

भगवतों को हमेशा शुभ फल

प्रदान करती है माँ कालारात्रि



नवरात्रि के सातवें दिन माँ कालारात्रि का पूजन किया जाएगा। इस दिन साधक का मन सहस्र चक्र में स्थित होता है। ये दुर्घट का संहार करती है। इका रूप देखने में अपने भक्तों को हमेशा शुभ फल प्रदान करती है, इसलिए इह शुभंकरी भी कहा जाता है। इका गर्व काला है व तीन नेत्र हैं, माँ के केश खुले हुए हैं और गले में मुंड की माला धारण करती है। ये गर्भ (गधा) की सवारी करती है। इनके नाम का उच्चारण करने मात्र से बुरी शक्तियां भयभीत होकर भग जाती हैं। भोज एक पौराणिक कथा के अनुसार, एक तर्कीज नाम का रक्षण था। मन्त्र से साथ देवता भी इससे परेशन थे रक्षण दानव को विशेषा यह थी कि जैसे ही उसके रक्त की बूंद धरती पर गिरती तो उसके जैसा एक और दानव बन जाता था।

'वर्गांठ कंप्यूटिंग आधारित दूरसंचार  
नेटवर्क का परिचालन शुरू'

टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली  
देश का पहला वर्गांठ कंप्यूटिंग  
आधारित दूरसंचार नेटवर्क का  
परिचालन शुरू हो चुका है। राजधानी

दिल्ली के सीजीओ कॉम्प्लेक्स  
एनआईसी ऑफिस के लिए यह सर्विस  
शुरू की गई है। कंपनी दूरसंचार मंत्री ने शोमवार को  
बताया कि देश में वर्गांठिंग आधारित पहला  
दूरसंचार नेटवर्क लिंक शुरू हो चुका है। वैष्णव पहले  
अंतर्राष्ट्रीय वर्गांठ एनकेल को सांखित करते हुए यह  
बात की। अपने सांखित में उहाने बताया कि राष्ट्रीय  
राजधानी में संचार भवन और सीजीओ कॉम्प्लेक्स स्थित  
राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केंद्र (एनआईसी) के बीच वर्गांठ  
कार्यनिक शक्ति की शुरुआत हो गई है।

कर्नाटक ने येदियुरप्पा के घर  
पथराबाजी

टीम एक्शन इंडिया/शिवमोगा  
कर्नाटक में सोमवार को आश्रम के मुद्दे  
पर पूर्व मुख्यमंत्री वीएस येदियुरप्पा के  
घर पर पथराबाजी हुई। बंजरा और भोजी

समुदाय के लोगों ने शिवमोगा में  
येदियुरप्पा के घर और दफतर के बाहर  
हिंसक विरोध प्रदर्शन किए। इसके बाद इलाके में 144  
लागू कर दी गई है। राज सचिव ने फैसला किया है कि  
शेड्यूल अवास (एससी) की नीति वाले आश्रम को इस  
वर्ग की अलग-अलग वर्गों में बांट दिया जाएगा। बंजरा

और भोजी समुदाय इसी की विरोध कर रहा है। उनका  
कहना है कि इससे उनके समुदाय के लोगों के साथ अन्याय  
होगा। वीएस येदियुरप्पा ने कहा, बंजरा समुदाय के नेताओं  
को गतिफ़ूसी हुई है। मैं एक दो दिन में उनसे बात  
करूँगा और उन्हें सीपां पक्के पास भी लेकर जाऊँगा, जिससे  
उनकी शिकायतों का हल निकाला जा सके।

बिलिक्स केस: दोषियों की जल्द रिहाई के  
छिलाफ याचिका पर 'सुप्रीम' सुनवाई

नई दिल्ली: बिलिक्स बानों मामले के  
11 दोषियों की जल्द रिहाई के छिलाफ  
सुप्रीम कर्ट में सोमवार को सुनवाई हुई। सामिहक बलाकार मामले में 11  
दोषियों की सजा वैध की गयी है।

वाली विलिक्स बानों की अपील पर  
कर्ट ने केंद्र, गुजरात सरकार को रोटीम जारी किया। बात  
दें कि 2002 के गुजरात दंडों के दौरान 11 दोषियों ने  
बिलिक्स बानों के साथ सामुहिक दृढ़कर्म किया और उसके  
परिवर्त के सदस्यों की हत्या की थी।

गुजरात सरकार ने 15 अगस्त 2022 को दोषियों को  
राहत देने हुए दोषियों को रिहा कर दिया था। इसके  
छिलाफ बिलिक्स बानों ने फिर से योगी कर्ट का रुख  
किया है और याचिका दायर की। जिस पर आज सुप्रीम  
कर्ट सुनवाई करना।

## 'प्रदेश को 2025 से पूर्व मिले गंगा एक्सप्रेस-वे'

टीम एक्शन इंडिया/लखनऊ  
मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने  
सोमवार को शासन के  
उच्चाधिकारियों के साथ विभिन्न  
योजनाओं की समीक्षा की और समय  
पर पूरा करने के निर्देश दिए।  
मुख्यमंत्री ने कहा है कि प्रदेश को  
पूर्व से पूर्व बन जाना चाहिए। प्रदेश  
का यह अब तक का सारांश बड़ा  
कुम्भ से पूर्व बन जाना चाहिए। प्रदेश  
का यह अब तक का सारांश बड़ा  
एक्सप्रेस-वे होगा। मुख्यमंत्री योगी  
आदित्यनाथ ने कहा कि पूर्वी और  
पश्चिम उत्तर प्रदेश का जोड़ने वाले  
गंगा एक्सप्रेस-वे के निर्माण कर्म में



तेजी की अपेक्षा है। हमारा लक्ष्य है  
कि प्रयागराज कुंभ 2025 से पूर्व  
मेट्रो से प्रयागराज तक का यह  
एक्सप्रेस-वे आमजनता के लिए  
उपलब्ध हो। उन्होंने कहा कि वित्तीय  
वर्ष 2022-23 समाप्त होने वाले  
है। इसे में मुख्य सचिव स्तर से

राजस्व संग्रह की स्थिति की समीक्षा  
की जाए। आमजन की सुविधा का  
ध्यान रखते हुए राजस्व में बढ़ोत्तरी के  
नवीन प्रयागराज किए जाएं तिथियों को  
आवश्यक बजट का समृच्छित और  
समयबद्ध उत्तरण सुनिश्चित किया  
जाए।  
मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि  
स्वास्थ्य, घरेलू और वरासत जैसे  
कार्यक्रमों ने आम जनमानस को बड़ी  
सुविधा प्रदान करने में सफलता प्राप्त  
की है। इनकी स्थिति की समीक्षा की  
जाए। अब तक 60 लाख से अधिक  
ग्रामीणों को घरेलू प्रदान की जा चुकी  
है।

## विकास कार्य

सड़कों हिंगाच की जीवनरेखा: 900 करोड़ की लागत से लटियांगीं नंदली बिज की गाँग प्रगत्यावद से: अनुराग

## 'नये प्रोजेक्टों की जल्द मंजूरी के लिए आशानिवत'



दिल्ली के लिए सड़कों की जीवन  
रेखा का काम करती है। औपेकिंग व  
विकास की अन्य परियोजनाओं को  
गति देने, पर्यावरण के लिए सड़क  
को बढ़ावा देने के लिए सड़क सम्पर्क  
महवर्षण कर्त्ता है। इसी के दृष्टिगत  
आज मैं हमारे हिंगाच के निम्नांक  
सासद श्री सुरेश कश्यप जी, कृष्ण-

चंदा से सासद श्री किशन कपूर जी  
राजस्व सासद सुरी दंड गोस्वामी व  
डॉ श्री सिकंदर कुमार जी व स्वर्ण मंत्री  
श्री वीरेंद्र कंवर जी के साथ केंद्रीय  
सड़क परिवर्तन मंत्री श्री नितिन गडकरी  
जी से मुलाकात कर नये प्रोजेक्टों की  
जल्द मंजूरी की मांग उनके सामने  
रखा। केंद्रीय सड़क परिवर्तन मंत्री श्री

