

मुख्यमंत्री डॉ. यादव भगवान श्री जगन्नाथ की रथ यात्रा में हुए शामिल

उज्जैन गोपाल मंदिर में की आरती

भोपाल एजेंसी।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव शुक्रवार को उज्जैन में खाती समाज और इस्कॉन के द्वारा प्रतिवर्ष निकाले जाने वाली रथ यात्रा में शामिल हुए। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने गोपाल मंदिर पहुंचकर रथ यात्रा में सहभागिता की और भगवान की आरती की। इस दौरान जय जगन्नाथ का जयघोष किया। मुख्यमंत्री ने कालिदास संस्कृत अकादमी परिसर में बनाई गई गुंडिचा नगरी पहुंचकर भगवान श्री जगन्नाथ के विग्रह को अपने कंधे पर उठाकर उनकी स्थापना की। मुख्यमंत्री ने भगवान श्री जगन्नाथ, भगवान श्री बलराम और देवी सुभद्रा की आरती की। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि आज पूरे विश्व में उडीसा में निकाली गई भगवान श्री जगन्नाथ की यात्रा का सारंग किया गया है। उज्जैन में भी काफी वर्षों से यह यात्रा निकाली जा रही है। यह हम सबके लिए

अत्यंत सौभाग्य की बात है। उडीसा में स्थित जानकारी भी आमजन को प्राप्त हो सके। भगवान जगन्नाथ जी का धाम चार धाम में से प्रमुख धाम है। उज्जैन के राजा इंद्रधुम ने उडीसा में वर्तमान में स्थित मंदिर का निर्माण करवाया था। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि भगवान जगन्नाथ की यात्रा का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है। आज भी यात्रा के माध्यम से हमें उन अवस्मिणीय पलों की स्मृति होती है। खाती समाज के द्वारा निकाली जाने वाली यात्रा में दूर-दूर से श्रद्धालु और समाज जन शामिल होते हैं, जो हम सब की जीवटता का प्रमाण है। मध्यप्रदेश सरकार के द्वारा इस्कॉन के माध्यम से निकाली जाने वाली जगन्नाथ यात्रा में विक्रमादित्य शोध पीठ को भी जोड़ा गया है, जिससे भगवान जगन्नाथ की अन्य लीलाओं और कथाओं की

जानकारी भी आमजन को प्राप्त हो सके।



भगवान श्री जगन्नाथ, भगवान बलराम और देवी सुभद्रा की बहुत सारी गाथाएं यात्रा से जुड़ी हुई हैं। इन सभी कथाओं का निचोड़ यह है कि भगवान के प्रति हम सभी अपने शुद्ध कर्मों के आधार पर प्रेम अर्पित करें और उनकी भक्ति करें। परमात्मा की हम सबके उपर कृपा बनी रहे और उनके प्रेम की वर्षा हम

सब पर होती रहे बस यही प्रार्थना है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने उज्जैन से ही शिक्षा ग्रहण की थी और विश्व गुरु बने। भगवद गीता का जो ज्ञान उन्होंने अर्जुन सहित पूरे विश्व को दिया था, उसका बीज उज्जैन से ही अंकुरित हुआ। महर्षि सांदिपनी व्यास के द्वारा प्रदान की गई शिक्षा और ज्ञान से भगवान श्रीकृष्ण ने पूरे विश्व को आलोकित किया। भगवद गीता के अध्याय और श्लोक हम सबको जीवन में मार्गदर्शन देने के साथ कर्म करने की प्रेरणा भी देते हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अवसर पर इस्कॉन के द्वारा निर्मित गीता ऐप की शुरुआत की। उल्लेखनीय है कि इस ऐप के माध्यम से भगवत गीता के श्लोक और अध्यायों का अध्ययन अध्यापन किया जाएगा और एक साथ बहुत सारे लोग भगवद गीता से संबंधित परीक्षाओं में सम्मिलित हो सकेंगे। विधायक श्री अनिल जैन कालूहेड ने कहा कि

राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में भगवान श्रीकृष्ण से संबंधित क्षेत्रों, उनके उपदेशों और उनकी लीलाओं का व्यापक प्रचार-प्रसार करने के लिए श्रीकृष्ण पाथेय का निर्माण किया जाएगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव के द्वारा प्रदेश के सभी जिलों में गीता भवन बनाने का निर्णय लिया गया है। हर भवन में एक लाइब्रेरी होगी और पुस्तकों और ग्रंथों के माध्यम से भगवान श्री कृष्ण के उपदेश और जीवन लीलाओं का व्यापक प्रचार प्रसार कर सभी लोगों से परिचित करवाने का कार्य गीता भवन के माध्यम से किया जाएगा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव का इस्कॉन की ओर से श्री राधा मदनमोहन का चित्र और भगवद गीता भेंट कर सम्मान किया गया। इस दौरान महापौर श्री मुकुंश टटवाल, नगर निगम सभापती श्रीमती कलावती यादव, श्री संजय अग्रवाल, श्री जगदीश पांचाल सहित नागरिक और प्रशासनिक अधिकारी मौजूद थे।

राजनाथ सिंह ने चीनी रक्षामंत्री को बिहार की मधुबनी पेंटिंग भेंट की

बीजिंग एजेंसी।

भारत और चीन के बीच

के बीच अच्छे पड़ोसी संबंध बनाने और एशिया में स्थिरता के लिए मिलकर काम करने की जरूरत जाहिर की। उन्होंने कैलाश मानसरोवर यात्रा के फ़िर से शुरू होने की भी तारीफ की। इसके साथ ही उन्होंने चीनी रक्षा मंत्री को हाल ही में भेंट की।



आतंकवादी हमले और पाकिस्तान में भारत की कार्रवाई की पूरी जानकारी भी दी। राजनाथ सिंह ने कहा कि आतंकवाद के मुद्दे पर ऑपरेशन सिंदूर भारत का स्टैंड है। इससे पहले गुरुवार को शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) के रक्षा मंत्रियों की बैठक हुई थी। इसमें भारत के रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और पाकिस्तान के रक्षामंत्री खाना आसिफ, दोनों शामिल हुए थे। हालांकि, राजनाथ सिंह ने पाकिस्तानी रक्षा मंत्री से मुलाकात नहीं की।

संक्षिप्त समाचार

'बॉर्डर 2' से दिलजीत दोसांझ हुए बाहर

इस पंजाबी एक्टर ने किया रिलेस हानिया संग काम करने की मिली सजा?



नई दिल्ली, एजेंसी। दिलजीत दोसांझ अपनी फिल्म 'सरदारजी 3' को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म का ट्रेलर कुछ वक पहले ही रिलीज हुआ था। इसमें पाकिस्तानी एक्टर हानिया आमीर नजर आने वाली हैं। फिल्म में हानिया की मौजूदगी से भारतीय जनता और फेडरेशन ऑफ वेस्टर्न इंडिया सिने एम्प्लॉइज (नाराज हो गईं। दिलजीत दोसांझ को ट्रेलर करने के अलावा उनकी फिल्म, गानों और अन्य प्रोजेक्ट्स को बैन करने की मांग उठने लगी। इस बीच एफडब्ल्यूआईसीई ने फिल्म 'बॉर्डर 2' से दिलजीत को हटाने की मांग भी की थी। सूत्रों की मानें तो डायरेक्टर निधि दत्ता की फिल्म 'बॉर्डर 2+' से दिलजीत दोसांझ को हटा दिया गया है। बताया जा रहा है कि फिल्म के मेकर्स और एक्टर ने मिलकर ये फैसला किया है। सभी का मानना है कि दिलजीत को इस प्रोजेक्ट का हिस्सा नहीं होना चाहिए। हालांकि फिल्ममेकर्स का अभी इस बात को कन्फर्म करना बाकी है। एफडब्ल्यूआईसीई ने 'बॉर्डर 2' के मेकर्स से डिमांड की थी कि वो दिलजीत दोसांझ के साथ काम न करें। इस फिल्म में दिलजीत को वरुण धवन, सनी देओल और अहान श्रेष्ठ संग देखा जाने वाला था। सूत्रों के मुताबिक, 'बॉर्डर 2' भारतीय आर्मी पर फोकस करती है। इसमें दिलजीत का होना सही नहीं है। साथ ही फिल्म के मेकर्स नहीं चाहते थे कि दिलजीत दोसांझ से जुड़ा विवाद उनकी फिल्म या प्रमोशन पर असर डाले। दिलजीत के सीन्स को जल्द री-शूट किया जाएगा।

पाकिस्तान की फिर बेइज्जती

फर्जी मध्यस्थता न्यायालय का दिखा रहा था धोस भारत ने निकाल दी हवा

नई दिल्ली, एजेंसी। पड़ोसी देश पाकिस्तान की एक और चालाकी और धूर्तता को भारत ने नाकाम कर दिया है। दरअसल, भारत ने सिंधु जल संधि के नाम पर गठित मध्यस्थता न्यायालय को कानूनी तौर पर अवैध करार दिया



है और केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में किशनगंगा और रतले पनबिजली परियोजनाओं की क्षमता को लेकर उसके एक तथाकथित पूरक आदेश को खारिज कर दिया है। पाकिस्तान इस फर्जी मध्यस्थता न्यायालय की आड़ में भारत पर दबाव बनाने की कोशिश कर रहा था लेकिन उसकी चालबाजी फुस्स हो गई। विदेश मंत्रालय ने शुक्रवार को एक बयान में कहा कि कथित रूप से सिंधु जल संधि 1960 के तहत गठित अवैध मध्यस्थता न्यायालय ने आज केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में किशनगंगा और रतले पनबिजली परियोजनाओं की क्षमता को लेकर एक तथाकथित पूरक आदेश पारित किया है। भारत ने कभी भी इस तथाकथित मध्यस्थता न्यायालय के अस्तित्व को मान्यता नहीं दी है।

पुरी में रथ यात्रा रुकी, कल फिर शुरू होगी



आज बलभद्र-सुभद्रा के रथ स्वींचे गए, अहमदाबाद में 9 बजे मंदिर पहुंचे तीनों रथ

अहमदाबाद/पुर, एजेंसी।

पुरी में शुक्रवार को शाम 4 बजे भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा शुरू हो गई। सबसे पहले भगवान बलभद्र का रथ खींचा गया। इसके बाद सुभद्रा और जगन्नाथ के रथ खींचे गए।

पहले दिन बलभद्र का रथ 200 मीटर तक खींचा गया, सुभद्रा-भगवान जगन्नाथ के रथ भी कुछ दूरी तक खींचे गए। यहां रथ यात्रा के दौरान एक एंबुलेंस फंस गई थी। जिसे निकालने के लिए ह्यूमन चेन बनाई गई।

रथ यात्रा अब अगले दिन शुरू

होगी, क्योंकि सूर्यास्त के बाद रथ नहीं खींचे जाते। यह रथ यात्रा कल यानी शनिवार को 3 किमी दूर गुंडीचा मंदिर पहुंचेंगे। इसके बाद 9 दिन तक भगवान जगन्नाथ अपनी मौसी के यहां गुंडीचा मंदिर में ठहरेंगे। उनके साथ सुभद्रा और बलभद्र भी रहेंगे। 5 जुलाई

को भगवान वापस मुख्य मंदिर लौट आएंगे। उधर, अहमदाबाद में तीनों रथ रात में 9 बजे जमालपुर मंदिर वापस पहुंच गए। यहां गृह मंत्री अमित शाह ने सुबह 4 बजे मंगल आरती की। इसके बाद मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने रथ यात्रा की शुरुआत की।

अहमदाबाद जगन्नाथ रथयात्रा में हाथी बेकाबू

अहमदाबाद में भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा में शुक्रवार सुबह 10 बजे एक हाथी बेकाबू हो गया और 100 मीटर तक भागा। इसके बाद रथ यात्रा में भगदड़ सी मच गई। लोग इधर-उधर भागते दिखे। बेकाबू हुआ हाथी 17 हाथियों के गुप में सबसे आगे चल रहा था। मुश्किल से काबू पाया गया। इस हादसे में एक व्यक्ति घायल हो गया है।

आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से मिलकर राहुल गांधी ने कहा

जिला अध्यक्ष ही आगे कांग्रेस पार्टी को चलाएगा

ये काम हम पूरे देश में करने जा रहे

नई दिल्ली, एजेंसी।

लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात कर उनकी समस्याओं पर चर्चा की। इस दौरान उन्होंने आदिवासी नेतृत्व को मजबूत करने पर जोर देकर बताया कि जिला अध्यक्ष ही कांग्रेस पार्टी को चलाएगा। साथ ही वह पार्टी को मजबूती देने का भी काम करेंगे। कांग्रेस ने शुक्रवार को एक वीडियो शेयर किया। इसमें राहुल गांधी आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से चर्चा करते दिख रहे हैं। यह वीडियो 6 मिनट 21 सेकंड का है।

