

ब्रीफ न्यूज़

दो महिलाओं को सांपने डासा,
एक की मौत

शिवपुरी। शिवपुरी के दुल्हारा गांव
में मंगलवार सुबह एक घटे के अंदर²
दो महिलाओं को सांपने डासा।
दोनों महिलाएं अनन-अलग घरों में
काम कर रही थीं। महिलाओं में
बुधिया पल्पी बनश्याम धाकड़ और
राजकुमारी पल्पी दामोदर धाकड़
शामिल थीं। परिजन दोनों को
सरपच दिनेश
धाकड़ की
गाड़ी से बैराड
क्षेत्र स्थित
दुल्हारे सिद्ध
ले गए। राजकुमारी धाकड़ का बहीं
सफल इलाज हो गया। बहीं बुधिया
की हालत गंभीर होने पर उसे
ग्वालियर ले जाया गया। ग्वालियर
पहुंचने पर डॉक्टरों ने बुधिया को
मृत घोषित कर दिया। बुधियर की
ग्वालियर में भूमि का पास्टराईटिंग
किया गया। इसके बाद शव को गांव
भेजा जाएगा।

सद्गुरुता एवं समन्वय समिति
की बैठक आज

शिवपुरी। मोर्तम का त्यौहार 6
जुलाई को है। प्रतिवर्ष की भारी
यह त्यौहार शारीरिक एवं सौहार्द्र्यकूर्च
ढंग से मनाया जाए। इसी उद्देश्य से
सद्गुरुता एवं समन्वय समिति की
बैठक का आयोजन कलेक्टरेट
सभाकक्ष में 3 जुलाई गुरुवार को
सांग 5 बजे से किया जाएगा।

सड़क दुर्घटना के एक प्रकरण
में सहायता राशि स्थिकृत

शिवपुरी। संयुक्त कलेक्टर
जगदीश प्रसाद गुरु ने सड़क
दुर्घटना के एक प्रकरण में मृतक के
परिजन को 15 हजार रुपए की
आर्थिक सहायता राशि स्थिकृत की
है। सड़क दुर्घटना के एक प्रकरण में
शिवपुरी तहसील के लालमाटी
निवासी निर्मल पुत्र अतर सिंह
शाक्य की मृत्यु हो गई। मृतक के
वैष्णव गुरिया के बाद शाक्य को
15 हजार रुपए की आर्थिक
सहायता राशि स्थिकृत की गई है।

राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे पर ब्राह्मण समाज ने किया चिकित्सकों का सम्मान

सत्ता सुधार ■ शिवपुरी
राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे पर ब्राह्मण समाज के
पदाधिकारी चिकित्सकों के निवास पर पहुंचे
जहाँ उन्हें मानवता की सेवा करने एवं
स्वस्थ समाज के निर्माण में अहम भूमिका
अदा करने पर जीवनदाता के रूप में
चिकित्सकों को सम्मानित किया।

अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा सनातन
के जिलाध्यक्ष पूरुषोत्तम कांत शर्मा, कुंज
बिहारी पाराशर, कैलाश नारायण मुद्रल एवं
राजकुमार सरैया ने प्रेस को जारी विज्ञप्ति में
बताया कि डॉक्टर न तो जीवनदाता हैं,
बल्कि डॉक्टर न तो जीवनदाता हैं।



बिरथे आदि को सॉल श्रीफल, स्मृति चिन्ह व
भगवान श्री परशुराम जी की पट्टिका एवं
पुष्पमाला पहनाकर अभार प्रकट करते हुये
सम्मानित किया। इस अवसर पर डॉ. गिरीश
चतुर्वेदी ने कहा कि डॉक्टर होना एक चुनौती
पूर्ण वचनवद्धता है सभी डॉक्टरों को नैतिकता
और मानवता की सेवा में लग जाए। डॉ.
गिरीश चतुर्वेदी ने कहा कि डॉक्टर्स डे हम
सभी डॉक्टरों को अपनी चिकित्सकीय
जिम्मेदारी को पुनर्जीवित करने का अवसर देता
है। तथा समाजसेवी डॉ. सुखदेव गौतम ने कहा
कि डॉक्टरों का सम्मान चिकित्सा के साथ
समर्पण, सेवा और मानवीय सेवेदाओं को

पी.के.खेरे ने कहा कि इस दिन डॉक्टरों को
मौका मिलता है कि वे अंतर्मन में जाकर चिंतन
करते हुये अपनी सामाजिक जिम्मेदारियों को
समझे और मानवता की सेवा में लग जाएं। डॉ.
एस.के.पौराणिक ने कहा कि डॉक्टर्स डे हम
सभी डॉक्टरों को अपनी चिकित्सकीय
जिम्मेदारी को पुनर्जीवित करने का अवसर देता
है। तथा समाजसेवी डॉ. शुभदेव गौतम ने कहा
कि डॉक्टरों का सम्मान चिकित्सा के साथ
समर्पण, सेवा और मानवीय सेवेदाओं को

महिला बोलीं- बेटी अपनी पसंद से शादी करेगी: जेठ ने गुर्से में लाठी-डंडों से परिवार को पीटा, जान से मारने की धमकी दी

सत्ता सुधार ■ शिवपुरी

शिवपुरी जिले के चिरोली गांव में बेटी की
शादी को लेकर हुए विवाद में एक परिवार पर²
हमला किया गया। मारपीट का वीडियो
सोशल मीडिया पर वायपल होने के बाद
पीड़ितों ने पुलिस अधीक्षक से न्याय की गुहार
लगाई है। बदरवास थाना क्षेत्र के ग्राम
चिरोली निवासी महिला माया गुर्जर ने बताया
कि मंगलवार सुबह 7 बजे उक्का जेठ अनंत
सिंह उसके घर आया और उनकी बेटी
भावना की शादी अपने पसंद के लड़के से
मुरौना में करने की जिद करने
की। बेटी को जब उस ले जाने की कोशिश
की। आरोपियों ने बेटी भावना को जबरन



अपने साथ ले जाने की कोशिश की। उन्होंने
परिवार के विरोध करने पर धमकी दी कि यदि
बेटी की शादी उनकी मर्जी से नहीं की गई, तो
पूरे परिवार को जान से मार देय। माया गुर्जर ने
आरोप लगाया कि इसके बाद जब वह घरना
की शिकायत लेकर जब बदरवास आने पहुंची
तो वहाँ सिर्फ एनसीआर दर्ज कर ली गई।

पसंद से शादी करने की बात पर
लाठी-डंडों से पीटा

इसके बाद जब माया ने बेटी की शादी वह अपनी
मर्जी से करने की बात की तो, जेठ अनंत सिंह
आगबड़ूला हो गया और गार्ही-गलीज करने लगा।
जब उसने और उसके पति दान सिंह ने इसका
विरोध किया तो जेठ ने अपने साथियों के साथ
मिलकर लाठी-डंडों से पूरे परिवार पर हमला कर
दिया। इस मारपीट की घटना का वीडियो सोशल
मीडिया पर वायरल हो गया है। माया ने बताया कि
जेठ अनंत सिंह अपने साथी सिकंदर सिंह, खलकन
सिंह, आदर सिंह, पापू सिंह और ललू को लाया
था और सभी ने मिलकर माया, उसके पति दान
सिंह और बच्चों के साथ जमकर मारीपीट की।

इन क्षेत्रों में आज विद्युत प्रवाह बंद रहेगा।

शिवपुरी। आवश्यक रखरखाव होने के कारण
33/11 के, व्ही. मनियर, फतेहपुर तथा 33
केव्ही चन्द्रीरिया फीडर पर संवर्धित क्षेत्रों में 3
जुलाई को विद्युत प्रवाह बंद रहेगा। उक्त फीडरों
के बदल होने से सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक
श्रीगम कालोनी, रुबुन्नी कोटी, पोहरी चौराहा,
गायत्री कालोनी, हाथी खाना, सिटी सेन्टर
कालोनी, हुनुमान कालोनी, अमृत विहार
कालोनी, बस स्टैंड से संबंधित क्षेत्र, मनियर
बीज गोदाम, दुबे नसरी, लालमाटी, मुदगल
कालोनी, फतेहपुर तथा सारदा कालोनी, अमृत
मोहल्ला, 26 नं. कोटी के पास आदि संबंधित
क्षेत्र प्रभावित रहेंगे। इसी प्रकार 33 केव्ही
चन्द्रीरिया फीडर के बदल होने से सुबह 10 से
शाम 04 बजे तक 33/11 के, व्ही. उपकेन्द्र
चन्द्रीरिया एवं स्मृति बदल होने से जुड़े समस्त क्षेत्र
प्रभावित रहेंगे।

