













## ब्रीफ न्यूज़

सोमवार को यहां रहेगी

बिजली गुल

गुना। मेट्रोनेस के लिए सोमवार का शहर के विभिन्न हिस्सों में बिजली गुल रहेगी। सहायक प्रबंधक (शहर) विद्युत वितरण कंपनी लिमि. द्वारा दी गई जानकारी अनुसार 3/11 की बजे पावर हाउस सब-स्टेशन पर मेट्रोनेस कार्य सेवे से 19 मई 25 को प्रातः 09:30 बजे से दोपहर 02 बजे तक विद्युत प्रवाह बाधित रहेगा। जिससे मटकी कॉलोनी, मथुरा, भार्गव, नजूल, एवं सरक्कारी बिहार कॉलोनी आदि क्षेत्रों का विद्युत प्रवाह बाधित रहेगा। उक्त विद्युत कटोती समय को आवश्यकतानुसार घटाया अथवा बढ़ाया जा सकता है।

टेक्सी रोड पर 7 दिवसीय

आत्मरक्षा शिविर 19 से

गुना। भारत विकास परिषद की अहिल्या शाखा के तत्वाधान में 19 से 25 मई तक बेटियों और बहनों के लिए आत्मरक्षा के लिए प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जा रहा है। स्थानीय टेक्सी रोड पर शनि मंदिर के पास आयोजित होने जा रहे हैं। यहां शिविर में महिलाओं और युवतियों को आत्म रक्षा के लिए डॉक्टर चलाने का प्रशिक्षण देने के साथ ही जूड़ा और योग का भी अभ्यास कराया जाएगा। उक्त प्रशिक्षण शिविर प्रतिदिन शाम 5 से 6:30 बजे तक आयोजित होगा। शिविर में शामिल होने की इच्छुक महिलाओं और युवतियों को 5 फिट का पाइप या लाली लेकर आना होगा। भारत विकास परिषद की अहिल्या शाखा ने क्षेत्र की सभी युवतियों और महिलाओं से अपनी आत्म रक्षा के लिए उक्त शिविर में शामिल होने का आग्रह किया है।

**गोपालपुरा रोड पर  
साइकिल सवार को टटकर  
मारकर भागा बाइक सवार,  
घायल भर्ती**

गुना। कैट थाना क्षेत्र अंतर्गत गोपालपुरा रोड पर एक बाइक सवार की लापरवाही एक साइकिल सवार को भारी पड़ गई। इस हादसे में घायल हुए व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। फायदादी जितेन्द्र कुशवाह निवासी गुलबागर में थाना कैट में रिपोर्ट दर्ज की गई है कि गत रात की रोप 8:30 बजे उनके पिता अभय सिंह कुशवाह शिवानी स्कूल, नानाहेड़ी से घर लौट रहे थे। जैसे ही वे गोपालपुरा रोड स्थित दशहरा मैदान के पास पहुंचे, तभी रिलायंस पेट्रोल पंप की ओर से तेज और लापरवाहीपूर्वक आई काली बजाज प्लेटिना मोटरसाइकिल त्रिमांग एम्पी 08-2902 ने उठाए टक्कर मार दी।

**दैण्डी ने किया  
गौरवान्वित**

गुना। सीबीएसई कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणामों में शहर की बेटी वैष्णवी शमी पुरी रिक्विड प्रकाश शमी ने 96.6 फीसदी अंक अर्जित कर गुना जिले में द्वितीय स्थान प्राप्त किया है। बैंकी ने 12वीं की परीक्षा शहर के सोनाली पब्लिक स्कूल से हूमैनिटीज विषय में दी है। जिसमें उहोंने अपने अध्ययन और प्रशिक्षण से 500 में से 483 अंक अर्जित कर गुना जिले में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। वैष्णवी (गौरी) के पिता रिक्विड प्रकाश शमी बाइट बजरंगदंड में पदस्थ हैं जबकि माँ श्रीमती सुनीता शमी गृहणी हैं।