कांग्रेस ने लिखा, नेता विपक्ष राहुल गांधी ने आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से मुलाकात कर उनकी समस्याओं पर चर्चा की। हम आदिवासी वर्ग को न्याय दिलाने के लिए उनके साथ खड़े हैं, उनके अधिकारों के लिए लड़ते रहने वाले हैं। वीडियो में देखा



जा सकता है कि राहुल गांधी आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से कहते हैं, मैं पहले ही आपको बताना चाहता हूं कि मेरी दिलचस्पी क्या है। हमारी ऐसी आदिवासी लीडरशिप बने कि उसे हम कांग्रेस पार्टी में देख सकें। मैं आपको कांग्रेस पार्टी में मदद करना चाहता हूं। उसके लिए आपको संगठित होना पड़ेगा और जो सचमुच में आदिवासियों की बात कर रहे हैं,

जो थोड़े डायनमिक हैं और आदिवासियों के लिए लड़ रहे हैं, उन्हें आगे करना पड़ेगा।

उन्होंने आदिवासी समाज के प्रतिनिधियों से कहा, हम नया कदम ले रहे हैं। अभी कांग्रेस पार्टी ने गुजरात में शुरू किया है और उसमें वहां 41 नए जिला अध्यक्ष चुने हैं। जिला अध्यक्ष में आदिवासी, दलित, पिछड़े, जनरल कास्ट सहित सभी लोग शामिल हैं। हम जिला अध्यक्ष को पावर देने जा रहे हैं, जो वहां पर कांग्रेस को चलाएगा और उसकी रक्षा करेंगे। हमारी जो विचारधारा है, उसकी रक्षा करेंगे और सदस्यता बढ़ाएंगे। जिला अध्यक्ष हमारा नॉडल ऑफिसर बन जाएगा और ये चीज हम हिंदुस्तान के हर जिले में कर रहे हैं। हालांकि, सबसे बड़ी परेशानी तब आती है, जब अहमदाबाद या दिल्ली से फैसला लिया जाता है और उसमें बनसकांड के लिए कुछ नहीं होता है। इसलिए हम चाहते हैं कि बनसकांड या अहमदाबाद से ही फैसला लिया जाए।

नई दिल्ली, एजेंसी।

भारत के निर्वाचन आयोग ने 345 पंजीकृत गैर मान्यता प्राप्त दलों की मान्यता समाप्त कर उन्हें सूची से बाहर करने की तैयारी है। जिन दलों की मान्यता समाप्त करने की तैयारी है। उन्होंने पिछले 6

वर्षों से कभी भी अपने उम्मीदवार खड़े नहीं किये। जिसके कारण निर्वाचन आयोग ने यह कार्रवाई की है।

2022 में केंद्रीय चुनाव आयोग ने 196 दलों का पंजीवन निरस्त किया था। 345 और राजनीतिक दलों की मान्यता समाप्त करने के बाद, केंद्रीय



टैक्स कट का लाभ उठाकर कई राजनीतिक दल मनी लॉन्ड्रिंग जैसे अपराध को अंजाम देते हैं। जांच में इसतरह के कई मामलों का खुलासा हुआ है।

देश में राष्ट्रीय/राज्य/गैर मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों का पंजीकरण, जनप्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 29 ए के तहत होता है। इस प्रावधान के तहत एक बार पंजीकृत हो जाने पर राजनीतिक दल को कर में कट सहित अन्य कई सुविधाएं प्राप्त होती हैं। आयोग के अनुसार, यह अभियान राजनीतिक व्यवस्था को पारदर्शी एवं स्वच्छ बनाने के उद्देश्य से आगे भी जारी रहेगा।

कोलकाता के लॉ कॉलेज में छात्रा से गैंगरेप

गार्ड रूम में हुई वारदात, 3 आरोपी गिरफ्तार

कोलकाता एजेंसी।

कोलकाता में लॉ कॉलेज की एक छात्रा के साथ गैंगरेप किया गया है। घटना 25 जून की है। तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के मुताबिक, आरोपियों का नाम मनोजीत मिश्रा (31), जैब अहमद (19) और प्रमित मुखर्जी (20) है। इन तीनों को साइड 24 परगना के अलीपुर एससीएमजे कोर्ट में पेश किया जाएगा। पुलिस का कहना है कि आगे की जांच



के लिए आरोपियों से पूछताछ जरूरी है। पीड़िता की मेडिकल जांच और बयान की प्रक्रिया भी चल रही है। भाजपा ने एक आरोपी मनोजीत मिश्रा के तुणमूल कांग्रेस से जुड़े होने का आरोप लगाया है। यह वारदात कॉलेज

कैम्पस में बुधवार शाम 7:30 बजे से रात 8:50 बजे के बीच हुई। गिरफ्तार आरोपियों में दो वर्तमान छात्र और एक पूर्व छात्र शामिल हैं। दो आरोपी मनोजीत मिश्रा और जैब अहमद को 26 जून को शाम 7:20 और 7:35 बजे के बीच सिद्धार्थ शंकर राय शिशु उद्यान के पास से पकड़ा गया। दोनों के मोबाइल फोन पुलिस ने बरामद कर लिए हैं। तीसरे आरोपी प्रमित मुखर्जी को 27 जून की रात 12:30 बजे उसके घर से गिरफ्तार किया गया और उसका मोबाइल फोन भी जब्त किया गया है।

नीतीश-मोदी को हार का डर, चुनाव से पहले वोटर लिस्ट में गड़बड़ी की साजिश

मोदी-नीतीश पर भड़के तेजस्वी

पटना, एजेंसी। बिहार में आगामी विधानसभा चुनावों से पहले राजनीतिक पारा तेजी से चढ़ता जा रहा है। इसी बीच राष्ट्रीय जनता दल के नेता और पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने केंद्र सरकार और बिहार की मौजूदा सरकार पर जोरदार हमला बोला है। उन्होंने चुनाव आयोग द्वारा जारी किए गए नए वोटर लिस्ट रिवीजन अभियान को साजिश करार देते हुए कहा कि यह गरीबों और वंचित वर्गों को मतदान से दूर रखने की कोशिश है।



यादव ने कहा कि बिहार में पहले से ही बाढ़ की स्थिति बनी हुई है, ऐसे में वोटर लिस्ट का नया संशोधन कराना न केवल अव्यवहारिक है, बल्कि इसका उद्देश्य गरीबों का वोटिंग अधिकार छीनना है। उन्होंने आरोप लगाया कि चुनाव आयोग द्वारा अचानक से यह निर्णय लेना दर्शाता है कि भाजपा और उसकी सहयोगी पार्टियां हर के डर से इस तरह के हथकंडे अपना रही हैं।

एक खास इंटरव्यू में तेजस्वी

कलेक्टर श्रीमती चौहान का नवाचार, एक ही दिन में बने 263 खेत तालाब

मधु सोलापुरकर, उप संचालक, जनसंपर्क

ग्वालियर । ग्वालियर जिले में शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण, जल संचालन और स्वरोजगार के क्षेत्र में कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान द्वारा नवाचार के रूप में नई पहल प्रारंभ की गई। -सरपंच संवाद- कार्यक्रम के चंद दिनों में ही सार्थक परिणाम सामने आने को हैं। जिले के दो ब्लॉक घाटीगाँव और भितरवार में सरपंचों ने कुपोषण से मुक्ति के लिये 292 बच्चों को गोद लिया है। 15 अगस्त तक जिले को कुपोषण से मुक्ति का संकल्प लिया गया है। इसके साथ ही कलेक्टर श्रीमती चौहान एवं सीईओ जिला पंचायत विवेक कुमार के समक्ष संवाद कार्यक्रम में लिये गए निर्णय के परिपालन में 25 जून को एक ही दिन में श्रमदान के माध्यम से जिले की सभी 263 ग्राम पंचायतों में जल गंगा संवर्धन अभियान के तहत 263 खेत तालाब निर्माण एवं जल संरचनाओं के जीर्णोद्धार का कार्य किया गया। इस कार्य में ग्रामीणों के साथ ही मनरेगा के श्रमिकों द्वारा भी प्रातः 7.30 बजे से शाम तक कार्य किया गया है। एक दिन में इतनी संख्या में खेत तालाब का निर्माण एक अच्छी पहल है। इन दिनों में निरंतर कार्य करने का निर्णय भी ग्रामीणों ने लिया है।



सरपंचों ने की कुपोषण से मुक्ति की पहल
कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान के नवाचार के माध्यम से जिले में कुपोषण निवारण के लिये -सरपंच संवाद- कार्यक्रम के माध्यम से अच्छी पहल कर सरपंचों को जवाबदारी सौंपी है। जिले के सरपंचों ने भी अपनी जिम्मेदारी समझकर इस दिशा में कार्य प्रारंभ कर दिया है। सरपंचगण अपनी-अपनी पंचायतों में कुपोषित बच्चों के लिये चना, गुड़, सत्तू के साथ-साथ दूध भी उपलब्ध करा रहे हैं। साथ ही बच्चों की बेहतर देखभाल के लिये प्रेरित कर देते हैं। सरपंचों द्वारा कुपोषण के लिये किए जा रहे प्रयासों को देखते हुए अन्य ग्रामीण भी इस दिशा में सहयोग के लिये आगे आ रहे हैं। कुपोषण के निवारण के लिये स्वास्थ्य विभाग एवं महिला-बाल विकास विभाग का मैदानी अमला भी आवश्यक जानकारीयें ग्रामीणों को उपलब्ध करा रहा है।

ग्रामीण क्षेत्र को हरा-भरा करने का लिया संकल्प

कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान ने कहा कि सरपंच यह संकल्प लें कि वे अपनी ग्राम पंचायत के लोगों को अपने खेत की मेंड़ों पर पेड़ लगाने के लिये अवश्य प्रेरित करें। इससे खेत की सीमा को लेकर होने वाले विवाद भी

हमेशा के लिये दूर होंगे। उन्होंने ग्राम पंचायत सरपंचों को वृहद स्तर पर वृक्षारोपण के लिये प्रेरित करते हुए कहा कि जो सरपंच पानी व सुरक्षा की बेहतर व्यवस्था के साथ सबसे ज्यादा वृक्षारोपण करायेंगे, उन्हें स्वतंत्रता दिवस पर सम्मानित कराया जायेगा। उन्होंने कहा हर विकासखंड में तीन ग्राम पंचायत सरपंचों को सम्मानित करने के साथ-साथ नगद पुरस्कार भी दिलाए जायेंगे। कलेक्टर ने हर ग्राम पंचायत में -राम वन- अर्थात् मियाँबाकी पद्धति से समूह में पौधे रोपने के लिये सरपंचों का आह्वान किया। साथ ही प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत बने आवासों व ऐसे शासकीय भवनों में भी वृक्षारोपण करने के लिये कहा जिनकी बाउण्ड्रीवॉल है।

सबसे ज्यादा खेत तालाब बनवाने वाले सरपंचों का होगा सम्मान

कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान ने कहा कि जल गंगा संवर्धन अभियान के तहत जो सरपंच सर्वाधिक खेत तालाब बनवायेंगे, उन्हें सम्मानित कराया जायेगा। उन्होंने जनभागीदारी व मनरेगा सहित सरकार की योजनाओं के संयोजन से जल संरचनाओं के निर्माण का आह्वान किया। श्रीमती चौहान ने सभी सरपंचों से कहा कि जल्द से जल्द स्थल चयन कर बरसात से पहले खेत तालाब तैयार करा लें।

मध्य प्रदेश शिक्षक संघ जिला ग्वालियर ने संयुक्त संचालक को दिया ज्ञापन



ग्वालियर नगर संवाददाता

अजय कटिहार जिला शिक्षा अधिकारी ग्वालियर को कार्य मुक्त करने कमल सोलंकी उप सचिव मध्य प्रदेश शासन द्वारा दिनांक 6 6 2025 को आदेश जारी हुआ था आदेश क्रमांक 639/3027076/2025/20-1 को राज्य शासन द्वारा अजय कटियाल जिला शिक्षा अधिकारी ग्वालियर का सदर्भित पत्र के द्वारा स्थानांतरण ग्वालियर से संयुक्त संचालक विधि: प्रकोष्ठ जबलपुर किया गया है। पर आज दिनांक तक इन्हें रिलीव नहीं किया गया है। अतः श्रीमान जी को फूल माला पहनकर

उन्से निवेदन है कि श्री अजय कटियार डी.ई.ओ ग्वालियर को कार्यमुक्त करके आदेश प्रसारित करने की कृपा करें। श्री अजयकटियार का चार्ज श्री मति पुष्पाडोडी सहायक संचालक को डी.ई.ओ. का चार्ज दिया जा सकता है। कृया उचित कार्यवाही करने का कष्ट करें तो श्रीमान जी की अति कृपा होगी। मध्य प्रदेश शिक्षक संघ जिला ग्वालियर के जिला अध्यक्ष वेदपाल सिंह परमार अरुण चौहान उदयवीर सिंह भदोयिया श्रीमती सीमा श्रीवास्तव इस गंभीर विषय को स्कूल शिक्षा विभाग के संयुक्त संचालक से भेंटकर ज्ञापन सौंपा