महिला अभ्यर्थियों के लिए
निःशुल्क पुलिस एवं सैन्य भर्ती
कोचिंग का आयोजन

सत्ता सुधार ■ शिवपुरी

प्राथमिकता उन महिला अभ्यर्थियों को दी जाएगी जिनके अभिभावक
पुलिस विभाग में कार्यरत हैं। यह
कोचिंग कक्षाएं पुलिस विभाग की
दिशा जाहिर। इसके अंतर्गत वे
महिला अभ्यर्थी जो पुलिस, अर्मी
एवं अन्य पैरा सैन्य बलों की भर्ती में
अपना भवित्व बनाना चाहती हैं,
उन्हें इसका लाभ मिलेगा।

जिला खेल अधिकारी डॉ. के.
के. खेरे ने बताया कि प्रदेश में
डिविजन स्तर पर पुलिस और
आर्मी भर्ती के लिए पार्श्व योजना
का संचालन शुल्क सहित किया

जारी किया जाएगा। इस योजना के लिए तहत
सामान्य ज्ञान, सामान्य अध्ययन,
सामान्य गणित, सामान्य विज्ञान
और रिजनिंग जैसे विषयों की
निःशुल्क कोचिंग प्रदान की जाएगी।

साथ ही, शारीरिक दक्षता
परीक्षण (आर्टिज) के लिए स्टेंडिंग
में प्रशिक्षित कोच के माध्यम से
विशेष प्रशिक्षण भी दिया जाएगा।

डॉ. खेरे ने बताया कि सभी अभ्यर्थियों को पूर्ण

सहायता प्रदान की जाएगी।

दैनिक सत्ता सुधार

विज्ञापन, ऐजेंसी, समाचार
के लिए संपर्क करें

दीपक अरोरा, ब्लूरोचीफ शिवपुरी
मो. 8959194646

कपिल उपाध्याय, जिला संचादाता
मो. 9893099934

सन् 1994 से संचालित

न्यूनतम शुल्क, अधिकतम सुविधायें



स्वामी विवेकानन्द स्कूल

CBSE द्वारा मान्यता कोड 1030767 स्कूल कोड 50732

MP Board स्कूल कोड 162039

नर्सरी से कक्षा 12 तक

अंग्रेजी एवं हिन्दी माध्यम

कला, विज्ञान कृषि, कॉमर्स एवं गृह विज्ञान संकाय (नियमित प्राइवेट)

स्वामी विवेकानन्द
कॉलेज
B.Ed. एवं D.Ed.

धीरज शर्मा

(M.Sc., M.Ed., L.L.B.)

ब्रीफ न्यूज़

बीजिंग में चार रोबोट्स की टीमों ने एक अनोखा प्रूफबॉल मैच खेला।

बीजिंग। चीन में रोबोटिक्स और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के क्षेत्र में नवाचारों ने एक नई मिसाल कायाकी है। 28 जून की रात, बीजिंग में चार रोबोट्स की टीमों ने एक अनोखा प्रूफबॉल मैच खेला। ये सभी रोबोट्स एआई की मदद से पूरी तरह खुद-ब-खुद मैदान में दौड़, पास दिया और गोल की कोशिशें कीं, वहाँ भी बिना किसी इंसानी हस्तक्षेप के करके दिखाया। इन ह्यूमन-इड रोबोट्स को एडवांस्ड विजुअल सेंसर से लैस किया गया था, जिससे वे गेंद को पहचान सकते थे औं दिखा तब सकते थे। यह इंवेंट बर्लंड ह्यूमान-इड रोबोट गेम्स की तैयारी का विस्ता था, जो 15 से 17 असास के बीच चीन में अयोजित होगा। इसमें प्रूफबॉल के अलावा मैराथन, बॉक्सिंग जैसे खेलों में भी रोबोट्स भाग लेने वाले हैं। इस पहल के पीछे मौजूद कंपनी के प्रमुख ने कहा, ये खेल रोबोट्स के एलोरिदम और उनके हाउडेयर-सिस्टम पर धखने का बेहतरीन मौका देते हैं।

संपर्क अपनी ही पूर्छ स्थाने के पाइपें जैविक और पर्यावरणीय कारण

लंदन। आखिर सांपर अपनी ही पूर्छ को बीच खाने लगता है, यह सबाल हमेशा लोगों के बीच चर्चाओं में रहता है। सोशल मीडिया पर कई बार ऐसे वीडियो वायरल होते हैं जिनमें साप खुद को ही निगलने की कोशिश करता नजर आता है। रिपोर्टों के मुताबिक सांपों को हमेशा खतरनाक और जानलेवा जीव माना जाता है, लेकिन अपनी ही पूर्छ को खाना उनके व्यवहार का एक जटिल पक्ष दिखाता है। वैज्ञानिकों के अनुसार इसमें कोई रहस्यमयी का अपश्चिन्न जैसी बात नहीं है। इसके पीछे पूर्छ रहने से जैविक और पर्यावरणीय कारण होते हैं। विशेषज्ञ बताते हैं कि ऐसा व्यवहार सांपों में अन्यथिक तनाव, तंत्रिका संबंधी समस्याओं या बहुत ज्यादा गर्भों के कारण देखा जाता है। दरअसल सांपों की दुनिया हासारे लिए जितनी रहस्यमयी लगती है, उनके अनुभव करने का तरीका भी उतना ही अलग होता है।

जापानी वॉकिंग हैफिट रहने की आसान तकनीक

टोक्यो। सोचिए, अगर कोई ऐसी आसान फिटनेस तकनीक हो जिसमें न तो जिम जाना पड़े, न ही महंगी इन्वेंटरी को जरूरत हो और न ही अपनी रोजमरा की जिंदगी में कोई बढ़ा बढ़ालव करना पड़े। बस जरूरत होती है आपकी चाल, आधा घंटा बढ़क और थोड़ी सी लगन की। हाल में एक रिपोर्ट में जापान से आई जापानी वॉकिंग या इंटरवल वॉकिंग ट्रैनिंग को ऐसी ही आसान और असरदार तकनीक बताया गया है। यह तकनीक जापान के शिंशु विश्वविद्यालय के प्रोफेसर हिरोसी नोज़ और ऐसोसिएट प्रोफेसर जिजु मसुकी ने विकसित की। इसमें 30 मिनट तेज चाल से चलना होता है और फिर 3 मिनट धीमी चाल से। इस चक्र को 6 बार दोहराया जाता है जिससे प्रारंभ सेशन 30 मिनट का हो जाता है। तेज चाल का मतलब ऐसा चलना कि आप बातचीत तो कर सकें लेकिन जोर से गाना न गा पाएं। धीमी चाल बाली चाक बिलकुल हल्की और आरामदायक होती है।

आरामदायक होती है।

महिला टीचर ने छात्र से बनाए शारीरिक संबंध, 15 साल की हो सकती है जेल

एजेंसी ■ फ्लोरिडा



सहकर्मी को इस अवैध संबंध के बारे में बताया, जिसके बाद उस सहकर्मी ने अधिकारियों को बताया। सैनरोमेन के खिलाफ तीन गंभीर थर्ड डिग्री क्रिमिनल सेक्युरिटेल के आरोप लगाए गए हैं, जिनमें दोषी पाप जाने पर हुए हैं। यह घटना 2023 में उस समय घटी जब सैनरोमेन ने वार्टरफोर्ड टाउनशिप स्थित ओक्सासाइड प्रेप अकादमी में टीचर थीं। यह स्कूल डेर्लॉइट शहर से करीब 30 मील उत्तर-पश्चिम में स्थित है। मीडिया रिपोर्ट में सरकारी वकीलों की जानकारी के अनुसार यह वार्टरफोर्ड टाउनशिप में एक शिक्षिका नियमों के विरोध के बावजूद सेक्युरिटेल के आरोप लगाए गए हैं। सैनरोमेन पोनिट्रिक को जाने पर हुए हैं। यह घटना 2023 में उस समय घटी जब सैनरोमेन ने वार्टरफोर्ड टाउनशिप स्थित ओक्सासाइड प्रेप अकादमी में टीचर थीं। यह स्कूल डेर्लॉइट शहर से करीब 30 मील उत्तर-पश्चिम में स्थित है। मीडिया रिपोर्ट में सरकारी वकीलों के विरोध के बावजूद सेक्युरिटेल के आरोप लगाए हैं, और इलिनोइस में एक शिक्षिका क्रिस्टीना फोर्मेला पर 52 अविरक्त आरोपों के साथ मुकदमा चल रहा है।

भूख से करीब 1 करोड़ 40 लाख लोगों की हो जाएगी मौत!

