



# आईजीएमसी शिमला व मेडिकल कॉलेज टांडा में छह माह में आरंभ होगी रोबोटिक सर्जरी सुविधा: मुख्यमंत्री

टीम एक्शन

इंडिया/शिमला/चमन शर्मा  
मुख्यमंत्री टाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खु ने बृद्धराग साथ यहां स्थान्तर विभाग की बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि आले छह माह में आईजीएमसी शिमला और मेडिकल कॉलेज टांडा में पायथंत आधार पर रोबोटिक सर्जरी की सुविधा शुरू की जाएगी और इस संबंध में जल्द ही चिकित्सकों व अन्य स्टाफ को प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि विभिन्न श्रेणियों की आवश्यक रोबोटिक सर्जरी शुरू करने के लिए चिकित्सकों और अन्य कर्मचारियों की संख्या की एक विस्तृत रिपोर्ट स्थान्तर विभाग द्वारा 15 दिनों के भीतर प्रस्तुत की जाएगी। टाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खु ने कहा कि राज्य



सरकार स्थान्तर विभाग की आवश्यक रोबोटिक सर्जरी शुरू करने के लिए चिकित्सकों और अन्य कर्मचारियों की संख्या की एक विस्तृत रिपोर्ट स्थान्तर विभाग द्वारा 15 दिनों के भीतर प्रस्तुत की जाएगी। टाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खु ने कहा कि लोगों को घर-

संस्थान को आदर्श स्वास्थ्य संस्थान के रूप में विकसित किया जाएगा। वहां 134 प्रकार की प्रयोगशाला परीक्षण सुविधाएं, विशेषज्ञ चिकित्सक और चिकित्सा कर्मचारी, नवीनतम अन्तर्राष्ट्रीय एमआरआई, सॉटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड और डिजिटल एस्स-रे की सुविधा प्रदान की जाएगी। उन्होंने कहा कि इससे स्थानीय लोगों की जिला अस्पतालों पर निर्भरता कम होगी। उन्होंने कहा कि चिकित्सा और नर्सिंग शिक्षा की आधारभूत संरचना को भी सुधृद किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि इसके लिए राज्य के स्वास्थ्य मंशनीरी और उपकरणों से लैस करेंगी और इस महत्वपूर्ण क्षेत्र के लिए प्रयोग धनराश का प्रावधान भी किया जाएगा। मुख्य संसदीय सचिव संजय अवस्थाएं मुख्यमंत्री के प्रधान सलाहकार सचिन प्रौद्योगिकी एवं नवाचार, गोकुल बुटेल, मुख्य सचिव प्रबोध सर्वसना, स्वास्थ्य सचिव एम्-सुधा देवी, वित्त सचिव अक्षय सुद, मुख्यमंत्री के प्रधान निर्जी सचिव विवेक भाटिया और स्वास्थ्य विभाग के वरिष्ठ अधिकारी इस बैठक में उपस्थित थे।

## एसआईयू टीम ने एक शख्स को एमैक सहित किया गिरफ्तार

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

जिला सिरपौर पुलिस की एसआईयू टीम में उपमंडल पांवटा साहिब के जामीनीवाला रोड पर एक शख्स को स्पैक सहित गिरफ्तार किया गया है। टीम ने आरोपी को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ एनडीएस एक टेक के तहत मामला दर्ज कर आगामी कार्यवाही शुरू कर दी है। जानकारी के मुताबिक, पुलिस की टीम जामीनीवाला रोड पर नाकबंदी कर रही थी। इस दौरान पुलिस को मानवाला से जामीनीवाला की ओर दूर होकर एक बाइक सवार एवं टेक टारंगी और आजाद उमीदवार नामका भर सकते हैं। उन्होंने कहा कि 19 अप्रैल 2023 को छंटी और 21 अप्रैल 2023 को उमीदवार अपना नामकन वापस ले सकते हैं। वार्ड नं. 1 से 7 तक के प्रत्याशी एप्डीएम शिमला शहरी के पास नामकन दर्भार कर सकते हैं। इसी तरह 8 से 14 वार्ड के उमीदवार एप्डीएम शिमला ग्रामीण, 15 से लेकर 21 वार्ड तक के उमीदवार सहायक अयुक्त शिमला, 22 से 28 वार्ड के उमीदवार तहसीलदार शिमला ग्रामीण के कार्यालय में ही छंटी और नाम वापसी की प्रक्रिया भी होगी। जिला निवाचन अधिकारी ने कहा कि 21 अप्रैल को नाम वापसी के तुरंत पश्चात चुनाव लड़े वाले सभी प्रत्याशीयों की सुची तक विवरण दिया जाएगा। 149 मतदान केंद्रों पर होगा मतदान, व्यय प्रेक्षक करेंगे खर्च की निगरानी।

