



हर कर्गिको सम्मान और बराबर के अवसर मध्यप्रदेश सामाजिक न्याय के पथ पर अग्रसर



सामाजिक समरसता कार्यक्रम

सायं 6:00 बजे | दत्तोपंत ठेंगड़ी सभागार, कृषि विश्वविद्यालय, ग्वालियर

विकास कार्यों का भूमिपूजन एवं लोकार्पण

अपराह्न 4:00 बजे | आई एस बी टी, ग्वालियर

मुख्य अतिथि

डॉ. मोहन यादव

मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

गटिमान्यी उपस्थिति

ज्योतिरादित्य सिंधिया

केन्द्रीय मंत्री, संचार एवं पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास

नरेन्द्र सिंह तोमर

अध्यक्ष, मध्यप्रदेश विधानसभा

5 जुलाई, 2025

समरस समाज की स्थापना के सतत प्रयास

डॉ. भीमराव अम्बेडकर की जन्मभूमि महा, महानिर्वाण स्थल दिल्ली, दीक्षा भूमि नागपुर, चैत्य भूमि मुंबई और शिक्षा स्थल लंदन 'मुख्यमंत्री तीर्थदर्शन योजना' में सम्मिलित

महा को अंतर्राष्ट्रीय स्थल के रूप में विकसित करते हुए अम्बेडकर इंटरनेशनल एक्स्पर्स सेंटर एवं स्मारक संग्रहालय का विकास एवं महू ऐलवे स्टेशन का नाम बदलकर हुआ अम्बेडकर नगर स्टेशन

- डॉ. भीमराव अम्बेडकर कामधेनु योजना - स्व-ऐजगार के लिए डेयरी इकाई लगाने हेतु ₹42 लाख तक क्रहने
- डॉ. भीमराव अम्बेडकर आर्थिक कल्याण योजना - अनुसूचित जाति के युवाओं को ₹1 लाख तक की स्व-ऐजगार अनुदान सहायता
- डॉ. बाबा साहेब अम्बेडकर उद्योग उदय योजना - एमएसएमई क्षेत्र में अनुसूचित जाति-जनजाति उद्यमियों को वित्तीय सहायता
- अम्बेडकर गौ-शाला विकास योजना - आधुनिक गौ-शालाओं हेतु 125-150 एकड़ शासकीय भूमि आवंटन
- डॉ. भीमराव अम्बेडकर मेधावी विद्यार्थी पुस्तकार योजना - अनुसूचित जाति के मेधावी विद्यार्थियों को 10वीं-12वीं में सर्वोच्च अंक लाने पर ₹30 हजार का पुस्तकार
- डॉ. भीमराव अम्बेडकर छात्रवृत्ति योजना - अनुसूचित जाति के मेधावी विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा छात्रवृत्ति एवं अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन हेतु अम्बेडकर फैलोशिप
- भोपाल में मध्यप्रदेश के सबसे लंबे फ्लाईओवर का नाम डॉ. अम्बेडकर के नाम पर दिया गया
- डॉ. बी.आर. अम्बेडकर वन्यजीव अभ्यासण्य - सागर में 258.64 वर्ग कि.मी. में प्रदेश का 25वां अभ्यासण्य

बैंक में जमा राशि का पूर्ण बीमा क्यों नहीं, बैंक उपभोक्ताओं से लूट

भा रत्नेश बैंकों में कोरोना लोगों की राशि बचत खाते और एफडी के रूप में जमा है। सरकार ने बैंकों को अब दिवालिया कानून के अंर्गत ला दिया है। बैंक में ग्राहकों की जमा राशि पर पहले एक लाख, बाद में 2 लाख और अब अधिकतम 5 लाख रुपए तक का बीमा किया जाता है। इस बीमा की वर्तमान पाँच लाख रुपए की सीमा को दस लाख तक करने की चाहाएँ संसद और वित्त मंत्रिलय में हो रही है। सबल यह है, कि जब सरकारी बैंकों को सबसे सुरक्षित सम्भाल जाता था। अब बैंक दिवालिया कानून की जद में आ गए हैं। बैंकों में जमाकर्ता को पूरी राशि मुख्यमान के फंड में 1,98,753 करोड़ रुपए उपलब्ध थे। वर्ष 2024 में बैंकों ने 23,192 करोड़ प्रीमियम जमा किया। बीमा दावों का भुगतान के बीच 1,432 करोड़ का दुआ। ये आंकड़े दर्शाते हैं, कोष के पास पूर्वापर राशि उपलब्ध है। बैंक यदि दिवालिया होते हैं, तो अनियंत्रित दावों की स्थिति में यह राशि ऊंठ के मुंह में जीरे के समान हो सकती है। इसलिए सरकार और बीमा फंड, बैंकों में जमा राशि को एक निश्चित राशि तक ही बीमा से कवर करने की बात करता है।

अब वित्त मंत्रिलय इस सीमा को संशोधित करने पर विचार कर रहा है। सबल यह है, कि जब सरकारी बैंकों को

आंकड़े बताते हैं, कि 97.8 प्रतिशत बैंक खाते पूरी राशि से बीमित हैं। इसके बाद भी कूल जमाराशि का केवल 43.1 प्रतिशत राशि ही बीमा के दावों में आती है। बैंक के खाते भले सुरक्षित लाएं, पर 500000 से अधिक जमा राशि आज भी जेडिम में है। बीमा का मूल उद्देश्य प्रत्येक जमाकर्ता के धन वापसी की गारंटी होनी चाहिए। बीमित बैंक खाते में मिनिमम गारंटी का ऑफिचियल ब्रांडकों के साथ धोखाधड़ी है। बैंकों का जोखिम अब जमाकर्ताओं के कंधों पर बैंकों द्वाला जा रहा है।

