

न्यूज़ ट्रेक....

हुड़ा सहित टी20 में इन खिलाड़ियों ने लगाये हैं शतक

इब्रलिन । भारतीय क्रिकेट टीम के युवा बल्लेबाज दीपक हुड़ा ने आयरलैंड के खिलाफ टी20 में शतक लगाने के साथ ही एक विश्व क्लब में प्रवेश किया है। अब तक रोहित शर्मा, लोकेश राहुल, सुरेश रैना और महिला वर्ग से केवल हरमनीत कौर ने ही टी20 में शतक लगाया है। इस प्रकार हुड़ा शतक लगाने वाले पहले खिलाड़ी हैं। रोहित ने अब चार और राहुल ने दो टी20 शतक लगाये हैं। हरमनीत ने साल 2018 में यूजीलैंड के खिलाफ महिला टी20 विश्व कप में 103 रनों की पारी खेली थी। हुड़ा पुरुष क्रिकेट में भारत की तरफ से शतक लगाने वाले 100वाँ क्रिकेटर हैं। साल 1933 में सबसे पहले लाला अमरनाथ ने टेस्ट मैच में भारत की तरफ से शतक लगाया था। भारतीय टीम इस साल ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 विश्व कप में हिस्सा लेना है। हुड़ा अगर यही ही पारिया खेते रहे तो उनका विश्व कप में क्या ताल है।

बुमराह को इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट में कप्तानी मिलना तय

लंदन । टीम इंडिया के तेज गेंदबाज जसदीप बुमराह को इंग्लैंड के खिलाफ शुक्रवार से शुरू हो रहे एकमात्र क्रिकेट टेस्ट मैच के लिए कप्तान बनाया जाना तय है। रणवीर कप्तान रोहित शर्मा कोरोना संक्रमण के कारण पुनर्वास में हैं। ऐसे में बुमराह कप्तानी के सबसे प्रबल दावेदार बनकर उभरे हैं। एग्जेक्टिव में अब 1 जुलाई से बुमराह फ्लोरी बार अपने अंतरराष्ट्रीय करियर में भारतीय टीम की कप्तानी करते दिखेंगे। इस तरह उन पर गेंदबाजी ही नहीं बल्कि टीम का नेतृत्व करने की भी अतिरिक्त जिम्मेदारी रहेगी। वहीं टीम के कोच राहुल द्रविड़ ने कहा है कि अगर बुमराह को भारतीय टीम की कप्तानी मिलती है तो वह कपिल देव के बाद तेज गेंदबाज टीम की कप्तान सम्भालने वाले दूसरे भारतीय बनेंगे। कपिल ने अंतिम बार 1987 में भारतीय टीम की कप्तानी की थी। इसका मतलब है कि 35 साल बाद कोई तेज गेंदबाज भारतीय टीम की कप्तानी सम्भालेगा।

मलेशिया ओपन के दूसरे दौर में पहुंची सिंधु, साइना हारी

कुआलालंपुर । भारतीय महिला बैडमिंटन स्टार पीवी सिंधु जहां मलेशिया ओपन सुपर 750 बैडमिंटन टूर्नामेंट में जीत के साथ ही दूसरे दौर में पहुंच गयी हैं। वहीं अनुभवी साइना नेहाल पहले दौर में ही हार के साथ ही बाहर हो गयीं। सिंधु ने शानदार प्रदर्शन करते हुए महिला एकल में थाईलैंड की पोर्नपावी चौचुवोंग को सीधे गेम में 21-13 21-17 से हराया पर साइना को अमेरिका की आरिस वैंग के खिलाफ सीधे गेम में 11-21 17-21 से हार का सामना करना पड़ा है। सिंधु अब अगले दौर में थाईलैंड की 21 साल की फिटगामोर्न चानवान से खेलेंगी।



वहीं दूसरे गेम की शुरुआत में ही थाई खिलाड़ी ने सहज गलतियां की, जिससे सिंधु ने 4-2 की बढ़त बनाई। सिंधु ने भी इसके बाद सहज गलतियां की जिससे चौचुवोंग 11-8 की बढ़त बनाने में सफल रही। चौचुवोंग ने 16-10 की बढ़त बनाई, लेकिन सिंधु ने पांच अंक के साथ वापसी की और 17-17 के स्कोर पर बराबरी हासिल कर ली। चौचुवोंग के नेट पर शॉट मारने से सिंधु ने बढ़त बनाई और थाईलैंड की खिलाड़ी के दो शॉट बाहर मारने पर तीन मैच अंक हासिल कर जीत दर्ज की। वहीं मिश्रित युगल में भारत के ही बी सुमित रेड्डी और अंशुनी पोणप्पा की जोड़ी को नोडरलैंड के रोबिन टेबलिंग और सेलेना पीक की जोड़ी ने 15-21 21-19 17-21 से हराया।

कश्यप का सामना विटिड्सर्न से होगा

चैम्पियनशिप के दूसरे दौर में गुरुवार को पी कश्यप का सामना ताईवान के कुनलावुत विटिड्सर्न से होगा। उन्होंने पहले दौर में कोरिया के हियो कांग ही को 21-12 21-17 से हराकर पुरुष एकल के दूसरे दौर में प्रवेश किया था। बी साई प्रणीत और समीर वर्मा प्रतिस्पर्धा के मैक्स सिंगल्स के पहले ही राउंड में हारकर बाहर हो गए थे।

विराट से शतक नहीं मैच विजेता पारी चाहते हैं : द्रविड़

बर्मिंघम । भारतीय टीम के मुख्य कोच राहुल द्रविड़ ने कहा है कि वह इंग्लैंड के खिलाफ शुक्रवार से शुरू हो रहे एकमात्र टेस्ट मैच में मुख्य बल्लेबाज विराट कोहली से अच्छी पारी की उम्मीद कर रहे हैं पर शतक को लेकर उनपर कोई दबाव नहीं है। द्रविड़ ने कहा कि हम चाहते हैं कि विराट टीम को जीत दिलाने वाला प्रदर्शन करें, शतक जरूरी नहीं है। गौरतलब है कि विराट पिछले दो साल से शतक नहीं लगा पाये हैं। द्रविड़ ने इस धारणा को आधारहीन करार दिया है जिसमें कहा जा रहा है कि विराट में प्रेरणा की कमी है। कोच ने कहा कि खिलाड़ी अलग-अलग दौर से गुजरते हैं और मुझे नहीं लगता कि विराट में प्रेरणा को कहीं नहीं कमी है। गौरतलब है कि इससे पहले आर्डीएल के 15 वें सत्र में भी कोहली का प्रदर्शन उम्मीद के अनुरूप नहीं रहा था। द्रविड़ ने कहा, हमेशा शतक अहम नहीं है। इससे पहले केंपटाउन में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ कटिन हालात में बनाए गए उनके 79 रन भी बेहतरोंन थे। विराट ने अपने करियर में इतने ऊंचे मानदंड बनाए हैं कि लोग उससे शतक की ही उम्मीद करते हैं पर एक कोच के तौर पर मैं उससे मैच विजेता वाला प्रदर्शन चाहता हूँ। भले ही वह 50 या 60 रन ही बनें ना हों।

टीम इंडिया को एग्जेक्टिव में 55 साल से जीत नहीं मिली है। भारतीय टीम ने वहां अब तक सात टेस्ट खेले हैं। जिसमें छह में उसे हार मिली थी जबकि एक मैच बराबरी पर रहा था।

