

पूरे भारत में लागू होगा यूपी का हेल्थ मॉडल : मनसुख मांडविया

वंदे भारत ट्रेन का रूट तय कराने के लिए रेल मंत्री से मिले सांसद राजेंद्र अग्रवाल

गाजियाबाद में बारिश ने बाढ़ पीड़ितों की बधाई परेशानी, राहत शिविर में घुसा पानी

29वीं राष्ट्रीय थांग-टा चैम्पियनशिप की मेजबानी करेगा झारखण्ड

रांची, (हि.स.)। २९वीं राष्ट्रीय सब जूनियर तथा सीनियर थांग-टा चैपियनशिप की मेजबानी झारखण्ड को मिली है। झारखण्ड थांग-टा संघ के अध्यक्ष रंजीत केशरी ने बताया कि चैपियनशिप का आयोजन २४ से २६ नवंबर तक रांची में खेलगांव स्थित हरिवंश टाना भगत इंडोर स्टेडियम में होगा। स्वदेशी खेल थांग टा के इस तीन दिवसीय राष्ट्रीय चैपियनशिप में देशभर के ५०० चुनिंदा पुरुष तथा महिला खिलाड़ी भाग लेंगे। इस बाबत शीघ्र ही झारखण्ड थांग-टा संघ की एक ट्रॉफी असेमिया ट्रॉफी दिया गया है।

जनसंख्या समाधान फाउंडेशन का दो दिवसीय राष्ट्रीय अधिवेशन रांची में 29 जुलाई को

कारगिल युद्ध में दुनिया को भारत की सैन्य ताकत का अहसास हुआ : योगी आदित्यनाथ

- योगी ने कारगिल में शहीद हुए योद्धाओं को दी श्रद्धांजलि
 - मुख्यमंत्री ने शहीदों के परिजनों को किया सम्मानित



बलिदान - मुख्यमंत्री ने कहा कि देश की आंतरिक व बाह्य सुरक्षा के लिए भारत मां के सपूत्रों का बलिदान अमूल्य है। हम सभी के लिए अविसर्माणीय व राष्ट्र के लिए अभिनन्दीय है, लेकिन प्रदेश सरकार ने उनके परिवारजनों के प्रति सम्मान का भाव प्रकट करते हुए देश या आंतरिक सुरक्षा में शहीद होने वालों के परिजनों को 50 लाख रुपये व एक सदस्य को उप्र शासन में सेवा का अवसर देने व उनके नाम पर कोई संरक्षा, मार्ग का नामकरण की व्यवस्था छह वर्ष में लागू की है।

2047 तक दनिया की बड़ी ताकत होगा भारत - मुख्यमंत्री ने बताया कि कैप्टन मनोज पांडेय के नाम पर देश के पहले सैनिक स्कूल का नामकरण किया गया। मेजर आदित्य मिश्र, मेजर रितेश शर्मा, लांस नायक केवलानंद द्विवेदी, लांस नायक सुनील जंग के परिवार वालों का अभिनन्दन करता हूं। योगी ने कहा कि यदि हम नागरिक कर्तव्यों का निर्वहन करते हुए अपने-अपने क्षेत्रों में कार्य करते हैं तो भारत प्रधानमंत्री के विजन के अनुरूप 2047 में दनिया की बड़ी ताकत के रूप में स्थापित होगा। इस दौरान प्रदेश सरकार के वित व संसदीय कार्य मंत्री सुरेश खन्ना, नगर विकास व ऊर्जा मंत्री एके शर्मा महापौर सुषमा खर्कवाल, विधायक नीरज बोरा, योगेश शुक्ल, जय देवी, अमरेश कुमार, एमप्लासी मुकेश शर्मा, रामचंद्र प्रधान, अवनीश सिंह आदि मौजूद रहे।