खास खबर

निगमायुक्त ने भ्रमण कर देखी साफ सफाई व्यवस्था

ग्वालियर नगर संवाददाता
ग्वालियर - नगर निगम आयुक्त श्री संघ प्रिय ने मुरार क्षेत्र का भ्रमण कर साफ सफाई व्यवस्था देखी तथा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। नगर निगम आयुक्त श्री संघ प्रिय ने मुरार क्षेत्र के विभिन्न बाजारों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सड़कों पर गंदगी मिलने पर नगराजगी व्यक्त की तथा संबंधित को नोटिस जारी करने के निर्देश दिए। इसके साथ ही निर्देश दिए कि शहर के प्रमुख मार्गों पर साफ सफाई प्रोपर हो, कहीं भी कचरा नहीं दिखना चाहिए। इसके साथ ही डिवाइडरों पर ग्रीनरी बड़ाने के लिए अधिक से अधिक पौधारोपण करें।

लंबे से अनुपस्थित रहने पर दो आउटसोर्स कर्मचारियों को हटाने एवं दो का तीन दिवस का वेतन काटने के दिए निर्देश

ग्वालियर नगर संवाददाता
ग्वालियर - सफाई व्यवस्था के निरीक्षण के दौरान आउटसोर्स कर्मचारी लंबे समय से अनुपस्थित रहने पर दो कर्मचारियों की सेवा समाप्त एवं दो कर्मचारियों को तीन दिन का वेतन काटने के निर्देश दिए। स्वास्थ्य अधिकारी श्री एम एल लिथोरिया ने जानकारी देते हुए बताया कि नगर निगम आयुक्त श्री संघ प्रिय के निर्देशानुसार शहर की साफ सफाई व्यवस्था सुदुरु बनी रहे इसके लिए वार्ड 63 का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कर्मचारियों को बीट पर चेक की तो पाया कि श्री विजय लक्ष्मण आउटसोर्स एवं श्री दीनदयाल लक्ष्मण आउटसोर्स लंबे समय से अनुपस्थित पाए गए। जिनको हटाने की कार्यवाई की गई तथा श्रीमती करीना एवं श्री करण आउटसोर्स कर्मचारी अनुपस्थित पाए गए और काम पर आकर हाजिरी लगाकर भरने के बाद गायब हो गए। दोनों कर्मचारियों का तीन-तीन दिन का वेतन काटने के निर्देश डब्ल्यूएचओ वार्ड 63 को दिए। इसके साथ ही वार्ड 63 के डब्ल्यूएचओ एससीएन जारी करने की कार्यवाई की गई।

प्र. उपायुक्त श्री जखैनिया को प्र. उपायुक्त राजस्व का सौंपा दायित्व

ग्वालियर कार्य सुविधा की दृष्टि से नगर निगम आयुक्त श्री संघ प्रिय के जारी आदेशानुसार श्री उत्तम जखैनिया प्रभारी उपायुक्त सम्पत्तिकर ग्वालियर विधानसभा क्षेत्र को आगामी अन्य आदेश होने तक अपने वर्तमान कार्य के साथ साथ प्रभारी उपायुक्त राजस्व का दायित्व सौंपा जाता है।

सीएम हेल्पलाइन के निराकरण में लापरवाही करने पर पांच अधिकारियों को नोटिस जारी

ग्वालियर - सीएम हेल्पलाइन की शिकायतों के निराकरण में लापरवाही बरतने पर पांच अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किए गए हैं।

जैन मिलन महिला मित्र मंडल फालका बाजार द्वारा पांच दिवसीय योग शिविर का समापन

पांच दिवसीय योग शिविर एवं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह 21 से 25 जून

ग्वालियर नगर संवाददाता

ग्वालियर श्री बृजानन्दन कौशिक योग केंद्र, विनयनगर में आयोजित पांच दिवसीय योग शिविर का शुभारंभ 21 जून से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रारंभ हुआ 25 जून 2025, बुधवार को गरिमायम वातावरण में संपन्न हुआ।योग प्रशिक्षिका जय श्री कौशिक जी द्वारा बहनों को सूर्य नमस्कार, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम, क्षसन क्रियाएँ एवं शरीर व मन को संतुलित करने वाले अन्य उपयोगी योगासन कराए गए। उन्होंने कहा - योग न केवल व्यायाम है, बल्कि आत्मा,



जिले में हैंडपंपों के क्लोरीनेशन का कार्य जारी

कलेक्टर के निर्देश पर पीएचई का अमला कर रहा है वलोरीनेशन का कार्य

ग्वालियर 27 जून 2025/ ग्वालियर जिले में बरसात के दौरान हैंडपंपों एवं जल संरचनाओं के क्लोरीनेशन का कार्य कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान के निर्देश पर लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग द्वारा किया जा रहा है। ग्वालियर जिले में पीएचई अमले द्वारा 2 हजार से अधिक हैंडपंपों के क्लोरीनेशन का काम पूर्ण कर लिया गया है। कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान द्वारा लोक



स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग की समीक्षा के दौरान निर्देश दिए गए थे कि बरसात के दौरान आम जनो को शुद्ध पेयजल उपलब्ध

हो, इसके लिये हैंडपंपों के साथ-साथ जल संरचनाओं में क्लोरीनेशन का कार्य किया जाए। विभाग के माध्यम से सम्पूर्ण जिले में हैंडपंपों में क्लोरीनेशन का काम किया जा रहा है। अब तक 2 हजार से अधिक हैंडपंपों में क्लोरीनेशन का काम पूर्ण कर लिया गया है। आगामी 10 दिनों में जिले में स्थापित सभी हैंडपंपों में क्लोरीनेशन का कार्य पूरा किया जायेगा।

पुख्त नक्षत्र में एक रिश्ता तय, 6 को होगा परिचय सम्मेलन

देवेंद्र पाठक व कपिल भार्गव हुए सम्मानित

ग्वालियर नगर संवाददाता



ग्वालियर। सकल ब्राह्मण महासमिति के प्रधान कार्यालय, ऊंटपुल पर संचालित ब्राह्मण रिश्ता केंद्र पर पुख्त नक्षत्र में 1 रिश्ता तय हुआ। इस अवसर पर संस्थापक डॉ. जयवीर भारद्वाज, महामंत्री मुन्नालाल शर्मा, श्यामबाबू शर्मा, सतीश शर्मा, शैलेन्द्र दीक्षित, कपिल भार्गव, देवेंद्र दीक्षित, संगीता शर्मा, नीतू शर्मा, रेनू शर्मा ने लड्डू से मुंह मीठा कराया। इसके अलावा 1 जुलाई को डॉक्टर डे एवं गुप्त नवरात्रि पर उत्तम स्वास्थ्य की कामना को लेकर दोपहर 3 बजे से माता के भजन एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता अभियान का शुभारंभ किया जाएगा। इस कार्यक्रम का संयोजक कपिल भार्गव एवं महिला संयोजिका अनीता योगेंद्र दीक्षित को बनाया गया। वहीं 6 जुलाई को होने वाले कार्यक्रम

की तैयारी की समीक्षा एवं आजीवन सदस्यता, बुजुर्गों के सम्मान समारोह ने सक्रिय समाजसेवियों के साथ विचार विमर्श किया। इस मौके पर सकल ब्राह्मण महासमिति द्वारा समाजसेवी देवेंद्र कुमार पाठक एवं कपिल भार्गव को भगवान परशुराम का चित्र, स्मृति चिन्ह, श्रीफल अंगवस्त्र एवं माला पहनाकर सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि 6 जुलाई को दोपहर 3 बजे निःशुल्क ब्राह्मण मंगली तलाकशुदा, विधुर, विधवा, दिव्यांग विवाह योग्य का परिचय सम्मेलन प्रधान कार्यालय ऊंटपुल पर होगा। इसके अलावा ब्राह्मण रिश्ता केंद्र में प्रतिदिन सायंकाल 5 से रात्रि 7 बजे तक प्रधान कार्यालय ऊंटपुल जिंसी नाले किताब घर के बगल में सम्पन्न कर आजीवन सदस्य देवेन्द्र कुमार पाठक से निःशुल्क सेवा प्राप्त कर सकते हैं। संचालन मुन्नालाल शर्मा एवं आभार श्याम बाबू शर्मा ने व्यक्त किया।

ग्वालियर नगर संवाददाता

ग्वालियर - नगर निगम परिषद के साधारण सम्मेलन का आयोजन सभापति श्री मनोज सिंह तोमर की अध्यक्षता में निगम परिषद कार्यालय में आयोजित किया गया। साधारण सम्मेलन में विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा कर

अनेक निर्णय लिए गए। निगम परिषद में आयोजित बैठक में बिंदु क्रमांक 11 वित्तीय वर्ष 2025-26 हेतु पार्षदगणों की मौलिक निधि राशि में की गई वृद्धि के संबंध में लिए गए निर्णय पर पुनर्विचार करने के संबंध में चर्चा उपरांत सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि पार्षदों की मौलिक निधि 90 लाख रुपये अतिरिक्त जीएसटी की स्वीकृति प्रदान की जाती है। बैठक में बिंदु क्रमांक 2 वेस्ट टू वंडर पार्क के सुचारु संचालन एवं संधारण हेतु टिकट दरों का निर्धारण करने के संबंध में चर्चा उपरांत सभापति श्री मनोज सिंह तोमर ने वेस्ट टू वंडर पार्क की टिकट दरों में व्यक्ति पुरुष एवं महिला के लिए 30 रुपये, स्कूल छात्र एवं छात्राओं के लिए 15 रुपये, विदेशी पर्यटकों के लिए 150 रुपये, कैमरा 50 रुपये, ड्रोन शूट के लिए 100 रुपये तथा 10 वर्ष तक के बच्चे दिव्यांगों के लिए निःशुल्क की स्वीकृति प्रदान की साथ ही सिविल वर्क की जांच के लिए चार सदस्यीय समिति जिसमें संयोजक नेता प्रतिपक्ष श्री हरिपाल एवं समिति सदस्य पार्षद श्री गराज कंधाणा, एमआईसी

सदस्य श्री अवधेश कौरव, नोडल पीआईयू श्री पवन सिंहल बनाया गया एवं उक्त समिति 01 माह में जांच कर संदन को अवगत करायेंगी। इसके साथ ही बैठक में सभी पार्षदगणों की सहमति उपरांत वार्डों की समस्याओं को लेकर हुई चर्चा उपरांत सभापति श्री



मनोज सिंह तोमर ने निगमायुक्त श्री संघ प्रिय को निर्देशित किया कि वार्डों में सीवर सफाई में मशीनों की समस्या आ रही है, चैम्बरों में प्लास्टर नहीं है, मलवा चैम्बरों में चला जाता है। सिर्फ ढक्कन बदले जा रहे हैं इसके निगमायुक्त देखें तथा ठेका प्रथा को निगमायुक्त संज्ञान में लेकर निगमानुसार ठेका समाप्त किया जा सकता है तो इस पर निगमायुक्त विचार करें एवं पीएचई के उपयंत्री एवं सहायक यंत्री अपने अपने क्षेत्र में मॉनिटरिंग करें तथा जहां सीवर समस्या है तो उसका तत्काल समाधान करें। इसके लिए निगमायुक्त एक विशेष अधिकारियों की टीम बनाकर मॉनिटरिंग करायें। इसके बाद बैठक 7 जुलाई 2025 दोपहर 3 बजे तक के लिए स्थगित कर दी गई।

भारत सरकार के कौशल विकास मंत्रालय के अंतर्गत ग्रीन जॉब्स के लिए कौशल परिषद, अर्नस्ट एंड यंग इंडिया के सहयोग से

ग्वालियर नगर संवाददाता

जीआईजेड इंडिया द्वारा समर्थित टीआईएसए परियोजना के तहत किसानों और भूमिगतियों के लिए कृषि-फोटोवोल्टिक पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित कर रही है। कार्यशाला 27-28 जून 2025 को तापसील जाति आदिवासी प्रकटन सैनिक कृषि विकास शिल्प केंद्र, होटल रॉडेंस, आयकर कार्यालय के पीछे, ग्वालियर में आयोजित की गई मुख्य अतिथि नवीकरणीय ऊर्जा के कैबिनेट मंत्री राकेश शुक्ला ने इस कार्यशाला का उद्देश्य प्रतिभागियों को कृषि-फोटोवोल्टिक प्रौद्योगिकी, इसके कार्यान्वयन और बिजली वितरण कंपनियों के लिए इसके सम्भावित लाभों की व्यापक समझ प्रदान करना है। इस