आजम तीनों प्रारूपों में शीर्ष-5 बल्लेबाजों में शामिल

दुबई । आईसीसी की ताजा रैंकिंग में पाकिस्तान क्रिकेट टीम के कप्तान बाबर आजम तीनों ही प्रारूपों टेस्ट, एकदिवसीय और टी20 में विश्व के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज के रूप में सामने आये हैं। बाबर एकदिवसीय, टी20 और टेस्ट तीनों ही प्रारूपों में शीर्ष-5 बल्लेबाजों में शामिल हैं। एकदिवसीय और टी20 में तो वह विश्व के शीर्ष बल्लेबाज हैं जबकि, टेस्ट में बाबर को चौथा स्थान मिला है। इस पाक बल्लेबाज ने सबसे लंबे समय तक टी20 के नंबर-1 बल्लेबाज बने रहने की उपलब्धि हासिल की है। इससे पहले भारतीय टीम के पूर्व कप्तान विराट के नाम यह रिकार्ड था। विराट पिछले दशक में 1013 दिन तक टी20 के नंबर-1 बल्लेबाज थे जबकि बाबर अब उनसे आगे निकल गये हैं। वह 818 रेटिंग अंकों के साथ बल्लेबाजों की टी20 रैंकिंग में पहले नंबर पर हैं। दूसरे स्थान पर पाक के ही विकेटकीपर बल्लेबाज मोहम्मद रिजवान हैं। उनके 794 रेटिंग अंक हैं। विराट अभी सातवें स्थान पर हैं। उन्हें 2 स्थान का नुकसान हुआ है। विराट 21वें और रोहित शर्मा 19वें स्थान पर हैं। आयरलैंड के खिलाफ टी20 सीरीज में शानदार शतक के बाद भारतीय टीम के बल्लेबाज दीपक हुड़ा ने 414 स्थान की लंबीछलांग लगाई है और अब वह 104वें

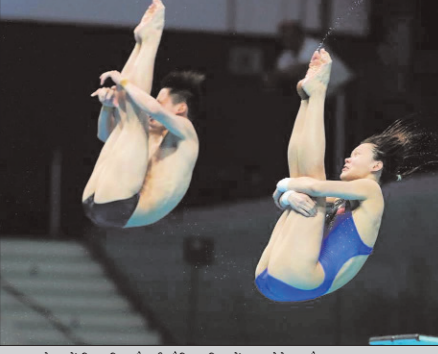


पायदान पर आ गए हैं। टी20 के शीर्ष-10 गेंदबाजों में भी एक भी भारतीय खिलाड़ी को जगह नहीं मिली है। भुवनेश्वर कुमार टी20 में 14वें स्थान के साथ ही भारत के शीर्ष गेंदबाज हैं। टी-20 रैंकिंग में शीर्ष दस में भारत के केवल एक खिलाड़ी ईशान किशन को अवसर मिला है। ईशान सातवें नंबर हैं, जिन्हें एक पायदान का घाटा हुआ है। वहीं बल्लेबाजों की टेस्ट रैंकिंग में इंग्लैंड के पूर्व कप्तान जो स्टू शीर्ष पर कायम हैं। डेविल मिचेल चार स्थान ऊपर आकर 12वें स्थान पर आ गए हैं। वहीं, उनके साथी टॉम ब्लैंडले 11 स्थान ऊपर आकर 20वें स्थान पर आ गए हैं। मार्नेस लवुगाने दूसरे और स्टीव स्मिथ टेस्ट के नंबर-2 बल्लेबाज हैं। अगर टी रैंकिंग को बात करें तो बाबर आजम दीपक हुड़ा ने 414 स्थान की लंबीछलांग लगाई है और अब वह 104वें

एंडरसन, फोक्स भारत के खिलाफ टेस्ट से करेंगे वापसी

बर्मिंघम । इंग्लैंड के मुख्य तेज गेंदबाज जेम्स एंडरसन को शुक्रवार से भारतीय टीम के खिलाफ शुरू हो रहे एकमात्र क्रिकेट टेस्ट मैच में शामिल किया जा सकता है। एंडरसन एडो में चोट के कारण न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट मैच में नहीं खेल पाये थे। एंडरसन ने कहा, ' न्यूजीलैंड के खिलाफ पिछला टेस्ट नहीं खेलने से निराश हूँ पर अब मैं फिट हूँ और भारतीय टीम के खिलाफ खेलूंगा।' एंडरसन की टीम में वापसी हुई तो भारतीय टीम के बल्लेबाजों को सतर्क रहना होगा क्योंकि वह इंग्लैंड के अब तक के सबसे सफल टेस्ट गेंदबाज हैं। टेस्ट मैचों में एंडरसन ने भारतीय टीम के कई कप्तानों को विराट कोहली को भी पिछली बार रनों के लिए

संघर्ष पर मजबूर कर दिया था। उन्होंने अब तक 7 बार कोहली को आउट किया है। विराट जैसे भी आजकल अच्छे फॉर्म में नहीं है इसलिए उनके लिए इस गेंदबाज से निपटना आसान नहीं रहेगा। एंडरसन के अलावा विकेटकीपर बल्लेबाज बेन फोक्स भी इस मैच के लिए टीम में शामिल किये गये हैं। कोवी टीम के खिलाफ पिछले मैच में कोरोना संक्रमण के कारण वह शामिल नहीं थे। अब वह ठीक हो गये हैं और बर्मिंघम में टीम के साथ जुड़ गये हैं। शुक्रवार को एग्जेक्टिव में शुरू हो रहा टेस्ट मैच पिछले साल की सीरीज का ही बचा हुआ पांचवां मैच था। तब इसे कोरोना संक्रमण के कारण नहीं खेला गया था।



बुद्धपेस्ट में फिना विश्व तैराकी चैम्पियनशिप में भाग लेते हुए तैराक।

वार्ड क्रं. 11 बिरसुड़ी से जनपद पंचायत सदस्य पद हेतु

जुझारू, कर्मठ, ईमानदार, लगनशील, महिला प्रत्याशी

श्रीमती राधा महेन्द्र शर्मा (पत्रकार)

को

फसल काटता हुआ किसान

के निशान पर मोहर लगाकर भारी मतों से विजयी बनावें।

चुनाव चिन्ह

अध्यक्ष

जल उषभोक्ता संस्था पिपाड़ी

ऋषभ शर्मा (LIC अभिकर्ता)

मनोज शर्मा (पत्रकार)

M.: 9754422061, 9165128669, 9926614074

निवेदक: समस्त ग्रामवासी एवं मित्रगण

वार्ड 20 से पार्षद पद हेतु
 भाजपा के कर्मठ, ईमानदार, लगनशील
 शिक्षित, सरल स्वभाव महिला प्रत्याशी