अमर शहीदों के परिजनों को मुख्यमंत्री ने किया सम्मानित - इस अवसर पर परमवीर चक्र विजेता मनोज पांडेय के पिता गोपीचंद पांडे, अमर शहीद मेजर रितेश शर्मा के पिता सत्यप्रकाश शर्मा, लांस नायक केवलानंद द्विवेदी की पत्नी कमला द्विवेदी और अमर शहीद राहफलमैन सुनील जंग की मां बीना महत का सम्मान किया गया।

ज्ञापन की पदवा के लेने ले जानि - - - - - लेने ले

देश के आतारक व वाह्य शत्रुओं से सावधान रहना चाहिए : कर्णल

-ज्वाला देवी में हर्षोल्लास से मनाया गया कारगिल विजय दिवस



अतिथि ने कहा कि आने वाली पीढ़ी को देश सेवा के लिए जागरूक करें। देश की आन, बान और शान सेना होती है, जिसका हमें संदैव सम्मान करते रहना चाहिए। उन्होंने अपना विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हमें कारगिल को अंतिम न मानकर संदैव सजग रहना चाहिए। इसके पूर्व विशिष्ट अतिथि मेजर लल्लन मिश्र (तोपखाना कारगिल योद्धा), सतपाल श्रीवास्तव (कारगिल फ्रंटलाइन योद्धा) तथा सुबेदार मेजर मुलायम सिंह व प्रधानाचार्य युगल किशोर मिश्र ने मॉ सरस्वती की प्रतिमा तथा कारगिल में शहीद हुए अमर जवानों के चित्र पर दीपार्चन एवं पुष्पार्चन कर

कार्यक्रम का सुभारम्भ किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य ने अतिथि परिचय कराते हुए शहीदों को नमन किया तथा छात्रों को सेना में जाने के लिए प्रेरित किया। कारगिल योद्धा सतपाल श्रीवास्तव ने कहा कि किसी युद्ध को जीतने के लिए सिर्फ अत्यधुनिक उपकरण और सैन्य ताकत ही नहीं, बल्कि उस देश के नागरिकों के अपने राष्ट्र भूमि के रक्षार्थ अपना सर्वस्व अर्पित करने की भावना से सुनिश्चित होता है। कैटन विक्रम बत्रा, लेफ्टिनेंट सौरभ कलिया, मेजर योगेन्द्र सिंह यादव एवं कैप्टन मनोज पाण्डेय आदि शहीदों का जिक्र करते हुए कहा कि हमें भी अपने देश के सम्मान एवं निष्ठा के लिए संदैव तत्पर रहना चाहिए। इस अवसर पर विद्यालय की छात्रा इश्ता तिवारी, अदिति यादव, प्रणव शुक्ला, सिद्धिका ने अपने विचार रखे एवं छात्रा कीर्ति प्रियाठी ने देश भक्ति गीत ए मेरे वतन के लोगों जरा आंख में भर लो पानी गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन आचार्य रीता विश्वकर्मा व आचार्य सरोज सिंह ने किया। मीडिया प्रभारी दीपक कुमार मिश्र के अनुसार इस अवसर पर सुबेदार गामा पटेल, श्याम देव, हवलदार साकेत बिहारी शुक्ला, हवलदार शिव शंकर मौर्य, हवलदार राम निरंजन यादव आदि उपस्थित रहे।

अंची में नए बस स्टैंड की तलाश, नगर निगम और जिला प्रशासन को मिली जिम्मेदारी

जेवरात, नगद राशि और दर्जनों जमीन के कागजात बरामद
भागलपुर, (हि.स.)। जिले के 

A photograph showing a group of men in a room, focused on an open safe or trunk filled with various items. One man is leaning over the open safe, while others stand around it. The items inside the safe include a large orange block, some papers, and other unidentifiable objects.