वाशिंगटन। लोग भूख से तड़प-तड़प कर मर जाएंगे। पूरी दुनिया देखती रहेगी, मर कोई इस विनाशलीला को नहीं रोक पाएगा। इस विनाशलीला में करीब 1 करोड़ 40 लाख लोग लोक के गाल में समा जाएंगे। इसकी वजह है कि अमेरिका के लोगों को खाना नहीं रहा है। और वह जल संधि के खिलाफ कदम उठाना चाहत है। इसके लिए सरकार ने फैसला किया है कि हम अपना जल भंडारण बनाएंगे। उन्होंने 1991 के जल सम्बंधीतों को बाहाल ढेर हुए कहा कि इसमें प्रांतों के बीच जल भंडारण की भंडारण क्षमता बढ़ाने का प्रावधान है।

की भंडारण क्षमता बढ़ानी होगी।

उन्होंने कहा कि भारत के पास

पाकिस्तान के खिलाफ कुछ नापाक

झार है और वह जल संधि के खिलाफ कदम उठाना चाहत है।

इसके लिए सरकार ने फैसला किया है कि हम अपना जल भंडारण बनाएंगे। उन्होंने 5.3 रही है। भूकंप के देशों की तीव्रता के अनुसार, इसका केंद्र 29.24 अंश नॉर्थ अक्षांश और 81.77 अंश ईस्ट देशांतर पर, और 69.82 अंश ईस्ट देशांतर पर,

एजेंसी ■ काबुल

दक्षिण एशिया के कई देशों में बीते कुछ दिनों से बार-बार धरती हिल रही है। अफगानिस्तान, नेपाल, पाकिस्तान और तिब्बत में भूकंप के झटकों ने लोगों को दहशत में डाल दिया है। कई हवाले को कहीं मध्यम तीव्रता के भूकंप महसूस किए गए, जिससे लोग अपने घरों से बाहर निकलकर खुले स्थानों की ओर भागते हैं। अफगानिस्तान में आज बुधवार को 3.9 तीव्रता का भूकंप दर्ज किया गया। भूकंप के झटकों के बाद लोगों में दहशत फैल गई और कई लोग घर छोड़कर बाहर निकल आए। सोमवार को भी अफगानिस्तान में 4.7 तीव्रता के

झटके महसूस किए गए थे, जिनका असर पाकिस्तान और तजाकिस्तान के कुछ हिस्सों में भी देखने को मिला था। राहत की बात यह रही कि अभी तक किसी तरह के जान-माल की तुकसा की रही सूचना नहीं मिली है।

यहाँ पहले कांप चुकी धरती

नेपाल में सोमवार, 30 जून को सुबह 9:27 बजे नेपाल में भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए थे। रिक्टर स्केल पर इससे किसी प्रकार के जान-माल के नुकसान की खबर नहीं मिली थी। हालांकि, इससे किसी प्रकार के जान-माल के नुकसान की खबर नहीं मिली थी। रिक्टर स्केल पर इसकी तीव्रता 3.9 मापी गई। नेशनल सेटर फॉर भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए थे। इसकी तीव्रता 5.3 रही। भूकंप के केंद्र 29.24 अंश नॉर्थ अक्षांश और 81.77 अंश ईस्ट देशांतर पर,

जमीन से 14 किलोमीटर गहराई में था। भूकंप के कारण लोग घबराकर घरों से बाहर आ गए।

तिब्बत में भी हिली जमीन

नेपाल से सटे तिब्बत में 23 मई को सुबह 9:27 बजे 4.2 तीव्रता का भूकंप आया था। इसका केंद्र जमीन से 20 किलोमीटर की गहराई में था। हालांकि, इससे किसी प्रकार के जान-माल के नुकसान की खबर नहीं मिली थी। हालांकि, इससे किसी प्रकार के जान-माल के नुकसान की खबर नहीं मिली थी। रिक्टर स्केल पर इसकी तीव्रता 3.9 मापी गई। नेशनल सेटर फॉर भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए थे। इसकी तीव्रता 5.3 रही। भूकंप के केंद्र 29.24 अंश नॉर्थ अक्षांश और 81.77 अंश ईस्ट देशांतर पर,

जमीन से 150 किलोमीटर गहराई में था। भूकंप की जबह से लोग घबराकर घरों से बाहर आ गए। तिब्बत में भी हिली जमीन

शेषज्ञों की चेतावनी

भूकंप के इन लगातार झटकों ने

इस पूरे क्षेत्र की भूकंपीय संवेदनशीलता पर फिर से ध्यान केंद्रित कर दिया है। विशेषज्ञों की राय है कि हिमालयी क्षेत्र और उपरके आसापास की भूकंपीय ल्यैटर्न लगातार रखी रही हैं, जिससे ऐसे झटके आगे भी आ आ सकते हैं। इसे देखते हुए प्रशासन लगातार लोगों से सतर्क रहते हुए सजग रहने की अपील कर रहा है।

गाजा में इजराइल युद्धविराम को तैयार, ट्रंप बोले- विवाद को करेंगे खत्म

एजेंसी ■ नई दिल्ली

इस समय दुनिया में कई देश या तो सीधे या कूट्नीतिक रूप से युद्ध लड़ रहे हैं। वहाँ लोगों सोच रहे हैं कि इस जंग का अंत कब और कैसे होगा। ईरान-इजराइल की जंग हो या फिर रूस-यूक्रेन की, ज्यादातर देशों का हित इनसे किसी तरह से रहा है। इसी तीव्रता की जंग में युद्धविराम की खबर राहत देने वाली है।

हमास-इजराइल के बीच चल रहे युद्ध में पूर्ण गाजा शहर तबाह हो चुका है। इन्हें दिन मिसाल्यों द्वारा देखा जाता है। इसी तीव्रत



संजीवनी बूटी का काम करता है गिलोय

गिलोय एक चमत्कारी पौधा है, यह कई बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है। इसके पाते के पत्तों की तरह होते हैं और इसके सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है। आइए आज हम आपको यहां बता रहे हैं कि गिलोय किन-किन बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है। बता दें कि गिलोय सबसे ज्यादा लाभकारी डायबिटिज के रोगियों के लिए होता है। इसमें हाइपोग्लैसेमिक होता है जो शरीर में शुगर की मात्रा को संतुलित बनाये रखता है। इसी कारण से डायबिटीज के रोगियों को शुगर कंट्रोल करने के लिए गिलोय का सेवन करने की राय दी जाती है। हालांकि बिना डॉक्टर के परामर्श के इसका सेवन नहीं करना चाहिए। यदि गिलोय के पत्तों को पानी में उबालकर आंखों पर रखा जाए तो इससे नेत्र रोग दूर होते हैं और आंखों की रोशनी बढ़ती है। गिलोय में रोगप्रतिरोधक क्षमता होती है इसी कारण से ये छोटी-छोटी बीमारियों को शरीर से दूर रखता है। इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम, गैस, कब्ज और अन्य बीमारियों से बचा जा सकता है।



कॉफी पीने
के होते हैं
कई फायदे

अगर आप कॉफी पीते हैं तो यह खबर आपके लिए जरुरी है। ज्यादातर लोग सिर दर्द दूर करने, सुस्ती भगाने और मूड अच्छा करने के लिए कॉफी पीते हैं। इसके अलावा कई ऐसे भी होते हैं जिन्हें कॉफी पीने की लत होती है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि कॉफी पीने से कई फायदे होते हैं। सुबह का बेहतरीन पेय होने के साथ ही दिल दुरुस्त रहता है। इसके आलावा कॉफी प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है, जिससे दवा-प्रतिरोधी कैंसर के इलाज का मार्ग प्रशंसित हो सकता है। शोध में कहा गया है कि एक या दो कप कॉफी पीने वालों में कॉफी नहीं पीने वालों की तुलना में दिल से जुड़ी परेशानियों के चलते मरने की आशंका 20



