



# पुष्पांजली टुडे

नई सोच, नई पहल



■ ग्वालियर ■ वर्ष : 4 ■ अंक : 312

ग्वालियर, बुधवार, 05 जनवरी, 2022

■ पृष्ठ 8 ■ मूल्य : 2 रु.

## खास खबर

दिल्ली सीएम अरविंद केजरीवाल के कोरोना पॉजिटिव आने पर उत्तराखंड में मचा हड़कंप, देहरादून में सोमवार को की थी चुनावी रैली



देहरादून, एजेंसी। दिल्ली सीएम अरविंद केजरीवाल के कोरोना पॉजिटिव आने पर उत्तराखंड में मचा हड़कंप, देहरादून में सोमवार को की थी चुनावी रैली दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के कोरोना पॉजिटिव आने के बाद उत्तराखंड में भी हड़कंप मच गया था। केजरीवाल ने सोमवार को देहरादून में चुनावी जनसभा की थी, जिसमें समर्थकों की भारी भीड़ भी जुटी थी। केजरीवाल के कोरोना संक्रमित होने के बाद प्रशासन के माथे पर भी चिंता की लकीरें उभर आई हैं। केजरीवाल ने खुद ही टीवीट कर अपने कोरोना पॉजिटिव होने की जानकारी दी है। कोरोना के लक्षण दिखने पर केजरीवाल ने खुद को घर में आइसोलेट कर लिया है। लोगों से अपील की है कि जो लोग पिछले कुछ दिनों में उनके संपर्क में आए हैं वे कृपया खुद को अलग करें और अपनी कोरोना जांच कराएं। आपको बता दें कि केजरीवाल ने रविवार को लखनऊ में रैली की थी। इसी साल में उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड सहित पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव होने वाले हैं। ऐसे में 'आप' भी वोटों को लुप्ताने के लिए कोई कमी कसर छोड़ने के मूड में नहीं है।

दिल्ली-यूपी जाने वाली 16 ट्रेनें सात जनवरी तक निरस्त



नई दिल्ली, एजेंसी। लक्सर से गुजरने वाली 16 ट्रेनें सोमवार से सात जनवरी तक निरस्त रहेंगी। कई अन्य ट्रेनें का समय और रूट बदलकर चलाया जाएगा। सहारनपुर, मुरादाबाद रेल रूट के सीतापुर और रोजा स्टेशन के बीच रेलवे लाइन पर चल रहे काम के कारण विभाग ने चार दिन का ब्लॉक लिया है। सीतापुर से रोजा रेलवे स्टेशन के बीच सोमवार से ट्रेक का दोहरीकरण और विद्युतीकरण का काम शुरू हुआ है। इस काम को देखते हुए मुरादाबाद मंडल प्रबंधन ने रेल मुख्यालय से चार दिन का ब्लॉक लिया है। चार दिन के ब्लॉक के दौरान अलग-अलग तारीखों पर कुल 16 ट्रेनें निरस्त रहेंगी। इनके अलावा 20 ट्रेनें का रूट या समय बदल कर चलाया जाएगा। 15211 जननायक एक्सप्रेस तीन व छह जनवरी को व 15212 पांच और आठ जनवरी को रद्द रहेगी। 05043 लखनऊ काठगोदाम स्पेशल पांच व छह जनवरी को और 05044 छह व सात जनवरी को नहीं चलेगी। 04511 नीचंदी एक्सप्रेस पांच से सात जनवरी को तथा 04512 चार से छह जनवरी तक निरस्त की गई है। 05127 व 05128 बनारस दिल्ली बनारस स्पेशल पांच-छह जनवरी में बंद रहेगी। 12237 बेगमपुरा एक्सप्रेस चार से छह जनवरी तक और 12238 पांच से सात जनवरी तक नहीं चलेगी। लखनऊ सहारनपुर स्पेशल ट्रेन भी तीन दिन तक रद्द की गई है। इनके अलावा बीस अन्य ट्रेनें में से कुछ को समय बदलकर तो कुछ को रूट बदलकर चलाने का भी निर्णय लिया गया है। जम्मू कोलकाता छह जनवरी को जम्मू में निर्धारित समय से चार घंटे देरी से चलेगी।

होमवर्क न करने पर टीचर ने मारा थप्पड़, नाराज फौजी पिता ने की स्कूल में फायरिंग

भरतपुर, एजेंसी। राजस्थान के भरतपुर में एक टीचर ने स्टूडेंट को थपड़ मार दिया तो स्टूडेंट के फौजी पिता ने स्कूल में फायरिंग कर दी। गनीमत यह रही कि इस फायरिंग में किसी की मौत नहीं हुई। हालांकि स्कूल मालिक की पत्नी गोली लगने से घायल हो गईं और अब उसका इलाज चल रहा है। जानकारी के मुताबिक, भरतपुर के कामां थाना इलाके में एक फौजी ने बेटी के चांटा मारने का बदला लेने को लेकर स्कूल में फायरिंग कर दी। फौजी ने स्कूल के मालिक के ऊपर गोली चलाई लेकिन स्कूल मालिक की पत्नी अपने पति को बचाने के लिए बीच में आ गईं और वह घायल हो गईं। मामला कामां थाना इलाके के कनवाड़ा गांव में स्थित थाना बजरंग पब्लिक स्कूल है। स्कूल की सातवीं कक्षा में एक गंगा नाम की लड़की पढ़ती है। करीब 20 दिन पहले गंगा को स्कूल से होमवर्क मिला था लेकिन वह होमवर्क पूरा नहीं करके लाई तो एक टीचर ने गंगा के थपड़ मार दिया। गंगा के पिता फतेहगढ़ आर्मी सेंटर में तैनात हैं।

## दिल्ली में हालत चिंताजनक, सामने आए 5481 कोरोना केस

सरकार ने लोगों को किया बेवजह घर से निकलने को मना

नई दिल्ली, एजेंसी।



दिल्ली में कोरोना के केस काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। दोपहर को स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन ने अदृश जताया कि आज राजधानी में कोरोना के 5000 से ज्यादा केस आ सकते हैं। वहीं शाम को मंगलवार को 5481 केस सामने आए हैं। तीन लोगों की मौत हो गई है। इधर, सक्रिय संक्रमितों की संख्या 14889 पहुंच गई है। दिल्ली में कोविड के मामले पहले की तुलना में अब जल्दी ही डबल हो रहे हैं। ऐसे में पॉजिटिविटी रेट भी बढ़ कर 8.7 प्रतिशत पहुंच गई है।

हालात चिंताजनक होते ही सरकार ने कई स्तर पर कदम उठा कर लोगों से बेवजह बाहर नहीं निकलने की अपील की है। वहीं सरकार ने एहतियात के तौर पर

कुछ नए प्रतिबंध भी लगाए हैं। जैसे मेट्रो में बिना मास्क के एंटी नहीं मिलेगी। वीकेंड कर्फ्यू भी यहां लगाया गया है। इधर, हालात को काबू में करने के लिए

दिल्ली में टेंटिंग भी बढ़ाई जा रही है। उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने कहा कि ओमिक्रोन के केस काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। दिल्ली में बीते आठ से दस दिनों में

11000 पॉजिटिव केस सामने आ चुके हैं। इसमें से 350 मरीज अस्पतालों में भर्ती हैं वहीं 124 मरीजों को आक्सीजन की जरूरत है। वेंटिलेटर की मदद केवल सिर्फ सात मरीजों को दी जा रही है।

अदालत की अवमानना के मामले में एक पुलिसकर्मी को दोषी करार देते हुए हाई कोर्ट ने की टिप्पणी

कोरोना के नए वैरिएंट ओमिक्रोन का राजधानी में प्रकोप लगातार बढ़ रहा है। ताजा आंकड़ों की बात करें तो यह बेहद चिंताजनक स्तर पर जाती दिख रही है। मंगलवार को ओमिक्रोन के 31 नए मामले सामने आये जिससे कुल मामलों की संख्या बढ़कर 382 हो गई। बता दें कि तीन दिन पहले तक दिल्ली में ओमिक्रोन के 351 मामले दर्ज किए गए थे।

## अकेले दक्षिणी ध्रुव पर पहुंचने वाली पहली भारतवंशी महिला बर्नी कैप्टन हरप्रीत चंडी



लंदन, एजेंसी। कैप्टन हरप्रीत चंडी ने अकेले दक्षिणी ध्रुव पहुंचकर इतिहास रच दिया। ऐसा करने वाली वह पहली भारतवंशी व अश्वेत महिला हैं। ब्रिटेन निवासी 32 वर्षीय सिख सैन्य अधिकारी %पोलर प्रीत% के नाम से भी जानी जाती हैं। चंडी ने अपनी इस ऐतिहासिक उपलब्धि की घोषणा सोमवार को लाइव ब्लाक पर की। अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितियों में 1,127 किलोमीटर लंबी दूरी यात्रा पूरी करने में उन्हें 40 दिन लगे। इस दौरान उन्हें आवश्यक सामग्री से लदे पल्क (सामानवाहक) को खुद खींचना पड़ा। माइंस 50 डिग्री सेल्सियस तापमान व 60 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चलने वाली बर्फीली हवा चुनौतियों को और कठिन बनाती रही। चंडी ने लिखा, मैं दक्षिणी ध्रुव पर पहुंच चुकी हूँ, जहां इस समय बर्फबारी हो रही है। मेरी भावनाएं उमड़ रही हैं। तीन साल पहले तक मैं ध्रुव की दुनिया के बारे में कुछ भी नहीं जानती थी और अब यहां पहुंचना किसी सपने के साकार होने जैसा लग रहा है। यहां पहुंचना काफी कठिन था। यह अभियान मेरे लिए काफी अहम था। उन्होंने अपनी यात्रा के लिए लाइव ट्रेकिंग मैप अपलोड किया था और बर्फ से घिरे उस क्षेत्र के बारे में नियमित ब्लाग लिखती रहीं। चंडी का आखिरी ब्लाग था, 40वां दिन, प्रीत ने अंटार्कटिका की यात्रा पूरी करते हुए इतिहास रच दिया। वह ऐसा करने वाली पहली अश्वेत महिला बन गई हैं। आप सबकुछ करने में सक्षम हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कहां से हैं और कहां से शुरुआत की है, हर कोई कहीं न कहीं से शुरुआत करता है।

सैन्य चिकित्सकों को प्रशिक्षण देती हैं चंडी चंडी ब्रिटिश सेना में क्लीनिकल ट्रेनिंग आफिसर हैं और उत्तर-पश्चिम इंग्लैंड के मेडिकल रेजिमेंट में तैनात हैं। उनका प्रारंभिक काम सैन्य चिकित्सकों के लिए शिविर का आयोजन कर उन्हें प्रशिक्षित करना है। फिलहाल वह लंदन में रहते हुए क्रीन मैरीज यूनिवर्सिटी से स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज मेडिसिन में स्नातकोत्तर (पार्ट टाइम) कर रही हैं। एक एथलीट के रूप में उन्होंने मैराथन व अल्ट्रा मैराथन में हिस्सा लिया है और सैन्य अधिकारी के रूप में कई प्रशिक्षण प्राप्त किए हैं।

## मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड बोला-सूर्य नमस्कार न करें मुस्लिम छात्र, इस्लाम में इसकी मनाही

नई दिल्ली, एजेंसी। ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड ने स्वतंत्रता दिवस की 75वीं वर्षगांठ पर 1 जनवरी से 7 जनवरी के बीच स्कूलों में सूर्य नमस्कार कार्यक्रम पर सरकार की आलोचना की है। बोर्ड का कहना है कि सूर्य नमस्कार सूर्य पूजा का एक रूप है और इस्लाम इसकी अनुमति नहीं देता है। ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड की ओर से महासचिव मौलाना खालिद सैफुल्लाह रहमानी ने बयान जारी किया है। जिसमें सूर्य नमस्कार का विरोध किया गया है। जारी किए गए एक पत्र में कहा गया है कि सूर्य नमस्कार मुस्लिम छात्र न करें। यह पूजा के अनुरूप है इस्लाम में इसकी इजाजत नहीं है। इस बयान के बाद राजनीति गरमा गई है। यूपी सरकार के मंत्री मोहसीन राजा ने कहा कि बोर्ड लगातार मुसलमानों का शोषण कर रहा है। दरअसल, केंद्र की मोदी सरकार आजादी का अमृत महोत्सव कार्यक्रम के तहत स्वतंत्रता की 75वीं वर्षगांठ मना रहा है। सरकार ने सभी स्कूलों को निर्देश दिए हैं एक से सात जनवरी तक छात्रों को सूर्य नमस्कार कराना जाए।



## पंजाब में आपके कैंडिडेट होंगे भगवंत मान, बदलेंगे समीकरण

चंडीगढ़, एजेंसी। पंजाब विधानसभा चुनाव में लगातार बाहरी होने का आरोप झेल रही आम आदमी पार्टी जल्दी ही बड़ा कार्ड चल सकती है। सूर्य के मुताबिक आम आदमी पार्टी की ओर से सीएम कैंडिडेट के तौर पर भगवंत के नाम का ऐलान किया जा सकता है। यदि %आप% की ओर से सीएम पेंस का ऐलान होता है तो वह कांग्रेस, भाजपा गठबंधन को घेरने की स्थिति में होगी,



जिनकी ओर से अब तक सीएम पेंस का ऐलान

नहीं किया गया है। पार्टी सूत्रों का कहना है कि इस बात पर सहमति बनती दिख रही है कि भगवंत मान के नाम का सीएम पेंस के तौर पर ऐलान कर दिया जाए। भगवंत मान संग्रह सीट से सांसद हैं और पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष भी हैं। कांग्रेस पार्टी ने पिछले साल के आखिर में कैप्टन अमरिंदर सिंह के इस्तीफे के बाद चरणजीत सिंह चन्नी को सीएम बनाया है।

## करतारपुर कारिडोर के लिए पाकिस्तान के साथ काम करे भारत सरकार, कैप्टन अमरिंदर सिंह ने केंद्र से किया अनुरोध

नई दिल्ली, एजेंसी। पंजाब के पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह ने मंगलवार को केंद्र सरकार से पाकिस्तान के साथ मिलकर करतारपुर कारिडोर के लिए काम करने का आग्रह किया है। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान सरकार के साथ मिलकर भारत सरकार को आधार कार्ड के माध्यम करतारपुर साहिब जाने वाले तीर्थयात्रियों को अनुमति देने के लिए काम करना चाहिए। पूर्व मुख्यमंत्री ने टीवीट

करते हुए कहा कि मेरे कार्यकाल के दौरान भारतीय पंजाब सरकार ने कारिडोर के माध्यम से करतारपुर साहिब जाने वाले तीर्थयात्रियों को 20 फीस देने की घोषणा की थी। हालांकि कोरोना वायरस के प्रतिबंधों के कारण बाद में रास्ते को बंद कर दिया गया था। उन्होंने कहा कि भारत की पंजाब सरकार को पवित्र मंदिर के खुले दरान दीदार के लिए इस फैसले को लागू करना चाहिए।

**DHOLERA**  
India's First Greenfield Smart City

**SPECIAL CHRISTMAS OFFER**

**PURCHASE 10 PLOTS GET FREE - 3 PLOTS**

**Somya Property**

90 sq. Yard SBA (810 SQ. Ft) Plot Only 1.5 Lack

**Mob. 9713253992**  
**Mob. 6269453267**

अर्वालय - 101 गे.एच. गंगोपाय, देवनागर पब्लिक स्कूल के पास पूर्व मीर डेड, गेटे अर्वा पब्लिक (ए.ए.) 474000

**Kds Photography...**  
A Quality Work  
**Dir. Arvind Rathor**

Pre wedding  
Post Wedding  
Modal Shoot  
Ring Ceremony  
Portfolio  
Make-up Shoot  
Event Photography  
Candid Photography  
Aerial Photography  
Cinematic Videography  
Crane, Drone, LED Wall

हमारे यहां शादी पार्टी एवं अन्य शुभ कार्यों हेतु फोटोग्राफी एवं वीडियोग्राफी बुकिंग की जाती है।

**Mob. 9179432260**  
Add. G.S. Plaza, Gole ka mandir, Gwalior (M.P.)

# किशोर किशोरियों को वैक्सीन लगवाने में रासेयो स्वयं सेवकों ने किया सहयोग

## जिला उपाध्यक्ष साहिब सिंह तोमर का युवा मोर्चा के द्वारा किया गया सम्मान



अम्बाह। देश में किशोर किशोरियों को कोरोना के डेल्टा और ओमिक्रोन बैरियंट से बचाने के लिए टीका लगाने की शुरुआत हो चुकी है। इसी तारतम्य में मंगलवार को स्वास्थ्य विभाग की टीम ने महात्मा लोचनदास उमावि अम्बाह में टीकाकरण शिविर लगाकर 15 से 18 वर्ष के 120 किशोर किशोरियों को वैक्सीन लगाई। कोरोना से बचाव हेतु चलाए जा रहे अभियान में विद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयं सेवकों ने भी विद्यालय तथा आसपास

की बस्ती में जागरूकता अभियान चलाकर एवं टीकाकरण शिविर में सहयोग कर अपना योगदान दिया। टीकाकरण का शुभारंभ प्रातः 10 बजे सिविल हॉस्पिटल अम्बाह के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. डी.एस. यादव ने किया। उन्होंने इस अवसर पर छत्र छात्राओं से कहा कि कोरोना से लड़ने का सबसे बड़ा हथियार वैक्सीनेशन है। जिसे लगवाकर छत्र छात्राएं अपने को सुरक्षित करें और टीका लगवाने

के पश्चात भी कोविड अनुरूप व्यवहार करें मतलब अनावश्यक रूप से भीड़ भाड़ वाले स्थानों पर जाने से बचें, घर से बाहर जाने पर मास्क पहनें और दो गज की दूरी बनाए रखें। कोरोना से डरें, वैक्सीनेशन से नहीं। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य डी.के. तिवारी, रासेयो अधिकारी विजय शर्मा, एनसीसी अधिकारी राकेश पचौरी, शिक्षक राजेश शर्मा, कमल सिंह तोमर, सुरेश चौधरी, रामनिवास त्यागी, डीएवी स्कूल के प्रभारी प्राचार्य स्तेन सिंह सेंगर, रामबरन सिंह तोमर और स्वास्थ्य विभाग की एएनएम रामायनी, डाटा एंट्री ऑपरिटर राजेश कुशवाहा आदि मौजूद रहे। टीकाकरण शिविर को सफल बनाने में रासेयो स्वयं सेवक देवेश शर्मा, तनु त्यागी, रानी तोमर, चन्द्रभान शर्मा, रमन तोमर, पूजा तोमर, अनुराधा शर्मा, मुस्कान श्रीवास, लवकुश परमार, अरुण शर्मा, आदिल खान, अनुज पचौरी, अनुज श्रीवास, रिशभ यादव, पुनीत राठौर का विशेष सहयोग रहा।

पोरसा। भारतीय जनता पार्टी जिला कार्यकारिणी में नवनियुक्त पदाधिकारी साहिब सिंह तोमर को जिला उपाध्यक्ष एवं रूप सिंह तोमर को जिला मंत्री बनाए जाने पर युवा मोर्चा नगर पोरसा के द्वारा निज निवास पर शॉल श्रीफल से नवीन पदाधिकारियों का सम्मान किया गया तथा जिला उपाध्यक्ष डॉ. योगेश पाल गुप्ता एवं वरिष्ठ नेतृत्व का आभार व्यक्त किया साहिब सिंह तोमर ने कहा कि पार्टी के द्वारा जो महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मुझे दी गई है उसे मैं निष्ठा एवं आप सबको मेहनत लगाने से कार्य करूंगा कार्यकर्ताओं को संगठित कर केंद्र व प्रदेश की योजनाएं को धरातल तक पहुंचाने का कार्य करूंगा इस अवसर पर भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष राम कुमार गुप्ता युवा मोर्चा अध्यक्ष अवधेश राजोरिया योगेश शर्मा संयोजक लोकेंद्र तोमर सौरभ तोमर रमाकांत शर्मा आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

## जिला स्तरीय युवा उत्सव में सोलह विधाएं पी.जी. कॉलेज अम्बाह की झोली में

## बार एसोसिएशन पोरसा के चुनाव निर्विरोध संपन्न, महेश शर्मा बने अध्यक्ष

(विश्वविद्यालय के गालव सम्राट में प्रतिभागी करेंगे अपनी कला का प्रदर्शन)

सुनील तोमर अम्बाह। मध्यप्रदेश शासन उच्चशिक्षा विभाग द्वारा निर्देशित युवा उत्सव के अंतर्गत अम्बाह पीजी कॉलेज अम्बाह के प्रतिभागियों ने युवा उत्सव के दो चरण पूर्ण कर लिए हैं। ज्ञात हो कि 22 से 24 दिसम्बर तक पीजी कॉलेज अम्बाह में महाविद्यालय स्तर पर युवा उत्सव का आयोजन हुआ जिसमें 21 विधाओं में प्रतिभागियों ने अपनी कला के कौशल का परिचय दिया। जहाँ प्रथम स्थान प्राप्त प्रतिभागियों ने दूसरे चरण में जिला स्तरीय युवा उत्सव में भागदारी की। जो जिले के शासकीय कन्या महाविद्यालय, शासकीय विधि महाविद्यालय, शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, ऋषि गालव महाविद्यालय मुरैना, पीजी कॉलेज अम्बाह, शासकीय महाविद्यालय



जोरा में आयोजित हुई। अम्बाह पीजी कॉलेज के प्रतिभागियों ने इन सभी महाविद्यालयों में आयोजित अलग अलग विधाओं में प्रतियोगिताओं में भागीदारी की। जिसमें कुल 22 में से 16 विधाओं में प्रथम स्थान प्राप्त कर जीवाजी विश्वविद्यालय ग्वालियर में होने वाली विश्वविद्यालय स्तरीय प्रतियोगिताओं हेतु अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर ली है। अम्बाह पीजी कॉलेज के प्रतिभागी गायन, वादन, पेंटिंग, अभिनय व अन्य विधाओं में अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. शिवराज सिंह तोमर, युवा उत्सव प्रभारी डॉ. शशिबल्लभ शर्मा व महाविद्यालय परिवार ने सभी को बधाई और आगे बढ़ने के लिए शुभकामनाएं दी हैं।



