

यातायात व्यवस्था को सुगम बनाने के लिए उठाए जाएं सभी कदम: डीएम

निर्देश

► जिलाधिकारी ने बैठक लेते हुए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये निर्देश

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया

जनपद में यातायात व्यवस्था को और अधिक सरल, सुगम और व्यवस्थित बनाने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाये जाएं। यह निर्देश जिलाधिकारी धीरेज रिहंग गवर्नर ने जिलाधिकारी कार्यालय में बैठक लेते हुए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

जिलाधिकारी गवर्नर ने कहा कि नेशनल हाईवे के किनारों से



अतिक्रमण को हटाया जाये और अतिक्रमण के सम्बन्ध में न्यायालय की ओर से जारी आदेशों का भी अनुपालन हस्तित किया जाये। उन्होंने निर्देश दिये कि अतिक्रमण हटाने से पूर्व की तथा अतिक्रमण हटाने के बाद की पोलिट्राफ़ी अवश्य कराई जाये। उन्होंने निर्देश लिए हैं कि विकास अनवरत चरने वाली सतत प्रक्रिया है। इस वर्ष कावड़ मेले को पिछले वर्ष की तुलना में और अधिक सुविधाजनक बनाया जाये। उन्होंने

निर्देश तकरे हुए कहा कि बाहर से आगे वाले व्यक्तियों को पार्किंग अद्यता करने के लिए विभिन्न चिह्नित स्थानों पर पार्किंग और विभिन्न स्थानों के दिशासुचक रेटेरिप्लेटिंग हॉर्डिंग्स लगाने के निर्देश नगर निगम तथा एनएच के अधियंताओं को दिये। उन्होंने रोडी बैलवाला चौकी के सामने दिशासुचक साइन बोर्ड लगाने के निर्देश सम्बन्धित अधिकारियों को दिये। उन्होंने एनएचआई, लोनिवि और पुलिस विभाग के अधिकारियों को सुनक्त निरीक्षण करने के निर्देश दिये। उन्होंने पार्किंग तथा यातायात व्यवस्था को और अधिक सरल व सुलभ बनाने के लिए पतनदीप कहा कि विकास अनवरत चरने वाली सतत प्रक्रिया है। इस वर्ष कावड़ मेले को पिछले वर्ष की तुलना में और अधिक सुविधाजनक बनाया जाये। उन्होंने पतनदीप पार्किंग

न्यूज पलैश

बैस्ट वैल्यू फॉर मनी ह्यूएसयूवील्स बनी एमजी हेक्टर, नीलसनआईक्यू के सर्वे में हासिल की टॉप रैंकिंग

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया

100 सालों की समृद्ध विरासत वाले विटिश ऑटोमोबाइल ब्रांड एमजी (मॉरिस गैरेज), मोटर इंडिया की फ्लैगशिप एसयूवी हेक्टर, एसयूवी सेमेंट वेस्ट वैल्यू की बैनरी है। यह कम्फर्टबल राइड है की पेशेक शर्करा करते हुए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

नीलसनआईक्यू सर्विस कार्स्ट सर्वे में पांपुल वैचेक कारों और कॉम्पैक्ट एसयूवी के बीच ओपरेशन कॉर्स्ट के लिए टॉप रैंकिंग हासिल की है। इसके अतिरिक्त, ड्रूप्स के विशेषण में भी हेक्टर को रीसेल वैल्यू, प्लूब एफिशिएंटी/इंधन दस्तावेज और कस्टमर सेटिंग्स/कॉर्स्ट के साथ सुनियोजित हैं। इसके अतिरिक्त, ड्रूप्स के विशेषण में भी हेक्टर को रीसेल वैल्यू, प्लूब एफिशिएंटी/इंधन दस्तावेज और कस्टमर सेटिंग्स के साथ सुनियोजित हैं।