सत्र में विशेषज्ञों के नेतृत्व में चर्चा, केस स्टडी और ज्ञान साझा करने और क्षमता निर्माण को सुविधाजनक बनाने के लिए इंटीग्रेटिव जुड़ाव शामिल होगा। जीआईजेड, भारत के एक अधिकारी श्री वरुण स्वच्छ ऊर्जा कार्यशाला में भाग लेंगे और किसानों को फसल उत्पादन के साथ-साथ बिजली उत्पादन के लिए अपनी भूमि का उपयोग करने के लिए प्रेरित करेंगे, जिससे प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से रोजगार सृजन होगा और किसानों और भूमि मालिकों के लिए उच्च आय होगी। विशेषज्ञ डॉ. नरेन्द्र

कुमार प्रौद्योगिकी पर प्रकाश डालेंगे और परियोजना के वित्तपोषण, सरकारी नीतियों, उपलब्ध सॉफ्टवेयर और 25 वर्षों के लिए डिस्कॉम के साथ बिजली खरीद समझौते की व्याख्या करेंगे। वे उन फसलों पर भी चर्चा करेंगे जो सौर पैनलों के तहत उगाई जा सकती हैं जो अधिक उपज दे सकती हैं। श्री सोमैन कोते, सचिव, तापसील जाति आदिवासी प्रकटन सैनिक कृषि विकास शिल्प केंद्र ग्वालियर में एसआरएमटी वेस्ट मैनेजमेंट कंपनी प्राइवेट लिमिटेड ग्वालियर के प्रबंध निदेशक श्री रविशंकर श्रीवास्तव के साथ कार्यशाला का आयोजन कर रहे हैं, जिसमें 30 से अधिक किसानों, एफपीओ के भाग लेने की उम्मीद है। किसानों के लाभ के लिए कार्यशाला हिंदी और अंग्रेजी भाषा में आयोजित की जाएगी।

ग्वालियर में आचार्य श्री सुबल सागर सहित नौ संतो के चातुर्मास के लिए मंगल प्रवेश शोभायात्रा आज निकलेगी

जीवन का लक्ष्य मोक्ष, पर भोग की ओर भटकता है मन : आचार्यश्री सुबल सागर

ग्वालियर शहर में पहली बार नौ साल के बाद नौ संतो का एक साथ होगा भव्य चातुर्मास

ग्वालियर -- यह संसार मेहंदी की तरह ऊपर से हरा-भरा दिखने वाला है, परन्तु उसके भीतर परमात्मा रूपी लाली छुपी होती है। उस आत्मा को ही परमात्म पद मिलता है, जो इस संसार में रहकर अपने पुरुषार्थ के माध्यम से जाता है। परमात्मा का वह पद हमें मोक्ष की ओर ले जाता है, जो जीवन का अंतिम सत्य है। यह बात आचार्य श्री सुबल सागर ने आज शुक्रवार को माधवांज स्थित दिगंबर जैन मंदिर में धर्मसभा को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। आचार्य श्री ने कहा कि यह बात सत्य है कि यह संसार मोक्ष का सघन अंधकार है। इस मोह रूपी अंधकार को मिटाने के लिए मोक्ष की ओर अपने कदम बढ़ाना

होता है। वही हमारे कदम केवल ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशित मोक्ष पथ पर बढ़े और एक बार कदम बढ़ाने के बाद पीछे की ओर न मुड़े और इन कर्म की कालिका को साफ करके अंतिम लक्ष्य की ओर बढ़े, क्योंकि कम समूह को मिटाने के आलोचना कर अपने ध्येय को प्राप्त किया। आचार्यश्री के चरणों में चातुर्मास कमेटी के निर्मल पाटनी, विनय कासलीवाल, प्रमोद जैन, कमलेश जैन, उमेश जैन भिंड आदि ने श्रीफल भेंटकर आशीर्वाद लिया। ग्वालियर में आचार्य श्री सुबल सागर सहित नौ संतो के चातुर्मास के लिए मंगल प्रवेश शोभायात्रा आज निकलेगी। जैन समाज के प्रवक्ता सचिन जैन ने बताया कि तपस्वी सम्राट श्री सम्मति सागर महाराज के



महाराज संसंध नौ संतो का भव्य मंगल प्रवेश शोभायात्रा गाजेबाजे के साथ निकाली जायेगी।

70 साल बाद बिजपुरी गांव में पहुंची बिजली

-विधायक को धन्यावाद देते हुए सभी के चेहरों पर दिखी खुशी

नगर संवाददाता

भिण्डा। विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह के प्रयास के बाद आज बिजली के लिए उनकी मेहनत रंग ला ही गई। बिजपुरी गांव जहां आजादी के 70 साल बाद भी बिजली नहीं पहुंची थी। चुनावों में घोषणाएं बहुत हुईं, पूर्व में कई नेता आए और वोट लेने के लिए थोड़ा-बहुत आश्वासन भी दिया, लेकिन चुनाव निकलने के बाद स्थिति जस की तस बनी रही। लोगों से जुड़े इस जरूरी मुद्दे को विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह द्वारा मध्य प्रदेश की विधानसभा में प्रमुखता से उठाया गया। इसका यह असर रहा कि बिजली पहुंचाने का जो काम रुका पड़ा था, वह शुरू करवाया गया और आज बिजपुरी गांव में बिजली सुचारु रूप से प्रारंभ हो गई। जिसका विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह ने फीता काटकर शुभारंभ किया। गांव के छत्र-छत्राएं और बुजुर्गों ने उन्हें धन्यवाद ज्ञापित करते

हुए कहा कि रात में उन्हें पढ़ने और

विशाल उपाध्याय, बिजली कर्मचारी

राधेश्याम मिश्र सहित कई लोग

लगाया जा रहा था, तो खुशी-खुशी



अन्य नैनिक कार्यों के लिए परेशान नहीं होना पड़ेगा। इस मौके पर बिजली विभाग के उप प्रबंधक

व भूपे सिंह भदौरिया, टप्पे सिंह, दीपक सिंह, रामाधर मास्टर, रामगोपाल सिंह, दुर्गा सिंह भदौरिया,

मौजूद रहे। बिजपुरी गांव के लोगों की जिंदगी में रोशनी भी हो गई है। लाइट पहुंचाने के लिए जब खर्चों को

रूप से जलते हुए लाइट देखी, वहां पर सभी के चेहरों पर ऐसी खुशी थी कि मानो उनकी जिंदगी ही बदल गई हो। विधायक नरेन्द्रसिंह कुशवाह ने बताया कि बिजपुरी गांव में बिजली की समस्या को लेकर मैंने कई बार ध्यानाकर्षण प्रश्न पटल पर रखा, जिसमें प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन सिंह यादव एवं ऊर्जा मंत्री प्रदुम तोमर ने उसे गंभीरता से लिया और तुरंत कार्यवाही करने का आश्वासन दिया। जिसका परिणाम आप सभी के सामने है। बिजली लोगों की जिंदगी में मूलभूत आवश्यकता बन चुकी है।

दंदरौआ पहुंचें क्षेत्र के लोग

विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह ने क्षेत्रवासियों से शनिवार को मुख्यमंत्री डॉ. मोहन सिंह यादव का दंदरौआ धाम आगमन कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचने की अपील की है।

लोकायुक्त ने 3500 की रिश्तत लेते पकड़ा पटवारी

- जमीन के नामांतरण के एवज में मांगे थे 8 हजार रुपए

नगर संवाददाता



भिण्डा। जिले के गोहद थाना क्षेत्र में लोकायुक्त टीम ने ऐनो मौजा पटवारी को शुक्रवार को साढ़े तीन हजार रुपए की रिश्तत देते हुए रंग हाथों दबोच लिया और उसके विरुद्ध कार्रवाई शुरू कर दी गई है। जानकारी के अनुसार फरियारी पुरन सिंह गुर्जर ने गोहद अनुविभाग के ऐनो गांव के मौजा में 15 बीघा जमीन का नामांतरण किए जाने को लेकर पटवारी शिवचरण सिंह नरवरिया से मुलाकात की। पटवारी ने जमीन का नामांतरण को लेकर आठ हजार रुपए रिश्तत मांगी। इस पर काश्तकार से साढ़े चार हजार रुपए दिए और नामांतरण कराए जाने का सौदा तय हुआ। इस पर पटवारी रिश्तत की पूरी रकम लेने के बाद ही नामांतरण किए जाने की बात कहने लगा। इस पर पुरन सिंह गुर्जर ने इस मामले की शिकायत लोकायुक्त पुलिस से की। लोकायुक्त पुलिस ने पहले पटवारी की रिश्तत की मांग करने की बातचीत की टैप रिकार्डिंग कराई। इसके बाद रिश्तत की शेष साढ़े तीन हजार रुपए की रकम किए जाने से पहले रुपयों में कलर लगाया। जैसे ही पटवारी से पुरन सिंह गुर्जर मुलाकात करने गया। काश्तकार द्वारा पटवारी से बातचीत कर रिश्तत की 3500 रुपए दिए। इसी समय पुरन सिंह ने लोकायुक्त पुलिस को इशारा कर दिया। लोकायुक्त पुलिस ने पटवारी को पकड़ लिया। इसके बाद गोहद थाने ले जाकर पटवारी के हाथ धुलवाए और आगे की कार्रवाई शुरू की।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव आज आएंगे दंदरौआधाम

मंत्री एवं कलेक्टर ने मुख्यमंत्री के प्रस्तावित भ्रमण कार्यक्रम की तैयारियों का लिया जायजा

नगर संवाददाता

भिण्डा। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव 28 जून शनिवार को एक दिवसीय प्रवास पर सायं 4 बजे जिले के दंदरौआ धाम पहुंचकर पहुंचेंगे और वहां सभा को संबोधित करेंगे। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के भ्रमण कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया। नवकरणीय ऊर्जा मंत्री राकेश शुक्ला एवं कलेक्टर श्रीवास्तव ने शुक्रवार को दंदरौआ धाम पहुंचकर कार्यक्रम की तैयारियों का

अवलोकन कर मुख्यमंत्री के हैलीपेड तथा पार्किंग स्थल का



कार्यक्रम के लिए मग्न माध्यम द्वारा किए जा रहे मंच निर्माण, सभा स्थल, ग्रीन रूम निर्माण सहित अन्य व्यवस्थाओं को देखा। साथ ही

जायजा लिया एवं संबंधित अधिकारियों को आवश्यक सभी व्यवस्थाएं यथाशीघ्र करने के निर्देश दिए। इस दौरान पूर्वमंत्री ओपीएस

भदौरिया, अपर कलेक्टर एलके पाण्डेय, संयुक्त कलेक्टर अंकुर रवि गुप्ता, एसडीएम मेहांग नवनीत शर्मा सहित अन्य अधिकारी एवं जनप्रतिनिधिगण उपस्थित रहे।

यह है मुख्यमंत्री का कार्यक्रम

अनुसार मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव 28 जून शनिवार को दोपहर 3.20 बजे पृथ्वीपुर जिला निवाड़ी से रवाना होकर हेलिकॉप्टर द्वारा सायं 4 बजे मेहांग के दंदरौआ धाम आएंगे। उसके बाद मुख्यमंत्री कार्यक्रम में शामिल होने के बाद सायं 5.30 बजे दंदरौआ धाम से हेलीकॉप्टर द्वारा एयरपोर्ट ग्वालियर के लिए रवाना होंगे।

प्रधान आरक्षक देवेंद्र ने किया रक्तदान

नगर संवाददाता

भिण्डा। जिला अस्पताल में भर्ती एक जरूरतमंद मरीज के लिए गुरुवार को प्रधान आरक्षक देवेंद्र सिंह ने रक्तदान किया। ब्लड डोनेट करने के बाद उन्होंने युवाओं को संदेश देते हुए बताया कि किसी का जीवन बचाने के लिए रक्तदान करना जरूरी है। अपने लिए तो सभी जीते हैं, पर दूसरों के लिए जीना बड़ी बात है। ब्लड डोनेट करके लोगों की मदद की जा सकती है। रक्तदान महानदान है, इसे जीवनदान के बराबर माना



जाता है। रक्तदान न केवल अन्य व्यक्ति के जीवन को बचाता है, बल्कि यह रक्त देने वाले को स्वस्थ बनने में भी मदद करता है, इसलिए

यह दोनों के लिए फायदेमंद है। इस मौके पर मुनेंद्र सिंह राठौड़, बबलू, अजय दीक्षित, शैलेंद्र सिंह, अनुष्का आदि मौजूद रहे।

