

इस योग की मुद्रा को बैठकर किया जाता है। गोमुख आसन स्थिरों के लिए बहुत ही लाभप्रद व्यायाम है।

दैनिक

सत्ता सुधार

जनता के साथ जनता की आवाज

सुविचार

दर हमेशा आपको एक कैदी बना के रखेगा, जबकि खुले विचार आपको एक बादशाह बना के रखेंगे।

- अज्ञात



03
गोमुख आसन

दतिया ■ शनिवार 15 जून 2024 ■ वर्ष-19 ■ अंक-228 ■ पृष्ठ-16 ■ मूल्य-₹03

ब्रीफ न्यूज़

दतिया मेट्रोक्टर-टॉली
पलटी, पांच की मौत

दतिया। प्रदेश के दतिया जिले में दर्दनाक हादसा हो गया। यहाँ टैक्टर-ट्रॉली पलटने से पांच लोगों की मौत हो गई, जबकि 19 से अधिक लोग घायल हो गए। मृतकों में तीन ही परिवार के हैं। हादसे के समय टैक्टर-टॉली में 30 लोग सवार थे। सभी रस्तगढ़ मात्रा मर्दिप पर जबरें चढ़ाने जा रहे थे, इस दौरान दुर्संड थाना क्षेत्र के जोरा मैथाना पांची गांव के पास सुबह करीब पांच बजे यह हादसा हो गया।

नवसलियों के ठिकानों से साइपर जैकेट बरामद

सुकमा। सुकमा पुलिस को नक्सल विरोधी अभियान के तहत बड़ी सफलता मिली है। सुकमा जिले के ग्राम कांगलतोंगे के जंगल में सुरक्षा बल ने नक्सलियों के डंप से विस्फोटक सामग्री बरामद किया है। जबानों को विस्फोटक सामग्री के साथ पहली बार साइपर जैकेट सेट भी मिला है।

थोक महंगाई 15 महीनों के ऊपरी स्तर पर पहुंची

नई दिल्ली। मई में थोक महंगाई बढ़कर 15 महीनों के ऊपरी स्तर पर पहुंच गई है। जारी आंकड़ों के अनुसार मई में थोक महंगाई बढ़कर 2.61 फीसदी पर पहुंच गई है। फरवरी 2023 में थोक महंगाई दर 3.85 प्रतिशत थी। वहीं अप्रैल 2024 में महंगाई 1.26 तक रही थी, जो 13 महीने का उच्चतम स्तर था।

इंडिया गठबंधन...
सबमिलकर भी नंबर-1 नहीं बन पाए

एजेंसी नई दिल्ली

लोकसभा चुनाव-2024 के नतीजों में भाजपा विक्रम चुनाव के मुकाबले नुकसान में है। पार्टी में आंतरिक तौं पर मथन हो रहा है। वहीं इस मुद्रे पर आरएसएस की तरफ से लोगातर बयान समाने आ रहे हैं, जिसमें पार्टी के फैसलों पर सवाल उठाए जा रहे हैं। इस बीच आरएसएस नेता इंद्रेश कुमार ने लोकसभा चुनाव नतीजों को भगवान राम का न्याय विचार नहीं है। सत्य है। बड़ा आनंदवायक है।

विचित्र है प्रभु का न्याय

वहीं विपक्षी दलों के इंडिया गठबंधन को लेकर इंद्रेश कुमार ने कहा है कि जिन्होंने राम का विरोध किया, उन्हें बिल्कुल भी शक्ति नहीं दी। सब मिलकर भी नंबर-1 नहीं बनें। नंबर-2 पर खड़े रह गए। इंद्रेश प्रभु का न्याय विचार नहीं है। सत्य है। बड़ा आनंदवायक है।

इंशारों में दिया संकेत

दरअसल, सध नेता इंद्रेश कुमार ने जयपुर के पास कानोनों में 'रामरथ अयोध्या यात्रा दर्शन पूजन समारोह' में अपने संबोधन के दौरान कहा कि इंद्रेश आरएसएस के गांधीय कार्यकारी सदस्य भी हैं। हालांकि उन्होंने अपने बयान में किसी पार्टी का नाम नहीं लिया, लेकिन उनका इशारा साफ तौर पर पक्ष-विवरण की तरफ संकेत दे रहा था।