नीलसनआईक्यू सर्विस कार्स्ट सर्वे में जनरल से अगस्त 2021 के बीच खरीदी गई एसयूवी और हेचेक कारों का विशेषण किया जाये और अप्रैल तक 3-5 नियमित सर्विसेस पूरी कीं पेटेल मॉडल के लिए, जहां एमजी हेक्टर को कुछ प्रमुख हेचेक सहित सर्वेक्षण किए गए। अन्य सभी व्हीकल्स के बीच अफडीबल कॉर्स्ट और ओपरेशन के मामले में अग्रीयी कार के रूप में स्थान दिया गया। इसके अतिरिक्त, ड्रूप्स के विशेषण में भी हेक्टर को रीसेल वैल्यू, प्लूब एफिशिएंटी/इंधन दस्तावेज और कस्टमर सेटिंग्स/कॉर्स्ट के साथ सुनियोजित हैं।

इस उपलब्ध पर एमजी मोटर इंडिया के चीफ कर्मसूल ऑफिसर, संतिरद सिंह बाजावा ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

फाइनोटेक्स के मिक्रोलिमिटेड को संभावित अधिग्रहण के लिए अग्रिम चर्चा हेतु मंजूरी प्राप्त हुई

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया

फाइनोटेक्स के मिक्रोलिमिटेड (बीएसई: 533333, एनएसई: एफसीएल), एक लीडिंग स्पेशल कैमिकल प्रोड्यूसर, ने घोषणा की है कि उसे प्रेस्फॉर्सिंग का लिए बोर्ड और डायरेक्टर्स के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एसयूवी पर्सन्ड करने वाले भारतीय लोगों के बीच अपनी खास जगह बनाई है। एमजी हेक्टर ने एप्रैल में बैलवाला रेस्टोरेंट के लिए एनएचआई, लोनिवि और नगर निगम के अधिकारियों को दिये।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया के अधिकारी ने कहा कि एमजी हेक्टर ने लॉन्च के बाद से ही एस



सत्तू ठंडा-ठंडा, कल-कल

"रेडी टू इंट" के इस दौर में भारत में कई ऐसे संयोजन हैं, जो इस श्रेणी में रखे जा सकते हैं। इनमें से एक ही सत्तू। यह एक ऐसा आहार है, जो न सिर्फ खाना बनाने से आजादी देता है, बल्कि ठंडा, स्वास्थ्यवर्धक और चमत्कारिक रूप से पौष्टिक होता है। चर्चे और जौ से बना सत्तू पेट के लिए काफ़ी पायदेमद होता है। मौजूदा दौर की लाइफस्टाइल में प्रतिस्पर्धा से उत्पन्न तनाव, बाहर का मिर्च-मसाले वाले खाने से हाइपर-एसिडिटी का खतरा रहता है। "हरी, बरी और करी" से लिवर और किडनी पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इससे पेट में पेपटिक ग्राह्य से जॉ गैस्ट्रिक जूस का रिसाव होता है उससे पाचलतंत्र का कबाड़ा हो जाता है। सत्तू गैस्ट्रिक जूस को कम करने में कारगर होता है।

कई रोगों को दूर भगाए

आयुर्वेद से जुड़े विशेषज्ञ बताते हैं कि चर्चे में प्रोटीन की मात्रा अधिक होने के कारण यह लीवर के लिए काफ़ी लाभदायक माना जाता है। चर्चे से सत्तू बनने के बाद उसका गुण भी बदल जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि सत्तू गैस्ट्रोइंट्रोटाइटिस से पीड़ित व्यक्ति के लिए काफ़ी कारगर होता है। अधुनिक दिनचर्या में तो इस बीमारी से लगभग 90 प्रतिशत लोग पीड़ित हैं। सत्तू आहार है, औपचार्य नहीं, इसीलिए इसका साइड इफेक्ट भी नहीं होता। जौ और चर्चे के मिश्यारस से बने सत्तू को पीने से मधुमेह रोग दूर करने में मदद मिलती है। इसे पानी में घोल कर पीने से यह तुरंत पचने के बाद ऊर्जा व शक्ति देता है। यह कफ, पित्त, थकावट, भूख, च्यास और अंखों की बीमारी में लाभकारी है। डॉक्टरों की मानें तो यह पेट के रोगों के लिए भी रामबाण है। चर्चे का सत्तू गरमी में पेट की बीमारी और तापमान को नियंत्रित रखने में मदद करता है। अल्पाहान में सत्तू का प्राचीन काल से मूल्य रखा रहा है। यह शरीर के पोषण के साथ-साथ मोटापा भी नियंत्रित रखता है। मौजूदा समय में सत्तू की उपयोगिता भले ही महत्वपूर्ण हो, लेकिन इसके चाहने वाले कम होते जा रहे हैं। फास्ट फूड के दौर में सत्तू का महत्व कम हो रहा है, लेकिन मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार के ग्रामीण इलाकों में गर्मियों में लोग सत्तू का इस्तेमाल खूब करते हैं।