शस्त्र लाईसेंस निलंबित

नगर संवाददाता

भिण्डा। जिला दण्डाधिकारी सजीव श्रीवास्तव ने पुलिस अधीक्षक भिण्ड के प्रतिवेदन पर से आयुध अधिनियम 1959 की धारा 17(3) बी में निहित प्रावधानों का प्रयोग करते हुए आर्म्स लाईसेंस शैलेन्द्र दीक्षित पुत्र शीतल प्रसाद निवासी झांसी मोहल्ला भिण्ड के नाम अन्य आदेश होने तक शस्त्र लाईसेंस तत्काल प्रभाव से निलंबित किया है।

रीजनल इंडस्ट्री एण्ड स्किल एम्प्लॉयमेंट कॉन्क्लेव से प्रदेश विकास की ओर अग्रसर : शुक्ला

नगर संवाददाता

भिण्डा। एमएसएमई दिवस के अवसर पर जिले के कलेक्ट्रेट सभागार में रीजनल, इंडस्ट्री एण्ड स्किल एम्प्लॉयमेंट कॉन्क्लेव का भव्य आयोजन किया गया। जिसमें नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्री राकेश शुक्ला वचुअल रूप से जुड़े। साथ ही भिण्ड विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह, भाजपा जिलाध्यक्ष देवेन्द्र नरवरिया एवं भिण्ड जनपद पंचायत अध्यक्ष सरोज बघेल की गरिमामयी उपस्थिति रही। इस अवसर पर चार इकाईयों का लोकार्पण किया गया। जिले के सभी उद्यमियों को मंत्री राकेश शुक्ला ने बधाई देते हुए कहा कि निश्चित रूप से नवीन औद्योगिक इकाईयों से जिले के युवाओं को रोजगार मिलेगा तथा जिले का विकास भी होगा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा जो कॉन्क्लेव आयोजित की जा रही हैं उनसे पूरे प्रदेश के युवा लाभान्वित होंगे। विधायक नरेन्द्र सिंह कुशवाह ने कहा कि मालनपुर

औद्योगिक क्षेत्र में जो विकास हो रहा है,



उसका लाभ भिण्ड जिले के सभी युवाओं को मिले ऐसा प्रयास सभी को मिल-जुलकर करना चाहिए। जिससे जिले के युवाओं को अधिक से अधिक मालनपुर औद्योगिक क्षेत्र में रोजगार उपलब्ध हो, नुहादा ग्राम पंचायत में भी प्रस्तावित फूड पार्क भविष्य में स्थापित होगा, जिसका लाभ ग्रामीण क्षेत्र के युवाओं को मिलेगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में देश एवं प्रदेश विकास के पथ पर अग्रसर है। महामहप्रबंधक अमित शर्मा ने विभागीय योजनाओं के बारे में विस्तृत रूप से

उपस्थित सभी अतिथिगणों को अवगत कराया और जानकारी देते हुए कहा 4 नई लोकार्पित औद्योगिक इकाईयों में कुल 635 लाख रुपए का निवेश हुआ है तथा इनसे लगभग 33 लोगों को प्रत्यक्ष/परोक्ष रूप से रोजगार प्राप्त होगा। सभी मुख्य अतिथियों द्वारा सभी उद्यमियों को औद्योगिक भूखण्ड आवंटन की लेटर ऑफ इंटेंट प्रदान की गई। एमएसएमई विभाग द्वारा संचालित एमएसएमई प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत 13 इकाईयों को स्वीकृत अनुदान की 324 लाख राशि का वितरण डीबीटी (डायरेक्ट बेंचिफिट ट्रांसफर) के माध्यम से किया गया। इस अवसर पर मल्टी प्रोडक्ट क्लस्टर हेतु %कामदगिरि इंडस्ट्रियल फाउण्डेशन' को विकासक के रूप में नियत किया गया, जिससे क्षेत्रीय औद्योगिक विकास को और अधिक गति मिलेगी। कार्यक्रम का संचालन सेडमैप के जिला समन्वयक अधिन शर्मा ने एवं अंत में जिला व्यापार एवं उद्योग केन्द्र मालनपुर के प्रबंधक अरुण खरे ने सभी का आभार व्यक्त किया।

विहसन्त सागर महाराज का बरासों में हुआ मंगल प्रवेश

नगर संवाददाता

भिण्डा। मेडिटेशन गुरु उपाध्याय विहसन्त सागर महाराज मुनि विश्व साय सागर महाराज ससंग का महातीर्थ अतिशय क्षेत्र बरासों जी में 27 जून दिन शुक्रवार को प्रातः काल 8 बजे भव्य मंगल प्रवेश हुआ। जानकारी देते हुए पार्षद मनोज जैन ने बताया कि मेडिटेशन गुरु उपाध्याय विहसन्त सागर महाराज ससंग का भिंड नगर में चातुर्मास हेतु आगमन हो रहा जो ईंदौर से शिवपुरी गुना सोनागिर बेहट होते हुए महातीर्थ बरासों जी जैन मंदिर में 27 जून को सुबह 8 बजे मंगल प्रवेश किया, 29 जून को बरासों से आगरा उत्तरप्रदेश के लिए विहार करेंगे। जहां 5

जुलाई को आगरा में वेदी प्रतिष्ठा कर 6 जुलाई को बापस भिंड के लिए विहार करेंगे,

मंदिर की जीर्णोद्धार हालात को देख कर पहली बार मेडिटेशन गुरु उपाध्याय विहसन्त



जो 12 जुलाई को नगर में प्रवेश कर कलश स्थापना होगी। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन गुरु उपाध्याय विहसन्त सागर महाराज ने भगवान महावीर स्वामी को समवसरण स्थली अतिशय क्षेत्र बरासों जैन

मुकेश जैन, अशोक महामाया, विकास जैन, अक्षय जैन आदि। प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव 28 जून 2025, शनिवार को एक दिवसीय प्रवास पर मेहांग के दंदरौआ धाम पधार रहे हैं।

प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना साबित होगी वरदान

नगर संवाददाता

भिण्डा। प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना चर्चाओं में है। यह योजना ग्रिड कनेक्टेड रूफ टॉप सोलर सिस्टम से सम्बन्धित है। इस योजना में सब्सिडी भी मिलती है। केवल घरेलू उपभोक्ताओं तथा रूफ टॉप सोलर सिस्टम से विद्युत उत्पादन भी फ्री होता है। इसके साथ बिजली उत्पादन घर की खपत से अधिक होने पर वह बिजली को विभाग खरीद लेता है और उपभोक्ता को उसके रूफ टॉप सोलर सिस्टम से अधिक बिजली की जरूरत होती है, तब उपभोक्ता बिजली विभाग से बिजली ले सकता है। इसका हिसाब नेट मीटर द्वारा किया जाता है। भारत सरकार द्वारा रूफ टॉप सोलर सिस्टम घरेलू उपभोक्ताओं से सम्बन्धित ऑन ग्रिड कनेक्टेड योजना है। योजना से सम्बन्धित मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं- यह योजना घरेलू कनेक्शन उपभोक्ताओं के लिए है। जितने किलोवाट के लोड का कनेक्शन है,

उतने ही किलोवाट लोड का रूफ टॉप सोलर सिस्टम लगा सकते हैं। यदि रूफ टॉप सोलर सिस्टम 3 किलोवाट का लगवाना है और उपभोक्ता का कनेक्शन 2 किलोवाट का है, तो पहले उपभोक्ता को अपना कनेक्शन विद्युत विभाग से 2 किलोवाट से 3 किलोवाट करवाना होगा।

रूफ टॉप सोलर सिस्टम का कार्य किससे कराना होता है

उपभोक्ता को पंजीकृत ठेकेदार से सम्पर्क कर विधिवत कार्य कराना होता है। उपभोक्ता को स्वयं अथवा ठेकेदार के माध्यम से पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के नेशनल पोर्टल पर अपना आवेदन करना होता है। नेट मीटर विद्युत विभाग से लगवाना होता है। औसतन रूप 50 हजार से 60 हजार प्रति किलोवाट खर्च आता है। लागत मूल्य विशेषतः रूफ टॉप सोलर सिस्टम और

इनवर्टर तथा अन्य उपकरणों की गुणवत्ता के अनुसार निर्भर करता है। उपकरणों की कीमत भी समयानुसार बदलती रहती है।

मिलती है सब्सिडी

एक किलोवाट के कनेक्शन पर रूप 30 हजार दो किलोवाट के कनेक्शन पर रूप 60 हजार तथा 3 किलोवाट या उससे अधिक लोड के कनेक्शन पर रूप 78 हजार की सब्सिडी मिलती है। यह सब्सिडी उपभोक्ता के खाते में कार्य पूर्ण होने और कार्य पूर्ण होने की जानकारी नेशनल पोर्टल पर अपलोड होने और उसके भौतिक सत्यापन की रिपोर्ट के बाद में उपभोक्ता के खाते में जमा होती है।

बिजली उत्पादन पर मिलती है फ्री बिजली

औसतन एक दिन में एक किलोवाट रूफ टॉप सोलर सिस्टम से 5 यूनिट, 2 किलोवाट से 10 यूनिट तथा 3 किलोवाट से 15 यूनिट बिजली बनती

है। इस तरह से एक माह में औसतन एक किलोवाट से 150 यूनिट बिजली, दो किलोवाट से 300 यूनिट तथा 3 किलोवाट से 450 यूनिट मुफ्त बिजली उपभोक्ता को मिलती है। इसलिए इस योजना का नाम प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना रखा गया है। रूफ टॉप सोलर सिस्टम के लगाने के खर्च के बाद बिजली सूर्य की रोशनी से दिन में मुफ्त बिजली बनती है। यह विद्युत उत्पादन कार्बन उत्सर्जन को कम करता है और विद्युत उत्पादन से आत्म निर्भर बनाता है।

छत पर चाहिए कितनी जगह चाहिए

रूफ टॉप सोलर सिस्टम मकान की छत पर लगाया जाता है। छत पर किसी पेड़ अथवा आसपास के ऊंचे बने मकान की छाया रूफ टॉप सोलर सिस्टम पर न आए, इसका ध्यान रखा जाता है। सामान्यतया रूफ टॉप पैनल का झुकाव दक्षिण दिशा की तरफ रखते हैं और उड़व उत्तर दिशा की तरफ रखते हैं।

शिक्षा व्यवस्था मिली पूर्णता चौपट, शिक्षिका समय से पहले ही स्कूल से मिली गायब

नगर संवाददाता

लहारा। एसडीएम लहार विजय यादव ने शुक्रवार को रौन क्षेत्र में विद्यालयों का औचक निरीक्षण किया। वे लगातार शिक्षा व्यवस्था को बेहतर करने हेतु प्रयास कर रहे हैं, जिसके क्रम में उन्होंने प्राथमिक विद्यालय भीमपुर का निरीक्षण किया। 11:30 बजे स्कूल में पदस्थ दो शिक्षकों में से एक प्राथमिक शिक्षिका रेखा चौहान रजिस्टर में हस्ताक्षर कर स्कूल से गायब मिलीं। ग्रामीणों ने भी बताया कि महिला शिक्षिका लापरवाह हैं, बच्चों को पढ़ाती नहीं हैं एवं अक्सर साइड करके गायब रहती हैं। अनुपस्थित एवं लापरवाह शिक्षिका का पांच दिवस का वेतन राजस्व करने के निर्देश एसडीएम लहार ने



बीआरसी रौन को दिए। एसडीएम का पांच दिवस का वेतन राजस्व करने के निर्देश एसडीएम लहार ने

उपस्थित नहीं मिला। स्कूल के बाहर खेल रहे बच्चों को जब एसडीएम ने बुलाया एवं जानकारी ली तो 6 से 7

बच्चे प्रांगण में उपस्थित हो गए। जब एसडीएम ने जानकारी ली तो पता चला कि स्कूल में सांझा चूल्हे के तहत कार्यरत जब गुरुदेव स्वस्थायता समूह द्वारा 16 जून से ही भोजन का वितरण नौनीहालों की नहीं किया गया एवं कक्षा चार के बच्चे जो जब एसडीएम ने हिन्दी पढ़वाई तो वह हिन्दी के सामान्य शब्द नहीं पढ़ सका एवं 11 का पहाड़ पूछने पर बच्चा जवाब नहीं दे पाया। मौके से ही एसडीएम ने सीएससी महेश माहेश्वरी को फोन लगाकर लताड़ लगाई कि तुम लोग क्या देखते हो, स्कूलों की दुर्दशा पर तुम्हारा कोई ध्यान नहीं है। एसडीएम ने मौके से ही तत्काल बीआरसी रौन को फोन लगाकर प्रभारी प्रधानाध्यापक राजेन्द्र सिंह चौहान एवं सीएससी महेश माहेश्वरी को करण बताओ नोटिस व लापरवाह स्वस्थायता समूह जयगुरुदेव को तत्काल प्रभाव से हटाकर नवीन समूह नियुक्त करने के निर्देश दिए हैं।