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

जिला सिरपौर के उपमंडल शिलाई के तहत गांव कांडो भट्टोनों में जामीनी विवाद को लेकर दो परिवारों के बीच मारपीट का मामला सामने आया है। मारपीट के बीच एक व्यक्ति ने दूसरे पर दरार से जानलेवा हमला कर उसकी बाजू कट कर अलग कर दी। घायल व्यक्ति नारायण सिंह का उपचार पीजीआई चैटीगढ़ में चल रहा है। वहीं पुलिस ने घटना के सदर्भ में मामला दर्ज कर आगामी कार्यवाही अमल में लाइ है। जानकारी के मुताबिक, दो

जब पुलिस ने उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से एक प्लास्टिक का लिफाका बारामद हुआ। जांच के दौरान उस लिफ के से स्पैक बारामद हुई जोकि 15.29 ग्राम पाइ गई। मामले की पुष्टि डीपस्पी रमाकांत टाकुर ने की है। उन्होंने बताया कि पुलिस आरोपी से मामले की पूछताछ कर रही है।

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

परिवारों में कहासुनी के चलते मारपीट शुरू हो गई। देखते ही देखते मारपीट इतनी बढ़ गई थी वैंप्रेंट्र सिंह ने नारायण सिंह पर दराट से हमला कर दिया। इस जानलेवा हमले में नारायण की बाजू कट कर अलग हो गई।

टीम एक्शन

इंडिया/मंडी/खेमचंद शास्त्री

धर्म संघ भूतनाथ मंदिर मंडी व बीर मंडल द्वारा पहली मर्तबा सांवर्धनिक रूप से हुमान घाट में संकटोन्मात्र भगवान हुमान की जयती है। इस दौरान भगवान हुमान की विधिवत रूप से जामीन अर्वाचीन कर अलग कर दी। घायल व्यक्ति नारायण सिंह का उपचार पीजीआई चैटीगढ़ में चल रहा है। वहीं पुलिस ने घटना के सदर्भ में मामला दर्ज कर आगामी कार्यवाही अमल में लाइ है। जानकारी के मुताबिक, दो

टीम एक्शन

इंडिया/मंडी/खेमचंद शास्त्री

दर्जनों लोग मौजूद रहे। प्रशासन लोक निर्माण विभाग, पुलिस विभाग द्वारा मार्ग में गतिरोध कर मार्गों को अवरुद्ध करने वाले लोगों को सम्बाल-बुझाकर मार्ग खोने के लिए राजी किया गया। यह गतिरोध उस समय पैदाह हुआ जब चाचा चांद-ग-शिवपुर मार्ग से चाचा द्वारा पर गांव के एक व्यक्ति द्वारा पशुशाला बना दी गई थी। लोक निर्माण विभाग द्वारा की गई पहल में राजस्व विभाग सहायता से विवादी वर्तमान घाट के प्रधान धर्म चंद सरोन वीर मंडल मंडी के अध्यक्ष सरोन वीर मंडल से अवधारणा के लिए अजर अपर का वरदान

के लिए 400 करोड़ रुपये और 150 बिल्डरों की व्यवस्था की गई है। उन्होंने कहा कि सरकार राज्य के सभी मेडिकल कॉलेजों को बेहतर विवादी सचिव संघीय कार्यक्रम के लिए अत्याधिक स्वास्थ्य मर्शनीरी और उपकरणों से लैस करेंगी और इस महत्वपूर्ण क्षेत्र के लिए प्रयोग धनराश का प्रावधान भी किया जाएगा।

टीम एक्शन

इंडिया/शिमला/चमन शर्मा

भाजपा नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर एवं प्रदेश अध्यक्ष सुरेश कश्यप ने भाजपा का मुख्यालय दीपकमल चक्रवर्ती राज्यालय में ध्वजारोहण कर भाजपा का 44 वां स्थानपन दिवस मनाया, उनके साथ भाजपा प्रदेश महामंत्री त्रिलोक साहायल विकास राज्यालय में उपस्थित हो। कार्यक्रम के उपरांत सभी भाजपा नेताओं ने बुर्वाल माध्यम से राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड़ा एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का उद्घोषण सुना। इस मौके पर भाजपा नेता ने आरोपी को नेता प्रतिपक्ष का नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर और प्रदेश अध्यक्ष सुरेश के लिए अवश्यकता दी।

