

ग्रामीण पथ विक्रेताओं को भी शहरी पथ विक्रेता योजना से जोड़ा जायेगा - मुख्यमंत्री चौहान

भोपाल। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि शहरी पथ विक्रेता योजना में ग्रामीण पथ विक्रेताओं को भी जोड़ा जायेगा। उनको भी 10 हजार रुपये बैंक से दिलवाए जायेंगे, गांटी राज्य सरकार लेगी, ताकि काम-धंधा फिर से परती पर आ सके। शहरी पथ विक्रेताओं की पीढ़ी को समझते हुए उन्हें रोजगार शुरू करने के लिये कार्यशील पूँजी उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री आत्म-निर्भर स्व-निधि की घोषणा की गयी है। केन्द्र और राज्य सरकार द्वारा व्याज अनुदान दिया जायेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि ग्रामीण पथ विक्रेताओं को भी योजना में शामिल किया जायेगा। गरीबों को शहरी पथ विक्रेता योजना को मध्यप्रदेश में सबसे पहले लागू कर पंजीयन की प्रक्रिया शहरी असंगठित कामगार पोर्टल के माध्यम से शुरू की गई। अभी तक पोर्टल पर 8 लाख से अधिक पथ विक्रेताओं का पंजीयन हो चुका है। पंजीकृत बैंकर्स के दस्तावेजों का परीक्षण किया जा रहा है। मध्यप्रदेश में एक हजार करोड़ से अधिक ऋण वितरण का लक्ष्य रखा गया है। यह योजना सभी 378 नगरीय क्षेत्रों में लागू की जा रही है। योजना में ऐसे पथ विक्रेताओं को शामिल किया जायेगा, जो 24 मार्च, 2020 से पूर्व से शहरी क्षेत्रों में पथ विक्रेता का कार्य करते हैं। निकाय का टाउन प्लानिंग सर्टिफिकेट और



उपलब्ध कराई जाएगी 10 हजार रुपये की क्रियाशील पूँजी

पहचान-पत्र होने पर यह लाभ मिलेगा। ऐसे पथ विक्रेता, जो कोरोना महामारी के कारण अपने स्थान को छोड़कर चले गये हैं और वे पुनः लौटते हैं, तो उन्हें भी इस योजना के लाभ की पात्रता होगी। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने जून माह में ही मुख्यमंत्री शहरी असंगठित कामगार

एकीकृत पोर्टल का शुभारंभ कर पंजीयन की प्रक्रिया प्रारंभ करवाई। योजना के क्रियान्वयन के लिये नगरीय विकास एवं आवास विभाग में राज्य-स्तरीय समिति का गठन किया गया है। मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान बैंकर्स समिति की बैठक में पथ विक्रेताओं के लिये प्रधानमंत्री

आत्म-निर्भर स्वनिधि योजना के बैंकवार लक्ष्य निर्धारण और क्रियान्वयन की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। पंजीयन करवाने वाले पथ विक्रेताओं में से लगभग 28.36 प्रतिशत सब्सिडी, 10.27 प्रतिशत कर्पड़े, 7.23 प्रतिशत फल और 6.84 प्रतिशत खाने-पीने की वस्तुओं का व्यवसाय करते

हैं। पंजीकृत पथ व्यवसाहियों में 62 प्रतिशत पुरुष और 38 प्रतिशत महिलाएँ हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा है कि संबंधित अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि योजना में पात्र पथ व्यवसायी को लाभ लेने के लिए भ्रष्टाचार नहीं पड़े। श्री चौहान ने कहा कि पथ व्यवसाहियों की पीढ़ी को महसूस करते हुए उनके रोजगार को पुनः शुरू करवाने के लिए जरूरी व्यवस्थाएँ सुनिश्चित की जायें। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि शहरी की महिलाओं को स्व-सहायता समूह के माध्यम से स्व-रोजगार स्थापित करने के अवसर प्रदान के उद्देश्य से सभी 378 नगरीय निकायों में दीनदत्त अंत्येष्टय योजना राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन शुरू करने का भी निर्णय लिया है। अभी यह योजना मात्र 120 नगरीय निकायों में संचालित है। मुख्यमंत्री ने कहा है कि यह मिशन क्षमता संवर्धन, स्वरोजगार, कौशल प्रशिक्षण, सामाजिक सुरक्षा तथा संस्थागत विकास के द्वारा शहरी गरीबों को आजीविका के साधन उपलब्ध करवाएगा। इस मिशन में शहरी क्षेत्रों को आश्रय और पथ व्यवसाहियों के लिए हाकरस करार भी विकसित किये जायेंगे। योजना में स्व-सहायता समूह को अनुदान और आर्थिक उपलब्ध करवाया जायेगा। इसके द्वारा जनपदी जाने वाली सामग्री का इन्फेकटिव भी व्यवस्था सरकार द्वारा की जायेगी।

प्रभावी रूप से होगा शैक्षणिक असेसमेंट - प्रमुख सचिव

वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से शैक्षणिक असेसमेंट की बारीकियों को समझाया

भोपाल। स्कूलों में शैक्षणिक असेसमेंट पर मंत्रालय में एक वीडियो कॉन्फ्रेंस आयोजित की गई। वीडियो कॉन्फ्रेंस में श्री श्रीधर राजगोपालन, एडुकेशनल इन्फिण्टिस्ट्रीयस द्वारा असेसमेंट पर विस्तृत चर्चा और प्रतिभागियों का उत्प्रेरणात्मक किया गया। वीडियो कॉन्फ्रेंस में स्कूल शिक्षा विभाग के 12000 अधिकारी, रिसोर्स पर्सनल, प्राचार्य, नीति आयोग के साथ प्रोजेक्ट के सदस्य, पीपल ऑर्गेनाइजेशन के सदस्य और एडुकेशनल इन्फिण्टिस्ट्रीयस के सदस्य भी उपस्थित थे। वीडियो कॉन्फ्रेंस की विभागीय वृद्धि के तहत चर्चा के दौरान श्री श्रीधर राजगोपालन ने प्रमुख सचिव, स्कूल शिक्षा ने



वीडियो कॉन्फ्रेंस में शैक्षणिक असेसमेंट का शिक्षा में महत्व के असेसमेंट पर स्टेट असेसमेंट सेल की स्थापना के विषय में

उन्होंने राज्य स्तर पर स्टेट असेसमेंट प्रसारित करने जैसे कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। श्री श्रीधर द्वारा मुख्यतः एक अर्थ असेसमेंट और प्रश्न क्या है, एक अर्थ प्रश्न पत्र क्या हैं जहाँ और इसे किस तरह से बनाया जाता है, के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गई। उनके द्वारा अर्थ असेसमेंट के लिए सोचने का विधान (सॉफ्ट ऑफ लॉगिंग), वैज्ञानिक तरह से प्रत्येक प्रश्न बनाया गया प्रश्न और बड़े प्रश्न पर करण गए मूल्यांकन का डेटा के विषय में भी विस्तृत चर्चा की गयी। उनके द्वारा गैलियों के मानक फेडन सीधना और उसी के अनुसार समाधान प्रदान करने और विद्यार्थियों को फॉरगटनेबल कंसेप्ट पर समझ पर भी चर्चा की गयी।