मार्च 2024 तक डिपोजिट इंशोरेंस फंड में 1,98,753 करोड़ रुपए उपलब्ध थे। वर्ष 2024 में बैंकों ने 23,192 करोड़ प्रीमियम जमा किया। बीमा दावों का भुगतान के बीच 1,432 करोड़ का दुआ। ये आंकड़े दर्शाते हैं, कोष के पास पूर्वापर राशि उपलब्ध है। बैंक यदि दिवालिया होते हैं, तो अनियंत्रित दावों की स्थिति में यह राशि ऊंठ के मुंह में जीरे के समान हो सकती है। इसलिए सरकार और बीमा फंड, बैंकों में जमा राशि को एक निश्चित राशि तक ही बीमा से कवर करने की बात करता है।

हालिया मैटियारिपोर्टों के अनुसार, सरकार 10 लाख या उससे अधिक



के विकल्प पर विचार कर रही है। इससे अधिकांशा मध्यमवर्गीय खाताधारों को पूँजी कुछ हद तक सुरक्षित हो जाएगी। मौजूदा निशुल्क सीमा 10 लाख के ऊपर की राशि के लिए जमाकर्ता को एक ऐड-ऑन कवर की सुविधा दी जानी चाहिए। जैसे वाहन बीमा में ऐक्सेसरी को कवर किया जाता है।



मनोज कुमार अग्रवाल

पु

ये कलियुग है जनाब! टीचर बने टीजर?

(उत्तर प्रदेश) के लखनऊटी गांव में विश्व एक सैकड़े रीस्कूल में पहली कक्षा की छात्रा स्कूल में स्कूल के स्थान पर लैगांग पहन कर आ गई तो गुस्से में आकर उसकी टीचर ने पूरी बीमास के सामने उसकी लैगांग उत्तरवा कर अढ़ाई घंटे तक क्लास रूम में खड़ी किए रखा। इसका

इस घटना से दुखी होकर पीड़िता ने आत्महत्या करने का प्रयास किया परन्तु समय रहने पर घर वालों ने उसे अस्पताल पहुंचा दिया जिससे उसकी जान बच गई। 18 अप्रैल को कटनी (मध्य प्रदेश) के बर्कन विश्व सरकारी हायर सैकेंटरी स्कूल के अध्यापक नवीन प्रताप सिंह का 7 स्कूली बच्चों को शराब पिलाने का वीडियो वायरल होने पर उन्हें निलंबित किया गया। 28 अप्रैल को बस्टी (उत्तर प्रदेश) के प्राइमरी स्कूल में पौन देखने के आदी अली आजम नामक अध्यापक के विरुद्ध अपने किराए के साथ लगाकर दूसरे किरायाएं देकर लैगांग की बेटियों के वीडियो बनाने के आरोप में पीड़ित परिवार ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई। 28 मई को मोतीहारी (झिलाहर) के कोरिया लखान स्थित प्राइमरी स्कूल में शपीम अख्तर नामक एक अध्यापक को स्कूल के परिसर में एक महिला के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी

जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसकी जान बचाने के अलावा उसने घर के आरोप में फिरपतार किया गया। आज और अब 25 जून को धारा (मध्य प्रदेश) जिले में सिद्धाना गांव के एक प्राइमरी स्कूल में तैनात किताबों को चानका अध्यापिक अध्यापिका द्वारा निलंबित करने के साथ रंगतियां मनाते पकड़े जाने पर गांववासियों ने उसकी जमकर पिटाय करने के बाद हाथ-पैर बांध कर पुलिस के हवाले कर दिया। 23 जून को गुरुग्राम (हरियाणा) स्थित एक निलंबित स्कूल की शादीशा अध्यापिका को एक नाबालिंग छात्र को परीक्षा में अच्छे नंबर लगाकर उसलाई काजीना गांव के परीक्षा में अ

डायपर बदलते समय बरतें सावधानी



नवजात डायपर को जल्दी-जल्दी गोला करते हैं इसलिए इसको बार-बार बदलने की जरूरत पड़ती है। लेकिन छोटे बच्चों की त्वचा इनी कोमल होती है कि उस पर किसी भी चीज से जल्द इंफेक्शन हो जाता है इसलिए डायपर बदलते समय बहुत सावधानी की जरूरत होती है। अगर छोटे बच्चे की त्वचा को देखेंगे तो उसकी त्वचा पर इंफेक्शन भी हो सकता है। नवजात के डायपर बदलते समय ध्यान इन बातों का ध्यान रखें।