## कैसा होना चाहिए 2.5 साल के बच्चे का पूरे हप्ते का डाइट चार्ट

सही डेवलपमेंट और ग्रोथ के लिए बच्चे को अच्छी डाइट की ज़रूरत होती है। अगर आप बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाएं, तो इससे उसके विकास में काफी मदद मिलती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बता रहे हैं कि डाइट साल के बच्चे का हप्तेभर का डाइट चार्ट कैसा होना चाहिए।

### सोमवार का भोजन चार्ट

दाइट साल के बच्चे को सुबह 7 से 8 बजे एक कप दूध में ड्राइफ्रूट्स के साथ एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में 830 से 930 बजे के बीच बच्चे को नारियल की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। इसके कुछ देर बाद 11 से 1130 बजे बच्चे को चुंकदर और गाजर का एक कप सूप पिलाएं। 1 से 2 बजे के बीच बच्चे का लंच करना है जिसमें उसे आधा कप हरी मटर के चावल और आधा कप चिकन करी खिलानी है। बैंजेंटेरियन हैं तो आधा कप चावल, आधा कप सहजन की दाल में एक चम्मच गींदा डालकर और आधा कप दही दें। शाम को 430 से 530 बजे बच्चे को पीनीर सैंडविच दें और फिर रात को 730 से 815 बजे दिनर में एक मटर का परांठा और आधा कप दही खिलाएं।

### मंगलवार की डाइट

सुबह बच्चे को एक कप दूध में बादाम और एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। नाश्ते में बच्चे को सेरेलेक खिला सकती हैं। इसके थोड़ी देर बाद एक वेज रोज और आधा कप सहजन की दाल में एक चम्मच गींदा डालकर और आधा कप रायता खिलाएं। शाम को एक कप मैंगे जूस पिलाएं। 3 बजे डिनर में बच्चे को शी लगाकर एक रोटी और आधा कप चुंकदर की सज्जी दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### बुधवार का खाना



25 साल के बच्चे को सुबह ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक डिली और दो चम्मच नारियल की चटनी खिलाएं। कुछ देर बाद एक कप संतरे का जूस पिलाना है। लंच में आधा कप चावल, आधा कप दाल पालक, एक चम्मच गींदा और आधा कप दही खिलानी है। इसके थोड़ी देर बाद एक रापी का लड्डू और एक केला खिलाएं। डिनर में बच्चे को आधा कप वेजिटेबल राइस और आधा कप दाल फ्राई खिलाएं।

### बृहस्पतिवार का भोजन चार्ट

सुबह उठने के बाद बच्चे को एक कप केंद्रे के मिल्क शक्क में एक चम्मच शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। कुछ देर बाद बच्चे को आधा कप मिक्स वेज सूप और आधा कप अनानास खिलाना है। दोपहर को लंच में आधा कप मिक्स वेजिटेबल राइस और आधा कप दाल फ्राई खिलाएं।

लंच के बाद एक बेसन का लड्डू और आधा कप खरबूजा खिलाएं। डिनर में आधा कप वेज नूडल्स दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### शुक्रवार का डाइट चार्ट