मुख्यमंत्री चौहान ने कॉरिडोरग्राफर सुश्री सरोज खान के निधन पर किया दुःख व्यक्त

भोपाल। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने भारतीय फिल्म इंडस्ट्री की दिग्गज, जानीमानी कॉरिडोरग्राफर सुश्री सरोज खान के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि दी है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि अपनी रचनात्मकता का जो जादू सरोज जी ने स्क्रीन पर बिखेरा, वह स्मरणीय रहेगा। सुश्री सरोज खान सर्वत्र दिलों में जीवित रहेंगी।

100 दिन की उपलब्धियों की गाथा हर बूथ तक ले जाए : वीडी शर्मा



भोपाल। प्रदेश अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा ने वर्चुअल रैली में कहा कि भारतीय जनता पार्टी का मध्यप्रदेश के विकास में बहुत बड़ा योगदान है। सुश्री उमा भारती, बाबूलाल गौर और शिवराजसिंह चौहान ने मुख्यमंत्री रहते हुए 16 वर्षों तक मध्यप्रदेश का विकास किया, लेकिन बीते 15 महीनों में मध्यप्रदेश का विकास अवरूद्ध हो गया था। एक ऐसे मुख्यमंत्री जिन्होंने न भूल देयी, न गरीबों का दर्द समझा। ऐसे उद्योगपति मुख्यमंत्री ने मध्यप्रदेश को 15 महीनों में तबाह और बर्बाद कर दिया था। उन्होंने कहा कि शिवराजसिंह चौहान ने 15 साल प्रदेश के हर कोने में पहुँचकर जनता का दुःख दर्द समझा लेकिन

कमलनाथ मुख्यमंत्री रहते विघ्न ढिंढावा लगा ही नहीं सोचते रहे। दिग्गज सिद्ध ने पद के पीछे से कमलनाथ सरकार चलायी। उन्होंने कहा कि जब चौथी बार भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनी तो प्रदेश को कोरोना चपेट में था, लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के दिग्ग गौर पत्र को साकार करते हुए शिवराजसिंह चौहान ने दिन रात मेहनत कर चुनौतियों को अवरुद्ध में बदलने का काम किया। उन्होंने कहा कि यंत्रणें हैं कि कोरोना संकटकाल में पूरे देश में आर लक्ष्मी से सेवाभाव के लिए जाना जाता है तो वह हमारा मध्यप्रदेश है। उन्होंने कहा कि कमलनाथ सरकार ने भारतीय जनता पार्टी के समय शुरू की गयी

जनकल्याणकारी योजनाओं को बंद किया बालक गरीबों पर आधाचार किए और भाजपा कार्यकर्ताओं पर दमनपूर्ण कार्यवाही की। गरीबों का हक छीनने का काम कमलनाथ सरकार ने किया। 15 महीने चली सरकार में ऐसा कोई दिन नहीं था जिसने जनता से प्रेरित होकर दुर्भाग्यना से काम न किया हो। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री शिवराजसिंह चौहान किसमतों के दुख दर्द को समझते हैं। यद्योकि उनमें संवेदनशीलता है। चौथी बार मुख्यमंत्री बनते ही उन्होंने संवेदनशीलता के साथ फैसले लिए। आज शिवराज सरकार के 100 दिनों में इन उपलब्धियों हैं। इन उपलब्धियों को कार्यकर्ता हर बूथ तक ले जाए।

हमारा घर-हमारा विद्यालय पर विशेष रेडियो प्रसारण 4 जुलाई को

भोपाल। हमारा घर-हमारा विद्यालयकार्यक्रम के संबंध में एक विशेष रेडियो प्रसारण 4 जुलाई, 2020 को आकाशवाणी के सभी प्राथमिक प्रसारण केंद्रों से प्रसारित किया जायेगा। कार्यक्रम अपरान्ह 12 से 12.30 बजे तक प्रसारित होगा। विशेष रेडियो कार्यक्रम में श्रीमती रिम अरुण शर्मा प्रमुख सचिव स्कूल शिक्षा और लोकेश कुमार जायड आर्यक राज्य शिक्षा केन्द्र, भोताओं को 6 जुलाई से प्रारंभ होने वाले 58हमारा घर-हमारा विद्यालय कार्यक्रम के संबंध में विद्यार्थियों को शैक्षिक कोर्सना संकेत के विद्यार्थियों को शैक्षिक निरंतरता को बनाये रखने के लिये राज्य शिक्षा केन्द्र ने 58हमारा घर-हमारा विद्यालय58% योजना तैयार की है। इस योजना के तहत 6 जुलाई से बच्चों को घर ही स्कूलों वातावरण में अध्ययन की तैयारी की गई है।

10वीं बोर्ड का रिजल्ट आज होगा घोषित

भोपाल। माध्यमिक शिक्षा मंडल की 10वीं बोर्ड परीक्षा का परिणाम शनिवार को घोषित किया जाएगा। माध्यमिक शिक्षा मंडल की तरफ से जनकारी देते हुए बताया गया है कि 10वीं बोर्ड परीक्षा का रिजल्ट शनिवार को दोपहर 12 बजे घोषित किया जाएगा। दोपहर 12 बजे एमपी बोर्ड की वेबसाइट पर 10वीं बोर्ड का रिजल्ट अपलोड किया जाएगा जिस परीक्षार्थी रोल नंबर और नामांकन क्रमांक के जरिए देख सकेंगे। बता दें कि इस साल 10वीं बोर्ड परीक्षाओं की प्रवेश भरते ही कोरोना वाइरस 11 लाख विद्यार्थी शामिल हुए थे जिनके परीक्षा परिणामों का एलान किया जाएगा। दसवीं बोर्ड का रिजल्ट छत्र माध्यमिक

शिक्षा मंडल की आधिकारिक वेबसाइट mpbsc.nic.in पर देख सकते हैं। इस वेबसाइट पर दसवीं बोर्ड रिजल्ट की लिंक पर क्लिक करना होगा। इसके बाद अपना रोल नंबर डालकर रिजल्ट देख सकते हैं। उनके बार रोल नंबर, रजिस्ट्रेशन नंबर और प्रवेश विद्यार्थी हुए थे शामिल

वायरस महामारी के चलते परीक्षा पूरी होने हो सकी थी। एमपी बोर्ड 10वीं की परीक्षा 03 मार्च 2020 से शुरू होकर 27 मार्च 2020 को खतम होनी थी लेकिन लोक डाउन की वजह से 20 मार्च से लेकर 11 अप्रैल 2020 तक की परीक्षा स्थगित कर दी गई थी और 10वीं बोर्ड के दो पेपर नहीं हो पाए थे। बाद में बोर्ड ने इन पेपर नहीं को पहले लेने का फैसला लिया था लेकिन कोरोना के बढ़ते संक्रमण के कारण पेपर नहीं हुए और बाद में सोएन शिवराज सिंह ने कहा था कि दसवीं के नतीजे ली गई परीक्षा के आधार पर घोषित होगा। जहाँ तक रिजल्ट किया गए विषय हैं, उसमें छात्रों को पास कर दिया जाएगा।