फीसदी तक कम होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो कॉफी हार्ट-अटैक के बाद दिल को मजबूत रखने का काम करती है और इसे रेग्युलर लेने से दीवारा हार्ट अटैक आने की आशंका भी काफी कम हो जाती है। लेकिन शोधकर्ताओं ने ये घेतावनी भी दी है कि कॉफी को नियन्त्रित मात्रा में ही लेना फायदेमंद है। वहीं दूसरे शोध में जापान के कनाजावा विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल तत्वों की पहचान की है, जो प्रोस्टेट कैंसर की वृद्धि को रोक सकते हैं। ये दोनों तत्व हाइड्रोकॉर्बन यौगिक हैं, जो प्राकृतिक रूप से अरेबिका कॉफी में पाए जाते हैं। इसके पायलट अध्ययन से पता चलता है कि कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल कोशिकाओं की वृद्धि को रोक सकते हैं, जो आम कैंसर रोधी दवाओं जैसे कबाजिटेक्सेल का प्रतिरोधी है। शोध के प्रमुख लेखक हिरोकी इવामोटो ने कहा, 'हमने पाया कि कहविओल एसिटेट व कैफेस्टोल ने चूहों में कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि रोक दी, लेकिन इसका संयोजन एक साथ ज्यादा प्रभावी होगा।' इस शोध के लिए दल ने कॉफी में प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले छह तत्वों का परीक्षण किया। इस शोध को यूरोपियन एसोसिएशन ॲफ यूरोलॉजी कांग्रेस में बार्सिलोना में प्रस्तुत किया गया। शोध के तहत मानव की प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं पर प्रयोगशाला में अध्ययन किया गया।



माता-पिता ध्यान दें, जो किशोर अॅनलाइन बुलिंग (बदमाशी) के शिकार होते हैं उन्हें कम नींद और डिप्रेशन (अवसाद) का सामना करना पड़ता है। एक अध्ययन ने इस बात को लेकर चर्चाया है। साइबर शिकार और नींद की गुणवत्ता के बीच संबंध का पता लगाने के लिए कुछ अध्ययनों में से एक में बफेलो विश्वविद्यालय की अनुसंधान टीम ने 800 से अधिक किशोरों के बीच अॅनलाइन बुलिंग और अवसाद के बीच संबंधों की जांच की। बफेलो विश्वविद्यालय से पीएचडी के छात्र मिशोल व्होन ने कहा, ‘‘इंटरनेट और सोशल मीडिया पर साइबर उत्पीड़न सहकर्मी उत्पीड़न और किशोरों के बीच एक उभरती मानसिक स्वास्थ्य चिंता का एक अनुठाई रूप है।’’ व्होन ने कहा कि 15 प्रतिशत अमेरिकी हाई स्कूलों के छात्रों को इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से तंग किया जाता है। गंभीर स्तर पर स्कूल में प्रदर्शन से लेकर, रिश्तों में दूरियाँ और यहां तक की आत्महत्या का कारण भी डिप्रेशन बन सकता है। अमेरिका के किशोर स्वास्थ्य के कार्यालय के अनुसार, लगभग एक तिहाई किशोरों में अवसाद के लक्षण अनुभव हुए हैं, जिनमें नींद के पैटर्न में बदलाव के अलावा, लगातार चिंडिचिड़पन, क्रोध और सामाज से कटाव शामिल हैं।



दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाईबीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का दोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी एंट्रिप्राइज (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थ) को रक्त शर्करा के स्तर, ब्लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, दोजाना इन डेयरी उत्पादों का दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को बीएमजे ओपन डायरिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शो में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने पेय, पनीर से बनी डिशेज शामिल थीं। इन्हें फुल या लो फैट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे। मेटाबॉलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया। मेटाबॉलिक सिंड्रोम पक्के तरह से सम्पर्काओं का दृढ़ झोला सुधार करता है। शंख में कहा गया है कि यदि इन निष्क्रिया के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो बढ़ती डेयरी खपत मेटाबॉलिक सिंड्रोम, डायरिटीज और हृदय रोग के मामलों को कम करने के लिए बड़े काम की हो सकती है। डेयरी उत्पादों में स्वास्थ्य लाभ में हाफिड्यों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती, पावन में सुधार, वजन घटाना आदि शामिल हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक डेयरी उत्पाद प्रोटीन और कैल्शियम के बड़े स्रोत हैं। इसके अलावा यह उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के भी बड़े संयोजक होते हैं। डेयरी उत्पाद मुख्य रूप से पशुओं के दूध से निर्मित खाद्य या पेय पदार्थ होते हैं। मुख्य रूप से जिन पशुओं के दूध का प्रयोग इन उत्पादों को बनाने के लिए किया जाता है उनमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़, याक और कुंड शामिल हैं।



गर्मी के दिनों में पौदिना को भी लोग खुब पसंद करते हैं। पौदिने का प्रयोग हम किसी सज्जी को स्वादिष्ट बनाने और चटनी में बनाने में लेते हैं। पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। पौदिने की पत्तियों में मिञ्चॉल व एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। गर्मियों के दिनों में स्कीन से जुड़ी कई परेशानियां होती हैं। आज हम पौदिने के सेवन से होने वाले शारीरिक लाभों के बारें में बताने जा रहे हैं, तो आइए जानते हैं।

परेशान रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए पौदिना काफी फायदेमंद हो सकता है। अगर आपके मुँह में बदबू आती हैं तो आपको पौदिना की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद

पौदिना हमारी पेट से संबंधित बीमारी के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हो तो आपको प्रतिदिन पौदिने की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पीरियड में फायदेमंद

कील मुंहासे में फायदेमंद
पौदिना चेहरे के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आपकी तीलीय त्वचा हैं तो आप पौदिने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाओंगे तो आपके चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होगी।
मुह की बदबू के लिए फायदेमद
कई लोग मुँह की बदबू के कारण काफी

आइसक्रीम खाने से कम होता है तनाव और मोटापा

मौसम कोई भी आइसक्रीम खाने तो मजा ही कुछ और है। आइसक्रीम कई प्रकार के फ्लेवर में आती है जिसका टेस्ट बहुत यमी-यमी स्वाद होता है और आइसक्रीम का नाम सुनते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक के मुंह में पानी आ जाता है। आपको यह जानकर हरानी होगी कि आइसक्रीम हमारी सहत के लिए बहुत लाभकारी है। आइसक्रीम में विटामिन, कैल्शियम व प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। एक रिसर्च के अनुसार सुबह-सुबह नाश्ते में आइसक्रीम खाना दिमाग के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। ये अध्ययन क्योंरीन यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कोगा के सहयोग से की गई। जिसमें कहा गया है कि सुबह उठकर आइसक्रीम खाने से मानसिक तौर पर तनाव कम देखा गया। रिसर्च में एक ऐसे व्यक्ति के दिमाग की सक्रियता की तुलना की जिसे तुरंत सुबह उठने के बाद आइसक्रीम दी गई। इसके अलावा एक ऐसे व्यक्ति के ब्रेन की गतिविधियों को भी देखा गया जिसे सुबह नाश्ते में आइसक्रीम नहीं दी गई। अध्ययन में पता चला कि जिस व्यक्ति को सुबह आइसक्रीम दी गई थी उसकी सक्रियता बेहतर थी। प्रोटीन-मिल्क के अन्य उत्पादों की तरह आइसक्रीम प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। प्रोटीन से बॉडी के हर पार्ट समांसपेशियां, त्वचा, हड्डियां, ब्लड के लिए लाभ होता है। प्रोटीन खाने से ऊतक और मांसपेशियां स्ट्रॉन्ज होती हैं। विटामिन स्रोत-आइसक्रीम में विटामिन ए, बी-2 और बी-12 खुब पाये जाते हैं। विटामिन ए, स्किन, बॉन्स, रोगप्रतिरोधक क्षमता के लिए बेस्ट होता है। विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाता है। विटामिन ए से मजबूत हड्डियां, स्वस्थ त्वचा, स्वस्थ दांत, व आंखें, बाल की देखभाल विकास के लिए बहुत ही आवश्यक हैं। इसकी एक संतुलित मात्रा शरीर में जनी चाहिए, व्यक्तिकि यह शरीर में एकत्र होता रहता है यदि हमारे शरीर में विटामिन ए की अधिक मात्रा ऊतकों को आकसीराइज्ड करती है तथा अधिक उम्र कारण बनती है व्यक्तित अपनी उम्र से अधिक दिखने लगता है। आइसक्रीम खाने से शरीर में कैल्शियम की मांग पूरी हो जाती है परन्तु कैल्शियम की शरीर में पूर्णि के लिए दूध के अलावा दूध से बने पार्थक्ष मरुखन, आइसक्रीम पनीर, दही आदि का सेवन करना चाहिए। कैल्शियम के बहुत नविटर्गें के बिंदा तरी दोनों हैं नविक गुड प्रोटीना १०१ प्रताना है।