## सड़क से लेकर संसद तक विपक्ष लामबंद

लोकसभा में स्पीकर के मुंह के सामने काला कपड़ा लहराया, विपक्ष के लैंप प्रोटेस्ट में टीएमसी समेत 17 पार्टियां, सोनिया भी काले कपड़े पहनकर पहुंची

## विरोध

= एक सासद तो लोकसभा स्पीकर  
ओम बिड़ला के आसन तक पहुंच गया  
और काला कपड़ा लहराने लगा। यह  
देख स्पीकर सभा को स्थगित कर दिए



टीम एक्शन इंडिया/नई दिल्ली  
राहुल गांधी की सांसदी जाने और  
अडाणी मामले पर सोमवार को विपक्ष ने  
ब्लैक प्रोटेस्ट किया। इसमें 17 विपक्षी  
दल समिति हुए। सोनिया गांधी की काली  
कपड़े पहनकर समसद पहुंची। उत्तर,  
लोकसभा में विपक्षी सांसदों ने भारी  
हांगामा किया। एक सांसद तो लोकसभा  
सोमवार और बिड़ला के लिए स्थगित  
पहुंच गया और काला कपड़ा लहराने  
कर दिए। दूसरे सांसद तो लोकसभा  
सोमवार के लिए विपक्षी की काली  
कपड़े पहनकर समसद पहुंची। उत्तर  
के लिए विपक्षी की काली कपड़े पहनकर  
समसद पहुंची। उत्तर के लिए विपक्षी  
की काली कपड़े पहनकर समसद पहुंची।



6 अप्रैल तक प्रस्तावित है बजट सत्र का दूसरा फेज  
सदन में भारपूरा राहुल गांधी से लंदन में  
दिए बायन पर मांगी की मांग पर हुई है।  
कांग्रेस के प्रदर्शन में खड़गे काली  
पगड़ी में दिखे, बोले-लोकनंत के  
लिए काला अध्यात्म-कांग्रेस अध्यात्म  
मालिकार्जुन खड़गे ने टेवीट किया-  
'लोकनंत के लिए "काला अध्यात्म" !'  
पहली बार सत्र पक्ष संसद को ठप्प कर  
रहा है। वह क्यों? क्योंकि योदी के पक्ष मित्र  
के काले कारनामे उत्तरांश देने रहा है।

एक्जुट विपक्ष जेपीसी की मांग पर  
कायम रहेगा। खड़गे ने कहा, हम  
काले कपड़ों के बायन आए हैं? हम  
काले कपड़ों के बायन आए हैं? हम  
दिखाना चाहते हैं कि विपक्ष एक्जुट  
देश में लोकनंत को खम्ब कर रहे हैं।  
पहले उहाने स्वायत्त संसद्यों को खत्म  
किया, इसके बाद जहां-जहां जिसने  
चुनाव जीता, उसे डरा-धमकाकर पौराम  
ने में रसमें को लेकर बयान दिया।  
उहाने कहा था- सभी चुनावों में  
मेंदी रसमें होता है। उनके बायन  
जिसने बायन के लिए एक्जुट विपक्ष  
के लिए आगे बढ़

# आनंद शर्मा ने मुख्यमंत्री से भेट की



टीम एक्शन  
इंडिया/शिमला/चमन शर्मा  
पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं कांग्रेस के  
वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने गत  
दिवस को ओक औवा में  
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह  
सुक्खू से भेट की और विभिन्न  
मुद्दों पर चर्चा की। मुख्यमंत्री ने  
आनंद शर्मा को हिमाचली टोपी  
और शॉल भेट कर सम्मानित  
किया।

इस अवसर पर मीडिया कर्मियों  
से बातचीत करते हुए मुख्यमंत्री  
ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने  
कहा कि देश में लोकतंत्र बचाने  
के लिए राहुल गांधी की निर्भीक  
मुहिम से केंद्र सरकार डर रहा है  
और राहुल गांधी की ओवा भारतीय  
की सदस्याएँ से अवैय ठहराने  
के निर्णय से उनकी आवाज को  
दबाने का प्रयास किया गया है।

**नगर निगम कार्यालय  
में अब तीसरी आंख का  
पहरा**

टीम एक्शन  
इंडिया/मंडी/थेमचंद शास्त्री  
नगर निगम मंडी कार्यालय अब  
सीसीटीवी कैमरे की नजर में  
रहेगा। कार्यालय परिसर में 6  
सीसीटीवी कैमरे स्थापित कर निगम  
के आयुक्त कार्यालय में कंट्रोल  
रूम बनाया गया है। नगर निगम के  
आयुक्त एवंएस राणा ने बताया कि  
अनेक बाले दिनों में निगम के  
धरातल से लेकर उपरी मंजिल तक  
की सभी शाखाओं को भी  
सीसीटीवी कैमरे से लैस कर दिया  
जाएगा। इससे नगर निगम कार्यालय  
में अनेक बाले लोगों के साथ साथ  
कार्यालय के अलग अलग  
शाखाओं में कार्यरत कर्मचारियों के  
पर भी नजर रखी जाएगी।

**वाकनाधाट में एनएच किनारे चल रहे  
शराब के टेके को शिफ्ट करने की मांग  
को लेकर डीसी से मिले स्थानीय ग्रामीण**



टीम एक्शन  
इंडिया/सोलन/मनीष

सोलन जिला के वाकनाधाट में  
एनएच किनारे बस स्टॉप पर  
शराब का ठेका खुलने से  
महिलाएं नाराज हैं। महिलाओं  
के साथ स्थानीय लोगों ने यहां  
से ठेका कहीं दूसरी जगह शिफ्ट  
करने को लेकर सोमवार को  
डीसी सोलन कृतिक ठाकुलहरी  
को एक जापन सीधा है। जापन  
सौंपने के दौरान महिलाओं ने  
कहा कि हाइव शराब का ठेका  
खुलने से महिलाओं को बड़ी  
परेशानी का सामना करना पड़े  
रहा है।

स्थानीय निवासी नीलम ने  
कहा कि अभी पिछले कुछ  
समय से वाकनाधाट में शराब  
का ठेका बस स्टॉप पर खोल  
दिया गया है। यहां से लोगों की  
लगातार आवाजाही रहती है,  
परिणाम स्वरूप सुखली बच्चे भी  
यहां से जुरते हैं जिससे उन  
पर बुरा असर पड़ रहा है।

टीम एक्शन  
चंबा/हामिद  
अखिल भारतीय कांग्रेस के पूर्व  
अध्यक्ष राहुल गांधी की समर्द से  
सदस्यता रह करने के विरुद्ध  
सोमवार को चम्बा जिला  
मुख्यालय में कांग्रेस पार्टी द्वारा  
हल्ला बोल किया गया। इस दौरान  
जिला बोल कर्मी, लोक्का  
कांग्रेस कर्मी चम्बा, कांग्रेस  
सेवादल, महिला कांग्रेस,  
एनएसवुआई, बुकां अल्पसंख्यक  
कांग्रेस, कांग्रेस पार्टी अनुसूचित  
जाति विभाग, कांग्रेस पार्टी  
अनुसूचित जनजाति विभाग,  
इंटक, राजीव गांधी पंचायती राज  
विभाग, लोकल सेवा संस्था  
विभिन्न फ्रॉटिर संगठनों के  
पदाधिकारी मौजूद रहे। इस दौरान

उपरिथित कांग्रेस पदाधिकारियों व  
कार्यकर्ताओं ने जमकर केंद्र  
सरकार के विरुद्ध नरेवाजी की।  
इस अवसर पर जिला कांग्रेस  
कर्मी चम्बा के कार्यकर्ता अध्यक्ष

कमल सिंह ठाकुर ने कहा कि  
मोदी सरकार राहुल गांधी की  
लोकप्रियता से भयभीत हो गई है  
इसलिए राहुल गांधी की सदस्यता  
को समाप्त करके विपक्ष पर दबाव

