



सखित समवाय



पुलिस थाना बरोही द्वारा चोरी की कार एवं अवैध हथियार के साथ आरोपी पकड़े

बृजपाल सिंह गुर्जर
श्रीमान पुलिस अधीक्षक महोदय श्री मनोज कुमार सिंह के निदेशन में एवं अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक महोदय श्री राजीव कचन एवं श्रीमान जून पुलिस अधीक्षक महोदय मुकुलचंद्र मिश्र के द्वारा अतिरिक्त थाने...

कांग्रेस ने पेट्रोल डीजल और रसोई गैस की बढ़ी कीमतों के विरोध में प्रदर्शन किया



पंकज त्रिपाठी
मध्य प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष माननीय श्री कमलनाथ जी के आह्वान पर 20 फरवरी 2021 को पेट्रोल डीजल और रसोई गैस की बढ़ती हुई कीमतों के विरोध में विदिभा मध्य प्रदेश बजार बंद किया जा गया...

सम्पूर्ण जिले में 22 फरवरी से प्रारम्भ होगा मिशन इन्द्रधनुष अभियान

पंकज त्रिपाठी
सम्पूर्ण जिले में सचन मिशन इन्द्रधनुष अभियान का प्रारम्भ 22 फरवरी 2021 से किया जाएगा। जिसको तैयारी की समीक्षा हेतु गत दिवस...

गेहूँ अर्जन के लिये अब 25 फरवरी तक होगा पंजीयन

रवी विष्णयन
रवी विष्णयन एवं 25 फरवरी तक हे-उपजिन पोर्टल पर पंजीयन करा सकेगा। पूर्व में पोर्टल पर पंजीयन की तिथि 20 फरवरी निर्धारित की गई थी।...

लोकप्रिय एसडीएम ने पत्रकार सौरभ भार्गव को किया स्मृति चिन्ह से सम्मानित

मउमनीपुर (झाँसी)
उपनिर्देशिका अंशु श्रीवास्तव ने पत्रकार सौरभ भार्गव को अपनी पत्रकारिता के क्षेत्र में सच्ची पत्रकारिता को स्मृति चिन्ह प्रेषित किया।...

बालाघाट से गुजरेगी रीवा-इतवारी एवं जबलपुर-चांदा फोर्ट ट्रेन

केन्द्रीय रेल मंत्री पीयूष गोयल ने किया शुभारंभ



बालाघाट जिलावासियों के लिए केन्द्रीय रेल मंत्री श्री पीयूष गोयल ने बालाघाट में बालाघाट-इतवारी एवं जबलपुर-चांदा फोर्ट ट्रेन को हरी झंडी देकर शुभारंभ किया।...

जबलपुर, नैनपुर, बालाघाट एवं गोंदिया स्टेशन पर स्कोपी। निर्वाह रेल से ट्रेन क्रमांक 01754 रीवा-इतवारी शाम 5.20 बजे रीवा से प्रस्थान करेगी और 6.10 बजे सतना, 6.43 बजे मैर, 7.35 बजे कटनी, 9.30 बजे जबलपुर, 10.15 बजे कौटारा, प्रातः 7.25 बजे इलाहाबाद (नागपुर) पहुंचेगी।...

गुमार एवं गिंकार को चलेगी। इसका अभी बालाघाट स्टॉप नहीं दिया गया है। निर्वाह रेल से ट्रेन क्रमांक 02274 जबलपुर-चांदा फोर्ट ट्रेन जबलपुर स्टेशन से प्रातः 5.15 बजे रीवा से प्रस्थान करेगी और 5.23 बजे मदनमल, 5.40 बजे कछपूर, 8.45 बजे नैनपुर, 9.50 बजे बालाघाट, 10.30 बजे गोंदिया एवं दोधर 1.50 बजे चांदा फोर्ट पहुंचेगी। ट्रेन क्रमांक 02273 चांदा फोर्ट से दोधर, 2.50 बजे रीवा से प्रस्थान करेगी और 3.10 बजे गोंदिया, राम 6.50 बजे बालाघाट, राम 08 बजे नैनपुर, 10.55 बजे कछपूर, 11.08 बजे मदनमल एवं राम 11.25 बजे जबलपुर पहुंचेगी।...