अभिनेता इरफान खान अभिनय किसी भी अवॉर्ड का मोहताज नहीं था



बॉलीवुड फिल्म निर्माता सुभाष घई ने दिवंगत अभिनेता इरफान खान को याद कर उन्हें फिल्म इंडस्ट्री के अनमोल रत्न बताया है। उन्होंने कहा कि वह फिल्म इंडस्ट्री के सबसे बेहतरीन कलाकारों में से एक थे। उनका अभिनय किसी भी अवॉर्ड का मोहताज नहीं था। सुभाष घई ने अपने इंस्टाग्राम पर इरफान खान के साथ एक फोटो शेयर की है, जो किसी अवॉर्ड सेरेमनी के खिलाफ गई थी। तस्वीर में दोनों लैके कलाकार के सूट और वाइश्वर्ट पहने नजर आ रहे हैं। साथ में एक दूसरे से मुस्कुराते हुए भिल रहे हैं। सुभाष घई की हाथ में एक अवॉर्ड है, वही इरफान उन्हें यार से गले लगाते हुए दिख रहे हैं।

कर्ज, राम लखन, और ताल जैसी मशहूर फिल्मों को लेकर सुभाष घई ने कहा कि फिल्मों में चमक-दमक से ज्यादा कहानी मायने रखती है। वह इरफान के काम और उनकी काबिलियत को बहुत अहमियत देते थे। उनकी तारीफ उनके लिए किसी भी पुरस्कार से ज्यादा खास थी। घई ने

लिखा- मैं हमेशा से दिखावटी सितारों की तुलना में अच्छे और महान अभिनेताओं की तारीफ करता हूं। अच्छे अभिनेता कहानी को और बेहतु बनाते हैं, जबकि सितारे सिफ़े फिल्म को चमकाते हैं। मुझे इरफान खान से तारीफ मिलना किसी अवॉर्ड समारोह में पुरस्कार मिलने से ज्यादा खुशी देता हूं। हमें इरफान की बहुत धूम आती है। उस जैसा कलाकार बहुत कम पैदा होते हैं।

सुभाष घई और इरफान खान ने एक साथ कई फिल्मों में काम किया। फिल्म राइट या रॉना में इरफान ने लौटे रोल निभाया था। इस फिल्म को सुभाष घई ने निर्देशित किया था। इसके अलावा सुभाष घई की फिल्म इक्काल में इरफान ने सहायक भूमिका निभाई थी। इरफान खान का निधन 29 अप्रैल 2020 को हुआ था। वह एक गंभीर बीमारी से पीड़ित थे, जिसे न्यूरोएंडोक्राइन द्वायर कहते हैं। उन्हें इस बीमारी का पता साल 2018 में चला था।

फिल्म निर्माता सुभाष घई ने दिवंगत एक्टर को याद कर इंस्टाग्राम पर शेयर की तस्वीर



विश्वास नहीं हो रहा कि शेफाली अब दुनिया में नहीं रही: आरती

'कांटा लगा' फेम एक्ट्रेस शेफाली जरीवाला के निधन पर टीवी अभिनेत्री आरती सिंह ने सोशल मीडिया पर एक लंबा और भावुक पोस्ट लिखकर अपनी पीड़ा और यादें साझा कीं। आरती ने इंस्टाग्राम पर शेफाली के साथ अपनी कुछ तस्वीरें और 'बिंग बॉस 13' का एक वीडियो शेयर किया।

उन्होंने लिखा कि उन्हें अब तक विश्वास नहीं हो रहा कि शेफाली अब इस दुनिया में नहीं है। आरती ने लिखा कि अभी कुछ दिन पहले ही दोनों जिम में मिली थीं और साथ कार्डियो कसरे का घ्यान बनाया था। उन्होंने याद किया कि शेफाली ने उनसे कहा कि यह कलर इन दिनों काफी ट्रेंटी है इस डिजाइन के फ्रेस आपको भी हर इवेंट में स्पेशल अटेशन दे सकती हैं।

सारा की इस फ्रेस का सबसे आकर्षक हिस्सा उसकी फेदर एम्ब्रॉयडरी थी, जो इसे एक ग्लैमरस लुक दे रही थी। फ्रेस का बैक डिजाइन भी बेहद यूनिक था, जिसमें एक लंबा बो डिटेल दिया गया था, जो पूरे लुक को एलिगेंस का टच देता है। शॉर्ट हेमलाइन ने इसे परफेक्ट पार्टी और रेड कार्पेट आउटफिट बना दिया।

सारा ने इस फ्रेस के साथ अपने लुक को बैलेंस करने के लिए मिनिमल मेंक अप चुना। ऐच्युल टोप्स, लाइट ब्लॉश और न्यूड लिपस्टिक ने उनके पूरे लुक को फ्रेश और आकर्षक बनाया। बालों को उन्होंने स्टोनी टेल में बांध रखा था, जो फ्रेस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और कलासी का परफेक्ट उदाहरण है, जिसे हर फैशन लवर अपनी आने वाली ड्रेस ट्रेनों के प्रमोशन को लेकर काफी बिजोड़ा है। इस फिल्म में सारा आदित्य रॉय कपूर के साथ नजर आईं। सारा अली खान का फैशन सेंस होशा उनके फैंस और फैशन प्रेमियों को दिवाना बना देता है।

सारा ने इस फ्रेस के साथ अपने लुक को बैलेंस करने के लिए मिनिमल मेंक अप चुना। ऐच्युल टोप्स, लाइट ब्लॉश और न्यूड लिपस्टिक ने उनके पूरे लुक को फ्रेश और आकर्षक बनाया। बालों को उन्होंने स्टोनी टेल में बांध रखा था, जो फ्रेस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और कलासी का परफेक्ट उदाहरण है, जिसे हर फैशन लवर अपनी आने वाली ड्रेस ट्रेनों के प्रमोशन को लेकर काफी बिजोड़ा है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और कलासी का परफेक्ट उदाहरण है, जिसे हर फैशन लवर अपनी आने वाली ड्रेस ट्रेनों के प्रमोशन को लेकर काफी बिजोड़ा है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और कलासी का परफेक्ट उदाहरण है, जिसे हर फैशन लवर अपनी आने वाली ड्रेस ट्रेनों के प्रमोशन को लेकर काफी बिजोड़ा है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और कलासी का परफेक्ट उदाहरण है, जिसे हर फैशन लवर अपनी आने वाली ड्रेस ट्रेनों के प्रमोशन को लेकर काफी बिजोड़ा है। इस तरह कॉलेज इंवेंट हो या ऑफिस, सारा का यह ड्रेस ट्राई और सही लुक को बनाया था, जो इस के स्टाइल को पूरी तरह से कॉम्पलीमेंट कर रहा था। सारा अली खान का यह लुक से आप यह आइडिया ले सकती हैं कि किस तरह सिपल डिटेलिंग और सही स्टाइलिंग से आप किसी भी आउटफिट को खास बना सकती हैं। मिनिमल एक्सेसरीज और सही हेयर व मेकअप का सेलेक्शन किसी भी पार्टी या इंवेंट के लिए आपके लुक को परफेक्ट बना सकता है। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी और बिंक यह बताता है कि कैसे आप एलिगेंस और ग्लैमर का बेतरीन तालमेल कर सकते हैं। उनकी यह ड्रेस ट्रेंटी औ