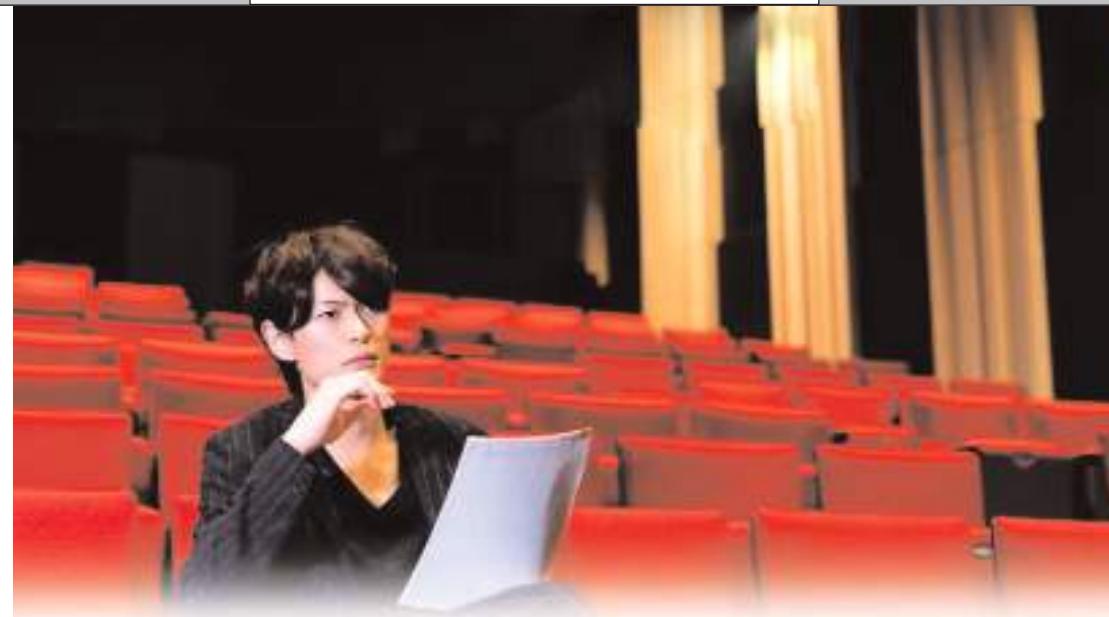
शुक्रवार को सुबह नाश्ते से पहले ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। थोड़ी देर बाद एक कप पीपीता और 4 से 5 खजूर खिलाएं।

बच्चे को तंच में आधा कप चावल, आधा कप लौकी की दाल और एक चम्मच गींदा डालकर खिलाएं। शाम को एक वेज कटोरे के साथ आधा कप लस्सी पिलाएं।

रात को डिनर में एक परांठा और आधा कप दाल फ्राई में एक चम्मच गींदा डालकर परासें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### शनिवार का खाना कैसा रखें

सुबह नाश्ते से पहले ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। थोड़ी देर बाद एक कप पीपीता और 4 से 5 खजूर खिलाएं। लंच में बच्चे को धी लगाकर एक रोटी और आधा कप गाजर और आलू की सज्जी दें। शाम को एक कप गाजर का सूप पिलाएं। रात को डिनर में आधा कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।



## फिल्म क्रिटिक बनकर कमाएं पैसा और शोहरत

एक फिल्म क्रिटिक किसी भी फिल्म को मनोरंजन के नजरिए से नहीं देखते, बल्कि उनका प्लाइट और व्यक्तिगत होता है। वह फिल्म के सज्जेवत को अच्छे तरीके से एनालाइज करके खूबियों व खामियों के बारे में बताते हैं। इस तरह से अगर देखा जाए तो एक फिल्म क्रिटिक व्यूमिका निभाता है।

उनका प्लाइट और व्यक्तिगत होता है और फिल्म की हर थोड़ी बड़ी बात के बारे में खुलासा करता है। फिल्म क्रिटिक के रियू के कारण ही फिल्म में बदलाव करने की समझ आयी है और फिल्म की देखते हैं तो व्यक्तिगत व्यूमिका निभाता है। वह फिल्म को इन्स्प्रिर करते हैं तो व्यक्तिगत व्यूमिका निभाता है।



### स्क्रिल्स

इस क्षेत्र में खुद को साबित करने के लिए व्यक्ति का उतना गुणी होना भी ज़रूरी है। व्यक्तियों की सारी बातों को कोई भी व्यक्ति ने अपनी बातों को समझा दिया है। जाए तो एक फिल्म क्रिटिक के रियू के बारे में खुलासा करता है। फिल्म क्रिटिक के रियू के बारे में खुलासा करता है। जाए तो एक फिल्म को पढ़े तक लाने में कई लागों की मेहनत लाती है तो वही उस फिल्म की सच्चाई दर्शकों के समान लाने का काम करते हैं। जबकि फिल्म क्रिटिक के रियू का इन्स्प्रिर है। वह हर फिल्म को बेहद बारीकी से देखकर लोगों को उस फिल्म की खूबियों व खामियों से अवगत करते हैं। फिल्म की रिलीज के बाद ही निर्सिर आम जनता यहां तक कि फिल्म की मैरिंग स्टार कास्ट व अन्य लोग भी फिल्म क्रिटिक के रियू का इन्स्प्रिर करते हैं। ऐसे में इस क्षेत्र में कैरियर बनाना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