बनेवा का बड़बंद रचा गया।

उन्होंने कहा कि यह अनैतिकता  
की प्रकाशनी है। वहां बल्कि  
कांग्रेस कर्मी चम्बा के अध्यक्ष  
करतार सिंह ठाकुर ने कहा कि

## हिमाचल दिवस की तैयारियों को लेकर हुई बैठक

टीम एक्शन इंडिया/कुल्लू/श्याम  
कुर्वी

उपरिकूल कुल्लू आशुपोष गर्ग ने आज  
हिमाचल दिवस की तैयारियों को लेकर  
आयोजित बैठक की अध्यक्षता करते  
कहा कि 15 अप्रैल को हिमाचल दिवस  
समारोह कुल्लू स्थित ढालपुर मैदान में  
आयोजित किया जायेगा उपरिकूल ने  
कहा कि पुलिस, आईटीपीपी,  
एसएसबी, होमार्ड तथा एनसीसी के  
कौटिंटों द्वारा आयोजित भव्य परेड  
हिमाचल दिवस का मुख्य आकर्षण का  
दृष्ट रहेगे। इस दौरान रंगरंग

बत्त रखने का पूरा अधिकार है ए  
लेकिन केंद्र सरकार ने उन्हें  
सुनियोजित तात्पुरता दिवस में  
नियायालिक प्रयोग पर पूर्ण विश्वास  
व्यक्त करते हुए कहा कि निचली

बैठक रखने का नियंत्रण उच्च  
न्यायालय में ही हो चका है।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी

राजनीतिक और कानूनी लड़ाई  
लड़ेगी।

अदालत का नियंत्रण उच्च  
न्यायालय में ही हो चका है।

उन्होंने कहा कि आयोजन का

परिसर की सुरक्षा और गरिमा के

अनुरूप इसकी फेनिंग करना

जरूरी है और वह कार्य

शीघ्रतांत्रिक प्रयोग पर किया जाना

चाहिए। उन्होंने परिसर की भूमि

पर किसी भी प्रकार के अतिक्रमण

को जल्द हटाने तथा इस सबैध में

अंतिम रिपोर्ट जल्द प्रस्तुत करने

को जाह उपरिकूल ने आईआईएम

के अधिकारियों को नियंत्रित करने



# कांग्रेस को स्पष्ट करना चाहिए की उनका यह सत्याग्रह किसके खिलाफ़: डॉ. सिकंदर

टीम एक्शन

ईंडिया/शिमला/चमन शर्मा  
राज्यसभा सांसद डॉ. सिकंदर  
कुमार और इंदु गोखलामी ने कहा  
को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने सत्याग्रह समाजिक नायक के लिए  
शुरू किया था। भेदभाव मिटाने के  
लिए किया था। देश की आजादी  
के लिए किया था जबकि कांग्रेस  
सत्याग्रह निजी स्वार्थ सिँद्ध के  
लिए कर रही है। कांग्रेस के नेता  
यह सत्याग्रह किसके नेता के  
सजायापता होने के बाद न्यायालय  
के खिलाफ़ करते दिख रहे हैं।  
उन्होंने कहा की राहुल गांधी को  
सूर्त की एक अदालत ने देश के  
आंदोंसी वर्ग के खिलाफ़ उनका



अपमानजनक टिप्पणी को लेकर<sup>1</sup>  
उचित कानूनी प्रक्रिया के बाद  
दोषी ठहराया और लोकसभा  
सांसद के रूप में उन्हें अवोध्य  
ठहराया जाना संविधान कानून के  
तहत स्वतृप्त परिणाम है, तो फिर  
ये सत्याग्रह किस लिए? कांग्रेस  
को स्पष्ट करना चाहिए कि उनका

यह सत्याग्रह किसके खिलाफ़ है।  
क्या कांग्रेस का सत्याग्रह राहुल  
गांधी द्वारा देश के पौरे पिछड़े  
सम्प्रयोग के लिए कही गई  
अपमानजनक बातों को सही  
ठहराने के लिए है, या अदालत के  
खिलाफ़ जिसने आपको सजा  
सुनाई है, या देश के सविधान के  
खिलाफ़ है या यह प्रावधान के  
खिलाफ़ है या यह जिसके तहत आपको  
अहिंसा के लिए सत्याग्रह किया  
लेकिन बापू की समाधि पर कांग्रेस  
ने सत्य और अहिंसा, दोनों को  
तिलंजिले दे दी। यह सत्याग्रह में  
संघर्ष लोकतंत्र के प्रति  
अपमानजनक टिप्पणी करने वाले  
लोग, सत्याग्रह के नाम पर महात्मा  
गांधी की समाधि पर जो कर रहे  
हैं, उसमें सत्य के प्रति कोई अग्रह  
नहीं, बल्कि अहंकार का दुराग्रह  
नहीं, बल्कि अहंकार का दुराग्रह

निर्लंजता के साथ दिख रहा है।  
जो भी हुआ वह न्यायिक प्रक्रिया  
का हिस्सा था। संसद का पुराना  
नियम था जिसके तहत सदस्यता  
गई। ये लोग न्यायालय के प्रति  
दुराग्रह कर रहे हैं। उन्होंने कहा  
की महात्मा गांधी ने सत्य और  
अहिंसा के लिए सत्याग्रह किया  
लेकिन बापू की समाधि पर कांग्रेस  
ने सत्य और अहिंसा, दोनों को  
तिलंजिले दे दी। यह सत्याग्रह में  
संघर्ष लोकतंत्र के प्रति  
अवोध्य ठहराया गया है?

संघर्ष लोकतंत्र के प्रति  
अपमानजनक टिप्पणी करने वाले  
लोग, सत्याग्रह के नाम पर महात्मा  
गांधी की समाधि पर जो कर रहे  
हैं, उसमें सत्य के प्रति कोई अग्रह  
नहीं, बल्कि अहंकार का दुराग्रह

टीम एक्शन इंडिया/जना/राजन

पुरी

चिंतपूर्णी के साथ लाते जोड़बड़े  
में बुजुर्ग दंपति को बंधक बनाकर<sup>2</sup>  
हुई लटपाट का जानलेवा हमले से  
स्थानीय लोगों में दहशत का  
महात्मा है। जिसके चलते सोमवार  
को स्थानीय बाजार आम नागरिक  
एकत्रित होकर बैठक की। बैठक  
में प्रधान, उप्रधान, बीडीसी  
सदस्य सहित स्थानीय लोगों ने  
हिस्सा लिया। इस दौरान रिटायर्ड  
प्रिंसिपल तीर्थराम शर्मा व उनके  
पत्री पर हुए जानलेवा हमले व घर  
में लाखों की लटपाट पर चर्चा की  
गई।

प्रधान भावान दूसरे लिए सत्याग्रह

परिवार की आपसी जना के लिए अलग सविधान

हो। तो इसकी सूचना गांव के

प्रतिनिधियों को दें। इसके अलावा

स्थानीय बाजार में कमटी को गठन

किया जाए और दो चौकीवारों की

नियुक्ति भी की जाए। स्थानीय

दुकानदार दुकान में जायदा धनयासी

न रखें। रात के समय यदि कोई

संदिग्ध व्यक्ति दिखे, इसकी

सूचना तुरंत पुलिस को दें, ताकि

इस प्रकार की घटना दोबारा न

दोहराई जाए। इस अवसर पर पूर्व

प्रधान पेम सिंह, जौगिंद शर्मा, पूर्व

उप प्रधान रणवीर सिंह, बीडीसी

कर्नल सिंह, डा. रोशन लाल,

अनिल कुमार, पूर्व बीडीसी शर्मिला

शर्मा, मनाहर लाल, राकेश

माईकल व मुमीष समेत अन्य

उपस्थित रहें।

इस प्रकार की घटना दोबारा न  
दोहराई जाए। इस अवसर पर पूर्व  
प्रधान पेम सिंह, जौगिंद शर्मा, पूर्व  
उप प्रधान रणवीर सिंह, बीडीसी