ब्रीफ न्यूज़

राजस अशोक मसीही जिला महामंत्री बने



थाना राजपुर में आगामी त्योहारों को लेकर हुई शांति समिति की बैठक

बड़वानी। थाना राजपुर परिसर में आगामी मोहर्म, श्रावण सोमवार, शिव डोला, नागपंचमी जैसे धार्मिक पर्वों को दृष्टिगत रखते हुए शांति समिति बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का द्वेष्य क्षेत्र में शांति, सौहार्द एवं कानून-व्यवस्था बनाए रखना रहा। बैठक में नगर के गणमान्य नागिकों एवं आयोजकों से पर्वों से संबंधित जानकारी जैसे - जुलूस के निर्धारित रूट, समय, आयोजन स्थलों, भीड़ नियन्त्रण, यातायात व्यवस्था आदि पर चर्चा की गई। साथ ही, आयोजकों से सहयोगात्मक भूमिका निभाने एवं नियमों का पालन करने की अपील की गई। बैठक में प्रमुख रूप से तहसीलदार राजपुर, एसडीओपी राजपुर, नगर परिषद सोसभ्यों, विद्युत विभाग के अधिकारी, नगर के प्रमुख नागरिक, आयोजकगण एवं पत्रकार बंधु उपस्थित रहे। अधिकारियों ने उपस्थित नागरिकों की सम्पत्ति एवं सुझावों एवं गंभीरता से सुना तथा आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।

खान ने अशोक मसीही की म.प्र. कांग्रेस अ. स. विभाग के बड़वानी जिला महामंत्री नियुक्त किया है। अशोक की नियुक्ति पर तुलसीराम यादव, राहुल राठौर, लक्ष्मण चौहान, आशिक मेमन, बलराम यादव, इंदौर सम्पादक के महामंत्री राजपुर, सदर खलील मंसूरी, भूपेंद्र सिंह ताकुर, इरफान मसूरी, तापीकी मसूरी, यूसुफ मसूरी, संघवा से कार्तिक कुमार ठक्कर, कल्याम पटेल, हरचंद भाटिया ने बधाई दी।

सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री
में लगी आग

इंदौर। हीरानगर इलाके में बुधवार को सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री में आग लग गई। दो दमकलों ने लगातार पानी फेंककर आग पर काबू पा लिया है। हालांकि दमकलों को संकरी गली होते हैं के कारण घटनास्थल पर पहुंचने में काफी दिक्कत का सामना करना पड़ा। आग से फैक्ट्री में काफी नुकसान हुआ है। काफर टीम के मुताबिक घटना सुखलिया डी सेक्टर की है। यहां प्रदीप बुदेला, सुजल प्लास्टिक फैक्ट्री का संचालक करते हैं। बुधवार सुबह फैक्ट्री में अचानक आग लग गई। स्थानीय लोगों ने आग पर काबू रपए देने को तैयार हैं। हमें निगम यहां अंडेंड रामायण पाठ करने के अनुमति दे। मंगलवार शाम को समिति के लोग मैदान पर जमा हुए और प्रदर्शन शुरू किया। लोग जय-जय सियाराम, अवैद्य कब्जे मुक्त करो, नगर निगम हाय-हाय, नगर निगम मुर्दाबाद, ये कर्बला पर काबू पाया जा सकता।



नहीं, हनुमान चौक है के नारे लगाने लगे। इस दौरान हनुमान चालीसा का पाठ करते हुए हनुमान जी की आरती भी की।

प्रदर्शन करने वालों के हाथ में एक बैनर भी था, जिस पर लिखा

तीर्थयात्रियों ने टूर पैकेज वाले पर धोखाखड़ी का लगाया आरोप

इंदौर। 150 से ज्यादा तीर्थयात्रियों ने टूर पैकेज वाले पर धोखाखड़ी का आरोप लगाया है। इस मालाले में कल मल्हायेज थाने में शिकायत हुई है। आरोप है कि उसे रुपए लेकर भोपाल तक ले गए और वहां से सभी तीर्थयात्रियों को बापस लौटा पड़ा।

तीर्थयात्रियों ने मल्हायेज थाने में शिकायत कर बताया कि उन्होंने दशमाता टूर एंड ट्रेवल्स के अंकित मालवीय से रामेश्वरम, तिरुपति, कन्यामुमारी और मदुराई के लिए यात्रा बुक कराई थी। जीती 29 तारीख को तय समय पर 8 बजे सभी ट्रेवल्स वाले के दफ्तर पहुंच गए। समय पर यात्री पहुंचने के बाद भी बसों को आग नहीं ले जाय गया। यात्रियों का कहना है कि कई बार अंकित को फोन लगाए, लेकिन उसने उत्तर नहीं। इसके बाद 12 बजे तीन बसों को इंदौर से निकाला गया। भोपाल पहुंचने में 9 बजे गए और रेलवे स्टेशन पर पहुंचे तो पांच चाला कि ट्रेन छूट गई। स्टेशन पर जाकर पूछताछ की तो उन्होंने बताया कि किसी प्रकार की बुकिंग नहीं है। उत्तर पूरे मालाले को लेकर अंकित से बात की गई तो उसने बताया कि यात्रियों ने बस तक पहुंचने में देरी कर दी थी, जिसके चलते ट्रेन छूटी है। ट्रेन की बुकिंग के टिकट भी अंकित ने अपने पास होने का दावा किया है। वहां उसका कहना है कि उसने हलवाई और अन्य लोगों को आग त्रात्रा में भेजा था।

जुलाई और अगस्त के साथ सितंबर में भी जमजोर बारिश जलाई के लिए लहाज से जुलाई और हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

प्रदर्शनकारी बोले- आंदोलन करना पड़ा तो करेंगे

प्रदर्शनकारियों ने कहा- मैदान 7 एकड़ का है जबकि तीन एकड़ जमीन का ही शुल्क लिया गया है। इसे लेकर ही बहु विरोध करने वाले थे। हमने अपनी बात रखी है। आगे कलेक्टर, नगर निगम जाएं। आंदोलन करना पड़ा तो वहां भी करेंगे। यहां सिद्ध वीर हनुमान मंदिर है। जहां हर मंगलवार-शनिवार को आरती होती है। यहां भव्य मंदिर बनाने की भी हमारी लालिंग है।

सुनवाई के दौरान जब निगम के पक्ष में फैसला आया था, विंदू समाज में खुशी का माहौल था कि यहां से अवैद्य कब्जा हो गया। इस मेले के रूप में हमें देखने को मिल है कि किस तरह से नगर निगम ने तीन दिन के लिए कॉर्मिशियल मेले के रूप में अनुमति दी दी।

मरीजों की थायराइड जांच की गई। इस अवसर पर लायस क्लब अव्याध और अनुल पटेल ने कहा कि यह सम्मान समस्त चिकित्सकों के प्रति कृजूत भाव का ख्वास है। डॉ. पटेल ने यह भी कहा कि क्लब ने आज इस शिविर और डॉक्टर सम्मान के द्वारा अपने वर्ष 2025-26 की सेवा गतिविधियों का आगामी भी किया है और स्वास्थ्य तथा जन कल्याण की सेवा के शिविर इसके आगे भी सतत चलते रहेंगे। आयोजन को सफल बनाने में लायस क्लब के सचिव चंद्रशंग मंगल सहित अजय झंगर, डॉ. अतुल शाह, श्याम तायल, योगेश अग्रवाल, डॉ. गिरेश कानूनगो, डॉ. अर्चना पटेल का सक्रिय योगदान रहा।

डॉक्टर्स डे पर डॉक्टर सम्मान एवं थायराइड जांच शिविर आयोजित



जुलाई के शुरुआती 10 दिनों में तेज बारिश नहीं, टुकड़ों में भी गोली शहर



बंगल की खाड़ी में गतिविधि नहीं, जो सिस्टम एकिंवथा, वह भी कमजोर पड़ा

सत्ता सुधार ■ इंदौर
लगातार दूसरे साल जुलाई की शुरुआत अच्छी नहीं हुई है। अब सापार और बंगल की खाड़ी में बंगल की हालत बेंगल सापार से नहीं होती रही है। इसके बाद 12 दिनों में 9.9 इंच पानी बरसा था। अब तक शहर में कुल 5.2 इंच कुल बारिश हुई है। जुलाई में औसत 12 इंच पानी गिरता है। पिछले तीन सालों को छोड़ दें तो औसत से ज्यादा बारिश इस महीने में हुई है।

जुलाई और अगस्त के साथ सितंबर में भी जमजोर बारिश जलाई के लिए पलाया जा रहा है। यही कारण है कि लगातार दो दिन से हल्की धूप निकल रही है।

