस विभिन्न प्रकार के खतरों से कार्यक्रम में। मुख्यातिथि के रूप

जिले के सभी विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के चुनाव परिणाम घोषित



ग्वालियर भारत निव्वचन आयोग द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के तहत रविवार 3 दिसम्बर को ग्वालियर जिले की सभी 6 विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के

गए। साथ ही विजयी प्रत्याशियों को कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री अक्षय कुमार सिंह एवं संबंधित प्रेक्षकगणों की मौजूदगी में



मतों की गिनती यहाँ एमएलबी कॉलेज में विधानसभा क्षेत्रवार बनाए गए मतगणना कक्षों में की गई। गिनती के बाद संबंधित रिटर्निंग अधिकारियों द्वारा चुनाव परिणाम घोषित किए

रिटर्निंग अधिकारियों द्वारा विजयी प्रत्याशियों को निर्वाचित होने के प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। विधानसभा निव्वचन क्षेत्र 14-ग्वालियर ग्रामीण में कांग्रेस पार्टी के प्रत्याशी श्री साहब सिंह



गुर्जर ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री भारत सिंह कुशवाह को 3242 मतों से पराजित किया। श्री गुर्जर को 79 हजार 871 मत और श्री कुशवाह को 76 हजार 629 मत प्राप्त हुए। जिले के विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 15-ग्वालियर से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर 19 हजार 140 मतों से विजयी रहे। उन्होंने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी इंडियन नेशनल काँग्रेस के प्रत्याशी श्री सुनील शर्मा को पराजित किया। श्री तोमर को एक लाख 4 हजार 775 और श्री शर्मा को 85 हजार 635 मत मिले। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 16-ग्वालियर पूर्व से इंडियन नेशनल काँग्रेस के उम्मीदवार डॉ. सतीश सिंह सिकरवार ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी की प्रत्याशी श्रीमती माया सिंह को 15 हजार 353 मतों से हराया। श्री सिकरवार को एक लाख 301 मत और श्रीमती माया सिंह को 84 हजार 948 मत हासिल हुए। जिले के विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 17-ग्वालियर दक्षिण से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी श्री नारायण सिंह कुशवाह ने इंडियन नेशनल काँग्रेस के प्रत्याशी श्री प्रवीण पाठक को 2 हजार 536 मतों से हराया। श्री कुशवाह को कुल 82 हजार 317 मत प्राप्त हुए। उनके निकटतम प्रतिद्वंद्वी श्री पाठक को 79 हजार 781 मत मिले। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 18-भितरवार से भारतीय जनता पार्टी के उम्मीदवार श्री मोहन सिंह राठौर ने इंडियन नेशनल काँग्रेस के प्रत्याशी श्री लाखन सिंह यादव को 22 हजार 354 मतों से पराजित किया। श्री राठौर को 97 हजार और श्री यादव को 74 हजार 646 मत प्राप्त

हुए। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 19-डबरा (अजा) से इंडियन नेशनल काँग्रेस के प्रत्याशी श्री सुरेश राजे विजयी रहे। उन्होंने अपनी निकटतम प्रतिद्वंद्वी भारतीय जनता पार्टी की उम्मीदवार श्रीमती इमरती देवी को 2 हजार 267 मतों से हराया। श्री सुरेश राजे को 84 हजार 717 व श्रीमती इमरती देवी को 82 हजार 450 मत मिले। विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 14-ग्वालियर ग्रामीण का चुनाव परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री बृजबिहारी लाल श्रीवास्तव, 15-ग्वालियर का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री श्री अतुल सिंह, 16-ग्वालियर पूर्व का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री विनोद सिंह, 17-ग्वालियर दक्षिण का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री नरेश कुमार गुप्ता, 18-भितरवार का परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री देवकीनंदन सिंह और विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 19-डबरा (अजा) का चुनाव परिणाम रिटर्निंग अधिकारी श्री मुनीष सिकरवार द्वारा घोषित किया गया। कलेक्टर श्री सिंह एवं वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्री राजेश चंदेल रविवार को सुबह से मतगणना सम्पन्न होने तक लगातार मतगणना व्यवस्था का का जायजा लेते रहे। साथ ही मतगणना व्यवस्था के प्रभारी एवं जिला पंचायत सीईओ श्री विवेक कुमार, अपर कलेक्टर श्रीमती अंजू अरूण कुमार एवं श्री टी एन सहित जिला प्रशासन के अन्य अधिकारियों तथा अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री ऋषिकेश मीणा समेत अन्य पुलिस अधिकारियों ने सुव्यवस्थित ढंग से मतगणना सम्पन्न करने में महती भूमिका निभाई। **पूरी पारदर्शिता के साथ खुले स्ट्रॉंग रूम-मतगणना दिवस को प्रातःकाल लगभग 7 बजे**



सभी विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों के स्ट्रॉंग रूम पूरी पारदर्शिता के साथ खोले गए। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा नियुक्त प्रेक्षकगण, प्रत्याशी और उनके निर्वाचन अधिकारियों की मौजूदगी में

जताया आभार-कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री अक्षय कुमार सिंह और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्री राजेश चंदेल ने सुव्यवस्थित ढंग से मतगणना सम्पन्न होने



स्ट्रॉंग रूम खोले गए। भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के तहत स्ट्रॉंग रूम खोलने के दौरान वीडियोग्राफी भी कराई गई। **कलेक्टर एवं एसएसपी ने**

पर मतगणना में लगे अधिकारी-कर्मचारियों, प्रत्याशी व उनके अधिकारियों, मीडिया प्रतिनिधियों तथा जिलेवासियों के प्रति आभार जताया है।