श्रीमती मंजुला जितेन्द्र सिंह कुशवाह

सुमन शर्मा
 महापौर प्रत्याशी

कमल के फूल
 के सामने वाला बटन दबाकर
 भारी मतों से विजयी बनायें

चुनाव चिन्ह

निवेदक
 समस्त वार्ड
 वासी 20
 एवं
 भाजपा
 कार्यकर्ता







पहली बार खुद से मेकअप करती नजर आई दिशा पाटनी

अगर बॉलीवुड की सबसे मोल्ड और हॉट अभिनेत्री की बात करें तो इस लिस्ट में सबसे पहले नाम दिशा पाटनी का आता है। दिशा पाटनी अक्सर अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर अपनी हॉट और सेक्सी तस्वीरें शेयर करती रहती हैं। जिसको उनके चाहने वाले भी काफी ज्यादा पसंद करते हैं। अब हाल ही में दिशा पाटनी ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है। जिसमें वो अपने शूट के लिए खुद ही मेकअप करती हुई दिखाई दे रहे हैं। इस दौरान दिशा पाटनी के बाल उनके आउट्रिस्ट बांधते हुए दिखाई दे रहे हैं। वहीं अभिनेत्री दिशा खुद ही अपना मेकअप करते हुए नजर आ रही हैं। अभिनेत्री काफी जल्दी-जल्दी अपना मेकअप करती दिखाई दे रही हैं। इस वीडियो को शेयर करते हुए लिखा कि, मैंने पहली बार एक बांड के लिए खुद अपना मेकअप किया है। जबकि मेरे हेयर स्टाइल को जोया ने बनाया है। सोशल मीडिया पर अभिनेत्री दिशा पाटनी का ये अंदाज वायरल हो रहा है। जिसमें उनके चाहने वालों की अलग-अलग प्रतिक्रिया सामने आ रही है। उनके इस वीडियो को अब तक करीब लाखों लोग लाइक और कमेंट कर चुके हैं अगर हम बात करें दिशा पाटनी के काम की तो आने वाले दिनों में कई फिल्मों में दिखाई देने वाली है। जिसमें उनकी फिल्म राधे- योर फीट वाटेड भाई शामिल है। इस फिल्म में दिशा पाटनी सलमान खान के साथ दूसरी बार स्क्रीन शेयर करते हुए दिखाई देंगी। वहीं इससे पहले उन्होंने सलमान खान के साथ फिल्म भारत में काम किया था। इसके अलावा दिशा पाटनी फिल्म एक विलन रिटर्न फिल्म में भी नजर आने वाली है।

रुद्राक्ष जायसवाल ने की टीवी शो रुद्रकाल से छोटे पर्दे पर वापसी

रुद्राक्ष जायसवाल एक युवा और उत्साही लड़के हैं, जिन्होंने साल 2013 में स्टार प्लस पर प्रसारित होने वाले मेगाम ओपस महाभारत में सहदेव की भूमिका के साथ अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद, एक किशोर के रूप में, उन्होंने सीरीज और फिल्मों में कई प्रमुख भूमिकाएं निभाईं। उदाहरण के तौर पर हाल ही में रीलीज हुई हॉलीवुड फील एक्सट्रेशन में उन्होंने एवेंजर्स फेम क्रिस हेमस्वर्थ के साथ काम किया। दर्शकों में एक बार फिर उत्साह बढ़ाते हुए, प्रतिभाशाली अभिनेता रुद्राक्ष अब स्टार प्लस की अपकमिंग सीरीज रुद्रकाल में अंशुमान चितौड़ा की भूमिका के लिए पूरी तरह तैयार हैं। अपनी बहुआयामी और असाधारण यात्रा की ओर बढ़ते हुए, रुद्राक्ष ने फिल्मों की दुनिया में कदम रखा। अपनी उपलब्धियों की लंबी सूची के अतिरिक्त वह मल्टीस्टार फिल्म एक्सट्रेशन का भी एक हिस्सा रहे, जिसमें क्रिस हेमस्वर्थ, रणवीर हुड्डा, पंकज त्रिपाठी और अन्य महत्वपूर्ण कलाकार भी शामिल हैं।

हिना खान ने जिम आउटफिट में करवाया फोटोशूट



हिना खान ने करवाया फोटोशूट फिल्म एक्ट्रेस हिना खान कई टीवी शो में काम कर चुकी है इसके अलावा यह ये रिसात बना कहलता है और कसौटी जिनगी की जैसे शो में नजर आ चुकी है। फिल्म एक्ट्रेस हिना खान कई टीवी शो में काम कर चुकी है इसके अलावा यह ये रिसात बना कहलता है और कसौटी जिनगी की जैसे शो में नजर आ चुकी है। हिना खान एक स्टूडल आइकॉन के तौर पर भी जानी जाती है हिना खान फिटनेस फिक् भी है और जिम में जमकर पसीना भाटी है। हिना खान को जिम आउटफिट में देखा जा सकता है इसमें वह काफी खूबसूरत लग रही है हिना खान ने ब्लू और वेट कलर को वर्कआउट सेशन ड्रेस पहन रखी है। हिना खान सोशल मिडिया पर काफी एक्टिव है वह अक्सर अपनी फोटोज और वीडियो पोस्ट करती रहती है उनकी इन फोटोज वीडियो काफी पसंद किए जाते हैं। हिना खान ने अपने बॉयफ्रेंड रॉकी जायसवाल को घरवालों से भी मिलवा दिया है इसके चलते दोनों अब कभी भी शादी कर सकते हैं हिना खान ने कई नए प्रोजेक्ट्स भी साइन किए हैं।

नगर पालिका परिषद शिवपुरी के वार्ड क्र 08 से

पार्षद पद हेतु

शिखित, विश्वसनीय, हर समय उपलब्ध, लगनशील, योग्य एवं स्थानीय प्रत्याशी

अनिल कुशवाह को

“ **जीप** ”

के सामने वाला बटन दबाकर
 अपना अमूल्य मत देकर
 आशीर्वाद प्रदान करें

चुनाव चिन्ह




निवेदक- समस्त मतदाता एवं वार्ड वासी वार्ड क्र 08

अगर मेकअप की नहीं है अच्छी समझ

अपनाएं ये प्रोडक्ट्स जो देते हैं लुकस को परफेक्ट रिजल्ट



आजकल लड़कियों को मेकअप करना बहुत पसंद होता है। यही कारण है कि बाजार में भी मेकअप के अलग अलग तरह के मेकअप प्रोडक्ट मौजूद हैं। अमतौर पर महिलाएं घंटों ऑनलाइन स्टोर्स पर मेकअप प्रोडक्ट्स की विडो शॉपिंग करती रहती हैं। कई बार ऐसा होता है कि बिना सोचे समझे भी हम कुछ मेकअप प्रोडक्ट खरीद लेते हैं और बिना समझे यूज कर लेते हैं। ये हमेशा ही होता है कि महिलाएं कुछ नया ट्राय करने की कोशिश करती रहती हैं, मेकअप लुकस के साथ भी और मेकअप प्रोडक्ट्स के साथ भी। हम ऐसे ही कुछ मेकअप प्रोडक्ट्स का जिज्ञास कर रहे हैं जिन्हें हम ट्राय तो करते हैं और अच्छे से जांचा-परखा भी है और जिनमें से कुछ के रिजल्ट्स बहुत अच्छे लगे हैं। ऐसे ही कुछ मेकअप प्रोडक्ट आज हम शेयर कर रहे हैं, जिनको आपको अपनी लाइफ में शामिल करना चाहिए।

मैट लिपस्टिक

लिपस्टिक महिलाओं का फेवरिट मेकअप प्रोडक्ट होता है और यह इस्टेटली लुक को ब्राइटन कर देता है। हालांकि कई बार लिपस्टिक स्मज होने से और हेवी फॉर्मूला लुक खराब हो जाता है। ऐसे में हमेशा ही मैट लिपस्टिक को यूज करें। इसमें ना कीज या क्रेमस पड़ते हैं और ये ना ही स्मज होता है।