पोरसा। अभिभाषक संघ पोरसा की नवीन कार्यकारिणी के गठन के लिये आज निर्वाचन संपन्न हुआ जिसमें निर्वाचन अधिकारी एडवोकेट जगदल सिंह तोमर द्वारा निर्वाचन प्रक्रिया को संपन्न कराया जिसमें सम्पूर्ण कार्यकारिणी को निर्विरोध रूप से चयन किया गया तत्पश्चात् निर्वाचन अधिकारी द्वारा अध्यक्ष श्री महेश बाबू शर्मा एडवोकेट, उपाध्यक्ष अरविन्द सिंह तोमर एडवोकेट, सचिव राघवेंद्र सिंह भदौरिया एडवोकेट, सहायक सचिव शैलेश सिंह तोमर एडवोकेट, कोषाध्यक्ष मयंक सिंह तोमर एडवोकेट एवं ग्रंथपाल सत्येन्द्र सिंह तोमर एडवोकेट को निर्वाचित घोषित कीये गये तहसीलदार विवेक सोनी एवं नायब तहसीलदार नरेश शर्मा द्वारा सभी नव निर्वाचित पदाधिकारियों को माल्यार्पण कर खुशी का इजहार किया इस मौके पर वरिष्ठ कुमर श्रीवास्तव, दधिराम सिंह तोमर, श्रीनिवास गुप्ता, अमर सिंह तोमर, सुरेश श्रीवास्तव, भूमर सिंह नरवरिया, दिनेश चंद्र गुप्ता, पण्पुत्र नरवरिया, चरण सिंह तोमर, रविशंकर श्रीवास्तव, पंकज शर्मा, ब्रह्मा शंकर शर्मा, गौ करण सिंह तोमर, रामनरेश कटार, लक्ष्मण आरोलिया नोटरी, आदि अभिभाषकों एवं अन्य लोगों ने नवीन कार्यकारिणी को बधाई दी।

## रघुराज पहुंचे करह व जरेरूआ आश्रम, संतों से आर्शीवाद लेकर किया निरीक्षण

## एक पंचायत या गांव में एक या दो ऑक्समीटर उपलब्ध रहें

मुरैना। मध्यप्रदेश पिछड़ा वर्ग एवं अल्प संख्यक वित्त विकास निगम के चेयरमैन रघुराज कंधाना मंगलवार को जरेरूआ व करह आश्रम पर पहुंचे। जहां उन्होंने पहले हनुमान जी के दर्शन किए। इसके बाद संत हरिदास महाराज एवं संतों से आर्शीवाद लिया। करह आश्रम पर पहुंचने पर रघुराज कंधाना ने पहले बाबा पटिया वाले के दर्शन किए। इसके बाद बाई महाराज व संत दीनबन्धु दास महाराज का आर्शीवाद लिया। इस दौरान करह आश्रम पर चल रही अखंड रामधुन मे हिस्सा लिया। श्री कंसाना ने संतों के साथ आश्रम की गोशाला का निरीक्षण कर इसके



निर्माण की पूरी स्थिति को देखा। इस दौरान श्री कंधाना ने कहा कि मुझे जो भी जिम्मेदारी दी गई है, यह सब संतों के आर्शीवाद व जनता के सहयोग से मिली है। मैं क्षेत्र के विकास के लिए बचनबद्ध हूँ। जो भी विकास की रूपरेखा है, उसके लिए हर संभव प्रयास किया जाएगा। आम लोगों के सपने पूरा करना ही मेरा पहला लक्ष्य है। भाजपा की सरकार ने संतों का हमेशा सम्मान किया है। इसलिए संतों के आर्शीवाद से ही सरकार हर कदम पर उत्तरोत्तर आगे बढ़ रही है। इस दौरान उनके साथ सैंकड़ों की संख्या में ग्रामीण व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

मुरैना /कमिश्नर ने निर्देश दिये कि चंबल-ग्वालियर संभाग के सभी जिलों की पंचायत अथवा गांव में एक या दो ऑक्समीटर अथवा आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास रहें। जिसके भी पास रहें। उसका मोबाइल नंबर, उसका निवास स्थल को प्रचारित किया जाये। कमिश्नर ने कहा कि हर सक्सेन्टर पर 10 हजार रुपये उपलब्ध रहते ही दान-दाताओं से भी ऑक्समीटर खरीदवाये जा सकते हैं। लेकिन ऑक्समीटर सभी पंचायतों, ग्रामों में रहें। ऐसी व्यवस्था सुनिश्चित की जाये।

## थानों में जमा शस्त्र लायसेंस वापिस करने के निर्देश

## कोरोना की सतत मॉनिटरिंग के लिये 50 से 100 व्यक्तियों पर एक अधिकारी, कर्मचारी नियुक्त करें

## उत्साहित होकर अमिका गोयल ने लगवाया सुरक्षा कवच

वीट समाधान केन्द्रों को भी सशक्त करें चंबल-ग्वालियर कमिश्नर श्री आशीष सक्सेना ने कलेक्टरों को दिये निर्देश मुरैना / देश एवं प्रदेश में कोरोना दस्तक दे चुका है। कोरोना की सतत मॉनिटरिंग के लिये 50 से 100 व्यक्तियों (मतदाताओं) पर एक कर्मचारी अथवा अधिकारी नियुक्त किया जाये। यह कार्य 10 जनवरी से पहले हो जाये। नियुक्त कर्मचारी सौंपे गये 50 से 100 लोगों को डोर-टू-डोर कार्य के मोबाइल नंबर, आधार कार्ड लेकर एक्सल कापी बनाकर रखें। यह नियुक्त व्यक्ति प्रतिदिन 20 से 25 व्यक्तियों से मोबाइल पर चर्चा कर कोरोना की स्थिति की जानकारी लेते रहेंगे, ताकि कोरोना की प्रतिदिन की

मॉनिटरिंग होती रहे। चंबल कमिश्नर श्री आशीष सक्सेना मंगलवार को ग्वालियर से गूल मीट के दौरान चंबल-ग्वालियर संभाग के कलेक्टरों सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों को निर्देश दे रहे थे। कमिश्नर श्री सक्सेना ने कहा कि नियुक्त सभी अधिकारियों को पूरी तरह से सशक्त किया जाये। जो कार्यक्षेत्र उन्हें सौंपा है, उस कार्यक्षेत्र की मतदाता सूची उन्हें दी जाये। नियुक्त कर्मचारी मतदाता सूची के अनुसार घर-घर जाकर लोगों के मोबाइल नंबर, आधार कार्ड सहित कर्मानिकेश संबंधी अन्य जानकारी लेकर आये। इस जानकारी को एम.एस. एक्सल कापी में बनाकर रखें। नियुक्त व्यक्ति प्रतिदिन 25 से 30 लोगों से संपर्क करके कोविड संबंधी जानकारी लेते रहे। ताकि जिला प्रशासन को सुदूर अंचलों की जानकारी एक साथ प्राप्त हो सके। यह कार्य टॉप प्रायटी पर ले। नियुक्ति आदेश 10 जनवरी से पहले जारी हो जाये। कमिश्नर ने यह भी कहा कि वीट समाधान केन्द्रों को और अधिक सशक्त बनायें। वहां प्रति मंगलवार होने वाली बैठक में कोरोना पर भी चर्चा की जाये। उन्होंने त्रायसेस मैनेजमेंट की बैठकें लेकर पुष्पा कार्ययोजना तैयार करने के भी निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि त्रायसेस मैनेजमेंट के सदस्य इस महामारी से लड़ने का काम करें, वे भी समाधान केन्द्रों पर पहुंचें। लोगों को कोरोना ओमिक्रोन बीमारी से बचाव के लिये काम करना है। लोगों को मास्क लगाने, दो गज दूरी बनाकर चलने, बार-बार साबुन से हाथ धोते रहने पर जोर दिया।

डी.डी.शायवर मुरैना /जोरा निवासी कक्षा 10वीं की छात्रा कु. अमिका गोयल ने उत्साहित होकर कोविड वैक्सीन का टीका लगवाया। कु. अमिका गोयल ने बताया कि अब मैंने सुरक्षा कवच लगवा लिया है, अब मुझे कोरोना से खतरा नहीं होगा। प्रथम दिन 15 से 18 वर्ष तक के बच्चों को टीका लग रहा था, उस समय यह बात कु. अमिका गोयल ने कही। नील वर्ल्ड स्कूल की 16 वर्षीय छात्रा कु. अमिका गोयल ने कहा है कि देश, प्रदेश एवं मुरैना जिले में कोविड की प्रथम एवं द्वितीय लहर इतनी खतरनाक थी कि लोग काल-कल्पित हो रहे थे, उस दौरान मेरे परिवार के माता-पिता एवं अन्य सदस्यों ने वैक्सीन लगवाली थी, किंतु



हमें घर से बाहर नहीं जाने दिया, सदा शासन की गाइडलाइन का पालन करते रहना पड़ा। अब केन्द्र व प्रदेश सरकार द्वारा 15 से 18 वर्ष तक के बच्चों को वैक्सीन लगवाने का निर्णय लिया है। जिसमें 3 जनवरी से सभी स्कूलों में वैक्सीन लगवाने के लिये संदेश प्राप्त हुआ तो मन इतना प्रफुल्लित हुआ कि खुशी का ठिकाना नहीं रहा। कु. अमिका गोयल ने कहा कि माता-पिता से अनुमति लेने के बाद मैं प्रातः 8 बजे स्कूल पहुंची और सबसे पहले मुझे सुरक्षा कवच (टीका) लगवाया गया। मैं इतनी खुश और आश्वस्त हूँ कि अब कोविड मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकता। मैंने अपना क्लास रूम के सभी छात्र-छात्राओं को ड्रड्स बधाया और कहा कि मैंने सुरक्षा कवच लगवाया है, आप भी लगवाओ और तीसरी लहर से बचने के लिये जीवन को बचाओ।







मैथी मटर मलाई

## सर्दियों में डिनर में लें गर्मागर्म मैथी मटर मलाई का स्वाद

मैथी मटर मलाई रेसिपी सर्दियों के मौसम में गर्मागर्म स्वादिष्ट फूड आइटम खाने की हर किसी की तमन्ना होती है. बड़े बुजुर्ग कहते हैं कि इस मौसम में खाया शरीर को लगता है. इतना ही नहीं विंटर सीजन की खासियत है कि इस मौसम में हैवी फूड भी आसानी से डाइजेस्ट हो जाता है. इस सीजन में आप भी डिनर में कुछ नया ट्राई करना चाहते हैं तो मैथी मटर मलाई आपके लिए बढ़िया विकल्प हो सकता है. ज्यादातर लोगों ने इस रेसिपी का स्वाद होटल, रेस्तरां या किसी फंक्शन में ही लिया होगा. इसका स्वाद लाजवाब है और यह काफी पसंदीदा रेसिपीज़ में से एक है. आप अगर इस फूड डिश को पसंद करते हैं और घर पर इसे बनाना चाहते हैं तो हम इसकी आसान रेसिपी आपको बताने जा रहे हैं. सिंपल स्टेप्स को फॉलो कर आप घर में ही 'परफेक्ट' मैथी मटर मलाई का मजा उठा सकते हैं।