इंडिया गठबंधन को बताया-राम विरोधी

इंद्रेश कुमार ने 240 सीट लाने पार्टी भाजपा का अंहकारी बताया तो दूसरी ओर 234 सीटें पाने वाले इंडिया गठबंधन को राम विरोधी कहा। उन्होंने कहा है कि भगवान राम भेदभाव करते और किसी को दंड भी नहीं देते हैं। राम किसी को विलाप नहीं करते। राम जबकीं न्याय देते हैं, और वे ऐसे न्याय करते रहें। इसके अलावा कहा कि भगवान राम ने लोगों की रक्षा की और रावण की भी भला किया है।

एक के बाद एक नेता हो रहे मुखर

गैरतलब है कि लोकसभा चुनाव में भाजपा को लगे 63 सीटों के झटके के बाद लगातार संघ भाजपा का काम करने के तरीके पर सवाल उठा रहा है। पिछले दिनों ही संघ प्रमुख मोहन भागवत ने मणिप्री की दिस्सा से लेकर चुनाव में भाषाइ मर्यादा बरतने को लेकर राष्ट्र की सेवा करने के गुर भी बताए थे। इसके अलावा आरएसएस से लेवे तक जुड़े रहे राजनीतिक विश्लेषक रतन राधारादा ने एक लेख में भाजपा को लेकर सवाल खड़े किए थे।

भाजपा-संघ में खटपट! अहंकारियों को भगवान राम ने 241 पर रोका

भाजपा को लगे चुनावी झटके पर संघ ने बताया भगवान का न्याय

संघ के इंद्रेश कुमार ने किसी का बिना नाम लिए कहा-प्रभु राम ने लोगों की रक्षा की और रावण का भी भला किया

मंत्री पाटिल ने कहा-संघ को ढूँ में डांटने का पूरा ढक

भाजपा अध्यक्ष को ढूँ में डांटने का बयान को लेकर आरएसएस नाराज चल रहा है। इसी बीच मर्यादा सरकार के मंत्री और भाजपा नेता वंदेमात पाटिल ने कहा कि संघ को हमें डांटने का पूरा हक है। संघ के विचारपत्र और लेख में भाजपा और डिटी सीएम अंजित पार की अग्निवृत्ति वाली एनसीपी के साथ गठबंधन पर सवाल उठाए गए थे। खास बात है कि इस लोकसभा चुनाव में भाजपा की सीटें कम हो गई हैं।

समाज में बेहतर बदलाव हो यह सभी की नीतिक जिम्मेदारी संघ के काम की पहचान को बनाए रखने की जरूरत

उधर, गोरखपुर पहुंचे संघ प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि संघ की समाज सेवा को लेकर समाज में जो बेहतर छवि बनी है, उसमें निरतता बनाए रखने की जरूरत है। संघ का विस्तार करने के लिए स्वयं सेवक अपनी भूमिका का विस्तार करें। संघ की सेवक अपने सकारात्मक छवि बने इसकी जिम्मेदारी सभी स्वयंसेवकों की है। संघ प्रमुख ने कहा कि संघ का हर कार्यकारी समाज में अपनी भूमिका को अदा करें।

समाज में बेहतर बदलाव हो यह सभी की नीतिक जिम्मेदारी संघ के काम की पहचान को बनाए रखने की जरूरत है। समाज में बेहतरी की तरफ बदलाव हो यह हम सभी की नीतिक जिम्मेदारी है। संघ प्रमुख ने कहा कि संघ की स्थापना को 100 वर्ष पूरे होने वाले हैं। इस लंबे सफर में संघ ने कई चुनौतियों का समाना करते हुए समाज के विभिन्न वर्गों को बेहतरी के लिए काम किए हैं। इस छवि और काम की पहचान को आगे बढ़ावा देते हुए निरंतरता बनाए रखने की जरूरत है।