हालांकि धूप निकलने, उमस होने से शहर के कुछ हिस्से में

छात्रावास एवं आश्रमों की पानी की टंकी की साफ करवाने के निर्देश



सत्ता सुधार ■ बड़वानी
ग्रीष्माकालीन अवकाश के दौरान जब तीर्थयात्रियों ने टूर पैकेज वाले पर धोखाखड़ी का आरोप लगाया है। इस मालाले में कल मल्हायेज थाने में शिकायत हुई है। आरोप है कि उसे रुपए लेकर भोपाल तक ले गए और वहां से सभी तीर्थयात्रियों को बापस लौटा पड़ा।

तीर्थयात्रियों ने मल्हायेज थाने में शिकायत कर बताया कि उन्होंने दशमाता टूर एंड ट्रेवल्स के अंकित मालवीय से रामेश्वरम, तिरुपति, कन्यामुमारी और मदुराई के लिए यात्रा बुक कराई थी। जीती 29 तारीख को तय समय पर 8 बजे सभी ट्रेवल्स वाले के दफ्तर पहुंच गए। समय पर यात्री पहुंचने के बाद भी बसों को आग नहीं ले जाय गया। यात्रियों का कहना है कि कई बार अंकित को फोन लगाए, लेकिन उसने उत्तर नहीं। इसके बाद 12 बजे तीन बसों को इंदौर से निकाला गया। भोपाल पहुंचने में 9 बजे गए और रेलवे स्टेशन पर पहुंचे तो पांच चाला कि ट्रेन छूट गई। स्टेशन पर जाकर पूछताछ की तो उन्होंने बताया कि किसी प्रकार की बुकिंग नहीं है। उत्तर पूरे मालाले को लेकर अंकित से बात की गई तो उसने बताया कि यात्रियों ने बस तक पहुंचने में देरी कर दी थी, जिसके चलते ट्रेन छूटी है। ट्रेन की बुकिंग के टिकट भी अंकित ने अपने पास होने का दावा किया है। वहां उसका कहना है कि उसने हलवाई और अन्य लोगों को आग त्रात्रा में भेजा था।

जिले के समस्त पेयजल स्रोतों में पीएचई विभाग के द्वारा नियन्त्रण का जारी रखा जाता है। अधिकारी अपने कार्यपालियों को सुधार लेने के बाद अंकित ने उक्त बातों को लेकर बड़ी व्यवस्था लेने का निर्देश दिया। अंकित ने उक्त बातों को लेकर बड़ी व्यवस्था लेने का निर्देश दिया।

कलेक्टर ने शहरी विकास अभियान के परियोजनाओं क

ब्रीफ न्यूज़

सौम्यातिवारी को मनपंसद लैपटॉप छहीदने मिलेंगी राशि, मुख्यमंत्री का जताया आभार

शहडोल - प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा डिजिटल शिक्षा का बढ़ावा देने के उद्देश्य से संभागीय मुख्यालय शहडोल की रहने वाली मेधावी छात्रा सुमीत्रा सौम्या तिवारी को मनपंसद लैपटॉप खरीदने के लिए 4 जुलाई 4 बजे वार्षिक विद्यार्थी विदेशी के गोपनीय विद्यार्थी के लिए प्रदान करेंगे।

सौम्या एक मेधावी छात्रा है, जिसने हाल ही में कक्षा 12 की की परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। उन्हें लैपटॉप मिलने से ऑनलाइन अध्ययन, डिजिटल संसाधनों तक पहुंचने में मुहुर्मुहूर्त होगी। सौम्या ने मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह लैपटॉप उनकी पढ़ाई को और अधिक प्रभावी और सुमाम बनाएगा। उन्होंने कहा कि डिजिटल साधनों से अब वह प्रतिवर्षीय परीक्षाओं की बेहतर तैयारी कर सकती है। मुख्यमंत्री द्वारा मेधावी छात्रों को प्रोत्साहित करने और डिजिटल शिक्षा को मूलभूत बनाने के लिए को जारी रखे पहले छात्रों के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। लैपटॉप वितरण योजना से हजारों छात्र लाभान्वित हो रहे हैं और शिक्षा के क्षेत्र में डिजिटल क्रांति को बल मिल रहा है। राज्य सरकार का यह प्रयास स केवल शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ावा, बल्कि विद्यार्थियों में आत्मविश्वासी पीढ़ी उत्पन्न करेगा।

ब्रीफ न्यूज़

बर्मिंघम में सदियं पैकेट
मिलने के बाद भारतीय
क्रिकेटरों की सुरक्षा बढ़ी

बर्मिंघम। भारत और इंग्लैंड के बीच दूसरे क्रिकेट टेस्ट मैच से पहले बर्मिंघम में एक सांदिग्ध पैकेट मिलने के बाद भारतीय टीम की सुरक्षा बढ़ी दी गयी है। इसके साथ ही भारतीय टीम के होटल से बाहर निकलने पर भी रोक लगा दी गयी। भारतीय खिलाड़ी आम-तौर पर घूमने के लिए आसपास के इलाकों में जाते हैं। भारतीय टीम जिस मुख्य इलाके में रुकी उसके के पास वाले इलाके में एक सांदिग्ध पैकेट मिला है। पुलिस ने सोशल मीडिया के पार कहा कि होटल सामाजिक संघरण हैं पर वह अपनी ओर से कोई कमी नहीं रखना चाहती है। भारतीय क्रिकेटर अमातौर पर टीम होटल के करीबी इलाकों में घूमते हैं और दूसरे टेस्ट के लिए यहाँ पहुंचने के बाद वे ब्रॉड स्ट्रीट पर जाते थे। अभी कुछ समय के लिए खिलाड़ियों के बाहर निकलने पर रोक रखा गया। वहीं भारतीय टीम ने कुछ खिलाड़ियों ने इस दैरेन अभ्यास किया जबकि कुछ ने आराम किया। वहीं बर्मिंघम स्टीडी सेटर पुलिस की ओर से कहा गया, “हमने स्टीडी सेटर के मेंटर्नर्स क्लायार के आसपास धेरा बनाया हुआ है और हम एक सांदिग्ध पैकेट की जांच कर रहे हैं।” उन्होंने कहा, “हमें दोपहर तीन बजे से ठीक पहले ये जानकारी मिली थी। हमने सुरक्षा के तौर पर कई इमारतों को खाली हो गयी है। इस लिए इन क्षेत्रों में जायें।” पुलिस ने एक घंटे के बाद सुरक्षा धेरा हटा दिया हालांकि उसके बाद भी भारतीय टीम के इन इलाकों में जाने पर रोक है।

भारतीय महिला क्रिकेटर टीम ने दूसरा टी20 भी जीता

लंदन। जेमिमा रॉड्ग्रेस और अमनजोत कौर की शानदार बल्लेबाजी से भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने दूसरे टी20 मुकाबले में मेजबान इंग्लैंड को 24 रनों से हराकर पांच मैचों की टी20 सीरीज में 2-0 की बढ़त ली है। भारतीय टीम ने पहला मैच भी 97 रनों से जीता था। इस मैच में टीम जीतकर इंग्लैंड की टीम ने भारतीय टीम को बल्लेबाजी के लिए बुलाया। जीतकर इंग्लैंड की टीम के लिए लालिका के लिए फिल्डर और अमनजोत ने 40 गेंदों में 63 रन बनाए। उन्होंने अपने गेंदबाजी के लिए छापे दिए थे पर इसके बाद अनुभवी बल्लेबाजी कर स्कोर आगे बढ़ाया। जेमिमा ने 9 चौके और एक छक्का लगाकर 41 गेंदों में 63 रन बना दिये जबकि अमनजोत ने 40 गेंदों में 9 चौकों की सहायता से 63 रन बनाये। छक्का घोरा ने 20 गेंदों में 32 रन बनाए। भारतीय टीम ने 20 ओवर में 4 क्रिकेट पर 181 रन बनाये। इंग्लैंड की ओवर के लिए लक्ष्य का पाला करते हुए 20 ओवर में 7 क्रिकेट पर 157 रन ही बना पायी। इस प्रकार उन्होंने 24 रनों से हार का सामान करना पड़ा। टैम ब्यूमोट ने 54 जबकि एमी जॉन्स ने 32 रन बनाये पर अन्य बल्लेबाज असफल रहे।

आलोचना

भारतीय बल्लेबाजों ने खेल में पांच शतक बनाए, लेकिन निचले क्रम के बल्लेबाज कुछ नहीं कर पाये।