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

जब पुलिस ने उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से एक प्लास्टिक का लिफाका बारामद हुआ। जांच के दौरान उस लिफ के से स्पैक बारामद हुई जोकि 15.29 ग्राम पाइ गई। मामले की पुष्टि डीपस्पी रमाकांत टाकुर ने की है। उन्होंने बताया कि पुलिस आरोपी से मामले की पूछताछ कर रही है।

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

लिया जा रहा है, जबकि पहले यह किया रुपए 10 था। वहीं इस दौरान आम आदमी पार्टी के नेता और एटी कॉर्पन बूर्यो के संयोग के नाथराम चौहान भी एसडीएम से मैलकर यांग की किया रुपए 10 किया रुपए 10 किया जाता था। वहीं डिग्गी कॉलेज विवादी लोगों से मनमाना कियारा वसूला जा रहा है। मनमाना कियारा वसूले जाने से प्रेरणा पावटा साहिब के लोगों ने एप्रिल पावटा साहिब के लोगों ने एप्रिलीएम पावटा साहिब से मुलाकात की। साथ ही उन्हें एक जापानी से भाजपा की विवादी लोगों ने एप्रिलीएम पावटा साहिब से मुलाकात की।

टीम एक्शन

इंडिया/नाहन/एसपी जैरथ

नाथराम चौहान ने बताया कि पावटा साहिब वसूले जाने से बाताया कि शिव चालक रुपए 10 किया रुपए 10 किया जाता था। वहीं इस दौरान संतुष्टिरित किया जाना चाहिए। तारूलाला से बस स्टैंड तक भारतीय स्ट्रीट विवादी लोगों ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम दिया है। उन्होंने कहा कि जयराम ठाकुर ने बताया कि जयराम ठाकुर ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम दिया है। उन्होंने बताया कि जयराम ठाकुर ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम दिया है। उन्होंने बताया कि जयराम ठाकुर ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम दिया है। उन्होंने बताया कि जयराम ठाकुर ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम दिया है। उन्होंने बताया कि जयराम ठाकुर ने एप्रिल पावटा साहिब के लिए हर व्यक्ति को नाम



# नौतोड़ मामलों का सर्वमान्य हल सुनिश्चित करेगी प्रदेश सरकार: मुख्यमंत्री सुकर्ण

टीम एक्शन

इंडिया/शिमला/चमन शर्मा  
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुकून ने कहा है कि राज्य सरकार किनोंवाले जिले में नौतोड़ भूमि मामलों के सभी पहलुओं की जांच कर इसका सर्वमान्य समाधान निकलेगा। मुख्यमंत्री ने बुधवार सायं बाहं किन्नौर बैलफेस सोसायटी के कार्यक्रम तोमर-2023 को संबोधित करते हुए कहा कि किन्नौर जिला अपनी समृद्ध संस्कृति के लिए विश्वविख्यात है और वर्तमान राज्य सरकार जनजातीय संस्कृति को बढ़ावा देने वे लिए हर सभी प्रयास सुनिश्चित हैं। ठाकुर सुखविंदर सिंह सुकून ने कहा कि प्रदेश सरकार सेवे उत्पादकों को अधिक लाभ प्रदान करने के लिए राज्य में 10 साल नियन्त्रित



बातचरण स्टोर स्थापित कर रही है ताकि उन्हें विचौलियों के शोषण से बचाकर उनके उत्पादों के लाभकारी मूल्य सुनिश्चित किए जा सकें। उन्होंने कहा कि विभाग ने इस सीधे स्टोरों की स्थापना के लिए एवं हर सभी प्रयास किन्नौर जारी कर दी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राजीव गांधी डे-बोर्डिंग स्कूल की स्थापना के लिए किन्नौर जिले में भूमि चिन्हित कर ली गई है। इस

संरक्षित करने के उद्देश से हरित बजट पेश किया है। सरकार दीर्घकालिक आवश्यकताओं के विषयत हरित ऊर्जा और विद्युत अमोनिया के उत्पादन की दिशा में प्रयास कर रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य की अर्थव्यवस्था काफी हद तक पर्यटन पर निर्भर करती है और सरकार इस क्षेत्र को प्रयोगित होने के लिए अधिसंरचना को सुधूर करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि पर्यटकों की सुविधा के लिए राज्य के सभी जिला मुख्यालयों में हेलीपोर्ट विकासित किए जाएं। इसके साथ राज्य के युवाओं के लिए रोजगार और स्टोरों के अवसर सृजित होंगे। उन्होंने कहा कि वर्तमान राज्य सरकार समाज के हर वर्ग का कल्याण सुनिश्चित कर रही है। उन्होंने कहा कि सरकार ने राज्य के पर्यावरण को