कर्नल सिंह, डा. रोशन लाल,

अनिल कुमार, पूर्व बीडीसी शर्मिला

शर्मा, मनाहर लाल, राकेश

माईकल व मुमीष समेत अन्य

उपस्थित रहें।

## संक्षिप्त खबरें

राहुल ने पास की पीएमआरएफ की परीक्षा,  
पीएचडी के लिए हर महीने मिलेंगे 70 हजार

टीम एक्शन इंडिया/जना/राजन

पुरी

थाना

चिंतपूर्णी के तहत गांव डूहल  
भटवालां में सङ्कट धंसने से

लकड़ी

सङ्कट

होकर गर्ही खाई में खिर गया।

हादसे में टक्के सवार दो चाहती

गंभीर

रूप से घायल हो गए।

घायलों को उपचार के लिए

सिविल

अस्पताल चिंतपूर्णी ले

जाय गया।

जहां पर डाक्टरों ने ग्रामीण

उपचार के लिए

उपचार

सर्वत्र

जना

उपचार

कर दिया। 24 मार्च को

इसका परिवर्तन आपसी राजनीति के तहत अब

राहुल को प्राप्ति और दिवित वर्ष

हर महीने 70 हजार की पाइपलाई

दिवित

प्राप्ति

होगी। इसके अलावा उपचार के लिए एक विनीय सुरक्षा

जाल

जालाना चाहते हैं और अपने

स्वास्थ्य

में उन्होंने

दिवित

प्राप्ति

दिवित

प्राप्ति

होगी।

इसके

प्राप्ति

होगी।





# रसोई में छुपा है सेहत का खजाना

आधुनिक किचन में भी सेहत का खजाना छुपा है। चरक सहित देश में पैदा होने वाली हर बनस्पति को औषधि माना है। यह और बात है कि हम उगने वाली कई सब्जियों और मसलाओं को कई कारणों से अपने आहार में शामिल नहीं कर पाते। मसलन लहसुन और प्याज अनेक धार्मिक समुदायों में वर्जित मानकर नहीं खाया जाता। लहसुन से उच्च रक्तचाप नियंत्रित किया जा सकता है, यह आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी मान चुका है। भारतीय आहार में सदियों से शामिल बमक से लेकर राई, जीरा, हल्दी, धनिया, मैथीदाना जैसे मसालों के चिकित्सकीय गुण-दोषों से हम बहुत कम बाकिफहें। देशी नुस्खों के नाम पर नाक-भौं सिकोड़े वाले नहीं जानते कि कई असाध्य वीमारियों को केवल खान-पान के बदलाव से ही नियंत्रित किया जा सकता है। उच्च रक्तचाप भी इनमें से एक है, लेकिन जारा लकड़िए! बात उतनी सरल भी नहीं है, जितनी दिखाई दे रही है। उच्च रक्तचाप जैसे जिद्दी घोड़े पर रिफर्वेक्टिप किंवित्सा पद्धतियों से ही लगाम नहीं लगाई जा सकती है।

यह सच है कि खानपान और नियंत्रित कमस्तो से रक्तचाप से नियंत्रित होता है, लेकिन सिर्फ युक्तावस्था में ही। समस्तों तो तब शुरू होती है, जब आप बुरानी से जाते हैं। जैसे-जैसे हमारा शरीर बुरा होता जाता है हमसीरे रक्त निलाई-सख्त होती जाती है। उच्च रक्तचाप की समस्या का मुख्य कारण भी यही है जानी रक्त निलाई जो सख्त हो जाता। समझने वाली बात यह है कि हमें

एक लचीला कार्डिओवैक्यूलर सिस्टम चाहिए। दूसरे शब्द में कहें तो हल्दी लाइफस्टाइल चाहिए, जब तक अच्छे अपने लिए हल्दी लाइफस्टाइल को खोज करें तब तक खड़ा अनाज, मैनेशियम, विटामिन भी और पोटेशियम को भूराक लेना शुरू करें। आप देखिए, कि किचन में आपके प्रत्येक प्रत्येक काम का क्या है, मप्रत्यन लहसुन, हरी पतेदार सब्जियाँ, फल और केले हैं या नहीं, यदि नहीं हैं तो आप इन्हें मैगवा ले, जोकि हम अब आपके लिए उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण का कार्यक्रम शुरू कर रहे हैं।

मैनेशियम 300 से 500 मिलीग्राम पैमेशियम प्रतिदिन खाना चाहिए। इसके दो विकल्प हैं, या तो आप भरपूर हरी पतेदार सब्जियाँ खाएं या फिर इसकी गोलियाँ ले ले।

लहसुन खूब खाएं, लेकिन कल्पना ही तो बेहतर। जब यह है कि लहसुन को पकाने पर इसमें मौजूद 'एलिमिन' कम हो जाता है। जानिए है कि यदि आप खुब सारा कल्पना लहसुन खाएंगे तो आपको पास बैठने वाले दोस्तों की मौला कम हो जाएंगे। दूसरी ओर, आप लहसुन के कैम्सल ले हो हीं तो आपको विकिस्क की मैलाह माना जाएगा। लहसुन की कैम्सलों को लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो आपको गार्डीन खाना दें। इसलिए मधुमेह के रोगी को लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है। यदि आप लहसुन के दोस्तों की मौला कम हो जाएंगे। लहसुन की कैम्सलों को लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है। यदि आपको लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है तो खड़ा अनाज का आहार भी शुरू कर दिया होगा। यदि नहीं तो आप कई महावृपणीय पौष्टिक तत्वों से महकम हो रहे होंगे, जो उपरके लिए नियायत बरूरी हैं।



# हेत्य प्लास

मैनेशियम क्या करेगा? रक्त निलाई नम मासपेशियमों के बीच होती है। मैनेशियम मासपेशियमों को शिखित करता है। जब मासपेशियम शिखित होती है तो रक्तनिलाईओं को कैलेने का अवसर मिल जाता है। इससे स्वतः रक्तचाप नियंत्रित होता है। अधिकांश लोगों में मैनेशियम की कमी पाई जाती है, जबकि इलाज आपको किचन में मीनूजूद है।

पोटेशियम

कैला पोटेशियम का बड़ा स्वतंत्र है। आप याद कीजिए कि कैला आपने कब खाया था। अमरीकी पर बजन पर नज़र रखने वाले केले से दूरी बनाए रखते हैं, लेकिन वे भूल जाते हैं कि यह कितना महावृपण है। यदि आप पहले से ही उच्च रक्तचाप के मरीज़ हैं और चिकित्सक को सलाह पर रखाएं तो रखे हीं तो उन लोगों कि किंवित्स को अपनको खाना खाने की खुराक पर्याप्त नहीं पाएंगे। यदि गोलियाँ के रूप में पोटेशियम नहीं खाना बाहर होता है तो आपको ही मैनेशियम और केले की खुराक बड़ा देखा जाएगा। किंवित्स के मरीज़ों को पोटेशियम की खुराक लेने से पहले विकिस्क की सलाह जल्द जल्द लेनी चाहिए, जबकि हो बाकत है कि उन्हें खुबधृष्टक दर्शाएं जा रही हैं।

नमक

किचन का सबसे बड़ा दोस्त नमक है, जो उच्च रक्तचाप के रोगियों का उतना ही बड़ा दुरुम है। नमक की रोजाना की खुराक में नियंत्रित करनी है। नमक कम करने का सबसे अच्छा उपाय है ऐकेन्फ फूड सभी में नमक अधिकता से बाहर रखा है। किंवित्स की मरीज़ों को पोटेशियम की खुराक लेने से खुब अच्छी तरह से बचत है।

तामक

किचन का सबसे बड़ा दोस्त नमक है, जो उच्च रक्तचाप के रोगियों का उतना ही बड़ा दुरुम है। नमक की रोजाना की खुराक में नियंत्रित करनी है। नमक कम करने का सबसे अच्छा उपाय है ऐकेन्फ फूड सभी में नमक अधिकता से बाहर रखा है। किंवित्स की मरीज़ों को पोटेशियम की खुराक लेने से खुब अच्छी तरह से बचत है।