हस्परा गांव में लगी शराबबंदी को लेकर ग्राम चौपाल



विधानसभा के ग्राम हरपुर में आज ग्राम चौपाल का आयोजन प्रयोगों ने किया, चौपाल में गांव की छोटी छोटी समस्याओं को लेकर उभरते-उभरते सभी लोगों ने पचां की चौपाल में जेलेट हुए पत्र वाक्यों को लेकर नाटक प्रदर्शित कर कहा कि शराब के निन्दन युद्ध में आप सब की मदद है उन्ही कि शराब युद्ध गांव से ही शराबमुक्त समाज का निर्माण हो सकता है।...

सेवानिवृत्त कर्मचारियों के पेंशन प्रकरणों के निराकरण हेतु शिविर 25 फरवरी को...

पंकज त्रिपाठी
शिविर अतिरिक्त श्री वीरेंद्र सिंह शवल ने सभी कर्मचारियों के पेंशन प्रकरणों को निराकरण हेतु शिविर 25 फरवरी को... (Text continues with details of the pension scheme and the benefits it offers to the retirees.)

नलखेड़ी के देवनाशरण मन्दिर पर विराट कवि सम्मेलन सम्पन्न



सराय नथु सिंह ग्राम पंचायत आम्कखेड़ी विराट अतिथि रहे रहे। कवि सम्मेलन में शेर के सैरुद्धु सुधि श्रोताओं ने कविताओं का आनंद लिया। कवि सम्मेलन में डॉ. राजेश कुमार शर्मा पुरीहित, राजेश कुमार वर्मा आचार्य राजन शरण कुमार गंग कवि बन्धु परेसिंह चौधन शेर सिंह बृशुगुहा लोकनाथ मकवाना शोभाशरमा गंग शोभा शेरुवाल नगर गखुलना में कायापाठ किया।...

महिलाओं की सुरक्षा के लिए हेल्पलाइन 181 कारगर
महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा तथा सामाजिक सशक्तिकरण के लिए भारत सरकार द्वारा महिला हेल्पलाइन नंबर 181 की सुरुवात प्रारंभ की गई है।

181 Women Helpline
आदि शक्ति धाम ADI SHAKTI DHAAM
सर्वोच्च गुणवत्ता के आदि शक्ति धाम

साक्षी शर्मा ने गौ सेवाधाम में मनाया जन्मदिन



उपरोक्त, गौ सेवा के आयोजन से पाश्चात्य संस्कृति से दूर रहेगी और भारतीय संस्कृति और परम्परा के प्रति सचि बूढ़ी दिवहाई दे रही है जिसके माध्यम से भारतीय संस्कृति और परम्परा को सुरक्षित रखने में सहायक भूमिका निभाएगी।

आदि शक्ति धाम ADI SHAKTI DHAAM
सर्वोच्च गुणवत्ता के आदि शक्ति धाम
100% कोटावित्त की गारंटी

वैद्यनाथ चाय वाला

पेनी टोफे के लिये 20 रु. की चाय
प्यार में घोका खाये लोगो के लिये 15 रु. की चाय
कोड़ी भाइयों के लिये फ्री चाय

वैद्यनाथ चाय वाला
पेनी टोफे के लिये 20 रु. की चाय
प्यार में घोका खाये लोगो के लिये 15 रु. की चाय
कोड़ी भाइयों के लिये फ्री चाय