आभ्युता त्राकात शमा का फिलहाल विशेष निगरानी इकाई की टीम अवैध संपत्ति सहित कागजातों को खंगालने में जुटी हुई। उल्लेखनीय है कि बिहार में भ्रष्टाचार पर लगाम लगाने के लिए विशेष निगरानी टीम की कार्रवाई लगातार जारी है। इसी कड़ी में बिहार पुल निर्माण निगम के कार्यपालक अभियंता के बारे में भी पता चला कि उनके पास आय से अधिक संपत्ति है। जिसको लेकर यह कार्रवाई की गई।

बिंगड़ी कानून व्यवस्था पर बीजेपी महिला मोर्चा का फूटा गुस्सा मंत्री-विधायकों के बंगले पर किया थाली नाद प्रदर्शन

जयपुर (हिंस)। प्रदेश में इस साल के अखिर में विधानसभा चुनाव होने हैं। ऐसे में भारतीय जनता पार्टी चौतरफा गहलोत सरकार का घेराव करने में जुटी हुई है। भ्रमसज्जा की ओर से चलाए जा रहे नहीं सहेगा राजस्थान अभियान के तहत अलग-अलग जगह पर विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं। इसी कड़ी में बुधवार को बीजेपी महिला मोर्चा ने भी प्रदेशभर में कांग्रेस विधायकों के आवास का घेराव कर थाली नाद प्रदर्शन किया। जयपुर में महिला मोर्चा की अध्यक्ष रक्षा भंडारी के नेतृत्व में यूडीएच मंत्री शांति धारीवाल के बंगले के बाहर प्ररश्न किया गया। प्रदर्शन के दौरान महिला मोर्चा की पदाधिकारियों ने हाथों में थाली लेकर चमच से बजाते हुए जमकर नारेबाजी की। इस दौरान लाल डायरी कहां मिलेगी नाशी तेरे बाड़े में के नारे भी लगे। बीजेपी महिला मोर्चा की प्रदेश अध्यक्ष रक्षा भंडारी ने कहा कि प्रदेश में जिस तरह से आए दिन महिलाओं के साथ दुष्कर्म और हिंसा की घटनाएं हो रही हैं, वे यह बताने के लिए काफी हैं कि राज्य सरकार प्रदेश की आधी आबादी को सुरक्षा देने में पूरी तरीके से नाकाम रही है। राजस्थान पुलिस के आंकड़े बताते हैं कि हर दिन 17 से 18 महिलाओं और बच्चियों के साथ दुष्कर्म की घटनाएं हो रही हैं। राजस्थान मासूम बच्चियों



से दुर्क्षर्म की घटनाओं से शर्मसार हो रहा है। लेकिन सरकार को कोई चिंता नहीं है। प्रदेश की कानून व्यवस्था को संभालने में यह सरकार पूरी तरीके से नाकाम रही है। इस कुशसन-और जंगलराज के खिलाफ बीजेपी महिला मोर्चा आज और कल कांग्रेस के तमाम विधायकों के घरों पर थाली नाथ प्रदर्शन करेगा। महिला मोर्चा की ओर से थाली बजाकर सरकार को सत्ता से बाहर निकालने के लिए आह्वान होगा। उन्होंने कहा कि अभी तो सिर्फ यह शुरुआत है, आने वाले दिनों में अलग अलग रणनीति के जरिए महिला मोर्चा प्रदेश

की आधी आबादी की आवाज बुलंद कर सड़कों पर इस सरकार से जवाब मांगेगा। बीजेपी महिला मोर्चा की प्रदेश उपाध्यक्ष जयश्री गण ने कहा कि जिस तरह की प्रदेश में कानून व्यवस्था है, उसके चलते आज महिलाएं और बच्चियां घर से बाहर निकलने से डरने लगी हैं। इस सरकार ने अपने साढ़े चार साल के शासन में सिर्फ जंगलराज दिया है, लेकिन अब वक्त आ गया है कि सरकार की विदाई का और इस कार्य में महिला मोर्चा अपनी भूमिका निभाएगा। मोर्चे की प्रदेश मंत्री दीपा नाथावत ने कहा कि जिस तरह से प्रदेश में