### क्या होता है काम

एक फिल्म क्रिटिक किसी भी फिल्म को मनोरंजन के नजरिए से नहीं देखते, बल्कि



## करियर के लिए बेस्ट ऑप्शन है क्रोमो थेरेपी

आज के समय में लोग इलाज के लिए दवाईयों का सहारा नहीं लेते, बल्कि चिकित्सा पद्धति अब ब्रॉक्युलेशन की ओर चल रही है। जिसके बारे में बोहो थोड़ी देर बाद एक रापी का लड्डू और एक केला खिलाएं। लंच में आधा कप वेज वेजिटेबल राइस और आधा कप दाल फ्राई खिलाएं। इसके बारे में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

**बृहस्पतिवार का भोजन चार्ट**

शुक्रवार को सुबह नाश्ते से पहले ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें।

बच्चे को तंच में आधा कप चावल, आधा कप दाल पालक, एक चम्मच गींदा और आधा कप दही दें।

शनिवार को सुबह नाश्ते से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

**शनिवार का खाना कैसा रखें**

सुबह नाश्ते से पहले ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें।

बच्चे को तंच में आधा कप चावल, आधा कप लौकी की दाल और एक चम्मच गींदा डालकर दें।

शनिवार को एक कप गाजर का सूप पिलाएं। रात को डिनर में आधा कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

**शनिवार का खाना कैसा रखें**

सुबह नाश्ते से पहले ड्राइफ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें।

बच्चे को तंच में आधा कप चावल, आधा कप लौकी की दाल और एक चम्मच गींदा डालकर दें।

शनिवार को एक कप गाजर का सूप पिलाएं। रात को डिनर में आधा कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।



काम के प्रति पैशन भी है, तभी आप इस क्षेत्र में अपने कदम बढ़ाने के बारे में सोचें। इसके अलावा कई बार आपको लेवे समय तक फिल्में देखनी पड़ती हैं, कई बार तो एक ही दिन में दो-तीन फिल्में लगातार भी। आपको इसके लिए भारी शरीरिक व मानसिक रूप से तैयार होना चाहिए। वह फिल्म को निष्पक्ष होकर ही अपना मत देना होगा।

### शैक्षणिक योग्यता

इस क्षेत्र में कदम रखने के लिए अलग से कोई विशेष कार्स उपलब्ध नहीं है, लेकिन आप आप इस क्षेत्र से जुड़े कार्स करते हैं तो यकीनन आप वीजी को बेहतर तरीके से समझा पाएंगे, जैसे पोस्ट ग्रेजुएशन इन मास क्यूनिकेशन या सर्टिफिकेट व डिलापा कार्स करके भी आप फिल्म की बारीकीयों को समझना हो सकता है।

### संभावनाएं

जिस तरह फिल्मों का प्रॉडक्शन बढ़ रहा है, फिल्म क्रिटिकों की मांग भी बढ़ने लगी है। आप प्रिंट या इलेक्ट्रॉनिक मास मीडिया हाउसेज में जॉब कर सकते हैं। इसके अलावा इह एक फिल्म पैकेयर अवार















## नम्रता सिंह लखनऊ निगम की अपर नगर आयुक्त बनीं

उत्तर प्रदेश में डेढ़ दर्जन पीसीएस अफसरों का तबादला, गाजियाबाद के एडीएम सिटी गंभीर सिंह को सरकार ने आजमगढ़ भेजा।