- नवजात का डायपर बदलने के लिए सभी जरूरी चीजें और सामान अपने पास रख लीजिए जिससे आपको नवजात को छोड़कर बीच-बीच में कहाँ जाना न पड़े।
- नवजात का डायपर बदलने के लिए सभी पहले नवजात को प्लेन ध्यान पर लिटए। लेकिन ध्यान रखें कि जग रहा है।
- सफेद और हल्के कलर का डायपर ही प्रयोग कीजिए, क्योंकि ज्यादा रंगीन डायपर नवजात के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- डायपर पहनाने समय इसे पास ही रखें लेकिन बच्चे की पहुंच से दूर हो।
- उसके बाद नवजात के दोनों पैर ऊपर करें और एक हाथ से उसके गंदे डायपर को बाहर निकालें।
- नवजात की सफाई करते वक्त यह ध्यान रखें कि उसका सिर आगे से पीछे की तरफ हो।
- गंदा डायपर निकालने के बाद नवजात को कम से कम 10 मिनट तक बैंस ही रहने दीजिए, जिससे उसका शरीर पूरी तरह से सूख जाए।
- नवजात को सफाई करते वक्त यह ध्यान रखें कि उसकी बाले भाग को अच्छी तरह से सफाई करें और पानी को पूरी तरह से सुखने दीजिए।
- डायपर बदलते समय बच्चे का ध्यान दूसरी बातों में लगाने की कोशिश करें।
- डायपर बदलते समय हमेशा अपना एक हाथ नवजात के पेट पर रखें।



जुबान पर नहीं आना... खतरनाक

क्या आपके साथ ऐसा कभी हुआ है कि आप किसी शब्द को याद कर रहे हों, और वो दिमाग में होकर भी आपकी जुबान पर नहीं आ रहा। यदि हां तो इसको हल्के में लेने की गलती न कीजिए। यह एक बीमारी है। बीसवीं सदी के मशहूर मनोवैज्ञानिक, कार्ल गुस्ताव जंग ने इस बीमारी को लेथोलॉजिका नाम दिया था।

क्या आपके साथ ऐसा कभी हुआ है कि आप किसी शब्द को याद कर रहे हों, और वो दिमाग में होकर भी आपकी जुबान पर नहीं आ रहा। यक्का आपके साथ ऐसा हुआ होगा। सबका साथ होता है। बार-बार यह लगता है कि वो शब्द आपकी जुबान पर है, पर बार नहीं आ रहा। वैसे पिलते-जुलते तमाम शब्द जेहन में आते हैं, मगर, दिमाग पर लाख जोर डाल लीजिए, वो स्टीक शब्द उप वक्त तो नहीं ही याद आता। बस आप झुँझलाकर रह जाते हैं। इसको हल्के में लेने की गलती न कीजिए। यह एक बीमारी होती है। वैज्ञानिकों ने इस बीमारी का नाम लेथोलॉजिका रखा है। अंग्रेजी का यह शब्द, ज्यादा पुराना नहीं, यह ग्रीक भाषा के दो शब्दों से मिलकर बना है। पहला शब्द है लेथो, यानी भूलने की आदत और दूसरा ग्रीक शब्द है लौगिस जिसका मतलब है पढ़ाई। पुरानी यूनानी कहानियों में लेथे एक थी, जिसका पानी, मर कर इस दुनिया से जाने वाले पीते थे, ताकि दुनियाँ यादों को भूल सकें।

बीमारी का नाम

जुबां पर आए शब्द न याद कर पाने वाली इस बीमारी को ये नाम बोसाकि सदी के मशहूर मनोवैज्ञानिक, कार्ल गुस्ताव जंग ने दिया था। हालांकि जंग से भी पहले लेथोलॉजिका शब्द का जिन्हें अमेरिका की इलस्ट्रेटेड मेडिकल डिक्शनरी में साल 1915 में हुआ था। बल्कि लगता है कि वह नियमित रूप से इस्टेमाल नहीं करते, उसको भूल जाते हैं। यही हाल शब्दों के साथ होता है, जिन्हें हम बहुत कम इस्टेमाल करते हैं, उसे दिमाग अपने किसी पुराने बस्ते में बंद करके भूल जाता है। और ऐसे ही शब्द होते हैं जो दिमाग पर बहुत जोर डालने पर याद नहीं आते। जैसे पुराना सामान, जिसके बारे में आपको पता है कि कहाँ रख दिया था, मगर याद नहीं आता। बीबीसी की रिपोर्ट के मुताबिक यह कुछ वैसा ही होता है, जैसे हम कोई चीज बस्ते में बंद करके भूल जाएं। और जिस नीज को हम नियमित रूप से इस्टेमाल नहीं करते, उसको भूल जाते हैं। यही हाल शब्दों के साथ होता है, जिन्हें हम बहुत कम इस्टेमाल करते हैं, उसे दिमाग अपने किसी पुराने बस्ते में बंद करके भूल जाता है। और ऐसे ही शब्द होते हैं जो दिमाग पर बहुत जोर डालने पर याद नहीं आते। जैसे पुराना सामान, जिसके बारे में आपको पता है कि कहाँ रख दिया था, मगर याद नहीं आता। ऐसे ही शब्द होते हैं, जो हमें दिमाग के किसी बक्से में बंद रखते हैं और बहुत बार मैंके पर याद नहीं आते।

रया कहते हैं वैज्ञानिक

हमारा दिमाग किसी कंप्यूटर की तरह काम नहीं करता कि आपने किसी चीज को सर्व किया और इस से जबाब हाजिर। असरात में किसी शब्द या जानकारी को हम जितनी शिद्दत से समझते हैं, महसूस करते हैं। हमारा दिमाग उसी हिसाब से उस शब्द या जानकारी को अपने अंदर अलग