सरकार कानून व्यवस्था के नाम पर फेल हुई है, उसका रिपोर्ट कार्ड तैयार करके बीजपीये की ओर से प्रदेश भर में फेल कार्ड बांटे जाएंगे रहे हैं। आज इस थाली नाद प्रदर्शन में सरकार की नाकामी का यह फेल कार्ड महिला मोर्चा भी लेकर आया है, जिसमें प्रशासन, कानून व्यवस्था, भृष्टाचार मुक्त शासन, युवाओं को रोजगार, महिला सुरक्षा, किसान सम्मान, दलितों आदिवासियों का स्वाभिमान, हिंदुओं की आस्था का सम्मान जैसे मुहँमें पर जो सरकार फेल हुई है उसको आइना दिखा रहे हैं। महिला मोर्चा की ओर से किए गए इस प्रदर्शन में लाल डायरी का मुद्दा भी छाया रहा। भाजपा ने नेत्री एकता अग्रवाल ने कहा कि इस प्रदर्शन में लाल डायरी भी महिला मोर्चा लेकर आया है और वह सरकार से पूछ रहा है कि आखिर भृष्टाचार से प्रदेश की जनता को कितना बदहाल किया है। एकता अग्रवाल ने कहा कि मोर्चे की ओर से उसी गहलोत सरकार के मंत्री के बगले के बाहर यह प्रदर्शन हो रहा है, जिन्होंने विधानसभा में कहा था कि राजस्थान में महिलाओं के साथ दुर्क्रम करने से होते हैं। आज महिला अनुसर उनसे यही पूछने आयी है कि क्या मर्दानगी महिलाओं के साथ दुर्क्रम करने से होती है। महिला मोर्चा अब इस सरकार के कुशासन को बर्दाश्त नहीं करेगा।

चुनावी ड्यूटी पर
लगे कर्मचारियों के
तबादलों पर रोक

च डोगढ़ (हिस)। हरियाणा सरकार ने विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए हैं कि आगामी 13 अगस्त 2023 को आजमपुर, ब्लॉक नारायणगढ़ जिला अंबाला, छाबड़ी, ब्लॉक ज़ींद, भरटाना, ब्लॉक पिल्लुखेड़ा, रोजखेड़ा, उचना जिला ज़ींद और ज़ुआं-1 ब्लॉक सोनीपत में होने वाले आम चुनाव के अंतर्गत जिन अधिकारियों को छह ग्राम पंचायतों में नियुक्त किया गया है, उनका स्थानांतरण न किया जाए। मुख्य सचिव संजीव कौशल ने बुधवार को जारी आदेश में कहा गया है कि राज्य सरकार के जिन अधिकारियों एवं कर्मचारियों को चुनाव कराने के लिए नियुक्त किया गया है, उनका तबादला चुनाव परिणाम घोषित होने तक नहीं किया जाए। हालांकि, यदि चुनाव से जुड़े किसी अधिकारी को स्थानांतरित करना आवश्यक समझा जाता है तो स्टेट इलेक्शन कमीशन से पूर्व लिखित स्वीकृति प्राप्त करनी होगी। यह आदेश चुनाव के सुचारू संचालन और चुनाव प्रक्रिया की निष्पक्षता बनाए रखने के लिए जारी किया गया है।

ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਚਲਾਯਾ
ਸਰਚ ਆਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, 79 ਗਿਰਫ਼ਤਾਰ