मेदभाव की नींव डालना सही नहीं, इंद्रेश कुमार के बयान पर रामदेव बोले

इधर, आरएसएस नेता इंद्रेश कुमार की टिप्पणी पर बाबा रामदेव ने कहा कि ऐसी राजनीतिक बयानबाजी होती रहती है। भगवान राम सबके हैं और देश भी हाँ रखा है। जाति, संप्रदाय और विवाहधाराओं के नाम पर देश में भेदभाव की नींव डालना राष्ट्र की एकता और अखेड़ा के लिए सही नहीं है।

रामदेव ने यह बात हरिद्वार में हरी रेता ने शोभावान और वार्षिक रथयात्रा के दौरान मीडियो से बात करते हुए कहा। दरअसल, राजभर ने शुक्रवार को सुभासपा के क्रेत्री कार्यालय रसड़ा पर समीक्षा बैठक ले रहे थे।

जनता ने मोदी और योगी को नकारा, मंत्री राजभर ने फोड़ा हार का ठीकारा, कहा

उत्तर, यूपी की योगी सरकार में कोविड मंत्री आम प्रकाश राजभर ने लोकसभा चुनाव में बेहतरी की राजनीतिक बयानबाजी होती रहती है। आम प्रकाश राजभर ने लोकसभा चुनाव में बेहतरी की राजनीतिक बयानबाजी होती रहती है।

आम प्रकाश राजभर ने कहा कि गठबंधन के तमाम पार्टियों के नेता गठबंधन बंध निभाना नहीं जानते। राजभर ने कहा कि जनता ने सीएम योगी और पीएम मोदी को नकार दिया है। दरअसल, राजभर ने शुक्रवार को सुभासपा के क्रेत्री कार्यालय रसड़ा पर समीक्षा बैठक ले रहे थे।

मा. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में केन्द्र में तीसरी बार

एनडीए की पूर्ण बहुमत की सरकार साथ ही मध्य प्रदेश में हुए लोकसभा चुनाव में

भाजपा की ऐतिहासिक जीत के उपरांत प्रथम नगर आगमन पर

मा. श्री नरेन्द्र मोदी जी

(प्रधानमंत्री)

मा. श्री मोहन सिंह यादव जी एवं मा. श्रीमंत ज्योतिरादित्य सिंधिया जी

(मुख्यमंत्री म.प्र. शासन)

(संघर एवं पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्री, भारत सरकार) का

मा. डॉ. मोहन यादव जी
(मुख्यमंत्री)



हार्दिक स्वागत... वंदन... अग्रिमंदन...

बाल गंगा शंकरी अभियान के तहत

सागरताल सौंदर्यकरण शाम - 4.30 बजे एवं

एमपीएल- 2024 (मध्य प्रदेश लीग-सिंधिया कप) का शुभारम्भ शाम 5.30 बजे

शंकरपुर स्थित माधवराव सिंधिया अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम ग्वालियर



धार्मिक स्थलों की यात्रा अब सुरक्षित और आसान



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



हम प्रदेश में धार्मिक पर्यटन और अन्य पर्यटन केंद्रों तक हवाई सुविधा से आवागमन को और अधिक सुलभ बना रहे हैं। पीएमश्री धार्मिक पर्यटन हेली सेवा अभी कुछ धार्मिक स्थलों पर प्रारंभ की जा रही है। यह सुविधा भविष्य में प्रदेश के सभी धार्मिक स्थलों के लिए प्रारंभ होगी।

- डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री



पीएमश्री धार्मिक पर्यटन हेली सेवा संचालन आरंभ

मुख्य अतिथि

डॉ. मोहन यादव

मुख्यमंत्री

16 जून, 2024 - प्रातः 9.30 बजे - पुलिस लाइन, उज्जैन



इन स्थलों के लिए सेवा प्रारंभ

महाकालेश्वर, ओंकारेश्वर, पचमढ़ी, कुजुराहो, कान्हा, इंदौर, भोपाल

बुकिंग के लिए सम्पर्क करें -

8076807095, 8076819774, Website : www.irctc.co.in, www.serbaviation.in

गड़बड़ न करे सेहत की गोली

नवीन नगर की शालिनी दुबे बचपन से ही आरामदलब रही है। कॉलेज कार से आती जाती और लौटने पर सोफे में बैठकर ज़ंक फूड का स्वाद लेती। जोड़ी में दर्द की शिकायत से परेशान हुई तो पता चला कि वे ऑस्टियोपोरोसिस से प्रसिद्ध हैं। यह कहानी किसी एक शालिनी की नहीं, बल्कि बदली लाइफ में हर महिला की है।