अलग खांचों में रखता है। किसी भी इंसान के लिए पढ़ा हुआ हर शब्द सही समय पर याद करना कठिन-कठीन नामुनिक है। अंग्रेजी भाषा को ही ले, ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी में आज को तो तारीख में छह लाख शब्द हैं, मगर, अंग्रेजी के बहुत से ऐसे शब्द हैं जो इसमें नहीं हैं। जानकार कहते हैं कि आम तौर पर हर इंसान बोलते और लिखने में औसतन पचास हजार शब्द इस्टेमाल करता है। इस वैज्ञानिकों की भाषा में किसी इंसान का प्रतिक्रिया शब्दों का बहुत से शब्द पता होते हैं। मगर, हम इन शब्दों को कम ही इस्टेमाल में लाते हैं और इस तरह अपने दिमाग को सदैसे देते हैं कि इन शब्दों की अहमियत हमारे लिए कम है। नीताजा यह निकलता है कि दिमाग इन शब्दों को छान्टकर किसी ऐसी जगह रख देता है, कि, कई बार पता होता है कि यह ध्यान रखें।

यह तैयार होता है

ऐसा लगता है कि बस अभी आपकी जुबां पर यह शब्द आया, मगर याद नहीं आता। बीबीसी की रिपोर्ट के लेथोलॉजिका शब्द का जिन्हें अमेरिका की इलस्ट्रेटेड मेडिकल डिक्शनरी में साल 1915 में हुआ था। बल्कि लगता है कि वह नियमित रूप से इस्टेमाल नहीं करते, उसको भूल जाते हैं। यही हाल शब्दों के साथ होता है, जिन्हें हम बहुत कम इस्टेमाल करते हैं, उसे दिमाग अपने किसी पुराने बस्ते में बंद करके भूल जाता है। और ऐसे ही शब्द होते हैं जो दिमाग पर बहुत जोर डालने पर याद नहीं आते। जैसे पुराना सामान, जिसके बारे में आपको पता है कि कहाँ रख दिया था। ऐसे ही शब्द होते हैं, जो बहुत जोर मैंके पर याद नहीं आते।

स्टोरेज की जगह हेठला

लेथोलॉजिका ऐसी बीमारी है, जिसमें हम शब्द भी भूल

हिस्ता टूट सा जाता है, मगर वो हमारे दिमाग के स्टोरेज की जगह, भी घेरे रहते हैं। शायद हमें जरूरत है ग्रीक पुराणों वाली नीरी, लेथे का पानी पीने की, ताकि हम गैरजरस्टरी बातें भूल सकें, अपने दिमाग में स्टोरेज की जगह बना सकें। इसका फायदा यह होगा कि गैरजरस्टरी जानकारी दिमाग से साफ होगी और हम अपने जरूरत वाली बातें ही याददात के बक्से में रखेंगे, ताकि जब जरूरत पड़े फौरन उसे निकल सकें।

रईषी भाषा सीखिए

वैज्ञानिक शोधों से पता चलता है कि बचपन में सीखी गई कई भाषाएं वृद्धावस्था में व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदाता होती हैं। यदि आप बचपन में अधिक भाषाएं नहीं सीख पाए, तो कोई बात नहीं आज ही कोई भाषा सीखना शुरू कर दें।

कुरुरी बातें याद रखें

अमेरिका के प्रसिडर मोर्सैज़ैनिक विलियम जेम्स कहते हैं कि दिमाग के सही इस्टेमाल के लिए भूलना भी उतना ही जरूरी है जितना कि याद रखना। यदि हम हर चीज को याद रखने की कोशिश करें तो हमारा दिमाग परेशन हो जाएगा। यदि हम बार नहीं आज ही कोई चीज भूल जाने में ही हमारी भलाई है, लेकिन इतना भी नहीं। कुछ चीजें भूल जाने में ही हमारी भलाई हैं। हमें चाहिए कि हम केवल जरूरी चीजों को ही याद रखें, लेकिन हमारी याददात का सामान्य बातें भी भूल जाएं। हमें चाहिए कि हम सामान्य बातें भी भूल जाएं। हमें चाहिए कि हम सामान्य बातें भी भूल जाएं। हमें चाहिए कि हम याददात के लिए इनका सहायता लिया जा सकता है। इसके लिए बड़ा कलाकार होने की भी जरूरत नहीं। आई-टिरिंग रियलिटी रेयरिंग एंड चिकर या मिट्टी से आकृतियां बनाकर काम बन सकता है।

पर्याप्त नींद लें

पर्याप्त नींद लेना भी जरूरी है क्योंकि कम सोने से हमारे ब्रेन के एक हिस्से में ब्रेन सेल्स या न्यूरॉन्स की संख्या कम हो जाती है, जिससे याददात कमज़ोर पड़ जाती है। अच्छी नींद के लिए रात को मोबाइल फोन को लिए सही नहीं। इसकी स्क्रीन की रोशनी नींद के लिए सही नहीं।

रातों की दुनिया सजाएं

गायन-वादन, अधिनय या मूरिकला जैसी कलाओं से एकाग्रता बढ़ती है। तनाव दूर करने, याददात को चुस्त रखने के लिए इनका सहायता लिया जा सकता है। इसके लिए बड़ा कलाकार होने की भी जरूरत नहीं। आई-टिरिंग रियलिटी रेयरिंग एंड चिकर या मिट्टी से आकृतियां बनाकर काम बन सकता है।

सेब का सिरका यानी ऐप्ल सीड विनेगर का उ

प्रतिभाशाली युवा, सकारात्मक सोच और टेक्नोलॉजी देश की प्रगति के वाहक हैं: सिंह खुराई में विद्यार्थी प्रोत्साहन योजना के तहत लैपटॉप वितरण कार्यक्रम को संबोधित किया