मुक्तसर साहिब (हिंस)। पंजाब पुलिस ने नशे के कारोबार के खिलाफ फरीदकोट रेंज के फरीदकोट, मुक्तसर साहिब और मोगा में अभियान चलाया। पुलिस ने मुक्तसर साहिब में बड़ी मात्रा में नशीला पदार्थ बरामद किया। इस अभियान में पुलिस ने 79 लोग गिरफ्तार किए गए हैं। पंजाब के स्पेशल डीजीपी ला एंड आर्ड अर्पित शुक्ला ने बताया कि पुलिस ने मुक्तसर साहिब, फरीदकोट और मोगा पुलिस में भी छापेमारी की गई। यह सारी कार्यवाही डीआईजी फरीदकोट रेंज अजय मलूजा की निगरानी में की गई और पुलिस अधीक्षकों को भारी पुलिस फोर्स के साथ उचित ढंग से योजना बनाने के लिए कहा गया था। मुक्तसर पुलिस ने बुधवार सुबह 5 बजे से दोपहर 12 बजे तक छापामर कार्रवाई की गई। शुक्ला ने बताया कि इन पुलिस टीमों ने 66 एफआईआर दर्ज करके 79 समाज विरोधी तत्वों को गिरफ्तार किया है। पुलिस टीमों ने उनसे 68, 500 रुपए की ड्रग मनी, 128 ग्राम हेरोइन, 115 किलो भुककी, 2560 नशीली गोलियां और बड़ी मात्रा में शराब बरामद की हैं। उन्होंने बताया कि पुलिस टीमों ने तीन भांडे अपराधियों को भी गिरफ्तार किया है और 293 शक्की व्यक्तियों को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया। डीजीपी ने बताया कि एसएसपी फरीदकोट हरजीत सिंह, एसएसपी मुक्तसर साहिब हरमनबीर सिंह गिल और एसएसपी मोगा जे एलनचेपियन की निगरानी में एक हजार से अधिक पुलिसकर्मियों ने अपने- अपने जिलों में कार्रवाई की।

**पूर्व सीएम ने जलभराव क्षेत्रों का किया
दौरा, सरकार पर लगाए गंभीर आरोप**

इयूटी पर हादसे में मारे जाने वाले सैनिकों के परिजनों को मिलेगी एक
इयूटी दौरान दिव्यांग सैनिकों की एक्स-ग्रेशिया राशि होगी दोगुनी।
अमृतसर (हिंस)। देश के बहादुर सैनिकों



उन्होंने कहा कि इससे पहले ऐसी कोई व्यवस्था नहीं थी। भगवंत मान ने कहा कि राज्य सरकार ने दूधूटी दौरान दिव्यांग सैनिकों के लिए भी एक्स-ग्रेशिया राशि में बढ़ोतरी की गई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि 76 प्रतिशत से 100 प्रतिशत दिव्यांग सैनिकों को अब 20 लाख रुपए से बढ़ाकर 40 लाख रुपए एक्स-ग्रेशिया राशि मिलेगी। इसी तरह 51 प्रतिशत से 75 प्रतिशत

मणिपुर में महिलाओं के अत्याचार के विरोध में कांग्रेस का पैदल मार्च

का आकलन करके तुरंत मुआवजा दे, ताकि लोगों को कुछ राहत मिल सके। पूर्व मुख्यमंत्री ने बुधवार को गढ़ी सांपला किलोई थेट्र के कई गांव का दौरा किया। पूर्व मुख्यमंत्री चौधरी भूपेंद्र सिंह हुड्डा रोहतक पहुंचे और शहर में हुए जलभराव क्षेत्रों का दौरा किया। इसके बाद पूर्व मुख्यमंत्री ने गढ़ी सांपला किलोई थेट्र के दर्जनभर गांव में जाकर ग्रामीणों से मुलाकात की और खेतों में जलभराव का जायजा लिया। बाद में पत्रकारों से

A photograph showing a group of approximately 20 people in a conference room. They are seated around a large, dark wooden U-shaped conference table. The people are dressed in professional attire, with men in shirts and ties and women in blouses and sarees. Some individuals are looking towards the center of the table, while others are looking towards the back where a man in a light blue shirt appears to be speaking or presenting. The room has white walls, a large window on the right side, and a black chalkboard on the far wall. There are also some plants and framed pictures on the walls.