फायदे ही फायदे

-सत्तू का सेवन चीनी और धी के साथ करना ज्यादा लाभदायक होता है। इसे गर्मी में खाने से लू नहीं लगती। -यह प्रोटीन का बेहतर स्रेत है और प्रोटीन लीवर को मजबूत रखता है। -इसमें प्राकृतिक रूप से रक्तशोधन का गुण होता है, जिसकी वजह से खून की गड़बड़ियों से बचाव होता है। -पेट में एसिड बनने से भी रोकता है सत्तू। -जौ और चर्चे का सत्तू मधुमेह में भी लाभकारी है। -सत्तू आहार है, इसलिए इसका साइड इफेक्ट भी नहीं होता। -सत्तू को पानी के साथ लेने से मॉइस्चर लेवल बढ़ता है, जिससे पेट ठंडा रहता है। चर्चे के सत्तू में मूँग और सोया मिला लेने से सत्तू सेहत के लिए और ज्यादा फायदेमंद हो जाता है।



आज का दैशिकल

छू चे थो ली लू ले लो आ
योजना क्रियान्वयन के लिए समय अच्छा व सकारात्मक परिणाम देने वाल बन रहा है। कारोबारी काम में नवीन तालिमेल और समन्वय बन जाएगा। जीवन साथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा सके काम में लाभ मिल जाएगा। आत्मचिन्तन को बिना कार्य बोना। शुभांक-5-7-9

च्युपसाय में प्रतिरक्षित प्रेरणा बन करते हैं। समय व्यवहारी सिद्ध होता है। लूटे देके को जाही होनी। दियाग में निरूपल तर्क-कूटक दौड़ होते हैं। महाराष्ट्र कार्यों को समय पर बना ले तो अच्छा हो जाएगा। व्यापक मध्यम रहेगा। व्यापक में स्थिति नहीं होती है। शुभांक-4-6-8

लाभदायक कार्यों को चैलाएं प्रबल होंगी। मान-सम्मान बढ़ाया। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापक व व्यवसाय में अन्य देने से सफलता मिलेगी। कामकाज में आज लोअर दूर होके प्रति को गति मिल जाएगा। धार्मिक यात्रा को योग बना है। शुभांक-5-7-9

सै-सपाटे में समय अतीत होगी। मान-सम्मान मिल जाएगा। अच्छे कार्यों के लिए गति को मान सुनेगा। सैरों से बढ़ती होनी। उपने मित्र के कारण कार्य बढ़ायेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। आर्थिक लाभ होते हैं, किये गए कार्यों का नकाल प्रीफिल मिलेगा। शुभांक-2-5-8

कर्क
ही हूँ है हो डा डी हूँ है हो

लाभदायक कार्यों को चैलाएं प्रबल होंगी। मान-सम्मान बढ़ाया। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। अर्थिक लाभ होते हैं, किये गए कार्यों का नकाल प्रीफिल मिलेगा। शुभांक-4-6-8

लाभदायक कार्यों को चैलाएं प्रबल होंगी। जीवन साथी अथवा यार-दोस्तों की जिम्मेदारी अब तुम्हारी है।

नवयुवती पत्नी तुमक उठी, 'तो फिर मैं अपना मंक-अप कब करूँगी?'