### मैथी मटर मलाई बनाने के लिए सामग्री

- मैथी पत्ता/2 कप
- फूल क्रीम दूध उबला/डेढ़ कप
- हरी मटर उबली/1 कप
- जीरा/2 टी स्पून
- प्याज कटा/1/2 कप
- टमाटर प्यूरी/1/2 कप
- ताजी मलाई/2 टेबल स्पून
- चीनी/1/4 टी स्पून
- तेल/3 टेबल स्पून
- दालचीनी टुकड़ा/1 इंच
- लौंग/4
- हरी इलायची/2
- काली मिर्च/4
- नमक/स्वादानुसार

### पेस्ट बनाने के लिए

- बारीक कटा प्याज/1/4 कप
- हरी मिर्च कटी/3
- अदरक का टुकड़ा/1 इंच
- लहसुन कलियां/4
- काजू/10
- खसखस/2 टेबल स्पून

### मैथी मटर मलाई बनाने की विधि

मैथी मटर मलाई बनाने के लिए सबसे पहले मैथी के पत्ते को लें और उन्हें काटकर अच्छी तरह से धो लें. अब इसमें थोड़ा सा नमक छिड़क दें और जालीदार बर्तन में रखें जिससे मैथी का पूरा पानी निथर जाए. इसके बाद पेस्ट वाली सारी सामग्री को लेकर उन्हें पीसकर पेस्ट तैयार कर लें. आप चाहें तो पेस्ट बनाने के लिए इसमें एक या दो चम्मच दूध भी मिला सकते हैं. इसके बाद दालचीनी, लौंग, हरी इलायची और काली मिर्च को पीसकर मसाला तैयार कर लें. अब एक कड़ाही लें और उसे मीडियम आंच पर गैस पर रखकर उसमें 2 चम्मच तेल डालकर गर्म करें. जब तेल गर्म हो जाए तो उसमें जीरा डालकर तड़का लगा दें.

जब जीरा तड़कने लगे तो इसमें मैथी पत्ते डालकर दो से तीन मिनट तक चलाकर पकाएं. इसके बाद मैथी पत्ते को एक अलग प्लेट में निकाल लें. अब कड़ाही में देबारा थोड़ा सा तेल डालें और उसमें कटा हुआ बारीक प्याज डालकर भुन लें. प्याज को तब तक भुने जब तक की उसका रंग लाइट ब्राउन न हो जाए. इसके बाद इसमें तैयार किया पेस्ट डालकर पांच मिनट तक पकने दें. जब पेस्ट तेल छोड़ने लग जाए तो कड़ाही में टमाटर की प्यूरी और पिसा मसाला मिला दें. इसके बाद इन्हें चार से पांच मिनट तक भुनें.

जब पेस्ट में से धीनी-धीनी खुशबू आने लगे तो इसमें उबली हुई हरी मटर, फ्राई की हुई मैथी, मलाई, दूध, चीनी और स्वादानुसार नमक मिला दें. इसमें 2-3 चम्मच पानी भी डाल दें. अब गैस की प्लेम को तेज कर दें और सब्जी को पकाएं. जब मैथी मटर मलाई में एक दो बार उबाल आ जाए तो गैस बंद कर दें. इस तरह डिनर के लिए आपकी स्वादिष्ट मैथी मटर मलाई बनकर तैयार हो गई है. इसे पराठा, नान या रोटी के साथ सर्व किया जा सकता है.

## सर्दियों में जरूर खाएं बढ़ेगी इम्युनिटी और बॉडी पेन से मिलेगा छुटकारा

# सोंठ के लड्डू

सर्दियों के मौसम में सोंठ का लड्डू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है. सोंठ दरअसल सूखा अदरक है जो हमारी इम्युनिटी को बूस्ट करने में काफी मदद करता है. यही नहीं, यह सीजनल बीमारियों से भी हमें बचाने में काफी फायदेमंद साबित होता है। आयुर्वेद में सोंठ का इस्तेमाल दवाओं के रूप में भी किया जाता है. सोंठ में भरपूर मात्रा में एंटी इनफ्लामेट्री गुण होते हैं जो शरीर में कहीं भी लगी चोट और सूजन को तेजी से ठीक करने में काफी मदद करता है. इसके अलावा, सोंठ में एंटी बैक्टीरियल गुण भी होते हैं जो शरीर में किसी तरह के इन्फेक्शन अथवा संक्रमण को रोकने का काम भी करता है. ऐसे में विंटर के मौसम में अगर सोंठ के लड्डू का सेवन किया जाए तो यह विंटर में होने वाली कई समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है।



### जोड़ों के दर्द में फायदेमंद

विंटर के मौसम में गठिया और जोड़ों के दर्द की समस्या बढ़ जाती है. ऐसे में अगर आप रोज सोंठ से बना लड्डू खाएं तो आपको बॉडी पेन में काफी आराम मिल सकता है।

### बॉडी रखें गर्म

सोंठ की तासीर गर्म होती है. अगर आप नियमित रूप से 1 गिलास हल्के गर्म दूध के साथ सोंठ का लड्डू खाते हैं तो इससे बात की समस्या दूर हो सकती है. यही नहीं, बॉडी भी गर्म रहती है।

### बॉडी डीटॉक्स करे

सोंठ पाउडर बॉडी में मौजूद टॉक्सिन चीजों को बाहर निकालने में भी काफी मदद करता है. बॉडी डीटॉक्स होने से रिकन की समस्या दूर रहती है और सेहत भी दुरुस्त रहती है।

### गैस की समस्या करे दूर

विंटर के मौसम में लोग तली-भुनी चीजें खाना पसंद करते हैं जिससे हाजमा गड़बड़ होने का डर रहता है. ऐसे में आप एंटीबैक्टीरियल और गैस की समस्या को दूर करने के लिए सोंठ के लड्डू का सेवन करें. इसके सेवन से सर्दियों में होने वाली पाचन संबंधी समस्याएं दूर रहती हैं।

### इम्युनिटी बूस्ट करे

विंटर में सर्दी, जुकाम लगा रहता है तो आप इम्युनिटी को मजबूत बनाने के लिए सोंठ के लड्डू का रोज सेवन करें. सोंठ में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं जो इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करते हैं।

# नाश्ते में बनाएं टेस्ती कांदा पोहा

कांदा पोहा रेसिपी नाश्ते में अगर आपको कुछ अलग ट्राई करना है तो कांदा पोहा आपके लिए बेहतर विकल्प हो सकता है. यह स्वाद में जितना टेस्ती होता है उतना ही यह हेल्थ के लिए भी शानदार है. इसमें कम कैलोरी पायी जाती है. साथ ही इससे डाइजैस्टिव सिस्टम भी सही रहता है. हालांकि कांदा पोहा महाराष्ट्र शैली का व्यंजन है लेकिन आज यह देश के हर कोने में बनाया जाता है. मुंबई में तो यह स्ट्रीट फूड है. सबसे अच्छी बात यह है कि कांदा पोहा को बनाना बहुत आसान है और इसे झट-पट तैयार किया जा सकता है. जो लोग कामकाजी हैं उनके लिए कांदा पोहा बेस्ट ऑप्शन है. इसे पूरे परिवार के साथ खाना जा सकता है. तो आइए जानते हैं कांदा पोहा बनाया कैसे जाता है.



### कटी हुई हरी मिर्च 2 टीस्पून

- जीरा 1 टीस्पून
- कड़ी पत्ता 8
- हिंग एक चुटकी
- हल्दी पाउडर 1 टीस्पून
- नमक स्वादानुसार

### कांदा पोहा बनाने की विधि

सबसे पहले कांदा पोहा को पर्याप्त पानी में डालकर इसे धो लीजिए. इसके बाद इसे छनी से छान लीजिए और इसमें हल्का नमक डाल दीजिए. दूसरी तरफ एक पैन को चूल्हा पर गर्म कीजिए. अब इसमें तेल डालिए. इसे मीडियम आंच पर गर्म कीजिए और जब गर्म हो जाए तो इसमें सरसों, जीरा, कड़ी पत्ता, हरी मिर्च, हिंग और प्याज डालकर मीडियम आंच पर चलाते रहिए. इसे 3 से चार मिनट तक आंच पर रहने दें. याद रहे जब तक आप इसे गर्म कर रहे हैं पैन में इसे तब तक चलाते रहिए. जब प्याज ब्राउन हो जाए तब इसमें पोहा और हल्दी पाउडर को डाल दीजिए. आप चाहें तो इसमें हल्की चीनी भी डाल सकते हैं. अब फिर से इन सभी चीजों को पैन में मिलाइए और इसे कुछ देर तक चलाते रहिए. जब अच्छी तरह भुन जाए तो इसमें नींबू का रस, धनिया पत्ता, धिसा हुआ नारियल आदि भी डाल सकते हैं. दो तीन मिनट गर्म होने के बाद आंच को बंद कर दीजिए और पैन को उतार लीजिए. अब

### कांदा पोहा बनाने के लिए आवश्यक सामग्री

- पोहा चार कप
- कच्ची मूंगफली आधा कप
- बारीक कटा हुआ प्याज 1 कप
- तेल 2 टेबलस्पून
- सरसों 1 टीस्पून

# सुबह उठते ही जरूर पिएं तुलसी की चाय, जानें इसे बनाने का तरीका और फायदे

भारत के अधिकतर घरों में तुलसी का पौधा आपको दिख ही जाएगा. इसका जितना धार्मिक महत्व है, आयुर्वेद में भी यह काफी उपयोगी औषधि के रूप में प्रयोग में लाई जाती है. इसका उपयोग हजारों साल से किया जाता रहा है. आयुर्वेद में उपयोग की बात करें तो इसका प्रयोग पेट संबंधी समस्याओं को ठीक करने से लेकर इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए भी किया जाता है. हेल्थलाइन के मुताबिक, इस पौधे के हर हिस्से का प्रयोग बेहतर सेहत के लिए हम कर सकते हैं. इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, जिंक, आयरन, क्लोरोफिल, फाइबर जैसे तत्व होते हैं जो सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद हैं. ऐसे में अगर हम सुबह खाली पेट तुलसी की चाय पिएं तो यह हमें कई मुसीबतों से दूर रख सकती है।

### इसे तरह बनाएं तुलसी चाय

- एक बर्तन में एक गिलास पानी डालकर उबलें.
- इसमें कुछ तुलसी के पत्ते डालें.
- अब इसे तब तक उबलने दें जब तक कि यह पानी आधा न हो जाए.
- गैस बंद कर दें.
- इसे कप में छान लें.
- स्वादानुसार शहद और नींबू मिलाये और पिएं