के फर्जी जाति प्रमाण पत्र रह

चड्डगढ़ (हस)। पजाब के सामाजिक न्याय एवं अधिकारात्मा और अल्पसंख्यक विभाग ने दो अध्यापकों के फर्जी जाति प्रमाण पत्र रद्द करने के आदेश जारी किए हैं। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री बलजीत कौर ने बुधवार को बताया कि बलविंदर कुमार पुत्र चमन लाल निवासी ममदोट, जिला फिरोजपुर और जसवीर कौर पुत्री के हिंदी मिस्ट्रैस, सरकारी मिडल स्कूल जंडपुर, जिला एसएएस नगर का फर्जी अनुसूचित जाति प्रमाण पत्र सरकार स्तर पर गठित राज्यस्तरीय स्कूटनी समिति ने रह कर दिया है। बलजीत कौर ने बताया कि जसवीर सिंह पमाली मैंबर कोर समिति गुरु रविदास फैंडरेशन, गांव पमाली, जिला लुधियाना द्वारा पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग के पास शिकायत की गई थी कि जिला फिरोजपुर ममदोट के निवासी बलविंदर कुमार ने अनुसूचित जाति का फर्जी सर्टीफिकेट बनाया है। इस आधार पर उसने बी.एससी. (कृषि) की डिगरी और गुरु अंगददेव यूनिवर्सिटी आफ वेटनरी सायंस? लुधियाना में नौकरी प्राप्त की हुई है। इसके इलावा बलवीर सिंह पुत्र निर्मल सिंह गांव आलमपुर जिला पटियाला ने पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग के पास शिकायत दर्ज करवाई थी कि जिला एसएएस नगर के गांव जंडपुर के सरकारी मिडल स्कूल की हिंदी मिस्ट्रैस जसवीर कौर ने जट्ठ सिख जाति से संबंधित होने के बावजूद अनुसूचित जाति का सर्टीफिकेट बनवाया है। मंत्री ने बताया कि पंजाब राज्य अनुसूचित जाति आयोग ने इन शिकायतों को जांच के लिए सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग को भेजा था। उन्होंने कहा कि राज्य स्तरीय स्कूटनी समिति ने विजिलेंस सेल की रिपोर्ट पर विचार करते हुए बलविंदर कुमार और जसवीर कौर के अनुसूचित जाति के प्रमाण पत्र के फर्जी होने की पुष्टि हुई है और इसे रद्द करने का निर्णय किया गया है। मंत्री ने बताया कि विभाग ने फिरोजपुर के डिप्टी कमिशनर को पत्र लिखकर बलविंदर कुमार के अनुसूचित जाति सर्टीफिकेट नंबर 471 तारीख 14 जनवरी 1993 और एसएएस नगर के डिप्टी कमिशनर को पत्र लिखकर जसवीर कौर के अनुसूचित जाति सर्टीफिकेट नंबर 151 तारीख 20

मोहर्म को लेकर पुलिस अलर्ट, असामाजिक तत्वों पर रखेगी नजर
डीसी सेंट्रल ने कई एरियों का दौरा कर पुलिस कर्मियों को दिए दिशा निर्देश

मशहूर लोक गायक सुरिंदर शिंदा का निधन चंडीगढ़ (हिंसा) पंजाब के मशहूर

कारगिल विजय दिवस की 24वीं वर्षगांठ पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की

फरीदाबाद (हिंस)। मोहर्रम के त्यौहार को लेकर फरीदाबाद पुलिस अलर्ट हो गई है। डीसीपी सेंट्रल पूजा विशिष्ट ने बुधवार को पल्ला, सराय, सेक्टर 31 एरिया में पहुंचकर थाना प्रभारियों को शांति व कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए उचित दिशा निर्देश दिए। इस अवसर पर उनके साथ एसीपी सेंट्रल राजीव कुमार, एसीपी सराय देवेंद्र यादव, सराय थाना प्रभारी इंस्पेक्टर विनीत, एसएसओ पल्ला दलीप सिंह, सेक्टर 31 प्रभारी विरेंद्र अपनी टीम के साथ मौजूद रहे। मोहर्रम के अवसर पर फरीदाबाद में सुरक्षा व्यवस्था पूरी तरह चाक-चौबद्ध कर दी गई है। इसी क्रम में डीसीपी सेंट्रल सेंट्रल जोन एरिया के थाना एरिया में पहुंची जहां पर उन्होंने जॉन के एसीपी वे थाना प्रभारियों को अहम दिशा निर्देश