सत्ता सुधार ■ लखनऊ

योगी सरकार ने रविवार को 18 पीसीएस अफसरों को ट्रांसफर किए हैं। एसडीएम उन्नाव नगर नियंत्रण को लखनऊ नगर नियंत्रण का अपर नगर आयुक्त बनाया गया है। गाजियाबाद के एडीएम सिटी गंभीर सिंह को आजमगढ़ भेजा गया। उन्हें अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व की कुर्सी दी गई है। लखनऊ में एडीएम न्यायिक हनुमान प्रसाद को शासन ने रामपुर में एडीएम वित्त एवं राजस्व बनाया है। वाराणसी नगर नियंत्रण में अपर नगर आयुक्त राजीव कुमार राय को जिम्मेदारी बदल दी गई है। उन्हें लखनऊ

मंडी परिषद के डिप्टी डायरेक्टर बनाया गया है। लखनऊ में एडीएम प्रशासन शुभी काकन को मंडी परिषद लखनऊ का डिप्टी डायरेक्टर नियुक्त किया गया है। बोरिली के नार मजिस्ट्रेट राजीव

कुमार शुभला प्रयागराज नगर नियंत्रण के अपर नगर आयुक्त बनाया गया है। बोरिली के नार मजिस्ट्रेट राजीव बनाया गया है। बोरिली के नार मजिस्ट्रेट राजीव बनाया गया है। बोरिली के नार मजिस्ट्रेट राजीव बनाया गया है।

पंकज को बागपत भेजा: लखनऊ नगर नियंत्रण में तैनात अपर नगर आयुक्त पंकज कुमार श्रीवास्तव को अपर जिलाधिकारी बागपत बनाया गया है। राजित राम गुरुता उप जिला अधिकारी रायबरेली को अपर जिलाधिकारी बलिया बनाया गया है। रोशनी यादव उपजिलाधिकारी ललितपुर को अपर जिला अधिकारी लखनऊ बनाया गया है।

### शुभी काकन मंडी परिषद का डिप्टी डायरेक्टर बनीं

हेम सिंह को भेजा

अयोध्या: अपर जिलाधिकारी रामपुर हेम सिंह को अयोध्या विकास प्राधिकरण का सचिव बनाया गया है। बंदना श्रीवास्तव द्वितीय को सचिव विकास प्राधिकरण बरेली बनाया गया है। अयोध्या विकास प्राधिकरण के सचिव सचिव

### ब्रीफ न्यूज़

पाकिस्तान-तुर्किये की यारी, पूरी दुनिया से गदारी...

वाराणसी। जब तुर्किये में भूकंप आया था तब भारत ने उसके नागरिकों की जान बचाने के लिए राशन भेजा, दवा भेजी। उसके बदले तुर्किये ने भारत के नागरिकों की हत्या। पाकिस्तानी आतंकियों के साथ खुलकर खड़ा हो गया। वर्ष 1192 में तुर्कों ने भारत पर हमला किया, भारत को गुलाम बनाया। वर्षों तक भारत के लोगों के साथ नस्लीय भेदभाव करते रहे। खुद सुल्तान लखनऊ ने कहा था कि जब मैं किसी तुच्छ मुसलमान को देखता हूं तो मेरी नाड़ी क्रांथ से उत्तित हो जाती है। पाकिस्तान के साथ खड़ा हो गया। ऐसे में भारत के लोगों ने पाकिस्तान और तुर्किये का पूर्ण बहिष्कार करने का स्वतः फैसला लिया है। यह नागरिक चार्टर है, नागरिकों का नियंत्रण। विश्वाल भारत संस्थान ने लम्ही के नेताजी सुभाष मंदिर से तुर्किये और पाकिस्तान की शव यात्रा निकाली गई।