लहसुन

लहसुन खूब खाएं, लेकिन कल्पना ही तो बेहतर। जब यह है कि लहसुन को पकाने पर इसमें मौजूद 'एलिमिन' कम हो जाता है। जानिए है कि यदि आप खुब सारा कल्पना लहसुन खाएंगे तो आपको पास बैठने वाले दोस्तों की मौला कम हो जाएंगे। दूसरी ओर, आप लहसुन के कैम्सल ले हो हीं तो आपको विकिस्क की मैलाह माना जाएगा। लहसुन की कैम्सलों को लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है। यहसुन के दोस्तों की मौला कम हो जाएंगे। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है। यहसुन के दोस्तों की मौला कम हो जाएंगे। यदि आपको लहसुन की लेपिटिक्स की मैलाह होता है तो खड़ा अनाज का आहार भी शुरू कर दिया होगा। यदि नहीं तो आप कई महावृपणीय पौष्टिक तत्वों से महकम हो रहे होंगे, जो उपरके लिए नियायत बरूरी हैं।

# क्या करें जब...

परिस्थितियों कभी भी कहकर नहीं आती हैं। बच्चे की सामान्य देखभाल में पूरा ध्यान देने के बाद भी कई बार आप ऐसी स्थिति में उलझ जाते हैं, जब परिस्थिति से निपटने का साध न आपको मालूम होना चाहिए। इस लेख का उद्देश्य यही है कि जब आकर्षित स्थितियों से आपका सामना हो तो आपको क्या करना चाहिए।

बच्चे को तेज बुखार होंगे

ट्रैपिड स्प्रिंग अधिक सामान्य नल के पासी अधिक बुखार कुनूरों पासी से बचने के लिए शरीर को पौड़े। अक्सर पालक बच्चे को सिर पर रह ठंडे पासी को पट्टी रख देते हैं, जो उन लोगों होता है जो तेज बुखार की अवस्था में बचने के कपड़े जाकर पूरे शरीर को पौड़े से पौड़े।

जब बच्चे को डायपर रेत से खाली करने वाले बच्चे को काट ले

- यदि काटे गए स्थान से खुन बह रहा हो तो सबसे पहले उसे रोके। इसके लिए तब जगह रहे उपर काद वाले रख नियंत्रित तक साथ बुखार रहें। उपर काद वाले रखने से खुब अच्छी तरह से खुन बहने चाहिए।

● इसके बाद डॉक्टर को दिलाकर उसे समझ लें कि बच्चे को किसी तरह के दौकानकारी आवश्यकता है या नहीं।

बच्चा को काउं-जहरीला

प्रार्थना द्वारा या चखने से लाल बह रहा हो तो सबसे पहले उसे रोके। इसके लिए तब जगह रहे उपर काद वाले रख नियंत्रित तक साथ बुखार रहें। बच्चे को काउं-जहरीला की अवस्था में खुब अच्छी तरह से खुब अच्छी होती है।

● इसके बाद डॉक्टर को दिलाकर उसे समझ लें कि बच्चे को किसी तरह के दौकानकारी आवश्यकता है या नहीं।

● बच्चा को डायपर को बोड्डा लीला बच्चे।

● डॉक्टर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे को बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-पूर्ण रूप से बोड्डा लीला बच्चे।

● बच्चा को डायपर को समझ-

# आकाशा दुबे

ने सुसाइड से पहले किया था  
इंस्टाग्राम लाइव, बुरी तरह रोते  
नजर आई एकट्रेस

**भोजपुरी फिल्म  
इंडस्ट्री से  
रविवार की सुबह  
एक दुख भरी  
घटना सामने  
आई। वाराणसी  
में शूटिंग के लिए  
पहुंची अभिनेत्री  
आकाशा दुबे ने  
आत्महत्या कर  
ली। काशी में वह  
एक फिल्म की  
शूटिंग के लिए  
रुकी हुई थी।**

भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री की एकट्रेस आकाशा दुबे का रविवार सुबह निधन हो गया। वाराणसी के होटल में उनका शव पंचे से लटका पाया गया। सामने आई जानकारी के मुताबिक, एकट्रेस वाराणसी में नायक की शूटिंग के लिए आई हुई थी। वह सारानाथ के एक होटल में रुकी थी। मौत से पहले आकाशा ने किया था लाइव

अचानक ही आई उनके निधन की खबर ने फैंस को बुरी तरह झकझोट दिया है। अभी तक इस बात की पुष्टि नहीं हुई है कि उनकी आत्महत्या का असल कारण क्या रहा होगा। अभिनेत्री ने मौत से कुछ घंटों पहले गत कोरीब 2.25 बजे इंस्टाग्राम लाइव किया था। इस वीडियो में वह रो रही थी। अब एकट्रेस की मौत के बाद उनके फैंस यह कथास लगा रहे हैं कि, उन्होंने लाइव वीडियो के बाद ही सुसाइड किया।

**म्यूजिक वीडियो से की थी करियर की शुरुआत**

आकाशा दुबे ने म्यूजिक वीडियो से अपने करियर की शुरुआत की थी। उनका डेब्यू म्यूजिक एल्बम तू जवान हम लाइवा था।



# रणबीर कपूर

के साथ रिलेशनशिप में थीं केटरीना कैफ, इमरान हाशमी ने  
दी ऐसी सलाह, कुछ वक्त बाद हो गया ब्रेकअप



बॉलीवुड में इमरान हाशमी (Emraan Hashmi) भारतीय किसर के नाम से ज्ञात हैं, जिन्होंने फिल्मों में कई एकट्रेस के साथ बैनर की सीन दिया है, परं वे फिल्मों सिलाई को लेकर उनके बयान की बजाए से भी सुनिखियों में रहे हैं। उन्होंने एक बार केटरीना कैफ को ऐसी सलाह दी थी कि वे दरअसल, करार और फैट शो 'कॉमी विद करना' में एकट्रेस की रैपिड फायर गोर्ड के दीर्घन रणबीर कपूर और केटरीना कैफ को होइ सुशाश्वर देने के लिए कहा गया था। इमरान हाशमी ने तब केटरीना कैफ को सुशाश्वर किया था कि वे रणबीर कपूर की छोटी ही रुकी थीं और कहा जारहा था कि दोनों साथ रहने लाये थे। इमरान हाशमी की रणबीर कपूर की सलाह थी, 'अब 'लैंडीज मैन' वाला थुंड खेलना चाहे करें, तो ये प्रेस आपसे कुछ ज्यादा को उमड़ा करता है।' वे आगे केटरीना कैफ से रणबीर कपूर की छोटी के लिए कहते हैं, 'लैंडीज कैफ के बाद रणबीर कपूर की छोटी के लिए कहते हैं, जिसका पादुकोण को कुछ बक तक डेट करने के बाद रणबीर उसे अलग हो गए थे और केटरीना के साथ रिलेशनशिप में आ गए थे। हालांकि, फिल्म 'जग्या जासूस' के बाद केटरीना कैफ के साथ मनीष शर्मा के निर्देशन में अपनी फिल्म 'दाइग्राम 3' में नजर आईं, जिसमें सलमान खान लीड रोल में हैं।'

आयशा टाकिया नहीं, वांटेड में  
सलमान की हीरोइन होतीं ये  
एकट्रेस, मैनेजर ने लिया था  
बदला, जानें किससा