### जानें इसके अन्य फायदे

#### 1.स्ट्रेस होता है दूर

■ अगर इस चाय को हम रोज सुबह खाली पेट पिएं तो हम दिन भर के स्ट्रेस के प्रभाव को कम कर सकते हैं. यही नहीं, इसके सेवन में नौद की दिक्कत, भूलना, थकान आदि समस्या भी धीरे-धीरे दूर होने



अदरक बर्फी

## सर्दियों में सेहत से भरपूर अदरक बर्फी का लें स्वाद, इस तरह बनाएं

अदरक की बर्फी रेसिपी सर्दियों में अदरक की बर्फी खाना स्वाद के साथ ही सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है. जब भी स्वीट्स की बात निकलती है तो मुंह में मिठास घुलती है, लेकिन अगर आप अदरक की बर्फी का स्वाद लेंगे तो इसमें आपको मिठास के साथ ही तीखापन भी महसूस होगा। दरअसल, अदरक के तीखेपन और चीनी की मिठास मिलकर एक अलग ही स्वाद पैदा कर देते हैं. इसमें मौजूद पीछक गुणों की वजह से विंटर सीजन में कई घरों में इसे बनाकर रखा जाता है और नियमित सेवन किया जाता है.अदरक की बर्फी महाराष्ट्र में आले पाक के नाम से पहचानी जाती है. आप भी अगर खुद को सेहतमंद रखने के लिए घर पर अदरक की बर्फी बनाना चाहते हैं लेकिन अब तक ट्राई नहीं किया है तो हम आपको इसे बनाने की आसान रेसिपी बताने जा रहे हैं. इसकी सिंपल स्टेप्स को फॉलो कर आप घर में ही स्वादिष्ट अदरक बर्फी तैयार कर सकते हैं।

### अदरक बर्फी बनाने के लिए सामग्री

- अदरक-250 ग्राम
- चीनी-डेढ़ कप
- घी-2 टेबल स्पून
- इलायची पाउडर-2 टी स्पून
- दूध-3 टेबल स्पून

### अदरक बर्फी बनाने की विधि

अदरक बर्फी बनाने के लिए सबसे पहले अदरक को अच्छी तरह से धोकर साफ कर लें और उन्हें सुखे कपड़े से पोछ लें. इसके बाद अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े काट लें. अब मिक्सी में अदरक के टुकड़े डाल दें और उसमें दूध डालकर दोनों का पेस्ट तैयार कर लें. अब एक कड़ाही लें और उसे गैस पर मीडियम फ्लेम पर रखकर घी गर्म करें. जब घी गर्म होकर पिघल जाए तो उसमें अदरक का तैयार पेस्ट डालकर तीन से चार मिनट तक भुन लें. इसके बाद इसमें चीनी डाल दें और इसे तब तक पकाएं जब तक कि चीनी अदरक पेस्ट में पूरी तरह से न घुल जाए.

जब अदरक में चीनी अच्छी तरह से एकसार हो जाए तो इसमें इलायची पाउडर डाल दें इसे करछी की मदद से चलाते हुए तब तक पकाएं जब तक कि यह मिश्रण गाढ़ा न हो जाए. अब एक थाली लें और उसमें बटर पेपर रखकर उस पर थोड़ा सा घी लगाकर चिकना कर दें. अब अदरक बर्फी के मिश्रण को इस थाली में डाल दें और अच्छी तरह से फैला दें. जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो उसे अपने पसंद के आकार में काट लें और सेट होने के लिए छोड़ दें.

यह मिश्रण लाम्भ आधा घंटे में अच्छी तरह से जम जाएगा. इस तरह आपको सेहत से भरपूर अदरक की बर्फी बनकर तैयार हो चुकी है. इसे एयर टाइट कंटेनर में भरकर रख दें. पूरी सर्दियों में इसका नियमित सेवन करने से आपको स्वाद के साथ ही बेहतर सेहत का भी फायदा मिल सकेगा.

### 2.पावन होता है ठीक

■ अगर आपको डाइजेशन की समस्या है तो आपके लिए ये चाय काफी फायदेमंद है. इसके सुबह नियमित सेवन से पेट का दर्द, भारीपन और मतली जैसी समस्या से छुटकारा पा सकते हैं.

### 3.इम्युनिटी बढ़ाए

■ इसके नियमित सेवन से शरीर का इम्यून सिस्टम बेहतर तरीके से काम करता है. जिस वजह से सीजनल फ्लू, खांसी, सर्दी आदि नहीं होता. यही नहीं, इसमें एंटीबैक्टीरियल, एंटी फंगल, एंटी इनफ्लामेट्री गुण भी होते हैं. यह पेनकिलर की तरह भी काम करती है।

### 4.ब्लड शुगर लेवल करे कम

■ इसके सेवन से टाइप 2 डाइबिटीज को नियंत्रित रखा जा सकता है. शोध में पाया गया है कि अगर तुलसी के पत्रों का नियमित सेवन किया जाए तो 30 दिन में 26.4 प्रतिशत ब्लड शुगर लेवल कम किया जा सकता है।

# सेहत का ख्याल रखने के लिए खाएं ये मुरब्बे, हमेशा बने रहेंगे हेल्दी एंड फिट

मुरब्बा खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है, ये तो आप जानते ही होंगे. पेट संबंधी परेशानी को दूर करने के लिए आपने कई बार आंवले के मुरब्बे का सेवन भी किया होगा. लेकिन आपको बता दें कि मुरब्बा केवल पेट को परेशानी को ही दूर नहीं करता बल्कि सेहत से जुड़ी ढेर सारी दिक्कतों को दूर करने में भी मदद करता है. सबसे खास बात ये कि मुरब्बा केवल आंवले का ही नहीं होता बल्कि कई और चीजों का भी बनता है. आज हम आपको कई तरह के मुरब्बों के बारे में बता रहे हैं जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।

ये सभी तरह के मुरब्बे केवल बीमारी को दूर करने के लिए ही ड्राइ में शामिल नहीं किये जाते. बल्कि बीमारियों को खुद से दूर रखने के लिए भी इनका सेवन किया जा सकता है. आइये, जानते हैं मुरब्बा खाने से सेहत को होने वाले फायदों के बारे में।

### आम मुरब्बा के फायदे

आम का मुरब्बा हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है. इसमें विटामिन ए, बीटा कैरोटीन, विटामिन ई, सेलेनियम और आयरन जैसे तत्व काफी मात्रा में होते हैं. ये इम्युनिटी को बूस्ट करता है, साथ ही डाइजेशन प्रोसेस को बेहतर बनाने में भी मदद करता है. इतना ही नहीं ये बैक्टीरियल इन्फेक्शन और

कब्ज जैसी दिक्कतों में भी ये आसानी से आराम देता है. बॉडी में खून की कमी भी आम का मुरब्बा खाने से सही होने लगती है।

### बेल मुरब्बा के फायदे

बेल का मुरब्बा भी विटामिन सी, कैल्शियम, फाइबर, प्रोटीन और आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है.इसी

वजह से सेहत के लिए ये क I फ ी फायदेमंद होता है. बेल का मुरब्बा खाने से इम्युनिटी तो ब?ती ही है, साथ ही पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है. जिससे अपच और कब्? जैसी दिक्कतों से निजात मिलती है. इतना ही नहीं बेल का मुरब्बा खाने से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल और वजन को कम करने में मदद मिलती

है. गाजर मुरब्बा के फायदे गाजर का मुरब्बा भी सेहत को एक नहीं बल्कि कई तरह के फायदे एक साथ देता है. इसको खाने से एनर्जी तो मिलती ही है. साथ ही इसमें विटामिन ए होता है जो आंखों की रौशनी को ब?ने में मदद करता है. इसके साथ ही इस मुरब्बे में मौजूद एंटी-ऑक्सिडेंट हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट रिलेटेड प्रॉब्लम के रिस्क को कम करने में मदद करते हैं. गाजर का मुरब्बा बॉडी में हीमोग्लोबिन का लेवल भी सही रखता है. साथ ही इसको खाने से पेट की जलन, भूख न लगने की दिक्कत भी दूर होती है.

केवल सेब ही नहीं बल्कि सेब का मुरब्बा भी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है. ये एंटी-ऑक्सिडेंट, फ्लैवोनोइड्स और फाइबर जैसे तत्वों से भरपूर होता है. इसको ड्राइ में शामिल करने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है. साथ ही वीकनेस और मेंटल स्ट्रेस से भी निजात मिलती है. सेब का मुरब्बा अनिद्रा, सिरदर्द और भूलने की दिक्कत से भी छुटकारा दिलाता है. इसके साथ ही बाल झ?ने और चेहरे की झुर्रियों को दूर करने में भी सेब का मुरब्बा मदद करता है. सेब का मुरब्बा खाने से ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर भी कंट्रॉल में रहता है और हाजमा भी दुरुस्त रहता है.



## निक्की तम्बोली

बिग बॉस 15  
में वाइल्ड  
कार्ड एंट्री लेने  
से किया  
इंकार



टीवी का सबसे पॉपुलर रिप्लेटी शो 'बिग बॉस 15' काफ़ी सुर्खियां बटोर रहा है। शो में आए दिन कुछ नया हो रहा है जो व्यूवर्स का ध्यान अपनी तरफ खींच रहा है। सलमान खान के रिप्लेटी शो 'बिग बॉस 15' में अब तीन और नई वाइल्ड कार्ड एंट्री होने वाली हैं। शो में कम्पटीशन लेवल को और बढ़ाने के लिए मेकर्स ये कदम उठा रहे हैं। कम्पटीशन को टफ करने के लिए देवोलीना भट्टाचार्जी, रश्मि देसाई और अभिजीत बिचुकले को चैलेंजर्स के रूप में पेश करने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

खबरों की मानें तो बिग बॉस 15 के

मेकर्स ने अभिजीत की जगह निक्की तम्बोली को घर में भेजने की प्लानिंग की थी और उन्हें ऑफर भी भेजा। हालांकि निक्की तम्बोली ने बिग बॉस 15 के मेकर्स के इस ऑफर को ठुकरा दिया है और घर में ना जाने की वजह बता दी है।

निक्की तम्बोली ने कहा कि मैं बिग बॉस 15 को लगातार फॉलो नहीं कर पा रही हूँ। हाँ ये बात सच है कि मुझे बिग बॉस 15 के मेकर्स ने वाइल्ड कार्ड एंट्री के लिए अप्रोच किया था। मैंने शो में आने से इनकार कर दिया। मैं एक बार बिग बॉस की ट्रांफ़ी जीतने की रस में दौड़ चुकी हूँ। बार बार एक ही काम करना ठीक नहीं है।

## हुमा कुरैशी

ने व्हाइट सिल्क थाई-हाई स्लिट  
रैप ड्रेस में गिराई बिजलियां

बॉलीवुड एक्ट्रेस हुमा कुरैशी अपने फैशन सेंस को लेकर चर्चा में रहती हैं। वह सोशल मीडिया पर अक्सर फोटोशूट की तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। अब हुमा ने अपनी कुछ फोटोज इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट की हैं, जो इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रही हैं।