## पापड़ बनाती नजर आएगी कियारा

बॉलीवुड अभिनेत्री कियारा आडवाणी लगातार अलग तरह के किस्म के फिल्मों में निभा रही है। हाल में फिल्म ५०लक्षी% में दिखाई दी कियारा ने एक और नई फिल्म साइन की है जिसका नाम ५०करोड़ कुंभ% है। डायरेक्टर आशुतोष गोवारिकर फिल्म को प्रस्तुत करने जा रहे हैं और फिल्म में कियारा उस महिला का किस्मदार निभाने जा रही हैं, जिन्होंने मराठू लिवजत पापड़ शुरू किया था। बात है कि लिवजत पापड़ के विज्ञापन को टैग लाइन में भी ५०करोड़ कुंभ% का इस्तेमाल होता रहा है। फिल्म में दिखाया जाएगा कि किस तरह से श्री महिला गृह उद्योग के लिवजत पापड़ ने हजारों लाखों घरों महिलाओं की जिंदगी बदल दी। फिल्म का डायरेक्शन स्टेन कैटो और अंशुभा मोहला करने वाले हैं। इसके अलावा कियारा इस समय फिल्म ५०जुग जुग जीपी% को शूटिंग कर रही हैं जिसमें उनके साथ कपल भवन, अमिष कर्पूर और नीतू कर्पूर मुख्य भूमिका में दिखाई देंगे। साथ ही परसमीर चक्र विजैता शहदे केप्टन विक्रम बत्रा की बायोपिक ५०सोराहा% में सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ भी नजर आएंगी।



## पापा की चाहत धमाकेदार एंटी हो इब्राहिम की

अभिनेता सैफ अली खान अपने बच्चों से बेहद प्यार करते हैं। वह जल्द चौथी बार पिता बनने जा रहे हैं। सैफ हमेशा अपने बच्चों के बॉलीवुड में डेब्यू को लेकर सवाल से पूछते दिखाई देते हैं। सारा की बॉलीवुड में एंट्री हो गई है, लेकिन अब बेटे इब्राहिम अली खान के डेब्यू को लेकर सैफ ने चुप्पी तोड़ी है। सैफ ने कहा कि इब्राहिम की शुरुआत थ्रीक को तरह हो। उन्होंने कहा कि मैं ये चाहता हूँ कि जैसी धमाकेदार एंटी थ्रीक रोशन ने बॉलीवुड में ली थी, वैसे ही धमाका इब्राहिम अली खान करें। सैफ ने कहा कि वेहदर होगा कि अभी वह कम से कम दिखाई दें। अभी इब्राहिम को बहुत कुछ सीखना है। सोशल मीडिया से उन्हें दूर रहना चाहिए और समय पर स्क्रीन पर आकर धमाका करना चाहिए। उन्होंने कहा कि ये ठीक भी है, क्योंकि हम बड़ी स्क्रीन पर एक और नया चेहरा देखने के लिए इंतजार कर रहे हैं। लेकिन जल्दी भी नहीं कर सकते हैं।

## काजोल ने महिलाओं को बताई कुछ प्रेरणादायक बातें

बॉलीवुड अभिनेत्री काजोल ने महिलाओं के लिए कुछ प्रेरणादायक बातें कही हैं। उन्होंने कहा कि महिलाएं कुछ भी कर सकती हैं। हालांकि काजोल सोशल मीडिया पर अक्सर ऐसी प्रेरणादायक बातें व कहानियाँ साझा करती रहती हैं। इसके साथ वह अपने दैनिक जिंदगी की झलकियाँ भी अपने प्रशंसकों को देती रहती हैं। काजोल ने अपने सल्लावित इस्टाग्राम अकाउंट पर 'हेराटोगिमिनेकुर-नीमिंग-का इस्तेमाल करते हुए लिखा कि +अगर आप किसी चीज के योग्य हैं, तो वेला कभी भी बन सकते हैं। अपने मन मुताबिक बनने में कभी देर नहीं हुई रहती है।+ वहीं, वकफ़्ट पर काजोल ५०त्रिभंगा% के साथ डिजिटल स्पेस में कदम रखने के लिए तैयार हैं। इसकी कहानी मुंबई की घुछूमि पर आधारित है। यह एक परिवार की तीन पाठियों के आधार पर बुनी गई एक जटिल कहानी है। फिल्म को दिग्गज अभिनेत्री रणुका शहाणे ने लिखा और निर्देशित किया है, जिसमें तन्वी आज़मी और मिथिला पालकर जैसी अभिनेत्रियाँ भी हैं।