हाइलाइटर

हाइलाइटर एक ऐसा मेकअप प्रोडक्ट है जो बूटिकियों में आपके स्थान से लुक को अट्रैक्टिव बना सकता है। आजकल हाइलाइटर स्टाइल को उभारने के लिए लाइटवेट को खूब यूज करती हैं। हालांकि इतना ज्यादा यूज कई बार लुक भी खराब कर देता है। आप अपनी उम्रवर्गी पर भी अगर इसकी थोड़ी सी मात्रा लेकर अपने हाइलाइटर पर ब्लेंड करते हैं तो भी ये बहुत अच्छा लुक देता है।

कंसीलर

कई बार डॉकर्स आपको अजीब सा फील कराते हैं। ऐसे में आप इन्हें कंसीलर का यूज कर सकती हैं। चेहरे के कुछ हिस्सों पर थोड़ी-बहुत मिमडेवियन और एफेक्टिव कंसीलर से कंसीलर बहुत ज्यादा जरूरी है। आप मिमडेवियन कंसीलर को कंसीलर को शामिल कर सकती हैं।

सेटिंग पाउडर

बहुत लोग थकान से प्रोडक्ट को अपने मेकअप फिट में जरूरी सा मानते हैं। खासतौर पर बिनामई डेविलू भी जरूरी नहीं समझते हैं। लेकिन अगर आपकी ओवरऑल फिट तो ये प्रोडक्ट बहुत अहमियत रखता है। ये ना सिर्फ आपके मेकअप को एक बहुत अच्छा मैच देता है बल्कि ये आपके मेकअप को लंबे समय तक टिकाव रखने में भी सहायक है।

आइशैडो

आइ मेकअप अपने लुक को हमेशा सबसे खूबसूरत बनाता है। अगर आप काजल और लाइन लगाते हैं तो आइशैडो जरूर लगाएं। ये आपके लुक को परफेक्ट बनाने का काम करता है। मास्ट में कई तरह से आइशैडो मौजूद हैं, जो आपके लुक को परफेक्ट बनाते हैं।

स्वास्थ्य के लिए मुसीबत बन सकता है सेब का अधिक सेवन, हो सकती हैं ये समस्याएं

सेब का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है क्योंकि इसमें पॉलीफेनॉलस, डायटरी फाइबर, कैरोटीनॉयड, आयरन, पोटैशियम, प्रोटीन, फास्फोरस और कार्बोहाइड्रेट जैसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसी वजह से लोग इसका सेवन करना पसंद करते हैं, लेकिन अगर सेब का अधिक सेवन किया जाए तो यह आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। आइए आज आपको बताते हैं कि सेब का अधिक सेवन करने से किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।



पेट संबंधी समस्याओं का रहता है खतरा

जरूरत से ज्यादा सेब का सेवन करने से गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सिस्टम प्रभावित होता है, जिसके कारण पेट में गैस, जलन और कब्ज जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। दरअसल, सेब में फाइबर की अधिकता होती है और अधिक फाइबर के सेवन से पाचन क्रिया पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप सीमित मात्रा में ही सेब का सेवन करें ताकि आपको किसी भी तरह की पेट संबंधी समस्या से जूझना न पड़े।

बढ़ सकता है वजन

सेब का अधिक सेवन बढ़ते वजन का कारण बन सकता है और इसकी मुख्य वजह इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी है। इस समस्या को सामान्य न समझें क्योंकि यह शरीर को कई अन्य बीमारियों का घर बना सकती है। इसलिए रोजाना सीमित मात्रा में ही सेब का सेवन करें। वैसे कभी-कभी कुछ शारीरिक समस्याओं के कारण भी लोगों का वजन बढ़ने लगता है, इसलिए बढ़ते वजन की समस्या की असल वजह जानने के लिए डॉक्टर से संपर्क करें।

लो ब्लड प्रेशर का बन सकता है कारण

अगर आपको लो ब्लड प्रेशर यात्रि निम्न रक्तचाप की समस्या रहती है तो ऐसे में आपको पूल से भी सेब का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल, जरूरत से ज्यादा सेब का सेवन करने से आपका ब्लड प्रेशर और भी ज्यादा कम हो सकता है। इसलिए अगर आपको पहले से ही लो ब्लड प्रेशर की समस्या है तो सेब का अधिक सेवन करना आपके लिए खतरनाक साबित हो सकता है और आपको कई गंभीर परेशानियां हो सकती हैं।

दांतों का स्वास्थ्य हो सकता है प्रभावित

सेब का अधिक सेवन दांतों के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। कई अध्ययनों में इस बात का जिक्र मिलता है कि सेब में एक ऐसा एसिड मौजूद होता है, जो अगर दांतों के संपर्क में ज्यादा आता है तो इससे दांत संवेदनशील हो जाते हैं। वहीं, दांतों में संवेदनशीलता से दांतों में दर्द और इनके टूटने की संभावना अधिक हो सकती है। अगर आपको अपने दांतों में संवेदनशीलता महसूस होती है तो तुरंत दंत चिकित्सक से संपर्क करें।



सर्दियों में बच्चों को हाइड्रेट रखने के लिए अपनाएं ये तरीके

समय-समय पर पिलाते रहें पानी

सर्दियों में बच्चे न तो खुद पानी के सेवन पर ध्यान देते हैं बल्कि बच्चों को भी पानी पिलाना भूल जाते हैं। लेकिन इस मौसम में भी बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाना जरूरी है। अगर बच्चे तो बच्चों को पानी के साथ-साथ अन्य पेय पदार्थ भी पिला सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि पेय पदार्थ स्वस्थानुसार होने चाहिए। इसके लिए आप बच्चे की डाइट में नरियस फलों, फलों का रस और स्मूदी आदि को शामिल कर सकते हैं।

बच्चे को पिलाएँ सुप

उठ के मौसम में बच्चे को सुप का सेवन करना भी बेहतर विकल्प है क्योंकि यह न सिर्फ बच्चे को हाइड्रेट रखने में मदद करेगा बल्कि इससे उन्हें गर्माहट भी महसूस

होगी। आप बच्चे को खीरे का सुप या टमाटर का सुप बनाकर पिला सकते हैं क्योंकि ये सॉल्सिड उन्हें हाइड्रेट रखने में मदद कर सकती हैं। हालांकि, सुप में मसूर के अलावा कोई अन्य मसाले न डालें क्योंकि इससे बच्चे के पेट में जलन हो सकती है।

बच्चे को फ्रूट पल्प दें

आप चाहें तो सर्दियों में बच्चे को हाइड्रेट रखने के लिए उनकी डाइट में परफ्रूट पेप यांनी फल का गुन शामिल कर सकते हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि फल में पानी की अच्छी मात्रा होती है, जिससे बच्चे का शरीर हाइड्रेट रहेंगे। हालांकि, ध्यान रखें कि आप बच्चे को अगर परफ्रूट पेप दें रहें तो उसे रूम टेम्परेचर पर ही दें क्योंकि यह बच्चे के शरीर के

अंदरूनी तापमान को ठीक रखेगा।

बच्चे को स्नानपान करावाएँ

अगर आपका बच्चा बहुत छोट्टा है तो सर्दियों में उसे डिहाइड्रेशन की समस्या से बचाने के लिए स्नानपान करावाएँ। स्नानपानी की मदद से बच्चे को कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रखा जा सकता है। इसके लिए पानी बच्चे को दिन में कई बार स्नानपान करावा सकती हैं। इससे बच्चे का शरीर हाइड्रेट भी रहेगा और उठ के मौसम में उसकी पोप प्रतिक्रिया भी मजबूत रहेगी। वहीं, इससे उसके मानसिक स्वास्थ्य को भी कई लाभ मिलेंगे।

बच्चे को कब से और कितना पानी पिलाना चाहिए?