फोटोज में देखा जा सकता है कि हुमा व्हाइट सिल्क थाई-हाई स्लिट रैप ड्रेस में पोज देती नजर आ रही हैं। उनका यह बॉल्ड अंदाज फैंस को बहुत पसंद आ रहा है। इस थाई-हाई स्लिट सिल्क आइवरी रैप ड्रेस में हुमा कुरैशी बेहद ग्लैमरस लग रही हैं। फैंस उनके इस लुक को जमकर तारीफ कर रहे हैं। फोटोशूट के दौरान हुमा कुरैशी ने अपने बालों को खुला रखा है, जो उनके लुक को कम्प्लीट कर रहा है। ये तस्वीरें जमकर वायरल हो रही हैं। हुमा कुरैशी ने अपने लुक को आइवरी पोतली बैग और एमराल्ड-डायमंड नेकलेस के साथ कम्प्लीट किया है। हुमा कुरैशी ने इन फोटोज को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, 'आइवरी मूड जारी है।' तस्वीरों में हुमा का लुक देखते ही बन रहा है। हुमा कुरैशी के

इंस्टाग्राम अकाउंट पर लाखों फैंस हैं, जो उनकी तस्वीरों पर लाइक और कमेंट्स कर रहे हैं। हुमा कुरैशी बॉलीवुड की एक लोकप्रिय अभिनेत्री हैं। उन्होंने सुपरहिट फिल्म 'गैंग्स ऑफ वासेपुर' (2012) से बॉलीवुड में एक अभिनेत्री के रूप में शुरुआत की। हुमा साल 2012 में अपनी पहली 'गैंग्स ऑफ वासेपुर' की वजह से लोगों की नजरों में आयी थीं। अपने फिल्मी करियर के शुरुआती दिनों में ही साल 2012 में अपनी पहली फिल्म के साथ साथ अन्य दो फिल्में और की थीं। साल 2012 में हुमा ने जिन तीन फिल्मों में काम किया था वो तीनों फिल्में फिल्म निर्माता एवं निर्देशक अनुराग कश्यप द्वारा बनाई गई थीं। दिल्ली का मशहूर रेस्तरां 'सलीम' इनके पिता बतौर मालिक चलाते हैं।

### तीन फिल्मफेयर पुरस्कार ले चुकी हैं हुमा

हुमा सलीम कुरैशी एक भारतीय फिल्म अभिनेत्री और मॉडल हैं, तीन फिल्मफेयर पुरस्कार नामांकन प्राप्त किए हैं। कुरैशी ने दिल्ली विश्वविद्यालय से इतिहास में स्नातक की उपाधि प्राप्त की, उन्होंने थिएटर अभिनेता और मॉडल के रूप में काम किया। कई नाटकीय प्रस्तुतियों में काम करने के बाद, वह मुंबई चली गईं और टीवी विज्ञापनों में आने के लिए हिंदुस्तान यूनिवर्सिटी के साथ दो साल के अनुबंध पर हस्ताक्षर किए। सैमसंग मोबाइल वाणिज्यिक के लिए शूटिंग के दौरान अनुराग कश्यप ने उनकी अभिनय क्षमता को देखा और अपनी कंपनी के साथ तीन फिल्मों के सौदे के लिए उन्होंने हस्ताक्षर किए।

### रणबीर कपूर की 'एनिमल' की रिलीज डेट आउट

रणबीर कपूर की फिल्म 'एनिमल' की रिलीज डेट की घोषणा हो गई है। डायरेक्टर संदीप रेड्डी वांगा की

ये फिल्म 11 अगस्त, 2023 को दुनिया भर में रिलीज होगी। फिल्म 'एनिमल' परिणीत चोपड़ा, अनिल कपूर और बाँबी देओल भी हैं। पहले ये फिल्म इस साल दशहरा पर रिलीज होने वाली थी।

'एनिमल' में पहला मौका होगा जब संदीप रेड्डी वांगा और रणबीर कपूर किसी फिल्म में एक साथ काम कर रहे हैं। क्राइम ड्रामा फिल्म 'एनिमल' भूषण कुमार और कृष्ण कुमार की टी-सीरीज, प्रणय रेड्डी वांगा की भद्रकाली पिक्चर्स और मुराद खतानी के सिने 1 स्टूडियो द्वारा निर्मित है।

बताया जा रहा है कि 'एनिमल' में परिणीति चोपड़ा रणबीर कपूर की पत्नी का किरदार निभाएंगी

वहीं अनिल कपूर, रणबीर के पिता के रोल में नजर आएंगे। अगर फिल्म की कहानी की बात करें तो चर्चा है कि यह एक ऐसी गैंगस्टर ड्रामा कहानी

होगी, जो अब तक बॉलिवुड में नहीं बनी है। फिल्म उलझे रिश्तों की परेशानियों पर बेस होगी और एक ऐसा वक्त आएगा जब वह लीड एक्टर को एनिमल यानी जानवर जैसा व्यवहार करने पर मजबूर कर देगा।

फिल्म 'एनिमल' का डायरेक्शन करने वाले संदीप रेड्डी वांगा ने साल 2017 की तेलुगू ब्लॉकबस्टर 'अर्जुन रेड्डी' और फिर इसके बाद इसी फिल्म की हिंदी रीमेक 'कबीर सिंह' का निर्देशन किया था। वहीं, रणबीर कपूर के वर्क फ्रंट की बात करें तो वह फिल्म 'एनिमल' के अलावा 'ब्रह्मास्त्र', 'शमशेरा' और डायरेक्टर लव रंजन की एक फिल्म में नजर आएंगे।



### आमिर खान के साथ काम करना चाहती हैं पाकिस्तानी एक्ट्रेस सनम सईद



अपने हिट टेलीविजन शो जिंदगी गुलजार है से वैश्विक स्तर पर पहचान बनाने वाली पाकिस्तानी अभिनेत्री सनम सईद का कहना है कि वह भारतीय फिल्मों में भी काम करना चाहती हैं। वहीं वह बॉलीवुड स्टार आमिर खान के साथ काम करना पसंद करेंगी। अपने आगामी शो कतिल हसीनों के नाम की प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान सनम ने कहा कि मैं भारतीय फिल्मों में काम करने के लिए तैयार हूँ, पर टेलीविजन में नहीं। मुझे सीमा के इस तरफ टीवी पसंद है। मुझे कई तरह की फिल्में करनी हैं। लेकिन शुरुआत करने के लिए, आमिर खान वह है जिसके साथ मैं काम करना चाहूंगी।

भारत में ओटीटी पर पाकिस्तानी सामग्री की लोकप्रियता के बारे में बात करते हुए, सनम ने कहा कि हम जानते हैं कि भारत कैसा है, हमने उनकी फिल्मों देखी हैं। लेकिन उन्हें नहीं पता था कि हम कैसे दिखते हैं और हमारा जीवन कैसा है। इसलिए यह उनके लिए आखें खोलने वाला है। हम एक जैसे दिखते हैं, वही खाना खाते हैं, हम व्यावहारिक रूप से भाई-बहन हैं।

उन्होंने आगे कहा कि वे अब जानते हैं कि पाकिस्तानी हमारे जैसे दिखते हैं, हमारी तरह बात करते हैं, उर्दू में थोड़ी बेहतर बात करते हैं। ओटीटी प्लेटफॉर्म ने हमें वह आजादी दी है, जहाँ प्रतिबंध और राजनीति सभी अलग हैं, और हम अपने शो के माध्यम से भारतीय दर्शकों तक पहुंच सकते हैं और इसकी प्रतिक्रिया जबरदस्त रही है। अभिनेत्री ने यह भी उल्लेख किया कि कतिल हसीनों के नाम में उनकी भूमिका वास्तविक जीवन में जिस तरह की व्यक्ति है, उससे वह बहुत अलग है। मैं वास्तविक जीवन में बहुत आसानी से क्रोधित नहीं होती हूँ, लेकिन जब मैं एक रोल करती हूँ, तो हमें उन भावनाओं को लाना पड़ता है। एक अभिनेता होने की सुंदरता मेरे पात्रों के माध्यम से खुद को व्यक्त करने में सक्षम है। मैं असल जिंदगी में एक बहुत ही साधारण लड़की हूँ।

मीनू गौर द्वारा निर्देशित, कतिल हसीनों के नाम एक छह-भाग वाली एंथोलॉजी है जो सात महिलाओं की कहानियों को प्रदर्शित करेगी। यह शो फरजद नबी और मीनू गौर द्वारा लिखा गया है। यह इस बात पर एक नजर डालता है कि जब महिलाएं तथाकथित समाज के सामने घुटने नहीं टेकने और अपना भाग्य बनाने का फैसला करती हैं तो क्या होता है। शो में सरवत गिलानी, मेहर बानो, इमान सुलेमान, फैजा गिलानी जैसे कुछ अन्य लोकप्रिय चهرे भी हैं।

### नंदिता दास की अगली फिल्म में नजर आएंगे कपिल शर्मा

एक रिपोर्ट के मुताबिक, नंदिता दास अब एक नई फिल्म पर काम कर रही हैं, जिसमें वह लीड रोल के लिए कपिल शर्मा को साइन करने वाली हैं। नंदिता ना सिर्फ इस फिल्म का निर्देशन करेंगी, बल्कि समीर नायर के साथ फिल्म के को-प्रोडक्शन का काम भी संभालेंगी। कपिल के साथ उनकी बातचीत अंतिम चरण पर है। दोनों साथ काम करने के लिए बेहद उत्साहित हैं। बताया जा रहा है कि कपिल की यह फिल्म कॉमेडी नहीं होगी।

कपिल शर्मा ने कॉमेडी फिल्म किस किसको प्यार करूं से बॉलीवुड में अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी। अब्बास मस्तान ने उनकी इस फिल्म का निर्देशन किया था। इसमें कपिल के साथ अरबाज खान, एली अवराम और वरुण किशोरा ने भी अभिनय करते देखा गया। हालांकि, 2015 में रिलीज हुई इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाई नहीं की। इसके बाद कपिल को फिरींगी और इट्स माय लाइफ जैसी फिल्मों में भी अभिनय करते देखा गया। काफी समय से कपिल अपने लोकप्रिय शो को लेकर सुर्खियों में हैं। वह आजकल इसी में व्यस्त हैं। द कपिल

शर्मा शो में अक्सर सेलेब्स अपनी फिल्मों प्रमोट करने आते हैं। शो में अपने बिदास अंदाज और मशहूर हस्तियों से गुफ्तगू के कारण कपिल हमेशा सुर्खियों में रहते हैं। हाल ही में दिव्या खोसला कुमार और जॉन अब्राहम फिल्म सत्यमेव जयते 2 को प्रमोट करने पहुंचे थे। द कपिल शर्मा शो का नया सीजन 21 अगस्त से शुरू हुआ था।

नंदिता दास हाल ही में नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई वेब सीरीज कॉल माय एजेंट- बॉलीवुड में मेहमान भूमिका निभाईं दिखी थीं। यह सीरीज बॉलीवुड का नया चेहरा दिखाती है, जहां 99 फीसदी लोग नाकाम होते हैं और पूरी जिंदगी रोते हैं। नंदिता जल्द ही राणा दग्गुबाती के साथ तेलुगु ड्रामा फिल्म विराटा परवम में नजर आएंगी। हाल ही में उन्होंने फिल्म द क्यूब का निर्देशन किया। इसमें नंदिता ने अभिनय भी किया और इसकी राइटर भी खुद नंदिता ही हैं।