हिमाचल प्रदेश सुख-आश्रय विधेयक-2023 को वर्तमान विधानसभा सत्र में प्रस्तुत किया गया है। इससे राज्य के लाभग्र 6000 अनाधि सम्मानजनक तरीके से जीवन-यापन कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि इन बच्चों को चिल्ड्रन ऑफ द स्टेट के रूप में गोलिया जाएं। इसके अंतर्गत 27 वर्ष की आयु तक उनकी उच्च शिक्षा, जब खर्च और उन्हें आवनिर्भर बनाने के लिए सहायता प्रदान की जाएगी। मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह ने समाज में उल्लंघनीय योगदान के लिए वर्गीकृती नेगी जम्मू-कश्मीर में कार्यरत प्रशान्त आयुक जीपसटी हीर भगत नेरी सहित विभिन्न क्षेत्रों के विशिष्ट व्यक्तियों को भी सम्मानित किया।

# जादूगर शंकर समाट ने कुलदीप सिंह पठानिया से की मुलाकात



टीम एक्शन

इंडिया/शिमला/चमन शर्मा  
गत दिवस बजट सत्र के अंतिम दिन जादूगर शंकर समाट ने

कुलदीप सिंह पठानिया तथा मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुकून से विधान सभा अध्यक्ष के कार्यालय कक्ष में मुलाकात की।

इस अवसर पर लोक नियमण तथा युवा सेवायें एवं खेल मंत्री विकासदिव्य सिंह तथा विधायक नंद लाल व पूर्व विधायक तिलक राज भी मौजूद थे।

भद्रकाली में दुकानदार से 75 बोतल शराब बरामद

टीम एक्शन इंडिया/जना/राजन एक्शन

याना गरेट के तहत भद्रकाली में पुलिस ने एक दुकानदार से 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

आरोपी की पहचान सतिंद्र कुपर निवासी भद्रकाली के रूप में हुई है, जिसके खिलाफ पुलिस ने मामला दर्ज कर जांशुर पूर्ण कर दी है।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।

जानकारी के अनुसार गरेट पुलिस की टीम बुधवार देर शाम को भद्रकाली क्षेत्र में गत रक्त कर रही थी।

इस दौरान पुलिस ने गृह सूचना मिलने पर भद्रकाली में एक दुकान की तलाशी ली। जहां से पुलिस ने 75 बोतल अवैध शराब बरामद की।





# क्यों जरूरी है कैलिशयम

आजकल ज्यादातर लोगों को हड्डियों, मासंपेशियों और जोड़ों के दर्द की समस्या हो जाती है। अगर आप अपने पारंपरिक को इसलिए बचाना चाहती हैं तो रोजाना के भीजन में पर्याप्त मात्रा के कैलिशयम युक्त चीजों जैसे जहर शामिल करें। केवल जहरी ही जहर शामिल करें।

जिन प्रोत्तक गतियों से मानव शरीर की समस्या होती है। कैलिशयम उड़ान का पहला घटक है। कारबन, लाइडोजन और नाइट्रोजन के बाद शरीर में कैलिशयम की मात्रा समस्या अधिक होती है। इसमें से 90 प्रतिशत कैलिशयम हड्डियों व जांतों में पाया जाता है। इसको कुछ मात्रा हमारे रक्त में भी होती है। इसके अलावा मसिल्क और सैरोस्ट्राइल फ्लूइड में व स्तन प्रतिशतों से स्वास्थ्य दश में भी कैलिशयम होता है।

कैलिशयम के कार्य  
कैलिशयम से निर्विध हड्डियों व जांतों से भी बचाया जाता है। यह नवीन सिलिंग के माध्यम से हमारी मासंपेशियों को गतिशील तथा स्थायी होता है। इसके अलावा मसिल्क के सैरोस्ट्राइल फ्लूइड में व स्तन प्रतिशतों से स्वास्थ्य दश में भी कैलिशयम होता है।

कैलिशयम के कार्य  
कैलिशयम से निर्विध हड्डियों व जांतों से भी बचाया जाता है। यह नवीन सिलिंग के माध्यम से हमारी मासंपेशियों को गतिशील तथा स्थायी होता है। इसके अलावा मसिल्क के सैरोस्ट्राइल फ्लूइड में व स्तन प्रतिशतों से स्वास्थ्य दश में भी कैलिशयम होता है।

बच्चों ऊपर में कैलिशयम  
30 लाल की ऊपर तक हड्डियों पूरी तरह विकसित हो

जाती है, लेकिन शरीर को कैलिशयम की जरूरत तभी भी होती है। 40 वर्ष की उम्र के खाल विशेष में मैनोपैच की अवस्था आती है। इस समय उन्हें प्रतिविन 1500