अमृता राओ (Amrita Rao) ने हाल में अपने पति अराजे अमितोल संग फिल्म एक किताब - 'कपल ऑफ लिंग्स', को लॉन्च किया। उन्होंने इस किताब में अपने पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में जुड़े कई खुलासे किए हैं, एक खुलासा सलमान खान कम्बिक सुपरहिट फिल्म 'वाटेड' से जुड़ा है। इसके अलावा किताब में अमृता ने बातों का सामाजिक सांकेतिक काम के बारे में बात की। उन्होंने ही बेटी के टाइटल ट्रैक में म्पेशल अपीलरेस दी और लेट्स में सुपरहिट डेब्यू 'अलिंब' भी। अपूर्ण ने किताब में अपनी शुरुआत में सलमान और बाद में उससे छीने गए अवसरों के बारे में बात की। अमृता राव ने अपनी किताब 'कपल ऑफ लिंग्स' (Book Couple Of Things) में खुलासा किया कि साल 2007 के एक किस्से को बाद किया जब वह यह जानकर चौंक गई कि वह 'वाटेड' में सलमान खान की को-एकट्रेस ही सकती थी। अगर उनके मैनेजर ने उन्हें भी बाजा नहीं दिया तो उन्होंने अपनी किताब में बात की। अमृता ने अपनी किताब 'वाटेड' में सलमान खान की को-एकट्रेस ही सकती थी। अगर उनके मैनेजर ने उन्हें भी बाजा नहीं दिया तो उन्होंने अपनी किताब 'वाटेड' में सलमान खान की को-एकट्रेस ही सकती थी। अगर उनके मैनेजर ने उन्हें भी बाजा नहीं दिया तो उन्होंने अपनी किताब 'वाटेड' में सलमान खान की को-एकट्रेस ही सकती थी।

अमृता राव ने आगे लिखा, तोकिन मुझे लगने लगा कि 2002 में टिव्वा फिल्म द्वारा नियुक्त मेरा मैनेजर, जो 2007 तक मेरे साथ रहा, अब मेरे करियर के दिक्कास के लिए आदर्श नहीं है, मैंने उससे अलग होने का फैसला किया और एक शूलकारी और प्रीड्रेसन हाउस में एकट्रैवन रखने वाले बोर्डर को खोजने का फैसला किया, जो मुझे बेहतर अवसर दिला सके, मेरे अच्छे नेटवर्क बनाने में मदद कर सके, और मीडिया और प्रोड्रॉक्शन हाउस के साथ मेरी पीआर गतिविधियों में सुधार कर सके।

महेश बाबू संग फिल्म की शूटिंग कर रही थीं अमृता राव

अमृता राव ने आगे लिखा, मैंने अपने मैनेजर को मौटिंग के लिए अपने घर बुलाया, बिनस्त से अपने विद्यार्थी को समझाया और समझदारी तरीके से अलग हो गया। बहुत लोटा होने के बावजूद, मैंने पूरी म्हणित की बहुत ही शास्त्रीयता और सौलाहर्पूण ढंग से अकेले ही संभाला, कुछ महीने बाद, मैं गाड़ी के सुरुरस्तर महेश बाबू के साथ एक लेट्स मिशन की शूटिंग के लिए हैंदराबाद में थीं। एक शहर मूर्टिंग से बाहर मेरे होटल ताज बंजारा की लोटी में, मैं एक प्रोड्रॉक्शन बैन से ठकराए, जो बीनी कपूर के साथ मिलकर काम करता था।

**करीना कपूर ने 10 साल बड़े  
सैफ से क्यों किया निकाह?  
बेबो ने बताई वजह, बोलीं - मैंने  
ऐसे समय शादी की जब ...**



करीना कपूर खान (Kareena Kapoor Khan) आखिरी बार अमिर खान (Aamir Khan) स्टारर 'लाल सिंह चड्ढा' (Lal Singh Chaddha) में नजर आई थीं, जो समीक्षकों द्वारा प्रशंसित 'फैरिस्ट गेप' की हिंडी-गोमेक भी। करीना कपूर खान अपने एकिंग करियर के अलावा, अपने एकट्रैवन हसबैंड सैफ अली खान (Saif Ali Khan) के साथ अपनी लव लाइफ और शादी को लेकर हमेशा चर्चा में रहीं। जब भी करीना, सैफ के साथ अपने घर से बाहर काटम रहती हैं सोशल मीडिया पर तस्वीरें भीड़ियों द्वारा जारी हैं, तो बेटों ने कहा कि वह किसी से कॉम्पानीशन नहीं करती, इसके साथ ही उन्होंने एक उड़ाहरान भी दिया। करीना ने हाल ही में अपने 10 साल बड़े सैफ अली खान के साथ अपने रिसेप्शन के लिए सैफ की छोटी बहन लताकुमारी और दो बच्चों के पिता सैफ अली खान से शादी कर्त्ता की। इसके साथ ही उनका ये भी काहिना था कि उन्होंने सैफ के लिए शादी की बात की बात कर रही है। सैफ अली खान की जारी रही कला चाहती थी, बच्चोंकी बात अपने करियर को लेकर विजित होती थीं।

करीना कपूर खान ने ETimes के साथ आत्मीयता में सैफ से अपनी शादी के बारे में बात की और कहा - 'मैं खुद को खुशकिस्मत मानती हूं क्योंकि मैंने हमेशा वह किया है, जो मैं करना चाहती थी और मैं इसके लिए खुशकिस्मत हूं। जब मैं शादी करना चाहती थी, मैंने की और ये भी तब की बात की बात की और शादी करनी चाहती है। आज इन्हीं अभिनेत्रियों हैं, जो शादी कर रही हैं। काम करते हुए शादी करना अवश्यक से अच्छा हो गया है। इससे बहले तक, बच्चों का होना करियर पर कुल मौजूदगी माना जाता था। लेकिन, अचानक, अब ये गेम्स हैं कि जिनसे मैं ज्यादा रुक जाता हूं और जिन पर विचार करती हूं।'



## इमरान खान ने पाकिस्तान को आर्थिक संकट से निकालने को पेश किया 10 सूत्री खाका

लाहौर। पाकिस्तान के अपदस्थ प्रधानमंत्री इमरान खान ने देश को आर्थिक संकट से निकालने के लिए तहरीक-ए-पैकिस्तानी (पीटीआई) का 10 सूत्री खाका पेश किया। इमरान खान ने वह प्रस्ताव लाहौर में एक बड़ा जनसभा के द्वारा उठाया। भीनार-ए-पाकिस्तान पर आवेदित जनसभा में इमरान ने देश की सत्तारूप पाटी को अलग-अलग मोर्चे पर संकट का समान कर रहे पाकिस्तान को उत्तरीय की ओर जाना पेश करने की चुनौती दी।

पीटीआई प्रमुख ने कहा कि मौजूदा सरकार में (देश को बढ़ावा की) समझा यह नीतियां नहीं हैं। अलग सरकार मुझसे कहती है कि उसके पास (देश को संकट से उत्तरने की) योजना है, तो मैं हमीं-खुशी किनारे हो जाऊंगा। एक रिपोर्ट के मुताबिक, 70 खर्चों इमरान ने कहा, मैं जनता हूं कि बड़ा योजना है। उनके पास कोई योजना नहीं है। पूर्व प्रधानमंत्री ने पीटीआई का 10 सूत्री रोडमैप पेश करते हुए कहा कि प्रावश्यक विदेशी निवेश आवश्यित करने के लिए विदेश में यह रहे पाकिस्तानियों को पाकिस्तान में निवेश करने के प्रोत्साहित किया जाएगा, ताकि मदद के लिए बार-बार अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोप (आईएमएफ) के पास जाने की जरूरत न पड़े। उन्होंने कहा, हम उन सभी लोगों की बढ़ावा करें, जो सामना निवारन करने और देश में डॉलर संकट से बचाएं। यौंगर आर्थिक विदेश का बढ़ावा करने के लिए उसमें संपर्क किया है। इमरान ने जो देकर कहा कि देश को कर संबंध और नियंत्रण बढ़ावा के लिए कठोर फैसले लेने की जरूरत है। उन्होंने कहा, हमारे घर को दुरुस्त करने के लिए एक बड़ी संख्यी की जरूरत है। प्रावश्यक पाकिस्तानी अपने डॉलर पाकिस्तान भेजें, बशर्ते उन्हें किस बात प्रोत्साहित किया जाए।