नंदिता ने अपने करियर में 10 भाषाओं की लगभग 40 से अधिक फिल्मों में काम किया है। एक्टिंग के अलावा नंदिता दास निर्देशन के क्षेत्र में भी एक बड़ा नाम हैं। उनके निर्देशन में बनी बायोपिक मंटो को कई फिल्म समारोहों में सराहा गया था।



कॉमेडियन कपिल शर्मा अपनी कॉमेडी के लिए मशहूर हैं। एक तरफ वह अपने कॉमेडी शो को लेकर चर्चा में हैं तो दूसरी तरफ अब एक फिल्म को लेकर सुर्खियों में आ गए हैं। सुनने में आ रहा है कि कपिल ने जानी-मानी अभिनेत्री और निर्देशक नंदिता दास से एक फिल्म के लिए हाथ मिला लिए हैं। दोनों के बीच बातचीत जारी है और जल्द ही इस फिल्म की आधिकारिक घोषणा की जाएगी।

सांख्यिक समाचार

भाजपा के पांच जिल्लों के मण्डल अध्यक्षों एवं मण्डल विस्तारकों की एक दिवसीय कार्यशाला आज

ग्वालियर। भारतीय जनता पार्टी ग्वालियर महानगर सहित ग्वालियर ग्रामीण, मुरैना, भिण्ड, दतिया जिले के मण्डल अध्यक्षों एवं मण्डल विस्तारकों की एक दिवसीय कार्यशाला कल 5 जनवरी को सुबह 9 बजे से सिमको पुल तिरहे, गोला का मंदिर स्थित श्याम वाटिका में आयोजित होगी। इस कार्यशाला में मुख्य रूप से प्रदेश सह संगठन महामंत्री श्री हितानंद शर्मा जी, प्रदेश प्रशिक्षण विभाग के प्रमुख श्री विजय दुबे जी, ग्वालियर संभाग के प्रभारी श्री जीतू प्रभारी, विधायक एवं ग्वालियर चंबल संभाग के प्रभारी श्री बहादुर सिंह चौहान सहित सभी जिल्लों के जिला संगठन प्रभारी एवं सहप्रभारी उपस्थित रहेंगे। उक्त जानकारी जिलाध्यक्ष श्री कमल माखोजानी ने दी।

सीएम हेल्पलाइन की शिकायतों का निराकरण शिकायतकर्ता की संतुष्टि के साथ करें: निगमायुक्त श्री कन्याल

ग्वालियर। सीएम हेल्पलाइन के तहत आने वाली शिकायतों का निराकरण शिकायतकर्ता की संतुष्टि के साथ निर्धारित समयसीमा में गम्भीरता से पूर्ण करें तथा नागरिकों के हित के लिए आगे आकर कार्य करें जिससे आमजनों में निगम के कर्मचारियों के प्रति विश्वास बढे। हम सभी अपनी स्वप्रेरणा से कार्य करें। हमें जनहित के कार्य के साथ व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करना है जिससे निगम का रेवेन्यू बढ सके। उकाशय के निर्देश सीएम हेल्पलाइन की समीक्षा बैठक में संबंधित अधिकारियों को निगमायुक्त श्री किशोर कन्याल ने दिये। बैठक में अपर आयुक्त श्री मुकुल गुप्ता, नोडल अधिकारी सीएम हेल्पलाइन डा प्रदीप श्रीवास्तव सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे। निगम के प्रशासनिक भवन के सभागार में आयोजित बैठक में निगमायुक्त श्री कन्याल ने सीएम हेल्पलाइन के लंबित प्रकरणों की समीक्षा की, जिसमें नोडल अधिकारी डा प्रदीप श्रीवास्तव द्वारा बताया गया कि दिसम्बर माह की कुल 1862 शिकायतें अभी तक लंबित हैं, जिस पर निगमायुक्त श्री कन्याल ने सभी शिकायतों का संतुष्टिपूर्ण निराकरण तत्काल कराने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। इसके साथ ही ज्यादा लंबित शिकायतों वाले अधिकारियों से बात की और सभी को अपनी-अपनी शिकायतों का निराकरण शीघ्र कराने के निर्देश दिए। निगमायुक्त श्री कन्याल ने निर्देशित करते हुए कहा कि टेले वालों को होकरसं जोन में शिफ्ट करने की कार्यवाही करें। एक बार शिफ्ट होने के बाद फिर द्वारा कोई टेला लगाता है तो उस पर चालानी कार्यवाही की जाए। इसके साथ ही रोड पर खड़े होने वाले वाहनों की चालानी कार्यवाही करें। साथ ही नये क्षेत्र देखें जहाँ पार्किंग स्थल बनाया जा सके। उन्होंने कहा कि स्थाई अतिक्रमण हटाने से पहले मेरे संज्ञान में लेकर आये जिससे अमला उपलब्ध कराकर बड़ी कार्यवाही की जा सके। इसके साथ ही राजस्व, साफ सफाई, पेयजल, मदाखलत जनकल्याणकारी योजना, विद्युत आदि की शिकायतों को लेकर नागजगी व्यक्त करते हुए कहा कि सभी शिकायतों का निराकरण शीघ्र करें जिससे हम प्रदेश में उच्चतम स्थान पर आ सकें।

अपर आयुक्त के निर्देशन में निकली जनजागरुकता रैली, आमजनों ने की सहभागिता

ग्वालियर। नगर निगम ग्वालियर द्वारा आमजनों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने एवं स्वच्छता सर्वेक्षण 2022 की जानकारी देने के लिए विभिन्न वार्डों में रैली एवं जनजागरुकता अभियान चलाए जा रहे हैं। जिसमें नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक कर कचरा सड़क पर न फैकने एवं गीला व सूखा कचरा अपने घर से ही अलग अलग कर कचरा संग्रहण वाहन में डालने की अपील की जा रही है। निगमायुक्त श्री किशोर कन्याल के निर्देशानुसार चलाए जा रहे जनजागरुकता अभियान के तहत आज क्षेत्र क्रमांक 14 वार्ड क्रमांक 60 के अंतर्गत स्वच्छता जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। यह रैली न्यू सारिका नगर से होते हुए बजरंग बिहार, शिव साईं नगर एवं कल्याण इन क्लब तक रैली निकाली गई। जिसमें मुख्य रूप नगर निगम अपर आयुक्त श्री अतेंद्र सिंह गुर्जर, वार्ड मॉनिटर सुश्री सुरेश बंसल, श्री सुमित सक्सेना, श्री धर्मेन्द्र भदोरिया, एवं स्वच्छता निरीक्षक श्री हरिकेश बाबा, वार्ड हेल्थ ऑफिसर धर्मेन्द्र धीरज एवं सहायक वार्ड हेल्थ ऑफिसर श्री विक्रम टाइम कोपर श्री मनीष राजपूत सहायक टाइम कोपर श्री श्याम शर्मा एवं कॉलोनी के रहवासी एवं समस्त कर्मचारी गणों द्वारा रैली निकाली गई इस रैली के दौरान कॉलोनी के वासियों को पेंप्लेट देकर समझाइश दी गई तथा सेधिकेशन के लिए आमजनों से अपील की गई कि गीला और सूखा कचरा अलग अलग दें और अपनी कॉलोनी को साफ और स्वच्छ रखें जिसमें कॉलोनी निवासियों द्वारा भी ब-चकर भागीदारी दी गई।

मास्क न लगाने वालों का हुआ चालान, खुली जेल की सजा भी मिली

ग्वालियर। लगातार बढ़ रहे कोरोना संक्रमण को रोकने के लिये जिला प्रशासन द्वारा जन जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। साथ ही मास्क न लगाने वालों और कोविड अनुरूप व्यवहार न करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई भी की जा रही है। इस कड़ी में जिला प्रशासन, पुलिस और नगर निगम की संयुक्त टीम ने सोमवार को फूलबाग व महाराज बाड़ा सहित शहर के अन्य सड़क मार्गों व बाजारों में सघन जांच की गई। इस दौरान मास्क न लगाने वालों से जुर्माना वसूला गया और कुछ लोगों को कुछ समय के लिये खुली जेल में खड़ा कर उन्हें इस बात का एहसास कराया कि उनके द्वारा मास्क न लगाने की वजह से वे स्वयं तो संकट में पड़ेंगे ही, साथ ही औरों को भी संक्रमित कर सकते हैं। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने रोको-टोको अभियान को और तेजी के साथ अंजाम देने के निर्देश इस काम में लगे अधिकारियों व कर्मचारियों को दिए।



शहर में रोको-टोको अभियान जारी

ग्वालियर 04 जनवरी 2022/ लगातार बढ़ रहे कोरोना संक्रमण को रोकने के लिये जिला प्रशासन द्वारा जन जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। साथ ही मास्क न लगाने वालों और कोविड अनुरूप व्यवहार न करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई भी की जा रही है। इस कड़ी में जिला प्रशासन, पुलिस और नगर निगम की संयुक्त टीम ने सोमवार को फूलबाग व महाराज बाड़ा सहित शहर के अन्य सड़क मार्गों व बाजारों में सघन जांच की गई। इस दौरान मास्क न लगाने वालों से जुर्माना वसूला गया और कुछ लोगों को कुछ समय के लिये खुली जेल में खड़ा कर उन्हें इस बात का एहसास कराया कि उनके द्वारा मास्क न लगाने की वजह से वे स्वयं तो संकट में पड़ेंगे ही, साथ ही औरों को भी संक्रमित कर सकते हैं। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने रोको-टोको अभियान को और तेजी के साथ अंजाम देने के निर्देश इस काम में लगे अधिकारियों व कर्मचारियों को दिए।

कलेक्टर की जन-सुनवाई में 100 से अधिक फरियादियों की समस्यायें सुनी गईं



ग्वालियर। कलेक्टर की जन-सुनवाई में मंगलवार को 100 से अधिक फरियादियों की समस्यायें सुनी गईं। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने जन-सुनवाई में सामने आए नामांतरण, सीमांकन व बटवारा संबंधी प्रकरणों को त्वरित गति से निराकृत करने के निर्देश दिए। साथ ही कहा जो पटवारी इस काम में कोताही बरतें उनके खिलाफ निलंबन की कार्रवाई की जाए। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह एवं जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री आशीष तिवारी सहित जिला प्रशासन के अन्य अधिकारियों ने एक-एक कर सभी फरियादियों की समस्यायें सुनीं। साथ ही उनके आवेदनों के निराकरण की रूपरेखा तय की।

समस्याएँ हल हुईं, अब नहीं करेंगे पैदल मार्च कासेर में लगा विशेष समस्या समाधान शिविर