मिला कैलिशयम जी कीमी से हड्डियों कमज़ोर होती है और अस्ट्रियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है। अतः आप अपने रोजाना के खालपान में पर्याप्त मात्रा में कैलिशयम युक्त चीजों जैसे जहर शामिल करें। नियमित एस्ट्रोरसाइज भी आपके लिए फायदेमंद साक्षित होगा।

प्रमुख लोत  
दूध और उससे बनी जौजी जैसे— दही, पनीर और चीज़ अदि का सेवन करें। औसतन एक गिलास दूध में 300 मिलीलीटर कैलिशयम होता है। संकेत रंग के सभी फलों और सब्जियों जैसे—केला, नारियल, शरीरी, अमरुद, गोंधी और मूली आदि में पर्याप्त मात्रा में कैलिशयम पाया जाता है।

कैसे करें सेवन  
इम जिताना कैलिशयम भोजन के माध्यम से लेते हैं, उसमें से मात्र 30 प्रतिशत ही मेटाबॉलिज्म के माध्यम से हम तक पहुंच पाता है। शेष कैलिशयम उस्तर्वन की प्रक्रिया द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। हमारे शरीर में कैलिशयम के अवशेषण और उसके पाचन के लिए गतिशील विद्युत जीवों की भी आवश्यकता होती है। अतः तौ पर सभी कैलिशयम युक्त खाद्य पदार्थों में गोलीरस भी पाया जाता है। इसलिए अलग से फास्फोरेस के सेवन की जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन हड्डियों के लिए चिदमन जी बहुत जरूरी है। इसकी प्रक्रिया के लिए प्रतिविन 1500 मिलीलीटर का सूखा लूज़ फिटिंग वाले कॉर्टन के आगामी अडार्टिफिट्स पहले।

● चंदन के पावडर का फैसल पैक लगाएं। चंदन त्वचा को चमक देने के साथ ठंडक का एहसास करता है। यह पर्सीने से भी गहरा दिलाता है। ● नीम की पत्तियों उड़ाकलकर, उसके पानी को ठंडा करके रखें और उसी से हाथ-मूँह धोएं। नीम में मीजूर पैंटी बैकटीरिया तथा त्वचा को धूमियों के सेवन करते हैं। ● नीम की लत्वाको गर्म हवाओं के असर से बचाने के लिए तारक वस्त्र वर्षा वाले अवश्यक हैं। यह पर्सीने से भी गहरा दिलाता है। ● वैसे फल जिनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो, जैसे—खीरा, ककड़ी, तरबूज, संतरा और

# हेल्थ लाई दिल के लिए दांतों का रखे खायाल

दिल के लिए दांतों का रखे खायाल यह बात सुनने में अटपटा लग सकती है कि दांतों से दिल का भी गहरा रिस्ता है, लेकिन अब तक कि एग शोधों से यह प्रमाणित हो चुका है कि दांतों में होने वाली जोई भी तकलीफ दिल की बीमारी का संकेत हो सकती है। अपने दिल को बीमारियों से बचाने के लिए तात्परी की बोली जाती है। एंटी सुख उड़ान एस्प्रेस, योग, वायोग-जायग, खाने में धी-तेल का कम से कम इस्तेमाल, हड्डी सब्जियों का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

क्या है बच्चह

दूध और उससे बनी जौजी जैसे— दही, पनीर और चीज़ अदि का सेवन करें। औसतन एक गिलास दूध में 300 मिलीलीटर कैलिशयम होता है। संकेत रंग के सभी फलों और सब्जियों जैसे—केला, नारियल, शरीरी, अमरुद, गोंधी और मूली आदि में पर्याप्त मात्रा में कैलिशयम पाया जाता है।

कैसे करें सेवन  
इम जिताना कैलिशयम भोजन के माध्यम से लेते हैं, उसमें से मात्र 30 प्रतिशत ही मेटाबॉलिज्म के माध्यम से हम तक पहुंच पाता है। शेष कैलिशयम उस्तर्वन की प्रक्रिया द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। हमारे शरीर में कैलिशयम के अवशेषण और उसके पाचन के लिए गतिशील विद्युत जीवों की भी आवश्यकता होती है। अतः तौ पर सभी कैलिशयम युक्त खाद्य पदार्थों में गोलीरस भी पाया जाता है। इसलिए अलग से फास्फोरेस के सेवन की जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन हड्डियों के लिए चिदमन जी बहुत जरूरी है। इसकी प्रक्रिया के लिए प्रतिविन 1500 मिलीलीटर का सूखा लूज़ फिटिंग वाले कॉर्टन के आगामी अडार्टिफिट्स पहले।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने खानपान में हाईकार्बन फूल और चीज़ आदि का सेवन करें। ऐसे ताजे फल जिनमें बचाने में दांतों को धी-तेली में होने वाली पड़ती है, ऐसे—गाजर, मूली, चुकंदर और सेब का सेवन आदि। लेकिन यह बात बहुत कम लोगों को मालूम है कि अगर दांतों की सीधी देखापाल की जाए तो इस समस्या से बहुत आसानी से बचा जा सकता है।