खुद न बने डॉक्टर

विटामिन डी शरीर के लिए जितना जरूरी है, अच्छी फिटनेस के लिए उतनी ही जरूरत अन्य विटामिन्स की भी है। बिना शरीर की जरूरत को समझे विटामिन या एटीऑक्सीडेट की गोलियां गढ़का घाटक हैं। स्वरूप नगर स्थित एक मेडिकल स्टोर के संचालक संजय मेहरोत्रा बताते हैं, हर दिन ऐसी महिला ग्राहक आती हैं जो बिना सलाह के मल्टी विटामिन्स या इसके सल्पीमेंट मांगती है। गर्ल्स

स्किन में ग्लो लाने और बालों को चमकदार बनाने के लिए विटामिन ए और ई की गोलियां खारीदती हैं। उन्हें पानी नहीं होता है कि बास्तव में उनके शरीर को इसकी जरूरत है या नहीं।

जरूरी है संतुलित आहार

परफैक्ट लाइफ की डाइटीशियन व फिटनेस एक्सपर्ट डॉ. शिंगा माथुर कहती है, ऐसे लोग तेजी से बढ़ रहे हैं, जो खाद के लिए सेहत से समझता करते हैं और फिर मल्टी विटामिन्स लेते हैं। अधिकतर लोग समझते हैं कि मल्टी विटामिन्स लेने से कोई नुकसान नहीं होता जरूरी है। विटामिन की अधिकता में कोई भी विटामिन सेहत के लिए ठीक नहीं होती है। खाने में शामिल करना चाहिए। आंखों की रोशनी के लिए विटामिन ए की जरूरत होती है। कामकाजी व व्यायाम करने वाली महिलाओं को मल्टी विटामिन की जरूरत होती है, इसलिए वे डाइट में ही सब्जियां, फलों, दूध, अंडा आदि को शामिल कर शरीर में इनकी भरपाई करें।

मीनाक्षी अनुराग कहती है, टैबलेट्स या सल्पीमेंट्स से आप जितना विटामिन लेती है उसका दस फीसदी ही शरीर को मिल जाता है। प्राकृतिक वीजों से आप नब्बे फीसदी तक विटामिन शरीर के लिए पा लेती है।

किसको कितनी जरूरत

जीवन के हर पड़ाव पर विटामिन की अलग-अलग जरूरत होती है। मेडिकल कालेज में मेडिसिन विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. आरएन द्विवेदी बताते हैं, वहाँ को विटामिन डी की अधिक जरूरत होती है और उन्हे इसके साथ विटामिन बी और सी भी पर्याप्त मात्रा में मिलना चाहिए। व्यायर क्षमिता विटामिन डी, सी, ई के अतिरिक्त ए को खाने में शामिल करना चाहिए। आंखों की रोशनी के लिए विटामिन ए की जरूरत होती है। कामकाजी व व्यायाम करने वाली महिलाओं को मल्टी विटामिन की जरूरत होती है, इसलिए वे डाइट में ही सब्जियां, फलों, दूध, अंडा आदि को शामिल कर शरीर में इनकी भरपाई करें।

बदलें लाइफस्टाइल

बदलती लाइफस्टाइल और विटामिन्स का सीधा संबंध है। आर्थॉपैडिक सर्जन डॉ. आर.के. सिंह कहते हैं, कधे में दर्द, जोड़ों में दर्द या घुटनों की परेशनी इसी का परिणाम है। वज़न कैल्याप्स और विटामिन डी की कमी होती है, लेकिन सिर्फ विटामिन की गोलियां खाकर ऑस्टियोपोरोसिस से नहीं बचा जा सकता। जरूरी है कि नियमित व्यायाम व संतुलित आहार को रुटीन में शामिल करें। बिना सलाह के सल्पीमेंट्स का प्रयोग आपको और बीमार बना देगा।