सत्ता सुधार ■ खुरई (सागर)
प्रतिभाशाली युवा, सकारात्मक सोच और टेक्नोलॉजी ये तीन प्रतिभाएं देश की प्रगति के बाहक हैं। यह विचार युवा भाजपा नेता अविराज सिंह ने खुरई के सरदार पटेल ऑडिटोरियम में प्रतिभाशाली विद्यार्थी प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत 75 प्रतिशत से अधिक परीक्षा परिणाम अर्जित करने वाले विद्यार्थियों को लैपटॉप क्रय हेतु 25 हजार रुपए की राशि वितरण हेतु आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए।

कार्यक्रम में बड़ी संख्या में उपस्थित विद्यार्थियों को युवा भाजपा नेता श्री अविराज सिंह ने संबोधित करते हुए कहा कि भोपाल से मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी ने प्रतिभाशाली विद्यार्थी प्रोत्साहन योजना अंतर्गत 75 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त विद्यार्थियों को सिंगल बिलक के माध्यम से लैपटॉप क्रय हेतु 25 हजार रुश प्रदान की है, इसके लिए मैं सभी प्रतिभाशाली युवा छात्र-छात्राओं को बधाई देता हूँ साथ ही हमारे लोकप्रिय मुख्यमंत्री माननीय मोहन यादव का भी



अभिनन्दन करता हूँ जिन्होंने प्रदेश के 94 हजार छोटों को लैपॉट खरीदने के लिए 25-25 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की है। उन्होंने कहा कि देश का आगे बढ़ाने के लिए तीन प्रतिभाएँ हैं प्रतिभाशाली आबादी, सकारात्मक सोच और टेक्नोलॉजी। आज टैक्नोलॉजी के क्षेत्र में भारत देश निरंतर आगे बढ़ रहा है। उन्होंने एआई अधारित आर्टिफिशियल इंटेलीजेंसी के माध्यम से कैसे हम अपने काम को आसानी से कर सकते हैं इसका विवरण विद्यार्थियों को दिया। उन्होंने कहा कि चैटजीपीटी के माध्यम से हम कुछ भी पूछ सकते हैं अपनी वैनिक दिनचर्यां का शोड़यूल बना सकते हैं। आज के समय में सोशल मीडिया के माध्यम से हम अपने विचार पूरे विश्व में साझा कर सकते हैं।

युवा नेता अविराज सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री ने रोदं मोदी के प्रयासों से डिजिटल इडिया का सपना साकार हो रहा है। आज हम यूपीआई पेमेंट में माध्यम से कुछ सेकंडों में पैसों का आदान प्रदान कर सकते हैं। टेक्नोलॉजी देश के सशक्त, इंद्राज सिंह, जगदीश अहिरवार, विनोद राजहंस, इंकुमार राय, विनोद राय, के.पी यादव, एचएन जिजोतियां, कपिल रैकवार, रितिक कुशवाहा सहित सैकड़ों की संख्या में विद्यार्थी व युवा शक्ति उपस्थित रहे।

नपा परिषद मकरोनियाक्षेत्र अंतर्गत वार्ड 18 शब्दरी वार्ड में विकास कार्यों का भूमिपूजन सम्पन्न



सत्ता सुधार ■ सागर
नगर पालिका परिषद मकरोनिया क्षेत्र अंतर्गत
वार्ड क्रमांक 18 शबरी में विभिन्न स्थान पर
विकास कार्य 1. वार्ड क्रमांक 18 में प्रहलाद
यादव जी के घर से तीन मढ़िया तक सीसी
रोड निर्माण कार्य लागत 8.90 लाख रुपए।

२. वार्ड क्रमांक १८ में ही सतीश पांडे जी के घर से मोहन यादव जी के घर तक सीसी रोड निर्माण कार्य लागत ६.७७ लाख रुपए। ३. विभिन्न स्थानों पर आरसीसी नाली निर्माण एवं रोड निर्माण कार्य लागत १७ लाख रुपए। कुल ३२.६७ लाख के विकास कार्यों का भूमि पूजन नरयावली विधायक इंजी श्री प्रदीप लारिया जी, नगर पालिका परिषद मकरोनिया अध्यक्ष मिहीलाल अहिरवार जी लोक निर्माण विभाग में सभापति बलबंत सिंह ठाकुर द्वारा सभी पार्श्व गण की उपस्थिति में किया गया। इस अवसर श्री बद्रीविशाल साहू, दारा उपाधाय, छत्रपाल जाट, चंदू शुक्ला, भावान दास मासाहब, अंकित श्रीवास्तव श्रीमति जयंती मौर्य श्रीमती वर्षा विश्वकर्मा जी श्रीमती उमा रजक श्रीमती राधा राठौर जी श्रीमति पूनम साहू श्रीमती शिक्षा विश्वकर्मा श्रीमती अरती ठाकुर श्रीमती रश्मि अहिरवार श्रीमती रेखा चौधरी श्रीमती रेखा वर्मा जी श्रीमती प्रियंका यादव मुख्य नगर पालिका अधिकारी पवन शर्मा नगर पालिका उपयंत्री सत्यम देवलिया श्रीमति वर्षा शनि जैन साहू वार्ड क्रमांक १८ शबरी वार्ड के बासी उपस्थित रहे।