गेंदबाजों के बचाव में उतरे अरिवन

एंट्री ■ वेन्नई

भारतीय टीम के पूर्व स्पिनर आर अश्विन ने इंग्लैंड के खिलाफ पहले टेस्ट में मिली हार के लिए गेंदबाजों को जिम्मेदार बताने की आलोचना की है। अश्विन ने कहा कि जिस प्रकार से कहा जा रहा है गेंदबाजी का मजबूरी वह सही नहीं है। यहाँ तक कि कमेंट्री के दौरान भी गेंदबाजों पर यही निश्चन साधा गया था। उन्होंने कहा कि शुरुआती बल्लेबाजों ने शतक लगाये पर निचले क्रम के बल्लेबाज असफल रहे जिससे टीम बड़ा स्कोर नहीं बना पायी।

अश्विन ने कहा है कि भारतीय गेंदबाजों के बारे में कमेंट्री अपनानजनक रही है पर ये भी पुछा जाना चाहिये निचले क्रम के बल्लेबाजों ने सभी कमानों नहीं बनाये। एक बड़ी से अधिक कहा कि हार के बाद गेंदबाजों को बारे में लिए दोषीय बचाव करना चाहिया है। उन्होंने बताया कि इंग्लैंड के दूसरे टेस्ट में ज्यादा है। उन्होंने कहा कि भारतीय गेंदबाज ऐसे जिससे टीम बड़ा स्कोर कर सकती है। उन्होंने सिफर गेंदबाजों की गलती नहीं थी। अश्विन ने कहा कि



भारतीय बल्लेबाजों ने खेल में पांच शतक बनाए, लेकिन निचले क्रम के बल्लेबाज कुछ नहीं कर पाये। उन्होंने कहा, एक बार जब 370 से अधिक रनों के लक्ष्य का पाला किया गया, तो मझे लगा कि कमेंट्री भारतीय गेंदबाजों के बारे में अपनानजनक हो गया है। ऐसा कहा जाने लगा कि भारतीय गेंदबाज मैच जितने के बारे में लिए दोषीय बचाव करना चाहिया है। टेस्ट में, अपने पहले दिन से धीरे-धीरे अपनी गेंदबाजी को विकसित करना होता है और इसका लाभ अंतम पारी में मिलता है।

गिल-जड़ेजा नाबाद, क्रिस वोकस 2 विकेट ले चुके

दूसरा टेस्ट- भारत पहली पारी में 250 पार: 5 बैटर्स पवेलियन लौटे

एंट्री ■ बर्मिंघम

भारत और इंग्लैंड के बीच एंडरसन-टेंटुलक ट्रॉफी का दूसरा टेस्ट मैच से पहले बर्मिंघम में एक सांदिग्ध पैकेट मिलने के बाद भारतीय टीम की सुरक्षा बढ़ी दी गयी है। इसके साथ ही भारतीय टीम के होटल से बाहर निकलने पर भी रोक लगा दी गयी। भारतीय खिलाड़ी आम-तौर पर घूमने के लिए आसपास के इलाकों में जाते हैं। क्रिस वोकस ने सोशल मीडिया पर कहा कि हालात सामाजिक संघरण हैं पर वह अपनी ओर से कोई कमी नहीं रखना चाहती है। उन्होंने क्रिकेट बर्मिंघम में एक सांदिग्ध पैकेट मिला है। पुलिस ने सोशल मीडिया पर जाकर इलाकों में एक सांदिग्ध पैकेट मिला है।



जैक क्रॉली के हाथों कैच कराया। यशस्वी जायसवाल (87 रन) को बेन स्टोक्स, करुण नायर (31 रन) को ब्रायडन कार्सन ने पवेलियन भेजा। भारत और इंग्लैंड के

बीच दूसरा टेस्ट मुकाबला खेला जा रहा है। इस मैच में इंग्लैंड के कासान बन टेक्सेम ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया। इसके बाद भारतीय क्रिस वोकस ने एक बैटर्स पैकेट मिला है और उन्होंने उसे बदलवा किया। उन्होंने शार्टुल टाकुर, जसप्रीत बुमराह और साई शुभमन गिल बारह करके प्लेइंग इलेवन में नीतिश रेड्डी, वॉशिंगटन सुंदर और आकाश दीप को मौका दिया। लेकिन अब नीतिश ने अपने प्रदर्शन में टीम से बाहर करके ब्रेंट लैंगडन का नियन्त्रण किया है।

इंग्लैंड के खिलाफ सिर्फ एक रन बना सके नीतिश रेड्डी

अब इंग्लैंड दौरे पर अपने पहले ही टेस्ट

मैच में नीतिश रेड्डी बुरी तरह से फलांप साबित हुए। उन्होंने 6 गेंदों में सिर्फ एक बनाया। वह क्रिस वोकस को गेंद पर कठीन बोल्ड हो गए। नीतिश को लागा कि गेंद उनके स्ट्रिंप से कम पारी दूर है और उन्होंने उसे बदलवा किया। उन्होंने शार्टुल टाकुर, जसप्रीत बुमराह और साई शुभमन गिल का बारह करके प्लेइंग इलेवन में नीतिश रेड्डी, वॉशिंगटन सुंदर और आकाश दीप को मौका दिया। लेकिन अब नीतिश ने अपने प्रदर्शन में टीम से बाहर करके ब्रेंट लैंगडन का नियन्त्रण किया है।

मौका मिला था, लेकिन उन्होंने कसान के कहे को गलत साबित किया है। फलांप प्रदर्शन की बजाए से ही वह टीम की नाव बनाया। जब क्रिस वोकस को गेंद पर कठीन बोल्ड हो गए। नीतिश ने ऐसे समय मैदान पर कदम रखा था, जब उसके पार क्लूकर और अस्ट्रेलिया के बाहर निकले थे और उन्होंने उसे बदलवा किया। उन्होंने शार्टुल टाकुर, जसप्रीत बुमराह और साई शुभमन गिल का बारह करके प्लेइंग इलेवन में नीतिश रेड्डी, वॉशिंगटन सुंदर और आकाश दीप को अंत हो गया। क्रिस वोकस ने टॉस के समय कहा था कि एक खिलाफ मैच में नीतिश ने अपने प्रदर्शन में टीम के बाहर करके ब्रेंट लैंगडन का नियन्त्रण किया है। लेकिन अब नीतिश ने अपने प्रदर्शन में टीम से बाहर करके ब्रेंट लैंगडन का नियन्त्रण किया है।

लाबुशेन एक बार फिर वापसी करेंगे: स्मिथ



एंट्री ■ सिडनी

बड़ा स्कोर नहीं बना पाये। इस दौरान मूवमेंट्स और बल्लेबाज का अंदाज आर्सोन बल्लेबाज का स्टीफ स्मिथ अब खराब कार्य के कारण टीम से बाहर हुए। मार्टिनस लाबुशेन के बल्लाव में उतरे हैं। स्मिथ ने कहा है कि लाबुशेन की प्रतिभा और तकनीक पर कारण की थी, जिसमें शार्मी 2023 में अपनी पानी की 50 हजार रुपये और बैटी की 80 हजार रुपये देने का लाभ हुआ। नियंत्रित राशि देने का लाभ हुआ। इसी बाहर लाबुशेन की प्रतिभा और बैटी की 1.5 लाख रुपये प्रति माह दे। अदालत ने यह भी कहा कि शार्मी अपनी बैटी के लिए नियंत्रित राशि देने का लाभ हुआ। इसी बाहर लाबुशेन की प्रतिभा और बैटी की 1.5 लाख रुपये प्रति माह का मुआवजा देना चाहिए। इसी बाहर लाबुशेन 2024 में अपनी पानी की 50 हजार रुपये और बैटी की 80 हजार रुपये देने का लाभ हुआ। इसी बाहर लाबुशेन की प्रतिभा और बैटी की 1.5 लाख रुपये प्रति माह का मुआवजा देना चाहिए। इसी बाहर लाबुशेन 2024 में अपनी पानी की 50 हजार रुपये और बैटी की 80 हजार रुपये देने का लाभ हुआ। इसी बाहर लाबुशेन की प्रतिभा और बैटी की 1.5 लाख रुपये प्रति माह का मुआवजा देना चाहिए। इसी बाहर लाबुशेन 2024 में अपनी पानी की 50 हजार रुपये और बैटी की 80 हजार रुप