ग्वालियर। जिला प्रशासन की पहल पर सोमवार को ग्राम कासेर में विशेष जन समस्या समाधान शिविर लगाया गया। इस शिविर में कासेर सहित नया गांव बंगलीपुरा व ग्राम रायपुर के सहरिया जनजाति के लोग शामिल हुए और उनकी समस्याओं का समाधान किया गया। स्थानीय एक समाचार पत्र द्वारा आदिवासियों द्वारा कथित पैदल मार्च करने संबंधी खबर प्रकाशित की गई थी। यह खबर संज्ञान में आने पर कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने मंगलवार को जिला प्रशासन और पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग का संयुक्त दल कासेर भेजा। साथ ही वहां पर जन समस्या समाधान शिविर का आयोजन भी कराया। शिविर में मौके पर ही समस्याओं का समाधान करने के साथ-साथ प्राणियों को आश्रय दिया गया कि दो दिन में सर्वे कराकर सभी आवेदनों का समाधान कराया जायेगा। राजस्व संबंधी समस्याओं का मौके पर ही निराकरण किया गया। शिक्षा की गुणवत्ता ठीक न पाए जाने पर गाँव में पदस्थ एक शिक्षक को कारण बताओ नोटिस जारी करने के निर्देश भी दिए गए। अनुसूचित जनजाति समाज के प्रतिनिधिगण भी शिविर में मौजूद रहे।

कोरोना की तीसरी लहर को परास्त करने के उद्देश्य से हुआ संयुक्त विचार मंथन



एक साथ बैठे धर्मगुरु, जनप्रतिनिधि, व्यापारिक व सामाजिक संगठनों ने दिलाया भरोसा एकजुट होकर रोकेगे कोरोना संक्रमण

ग्वालियर। कोरोना संक्रमण की रफ्तार पर प्रभावी अंकुश लगाने के उद्देश्य से शहर के धर्मगुरु, जनप्रतिनिधिगण, क्राइसेस मैनेजमेंट रूप के सदस्यगण, सामाजिक, व्यापारिक व स्वयंसेवी संगठनों के प्रतिनिधिगण और वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी मंगलवार को एक साथ बैठे। यहाँ जीवाजी विश्वविद्यालय के अटल सभागार में सांसद श्री विवेक नारायण शेजवलकर एवं कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह को मौजूदगी में सभी ने एक स्वर में भरोसा दिलाया कि कोरोना की तीसरी लहर को परास्त करने में हम सब कंधे से कंधा मिलाकर प्रशासन का सहयोग करेंगे। सांसद श्री शेजवलकर ने इस अवसर पर कहा कि थोड़ी सी भी असमर्थता की हमें बड़ी कीमत चुकानी पड़ सकती है। इसलिए भीड़ पर नियंत्रण अत्यंत जरूरी हो गया है। हम सब मास्क लगाकर और सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखकर कोरोना संक्रमण को काफी हद तक रोक सकते हैं। हमें चिंता इस बात की भी करनी है कि अस्पतालों पर कम से कम दबाव आए और भी संक्रमितों को बेहतर इलाज की सुविधा मिलती रहे। यह सभी के साझा प्रयासों से ही संभव है। श्री शेजवलकर ने कहा कि अपने परिजनों और घर में आने वाले लोगों को मास्क लगाने के लिये प्रेरित करें। श्री शेजवलकर ने 15 से 18 वर्ष तक के बच्चों का जल्द टीकाकरण पूर्ण करने में सहयोग देने का आह्वान भी किया। जिला पंचायत प्रशासकीय समिति की अध्यक्ष श्रीमती मनीषा यादव ने सभी से कोरोना को लेकर पूरी सावधानी बरतने का आह्वान किया। साथ ही कहा कि शहर की सब्जी मंडियों में भीड़ प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाए। भाजपा जिला अध्यक्ष श्री कमल माखोजानी ने कहा कि कोरोना की तीसरी लहर को रोकने में उनके संगठन की ओर से हर संभव मदद मिलेगी। हर बूथ पर प्रशासनिक दल के सहयोग के लिये दो सेवाभावी कार्यकर्ता उनके संगठन के लिये तैनात किए जायेंगे।

इसके लिये उन्हें प्रशिक्षित भी किया गया है। कलेक्टर श्री कौशलेन्द्र विक्रम सिंह ने कोरोना की तीसरी लहर से निपटने के लिये जिला प्रशासन द्वारा की गई तैयारियों का विस्तार से ब्यौर दिया। साथ ही कहा कि आप सब कोरोना के खिलाफ लड़ाई में नेतृत्व करेंगे, तो जरूर ही हम सब कोरोना को परास्त कर पायेंगे। कलेक्टर श्री सिंह ने आह्वान किया कि सभी जनप्रतिनिधिगण अपने-अपने वार्ड की जिम्मेदारी लें। उन्होंने यह भी कहा कि कोरोना की चैन तोड़ने के लिये केन्ट्रीमेंट जोन भी बनाए जायेंगे। कोरोना की जांच के लिये सभी फीबर क्लीनिक फिर से सक्रिय कर दिए गए हैं। कलेक्टर ने व्यापारिक संगठनों से आग्रह किया कि भीड़ नियंत्रण के लिये अपने स्तर पर व्यवस्था बनाएं, प्रशासन इसमें पूरा सहयोग करेगा। व्यापारीगण चाहें तो बाजार खुलने का समय कम कर सकते हैं अर्थात् शाम को निर्धारित समय से पहले बाजार बंद करने का निर्णय ले सकते हैं। प्रशासन द्वारा राज्य शासन द्वारा जारी निर्देशों के तहत निर्णय लिया जायेगा। श्री सिंह ने सब्जी मंडियों में भीड़ प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाए।

पुनित उद्देश्य से आयोजित हुए संयुक्त विचार मंथन में चेम्बर ऑफ कॉमर्स के मानसेवी सचिव श्री प्रवीण अग्रवाल व शहरकाजी सहित अन्य प्रबुद्धजनों व धर्मगुरुओं ने भी अपने-अपने सुझाव दिए। कार्यक्रम में पूर्व विधायक श्री रमेश अग्रवाल, संत कृपाल सिंह, नगर निगम के पूर्व सभापति श्री गंगाराम बघेल व श्री रजेश माहौर तथा श्री अशोक जैन सहित अन्य जनप्रतिनिधिगण, जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री आशीष तिवारी, स्मार्ट सिटी की सीईओ श्रीमती जयति सिंह, अपर कलेक्टर श्री एच बी शर्मा व श्री ईच्छित गुप्ता, अपर आयुक्त नगर निगम श्री अतेंद्र सिंह गुर्जर एवं कार्यक्रम अधिकारी महिला बाल विकास श्री राजीव सिंह सहित अन्य संबंधित अधिकारी मौजूद थे।

परिचर्चा

बेटी को पल्लवित होने दें : ओजस्विनी विचार मंच



वर्तमान परिदृश्य में लड़कियों के विवाह की आयु विषय पर ओजस्विनी विचार मंच की परिचर्चा आयोजित

ग्वालियर। भारतीय सनातन संस्कृति में विवाह एक संस्कार है, कट्टेकट नहीं। इसलिए इस

पारिवर्तन में बंधन के सपनों की उड़ान में सबसे बड़ी बाधा बाल विवाह है। एक बेटी के यौवन के दहलीज पर कदम रखते से ही उसकी उड़ान को बांध देना कहां तक उचित है..? यह प्रश्न विचारणीय है। भारत में लड़की के विवाह की आयु का निर्धारण समय-समय पर परिस्थिति

जिहाद जैसी घटनाओं पर रोक लगाने की छोट्टी उम्र में जब लड़की स्कूली शिक्षा पूर्ण कर पाती है, कई बार बहकावे और आकर्षण के मकड़जाल में फँस कर जीवन बर्बाद कर लेती है। इन परिस्थितियों में कोर्ट भी न्यूनतम आयु 18 वर्ष होने के कारण उसकी कट्टेडी माँ बाप को नहीं सौंप पाता और एक जीवन बर्बाद हो जाता है। 21 साल में वह परिपक्व होकर अपने लिए उचित जीवनसाथी का चुनाव करने में सक्षम हो पाएगी। उक्त विचार परिचर्चा में भाग लेने वाली बहनों ने रखें। कार्यक्रम में कुल 48 बहनों ने उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यक्रम का संचालन - श्रीमती नीता शुक्ला ने एवं प्रस्तावना - डॉ रितु नामधारी ने रखी। गृहल मीट का व्यवस्थित संचालन श्रीमती मीना शर्मा ने किया एवं मंत्रमुग्ध करने वाला गीत - डॉ.नेहा शर्मा (जबलपुर) ने प्रस्तुत किया। अध्यक्षता - डॉ करुणा सक्सेना (साहित्यकार एवं पाषंड) ने की। मुख्य अतिथि के रूप में - डॉ. रीता मिश्रा (वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ), विशिष्ट अतिथि - डॉ किरण वाजपेई (समाज सेविका एवं ज्योतिषाचार्य) उपस्थित रहीं। अतिथि परिचय डॉ लक्ष्मी शर्मा, श्रीमती साधना गलमले (गुना) एवं श्रीमती योगिता गुप्ता ने दिया। परिचर्चा में डॉ ज्योति दिवाकर (शिवपुरी), डॉ अनीता सेठी, श्रीमती रानी शर्मा, श्रीमती जिज्ञासा जादौन ने भाग लिया। इस अवसर पर अन्य बुद्धिजीवी बहनों ने पूरे समय उपस्थित रहकर कार्यक्रम को सफल बनाया। अंत में आभार प्रदर्शन ओजस्विनी विचार मंच की संयोजिका डॉ कल्पना शर्मा ने किया।

कोरोना से बचाव के लिए जनजागरुकता हेतु अपर अयुक्त ने दिखाई ऑटो को हरीझंडी



ग्वालियर। शहर के नागरिकों को कोरोना से बचाव के लिए गाइडलाइन का पालन करने एवं कोरोना के दोनो डोज लगवाने के लिए प्रेरित करने हेतु नगर निगम ग्वालियर द्वारा जनजागरुकता अभियान चलाया जा रहा है जिसके तहत आमजनों को ऑटो के माध्यम से जागरूक किया जा रहा है। अपर आयुक्त श्री अतेंद्र सिंह गुर्जर ने आज बालभवन से जनजागरुकता ऑटो को हरीझंडी दिखाकर विभिन्न क्षेत्रों के लिए रवाना किया। जनजागरुकता रथों के माध्यम से आमजनों से आग्रह किया जा रहा है कि सभी नागरिक अपने 15 से 18 वर्ष के बच्चों को कोविड का टीका अवश्य लगवाएं तथा बच्चे भी अपने माता-पिता व परिजनों एवं आस पास के लोगों से आग्रह करें कि वह अपने दोनो डोज अवश्य लगवाएं। कोविड के टीके से ही कोरोना का बचाव हो सकता है।



**FITNESS CLUB (unisex)**

**BATCH TIMING**

MORNING 5.30AM TO 10.30AM

ZUMBA - 8.00AM TO 9.00AM

EVENING 5.30PM TO 9.30PM

ZUMBA - 4.30 TO 5.30

Dir. Ruchi Solanki Vishwa Solanki

Contact No. 7000514493, 9770553033