● अपने





## दाने-दाने का मोहताज पाकिस्तान, प्री राशन बांटने में हो रही धोखाधड़ी, ग्रामीणों ने लगाया आरोप

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के मनसेहा गांव के लोगों ने प्रशासन पर फौंसी में गश्न बांटने के दौरान धोखाधड़ी करने का आरोप लगाया है। ग्रामीणों का कहना है कि सरकार जरूरतमंद परिवारों के लिए आठे को सुनप में बंटवारी है, लेकिन कुछ लोग गलत तरीके से इसे बाट रहे हैं।

400 परिवारों के लोगों को नहीं मिल रहा आठा

जुलू गांव परिषद के ग्रीष्मान्तर कारबाह अहमद ने कहा कि कुछ लोग जिला प्रशासन के आठा वितरकों के साथ भिन्नकर काम कर रहे हैं। इसकी बताई से गांव के 400 परिवारों को उनका गश्न नहीं मिल पा रहा है। उन्होंने कहा कि जब लोग अपने हक का गश्न लेने पहुंचे तो वहां मौजूद बाटा वितरकोंने वह करकर मना कर दिया कि उनका बैग पहले ही ले जाता जा चुका है। अहमद ने कहा कि जुलू, चोहारा, बस्द और असपास के इलाकों में ज्ञानदात लोगों को उनका गश्न नहीं मिल पा रहा है।

एक अंग्रेज को तुर्क थी भगदड़ की घटना

गैरितान है, इससे पहले एक अंग्रेज को पाकिस्तान के करची में पोंग गश्न को लेकर भगदड़ मच गई थी। इस भगदड़ में मरने वालों की संख्या 12 बताई गई थी। इसमें 9 महिलाएं शामिल थीं। दूसरे असल, पाकिस्तान के सिंध प्रांत के करची के नारिस चौरी में रांगाई कारखाने में गैरियों को पोंग का गश्न बाटा जा रहा था। इसी घैरून भगदड़ मच गई थी। इसमें दर्जन भर लोगों की मौत और कई लोग शायदी हो गए थे।

## रिचर्ड वर्मा ने विदेश मंत्रालय में प्रबंधन-संसाधन उपमंत्री के रूप में ली शपथ, भारत में रह चुके हैं राजदूत

वाशिंगटन। भारत में अमेरिका के पूर्व राजदूत रिचर्ड वर्मा ने विदेश विभाग में प्रबंधन और संसाधन उपमंत्री के उपमंत्री का कार्यालय सभाल लिया है और इस प्रकार वह विदेश विभाग में स्वर्णी रैंक वाले भारतीय-अमेरिकी बन गए हैं। विदेश मंत्रालय में शीर्ष पद वाले लोग अपने बाहर के लिए दूरी से कहा कि विदेश मंत्रालय में वापसी करना समान की बात है।

अमेरिकी सीनेट ने पिछले महीने की थी पृष्ठि

विदेश मंत्रालय के प्रबंधन और संसाधन उपमंत्री को अमेरिका में विदेश मंत्रालय के मूल्य परिचालन अधिकारी (सीओओ) के रूप में जाना जाता है। 54 वर्षीय वर्मा एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं। वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए अमेरिकी सीनेट ने पिछले महीने 26 के मुकाबले 67 मतों से मंजुरी दी थी। वर्मा ने 16 जनवरी, 2015 से 20 जनवरी, 2017 तक भारत में अमेरिकी राजदूत के रूप में कार्य किया था और वर्तमान में वह मास्टरकार्ड में मूल्य कानूनी अधिकारी और वैश्वक सार्वजनिक नीति के प्रमुख थे।

ओवामा प्रशासन में भी कह चुके हैं काम

ओवामा प्रशासन के द्वारा वर्मा ने विदेश मंत्रालय के विधायी ममलों के सहायक वर्षीयों के रूप में भी कार्य किया था। इसमें पहले अपने कारियर में वह अमेरिकी सीनेटर का सचिव, अल्पसंखक के नेता और अमेरिका की सीनेट के तत्कालीन बहुमत के नेता रह चुके हैं।