के निर्माण और बिजली, एयर कंडीशनिंग, ध्वनिमी, प्रकाश और प्रथम प्रणाली आदि जैसी सुविधाओं के व्यवधान के लिए प्रायोजित निकाय, विश्वविद्यालय, कॉलेज आदि। अनुदान की अधिकतम राशि मेट्रो शहरों में 50 लाख रुपये तक और गैर-मेट्रो शहरों में 25 लाख रुपये तक है।

(6) संबद्ध सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए वित्तीय सहायतादास योजना घटक का उद्देश्य नियमित आधार पर और खुले/बंद क्षेत्रों/स्थानों में त्योहारों के दौरान सजीव प्रदर्शन का प्रत्यक्ष अनुभव देने के लिए संबद्ध सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए ऑडियो-विजुअल तमाशा को बढ़ाने के लिए संपर्क के निर्माण के लिए सभी पात्र समूहों को वित्तीय सहायता प्रदान करना है। (7) अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सुरक्षा के लिए योजनाबद्ध योजना 2013 में संस्कृति मंत्रालय द्वारा देश की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत और विविध सांस्कृतिक परंपराओं की सुरक्षा के लिए विभिन्न स्थानों, समूहों, गैर सरकारी संगठनों आदि को पुनर्जीवित करने और पुनर्जीवित करने के उद्देश्य से शुरू की गई थी ताकि वे गतिविधियों/परियोजनाओं में संलग्न हो सकें। भारत की समृद्ध अमूर्त सांस्कृतिक विरासत को मजबूत करना, सुरक्षा करना, संरक्षित करना और बढ़ावा देना। यह जानकारों के द्वंदीय संस्कृति एवं पर्यटन मंत्री श्री गजेन्द्र सिंह शेखावत ने आज राज्य सभा में एक लिखित उत्तर में दी-।

एवढ कश्न सनमुखदास भावनाली गोंदिया महाराष्ट्र गोंदिया



एक्ट्रेस अंकिता लोखंडे बनने वाली हैं मां?

बॉलीवुड एजेंसी

रियलिटी शो लाफ्टर शेफ्स 2 का लेटेस्ट प्रोमो सामने आया है, जिसमें टीवी एक्ट्रेस अंकिता लोखंडे यह कहती हुई नजर आ रही हैं कि वह प्रेग्नेंट हैं। उनके इस बयान के बाद से फैंस काफी खुश हैं और उन्हें बधाइयां दे रहे हैं। हालांकि, इस मामले में अब तक कपल ने कोई भी आधिकारिक बयान नहीं दिया है। लाफ्टर शेफ्स 2 के लेटेस्ट प्रोमो में देखा जा सकता है कि कृष्णा अभिषेक मस्ती भरे अंदाज में अंकिता लोखंडे के हाथ से एक सामग्री छीनकर भागते नजर आते हैं। अंकिता उन्हें पकड़ने के लिए दौड़ने की कोशिश करती हैं, लेकिन तुरंत रुक जाती हैं और कहती हैं मैं प्रेग्नेंट हूं, मैं भाग नहीं सकती। इसके बाद कृष्णा अभिषेक गाना गाने लगते हैं, आज हमारे घर में आ रहा लछा है, तभी करण कुंद्रा तेजी से अंकिता के पास आते हैं और पूछते हैं कि क्या वह सच में प्रेग्नेंट है। इस पर अंकिता शर्मा जाती हैं लेकिन कोई जवाब नहीं देती। अब इस वीडियो को देखने के बाद फैंस जमकर अपना रिएक्शन दे रहे हैं। एक फैन ने लिखा, 'अब तक की सबसे अच्छी खबर। अंकिता मम्मी बनने वाली हैं।', दूसरे ने कमेंट किया, 'बधाई मैम।', तीसरे ने लिखा, 'मैं पहले से ही सोच रही थी कि कहीं अंकिता प्रेग्नेंट तो नहीं हैं।' अंकिता लोखंडे ने 14 दिसंबर 2021 को अपने मंगेतर विकी जैन के साथ शादी की थी। दोनों के शादी की कुछ फोटोज और वीडियोज सोशल मीडिया पर वायरल हुए थे। अंकिता और विकी ने एक-दूसरे को साल 2018 में डेट करना शुरू किया था। विकी पेशे से एक बिजनेसमैन हैं। इससे पहले अंकिता ने दिवंगत एक्टर सुशांत सिंह राजपूत को डेट किया था।

काजोल ने बताया खुशहाल शादी का फॉर्मूला

बॉलीवुड एजेंसी

बॉलीवुड के लोकप्रिय कपल्स में से एक अजय देवगन और काजोल की शादी को 26 साल हो चुके हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में काजोल ने बताया कि दोनों की शादी इतनी लंबी इसलिए चली क्योंकि दोनों एक-दूसरे से बिल्कुल अलग हैं। काजोल ने मेशोबल इंडिया को दिए इंटरव्यू में कहा, अगर हम एक जैसे होते, तो इतने साल नहीं लगते, बहुत पहले अलग हो जाते। काजोल ने कहा कि उनकी और अजय की सोच और एनर्जी में फर्क है। इसी से बैलेंस बना रहता है। उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा, खुशहाल शादी का राज है कि थोड़ा बहरे हो जाना और कुछ बातें भूल जाना। बता दें कि अजय और काजोल की पहली मुलाकात 1995 में हुई थी। 1997 में फिल्म इश्क के सेट पर दोनों करीब आए। फिर 1999 में शादी कर ली। इंटरव्यू में काजोल ने कहा, हम डेट नाइट नहीं करते। हमारे पास फैमिली टाइम ही होता है। या तो वो काम पर होते हैं या मैं ट्रेवल कर रही होती हूं। इसलिए जब भी समय मिलता है, घर पर ही सबके साथ वक्त बिताते हैं। जब काजोल से पूछा गया कि क्या दोनों की बॉन्डिंग दोस्त जैसी है, तो उन्होंने कहा, इतने साल हो गए शादी को, अब बलश तो नहीं कर सकती उनके बारे में बात करते हुए। बता दें कि काजोल जल्द ही फिल्म मां में नजर आएंगी। मां 27 जून को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। फिल्म को विशाल फुरिया ने डायरेक्ट और अजय देवगन, ज्योति देशपांडे और कुमार मंगत पाठक ने प्रोड्यूस किया है।

सलमान खान ने खरीदी बुलेटप्रूफ कार

बॉलीवुड एजेंसी

बुलेटप्रूफ लक्जरी शामिल की है। इसमें बुलेटप्रूफ फीचर जैसे आर्मर्ड बॉडी पैनल और रिइनफोर्सड ग्लास हैं। टाइम्स ऑफ इंडिया के मुताबिक, बुलेटप्रूफ मर्सिडीज-मेबैक जीएलएस 600 कार की कीमत लगभग 3.40 करोड़ रुपए बताई जा रही है। यह सलमान की पहली बुलेटप्रूफ कार नहीं है। उनके पास पहले से भी एक बुलेटप्रूफ कार है। न्यूज 18 के मुताबिक, यह कार सिर्फ प्रीमियम स्कू नहीं है। इसमें 4.0-लीटर ट्विन-टर्बो डू8 इंजन और 488 माइल-हाईब्रिड सिस्टम है। इसमें 9-स्पीड ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन और 4स्पीड ऑल-व्हील ड्राइव है। यह 0 से 100 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार सिर्फ 4.9 सेकंड में पकड़ सकती है। इसकी टॉप स्पीड करीब 250 किलोमीटर प्रति घंटा है। बता दें कि पिछले महीने 20 मई को सलमान खान के घर में एक शख्स के घुसने का मामला सामने आया था। पुलिस ने बताया था कि 23 साल के आरोपी का नाम जीतेंद्र कुमार है और छत्तीसगढ़ का रहने वाला है। साथ ही पिछले महीने ईशा छाबड़ा नाम की महिला ने भी गैलेक्सी अपार्टमेंट में घुसने की कोशिश की थी। दोनों को पुलिस ने अरेस्ट कर लिया था। सलमान की सुरक्षा में तैनात पुलिस अधिकारी संदीप नारायण की शिकायत पर बांद्रा पुलिस ने सट्टक दर्ज की थी। संदीप ने बताया था कि 20 मई की सुबह 09.45 बजे एक अज्ञात व्यक्ति को गैलेक्सी अपार्टमेंट बिल्डिंग के आसपास घूमते देखा गया। मैंने उसे समझाया और उसे चले जाने को कहा।



रोटी को तरसे, घाटों पर गाने भी गए पुलिस ने आतंकी समझकर पीटा, मनोज तिवारी ने संघर्ष से कमाया नाम और कहलाए भोजपुरी के अमिताभ बच्चन

बॉलीवुड एजेंसी

अभाव के पलों से मुकाम तक पुल कैसे बनाया जाता है, मनोज तिवारी इसका बेहतरीन उदाहरण हैं। कभी भूख मिटाने के लिए उनकी परपेट रोटी भी नसीब नहीं थी। स्कूल जाने के लिए कई-कई किलोमीटर पैदल चले। नाम बनाने की कोशिश में कभी दिल्ली-मुंबई के प्लेटफॉर्म पर रातें गुजारीं तो कभी जेब का वजन देख होटल से भूखे वापस लौटे। लेकिन मनोज ने दुर्घृत कुमार की लाइन 'कोन कहता है कि आसमां में सुराख नहीं हो सकता, एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो' को सच कर दिखाया। इन्होंने अपनी मेहनत से अपने दिन ऐसे फेर कि आज उनके पास गाड़ी, बंगला, नाम, शोहत सब है। मैंने बहुत छोटी उम्र में पिताजी को खो दिया था। मेरे

पिताजी शास्त्रीय संगीत के गायक थे, तो मैं उन्हें सुनाता था। पिताजी के रहते तो मुझे पता भी नहीं था कि मैं संगीत में जाऊंगा। मुझे इतना याद है कि पिताजी मुझे अपनी गोद में लेकर सोते थे। पीठ पर थपकी देते समय कुछ गाते थे। शायद वहीं से मेरे अंदर संगीत की रुचि बढ़ी। अब जब मैं अपने पिताजी को याद करता हूं तो वो मुझे संत समान लगते हैं। उनका स्वभाव संत जैसा था। उन्हें जिससे प्रेम मिलता था, उसी के हो लेते थे। उनका व्यवहार बहुत अच्छा था। लोग आज भी बहुत तारीफ करते हैं। कई लोग आज भी मुझे उनके नाम से ही जानते हैं। हम छह भाई-बहन थे। हमारी परिवार में मां ने अथक परिश्रम किया है। मुझे मेरी मां में भगवान दिखाता है। मेरी मां गोबर के उपले बनाती थी। वो गाय-भैंस से दूध खुद निकालती थी। बस



राम कपूर के कमेंट पर भड़के अनुपमा के वनराज

बॉलीवुड एजेंसी

अनुपमा फेम सुधांशु पांडे ने राम कपूर की आपत्तिजनक कमेंट पर रिएक्शन दिया है। साथ ही सुधांशु ने पूरी टीवी इंडस्ट्री की तरफ से राम के बयान पर माफी मांगी। सुधांशु पांडे ने फिल्मी बीट को दिए इंटरव्यू में कहा, मुझे ऐसा लगता है कि पहली बात अगर राम ने ऐसा किया तो वो राम का नाम खराब कर रहा है, सबसे पहले तो ये। दूसरा, मुझे ऐसा लगता है कि अगर आप मानसिक रूप से अस्थिर हैं तभी आप इस तरह की बात करेंगे। सुधांशु पांडे ने आगे कहा, किसी भी लड़की के कपड़ों के बारे में या उसके बारे में, और वो भी अगर इतना आपकी क्लोज प्रॉक्सिमिटी में है, अगर कोई इंटरव्यू ले रहा है या कुछ, आप उसके बारे में बोले, मुझे लगता है कि ये मानसिक अस्थिरता का एक लक्षण है, बहुत गंड़ा। सुधांशु ने कहा आगे ये भी कहा, मुझे ऐसा लगता है क्योंकि आमतौर पर आदमी, हम लोग तो हर किसी के प्रति इतना रिस्पेक्टफुल रहते हैं, तो लड़कियां तो बहुत बड़ी बात हो गईं ना। किसी भी औरत के लिए अगर आप डिसरिस्पेक्टफुल वर्ड यूज कर रहे हैं या कुछ ऐसा जेस्चर यूज कर रहे हैं, तो वो बहुत मुझे लगता है गलत स्पेस में हम हैं और अगर मुझे पता नहीं, आपने मुझे बताया अगर राम ने ऐसा बोला है तो डेफिनेटली ये एक बहुत ही गलत स्पेस है और अगर ऐसा हुआ है इसलिए मैं माफी मांगता हूं खेद है कि मेरी फ़ैटर्निटी के किसी व्यक्ति ने ऐसा कुछ किया है।



पकड़ने के लिए चार-चार किलोमीटर पैदल चलती थी। उस वक्त हमारे लिए ट्रैक्टर सबसे बड़ा साधन होता था। ट्रैक्टर ट्रॉली में 20-25 लोग के साथ बैठकर 40 किलोमीटर तक की यात्रा करते थे। मैं स्कूल जाने के लिए चार-चार किलोमीटर पैदल चलता था और

नीरू बाजवा ने हानिया आमिर को किया अनफॉलो!