बच्चे को छह महीने तक तो पानी पिलाने की जरूरत नहीं है क्योंकि इस दौरान सिर्फ मां का दूध ही बच्चे के लिए फायदेमंद है। आप चाहें तो सातह महीने से बच्चे को पानी देना शुरू कर सकते हैं।

नगर निगम ग्वालियर के वार्ड क्र. 27 से पार्षद पद हेतु
 योग्य, कर्मठ, लगनशील, ईमानदार, विकासशील
 एवं सेवा के लिये संकल्पित महिला प्रत्याशी
श्रीमती भारती सूरज लक्षकार
 को चुनाव टेलीफोन चिन्ह
 मो. 8839593670, 9098651883
 पुत्रवधु मदन लक्षकार
 के सामने वाला बटन दबाकर भारती से विजयी बनारें
 निवेदक : समस्त वार्ड वासी वार्ड क्र. 27
 संपर्क : कलिका अलिया, फोन-9630361136

गैस के चूल्हे को आसानी से साफ करने के लिए अपनाएं ये घरेलू नुस्खे



सर्दियों की ऐसी कई चीजें हैं जिनकी नियमित तौर पर सफाई बेहद जरूरी है और इन्हें चीजों में से एक है गैस का चूल्हा। इसकी रोजाना सफाई करना इसलिए जरूरी है क्योंकि अक्सर खाना पकाने समय इस पर कुछ न कुछ गिर जाता है और इस गंदगी के कारण इस पर कोटापू पनपने लगते हैं। चलिए फिर आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू तरीके बताते हैं जिन्हें अपनाकर आप गैस के चूल्हे को आसानी से सफाई कर सकते हैं।

सिरका आसानी का काम: अगर आप अपने गैस के चूल्हे की अच्छे से सफाई करना चाहते हैं तो इसके लिए आप सिरके का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक सें बोतल को आधा पानी और आधा सिरके से भरकर उन्हें अच्छे से मिलाएं और फिर इन्हें थोड़ी दूरी से पूरे चूल्हे पर छिड़कें। इसके बाद चूल्हे को 15-20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में एक भांडोकाइबर कपड़े से चूल्हे को पोंछ दें। यकीनन इससे आपका चूल्हा चमक उठेगा।

नींबू का रस करेगा मदद: गैस के चूल्हे को अच्छे से साफ करने में नींबू का रस भी आपकी काफी मदद कर सकता है। इसके लिए एक कटोरी पानी में चार बड़ी चम्मच नींबू का रस मिलाएं और फिर इस मिश्रण को सॉफ्ट-ब्रिस्टल्स वाले ब्रश की मदद से पूरे चूल्हे पर लगाकर इसे 25 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अंत में चूल्हे को भांडोकाइबर कपड़े की मदद से पोंछ लें।

सिरका और बेकिंग सोडा का करें इस्तेमाल: सिरका और बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करके आप न सिर्फ गैस के चूल्हे को सतह बल्कि इसके बर्नर की भी अच्छे से सफाई कर सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में आधा कप सिरका और एक बड़ी चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं और फिर इस मिश्रण को गैस चूल्हे की सतह पर छिड़क दें। वहीं बर्नर को रातभर के लिए इस मिश्रण में

डूबोकर रख दें। आपकी सुबह दोनों ही चीजों को भांडोकाइबर कपड़े की मदद से पोंछ दें।

अमोनिया का है कारगर: अमोनिया की मदद से भी आप अपने गैस के चूल्हे को अच्छे से साफ कर सकते हैं। इसमें एकसफॉल्टिएटिंग प्राॉर्टीज होती हैं जो न सिर्फ चूल्हे की सतह बल्कि बर्नर और प्रेट्स के अंदर छुपी गंदगी को भी बाहर निकाल सकती हैं।

कर्मठ, ईमानदार, मेहनती, जुझारू, लगनशील, कर्मशील, सरल स्वभाव की कांग्रेस प्रत्याशी
कमलेश बलवीर सिंह तोमर
 को वार्ड क्रमांक-19 से पार्षद पद हेतु हाथ के पंजे के सामने वाला बटन दबाकर भारी बहुमत से विजयी बनाईये।
 चुनाव चिन्ह
कमलेश बलवीर सिंह तोमर
 कांग्रेस प्रत्याशी- वार्ड क्रमांक 19

नगर निगम वार्ड नं. 07 पार्षद पद हेतु
श्रीमती वंदना-आशीष तोमर
 को वार्ड क्रमांक-19 से पार्षद पद हेतु हाथ के पंजे के सामने वाला बटन दबाकर भारी बहुमत से विजयी बनारें
 चुनाव चिन्ह
कमलेश बलवीर सिंह तोमर
 कांग्रेस प्रत्याशी- वार्ड क्रमांक 19

मतदान सामग्री लेकर मतदान दल पहुंचे मतदान केन्द्र कलेक्टर एवं एसपी ने किरनापुर एवं लांजी पहुंचकर मतदान दलों को रवाना कराया

रिश्ता कट्टर ब्यूरो चीफ पुष्पांजली टुडे

बालाघाट। जिला पंचायत सदस्य, जनपद पंचायत सदस्य, सरपंच एवं पंच के निर्वाचन के लिए द्वितीय चरण में 01 जुलाई 2022 को विकासखंड लांजी, किरनापुर एवं कटगी के ग्रामों में मतदान कराया जाएगा। द्वितीय चरण में 01 जुलाई को होने वाले मतदान के लिए आज 30 जून को मतदान दलों को मतदान सामग्री के साथ मतदान केन्द्रों पर सुरक्षित पहुंचा दिया गया है। मतदान दलों को मतदान सामग्री का वितरण विकासखंड मुख्यालय से किया गया और वहां से उन्हें संबन्धित मतदान केन्द्रों के लिए रवाना किया गया।

कलेक्टर डॉ गिरीश कुमार मिश्रा एवं पुलिस अधीक्षक श्री समीर सोरभ ने आज 30 जून को किरनापुर एवं

लांजी पहुंचकर मतदान दलों को मतदान सामग्री वितरण कार्य, उनकी भोजन व्यवस्था एवं रवाना होने के लिए वाहनों की व्यवस्था को देखा। इस दौरान उन्होंने मतदान दलों को मतदान सामग्री के साथ बसों से मतदान केन्द्रों के लिए रवाना करवाया। इस दौरान उन्होंने मतदान दलों के सदस्यों से कहा कि वे प्रशिक्षण में बराबरे अनुसार एवं राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देशों के अनुरूप स्वतंत्र एवं निष्पक्ष मतदान सम्भव करावें। दोपहर 03 बजे मतदान समिति के समय तक जितने भी मतदान मतदान केन्द्र में आ जाते हैं, उन्हें कतार में खड़ा कर पीठासीन अधिकारी के इस्तारख वाली पंचियां