## डोनाल्ड ट्रंप ने खुद पर लगाए आरोपों को बनाया स्थियारी हथियार, राष्ट्रपति चुनाव के लिए बनाई यह रणनीति

वाशिंगटन। डोनाल्ड ट्रंप के बारे में जो लोग जानते हैं उन्हें यह जानकर आश्चर्य नहीं होगा कि वह अपनी मार्केटिंग के लिए कुछ भी कर सकते हैं। ट्रंप ने खुद पर लगाए आरोपों को लेकर एक खास रणनीति बनाई है, जिसका इस्तेमाल वह राष्ट्रपति चुनाव के लिए कर रहे हैं। उनकी बेबासाइट पर एक टीवीस्टर लॉन्च की गई है, जिसमें लिखा है कि वहां राजदूत एवं विदेश विभाग के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं। वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए अमेरिकी सीनेट ने पिछले महीने 26 के मुकाबले 67 मतों से मंजुरी दी थी। वर्मा ने 16 जनवरी, 2015 से 20 जनवरी, 2017 तक भारत में अमेरिकी राजदूत के रूप में कार्य किया था और वर्तमान में वह मास्टरकार्ड में मूल्य कानूनी अधिकारी और वैश्वक सार्वजनिक नीति के प्रमुख थे।

डोनाल्ड ट्रंप को खुद पर लगाए आरोपों को बनाया स्थियारी हथियार, राष्ट्रपति चुनाव के लिए बनाई यह रणनीति

वाशिंगटन। डोनाल्ड ट्रंप के बारे में जो लोग जानते हैं उन्हें यह जानकर आश्चर्य नहीं होगा कि वह अपनी मार्केटिंग के लिए कुछ भी कर सकते हैं। ट्रंप ने खुद पर लगाए आरोपों को लेकर एक खास रणनीति बनाई है, जिसका इस्तेमाल वह राष्ट्रपति चुनाव के लिए कर रहे हैं। उनकी बेबासाइट पर एक टीवीस्टर लॉन्च की गई है, जिसमें लिखा है कि वहां राजदूत एवं विदेश विभाग के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं। वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं। वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वाशिंगटन। ओवामा राजीवी में भी कह चुके हैं काम

वाशिंगटन। ओवामा राजीवी में भी कह चुके हैं काम

वाशिंगटन। ओवामा राजीवी में भी कह चुके हैं काम

वाशिंगटन। ओवामा राजीवी में भी कह चुके हैं काम

वाशिंगटन। ओवामा राजीवी में भी कह चुके हैं काम

## कनाडा में हिंदू मंदिर पर हमला, तोड़फोड़ कर लिखे भारत विरोधी नारे

ओवामा। कनाडा में हिंदू मंदिरों को निशाना बनाया जाना नहीं रुक रहा है। इस बार विंडसर के एक हिंदू मंदिर पर हमला कर वहां तोड़फोड़ की गई।

जानवारी के अनुसर विंडसर के ब्री स्ट्रीमी नारियन मंदिर में वह हमला हुआ है। मंदिर में तोड़फोड़ कर लिखियां लिखा गया है। साथ ही मंदिर की दीवारों पर भारत और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के खिलाफ आपातकानक नारे लिखे गए हैं।

जानवारी के अनुसर विंडसर के ब्री स्ट्रीमी नारियन मंदिर की दीवारों पर भारत विरोधी नारे के साथ खालिसान स्मरण में नारे लिखे गए हैं। मंदिर प्रबंधन के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानवाकिं और कार्यकारी अधिकारी रह चुके हैं।