बॉलीवुड एजेंसी

पाकिस्तानी एक्ट्रेस हानिया आमिर के चलते दिलजीत दोसांझ की फिल्म 'सरदार जी 3' विवादों में है। इस बीच अब फिल्म की लीड एक्ट्रेस नीरू बाजवा के इंस्टाग्राम प्रोफाइल से अचानक सरदार जी 3 से जुड़े सारे पोस्ट गायब हो गए। दरअसल, एक रैडिट यूजर ने लॉलीवुडस्पेस नाम के इंस्टा पेज की एक पोस्ट शेयर की। इसमें दावा किया गया था कि नीरू बाजवा ने फिल्म से जुड़े सभी पोस्ट हटा दिए हैं और हानिया आमिर को अनफॉलो भी कर दिया है। हालांकि, दैनिक भास्कर इस दावे की पुष्टि नहीं करता है। नीरू की लेटेस्ट पोस्ट उनकी अगली फिल्म सन ऑफ सरदार 2 का टीजर से संबंधित है। उनके प्रोफाइल पर 'सरदार जी 3' से जुड़ी कोई पोस्ट नजर नहीं आ रही। वहीं, एक्टर पुनीत इस्सर ने सरदार जी 3 विवाद पर अपनी राय रखी है। इंस्टेंट बॉलीवुड से बात करते हुए उन्होंने कहा- मैं देशभक्त हूं, मेरे लिए देश पहले आता है। मुझे लगता है कि जब दिलजीत ने फिल्म शुरू की थी तब दोनों देशों के बीच सब ठीक था। उस समय वहां के कलाकार हमारे साथ काम कर रहे थे और किसी ने एतराज नहीं किया, लेकिन मुझे लगता है कि हमें अपने देश के लिए आत्म-सम्मान होना चाहिए। पुनीत इस्सर ने आगे कहा, हमें पता होना चाहिए कि हमारे गुरुओं ने हमारे लिए क्या किया है। दिलजीत ये सब भूल गए हो। क्या तुम्हें नहीं पता कि गुरु गोविंद सिंह के चार बेटे शहीद हुए थे? गुरु तेग बहादुर जी ने अपने धर्म की रक्षा के लिए जान दी थी।



लगाव रहा है। जन्म बनारस में हुआ, पढ़ाई भी वहीं हुई। पढ़ाई के दौरान ही मैंने बनारस के घाटों पर गाना शुरू किया था। वहां गाते-गाते फिर एक दिन मुझे गंगा आरती में गाने का मौका मिला। फिर मैंने मंदिरों में जगराता गाना शुरू किया। भक्ति गानों की वजह से मुझे लोग जानने लगे थे। एक बार शिवरात्रि के मौके पर मैं शीतला घाट और अर्दली बाजार के महावीर मंदिर में परफॉर्म कर रहा था, तभी मेरे सिर से खून बहने लगा। मैं पहले से ही घायल था, लेकिन परफॉर्मंस के बीच मुझे न तो दर्द का पता चला और न खून का। इस एक घटना और मेरे भक्ति गानों की वजह से लोग मुझे जानने लगे थे। इसके बाद मुझे फिल्मों में गाने का ऑफर मिलने लगा। फिर मेरा एलबम 'बगलवाली' आया, जिसने मुझे फेमस कर दिया। उस वक्त सोशल मीडिया का जमाना नहीं था। लोग मुझे मेरी आवाज से पहचानते थे। 1997 का साल था, जब मैं अस्सी घाट पर भयानक पुलिस लाठीचार्ज का शिकार हुआ। मैं उस वक्त काशी विश्वविद्यालय से ग्रेजुएशन कर रहा था। एक दिन हम 30-35 दोस्त अस्सी घाट पर पार्टी कर रहे थे। वहीं पास में पीएससी की टुकड़ी रहती थी। मैं गाने की फील्ड में नया-नया उभरा था। एक साल पहले ही मेरा गाना आया था। दोस्तों ने कहा कि हम लोग खाने की तैयारी कर रहे हैं, उम्र गाना गाओ। जब मैं गा रहा था, तब कुछ लोग डिस्टर्ब करने लगे। मेरे दोस्तों में से किसी एक ने सामने वाले बंदे को धक्का दे दिया। मेरे दोस्त ने जिसे धक्का दिया, वो पुलिस का डिप्टी एसपी था। उसने फिर अपनी टुकड़ी को ये बोला कि इस घर में सारे आतंकवादी हैं।

वॉटर स्नॉर्कलिंग नहीं, अब Land Snorkelling बना ट्रैवलर्स की पहली पसंद; भारत में इन जगहों पर लें मजा

हाल ही में लैंड स्नॉर्कलिंग नाम का एक नया ट्रैवल ट्रेड सामने आया है, जो पानी से संबंधित नहीं है। इसमें यात्री बिना किसी फि?क?स्?ड डेस्टिनेशन या दूरी के नेचर को करीब से देख सकते हैं। यह ट्रैकिंग से अलग है क्योंकि इसमें कोई तय डेस्टिनेशन नहीं होता। वॉटर स्नॉर्कलिंग नहीं, अब स्नॉर्कलिंग स्नुथइयइयइयइय बना ट्रैवलर्स की पहली पसंद; भारत में इन जगहों पर लें मजा हाल ही में %लैंड स्नॉर्कलिंग% नाम का एक नया ट्रैवल ट्रेड सामने आया है, जो पानी से संबंधित नहीं है। इसमें यात्री बिना किसी फि?क?स्?ड डेस्टिनेशन या दूरी के नेचर को करीब से देख सकते हैं। यह ट्रैकिंग से अलग है क्योंकि इसमें कोई तय डेस्टिनेशन नहीं होता। घूमना सी को खूब पसंद होता है। ट्रैवलिंग की दुर्ना?या में नई-नई चीजें ट्रेड करती हैं। उन्हीं में से एक है। लाइफसटाइल डेस्क, नई दिल्ली। घूमना भला क?िसे नहीं पसंद होता है। ट्रैवल की दुनिया में भी अलग-अलग चीजें ट्रेड करती रहती हैं। हर कोई पहाड़ों पर घूमने जाना पसंद करता है। किसी को एडवेंचर पसंद होता है तो कोई शांति? की तलाश में पहाड़ों पर जाता है। अभी कुछ दिनों पहले Naked Flying

का ट्रेड छाया हुआ था। वहीं अब लोगों को स्नॉर्कलिंग खूब पसंद आ रहा है। स्नॉर्कलिंग के बारे में तो आपने सुना ही होगा। अगर आप स्नॉर्कलिंग का मतलब सिर्फ कोरल

स्नॉर्कलिंग ज?यादा पसंद आ रहें हैं। आपको इसका नाम सुनकर लग सकता है कथि इसका लेना देना भी पानी से है। लेकिन हम आपको बता दें क?ि इसे जमीन पर किया जाता है।

संबंधित नहीं है। इसमें यात्री बिना किसी फिक्स्ड डेस्टिनेशन या दूरी के नेचर को करीब से देख सकते हैं। यह ट्रैकिंग से अलग है क्योंकि इसमें कोई तय डेस्टिनेशन नहीं होता। ठुद

द?ल्?ली। घूमना भला कसे नहीं पसंद होता है। ट्रैवल की दुर्ना?या में भी अलग-अलग चीजें ट्रेड करती रहती हैं। हर कोई पहाड़ों पर घूमने जाना पसंद करता है। किसी को एडवेंचर पसंद होता है तो कोई शांति? की तलाश में पहाड़ों पर जाता है। अभी कुछ दिनों पहले आप अपनी यात्रा को खुलकर जी सकें। अगर आपको ट्रैकिंग पसंद है तो आप इसे करते हैं। इसमें आपको मालूम होता है क आपका डेस्टिनेशन कहाँ है, लेकिन लैंड स्नॉर्कलिंग में कोई दूरी तय नहीं होती है। न तो कोई फि?क?स डेस्टिनेशन होता है। बस आप चलते जाते हैं। इस दौरान आप नेचर को करीब से महसूस कर पाते हैं।अमेरिका में झील में सैर-सपाटा कर रहे थे लोग, अचानक आया तूफान और चार लोगों चली गई जान; बर्धडे पार्टी पर परसा मातम इंडीया में कहाँ कर सकते हैं उत्तराखंड का वैली ऑफ फ्लावर्स यहाँ आपको कलरफुल फ्लावर्स, नमी वाली चट्टानों और कई तरह की जड़ी बूट?यां देखने को म?िलेंगी। आप जब यहाँ पर वॉक करेंगे तो नेचर की खूबसूरती को करीब से देख पाएंगे। कर्नाटक का चिकमंगलूर की खूबसूरती के मामले में क?िसी से कम नहीं है। यहाँ पर कॉफी के बागान और घने जंगल बारिश के मौसम में बेहद खूबसूरत हो जाते हैं। ये जगह लैंड स्नॉर्कलिंग के लिए परफेक्ट है। हिमाचल प्रदेश का चंद्रताल काफी ऊँचाई पर है। चंद्रताल झील पर आपको छोटे-छोटे फूल और पत्?थरों पर नेचुरली उभरी हुई आकृतियाँ आपको दीवाना बना देंगी।



रीफ पर क्रिस्टल-क्लियर वॉटर में तैरने को समझते हैं, खास तौर पर अगर आप अंडमान में हैं, तो 2025 में आपकी सोच पूरी तरह से बदल जाएगी। इस समय लोगों को लैंड

वॉटर स्नॉर्कलिंग नहीं, अब बना ट्रैवलर्स की पहली पसंद; भारत में इन जगहों पर लें मजा हाल ही में लैंड स्नॉर्कलिंग नाम का एक नया ट्रैवल ट्रेड सामने आया है, जो पानी से

घूमना सभी को खूब पसंद होता है। ट्रैवलिंग की दुर्नीया में नई-नई चीजें ट्रेड करती हैं। Land Snorkelling भी उन्हीं में से एक हैं। लाइफसटाइल डेस्क, नई

पश्चिम बंगाल के इन बीचों पर पार्टनर संग बिताएं रोमांटिक पल, यादगार होगा हर लम्हा

पश्चिम बंगाल देश का एक ऐसा राज्य है, जो शानदार और रोमांटिक बीचों के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में आज हम आपको उन रोमांटिक बीचों के बारे में बताने जा रहे हैं, जहाँ पर आप अपने पार्टनर के साथ हसीन और सुकून के पल बिता सकते हैं। घूमने के शौकीन लोग अवसर घूमने का प्लान बनाते हैं। वहीं कपल्स घूमने के लिए किसी ऐसी जगह की तलाश करते हैं, जहाँ पर वह अपने पार्टनर के साथ रोमांटिक पल बिता सकें। जब कपल्स रोमांटिक और सुकून भरा पल बिताने के लिए किसी जगह की तलाश करते हैं, तो उनकी लिस्ट में मनमोहक और खूबसूरत बीचों

भी शामिल रहता है। पश्चिम बंगाल देश का एक ऐसा राज्य है, जो शानदार और रोमांटिक बीचों के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको उन रोमांटिक बीचों के बारे में बताने जा रहे हैं, जहाँ पर आप अपने पार्टनर के साथ हसीन और सुकून के पल बिता सकते हैं।



दीघा बीच

पश्चिम बंगाल में स्थित सबसे रोमांटिक और खूबसूरत बीच घूमने

के लिए कई कपल्स सबसे पहले दीघा बीच पहुंचते हैं। यह बीच पूरे पश्चिम बंगाल का भी मुख्य आकर्षण का केंद्र माना जाता है। यहाँ पर देश के हर कोने से पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। अपने दोस्तों के साथ यास आइलैंड, अबू धाबी में जिंदगी को यास बोलें! पश्चिम बंगाल के मेदिनीपुर में स्थित दीघा बीच अपनी कई चीजों के कारण रोमांटिक बन जाता है। यहाँ के बीचों से सूर्योदय और सूर्यास्त के लुभावने दृश्यों के अलावा सुनहरी रेत के लिए भी फेमस है। दीघा बीच कैसुरीना के बागानों से भी घिरा है। इसलिए इस बीच को एक परफेक्ट रोमांटिक प्लेस माना