प्रदान कर दी जायें। मतदान के बाद मतगणना का कार्य भी करना है। मतगणना के दौरान आयोग के निर्देशों



का कड़ाई से पालन करें और अपना कार्य जिम्मेदारी के साथ करें। सभी मतदान केन्द्रों पर सुस्था के पुख्ता

इंतजाम किये गये हैं। मतदान या मतगणना में किसी भी व्यक्ति द्वारा किसी भी तरह का व्यवधान करने की

कोशिश की जाये तो तत्काल अपने सेक्टर आफिसर से सम्पर्क करें। मतदान दलों के मतदान केन्द्र पहुंचने

पर वहां के स्थानीय शासकीय सेवकों द्वारा उनका स्वागत किया गया। त्रिस्तरीय पंचायत निर्वाचन-2022 में मतदान का समय प्रातः 07 बजे से दोपहर 03 बजे तक रखा गया है। मतदान वाले ग्रामों से 05 किलोमीटर के दायरे में आने वाली समस्त महिला दुकानों को बंद करा दिया गया है। मतदान केन्द्रों पर मतदान दलों के लिए भोजन एवं नारते की व्यवस्था की गई है, जिसका मतदान दल के सदस्यों को निर्धारित दर के अनुसार भुगतान करना होगा।

01 जुलाई 2022 को मतदाता बिना किसी व्यवधान के अपना मतदान कर सकें इसके लिए कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ मिश्रा द्वारा विकासखंड लांजी, किरनापुर एवं कटगी के लिए सार्वजनिक अवकाश घोषित किया है।

सार्वजनिक अवकाश में दुकानों, फैक्ट्रियों एवं कार्यालयों में अवकाश रहेगा।

नेवगांव खूद, निम्देवाड़ा एवं दुंडे के मतदान केन्द्र पहुंचे कलेक्टर

कलेक्टर डॉ गिरीश कुमार मिश्रा, पुलिस अधीक्षक श्री समीर सोरभ एवं जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री विवेक कुमार ने किरनापुर विकासखंड के ग्राम नेवगांव खूद, निम्देवाड़ा एवं दुंडे के मतदान केन्द्र पहुंचकर वहां की व्यवस्थाओं को देखा। इन केन्द्रों पर मतदान पहुंच चुका था। उन्होंने नेवगांव खूद के मतदान दल के पीठासीन अधिकारी श्री दयानंद बिसेन एवं अन्य केन्द्रों के मतदान दल से केन्द्र में उल्लेख सुविधाओं की जानकारी ली।

जिला पंचायत शिवपुरी से वार्ड क्रमांक 19 से जिला पंचायत सदस्य से विजयश्री प्राप्त की

हरिओम परिहार पुष्पांजली टुडे खनियाधाना श्री अमित पड़रिया शंकर भैया 3200 वोटों से जीत हासिल की और सभी नागरिक वंधुओं ने बहुत ही भव्य स्वागत किया बुजुर्गों से लेकर महिलाओं ने

नारियल देखकर स्वागत किया ऐसे गरीबों को मदद देने वाले बा जन जन के लाडले एवं गरीबों के मसीह हर संभव से मदद करने वाले हर गरीब की मदद करने वाले जिला पंचायत शिवपुरी से वार्ड क्रमांक 19 से विजयश्री प्राप्त की श्री अमित पड़रिया शंकर भैया आज 3200 वोटों से जीत हासिल की है और उनका आज जगह-जगह भव्य स्वागत हुआ



सामान्य नागरिकों के लिए लगाया शीतल जल वाटर कूलर

जोशी परिवार के मुखिया स्वर्गीय श्री सीताराम जोशी स्वर्गीय धर्मपत्नी श्री रामकली जोशी के मुखिया का अभी हाल ही में स्वर्गवास होने के उपरान्त पांचों पुत्रों के द्वारा अपने निवास निवास जोशी नगर जोशी पाण्डे फैक्ट्री पर सामान्य नागरिकों के लिए शीतल जल वाटर कूलर उषा कंपनी का जन सुविधाओं का ध्यान रखते हुए गर्मी का ध्यान रखते हुए वाटर पुल की व्यवस्था करवाई गई है जोशी परिवार के द्वारा भिंड जिले में एक ऐसी मिसाल पेश की है जो कि सबको एक मार्गदर्शन एवं एक अनोखी मिसाल पेश की. यही भी ध्यान देने योग्य है की इस कार्य को शुरुआत घर में लगुन फरवद्वार 29.06.2022 को आना था उसी दिन



पिता के नाम से वाटर कूलर जनता के लिए समाज में एक अनोखी मिसाल पेश की है जोशी ऐसे कार्य अपने माता-पिता के मार्गदर्शन को इससे प्रेरणा प्राप्त होगी और

परिवार एक भिंड में रेसा परिवार है पांचों भाई एक ही मकान एक ही किचन में भोजन व्यवस्था शाम को पांच भाई पांच बहुरे एक साथ शाम को भोजन करते हैं और हर हर्षोल्लास से अपने जीवन यापन कर रहे हैं भिंड जिले के एक प्रतिष्ठित व्यवसाई है अनोखी मिसाल पेश की है इस प्रकार परिवार के द्वारा निश्चित रूप से भिंड जिले का नाम रोशन किया है कामना करते हैं कि समाज को इससे प्रेरणा प्राप्त होगी और

मेडिकल कॉलेज क्षेत्र के आसपास हो रहे अतिक्रमण को किया साफ



अनिल कुशवाह ब्यूरो पुष्पांजली टुडे शिवपुरी- खबर पिजिकल थाना क्षेत्र अंतर्गत आने वाले मेडिकल कॉलेज के आसपास हो रहे अतिक्रमण को लेकर कलेक्टर पुलिस एवं प्रशासन द्वारा 24 शेट का अक्टोमेय दिया गया था जिसके बाद ज्यादातर लोगों ने अपना अतिक्रमण खूद ही हटा लिया लेकिन निचोने अतिक्रमण नहीं हटाया था उनका अतिक्रमण आज प्रशासन द्वारा शक्ति के साथ हटाया गया। इस दौरान सीएमओ नगरपालिका शैलेश अवस्थी, टी आई कोतावली सुनील खेमरिया,यातायात प्रभाती रणवीर सिंह यादव, सुबेदार प्रियंका घोष एवं नगर पालिका वा पुलिस का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

कैम्पस सलेक्शन

Minda Kosei Pvt Ltd.

Ahemdabad Gujrat

Interview Date :

Date :- 29 June 2022

Time :- 10 Am to 2Pm

कैम्पस सैलेक्शन परीक्षा स्थल

VEDANTA PVT ITI

BHIND ROAD MEHGAON

Disst. Bhind (M.P.)