वर्मा की नियुक्ति बनाने के लिए एक बकील, जानव

## संजू सैमसन ने कहा, इस कारण हार का सामना करना पड़ा

गुबाहाटी। राजस्थान गेंवलस के कासान संजू सैमसन ने कहा कि बीच के ओरों में लेख गड़बड़ाने से उनकी टीम को झिंडियन प्रीमियर लीग में पंजाब किंस के हाथों पांच रन से करीबी हार का सामना करना पड़ा। राजस्थान गेंवलस की टीम 198 रन के लक्ष्य का पांच करते हुए अधिक में सात विकेट पर 192 रन ही बन पाई सैमसन ने मैच के बाद संघर्षदाता सैमसन में कहा, 'हमने बास्तव और अच्छी शुहआत की थी। हमने पारवर ले में अच्छा खेल दिखाया था। बीच के ओरों में हमें कुछ बांड़ी की उम्मीद थी कि बास्तव में अच्छी गेंदबाजी की मुझे लक्ष्य है कि यहाँ पर हमारी लय थोड़ा गढ़बढ़ा गई थी।' उन्होंने कहा, 'हमने रन रेट बढ़ने के बावजूद अधिकर में अच्छा प्रदर्शन किया और मैच को करीबी बना दिया। हमें जीत के लिए कठिन एक छक्के की जरूरत थी।' इस बीच पंजाब किंस के बलेबाजी को बास्तव कासान ने युवा बलेबाज ग्रीष्मसिमान सिंह की जमकर प्रशंसा की जिन्होंने कासान शिखर घटन के साथ पारी का आगामी करते हुए 34 गेंदों पर 60 रन की तुफानी पारी खेली। जाफर ने कहा, 'वह (ग्रीष्मसिमान) शानदार खिलाड़ी है लेकिन आप कितने भी अच्छे खिलाड़ी हो अपको अपने प्रदर्शन में निरंतरता रखनी होती है ताकि वह अधिक खेलकर खेल सके।' उन्होंने कहा, 'वह अच्छा खिलाड़ी है और वह देखकर अच्छा लगा है कि वह बेहतर प्रदर्शन कर रहा है। वह हमारे संकेत हैं क्योंकि हमारे पास जीनी बेप्रस्तो नहीं है।'

नायन एलिस ने 4 विकेट घटका कर जिताया नैप, बोले - मेरे लिए इस गेंद ने वास्तव में आंख काम किया

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग में पंजाब किंस ने रोमांचक मैच में राजस्थान गेंवलस को 5 रनों से मात दी। मैच में फले बलेबाजी करते हुए पंजाब ने 198 रनों का लक्ष्य रखा था, जिसके जबाब में राजस्थान 20 ओर में 7 विकेट के तुकासान पर 192 रन ही बना पाई। इस मैच में पंजाब की जीत के सबसे बड़े ही नायन एलिस ने जीत, जिन्होंने 4 ओर में 30 रन देकर 4 विकेट घटका। एलिस को इस प्रदर्शन के लिए एलिस दैनिक और दैनिक पुरस्कार से नवाजा गया। इस पुरस्कार को पाने के बाद एलिस ने कहा, 'क्सी जीत हासिल करने के लिए इ

उत्साहित हूं, यह पुरस्कार पाकर खुश हूं, लेकिन टीम के नजरिए से जीत हासिल करना अच्छा है। टी20 में हर गेंद बद्धने रखती है, पल में बने रहना बास्तव में महत्वपूर्ण है। जब मैं गेंदबाजी कर रहा था तो मैं अपनी विविधताओं को ठेक करने की कोशिश कर रहा था और पाना कर रहा था कि उस समय सबसे अच्छी गेंद जौन सी थी। मेरे लिए वह क्रॉस-सीम है और इसने आज रात बास्तव में अच्छा काम किया।'

योनी-रैना सहित पांच भारतीयों को एग्जीसी थी जारीगन नायन सदस्यता, 19 विकेटों को निला सम्मान

नई दिल्ली। विकेट के मकान लॉइंस के विकेट मैदान पर स्थित प्रिलिंग्टन मेरिलिंग्टन विकेट कल्प (एम्सीसी) ने पूर्व भारतीय कासान महेंद्र सिंह धोनी समेत पांच भारतीय विकेटों को अपनी आजीवन मानन सदस्यता प्रदान की है। धोनी के अन्तर्वाना युवराज सिंह, सुरेश रैना, मिलाली राज और जूलन गोल्डमैन को यह सम्मान दिया गया है। एम्सीसी के सीईओ गौह लेवेदर ने कूल 19 विकेटों को यह सदस्यता दिलाकर अंतर्राष्ट्रीय विकेट में दिए एवं योगदान को खान में रख्खारी दी। सदस्यता पाने वाले में विकिंग अफ्रीका के केंट स्टेन, इंग्लैंड के केंट पीटरसन, और एम्सीसी योगदान के मोहम्मद हासिन, बांगलादेश के मशराफी मर्फूज और न्यूजीलैंड के रीस टेलर प्रमुख हैं। कलब की छिक्कट स्थिति आजीवन सदस्यता के लिए खिलाड़ियों के नामांकन की 'खेल के कुछ महान खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर' की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता के साथ मान्यता दी गई है। बुलन गोस्मायी, जिन्होंने पिछले साल लॉइंस में इंग्लैंड बास्तव भारत मिलान चैम्पियन डॉक्टर से खिलाड़ियों के लिए इंग्लैंड अंतर्राष्ट्रीय करियर की मानकता के रूप में मानी है। सदस्यता उन विकिंगों को भी दी जाती है जिन्होंने कलब वा खेल में असाधारण योगदान दिया है। पांच भारतीय खिलाड़ियों को मानन जीवन सदस्यता