बीना में वरिष्ठ आचार्य राकेश नामदेव का सेवानिवृत्त समारोह



शिक्षक कभी सेवा निवृत्त नहीं होता-
प्राचार्य सुनील कुमार मुड़ौतिया

बीना(सागर)। हमारे विद्यालय में राकेश नामदेव वरिष्ठ आचार्य जी का सेवानिवृत्त समारोह सरस्वती पूजन, दीपसुति से प्रारंभ हुआ, कार्यक्रम की अध्यक्षता मुरारी गोस्वामी नगर संघ चालक, विशिष्ट अतिथि श्रीमति लता सीरोठिया दीदी पूर्व आचार्या, मुख्य अतिथि नामदेव जी की माता जी रही। कार्यक्रम में महेश अग्रवाल जिला सचिव, प्राचार्य सुनील कुमार मुड़ौतिया, समस्त आचार्य परिवार और राकेश जी नामदेव के

A photograph of a man with grey hair and a beard, wearing a white short-sleeved shirt and a pink and white striped shawl. He is standing behind a dark wooden podium, gesturing with his right hand while speaking. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor event or gathering.

A photograph showing a group of approximately ten men of Indian descent. In the center, a man with a beard and a light-colored shirt is holding a white rectangular object, possibly a document or a piece of paper. He is surrounded by other men who appear to be examining the object. The men are dressed in various styles of clothing, including shirts, blazers, and a patterned sweater. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष इंदर सिंह यादव ने कहा कि जैसे ही जनपद अध्यक्ष ने खातों में राशि डालने की बात वही विधायक अब कहने लगी की कुछ राशि डाल दी गई किंतु प्रश्न यही उठता है आखिर सभी की राशि क्यों नहीं डाली गई इससे निश्चित कहीं ना कहीं भ्रष्टाचार होता हुआ नजर आ रहा है शहर कांग्रेस अध्यक्ष अनुराग ठाकुर ने कहा कि बीना में भ्रष्टाचार चारों तरफ हो रहा है जब पूर्व जनपद अध्यक्ष ने मुख्यमंत्री कन्यादान विवाह योजना अंतर्गत कन्याओं के खातों में राशि नहीं डालने पर आंदोलन की चेतावनी दी तब जाकर कुछ कन्याओं के खातों में राशि डाली गई प्रश्न यह उठता है आखिर सभी की खातों में राशि क्यों नहीं डाली गई इससे यह स्पष्ट है की निश्चित ही नियत में कहीं ना कहीं खोट है तभी तो कुछ खातों में राशि डालती गई शासन प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा यदि शीघ्र सभी कन्याओं के खातों में राशि नहीं डाली गई तो कांग्रेस जन सहयोग लेकर आंदोलन करने के लिए बाध्य होगी।

कन्या खाते में मात्र बीस हजार आए- सभा के दौरान मुख्यमंत्री कन्यादान विवाह योजना अंतर्गत 16 नंबर पर दर्ज खुशबू रोहित अहिरवार के अभिभावक ने आकर बताया कि खुशबू के खाते में केवल 20,000 राशि आई है। और कह दिया गया शेष राशि बाद में मिलेगी आखिर ऐसा क्यों?

इस मौके पर अनेक कांग्रेस जनों ने जमकर विधायक पर प्रश्न चिन्ह लगाते हुए कहां की मुख्यमंत्री कन्यादान विवाह योजना में निश्चित ही भ्रष्टाचार हुआ है जिसकी जांच हो जाए तो एक बड़ा भ्रष्टाचारी थोटाला सामने आएगा विचार व्यक्त करने वालों में युवक कांग्रेस अध्यक्ष शालू बिलगौया, चंद्रेशेखर बबल राज, अशोक परिहार, प्रमोद राय मोतीलाल अहिरवार, सुखलाल अहिरवार, सुरेंद्र सिंह लोधी, जहर सिंह शालिग्राम यादव, अरविंद पटेल, मोन अहिरवार, विनोद सोलंकी, मनोहर लाल यादव, चंद्रभान आदि उपस्थित थे।

बार बागेश्वर महाराज ने सभी
मंचीय सांस्कृतिक कार्यक्रम रद्द कर
साधारण रूप में उत्सव मनाने की
अपील की थी।
सभी संस्कृति कार्यक्रम तीन जुलाई
को महाराज ने रद्द कर दिए थे और
सामान्य हनुमान चालीसा पाठ,
प्रसाद ग्रहण कर उत्सव मनाने की
अपील की थी। महाराज जी को
शुभकामनाओं का क्रम रात 12
बजे से ही सोशल मीडिया पर शुरू
हो गया था। काशी विश्वनाथ से
आये हुए प्रकांड ब्राह्मणों ने
विश्वनाथ भगवान का तिलक
लगाकर शभकामनाएं दी।

कलयुग में अमृतवाणी है श्रीमद्भगवत् कथा :गुरु मां सविता देवी

३

निकाली भव्य कलश यात्रा

सुखदेव जो महाराज अपन प्रिय शिष्य राजा परीक्षित को भगवान की कथा अमृत का पान कराते हुए उनके हृदय में भगवान की प्रेम भक्ति स्थापित की और उसे भगवान से मिला दिया, अर्थात् आत्म ज्ञान करा दिया। ठाकुर जी की कथा सुनते-सुनते खुद से मिल जाना जो स्वयं से मिल जाता है उसे कभी अकेलापन नहीं सताता। श्रीमद् भागवत कथा असीम है। श्रीमद्बागवत कथा परमात्मा का अक्षर स्वरूप है। यह परमहंसों की संहिता है, भगवत् कथा हृदय को जागृत कर मुक्ति का मार्ग दिखाता है। आषाढ़ माह में इसके श्रवण का