Contact No. :- 7999312951

7000404914

7694927881

Eligible Criteria

- Gender - M + F
- Qualification: ITI Pass out
- Age Group: 18 < 26
- Rate of Stipend: 12000 to 16000
- Attendance Award: 1000/- Rs.
- Program: Apprenticeship

नगरीय निकाय आम निर्वाचन-2022

संक्षिप्त समाचार

ईवीएम कमीशनिंग का कार्य जारी, विज्ञान महाविद्यालय में हो रही है कमीशनिंग



गवालियर। राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के तहत जिले में जारी कमीशनिंग के निष्पन्न करने के लिये सभी तैयारियों को नगरीय निकायों के निष्पन्न करने के लिये सभी तैयारियों को जारी रखा है। इस कमी में



गवालियर नगर पालिक निगम के मतदान केंद्रों पर उपयुक्त में लाल जाले वाली ईवीएम (इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन) की कमीशनिंग का कार्य जारी है। कमीशनिंग का कार्य

यहाँ शासकीय विज्ञान महाविद्यालय परिसर में विभिन्न प्रत्याशियों के प्रतिनिधियों को जूजरी में पुरी पारदर्शिता और आयोग के दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए किया जा रहा है।

वर्षाकाल में समाहित शहरी वाढ निम्नगण के लिए निगम अमला रहेगा तैयार

गवालियर नगर निगम आयुक्त श्री किशोर कल्याण के अध्यक्षता में आयोजित बैठक में संभावित शहरी वाढ निम्नगण हेतु स्थापित स्टेडियम पर स्थित फायर ब्रिग स्टेशन पर वाढ निर्माण कक्ष स्थापित किया गया है। यह निर्माण कक्ष अंतर आयुक्त के निदेशन में कार्य कर रहा है तथा वाढ निर्माण कक्ष के प्रभारी नोडल अधिकारी फायर ब्रिग है। निर्माण कक्ष का दृमाण नं. 0751-2342101, 2438361 है। निगमायुक्त श्री किशोर कल्याण ने निर्देशित करते हुए कक्ष की पूर्ण प्रारंभ हो चुकी है। इसलिये शहर में स्थित वाढ की कमी से निम्नगण के समाहित, नालों के मुहाने खुलवाये जायें, नालों की सफाई एवं मरम्मत आदि का जहाँ भी कार्य शेष रह गया है उसे तत्काल पूर्ण कराया जायें। साथ ही शेष स्थानों को निश्चित किया जायें, जिनमें वर्षाकाल में पानी भरना होता है या होने की संभावना होती है। इनकी सूची वाढ निर्माण कक्ष में उपलब्ध रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसे स्थानों तथा शासकीय स्कूल, धर्मशाला, सामुदायिक मठ आदि वहाँ प्रारंभ हो जाने से पूर्व ही निश्चित कर लिये जायें ताकि वाढ आने की स्थिति में वाढ प्रभावित लोगों को इन स्थानों पर रहना पड़ा जा सके। इसके साथ ही वाढ प्रभावित क्षेत्रों एवं वाढ राहत केंद्रों में पेयजल, भोजन एवं स्ट्रीट लाइट की पर्याप्त व्यवस्था हो। साथ ही वर्षा के दौरान तथा वाढ की स्थिति में जिनका न्यून पशुओं को तत्काल हटाया जायें।

नगरीय निकाय चुनाव में विघ्न पैदा करने वाले असमाजिक तत्वों के खिलाफ की जाएगी सख्त कार्यवाही: एडीजीपी गवालियर जोन

आदतन अपराधियों के खिलाफ पुलिस कोरेगी जिला बंदर एवं प्रतिबंधात्मक कार्यवाही

गवालियर। आज पुलिस कन्ट्रोल रूम गवालियर सभागार में 'अति. पुलिस महादेशिक गवालियर जोन श्री डी.श्रीनिवास वामा(भापुरे)' एवं 'पुलिस अधीक्षक गवालियर श्री अमित सावी(भापुरे)' द्वारा गवालियर जिले के समस्त राजनयित अधिकारियों तथा थाना प्रभारियों की नगरीय निकाय चुनाव 2022 को दृष्टिगत रखते हुए बैठक ली गई। बैठक में अति. पुलिस महादेशिक गवालियर जोन द्वारा चुनाव आचार संहिता लाने के बाद थाना क्षेत्र में की गई प्रतिबंधात्मक एवं मार्डन एक्ट की कार्यवाही को समाप्त की गई तथा नगरीय निकाय चुनाव शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करने के लिये की गई तैयारियों के संबंध में उपस्थित अधिकारियों से विस्तृत चर्चा की। बैठक में एडीजीपी गवालियर जोन द्वारा उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित किया कि अपने-अपने थाना क्षेत्र में ऐसे व्यक्तियों को विनियमित किया जाए जो कि चुनाव प्रक्रिया में व्यवधान उत्पन्न कर सकते हैं, ऐसे लोगों के विरुद्ध प्रभावी प्रतिबंधात्मक कार्यवाही कराया जाना सुनिश्चित करे। एडीजीपी गवालियर जोन द्वारा उपस्थित अधिकारियों को निर्देशित किया कि माननीय ग्यालियर जोन प्रस्तुती के जना वलते केस खराबियों का राजनयित अधिकारी द्वारा पूर्व में ही अवलोकन कर लेना चाहिए, उसके बाद ही केस खराबियों को माननीय ग्यालियर जोन प्रस्तुत करना चाहिए। बैठक में पुलिस अधीक्षक गवालियर ने पंचायत चुनाव की शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न करने के लिये गवालियर पुलिस के समस्त राजनयित अधिकारियों

एवं थाना प्रभारियों को बधाई दी तथा नगरीय निकाय चुनाव की दृष्टिगत रखते हुए अनेक शराब तथा अनेक हथियारों के विरुद्ध अभियान चलाकर प्रभावित अधिकारियों को निर्देश दिया। पुलिस अधीक्षक गवालियर ने बैठक में उपस्थित अधिकारियों से कहा कि नगरीय निकाय चुनाव को दृष्टिगत रखते हुए अपने-अपने थाना क्षेत्र के आदतन अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्यवाही करनी सुनिश्चित करें जिससे असमाजिक कृत्य चुनाव के दौरान व्यवधान पैदा न कर सकें। उन्होंने कहा कि सभी पुलिस अधिकारी अपने-अपने थाना क्षेत्रों के मतदान केंद्रों का भ्रमण करें और क्षेत्र में आम लोगों से संवाद कायम करें। महिला,एएसटी/एएसटी के प्रकरणों के सम्बन्ध में निगरान करने के भी निर्देश दिये गये।

जिनमें 362 मतदान केंद्रों को संवेदनशील और 112 मतदान केंद्र अति संवेदनशील के रूप में चिह्नित किए गए हैं, जहाँ सुरक्षा के अतिरिक्त इंतजाम किए जायेंगे।

केंद्रीय मंत्री श्री नरेंद्र सिंह जी तोमर ने मुरार पहुंचकर वयोवृद्ध समाजसेवी गण स्वर्गीय श्री दिग्विजय सिंह जी चौहान एवं स्वर्गीय पंडित आराम राम पाठक गुरु जी के निधन पर शोक संवेदना के साथ शोकसूत्र परिजनों को दंडस बंधाया