महिला को बचाने नहर में कूदे दो सिपाही, एक की मौत

गाजियाबाद। अत्महत्या का प्रयास कर रही महिला को बचाने के लिए हिंडन नहर में छलांग लाने वाले एक यातायात पुलिस कांस्टेबल की झुलेने से मौत हो गई। अकिंत तोमर (20) को गोत्यारों द्वारा कीचड़ भरी नहर से बाहर निकलने के बाद नजदीकी अप्सताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे अपर घोषित कर दिया। घटना तब हुई जब वैशाली सेक्टर-2 में रहनी वाली और विश्वाल से संधान मेरठ की रहने वाली आरती ने हिंडन नहर में छलांग लगा दी।

## मायावती ने आकाश आनंद को अब बनाया चीफ नेशनल को-ऑर्डिनेटर

दावा-आगामी चुनाव में आकाश आनंद पार्टी के प्रचार की कमान भी संभलेंगे

सत्ता सुधार ■ लखनऊ



### बसपा की नीतियों का प्रचार-प्रसार करेंगे

आकाश आनंद की इस नई भूमिका से पार्टी को आगामी चुनावों में मजबूती मिलेगी। आकाश आनंद पार्टी के प्रमुख रणनीतिकर के तौर पर कार्य करेंगे और चुनावी रैलीयों में बसपा की नीतियों का प्रचार-प्रसार करेंगे। आकाश आनंद लंबे समय से जुड़े रहे हैं। उनकी छवि एक युवा और ऊर्जावान नेता की है। आकाश की इस नई भूमिका से निर्दिष्ट पार्टी को युवा नेतृत्व का सदेश मिलेगा, बल्कि मायावती के भरोसेमंद सहयोगी के रूप में उनकी साथी गयी है।

संचार माना जा रहा है। आकाश आनंद और मायावती दोनों एक दूसरे के अलावा किसी को पास की नहीं है। इससे पहले मायावती ने भी अकाश की सिद्धांतों को अप्रीली भी ही दी। आकाश की सिद्धांतों को अप्रीली भी ही दी।

सिद्धांथ को कथित अनुसासनहीनता के कारण पार्टी से निष्क्रियत कर दिया था।

हालांकि, महीनेभर बाद एक वार्ता की तौर पर सार्वजनिक मोड़ आयी। और बसपा प्रमुख ने आकाश को एक और मौका देने का फैसला किया और उनके अशोक

संगठन में उनकी वापसी की घोषणा की।

### 13 अप्रैल को मारी थी माफी

13 अप्रैल को आकाश ने

पहले एक्स पर सार्वजनिक पोस्ट

किया और माफी मांगी। गलतियों

को स्वीकार किया और मायावती के नेतृत्व के साथ खुद को पूरी तरह से जोड़ने का संकल्प लिया। उन्होंने किसी भी रिश्तेदार या सलाहकार से राजनीतिक लालहाल न लेने की क्रिया खाइ। आकाश ने कहा कि वो मायावती को अपना एकमात्र राजनीतिक गुरु और रोल मॉडल मानते हैं। आकाश ने मायावती से अपील की थी कि वे उनकी सारी गतियों को माफ कर दें और उन्हें फिर से बी-एसपी में काम करने का मौका दें। उन्होंने बाद किया था कि विभिन्न में ऐसी कोई गतियों नहीं होगी।

मायावती को एक और मौका

मायावती ने एक्स पर पोस्ट

किया और आकाश को एक और

मौका देने के लिए किया था। उन्होंने आकाश की सार्वजनिक माफी, विभिन्नों को पूरा सम्मान देने के बाद, साथ ही हां अपने संसदी की बातों में ना आने और अपनी जीवन बी-एसपी और बी-एसपी के संसदीकारी विभिन्नों को अपना एकमात्र राजनीतिक गुरु और रोल मॉडल मानते हैं। आकाश ने मायावती से अपील की थी कि वे उनकी सारी गतियों को माफ कर दें और उन्हें फिर से बी-एसपी में काम करने का मौका दें। उन्होंने बाद किया था कि अपने गतियों में ऐसी कोई गतियों नहीं होगी।

उनकी नीतियों का प्रचार-प्रसार करेंगे

उनकी नीतियों का प्रचार-प्रसार करेंगे