## 'या तो इमरान खान मारे जाएंगे या...', पाकिस्तान के मंत्री का बड़ा बयान

इस्लामाबाद। पाकिस्तान में हालात बेहद खराब होते जा रहे हैं। अब आलाम ये हैं कि खुलेआम सताधारी और विषय के नेता एक-दूसरे को यानीकी दे रहे हैं। हस्ते आप पाकिस्तान के आर्थिक मंत्री योगा सनातनाह के बयान से समझ सकते हैं। राणा सनातनाह ने टीवी चैनल को बिंगंटन्स्ट्री में कहा कि अब इमरान खान और उनकी पाटी पीटीआई हमारी (पीएमएफ-एन) की सबसे बड़ी दुश्मन है। वह (इमरान) देश की गणनीति को ऐसी विश्विति में ले रहे हैं, जहां 'या तो यह मारे जाएंगे या'।

गणना ने बया कहा? कुछ नियों टीवी चैनलों को पाकिस्तान के आर्थिक मंत्री योगा सनातनाह ने इंटरव्यू दिया था। इस दौरान उन्होंने कहा, 'या तो इमरान खान या हम मारे जाएंगे। वह अब देश की गणनीति को उस मुकाम पर ले रहे हैं जहां दोनों में से एक ही रु सकता है—पीटीआई या पीएमएलएन।' पीएमएलएन का पूरा अस्तित्व खतरे में है और हम हिसाब बढ़ाव करने के लिए उसके फैलाक किसी भी इद तक जा सकते हैं। खान ने गणनीति को दुश्मनी में बदल दिया है। खान अब हमारा दुश्मन है और उसके साथ ऐसा ही बदलवाह किया जाएगा।' प्रदर्शन ने जब सबल ब्रॉडकॉम पर अपने जब देश के बायान से तो पाकिस्तान में अरजकामा फैल सकती है। इसपर मंत्री ने कहा, पाकिस्तान में पहले से ही अरजकामा काम करता है।' सनातनाह के बयान पर कही प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए पीटीआई नेता और पूर्व संसदीय सूचीना मंत्री फवाद चौधरी ने कहा, 'इस पीएमएलएन गवर्नर सरकार से इमरान खान के लिए सोचो जान का खलगा है।'

## एलन मस्क की बड़ी मुट्ठियों!

### टिक्टर के सौर्त कोड ऑनलाइन लीक हुए, कोर्ट फाइलिंग से हुआ खुलासा

वाइशिंगटन। टिक्टर सोर्ट कोड के ऑनलाइन लीक होने का गमला सामने आया है। बता दें कि सोर्ट कोड, जो अधिकारी बोर्डर कोड होते हैं, जिन पर टिक्टर का पूरा नंबरकों प्रभावित हो सकता है। उनके लिए एक बैलिफोर्म ने इसे लोकर रिकार्ड दर्ज की रखा था। इस दौरान हालांगे लोग गुरुद्वारे में जमा थे। टिक्टर अलग-अलग कार्यक्रमों के बाद देर रात वह जटे हुए लोगों के बीच विश्वाद हो गया। यह विश्वाद बढ़ावकर गोलीबारी में बदल गया, जिसमें दो लोगों को गोली लग गयी। गोलीबारी में खालन दोनों लोगों की हालत गंभीर हो गयी है। सोर्ट कोड कार्डी के शेरिफ के प्रवक्ता अमर गांधी ने कहा कि यह घटना नफरती अपराध से नहीं जुड़ी है, बल्कि गोलीबारी में शामिल लोगों पर गोलीबारी हो गयी है। उन्होंने बताया कि किसी बात को लालों के बीच हुआ है। पुलिस ने बाद एक संदिधि ने घटना विश्वाद को गोलीबारी जाने की जारी है।

## अमेरिका: कैलिफोर्निया के गुरुद्वारे में गोलीबारी, दो लोग गंभीर रूप से घायल

बायोग्रेंटन। अमेरिका के कैलिफोर्निया रिश्वत दैमोर्टो कार्डी के एक गुरुद्वारे में गोलीबारी जानकारी समने आई है। गोलीबारी ने दो लोग गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

गोलीबारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के मुताबिक अमेरिका के कैलिफोर्निया रिश्वत दैमोर्टो कार्डी के एक गुरुद्वारे में गंभीर गोलीबारी जानकारी समने आई है। गोलीबारी ने दो लोग गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना गया है।

जानकारी के गुरुद्वारे में गंभीर रूप से घायल के जिहें अवश्यकता ले जाना



## 'उप्र में नियंत्रण में है कोविड संक्रमण'

मुख्यमंत्री ने सभी जिलों में कोविड डेंगोटेट हॉस्पिटल बनाने के दिए निर्देश,

इन्हलूण्जा और कोविड मरीजों को मिले तत्काल इलाज़: मुख्यमंत्री

दिशा-निर्देश जारी

■ टीम-09 के साथ प्रदेश के सभी जिलों में इन्हलूण्जा और कोविड मरीजों के लिए डेंगोटेट अस्पताल स्थापित करने के निर्देश दिए।

टीम एक्शन इंडिया/लखनऊ के सम्बन्धीय वैटक के द्वारा प्रदेश के सभी जिलों में इन्हलूण्जा और कोविड मरीजों के लिए डेंगोटेट अस्पताल स्थापित करने के निर्देश दिए। वैटक में हेल्प इंफ्रास्ट्रक्चर और लॉजिस्टिक संबंधी नैटवर्क, टीकाकरण अधिकारीय वैटक, कोविड-19 के नए वेरिएट और इन्हलूण्जा के वेरिएट का संक्रमण से बचाव और आमजन की स्वास्थ्य सुरक्षा के सब्क्षम में अन्य निर्देश भी दिए। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि पिछले सात दिनों में प्रदेश में लगभग दो लाख 20 हजार टेस्ट किए गए और 265 कोविड पॉजिटिव मरीज पाए गए। प्रदेश में प्रति 10 लाख की आवादी पर एक कोविड पॉजिटिव मरीज है। वर्तमान में 262 एक्टिव केस हैं और किसी की आवादी नहीं है। आसी घर पर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। वर्तमान में देश में किए जा रहे कुल कोविड टेस्ट का 35-40 प्रतिशत टेस्ट उत्तर प्रदेश में हो रहा है। सतकता और सुरक्षा के दृष्टिकोण से अन्य निर्देश दिए और बढ़ाव जाने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि बोर्ड



### कानपुर में कोरोना को लेकर अलर्ट जारी

टीम एक्शन इंडिया/कानपुर जिले में 48 घंटे के भीतर कोरोना संक्रमित के तीन मरीज मिले हैं। इसे ध्यान में रखते हुए मुख्य विकासाधिकारी डॉ. आशोक रंजन ने सभी अस्पतालों को अलर्ट जारी किया है। इसके साथ ही कोविड गाइडलाइन का पालन करने के लिए अपील किया गया है। मुख्य विकासाधिकारी ने समोवार को बताया कि शिवायार को एक महिला कोई सप्ताह दो संक्रमित पाए गए थे। केसर से पीड़ित रोगी को कोविड संक्रमण की पुष्टि हुई है, जिसे दिल्ली रिस्ट अस्पताल में भर्ती कराया गया। दो मरीजों में एक महिला दूसरी वर्ष वैश की निवास बुरुष महिला में कोरोना संक्रमण की पुष्टि हुई है। कोरोना संक्रमण बढ़ते ही पूछ में जारी की गई गाइड लाइन का पालन करने के लिए नार के सभी सरकारी अस्पतालों को अलर्ट जारी किया गया है। जिसमें वहाँ विकिस्टों से अपील की गई है कि वह कोरोना की गाइड लाइन का पालन करते हुए आम जनता से भी सावधान रहने की सलाह देते रहें।