गवालियर। भारत सरकार के कृषि कल्याण मंत्री माननीय श्री नरेंद्र सिंह जी तोमर ने अपने निवासस्थान दो हिल्स पर स्वयं के दौरान केंद्रामंडल बोर्ड मुरार के पूर्व वाइस चेयरमैन उखोटेकर वंकेर सिंह चौहान के पिता वृद्ध समाजसेवी स्वर्गीय दिग्विजय सिंह चौहान जी के निधन पर उनके निवास स्थान पुष्पौराज मार्ग एवं पंचराज मुरार गवालियर एवं ब्राह्मण सभा मुरार के पूर्व अध्यक्ष वयोवृद्ध समाजसेवी स्वर्गीय श्री आराम राम पाठक गुरुजी के निधन पर उनके निवासस्थान पास मंडी मुरार गवालियर पहुंच कर शोक संवेदना व्यक्त की एवं शोकसूत्र दानों पत्रिका के सदस्यों से भेंट कर डाइस बंधाया सर्वधर्म केंद्रीय मंत्री श्री तोमर जी ने स्वर्गीय श्री चौहान जी एवं स्वर्गीय श्री पाठक जी की तस्वीर पर माल्यार्पण किया। इस अवसर पर साज गवालियर के पूर्व अध्यक्ष जय सिंह कुमरहाला भाजपा महानगर पूर्व जिला अध्यक्ष पंडित देवेश शर्मा भारतीय जनता पार्टी प्रदेश कार्यसमिति सदस्य अशोक जैन भाजपा प्रदेश प्रवक्ता आशीष अग्वाल बरिष्ठ समाजसेवी नेता आनंद सिंह तोमर भाजपा जिला महाधर मंत्री धर्मेश सिंह तोमर बिद्व, भारत सिंह मंडल अध्यक्ष हरिओम झा भारतीय जनता पार्टी केंद्रमंडल मोर्चा मोडिशा प्रभारी पंकज पाठक ब्राह्मण सभा मुरार अध्यक्ष नरेश करतो मुवा मोर्चा नेता सती दंडोहरिया अमरीश शर्मा सहित अनेक प्रवृद्ध नारीक मौजूद थे।

हर मशीन में कमल खिले, विकास की गारटी में, श्री सिधिया एवं मुख्यमंत्री श्री चैहान लेते हैं: तोमर

(केंद्रीय मंत्री ने आज कई समाजों को संबोधित किया)

गवालियर, 30 जून। यह सत नंबर चैहान भरे घर के आँगन की तरह है, 1983 में मैं यहीं से पार्षद बना था। क्षेत्र की जनता जनदल ने उस समय मुझे आशीर्वाद दिया था और आज भी क्षेत्र की जनता भाजपा प्रत्याशियों को आशीर्वाद देती आई है। आपने नगर निगम चुनाव, प्रदेश के विधानसभा चुनाव एवं लोकसभा चुनावों में यह के भाजपा प्रत्याशियों को मौका दिया और भाजपा की केंद्र और राज्य सरकार एवं नगर सरकार ने विकास के लिए कोई कोर कर नहीं छोड़े, भाजपा विकास की पक्षधर है। यह बात आज केंद्रीय मंत्री श्री नरेंद्र सिंह तोमर ने सत नंबर चैहान के पासमंडी में आयोजित समाजों को संबोधित करते हुए कहा। उन्होंने योजनाएं निम्नते हुए कहा कि 30 करोड़ की सौजन्य योजना का कार्य जारी है, चक्रव से पानी लाने की योजना जिससे गवालियर में पेयजल की समस्या दूर हो जायगी। गवालियर रेलवे स्टेशन एवं हवाई अड्डे का आधुनिकरण जल्दी ही शुरू हो जायगा और कोरेस का इतिहास आपके सामने है जब भी कोरेस सरकार में रहे, कोरेस ने

मिससिल स्कूल में होगा निःशुल्क योग शिविर

गवालियर। मिससिल स्कूल एवं महिला पंचजिला योग समिति गवालियर के तत्वावधान में योग साधना एवं चिकित्सा शिविर का आयोजन 01 जुलाई से 07 जुलाई तक सुबह 5:30 से 7 बजे तक स्थान मिससिल हॉल, सैकेडरी ब्लॉक, लक्ष्मीबाई कॉलोनी प/7 गवालियर पर आयोजित किया जाएगा। योग शिविर में सभी आयुवर्ग सुबह खाली पेट पानी पीकर आये एवं अपनी वाटर साठवायें।

गवालियर में होगा निःशुल्क योग शिविर

गवालियर। मिससिल स्कूल एवं महिला पंचजिला योग समिति गवालियर के तत्वावधान में योग साधना एवं चिकित्सा शिविर का आयोजन 01 जुलाई से 07 जुलाई तक सुबह 5:30 से 7 बजे तक स्थान मिससिल हॉल, सैकेडरी ब्लॉक, लक्ष्मीबाई कॉलोनी प/7 गवालियर पर आयोजित किया जाएगा। योग शिविर में सभी आयुवर्ग सुबह खाली पेट पानी पीकर आये एवं अपनी वाटर साठवायें।

रोजगार युवाओं के जीवन से भा.ज.पा. खिलवाड कर रही है: डॉ. शोभा सिकरवार

गडम गड्डा सड़के तथा चहई है विकास, शोभा को फल्लो से तोला गया

गवालियर। कांग्रेस पार्टी की महापौर एवं डॉ.श्रीमती शोभा सिकरवार ने कहा कि भाजपा शिक्षित युवा बेरोजगारी के जीवन से खिलवाड कर रही है। सकारणी परिवर्तन पुरी तरह बंद कर रही है। रोजगार के अभाव में युवा वर्ग परेशान है। वृद्धे बाढ़ते रोजगार देने के किये जाते हैं। यह बात आज जनसम्मर्ष के दौरान युवावर्ग व आमजन से चर्चा करते हुये कही। कांग्रेस उम्मीदवार डॉ.श्रीमती शोभा सिकरवार ने आज वाई क्रमांक 48 और 51 में डेढ़ टू डेज जनसम्मर्ष किया। इस दौरान क्षेत्रीय नगरिकों द्वारा लिखक लाकर पुष्पाढ पनाकार जोददा ख्यात किया तथा मोहल्लों में फल्लो से तोला गया। इजायें की संख्या में



कले हुये कहा कि भाजपा की केन्द्र व राज्य सरकार ने युवाओं को रोजगार देने के लिये कोई पहल नहीं की है। उन्होंने स्थानीय मुद्दों पर चर्चा करते हुये कहा कि जिस गले में जा रही हूँ, सड़के उखड़ी पड़ी है, बड़े-बड़े गड्डे हो रहे हैं। गल्लों में अंधेरा खने की शिकायत मोहल्लेबासी कर रहे हैं। सौवर्न युवा परेजल की सख्त पर कोई निम्नगण या सुधार नहीं हो पा रहा है, गन्दा पानी पीकर लोका भीरू पाठक रहे रहे हैं। क्या यही है भाजपा का विकास। मैं भाजपा के मंत्रियों से पूछना चाहती हूँ कि जब शहर में लोग कोरेना जैसी भयानक बीमारी से जुडे रहे थे, तब आप में से कोई ग्रहण जनता की मदद करने गवालियर आया था। अपने विकास के कौन से काम किये जनता को भी बतायें, सिर्फ भाषणों से सौन्दर्यकरण नहीं होता है। गवालियर अकार माखरें पलने का इतना शौक है तो गवालियर की जनता के लिये कुछ करे दिखाने, उनके दुःख में साथ खडे होंगे। सतता का दुष्परण कले का जो खेला भाजपा खेल्ती है, अब जनता उसके मंस्वे पूरे नहीं होने देंगी। एक तरफ कोरेस पार्टी है जो सर्वहण वर्ग के हितों की खा और सम्मान करते हुये जनता के दुःख-सुख में साथ खती है।