एम.पी. टूरिज़्म की फूड होम डिलीवरी सर्विस का संचालन प्रदेश के तीन शहरों में

भोपाल। मध्यप्रदेश पर्यटन विकास निगम जो की प्रदेश की हार्मिस्टिलिटी इंडस्ट्री में एक बड़ी ब्रेन है, निगम ने प्रदेश में होम डिलीवरी सेवाओं को शुरू करते हुए राजधानी भोपाल सहित प्रदेश के एलिगिबल नगर ग्वाइडिग व संस्कारधानी जयपुरपुर में भी फूड होम डिलीवरी सर्विस को प्रारंभ किया है जिसके अंतर्गत निगम द्वारा भोपाल में मिट्टी होल स्विच रुक-टाप रस्टोरेण्ट, न्वालेबर सिन्थ इकाई तामसेर रसोईनी एवं जयपुरपुर में कल्चर रसोईनी के स्थापित व्यंजनों की होम डिलीवरी सुविधा कस्टमरस और फूड लवर्स को देना प्रारंभ किया गया है। सुशी सौनिया मीणा प्रबंधक संचालक म.प्र. पर्यटन विकास निगम ने बताया कि फूड होम डिलीवरी सर्विस के लिए एमपीटी फूड डेप लॉन्च किया है। एक को गुगल खे



एमपीटी फूडजून फूड एप से ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं मनपसंद फूड

स्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है। इस एप के खते हैं तथा उनसे किसी भी तरह का संपर्क नहीं करे, इस सर्विस में डिलीवरी एजेंट्स से किसी प्रकार का कोई केश का लेने-देन नहीं किया जाता है, फूड होम डिलीवरी सर्विस के शुरूआती दिनों में ही कस्टमरस में डिलीवरी की जा रही है। फूड की होम डिलीवरी के लिए निगम ने जोमेटो के साथ अनुबंध किया है। फूड की होम डिलीवरी की प्रारंभ करने का उद्देश्य निगम की होटलस और रस्टोरेण्ट में पहुँचकर लंबी एवं जयकेदार व्यंजनों का मजा न ले सकने वाले अतिथियों और फूड-लवर्स के घर तक व्यंजन पहुंचाना है। निगम को फूड होम डिलीवरी सर्विस की विशेषता यह है कि यह एक नो-टच सेवा है, इसके अंतर्गत डिलीवरी एजेंट्स डिलीवरी करते हुए फूड

पैकेट्स कस्टमरस के घर व ऑफिस के डोर पर ही रखते हैं तथा उनसे किसी भी तरह का संपर्क नहीं करते, इस सर्विस में डिलीवरी एजेंट्स से किसी प्रकार का कोई केश का लेने-देन नहीं किया जाता है, फूड होम डिलीवरी सर्विस के शुरूआती दिनों में ही कस्टमरस में डिलीवरी की जा रही है। फूड की होम डिलीवरी के लिए निगम ने जोमेटो के साथ अनुबंध किया है। फूड की होम डिलीवरी की प्रारंभ करने का उद्देश्य निगम की होटलस और रस्टोरेण्ट में पहुँचकर लंबी एवं जयकेदार व्यंजनों का मजा न ले सकने वाले अतिथियों और फूड-लवर्स के घर तक व्यंजन पहुंचाना है। निगम को फूड होम डिलीवरी सर्विस की विशेषता यह है कि यह एक नो-टच सेवा है, इसके अंतर्गत डिलीवरी एजेंट्स डिलीवरी करते हुए फूड

मेडिटेशन के हैं फायदे अनेक सभी दर्दों का इलाज हो जाएगा

कहते हैं कि समय का पहिया किसी के लिए नहीं रुकता। समय के साथ जैसे-जैसे उम्र बढ़ने लगती है, मनुष्य को बहुत सी परेशानियों से गुजरना पड़ता है। खासतौर से, वर्तमान युग की जीवनशैली को देखते हुए कम उम्र में ही टेढ़ों बीमारियाँ भी मनुष्य के शरीर को अपना घर बना लेती हैं। इन सब परेशानियों से निजात पाने के लिए आपको महंगे व दर्दनाक ट्रीटमेंट करवाने पड़ते हैं। लेकिन यदि आप मेडिटेशन का सहारा लें तो आपको बिना किसी दर्द के अपनी सभी मर्ज का इलाज मिल जाएगा। मेडिटेशन आपके सिर्फ तन को ही नहीं, बल्कि मन को चुरस्त-दुरुस्त बनाकर आपको हर तरह से फिट बनाता है। इसे कहते हैं हींग लगे न फिटकरी और रंग भी चोखा।

फायदों की खान

मेडिटेशन एक ऐसी दवा की तरह काम करता है, जिसके जरिए बाहरी व भीतरी हर तरह के मर्ज का इलाज किया जा सकता है। इसके फायदों की तो कोई गिनती ही नहीं है। इससे



आपकी एकाग्रता बढ़ती है। साथ ही इससे दिमाग भी तेज और एक्टिव होता है। यह आपके एजिंग के साइन्स को कम करके आपको लंबे समय तक जवां बनाता है। इतना ही नहीं, आपकी इम्युनिटी को बढ़ाकर हर प्रकार की बीमारी से लड़ने में मदद करता है। अगर आपको बहुत अधिक गुस्सा आता है तो मेडिटेशन आपके गुस्से पर भी लगातार लगाता है। अगर आप हर रोज मेडिटेशन करते हैं तो

आपको नौद भी अच्छी आती है। जिससे आपका पूरा दिन खुशहाल बीतता है। अगर आप वास्तव में चाहते हैं कि आपको मेडिटेशन का फायदा मिले तो इसके लिए आपको मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा। आप चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न हों, लेकिन खुद के लिए पांच मिनट निकालना तो आपके लिए असंभव नहीं होगा। मेडिटेशन रोजाना करना बेहद आवश्यक है।

कभी-कभार करने से कोई फायदा नहीं होने वाला। मेडिटेशन करने के लिए आपको सबसे पहले रिलैक्स होना सीखना होगा। इसके लिए आप आराम से लेटे जाएं और आंखें बंद कर लें। फिर गहरी सांस लें। इसके पश्चात् अपने सीधे पैर पर सारा ध्यान ले जाएं। पंजे को आगे और पीछे की ओर खींचें। एक बार खींचने पर दो बार गहरी सांस लें और छोड़ें। इतनी देर तक पंजे को उसी पांजिशान में रखें। इसके बाद पैर के तनाव को रिलीज कर दें। फिर गहरी सांस लें और उल्टे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएं। पूरी बाँड़ी को रिलैक्स करने के लिए आप शरीर के हर भाग मसलन टखना, घुटना, कोहनी, हथेली आदि के साथ भी यही प्रक्रिया करें। धीरे-धीरे आप पूरी बाँड़ी को रिलैक्स करना सीख जाएंगे। इस प्रक्रिया को करने के लिए आपको सिर्फ पांच मिनट लगेगे। आप चाहें तो रिलैक्स होने के लिए मेडिटेशन के दौरान कोई सॉफ्ट म्यूजिक भी लगा सकते हैं।

गर्मी की बीमारियों से कैसे बचें?