जरूरी है थोड़ा सा गुस्सा भी

ग्रीन टी से त्वचा कैंसर का इलाज संभव

वैज्ञानिकों ने ग्रीन टी में ऐसा यौगिक खोज निकालने की बात कही है जो ट्यूमर के लाभग्रा आधे भाग को नष्ट कर देता है। यूनिवर्सिटी ऑफ स्ट्राथवलाइड के शोधकर्ता इस विशेष यौगिक की स्थायता से मानव त्वचा कैंसर के ट्यूमरों को 40 प्रतिशत तक खत्म करने में सफल रहे। यह परीक्षण प्रयोगशाला में त्वचा कैंसर की एक किम्ब पर किया गया। एक अखबार की खबर के अनुसार ग्रीन टी में कैंसर रोधी गुणों की सभावना पहले भी जारी जाती रही है। पर यह पहला मीका है जबकि शोधकर्ता इसके द्वारा ट्यूमर को कम करने में सफल रहे हैं। ग्रीन टी के नियोड़ की कैंसर रोधी क्षमताओं का लाभ उठाने के लिए पहले किए गए ज्यादातर प्रयास असफल ही रहे थे। कारण यह था कि इसके लिए वैज्ञानिकों ने जिन नलियों का प्रयोग किया था वे इसके नियोड़ को ज्यादा मात्रा में ट्यूमर तक नहीं पहुंचा सकती थी। इसलिए इस बार शोधकर्ताओं ने इसके लिए टारगेट डिलीवरी सिस्टम अपनाया। इसमें उन्होंने नियोड़ को लौह-अणुओं से युक्त प्रोटीन पर लगाया। खास बात यह है कि इन अणुओं को कैंसर ट्यूमर खुद ही ग्रहण करते हैं। शोधकर्ताओं के दल प्रमुख किस्टीन इयूफेस ने कहा कि यह पारिणाम काफी उत्साहजनक है। यह शोध विज्ञान पत्रिका नैटोरेटिवीन में प्रकाशित हुआ है।

दातों को ऐसे रखें दुरुस्त



शरीर को स्वस्थ रखने के लिए स्वस्थ दातों और मसूदों का भी स्वस्थ रहना जरूरी है। इस सदर्भ में कुछ सुझावों पर अमल करना लाभप्रद रहेगा। याद रखें, दातों की सेहत आपके खान-पान पर भी निर्भर है। दातों में चिपकने और फॉन्से वाली चीजें जैसे चिप्स, बिस्किट्स और ब्रेड आदि से परहेज करना लाभप्रद है। वहीं कॉल्ड डिक्स दातों के इनेमल को विकारग्रस्त बनाने के लिए जाहिर है। सिगरेट, बीड़ी पान व तम्बाकू का सेवन न करें। इन सबसे मुख के कैंसर होने का खतरा रहता है। ताजे फलों व सब्जियों के सेवन से आपके दातों का व्यायाम होता है और इनसे शरीर को पौष्टिक तत्वों की भी प्राप्ति होती है। दिन में दोबार ब्रेश करना जरूरी है। रात में ब्रेश करने से दातों में कीड़ा लगने और पारियां होने की स्थावना कम हो जाती है। जुबान की सफाई करने के लिए जीभ का इस्तेमाल करें। नियमित रूप से दातों का चेचॅप रखें। हर छ ह महीने में एक बार अपने दंतरोग विशेषज्ञ से जरूर सपर्कर्करें। दातों की सफाई लाल में एक बार अवश्य कराएं। जो लोग किन्हीं और बीमारियों जैसे मधुमेह, हृदय रोग किडनी से सबैधित रोग और कैंसर से ग्रस्त हैं, उन्हें हर छ ह महीने में दातों की सफाई करना जरूरी है।