सप्ताह के परिणाम बताते हैं कि लखनऊ, गाजियाबाद और गोपन्द्रह नगर में सबसंधिक केस मिले हैं। यहाँ विशेष सतर्कता की आवश्यकता है। लखनऊ में एक विद्यालय में पॉजिटिव पाइ गई सभी लोगों की विशेषता ठीक है। सभी को कोवारेटेन किया गया है। इनके स्वास्थ्य की सतत निगरानी की जाए। उत्तर प्रदेश कोविड टीकाकरण से सुरक्षित है। सबसंधिक टीकाकरण उत्तर प्रदेश में हुआ है। ऐसे में किसी बड़े

खतरे की आशंका न्यून है। आगामी दिनों के मंदिरों व अन्य धर्मस्थलों में लोगों का आवागमन बढ़ेगा। ऐसे में संक्रमण प्रसार की संभावना हो सकती है। ऐसे में गंभीर रोग से ग्रस्त, वृद्धजन भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में आवागमन से व्यापारंभव बचने का प्रयास करें। यदि जाएं तो मास्क लगाकर ही जाएं। इस संबंध में लोगों को जागरूक किया जाए। पालिक एडेस सिस्टम के माध्यम से लोगों को जागरूक किया जाए।

## 'उत्तराखण्ड में खालिस्तानी आतंकवादियों का कोई आधार नहीं'



टीम एक्शन इंडिया/देहरादून उत्तराखण्ड में हो रहे जी-20 सम्मेलन को हिले से लोगों को आतंकित करने के लिए प्रतिवादित संगठन सिख फॉर जस्टिस के गुणवंत सिंह पनू के रिकार्डेंट संदेश के बाबत डीआईजी एसटीएफ ने कहा कि उत्तराखण्ड में सिख फॉर जस्टिस के लिए जारी की गयी अधार नहीं है। उन्होंने बताया कि पनू ने मुख्यमंत्री समेत कई अधिकारियों को भेजे गए हैं। पनू ने सीएम कोधमकी देते हुए कहा है कि उनके संगठनों के लोगों पर मुकदमे दर्ज हुए तो इसके लिए वे जिम्मेदार होंगे। इस संबंध में सोमवार को मीडिया से बातचीत में डीआईजी एसटीएफ संघीयता अवधारणा के लिए वार्षिक सम्मेलन निकाला गया है।

कल्याण प्रधान ने कहा कि यूपीए (डीआईजी एसटीएफ) के तहत जुलाई 2020 में पनू को आतंकी घोषित किया गया है। वह उमेरिका में रहते ही और न्यूयार्क में बालतान करता है। उसे सिख फॉर जस्टिस का प्रमुख माना जाता है। पनू की ओर से रिकार्ड सेदेश कई विशेषज्ञों को मिला है, जिसमें मीडिया के कुछ आम लोग भी शामिल हैं। वह रिकार्डेंट संदेश जी-20 सम्मेलन को देखते हुए सस्ती लोकप्रियता हासिल करने के लिए सबको भेजा गया है।

कल्याण प्रधान ने कहा कि यूपीए के तहत जुलाई 2020 में पनू को आतंकी घोषित किया गया है। उन्होंने राहुल गांधी और दिग्विजय सिंह को गुरु देवा बताते हुए कहा कि गुरु को तो अगे जस्टिस का अपमान किया। कुछ नहीं मिलता तो गोदी

## उत्तराखण्ड को ई-विधानसभा बनाने की पहल बैठक

टीम एक्शन इंडिया/देहरादून विधानसभा भवन में विधानसभा अध्यक्ष ने उत्तराखण्ड विधानसभा को ई-विधानसभा बनाने के लिए सोमवार को अपने कामान्यक कक्ष में सूचना एवं विधान प्रौद्योगिकी के अधिकारियों सहित विधानसभा के सदस्यों के साथ बैठक की। बैठक में उत्तराखण्ड विधानसभा को गोवा और हिमाचल की तर्ज पर ई-विधानसभा बनाने को लेकर चर्चा हुई।

■ उत्तराखण्ड विधानसभा को गोवा और हिमाचल की तर्ज पर ई-विधानसभा बनाने को लेकर चर्चा हुई। के अलावा आम जनता भी इस प्रक्रिया में भाग ले सकती है और अपनी रोग रख सकती है। उन्होंने कहा की ई-विधानसभा बनाने से कामज़ों की बचत होगी। विधानसभा कार्यक्रम में बहुत से दस्तावेजों का उपयोग किया जाता है, जिनका काफी खर्च आता है। लेकिन ई-विधानसभा के माध्यम से वे दस्तावेज ई-कॉट्रॉनिक फोरम के माध्यम से ये उपलब्ध हो सकते हैं, जिससे कामज़ों की बचत होती है।

के अलावा आम जनता भी इस प्रक्रिया में भाग ले सकती है और अपनी रोग रख सकती है। उन्होंने कहा की ई-विधानसभा बनाने को लेकर चर्चा हुई।

के अलावा आम जनता भी इस प्रक्रिया में भाग ले सकती है और अपनी रोग रख सकती है। उन्होंने कहा की ई-विधानसभा बनाने को लेकर चर्चा हुई।



उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने मां कालिका मंदिर में दर्शन कर समृद्धि की कामना की।

## खुद को लोकतात्रिक व्यवस्थाओं से ऊपर समझते हैं राहुल: शेखावत



### 'राहुल ने किया ओबीसी वर्ग का अपमान'

राहुल ने देश के प्रधानमंत्री को जाति संवर्धन, न्यायपालिका और प्रशासन के परिवर्तनीय विधानसभा के लेकर दिल्ली की, जिससे देश का पूरा आबीसी वर्ग आहत हुआ। इसी आहत भाना के बचते जो वाद दायर किया था, उसका भाजपा और भाजपा सरकार से कोई नेता-देवा नहीं था। मात्र 2018 से चल रहा था, लेकिन मामले में राहुल गांधी ने अपना पक्ष टीक से ऊहल गाया। अदालत ने आपांकी का अवसर दिया था, वह भी नहीं मांगी। मात्र 2018 से चल रहा था, लेकिन दस्तावेज भैंट था। इन अधिकारियों में अदिति, मेरठ, उत्तर प्रदेश, साई दत्तत्रेय वर्ग, अन्ध्र प्रदेश, सचिन, कन्नटका तथा ब्युम बिन्दल, हिमाचल प्रदेश शामिल थे। इस अवसर पर स्पेश छाजटा, पुलिस अधीक्षक, पुलिस मुख्यालय शिफता भी मौजूद थे मूलाकात के दौरान इन अधिकारियों ने विधान सभा अध्यक्ष कुलदीप सिंह पठानिया से उनके कार्यालय कश्मीर में मुलाकात की। यह एक शिष्याचार था। इन अधिकारियों में अदिति, मेरठ, उत्तर प्रदेश, साई दत्तत्रेय वर्ग, अन्ध्र प्रदेश, सचिन, कन्नटका तथा ब्युम बिन्दल, हिमाचल प्रदेश शामिल थे। इस अवसर पर स्पेश छाजटा, पुलिस अधीक्षक, पुलिस मुख्यालय शिफता भी मौजूद थे मूलाकात के दौरान इन अधिकारियों ने विधान सभा अध्यक्ष कुलदीप सिंह पठानिया से विधान सभा की कार्यपाली तथा कियाकलायों की जानकारी हासिल की जाया। उसकी सदर्यता खत्त ही खत्त हो जाएगी।



## MARUTI nandan printers

**8 COLOUR WEB OFFSET MACHINE**  
Capacity : 36000 Copies per Hour  
16 Broad Sheet Pages in One Go

THE  
**PRINTING HUB**  
COMPLETE  
**C T P UNIT**  
**BASYS PRINT**



Corporate Office : A-15, G.T. Karnal Road, Industrial Area, Delhi-110033

Phone : +91-9999889104, +91-9250706656, +91-11-47502546



नाम से शूल की गई सभी योजनाएं जारी रहेंगी। वे इसका जिक्र बजट पर हुई चर्चा के जबाब में भी कर चुके हैं। मुख्यमंत्री ने पूर्व भाजपा सरकार द्वारा शुरू की गई अंतर्राज्यीय स