गर्मीयों में ये न करें -

- गर्मीयों में खुले शरीर, नो सर और नो पाव न चले।
- गर्मी में घर से खाली पेट या प्यासे बाहर जाएं।
- कूलर या फंखे के माहिले से तुरंत निकलकर बाहर न जाएं।
- बाहर धूप से आकर तुरंत ठंडा पानी पीना एसीधे कूलर या ।
- तैज मिर्च, मसाले, बहुत गर्म खाना, चाय और शाबू का सेवन न करें।
- सूती और ढीले कपड़े के बजाय सिंथेटिक और कसे हुए कपड़े पहनें।

बचाव के तरीके-

- गर्मी में हल्के रंग और सूती कपड़ों को तबजो दें।
- चेहर और सर को सफाई या सफाई से रक्षित करें।
- बाजार का सेवन करें और साथ में प्याज सेवन भी करें।
- बाजार की चीजों से दूर रहें, घर पर बनी चीजों के सेवामाल पर ज्यादा ध्यान दें।
- कंटी का रस, चन्दन-गुलाब-संतरा का ससल, टंखाई, ससु, दही को लससी, और मसूरदाल का सेवन करें।
- पौधा (लौकी), ककड़ी, खीरा, पालक, पुदीना, नींबू, तख्खूज के सेवन पर ध्यान दें।
- रोजाना 2-3 लीटर पानी पिएं।

गर्मी का मौसम दलक देने की वजह से रखा है। सूरज अपनी प्रखर किरणों की तीव्रता से दुनिया के जलस्थलों को सूखाकर वायु में रूखापन और ताप बढ़ाकर लोगों के शरीर को गर्मी बढा रहे हैं। गर्मी में निजलीकरण, लू लगना, चकर आना, बसहाट होना, उन्नी-दर्द, यार्सिया जैसे सामान्य परेशानियाँ घर लेती हैं।

परफेक्ट फिगर पाना है तो अपनाएं कुछ आसान से नियम

जो युवतियाँ अपना फिगर मेनेटन रखना चाहती हैं व सुन्दर दिखना चाहती हैं, उन्हें अपने आहार के प्रति विशेष सावधानी बरतनी होगी। आहार विशेषज्ञ यह भी मानते हैं कि युवतियाँ सिर्फ ज़िम जाकर ही अपने फिगर को परफेक्ट नहीं बना सकतीं। इसके लिए अच्छे व नियंत्रित आहार भी उतना ही आवश्यक है जितनी कि एक्सरसाइज। इसके लिए उन्हें अपना डाइट प्लान बनाना होगा, वाक्यादा चार्ट के रूप में और उसी के अनुसार चलना होगा।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार ऐसी युवतियों को सुबह के नाश्ते में उठे खाद्य पदार्थ, अंकुरित अनाज, आटे की ब्रेड, फलों का सलाद व सोया दूध का सेवन करना चाहिए, यह उठे खाद्य पदार्थों का मतलब आइस्क्रीम या कोल्डड्रिंक से नहीं बल्कि लससी, नींबू, पानी इत्यादि से है, दोपहर



के खाने में एक कटोरी ब्राउन चावल, दाल, हरी सब्जियों का सलाद, एक आटे की चपाती, कोई भी फली हुई हरी सब्जी, जो रसेदार हो, चाहे तो साथ में एक सूखी सब्जी भी ले सकती है। उन्हें चटनी, आचार मिथाई इत्यादि से दूर रहना चाहिए, अपने पाचन तंत्र को सही रखने हेतु वे तुलसी या आंवले का रस पी सकती हैं।

आहार विशेषज्ञों का मानना है कि जो युवतियाँ खानपान संबंधी इन नियमों का पालन करती हैं, खूबसूरती उनके चेहरे से स्पष्ट झलकती है और साथ ही उनका फिगर भी मेनेटन रहता है।

वजन घटाएँ ऐसे

- * आप हर रोज के हिसाब से अपना डाइट प्लान बनाएँ तथा उसी के हिसाब से भोजन ग्रहण करें।
- * भोजन ग्रहण करने से पूर्व एक वाजल सूप या सलाद लेने की आदत डालें।
- * यदि आप भरपूर नींद नहीं लेते हैं तो उसके कारण होने वाली थकान से भी उसका वजन बढ़ता है इसलिए समय पर सोने व जागने की आदत डालें।
- * बाजार के पिन्जा, बॉर या डोसा खाने के बजाय घर पर बना भोजन करने की आदत डालें।
- * भोजन करते वक टीवी देखने को आदत बहुत बुरी होती है, इससे आपका सारा ध्यान टीवी पर होता है और पेट भरने के बाद भी भोजन करते रहते हैं।
- * यदि आप पाउच, शादी, त्योहार आदि को अपने वजन बढ़ने का जिम्मेदार मानते हैं तो ये सस्तर गलत है क्योंकि ये तो आते-जाते ही रहते, अपने खाने पर संभम तो आप ही को रखना पड़ेगा।
- * आपको जब भी भूख लगे तब आप फलों या सब्जियों का सलाद लें, यह आपके स्वास्थ और सौंदर्य दोनों के लिए लाभदायक है।
- * वजन घटाने का मतलब कम खाना नहीं है बल्कि भरपूर, संतुलित व पीछक भोजन लेना है इसलिए हमेशा पेटपर खाएँ।
- * ब्रेकफास्ट ज़रूर लें, यदि आप पेटपर ब्रेकफास्ट लेंगे तो यह आपके स्वास्थ के लिए अच्छे होगा।

केरल की संस्कृति को जानना है तो जरूर जाएं कोलम बीच

आप घूमने-फिरने का शौक रखते हैं, तो आपको किसी जगह पर घूमकर वहाँ की संस्कृति और वहाँ की खास बातें जानने में भी दिलचस्पी होगी। आज हम आपको ऐसी ही जगह के बारे में बताते जा रहे हैं, जहाँ जाकर न सिर्फ आप मस्ती रोमांच का मजा ले सकते हैं बल्कि वहाँ की संस्कृति के बारे में भी बहुत कुछ जान सकते हैं। केरल का कोलम बीच केरल की संस्कृति को जानने में सबसे परफेक्ट जगह है यहाँ बीच के पास कल्चर इवेंट और स्ट्रीट फूड का मजा लेने के लिए देश-विदेश से पर्यटक आते हैं।