अभी तक यही कहा और सुना जाता था कि गुस्सा करना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता है, लेकिन ये बातें अब गुजरे जाने की हो चुकी हैं। ये हैरान की होने बात नहीं है, बल्कि हकीकत है। हाल ही में अमेरिका में हुए एक शोध के अनुसार थोड़ा गुस्सा सेहत के लिए फायदेमंद होता है। अमेरिकी वैज्ञानिकों का कहना है कि जो लोग गुस्सा जाहिर कर देते हैं, वे गुस्से से डरने वाले के स्थान पर ज्यादा आशावदी होते हैं। ऐसे लोगों के लिए स्वयं पर नियंत्रण रखना ज्यादा आसान होता है। कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के छात्रों पर यह अध्ययन किया गया। उन्हें जानबूझ कर ऐसे सवाल दिए गए, जिनसे उन्हें गुस्सा व झुझलाहट आए। बाद में वीडियो रिकार्डिंग करके देखा गया कि जिनके चेहरे पर गुस्से के बजाय डर था, उनका ब्लडप्रेशर, नब्बे की गति और स्ट्रेस हॉमोन लेवल ज्यादा पाया गया।

व्या करें जब लगे घुटने में चोट



अक्सर चलते समय या फिर दौड़ते वक्त घुटने में चोट लग जाने के कारण दर्द होने लगता है। इस कारण घलने-फिरने में बहुत तकलीफ होती है। स्पष्ट है, इस सूरतेहाल में आपकी दिनरात्रि भी बुरी तरह प्रभावित होती है। अक्सर इस तरह की चोट को लोग मोच करते हैं। इस स्थिति के लिए डॉक्टर आराम करने की सलाह देते हैं, लेकिन-कभी-कभी आराम करने के बावजूद दर्द नहीं जाता और चलने पर लगता है कि पैर आगे या पीछे की ओर मानो भाग रहा हो। इस स्थिति का मुख्य कारण लिगमेंट इंजीरी होता है, जिसकी स्टीक जानकारी एमआरआई से चलती है। घुटने में चोट लगने पर इन बातों पर ध्यान दें-

- घुटना आगे की ओर भागता हुआ सा महसूस हो और पैर में अस्थिरता का आभास हो, तब यह समझें कि एसीएल नामक मासपेशी में टूट-फूट हो चुकी है। इसका इलाज आर्थोस्कोपी द्वारा किया जाता है।
- यदि पैर पीछे की ओर भागता हुआ सा महसूस हो तो इसका कारण आशय है पीसीएल नामक मासपेशी में क्षति पहुंचना। इस स्थिति में अगर आराम करने के बावजूद दर्द नहीं जाता है, तब यह सिर्फ एक अस्थिरता है।
- नियमित रूप से व्यायाम करने से घुटने में चोट लगने की आशकाएं कम हो जाती हैं।
- ज्यादातर चोटें केवल आराम करने से ठीक हो जाती हैं।
- दौड़ने से पहले वार्म अपैं एक सरसाइज करना आवश्यक है।



डेढ़ वर्ष पुराने अंधे कल्ल का खुलासा, मृतिका का प्रेमी व पत्नी व बेटा गिरफ्तार

सीमा शादी के लिए बना रही थी दबाव, प्रेमी की कर दी थी चप्पल से पिटाई, इसलिए लिया बदला

सत्ता सुधार ■ मुरैना

जिले के माता बसेया थाना अंतर्गत कुतवार डैम के पास ढेंड वर्ष पूर्व झाड़ियां से एक 26 वर्षीय अज्ञात महिला की लाश पुलिस द्वारा बरामद की गई, जो ग्वालियर की सीमा खान की निकली। पुलिस ने इस मामले में कड़ी मशक्त के बाद अंधे कल्तव का खुलासा करते हुए उसके प्रेमी, पती व बेटे को गिरफ्तार कर लिया है।

अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक डॉ अरविंद ठाकुर ने शुक्रवार को बताया कि कृतवार डैम की झाड़ियों में 1 नवंबर 2022 को 26 वर्षीय अज्ञात महिला की लास बारामद हुई थी, जिसकी पहचान काफी मशक्त के बाद सीमा खान पत्ती अनवर उर्फ पपन खॉन उम्र 28 वर्ष निवासी स्टैन पार्क के पास पुरानी छावनी ग्वालियर के रूप में की गई थी। पुलिस अधिकारियों के निर्देश पर माता वसैया थाना प्रभारी जयपाल सिंह गुर्जर ने अपनी टीम के साथ मुखबिर तत्र को सक्रिय कर उसके मायके वाले तक पहुंची। पुलिस द्वारा मृतिका सीमा खॉन के परिजन माँ करीमन खॉन, भाई वकील एवं आसीन खॉन से शिनाखतगी कराई एवं पूछताछ की गई तो परिजनों द्वारा बताया कि मृतिका सीमा