## परफेक्ट बॉडी शेप के लिए करें फॉलो, प्री-वेडिंग डाइट प्लान

शादी का सीजन जोरों-शोरों से चल रहा है। शादी से पहले लड़कियाँ को सबसे ज्यादा इस बात को ध्यान देना होती है कि कहीं वह लहरी में ज्यादा मोटी ना लगे, इसके चक्र में लड़कियाँ शादी से पहले एक समय का खाना छोड़ देती हैं या हाई वर्कआउट करने लगती हैं लेकिन इससे शरीर में सिर्फ कमजोरी आती है और चेहरे का ग्लो भी छिन जाता है। आज हम आपको बताएंगे स्पेशल डाइट के बारे में बताएंगे, जिससे वेडिंग डेड्स के रिसाव से फॉलो करके आप मनचाहा फिगर पा सकती हैं। अगर आपकी शादी को 6 महीने पड़े हैं तो आप बिना किसी ट्रेनिंग के सिर्फ इस डाइट चार्ट को फॉलो करती रहें।



इससे ना सिर्फ आपका वजन कम होगा बल्कि वह कंट्रोल में भी रहेगा। सुबह सबसे पहले आप ग्रीन टी के साथ 5-6 भोगे हुए बादाम लें, इसके बाद ब्रेकफास्ट में वेजी ओट्स, इटली सांभर, 3 एग व्हाइट का आमलेट और सेंतेर का फेरा जूस लें।

सैक्स- मुंगफली, चने व अंकुरित दाल का सलाद लें, लंच- लंच में आप दाल व सब्जी के साथ रोटी या चावल खाएं, सैक्स- फलों का सलाद, मुट्ठी भर नट्स या मक्खाने खाएं, डिनर- रात के खाने में ग्रिल्ड व रोस्टेड चिकन या सब्जियाँ, पोटेटो मेश, बेसन चोला, मैथी की रोटी, दाल और सब्जी खाएं, शादी से 3 महीने पहले का डाइट चार्ट शादी से 3 महीने पहले आप इस खाद्य चार्ट को फॉलो करके अपने वजन को कंट्रोल कर सकती हैं, साथ ही इससे आपके चेहरे पर ग्लो भी बना रहेगा।

## दिलीजित दोसांड के साथ पंजाबी फिल्म में शहनाज गणिल आएंगी नजर

मुंबई। बॉग बॉस 13 में अपने अगले अंदाज से सब को फेब्रेंट बन चुकी पंजाबी स्टार-एक्ट्रेस शहनाज गणिल को एक बड़ा ऑफर मिला है। शहनाज जल्द ही दिलीजित दोसांड की पंजाबी फिल्म में नजर आने वाली हैं। शहनाज पहिले कुछ समय से लगातार अपने बॉडीशूट करने में बर्बाद हैं, लेकिन वो इस फिल्म की शूटिंग के लिए कनाडा खाना हो चुकी हैं। इससे एक जटिल की इस पंजाबी फिल्म में शहनाज दिलीजित दोसांड और पंजाबी फिल्मों की एक्ट्रेस सोनम बाजवा के साथ स्क्रीन शेअर करते हुए नजर आएंगी। गौरतलब है कि इस फिल्म का प्रोडक्शन भी दिलीजित ही कर रहे हैं और ये फिल्म उनकी नई प्रोडक्शन कंपनी प्रोड्यूस करने जा रही है। फिल्म की शूटिंग कनाडा के वैंकूवर में होगी। पंजाबी फिल्मों के प्रसिद्ध एक्टर कर्मिंदरन गेपाल का बेटा शक्ति गेपाल भी इस फिल्म में नजर आने वाली हैं। ये फिल्म एक रोमांटिक कॉमेडी फिल्म होगी। बॉग बॉस 13 में नजर आने के बाद शहनाज गणिल और इस सीजन के बन रहे सल्लोय शुकला की जोड़ी को लॉन्ग ने खुब प्यार किया। जो से बाहर आने के बाद भी शहनाज और सल्लोय यानी सल्लोय के फेस से कबड़े करी नहीं आंठें और खालद रही कारण है कि ये जोड़ी दो महीने में भी साथ नजर आ चुकी है। ऐसे में ये पंजाबी फिल्म शहनाज के लिए काफी बड़ा बेक साबित हो सकती है। 28 साल की शहनाज की सोशल मीडिया पर जबरदस्त फैनबॉल है।