कर्क
ही हूँ है हो डा डी हूँ है हो

आजीवन कैंचारा रहने का फैसला करने और फिर उस पर डटे रहने वाले व्यक्ति ने साक्षात्कार के समय अपने उस फैसले का कारण कुछ इन शब्दों में बद्यान किया-

'मैं विवाह के लिए तैयार था, बल्कि विवाह का सारा इत्तजाम हो चुका था कि एक दिन मैं अपने समूक को अपनी होने वाली सास के हाथ से पिटते हुए देखा और नसीहत ग्रहण कर ली।'

कर्क
दो पां पी पू घ ण रे पौ

**प्रेमिका ने बेरोजगार प्रेमी से बढ़े प्रेम से पूछा— 'तुम निकट भवित्व में क्या बनना पसंद करोगे?'
बेरोजगार प्रेमी ने तड़पे जबाब दिया— 'तुम्हारा पाति.'**

कर्क
तो ना नी जू ने जो य थी यू

ज्यावदाने का देखा बढ़ेगा। जीवनसाथी का पायार्स लाभदायक होगा। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। हित के काम में आज ही वार्षा मध्यम व्यापार दूर हो जाएगी। अपने काम आसानी से बनते चले जाएंगे। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। शुभांक-3-5-7

कर्क
ये यो भा भी भू खे खो जा जी

जीवनसाथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा सके काम में लाभ मिल जाएगा। एकांकों की जीवनसाथी अथवा यार-दोस्तों से लाभ प्राप्त होता है। गजबकीय कार्यों को लाभ मिल जाएगा। अपने काम बनाने से बनते चले जाएंगे। साथ ही आगे के लिए रसाया भी पीना जाएगा। शुभांक-4-6-7

कर्क
जीवन साथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा सके काम में लाभ मिल जाएगा। एकांकों की जीवनसाथी अथवा यार-दोस्तों से लाभ प्राप्त होता है। गजबकीय कार्यों को लाभ मिल जाएगा। अपने काम बनाने से बनते चले जाएंगे। साथ ही आगे के लिए रसाया भी पीना जाएगा। शुभांक-5-7-9

हंसी के ३ फूवारे

एक प्रत्याशी ने अपने परिचय बोर्ट के घर जाकर कहा, 'भैया, खुलाल रखना, मैं खड़ा हूँ।'

बोर्ट ने कोने में रखी कुर्सी की ओर संकेत करते हुए कहा, 'आप खड़े रखें हैं, बैठ जाइए।'

आदमी ने अपनी विवाहिता नवयुवती से बढ़े प्यार से कहा, 'अब यह घर तम्हारा है, हर पल इसे सजाने-संवारन की जिम्मेदारी अब तुम्हारी है।'

नवयुवती पत्नी तुमक उठी, 'तो फिर मैं अपना मंक-अप कब करूँगी?'

आजीवन कैंचारा रहने का फैसला करने और फिर उस पर डटे रहने वाले व्यक्ति ने साक्षात्कार के समय अपने उस फैसले का कारण कुछ इन शब्दों में बद्यान किया-

'मैं विवाह के लिए तैयार था, बल्कि विवाह का सारा इत्तजाम हो चुका था कि एक दिन मैं अपने समूक को अपनी होने वाली सास के हाथ से पिटते हुए देखा और नसीहत ग्रहण कर ली।'

प्रेमिका ने बेरोजगार प्रेमी से बढ़े प्रेम से पूछा— 'तुम निकट भवित्व में क्या बनना पसंद करोगे?'
बेरोजगार प्रेमी ने तड़पे जबाब दिया— 'तुम्हारा पाति.'

काकुरो पहेली - 4056



सूडोकु - 4056



■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जानी आवश्यक हैं।
■ प्रत्येक 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो। इसका अपना खंड अंकों का आपड़ा नहीं सकता।
■ पहेली का केवल एक ही हल है।

सेवन में आसान

इसका सेवन इतना आसान है कि कहीं भी किसी भी परिस्थिति में इसे कुछ ही देर में बनाकर खाया जा सकता है। इसे घोलक पीले लो। गुंधकर पीस बनाकर खा लो। सत्तू में मौद्रज रेशें में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, स्टार्च तथा खनिज पदार्थ होते हैं। जौ एवं चर्चे से निर्मित सत्तू का सेवन करने पर भूख तो शांत होती है। साथ ही लंबे समय तक क्षुधा शांत रहती है। साधारणतया सत्तू में गुड़ या शकर पानी में घोलक सेवन किया जाता है। दायबिटीज के रोगी चाहें तो गुड़ या शक