जाता है। ताजपुर बीच पश्चिम बंगाल के मेदिनीपुर जिले में स्थित ताजपुर बीच भी काफी फेमस है। यहाँ पर सिर्फ स्थानीय पर्यटक नहीं बल्कि अन्य कई राज्यों से भी पर्यटक घूमने के लिए पहुंचते हैं। यह अपने शांति और शुद्ध वातावरण के लिए भी जाना जाता है। ताजपुर बीच अपनी खूबसूरती से कपल्स को अपनी ओर आकर्षित करता है। यहाँ पर कई कपल्स सूर्योदय और सूर्यास्त के दृश्यों को देखते हुए हसीन पल बिताने के लिए पहुंचते हैं। यहाँ पर एक तरफ बंगाल की खाड़ी है, तो दूसरी ओर हरियाली है। यहाँ पर कपल्स वाटर स्पोर्ट्स का लुफ्त उठा सकते हैं।

Mrunal Thakur का पसंदीदा है यह मास्क, स्किन और बाल दोनों ही रहेंगे मस्त-मस्त, जानें बनाने का तरीका

अगर आप भी हेयर और स्किन को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो आप मृणाल ठाकुर का फेवरेट मास्क को जरूर ट्राई करें। यह मास्क आपकी स्किन और हेयर को भी हेल्दी रखेगा। बादाम तेल में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्किन और हेल्दी को बेहतर बनाता है। मृणाल ठाकुर अपनी दमदार एक्टिंग के लिए जानी जाती हैं। एक्ट्रेस की कई सारी फिल्मों हिट भी हुईं। एक इंटरव्यू में मृणाल ने अपने खूबसूरत बालों और स्किन का सीक्रेट शेयर किया था। जिसमें उन्होंने बताया कि मात्र एक चीज की मदद से कैसे उन्हें महंगे प्रोडक्ट्स की जरूरत नहीं पड़ती है

और बालों के साथ ही स्किन भी चमकदार बना सकते हैं। यदि आप भी चाहती हैं आपके बाल घने और मजबूत रहें इसके साथ ही स्किन भी हेल्दी और शाइन करें, तो इस मास्क को जरूर लगाएं।

स्किन और हेयर्स के लिए यूज करें बादाम का तेल

रोजाना बादाम का तेल प्रयोग करें इससे आपकी स्किन और बाल हेल्दी रहेंगे। बता दें कि, बादाम के तेल में विटामिन ई के साथ ही ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं। जो आपकी स्किन में हाइड्रेशन को बरकरार रखता है।

बादाम तेल से बनाएं मास्क

बादाम तेल का मास्क बनाने के लिए आपको बादाम तेल और एलोवेरा जेल चाहिए। इसे बनाने के लिए किसी मिश्री के बर्तन में बादाम का तेल लें और उसमें थोड़ा सा एलोवेरा जेल मिलाकर मिक्स कर लें। इस क्रीमी पेस्ट को

बालों की जड़ों पर लगाएं और इसे आधे से एक घंटे के लिए छोड़ दें। फिर बालों में शैंपू कर लें। सप्ताह में दो से तीन बार इस हेयर मास्क को जरूर लगाएं। आपको कुछ समय में ही असर दिखेगा।

चेहरे पर लगाएं बादाम का तेल

रात को सोने से पहले रोजाना चेहरे को फेसवॉश करने के बाद बादाम के तेल की कुछ बूंदों को लेकर चेहरे पर लगाएं। रोजाना इस रूटीन को फॉलो करें इससे आपकी स्किन ग्लोइंग और यूथफुल नजर आएगी।

यूपी में मिला 600 किलो मिलावटी दही - लिवर के लिए खतरनाक,

जरूरत की खबर- यूपी में मिला 600 किलो मिलावटी दही-लिवर के लिए खतरनाक, सस्पेंड न बताए मिलावट की पहचान करने के 3 आसान तरीके

1 दिन पहले

खाने-पीने की चीजों में मिलावट एक गंभीर समस्या बन गई है। देश के अलग-अलग हिस्सों से आए दिन मिलावटी दूध, पनीर, तेल जैसी चीजों की खबरें सामने आती हैं। हाल ही में उत्तर प्रदेश के गोरखपुर से एक और चौंकाने वाला मामला सामने आया है। जहां 600 किलो मिलावटी दही पकड़ा गया है, जिसे चाट-फुल्करी की दुकानों और छोटे दुकानदारों को सप्लाई किया जा रहा था। इस तरह का दही खाना बेहद खतरनाक हो सकता है। इससे पाचन तंत्र बिगड़ सकता है, फूड पॉइजनिंग हो सकती है और कई बार यह स्थिति गंभीर बीमारी तक पहुंच सकती है। इसलिए दही खरीदने से पहले हमें सतर्क और सावधान रहने की जरूरत है। तो चलिए, जरूरत की खबर में आज बात करेंगे कि मिलावटी दही खाना कितना खतरनाक है। साथ ही जानेंगे कि- ये मिलावटी दही कैसे बनाया जाता है? मिलावटी दही की पहचान कैसे करें? इससे बचने के लिए क्या सावधानियां जरूरी हैं? एक्सपर्ट डॉ. अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटिशियन, नई दिल्ली सवाल- दही में मिलावट कैसे की जाती है? वाब- मिलावटखोर दही को गाढ़ा, सफेद और लंबे समय तक फेश बनाए रखने के लिए उसमें हाइड्रोजेनेटेड ऑयल या सस्ते वनस्पति तेल की मिलावट करते हैं। इस तरह के तेलों में ट्रांस फैटी एसिड की मात्रा अधिक होती है, जो स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक है।कुछ मामलों में सिंथेटिक दूध या पहले से ही मिलावटी दूध का इस्तेमाल करके भी दही जमाया जाता है। ऐसे दूध में डिटर्जेंट,

यूरिया, स्टार्च या शैंपू जैसे केमिकल्स मिले हो सकते हैं, जो दही की बनावट तो ठीक रखते हैं, लेकिन खाने योग्य नहीं होते हैं। सवाल- मिलावटी दही को खाना सेहत के लिए कितनी खतरनाक है? जवाब- डाइटिशियन डॉ. अमृता मिश्रा बताती हैं कि दही एक नेचुरल प्रोबायोटिक होता है, जो पाचन तंत्र को मजबूत करता है और इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाता है। लेकिन जब इसमें हाइड्रोजेनेटेड ऑयल, सिंथेटिक दूध या केमिकल्स मिलाए जाते हैं तो इसका असर उल्टा हो जाता है। इससे पेट से जुड़ी समस्याओं से लेकर लिवर और किडनी को नुकसान पहुंच सकता है। खासतौर पर बच्चों, बुजुर्गों और पहले से बीमार लोगों के लिए यह ज्यादा खतरनाक है। डॉ. मिश्रा कहती हैं कि ऐसे मामलों में सबसे बड़ी समस्या यह है कि लोग इसे सामान्य दही समझकर बार-बार खाते रहते हैं, जिससे धीरे-धीरे शरीर में टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं और इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है।

सवाल- दही की शुद्धता कैसे जांच सकते हैं?

जवाब- इसे लेकर फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने कुछ आसान घरेलू जांच के तरीके सुझाए हैं। इससे दही की कालिटी और शुद्धता की जांच कर सकते हैं। इसे नीचे दिए ग्राफिक से समझिए- सवाल- बाजार से दही खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- दही जैसे डेयरी उत्पाद सीधे आपकी सेहत से जुड़े होते हैं। इनमें मिलावट या संक्रमण होना खतरनाक है। इसलिए बाजार से दही खरीदते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि आप खराब या मिलावटी दही से बच सकें।

इन बीमारियों को मैनेज करने में रामबाण की तरह काम करता है लौकी का जूस, जानिए

लौकी के रस में भरपूर मात्रा में पानी, फाइबर और जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो ब्लड प्रेशर से लेकर डायबिटीज तक में असरदार हैं। साथ ही साथ, इसमें कैल्शियम बहुत कम होती है, इसलिए अगर आप अपना वजन कम करना चाहती हैं तो भी यह एक अच्छा ऑप्शन है। कहते हैं पहला सुख निरोगी काया। लेकिन हेल्दी रहने के लिए सबसे जरूरी होता है कि आप अपनी डाइट पर खास ध्यान दिया जाए। ऐसी कई सब्जियां होती हैं, जिन्हें डाइट में शामिल करना सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इन्हीं में से एक है लौकी। जिसे आप बतौर जूस ले सकते हैं। अगर सुबह खाली पेट इसका एक गिलास पिया जाए तो इससे ना केवल शरीर अच्छे से डिटॉक्स होता है, बल्कि पाचन सुधरता है और कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं खुद ब खुद ही ठीक हो जाती हैं। दरअसल, लौकी के रस में भरपूर मात्रा में पानी, फाइबर और जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो ब्लड प्रेशर से लेकर डायबिटीज तक में असरदार हैं। साथ ही साथ, इसमें कैल्शियम बहुत कम होती है, इसलिए अगर आप अपना वजन कम करना चाहती हैं तो भी यह एक अच्छा ऑप्शन है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि लौकी का जूस पीने से आप किन स्वास्थ्य समस्याओं को मैनेज करने में काफी मदद मिल सकती है- गर्मियों में बच्चों को डायरिया और डिहाइड्रेशन का होता है अधिक खतरा, ऐसे रंख उनका खास ख्याल

हाई बीपी

जिन लोगों को हाई बीपी की शिकायत रहती है, उन्हें लौकी के जूस को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। दरअसल, इसमें पोटेशियम अच्छा खासा होता है, जो शरीर में सोडियम को बैलेंस करता है और नसों को रिलैक्स करता है। यही वजह है कि सुबह खाली पेट एक गिलास बिना नमक वाला ताजा लौकी जूस पीने से उन्हें काफी फायदा मिलता है।

डायबिटीज़

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं, तो भी आप लौकी के जूस को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। दरअसल, लौकी का जूस न ज्यादा कैलोरी वाला होता है और न ही मीठा, इसलिए यह शुगर कंट्रोल के लिए एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है। साथ ही साथ, इसमें फाइबर होता है जो खाने को धीरे-धीरे पचने देता है, जिससे आपको ब्लड शुगर स्पाइक नहीं होता है। इससे इंसुलिन सेंसेटिविटी भी बेहतर होती है।

कब्ज और गैस

जिन लोगों का पेट अच्छी तरह साफ नहीं होता या उन्हें दिनभर गैस आदि की प्रॉब्लम रहती है, उन्हें लौकी का जूस पीना चाहिए। ये पेट को ठंडक देता है। साथ ही साथ, फाइबर रिच होने की वजह से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। पाचन के लिए लौकी का जूस काफी अच्छा माना गया है, क्योंकि इससे गैस, एसिडिटी जैसी दिक्कतों से भी राहत मिलती है।

लिवर की समस्या

अगर आपको लिवर से जुड़ी कोई समस्या है तो ऐसे में आपको लौकी का जूस पीना चाहिए। लौकी का जूस लिवर को डिटॉक्स करता है। साथ ही साथ, इससे लिवर को ठंडक मिलती है ।

अब इस प्रतियोगिता में भिड़ेंगे नीरज और अरशद

लाहौर एजेन्सी। नीरज दोहा में और फिर ओलंपन जानुस कुसोसिस्क्की मेमोरियल प्रतियोगिता में जुलियन वेबर के बाद दूसरे स्थान पर रहे थे। वहीं, पेरिस और ओस्ट्रावा में पहला स्थान हासिल किया। हालांकि, इन चारों टूर्नामेंट पाकिस्तान के अरशद नदीम नहीं खेलें थे। अब दोनों एक साथ इस टूर्नामेंट में खेलते दिख सकते हैं। भारत के महानतम एथलेटिक्स में शुमार और भाला फेंक में दो बार के ओलंपिक पदक विजेता नीरज चोपड़ा इन दिनों शानदार फॉर्म में चल रहे हैं। उन्होंने दोहा डायमंड लीग में 90 मीटर का आंकड़ा पर करने के बाद पेरिस डायमंड लीग में भी दर्ज की। साथ ही ओस्ट्रावा गोल्डन स्पाइक इवेंट भी अपने नाम किया। हालांकि, पेरिस और ओस्ट्रावा में वह 90 मीटर की दूरी नहीं तय कर सके, लेकिन उनके आत्मविश्वास को जरूर बढ़ा मिला होगा। अब वह नीरज चोपड़ा क्लासिक भाला फेंक प्रतियोगिता में खेलते दिखेंगे। हालांकि, इस टूर्नामेंट में भी पाकिस्तान के ओलंपिक चैंपियन अरशद नदीम हिस्सा नहीं लेंगे। अरशद और नीरज के बीच गजब की प्रतियोगिता है और फैस इन दोनों के बीच टकरा का जमकर लुफ्त उड़ते हैं। अब नदीम ने खुलासा किया है कि वह अगली बार किसी प्रतियोगिता में खेलते दिख सकते हैं।