आज आयेंगे केंद्रीय मंत्री
सिंधिया, अनेकों कार्यक्रमों
में करेंगे शिरकत



खॉन अपने पति पप्पन खॉन को छोड़कर स्टॉन पार्क पुरानी छावनी ग्वालियर निवासी हामिद उर्फ मुत्रा खान पुत्र मजहर अली खान 48 वर्ष के साथ रहने लगी थी, फिर कुछ समय बाद मृतिका द्वारा उससे शादी की बोलने पर उसने शादी करने से मना कर दिया एवं लडाई झांगड़ा कर मृतिका की मारपीट की। मृतिका के परिजनों द्वारा उक्त व्यक्ति पर किसी के साथ मिलकर सीमा

खॅन की हत्या करने का सदेह व्यक्त किया गया। परिजनों द्वारा सदेह व्यक्त किए जाने के पश्चात पुलिस द्वारा आरोपी की कई जगह तत्त्वाश की गई। थाना प्रभारी जयपाल सिंह को शुक्रवार को सूचना मिली कि आरोपी हामिद उर्फ मुन्ना वर्तमान में श्रीराम कॉलोनी सविता का पुरा मुराना में किराये के मकान में रह रहा है एवं वहां से भी मकान खाली कर कर्हीं और जाने की फिराख में है। सूचना

मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और आरोपी को पकड़ने का प्रयास किया तो वह भागने लगे, जिहें घेराबंदी कर पकड़ लिया गया। पूछताछ में आरोपी हामिद उर्फ़ मुत्ता ने जुर्म स्वीकार करते हुए बताया कि सीमा खान से उसके अवैध संबंध थे। इसी के चलते मृतिका सीमा खाँन मुझसे सादी करने के लिये दबाव बनाती थी, जिसको लेकर मैंने कई बार उसकी मारपीट की थी, किर

1 अक्टूबर 2022 से चार से पाँच दिन हले मृतिका सीमा खाँड़ मेरे घर पर आयी और मेरी पत्ती लड़के एवं मौहल्ले वालों के गामने मुझसे गाली-गलौज कर मुझमें उपलंभित मार कर मेरी बैज्जती की। बैइज्जती 5 कारण उसने अपनी पत्ती एवं अपने लड़के के साथ मिलकर बदला लेने व तिका सीमा खाँड़ से छुटकारा पाने के लिये 10 से जान से मारने की योजना बनाई। 31 अक्टूबर 2022 को ही आरोपी हमिद, सीमा खाँड़ को ग्वालियर से कुतवार डैम पर गाया, जहाँ पहले से ही फोन करके अपनी जीवी एवं लड़के को बुला लिया था स शाम 5 बीरबन 07 बजे से 7:30 के बीच मैने अपनी पत्ती एवं लड़के के साथ मिलकर तिका सीमा खाँड़ की मारपीट की व पत्ती 15 दुपट्टा से उसका गला धोंट कर उसकी लत्या कर दी और उसके शव को छिपाने के देश्य से वहीं डैम की पार के बगल से आडियों में फे कं दिया। पुलिस ने आरोपी 20 सीमी हमिद एवं उसकी पत्ती शबनम 40 वर्ष के बीच पुरु इमरान 22 वर्ष निवासी झंदिरा नगर दोन पार्क के पास ग्वालियर को गिरफ्तार कर लिया है और न्यायालय में पेश कर जेल 25 ज दिया है।

