

ਇੰਦੌਰ-ਏਂਡਲਾਬਾਦ ਹਾਈਵੇ ਪਰ 15 ਫੀਟ ਚੌਝੀ ਪਈਸੀ ਮੈਂਪੋਈ ਲਗਾਨਾ ਹੋਂਗੇ

पर्यावरण मंत्रालय ने एनएचएआई के सामने रखी नई शर्तें, पौधारोपण का पूरा खर्च उठाएगा एनएचएआई



चुनावों मौसम पर दोपहर की गर्मी भारी

इंदौर काग्रस के पदाधिकारा आर कायकताओं का भाड़गांधी भवन में उसी दिन देखी जाती है, जब जिला या शहर की बैठक आयोजित होती है और कोई पदाधिकारी केंद्र या राज्य से इंदौर पहुंच रहा है। इस बीच गांधी भवन पर बैठे जिम्मेदार इंदौर से पार्टी के घोषित उम्मीदवार अक्षय कांति बम के मुख्य चुनाव कार्यालय से संपर्क का काम भी करते हैं। चुनावी काम में जटे कार्यकर्ता व पदाधिकारियों को दशहरा मैदान पर बने चुनाव कार्यालय में पहुंचने के निर्देश मिले हैं। दशहरा मैदान पर चुनाव कार्यालय दशहरा मैदान के मुख्य चुनाव कार्यालय में सुबह से लेकर आधी रात तक रैनफ बनी नजर आती है। शहर के साथ जिले की अलग-अलग विधानसभा क्षेत्रों कार्यकर्ता व पदाधिकारी यहां पहुंच रहे हैं। उम्मीदवार अक्षय कांति बम भी यहां उपलब्ध रहते हैं। इस बीच कार्यकर्ताओं के चाय-नाशे की व्यवस्था भी इसी कार्यालय पर की गई है। चुनाव की रणनीति बनाने से लेकर संपर्क अभियान का शेय्यूल तय करना। कार्यकर्ताओं की विधानसभा क्षेत्रवार बैठकें तय करना व अन्य चुनावी अभियान को अंतिम रूप दशहरा मैदान वाले कार्यालय पर दिए जा रहे हैं। इस बीच कांग्रेस के पदाधिकारी और कार्यकर्ता अपने-अपने स्तर पर शहर में अलग-अलग अभियान व चुनावी प्रचार कर रहे हैं। इसकी जानकारी गांधी भवन व इस चुनाव कार्यालय पर दी जा रही है।

दुकानों में प्रशासन द्वारा लगाई गई सील को बगैर सख्त आदेश के खोले जाने पर दो व्यक्तियों के विलद्ध एफआईआर दर्ज होते हैं।

इदारा कलकटर आशाष सभ क नदिशनुसार इदार जल म गत बुधवार को जिला प्रशासन की टीम द्वारा पटाखा दुकानों एवं अन्य दुकानों द्वारा अग्नि सुरक्षा प्रबंध नहीं करने पर इहें सील करने की कार्रवाई की गई थी। एसडीएम श्रीमती कल्याणी पांडे ने बताया कि प्रशासन की टीम द्वारा सील की गई दुकानों का कल पुनः निरीक्षण किया गया। निरीक्षण में पाया गया कि घनश्यामदास पिता नानकराम एवं जय प्रकाश पिता सुरेश सुख्खानी की पटाखा दुकानों को प्रशासन द्वारा लगाई गई सील को बौरा सक्षम आदेश के खोला गया है, जो विस्फोटक अधिनियम के विरुद्ध एवं शासकीय कार्य में बाधा के रूप में माना जाकर उक्त दोनों के विरुद्ध प्रशासन द्वारा थाना तेजाजी नगर में एफआईआर दर्ज कराई गई है।

**इंदौर सखिय क्षेत्र के लिये पहले दिन
प्रेमानंद तोलानी और अजीत पवार ने
भए लोक सभा का नामांकन**



इंदौर। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा तथ निर्वाचन कार्यक्रम के अनुसार इंदौर संसदीय क्षेत्र के लिये कलेक्टर एवं रिटर्निंग ऑफिसर आशीष सिंह ने अधिसूचना जारी की। कल से नाम निर्देशन पत्र दाखिल करने का सिलसिला भी शुरू हो गया है। पहले दिन दो उम्मीदवारों द्वारा नाम निर्देशन पत्र दाखिल किये गये। परमानंद तोलानी (निर्दलीय) तथा अजीत सिंह पिता निहाल सिंह सोसालिस्ट यूनिटी सेंटर ऑफ इंडिया (कम्युनिस्ट) द्वारा नाम निर्देशन पत्र दाखिल किये गये। नाम निर्देशन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि 25 अप्रैल (गुरुवार) रहेगी। प्रातः 11 बजे से अपराह्न 3 बजे तक नाम निर्देशन पत्र कलेक्टर कार्यालय में बनाए गए रिटर्निंग अधिकारी के कक्ष में प्रस्तुत किए जा सकेंगे। रविवार 21 अप्रैल को सार्वजनिक अवकाश होने से नाम निर्देशन पत्र जमा नहीं होंगे। प्राप्त नाम निर्देशन पत्रों को संवेद्धा (जांच) का कार्य 26 अप्रैल 2024 (शुक्रवार) को होगा। अर्थर्थी 29 अप्रैल 2024 (सोमवार) तक अपना नाम वापस ले सकते हैं। जिले में 13 मई (सोमवार) को मतदान होगा और 4 जून (मंगलवार) को मतगणना होगी।