# लाल मिर्च दूर करती है खांसी, जानिए उपयोग का सही तरीका

सुनने में यह बात बड़ी अजीब लगती है, लेकिन खांसी में लाल मिर्च दवा के रूप में कार्य कर सकती है। वास्तव में लाल मिर्च को यदि एक औषधि के रूप में प्रयोग किया जाए तो यह न सिर्फ खांसी को कम करने में मदद करती है, बल्कि खांसी से सीने में होने वाले दर्द को भी कम करती है। इसके लिए एक चौथाई छोटा चम्मच लाल मिर्च, एक बड़ा चम्मच सेब का सिरका, एक बड़ा चम्मच शहद, एक चौथाई छोटा चम्मच अदरक का रस और दो बड़े चम्मच पानी का मिश्रण तैयार कर लें। खांसी होने पर दिन में दो से तीन बार इस मिश्रण का सेवन करें। यही नहीं खांसी ठीक करने के और भी कई आसान घरेलू नुस्खे अपना सकते हैं आइए जानते हैं इन नुस्खों के बारे में-



लहसुन एंटी ऑक्सिडेंट और एंटी बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है। यह सर्दी जुकाम की अच्छी औषधि है, इसके इस्तेमाल के लिए एक कप पानी में दो से तीन लहसुन, एक चम्मच अजवाइन और बहुत कम मात्रा में लाल मिर्च डालकर दो मिनिट के लिए उबाल लें, इसके थोड़ा ठंडा होने के बाद शहद मिलाकर दिन में दो बार सेवन करने से खांसी ठीक होती है, हालांकि इससे कफ की समस्या भी ठीक हो सकती है। या फिर आप चाहे तो पीसी हुई लहसुन, लौंग के तेल को कुछ बूँटे और थोड़ा सा शहद का मिश्रण तैयार करें और इसका सेवन करें, यह खांसी में राहत दिलाने में अक्षरदार है। हल्दी अपने आप में एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, खांसी के लिए यह एंटी बायोटिक दवा के रूप में कार्य करती है, इसके लिए आधा कप पानी को गर्म कर इसमें एक चम्मच हल्दी पाउडर और एक चम्मच काली मिर्च डालकर मिला लें, इसमें चाहे तो दालचीनी भी मिला सकते हैं, इसे दो से तीन मिनिट के लिए उबाल लें, अब इसमें शहद मिलाकर खांसी होने पर इसका नियमित सेवन करें, इससे खांसी दूर हो जाती है, इसके अतिरिक्त हल्दी को जड़ को भुनकर इसे अच्छी तरह पीस लें, अब इस पाउडर को पानी में डालें और इसमें शहद मिलाकर पिएं, इससे खांसी से राहत मिल सकती है, गर्म दूध में शहद मिलाकर सेवन करने से सर्दी जुकाम में यह आयुर्वेदिक औषधि का कार्य करता है, इसके लिए दूध को गर्म करें, इसमें चीनी मिलाने के बजाय शहद मिलाएं और रात में सोने से पहले पी लें, यह कफ को दूर करता है और सर्दी जुकाम से भी छुटकारा दिलाता है, शहद में एंटी बैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो खांसी जैसी समस्या को ठीक कर सकते हैं।