ऑफ सीजन भी घूमते हैं दूरिस्ट

केरल राजधानी त्रिवेंद्रम या तिरुवनंतपुरम से मात्र 16 किमी की ही दूरी पर है, कोलम तट। यहाँ सर्दियों के मौसम में दूरिस्ट्स की भीड़ लगी रहती है, लेकिन जून से अक्टूबर तक ऑफ-सीजन वाले महीने में भी लोग यहाँ घूमने आते हैं। आपको वहाँ



आकर बिल्कुल भी ऐसा नहीं लगेगा कि आप केरल के किसी बीच पर खड़े हुए हैं। यहाँ पर आपको गोवा जैसा ही एहसास होगा। यहाँ आपको सुकून मिलेगा। आप चाहे, तो यहाँ के प्राकृतिक सौंदर्य को आजकल उपलब्ध होटल से भी निहार सकते हैं। यहाँ घनी हरियाली से ढके हुए पहाड़, नारियल-केले के पेड़ और अरब सागर के लहरों को स्पर्श करती इसकी टोटों का तो कोई जवाब ही नहीं है। आयुर्वेद के खजाने से भर और चन्दन के पेड़ों की भीनी-भीनी महक आपको मूड रिफ्रेश कर देगी। साथ ही अगर आपको यहाँ के मसालों और जायकों का स्वाद चखना है तो आप स्ट्रीट फूड का मजा ले सकते हैं। इसके अलावा शाम के समय बीच के आसपास कई कल्चरल इवेंट भी देखने को मिलते हैं। आप यहाँ पर स्ट्रीट फूड में सुझन, पेरिपू वड्ड, मक्का, मसाला डोसा जैसे कई जायकों का लुप्त उर सकते हैं। अगर आप सी फूड खाने के शौकीन हैं, तो आपको यहाँ और भी ऑप्शन मिलेंगे।



लंदन में इंग्लिश प्रीमियर लीग पफुटॉल में गोल करने के बाद उत्साहित आर्सेनल के पीयरी इमीरिक।

फुटलन ने न्यूजीलैंड का बल्लेबाजी कोच पद छोड़ा

ऑकलैंड। पीटर फुटलन ने न्यूजीलैंड के बल्लेबाजी कोच का पद छोड़ दिया है। फुटलन ने केंटरबरी पुरुष टीम का मुख्य कोच बनने के लिए न्यूजीलैंड के बल्लेबाजी कोच का पद छोड़ा है। 23 टेस्ट और 49 एकदिवसीय खेलने वाले पूर्व अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर फुटलन को अगस्त 2019 में राष्ट्रीय टीम का बल्लेबाजी कोच बनाया गया था। वह श्रीलंका और अस्ट्रेलिया दौर पर भी गए और इस बीच न्यूजीलैंड ने इंग्लैंड और भारत की मेजबानी भी की। फुटलन ने कहा कि उन्होंने राष्ट्रीय टीम के साथ बल्लेबाजी कोच के तौर पर पूरा आनंद उठाया, लेकिन उनके लिए केंटरबरी के प्रस्ताव को नजरअंदाज करना कठिन था। 41 साल के फुटलन ने कहा, 'राष्ट्रीय टीम का फिर से हिस्सा बनना मेरे लिए सम्मान की बात थी। मैं इसके लिए खिलाड़ियों और स्टाफ का आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने मेरा स्वागत किया है।' वहीं एनजेडसी के महाप्रबंधक ब्रायन स्ट्रैचने ने फुटलन को केंटरबरी से प्रस्ताव मिलने पर बधाई दी है इन्होंने कहा, 'पीटर सम्मानित व्यक्ति हैं, जिन्होंने न्यूजीलैंड टीम के विकास में अहम योगदान दिया है।'

भारतीय टेबल टेनिस खिलाड़ियों ने मदद के लिए जुटाए 13 लाख रुपये



नई दिल्ली। भारतीय के शीर्ष टेबल टेनिस खिलाड़ियों शरत कलल और जी साधियान ने कोरोना महामारी के दौरान खेल से जुड़े 130 से अधिक जरूरतमंद लोगों को वित्तीय सहायता देने की तैयारी में है इन्होंने चैरिटी फंड में 13 लाख रुपये से अधिक जुटा लिए हैं। पहले इनका लक्ष्य दस लाख रुपये इकट्ठा करके 100 सदस्यों की मदद करना था लेकिन पूर्व खिलाड़ी नेहा अग्रवाल की मदद से उन्होंने 13 लाख रुपये से अधिक जुटा लिए हैं और शरत और साधियान पहले चेंजर्स में आठ स्थानीय कोचों की मदद के लिए एकत्र हुए थे। हजारों रुपये देने वाले है। अल्टीमेट टेबल टेनिस लीग के प्रमोटर वीता दाणी और नीरज बजाज ने भी योगदान दिया है। यह रकम उन खिलाड़ियों, कोचों और अंपायरों को दी जायेगी जिन पर महामारी की गाज पूरी तरह गिरी है। शरत ने कहा, पहले हम सी सदस्यों की मदद करना चाहते थे लेकिन पैसा अच्छा इकट्ठा होने के बाद 30 और को जोड़ने का फैसला किया है। हम रिविवा तक दान ले रहे हैं जिसके बाद तय होगा कि कितनों की मदद करनी है। शरत और साधियान पहले चेंजर्स में आठ स्थानीय कोचों की मदद के लिए एकत्र हुए थे।

दक्षिण अफ्रीका में 18 जुलाई से होगी क्रिकेट की वापसी

कोरोना महामारी के पीड़ितों को मिलेगी मैच से एकत्र राशि



चुरियन। दक्षिण अफ्रीका में 18 जुलाई से एक बार फिर क्रिकेट मुकाबले शुरू होंगे। इस बारे में खेल विभाग से क्रिकेट बोर्ड को अनुमति मिल गयी है। कोरोना महामारी के कारण पिछले तीन महीने से यहाँ भी क्रिकेट बंद है। 18 जुलाई से 24 खिलाड़ियों के साथ तीन टीमों का एक टूर्नामेंट खेला जायेगा। यह मैच पहले 27 जून को होना था पर उस समय पर स्वास्थ्य विभाग से दिशा

निर्देशों संबंधी मंजूरी नहीं लिये जाने के कारण इसे स्थगित कर दिया गया था। क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका ने कहा कि अब यह 18 जुलाई से खेला जायेगा जो दिवंगत राष्ट्रपति नेल्सन मंडेला का जन्मदिन भी है। क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका के मुख्य कार्यकारी जाक फाउलर ने कहा, '90% मैच को कराने के लिये मंडेला दिवस से बेहतर कोई दिन नहीं हो सकता था क्योंकि इसका मुख्य लक्ष्य कोरोना