समय पर वेतन न मिलने से नाराज निगम कर्मचारी हड़ताल पर बैठे



सत्ता सुधार ■ मुरैना

उक्त निधि से आंशिक अतिमान विकर्षण (पार्ट फायनल) जैसे सुविधा प्राप्त नहीं हो पा रही है। इस संबंध में आयुक्त को कई बार समझ में उपस्थित होकर अवगत कराया जा चुका है किन्तु उनके द्वारा इस संबंध में कोई कार्यवाही नहीं की गई। साथ ही ऐसे कर्मचारी जिनकी मृत्यु हो चुकी है तथा जो सेवानिवृत्त हो चुके हैं, उनके स्वतत्वों का भुगतान भी नहीं किया जा रहा है। समस्त कर्मचारी ने निगम अधिकारियों को चेतावनी दी है कि समस्त राशियों को 3 दिवस के भीतर जमा कराया जावे, अन्यथा की स्थिति समस्त कर्मचारियों द्वारा कार्यालय के किसी भी कार्य का सम्पादन नहीं किया जावेगा।

पर्यावरण संरक्षण हेतु अजाक्स द्वारा डिलाई गई शपथ



सत्ता सुधार ■ मरैना

स्वास्थ्य केंद्र के पूर्व बीएमओ डॉ हिमांशु शर्मा विशेष रूप से उपस्थित थे। इनके अलतावा अजाक्स तहसील जौरा की अध्यक्ष श्रीमती मीना कुमारी एवं डॉ कुशवेंद्र सिंह सिकरवार, डॉ राजकुमार शाक्य, डॉ किरन शाक्य, डॉ हरिअम प्रभाणी, एसटीएस दिनेश पचौरी, एसटीएलएस रणवीर गोयल, आईसीटीसी के परामर्शदाता संदीप सेंगर, मनीकांत शर्मा, लेब टेक्नीशियन लक्ष्मीनारायण अम्ब, वीरेंद्र सिंह, टीवीएचवी रघुराज शर्मा, फार्मासिस्ट रिकू सिंह, धर्मेंद्र शर्मा, एएनएम लाली कुशवाह किन शाक्य के अलतावा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के दौलतखान, बीरू सिंह, हरवीर अर्गल सोनू मोर्य, अमित मोर्य आदि लोगों के द्वारा हस्ताक्षर कर पर्यावरण बचाने एवं धरती को हरा-भरा रखने का हेतु वृक्षारोपण करने का संकल्प लिया गया।



धाखाधड़ी कर अकाउट खुलवाए,
लाडली बहन के रूपए फिनो हैंक
में कराए ट्रांसफर



सत्ता सुधार ■ मूरैना
कोतवाली क्षेत्र के बनखंडी रोड पर सेंट
जॉन्स स्कूल दीक्षित वाली गली में सीखो-
कमाओ योजना के तहत सिलाइ सीखने के
नाम पर महिलाओं को बुलाया गया और
बाद में उनके फिंगर प्रिंट लेकर फिनो बैंक
में धोखे से खाता खोलकर लालड़ी बहन
योजना के रूपए ट्रांसफर कर लिए गए।
धोखाधड़ी का शिकार महिलाओं ने
कोतवाली थाना प्रभारी को आवेदन देकर
कार्रवाई की मांग की है। शहर के वार्ड
क्रमांक 1 से 35 वार्ड तक की तमाम

महिलाओं ने थाना प्रभारी को शिकायत कर बताया कि सिलाई सेंटर को चलाने वाले अनिल शर्मा एवं नीरज शर्मा द्वारा सीखो-कर्मा और योजना के तहत उन्हें बुलाया गया और 6 महीने तक उन्हें सिलाई सिखाई गई तथा एग्जाम करने के नाम पर फिंगर प्रिंट ले लिए गए। इसके बाद उनके खाते फिनो बैंक में खोलकर लाडली बहन योजना के रूपए ट्रांसफर कर दिए गए। महिलाओं ने थाना प्रभारी से आरोपियों के विरुद्ध धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर कार्रवाई किए जाने की मांग की है।



श्रीमंत महाराज ज्योतिरादित्य सिध्या जी

के संचार एवं उत्तर पूर्वी क्षेत्र विकास मंत्रालय में मंत्री बनाए जाने पर

उनके प्रथम नगर आगमन पर

स्वागत... वन्दन... अभिनन्दन...

ଟିପେଳକ :

निवारक : कैलाश भित्तल जौसा लोकसभा देश क्र. 01, मुरैना-श्योपुर