दिए। पुलिस उपायुक्त द्वारा सभी
थाना व चौकी प्रभारियों को अपने

लोक गायक सुरिंदर शिंदा का बुधवार सुबह लुधियाना के एक अस्पताल में निधन हो गया। वह पिछले कई माह से बीमार चल रहे थे। वह अपने पिछे पत्नी जोगिंदर कौर और बेटे मनिंदर शिंदा, सिमरन शिंदा को पीछे छोड़ गए। शिंदा का कुछ दिनों पहले औरिसन अस्पताल में मामूली-सा अपेक्षण हुआ था, जिसके बाद अचानक इफेक्शन बढ़ गया। इस कारण उन्हें सांस लेने में दिक्कत आ रही थी, जिसके चलते उन्हें अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। शिंदा की तबीयत बिगड़ने पर उन्हें लुधियाना के डीएमसी में शिफ्ट किया गया था। जहां आज सुबह उनका निधन हो गया। 20 मई 1953 को जन्मे शिंदा 4 वर्ष की आयु में ही संगीत सीखने लगे थे। संगीत उन्हें विरासत में मिला। शिंदा ने अपने दौर में डेढ़ सौ से अधिक पंजाबी गीत इस इंडस्ट्री को दिए और कई फिल्मों में भी काम किया।

कठुआ (हिस)। एक्स सर्विसमैन वेलफेयर एसोसिएशन कठुआ के सदस्यों ने बुधवार को कारगिल विजय दिवस को 24वीं वर्षांगत के उपलक्ष पर कठुआ के मुख्य शहीदों चैक और शहीद कैप्टन सुनील चैधरी चैक पर कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें डीसी कठुआ, शहर के गणमान्य व्यक्तियों और एक्स सर्विसमैन वेलफेयर एसोसिएशन के सदस्यों ने हिस्सा लेकर कारगिल के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। एक्स सर्विसमैन वेलफेयर एसोसिएशन कठुआ के नेतृत्व में कार्यक्रम की शुरुआत की गई। इस अवसर पर एसोसिएशन के सभी सदस्यों ने बारी-बारी से फूल चढ़ाकर श्रद्धांजलि अर्पित की और काफी समय तक भारत माता की जय और कारगिल के शहीद अमर रहे जय घोष लगाते रहे। हर कोई सैनिकों की बहादुरी और शहादत को सलाम कर रहा था। डीसी कठुआ ने पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहा कि कारगिल युद्ध के शहीदों की शहादत को कभी भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि भारत के सैनिकों के लिए दुर्माम ऊंचाई पहाड़ियों से पाकिस्तानी सैनिकों को खदेड़ कर अपनी जमीन वापस लेने की चुनौती थी। भारतीय सेना को किसी भी हाल में नियंत्रण रेखा को



आपको वजन
घटाने नहीं देंगी
खाने की ये चीजें

बढ़ता वजन एक ऐसी समस्या है, जिससे ज्यादातर लोग जूझते हैं। इसके लिए आप खराब लाइफस्टाइल, स्ट्रेस, खाने की खराब आदाओं, एक्सरसाइज की कमी को जिम्मेदार ठहरा सकते हैं। आगे वर्कआउट और खास डाइट फॉलो करने के बावजूद भी आपका वजन कम नहीं हो रहा है, तो इसका मतलब आपके खाने में कुछ ऐसी चीजें जा रही हैं, जो आपको वजन घटाने नहीं देंगी। खाने की कमी पॉपुलर चीजें ऐसी हैं, जिनमें प्रोटीन और फाइबर की कमी होती है और शुगर, रिफाइन्ड कार्बो और फैट्स भरे होते हैं। इनकी वजह से शरीर से फैट नहीं जाता, बल्कि जमा होता रहता है। तो आइए जानें ऐसे 11 फूड्स के बारे में जो आपको वजन कम करना मुश्किल कर रहे हैं।