वायरस से जुरी तरह प्रभावित लोगों की मदद के लिये धन एकत्र करना है। 1% दक्षिण अफ्रीका में कोरोना महामारी के बाद सीधे प्रसारित होने वाला यह पहला खेल आयोजन होगा। 'इस मैच का आयोजन संचरियन में होगा लेकिन दर्शक मौजूद नहीं होंगे। 8-8 खिलाड़ियों की तीन टीमों होंगी लेकिन मैच एक ही होगा। हर टीम को 12 ओवर मिलेंगे और बाकी दोनों टीमों में छह छह ओवर फेंकेगी। टीमों के कप्तान क्रिंटन डिकॉक, एबी डिविलियर्स और कागिसो रबाडा होंगे। खिलाड़ी तीन दिन पहले जमा होंगे और सभी की कोरोना वायरस जांच मैच से पहले और बाद में कराई जाएगी। इससे पांच दिन पहले ही सरकार ने समूहों में अभ्यास की अनुमति क्रिकेटर्स को दे दी है। इस मैच के जरिये देश के शीर्ष क्रिकेटरों को लंबे समय बाद मैच अभ्यास मिलेगा और इससे चैरिटी के लिये रकम भी एकत्र की जायेगी। चेरलू मैचों को फिर शुरू करने से पहले इस मैच को ट्रायल की तरह माना जा रहा है।

फिडे आनलाइन शतरंज टूर्नामेंट 22 जुलाई से

चेन्नई। अंतरराष्ट्रीय शतरंज महासंघ (फिडे) ने घोषणा की कि 2020 आनलाइन ऑलंपियाड का आयोजन 22 जुलाई से 30 अगस्त तक होगा। महासंघ ने कहा कि आनलाइन ऑलंपियाड राष्ट्रीय टीम स्पर्धा है, जिसमें फिडे से मान्यता प्राप्त सभी महासंघों को हिस्सा लेने का अधिकार है। प्रत्येक टीम में छह खिलाड़ी होंगे। यह मिश्रित प्रारूप की टीम होगी जिसमें न्यूनतम तीन महिला और दो जूनियर खिलाड़ी होंगे। टीम में छह रिजर्व खिलाड़ी और एक अतिरिक्त टीम कप्तान हो सकता है। यह स्पर्धा 'टाइम कंट्रोल' के आधार पर खेली जाती है जिसमें 15 मिनट और प्रत्येक चाल के लिए पांच सेकेंड का अतिरिक्त समय मिलता है। इस प्रतियोगिता में दो मुख्य चरण होते हैं- डिजिटल चरण और प्ले आफ चरण। प्ले आफ चरण टाई आफ 16 से फाइनल तक होता है। टूर्नामेंट के लिए पंजीकरण फॉर्म अगले कुछ दिनों में फिडे की वेबसाइट पर उपलब्ध होगा। राष्ट्रीय महासंघों को ईमेल के जरिए निर्देश दिए जाएंगे और पंजीकरण 4 जुलाई तक चलेगा।

एशियन कप 2027 की मेजबानी के पांच दावेदारों में भारत भी



नई दिल्ली। भारत ने एशियन कप 2027 फुटबॉल की मेजबानी के लिए दावेदारी पेश की है। एशियाई फुटबॉल महासंघ ने बताया कि भारत सहित पांच देश मेजबानी की दौड़ में हैं। भारत के अलावा ईरान, कतर, सउदी अरब और उजबेकिस्तान भी दावा पेश कर चुके हैं। एएफसी ने बयान में कहा, एएफसी अब सभी दावेदार संघों के साथ काम करेगी। तमाम पहलुओं की समीक्षा के बाद एएफसी एशियन कप के 19वें संस्करण के मेजबान का ऐलान 2021 में किया जाएगा। एएफसी अध्यक्ष

शेख सलमान बिन इब्राहिम अल खलीफा ने पांचों सदस्य देशों को एशियन कप की मेजबानी में रुचि दिखाने के लिए धन्यवाद दिया है। इन पांच देशों में से दो पहले भी 1956 से शुरू हुए इस टूर्नामेंट की मेजबानी कर चुके हैं। तब चैम्पियन कतर में 1988 और 2011 में यह टूर्नामेंट खेला गया था जबकि ईरान 1968 और 1976 में मेजबान रह चुका है। वह अपनी मेजबानी में दोनों बार खिताब जीतने वाला एशियाई फुटबॉल के इतिहास में एकमात्र देश है।

नून में रिकॉर्ड स्तर पर पहुंचा रूपीआई से मुगलान, ओपल में लाकडाउन के कारण आई थी गिरावट

नई दिल्ली। नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) के आंकड़ों के अनुसार एकीकृत भुगतान इंटरफेस (यूपीआई) पर भुगतान जून में रिकॉर्ड 1.34 अरब लेनदेन तक पहुंच गया। इस समयविधि में लगभग 2.62 लाख करोड़ रुपये के लेनदेन हुए। आंकड़ों के मुताबिक मई 2020 के 1.23 अरब लेनदेन के मुकाबले जून में 8.94 प्रतिशत की वृद्धि हुई इसके पहले अप्रैल में कोरोना के कारण लागू लाकडाउन में यूपीआई लेनदेन घटकर 99.95 करोड़ रह गया था और इस दौरान कुल 1.51 लाख करोड़ रुपये के लेनदेन हुए। अर्थव्यवस्था को खोलने के बाद ऑनलाइन भुगतान में मई से थोरे-थोरे बढ़ोतरी हुई। आंकड़ों के मुताबिक मई में यूपीआई लेनदेन

की संख्या 1.23 अरब थी, जिनकी कीमत 2.18 लाख करोड़ रुपये थी। इसके बाद जून में लेनदेन की संख्या अब तक के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई। भारत में खुदरा भुगतान और निपटान प्रणालियों के संचालन को एक छतरी के नीचे लाने के लिए एनपीसीआई का गठन 2008 में किया गया था। एनपीसीआई ने देश में एक मजबूत भुगतान और निपटान बुनियादी ढांचा तैयार किया है। एनपीसीआई रूपे कार्ड, तत्काल भुगतान सेवा (आईएपीएस), यूपीआई, भारत इंटरफेस फॉर मनी (बीएम), भीम आधार, नेशनल इलेक्ट्रॉनिक टोल कलेक्शन (एनईटीबी फास्टेज) और भारत बिलपे जैसे खुदरा भुगतान उपकरणों के माध्यम से भुगतान की सुविधा प्रदान करता है।

सोना 50 हजार रुपये के पार, 82 हजार के पार जाने का अनुमान

मुंबई। वैश्विक स्तर पर सोने की मांग में तेजी और डॉलर के मुकाबले रुपये के कमजोर होने से बुधवार को मुंबई के रिटेल मार्केट में सोने की कीमत प्रति 10 ग्राम 50 हजार रुपये के पार चली गई। भारत में सोने के प्रति दीवानगी हमेशा देखने को मिलती है, लेकिन यह पहला मौका है जब इसकी कीमत 50 हजार रुपये के मनोवैज्ञानिक स्तर के पार पहुंची है। हालांकि इस दौरान एमसीएक्स में सोने के अगस्त की डिस्टीवरी वाले अनुबंध की कीमत 49 हजार रुपये से नीचे थी। विश्लेषण के मुताबिक सोने की कीमतें 2018 के मध्य से चढ़नी शुरू हुई थीं। तब तक इसकी कीमत कई वर्षों से 30 हजार से 32 हजार रुपये के आसपास बनी हुई थी। पिछले दो वर्षों में इसकी कीमत में 57 खुरदरा भुगतान उपकरणों के माध्यम से सोने की कीमत 8 साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच



सोने के बाद 10 ईयर गिल्डर ने सबसे अच्छा प्रदर्शन किया है। इसने करीब 17 फीसदी रिटर्न दिया है। मंगलवार रात न्यूयॉर्क में सोने की कीमत 8 साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई थी। इसका भाव प्रति औंस 1800 डॉलर से कुछ ऊपर था। इससे बुधवार को थेरलू बाजार में सोने की कीमत में तेजी आई। जानकारों के मुताबिक कोरोना के फिर

से सिर उठाने की आशंका के कारण सोना करीब 8 साल के उच्चतम स्तर पर पहुंच गया। इसने सोने को मार्च 2016 के बाद सबसे अधिक तिमाही रिटर्न के रास्ते में डाल दिया। बैंक ऑफ अमेरिका रिसर्चीयटीजी की हाल में आई रिपोर्ट में कहा गया है कि अगले कुछ वर्षों में स्टॉक्स और बॉन्ड्स के बेहतर रिटर्न की उम्मीद नहीं है इसलिए निवेशकों का रुझान सोने की तरफ हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक 2021 के अंत तक सोने की कीमत 3000 डॉलर प्रति औंस तक जा सकती है। मौजूदा एक्सचेंज रेट के हिसाब से भारतीय मुद्रा में यह राशि 82 हजार रुपये प्रति 10 ग्राम बैरती है। जानकारों का कहना है कि हॉन्कांग के मुद्दे पर अनिश्चितता, कोरोना के दूसरे दौर के संक्रमण से रलोवब इकॉनॉमी के एक्स पड़ने की आशंका से भी सोने की कीमत में बढ़ रही है।



डीजल को बढ़ती हुई महंगाई से देश प्रेदश का किसान हुए परेशान पेट्रोल और डीजल की महंगाई से हुए किसान परेशान

भारतीय वीर दल पार्टी ने दिया ज्वालियर कलेक्टर को दिया ज्ञापन

हेमंत आर्य रिपोर्टर

ज्वालियर / डीजल की बढ़ती हुई महंगाई से पूरे देश प्रदेश का किसान है परेशान, निवेशन - मध्य प्रदेश में डीजल के बढ़ती हुई महंगाई से प्रदेश का किसान परेशान है। पिछले कई बार फसले छे किसानों की परेशान और वे किसान भारी बोझ से नष्ट होने से भारी नुकसान हुआ है, एवं कोरोना संक्रमण के दौरान माह के लौकिकजन में किसान एए आम मजदूर वृत्त की आर्थिक रूप से पूरी तरह से कमर टूट चुकी है बढ़ती हुई महंगाई के कारण किसान आमहत्या करने पर मजबूर हो रहे हैं। इस किसानों के समर्थन में किसानों के सहयोग में उनकी आवाज को बुलन्द करते हैं एवं मध्य प्रदेश सरकार से ये मांग करते हैं प्रदेश के किसानों को बढ़ती हुई महंगाई में 50 पैसेट्र सस्वद्री देकर राहत प्रदान की जाए, मांग

पूरी ना होने पर पार्टी को मजबूत पूरे देश में भारी जनआंदोलन करना पड़ेगा। जिसकी जिम्मेदार प्रदेश सरकार पर होगी। भारतीय वीर दल - (पार्टी) प्रदेश सरकार को आग्रह करती है कि किसानों की बढ़ती हुई महंगाई से जल्द किसानों की मांग पूरी की जाए, यदि प्रदेश सरकार किसानों की मांग पूरी नहीं करती है तो सरकार भारतीय वीर दल पार्टी के भारी जनआंदोलन से निपटने को तैयार रहे। जिला अध्यक्ष सिक्कर सिंह एवं शहरी जिलाध्यक्ष सुरज सिंह जी के नेतृत्व में कार्यक्रम में उपस्थित रहे। (राष्ट्रीय संघटना मंत्री छेमना राष्ट्रीय महासचिव ऐडवोकेट रणवीर सिंह गुर्जर महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष हरिता सिंह जिला महामंत्री देवलाल बंजारा विधानसभा महिला मोर्चा अध्यक्ष संगीता शाक्य रखासिंह राजगुरु प्रदेश संघटना मंत्री सनभागीव भांडिया प्रभारी बेताल केन ज्वालियर (म प्र) देवीरत्नलाल यदुवीर श्री बहुरि पदाधिकारी कचन शर्मा शैलजा शर्मा एवं तमाम सहयोगी उपस्थित रहे।

स्वदेशी अपनाओ भारत को आत्मनिर्भर बनाओ विषय पर ऑनलाइन बैठक आयोजित



ज्वालियर। संस्कार मंजरी संस्था द्वारा आजस्वदेशी अपनाओ भारत को आत्मनिर्भर बनाओ विषय पर ऑनलाइन बैठक की गई इसमें संस्था के 15 लोगों ने अपने अपने विचार रखे। संस्था के संरक्षक राधाकृष्ण खेतान जी ने कहा कि - नारी शक्ति सबसे अधिक हमारी जीवन शैली को प्रभावित करती है। जितने भी तीव्र त्वीयर होते हैं अगर वे स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग कर देंगे तो बहुत उपयोगी रहेगा। संस्थापिका नल्लम श्रवणीदास गुप्ता ने कहा - स्वदेशी रोजगार को बढ़ावा देवे व स्वदेशी कामगार को सम्मान देवे, संवैजिका ऋधु भार्गव ने कहा - स्वदेशी वस्तुओं उपयोग हमें आत्मनिर्भर तो बनाता ही है साथ ही साथ हमारे राष्ट्रमें

करना चाहिए, मथुरा राजत ने कहा - स्वदेशी सामान अपनाने से हमारी अर्थव्यवस्था मजबूत होगी, प्रतिभा द्विवेदी ने कहा - अच्छे व सुनहरे भविष्य के लिए आत्मनिर्भर ता के अतिरिक्त कोई विकल्प नहीं है, कोषाध्यक्ष आशीष पारीक ने कहा - आत्मनिर्भरता कोई एक दिन की कार्यवाही नहीं बल्कि सतत प्रयास है। डॉ मुका सिक्करवार ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा की छोड़ के बीती बातों को अब आगे बढ़ना है एक दिया उम्मीद का फिर रोशन करना है पर जाना है तुझे समय की लहरों से सागर से मुक बन तुझ को जमना करना है एक दिया उम्मीद का फिर रोशन करना है इन सभी सदस्यों मीरा तोमर, मंगु गोयल, सनपा गोयल, अर्धिलापा त्यागी, पुष्पा शर्मा, प्रदीप शर्मा, रचना गोयल, अनुप गुप्ता, आलोक शर्मा, डॉ ज्योति श्रीवास्तव, विनीता जैन, सोमा खंडेलवाल, आशा पांडे, प्रतिभा दुवे, आशीष पारीक, सुन्दरपाल सिंह कुशवाह, मुका सिक्करवार, अनुप गुप्ता, वीणा जोशी, अनुपम रावैर, आदि लोगों ने अपने विचार रखे