शिविर मनीष सिंहर्ड 104वीं बार तो राकेश सुमन 41वीं बार, रक्तदान कर रखा बीना में इतिहास

डॉक्टर्स डे पर सिविल अस्पताल बीना में किया गया 'रक्त-क्रांति रक्तदान शिविर 73' का आयोजन



सत्ता सुधार ■ बीना (सागर)

सिविल अस्पताल बीना के सभागार में चिकित्सक दिवस के अवसर पर सिविल अस्पताल बीना के डॉक्टर्स व अस्पताल स्टाफ एवं स्वास्थ्य सेवा संगठन बीना द्वारा रक्त-क्रान्ति रक्तदान शिविर -73 का आयोजन किया गया, जिसमें 11 रक्तदाताओं द्वारा रक्तदान किया गया। रक्तदान शिविर का शुभारंभ बीएमओ संजीव अग्रवाल, जिला अस्पताल सागर के आपातकालीन चिकित्सा अधिकारी डॉ वीरेन्द्र सिंह ठाकुर एवं स्वास्थ्य सेवा संगठन अध्यक्ष मनीष सिंहर्ड, राकेश जैन के द्वारा स्वास्थ्य के देवता भगवान धन्वन्तरि के पूजन व मालार्पण के साथ किया गया।

रक्तदाताओं से रक्तदान करवाया गया। बीना, जिला सागर, मध्यप्रदेश में जून 2018 से हर माह की 1 तारीख को सिविल अस्पताल बीना में $\frac{1}{2}$ रक्त-क्रांति \div रक्तदान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं जिनमें अब

रक्तदान शिविरों के समस्त भागों में 2377 यूनिट से अधिक ब्लड, रक्तदान किया जा चुका है। रक्तदान शिविर में शिवम राय, नितमय जैन, महावीर जैन, मनीष सिंहर्दी (104वीं बार), राकेश सुमन (41वीं

सहित कुल 11 रक्तदाताओं द्वारा रक्तदान किया गया। महावीर जैन को -रक्त-क्रांति रक्तवीर सम्मान- एवं कनक पंथी को -रक्त-वीरांगना- सम्मान प्रदान किया गया। चिकित्सा अधिकारी डॉ वीरेन्द्र सिंह थाकुर

ब्रीफ न्यूज़

दूसरे एकदिवसीय में कोच के बिना ही उत्तरी बांग्लादेश टीम कोलंबो। बांग्लादेश क्रिकेट टीम के मुख्य कोच फिल सिमस श्रीलंका के खिलाफ शुक्रवार को होने वाले दूसरे एकदिवसीय के लिए टीम के साथ नहीं रहेगा। इसका अपराध ये है कि वह चिकित्सा कारणों से डॉल्टन में डॉक्टर से मिलने जा रहे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार सिमस सीरीज के तीसरे एकदिवसीय में खेलेंगे। वह 7 जुलाई को श्रीलंका का बापस लौटेंगे। इस दौरे में एकदिवसीय सीरीज के बाद बांग्लादेश की टीम को तीन मैचों की टी 20 सीरीज भी खेलनी है। 3 मैचों की एकदिवसीय सीरीज के पहले मुकाबले में बांग्लादेश को हार का सामान करना पड़ा था। वह 8 जुलाई को होने वाले तीसरे मैच के लिए लंदन से बापस आ जाएगा। बांग्लादेश की टीम ने हाल ही में श्रीलंका के खिलाफ खेली गई दो मैचों की टेस्ट सीरीज के पहले मैच में अच्छा प्रदर्शन किया था और मैच डॉर रहा था पर उसे अगले मैच में हार मिली थी। इसके बाद से ही टीम एक अपनी लहर हासिल नहीं कर पाई है। दूसरी टेस्ट हासिल के बाद पहले एकदिवसीय मैच में भी उनको करारी हार का सामान करना पड़ा।

आजकल परिवार के साथ लंदन में समय बिता रहे विराट

लंदन। टेस्ट क्रिकेट से संन्यास के बाद आजकल भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान विराट कोहली अपने परिवार के साथ लंदन में रह रहे हैं। भारतीय टीम आजकल यहाँ टेस्ट सीरीज खेल रही है पर विराट ने उससे दूसरी बनायी हुई है और वह पूरा समय परिवार के साथ बिता रहे हैं। योशेल मीडिया पर हाल ही में एक वीडियो वायरल हुआ है, जिसमें विराट और उनको पत्नी अनुकुलांकन की एक सुड़क पर टहलते देखा रहे हैं। इस वीडियो में वह कैमरे की ओर पलटकर देखते हैं और फिर अनुकुल के साथ अग्रे बढ़ जाते हैं।