1. फ्रेंच फ्राइज़ और आलू के चिप्स तले हुए फूड्स जैसे फ्रेंच फ्राइज़ और आलू के चिप्स आमतौर पर कैलोरी और फैट से भरे हुए होते हैं। शोध में भी पाया गया है कि इन्हें खाने से वजन बढ़ता है और आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं। इसके अलावा बेकड, रोस्टेड या तले हुए आलू में एक्रिलामाइड्स नाम का पदार्थ हो सकता है, जो कैंसर से जुड़ा होता है। इसलिए इसे कम से कम खाएं और अपनी डाइट का हिस्सा न बनाएं।

2. चीनी युक्त डिंक्स मंटी डिंक्स आपके वजन और पूरी हेल्थ पर बुरा असर डालती है। यह कैलोरी से भरपूर जरूर होती है, लेकिन फिर भी इन्हें पीने से हमारा पेट नहीं भरता। इसलिए हम एक्सट्रा कैलोरी खा लेते हैं, जो मोटापे का कारण बनता है। आगे आप वजन घटाना चाहते हैं, तो फिर सोडा और इसी तरह के डिंक्स से दूरी बनाना ही समझदारी है।



15 अक्टूबर 1931 - 27 जुलाई 2015

सूचना और जनसंपर्क निदेशालय, असम द्वारा प्रचारित



असम सरकार



“अपने उद्देश्य में सफल होने के लिए
लक्ष्य के प्रति निष्ठापूर्ण
श्रद्धाशील होना पड़ेगा।”

- डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम

पूर्व राष्ट्रपति, विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक
भारत रत्न डॉ. ए पी जे अब्दुल कलाम की पुण्यतिथि पर
उनको असमवासियों की ओर से गहरी श्रद्धा ज्ञापित करता हूं।

डॉ. हिमंत विश्व शर्मा
मुख्यमंत्री, असम



असम वार्ता सब्सक्राइब करने के लिए 8287912158 में Assam लिखकर व्हाट्सएप करें।

Contact with us [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) @diprassam [Email](#) dipr.assam.gov.in

पुदीना चटनी बनाने का नया तरीका

एक बर्तन में 3-4 चम्मच दही डालें। अब इसमें जीरा पाउडर, चाट मसाला, अमचूर पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। इसके बाद मिक्सी में पुदीने की पत्ती, धनिया पत्ती, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च में थोड़ा पानी मिलाकर पीस लें। जब एक स्मृद पेस्ट तैयार हो जाए, तो इसमें दही डालकर इसे चम्मच की मदर से अच्छे मिला लें।

तैयार हो दही और पुदीना की चटनी। आप इसे पराठे, पकोड़े आदि के साथ सर्व कर सकते हैं।

प्याज और पुदीना की चटनी खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए एक चम्मच दही और पुदीने की चटनी ट्राई कर सकते हैं। यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होती है, बल्कि इसे बनाना भी काफी आसान होता है। आप इस विधि से दही और पुदीना की चटनी की बना सकते हैं।

दही और पुदीना की चटनी अगर आप कच्चे आम के साथ पुदीने की चटनी खाकर बोर हो चुके हैं, तो इस बार दही के साथ पुदीने के चटनी ट्राई कर सकते हैं।

यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होती है, बल्कि इसे बनाना भी काफी आसान होता है। आप इस विधि से दही और पुदीना की चटनी बना सकते हैं।

सामग्री

3-4 चम्मच दही

4-5 हरी मिर्च

एक इंच अदरक

3-4 लहसुन की कली

एक चम्मच जीरा पाउडर

एक चम्मच चाट मसाला

स्वादानुसार नमक

एक चम्मच अमचूर पाउडर

एक कप धनिया की पत्ती

1.5 कप पुदीना की पत्ती

पानी

बनाने की विधि

दही और पुदीना की चटनी बनाने के लिए सबसे पहले