प्रद्युमन सिंह तोमर बनाए गए कैबिनेट मंत्री, सड़कों पर नाचे समर्थक

ज्वालियर। लंबे समय से टल रहा शिवराज मंत्रिमंडल का विस्तार गुरुवार को सुबह 11 बजे साबधान में प्रभारी राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने नेताओं को पद और पोर्तनीयता की शपथ दिलाई। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान के मंत्रिमंडल में ज्योतिरादित्य सिंधिया के समर्थकों का दखलदा रहा। बताया जा रहा है, इससे पहले सिंधिया ने बीजेपी आलाकामान से मुलाकात कर अपने समर्थकों को मंत्री बनाए जाने की मांग की थी। सिंधिया समर्थक और बीजेपी नेता प्रद्युमन सिंह तोमर को शिवराज मंत्रिमंडल में कैबिनेट मंत्री बनाया गया है। इस सूची में ज्वालियर विधानसभा क्षेत्र के पातली हनुमान चौराहे पर कार्यकर्ताओं ने जश्न मनाया। तोमर समर्थक बीजेपी कार्यकर्ताओं द्वारा आतिशबाजी की गई। इस दौरान समर्थकों ने मार्क बांटने के साथ ढोल नगादों पर नाचे हुए एक दूसरे



को मिठाई खिलाई। प्रद्युमन सिंह तोमर को कैबिनेट बनाए जाने पर उनके समर्थक जश्न मनाते हुए नजर आए। लेकिन

समर्थक इस दौरान तो मार्क पहले हुए थे और न ही सोशल डिस्टेंसिंग का पालन कर रहे थे बता दें कि शिवराज कैबिनेट में 28 नेताओं ने मंत्री पद की शपथ ली है, जिसमें 20 कैबिनेट मंत्री और 8 राज्य मंत्री शामिल हैं।

पुलिस ने दबोचे चोर ढाई लाख की नकदी गहने बरामद

ज्वालियर। शहर की बलेशपुर थाना पुलिस ने 3 आरोपित चोरों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने फंकेड़े हुए चोरों के पास से ढाई लाख रूपय की नकदी तथा सोने चांदी के गहने बरामद किए हैं। पुलिस ने आरोपियों से पूछताछ शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार पिछले दिनों शहरा कालीनी निवासी मोहन सांवरिया के मकान से चोर चार लाख की नकदी तथा सोने चांदी के गहने चोरे कर ले गए थे। पुलिस ने मामला दर्ज कर चोरों को तलाश शुरू की इसी दौरान पुलिस को सूचना मिले की चोरी की जादत को लंबे धातुक गुंग काली तथा पुलिस को फंकेड़े हुए चोरों के पास



इसी सूजन के आधार पर पुलिस ने तीनों चोरों को दबोच लिया। पुलिस को फंकेड़े हुए चोरों के पास

से मकान से चोरी की गई ढाई लाख रूपय की नकदी ढेड़ किलो चांदी और 10 तोला सोने के गहने बरामद किए हैं। पुलिस ने आरोपियों से पूछताछ शुरू कर दी है।

लोक अदालत का आयोजन आज

ज्वालियर। जिला कोर्ट में 4 जुलाई को नेशनल लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। चक्रवर्ती की बीच वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से समुचित करण जारी है। कोविड-19 को बहाल से जिला कोर्ट में भवती संशय अन्य कार्य प्रवर्धित किए हैं। जसके केसों की सुनवाई वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से की जा रही है। 4 जुलाई को नेशनल लोक अदालत प्रस्तावित है। अगर का आयोजन कोर्ट में किया गया तो पक्षकारों को मौजूद हो सकती थी। इस कारण फिजीकोर्टी रूप से आयोजित करने पर पक्षकारों को मौजूद नहीं हो पाएगी। लेकिन कोर्ट में वीडियो कॉन्फ्रेंस से इसका आयोजन किया है।

गृह, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र आज से दो दिवसीय प्रवास पर

ज्वालियर। गृह, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र दो दिवसीय प्रवास के दौरान 4 व 5 जुलाई को दतिया, ज्वालियर एवं शिवपुरी में जिलों आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेंगे। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार गृह, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्र को रायच में रवाना होकर प्रातः 5.30 बजे डबरा पहुंचेंगे। प्रातः 9 बजे डबरा से दतिया के लिये रवाना होंगे। जहां आप प्रातः 9.30 बजे दतिया निवास पर आम जन से भेंट करेंगे। प्रातः 10 बजे यौं पीताम्बरगढ़ के दर्शन कर भाण्डेर के लिये रवाना होंगे। जहां आप आयोजित कार्यक्रमों सम्मेलन में भाग लेंगे। दोपहर 12.30 बजे कर द्वारा भाण्डेर से दतिया के लिये रवाना होंगे। अपराह्न 3 बजे दतिया शहर में आंज उपराह्न 3.30 बजे ग्राम डांडिया एवं कुम्हरेडी में आयोजित खाद्य सामग्री वितरण कार्यक्रमों में भाग लेंगे। अपराह्न 4.30 बजे दतिया से डबरा के लिये प्रस्थान करेंगे। जहां आप स्थानीय कार्यक्रमों में भाग लेंगे। राया 7 बजे डबरा से दतिया के लिये प्रस्थान कर शाम 7.30 बजे चेतन पब्लिक स्कूल दतिया में पीडी हर्टस द्वारा मन की बात एवं आयोजित सम्मान समारोह कार्यक्रमों में भाग लेंगे। प्रातः 8.30 बजे होटल मोडल में आयोजित कार्यक्रम में शामिल होंगे।



सोशल डिस्टेंसिंग का पालन न करने पर 6 प्रतिष्ठानों पर 7 हजार से अधिक का हुआ जुर्माना

ज्वालियर। कोरोना वायरस के संक्रमण को रोकने हेतु दुकानों एवं प्रतिष्ठानों पर सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने एवं दुकानों में प्रवेश करने सेनेटाइज करने, प्रतिष्ठानों में कार्यरत कर्मचारियों द्वारा मास्क लगाए जाने के जिला प्रशासन द्वारा दुकानदारों को निर्देश दिए गए थे। जिला प्रशासन के निर्देशों का पालन करने हेतु जांच दल ने शुक्रवार को 10 प्रतिष्ठानों की जांच के दौरान 6 प्रतिष्ठान ऐसे पाए गए जिनके द्वारा निर्देशों का पालन न



करने पर 7 हजार 200 रूपय के चालान की कार्रवाई की गई। जबकि चार दुकानों की

सौलझ किया गया। जिसमें दाल बाजार स्थित नरथीलाल दुकान, राजेश जैन

की दुकान, मनीष बंसल की दुकान शामिल हैं। गोपालदास सावलदास राकेश अवलानी