लीवरपूल के फुटबॉल की कार हादसे में मौत, रोनाल्डो ने संवेदन जातायी

जमोरा इंग्लैंड के लीवरपूल क्लब से खेलने वाले पूर्णगाल के एक फुटबॉलर की ओर हादसे में मौत हो गयी है। लीवरपूल के फॉरवर्ड डिग्गो की कार पूर्णगाल सीरीज के करीब जमोरा प्रात में हादसे का शिकार हो गयी। इस दौरान जोदा के साथ उनके छोटे भाई 26 साल के अद्वी भी गाड़ी में थे। अद्वी भी एक पैशेवर फुटबॉल अद्वी थे और पूर्णगाल की टीम पैनफिल के लिए खेलते थे। रिपोर्ट्स के अनुसार, स्पेन के जमोरा ने स्थानीय पायर अधिकारियों ने बताया कि वे लोगों की हादसे में मौत हुई है। मृतकों की उम्र 28 और 26 साल थीं। उनकी गाड़ी में आग लग गई थी। डिग्गो जोदा के नाम 130 से ज्यादा गोल हैं, इस खिलाड़ी ने अंतिम गोल एवटन के खिलाफ मैच में किया था। अभी वह तिनरूपूर्ण से खेल रहे थे। उन्होंने अपने करियर का आखिरी गोल 2 अप्रैल के किया था। ये गोल एवटन और लीवरपूल के बीच खेले गए मुकाबले में बना था। लीवरपूल एक्सी ने डिग्गो की मौत पर दुख जताए हुए कहा कि इस कठिन समय में हमारी हार्दिक संवेदनाएं डिग्गो के परिवार के साथ हैं।

चौपियनशिप

इंग्लैंड के खिलाफ पहले दोनों टेस्ट मैच में शतक लगाने के साथ ही भारतीय टीम के युवा शुभमन गिल छा गये हैं। इसके बाद से ही उन्हें बाधावां मिल रही है। शुभमन ने पहले टेस्ट में शतक और अब दूसरे टेस्ट में दोहरा शतक लगाया है। इस दौरान उनकी अपनी 269 रन की पारी के साथ ही शुभमन ने लिटिल मास्टर सुनील गावकर के तंदुलकर को भी पीछे छोड़ दिया। शुभमन अब इंग्लैंड में टेस्ट क्रिकेट में सबसे बड़ी पारी खेलने वाले भारतीय बल्लेबाज बन गये हैं। इससे पहले यह रिकॉर्ड भारतीय टीम के पूर्व क्षमान शुभमन गिल ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैच में दोहरा शतक लगाने के साथ ही एक अमल उत्तरांश की छापे लगाई थी। इसके अलावा राहुल द्रविड़ ने 2002 में दोहरा शतक लगाने के साथ ही एक अमल उत्तरांश की छापे लगाई थी। वहीं सचिन तेंदुलकर ने उसी साल लीवीस्मिथ में 193 रनों की पारी खेली थी। रवि शास्त्री ने 1990 में दोहरा शतक लगाने के साथ ही एक अमल उत्तरांश की छापे लगाई थी। इस दौरान जडेजा ने भी 89 रन बनाये। शुभमन ने अपनी इस पारी के साथ ही कई अन्य अहम रिकॉर्ड बनाये हैं। वह इंग्लैंड में दोहरा शतक लगाने वाले भारतीय बल्लेबाज बन गये हैं।

7 शतकों के साथ ही सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये

डब्ल्यूटीसी में रोहित को पीछे छोड़ने शुभमन को चाहिये तीन शतक

एंड्रेसी ■ मुमर्झ

भारतीय क्रिकेट टीम के नये टेस्ट कप्तान शुभमन गिल आजकल इंग्लैंड दौरे में आये हुए हैं। शुभमन ने बांग्लादेश में दूसरे टेस्ट मैच में शतक लगाया है। इससे उनके शतकों की संख्या अब सात हो गयी है। इसका प्रकार देखा जाये तो शुभमन विश्व टेस्ट चौथीनशिप (डब्ल्यूटीसी) में 7 शतकों के साथ ही सबसे ज्यादा शतक लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं। डब्ल्यूटीसी में सबसे ज्यादा शतक भारतीय टीम के पूर्व क्षमान रोहित शर्मा के नाम है। रोहित ने इस चौथीनशिप में कुल 9 शतक जड़े हैं। उन्होंने टेस्ट से संचास ले लिया है। वहीं शुभमन जिस प्रकार खेल हो रहे हैं उनसे वह पांच टेस्ट मैचों की एसीरीज के बाबरी कर सकते हैं या उन्हें पीछे छोड़ देंगे। शुभमन अगर दो शतक लगा देते तो रोहित की बाबरी पर आ जाएगी। वहीं तीन शतक से उन्हें पीछे छोड़ देंगे। भारत की ओर से ऋषभ पंत के

एंड्रेसी ■ चंद्रगढ़

इंग्लैंड के खिलाफ पहले

दोनों टेस्ट मैच में शतक

लगाने के साथ ही भारतीय टीम के युवा शुभमन गिल छा गये हैं। इसके बाद से ही उन्हें बाधावां मिल रही है। शुभमन ने पहले टेस्ट में दोहरा शतक लगाया है। संघर्ष ने एक बेहद यारा संदेश दिया है। उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये। शुभमन आपने सिर्फ नेतृत्व ही नहीं किया बल्कि राज किया।

संघर्ष ने एक बेहद यारा संदेश दिया है।

इस दूसरे टेस्ट में दोहरा शतक लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक लगाया है।

इस दूसरे टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

पर उनके गुरु राज्य पंजाब क्रिकेट

टेस्ट में दोहरा शतक

लगाने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में दूसरे नंबर पर पहुंच गये हैं।

उनकी 269 रन की पारी के बाद जोदा ने भी 89 रन बनाये।