करोड़ों रुपए की जमीन पर कछा, महापौर और आयुक्त की मिलीभगत से हुआ खेलः नेता प्रतिपक्ष चिंटू चौकसे

इदारा इदार ननर निम्न के द्वारा अपना खुद का करोड़ों रुपए की मत की जमीन पर कब्जा करवा दिया गया है। चुनव आचार संहिता की आड़ में बिना किसी लिखित अदेश के जमीन के साथ मैके की व्यवस्थाओं को भी कब्जा करने वालों को सौंप दिया गया है। यह पूरा खेल महापौर पुण्यमित्र भार्गव और आयुष्ट शिवम वर्मा की मिलीभगत से हुआ है। इस खेल के साथ ही इंदौर में खास तौर पर नगर निगम में चौकीदार चोर है सिद्ध करने की कोशिश की गई है। यह आगे पढ़ने पर नगर निगम में नेता पतिष्ठत चिंत

यह आरपांडूर नगर निगम में नता प्रातपद्मनाथ चौकसे ने सद्भावना संवाददाता से चर्चा करते हुए लगाया है। उन्होंने कहा कि इंदौर नगर निगम की यशवंत सागर तालाब के ठीक सामने गौशाला है। इस गौशाला में इस समय करीब 600 गाय हैं। गौशाला में मौजूद गायों के बीमार होने की स्थिति में उनके उपचार के लिए अस्पताल भी मौजूद है। नगर निगम के द्वारा इस गौशाला का संचालन किया जाता है। इस गौशाला पर निगम की ओर से प्रतिवर्ष 2 करोड़ रुपए खर्च किए जाते हैं। उन्होंने कहा कि महापौर पुष्टिमित्र

महाराज का ददिया गया हा । उस दौन स सत अपने पांच चेलों के साथ इस जमीन पर कविज है । इस जमीन पर संत के रहने के लिए व्यवस्था भी जमा दी गई है । अब जल्द ही गायों के अस्ताताल को बंद करने का काम किया जा रहा है ।

चौकसे ने कहा महापौर और आयुक्त के द्वारा
बड़ी होशियारी दिखाई गई है। इस बारे में नगर निगम
की ओर से कहीं कोइ आदेश जारी नहीं हुआ कोइ
प्रस्ताव मंजूर नहीं हुआ और वाले - वाले ही करेंगे
रुपए कीमत की जमीन का कब्जा उक संत को सौंपेंगे
दिया गया है। इस खेल को करने की तैयारी कार्पां
पहले से की जा रही थी। पूर्व में निगम आयुक्त इस
खेल के लिए तैयार नहीं थे, इसके चलते हुए
जनप्रतिनिधियों और अधिकारियों के विवाद कई
खबरें समाचार पत्रों की सुखीं बनी थीं। अब ते
हालत यह है कि निगम की इस जमीन पर उक संत
काबिज होकर बैठ गए हैं। उनके द्वारा वहां काम
करने वाले निगम कर्मियों को निर्देश देने, डराने
धमकाने का भी काम किया जा रहा है।

ਪੁਲਾਂ ਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਏਕ ਆਈਪੀ ਗਿਰਾਪਤਾਰ, ਦੋ ਫ਼ਟਾਰ

इदर म चार दिन म दूसरा बार पुलिस पर हमला हो गया। बधवार दर रत वारंटी बदमाश को गिरफ्तार करने गई पुलिस टीम पर तीन लोगों ने हमला कर दिया इस मामले में पलासिया पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

थाने के हेड कांस्टेबल कुलदीप, राजेश उपाध्याय व कांस्टेबल कृष्णचंद्र शर्मा विनोबा नगर पहुंचे। जहां चोरी के मामले में फरार सुन्दरलाल पिता बाबूलाल और विजय सिंह पिता रामचंद्र कोरो को पकड़ने गए थे। इस दौरान उनकी गाड़ी एक वाहन से टकरा गई। इस पर विवाद शुरू हो गया। जहां विवाद बढ़ा तो क्षत्र के राधेश्याम पालीवाल, लक्की पारिया और छोट पारिया ने अपने साथियों के साथ तीनों पुलिसकर्मियों पर हमला बोल दिया और मारपीट करने लगे। तीनों ने कट्रोल रूम फोन कर मदद मार्गी तो पलासिया थाने के दो कांस्टेबल मौके पर पहुंचे। बदमशो ने इनके साथ भी मारपीट की। बाद में भारी फोर्स पहुंचा तब तक बदमशा भाग चुके थे। पुलिस ने तीनों के खिलाफ केस दर्ज किया है और एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। गौरतलब है कि तीन दिन पहले बंगाली चौराहे पर एक गुंडे ने ट्रैफिक कांस्टेबल के साथ मारपीट कर गली-गलौजी की थी। गुंडा करण धालीवाल खजराना चौराहे पर रेडसिनल में हूर बजा रहा था। इयूटी पर तैनात जवान ने उसे टोका तो रैब झाड़ने लगा। इसके बाद तिलक नगर थाने से भाग निकला था। देर रात उसे गिरफ्तार कर अगले दिन जुलूस निकाला था।

इंको टूरिज्म सेंटर की तर्ज पर बने
इंदौर। एयरपोर्ट इंदौर के पास सिटी फारेस्ट बनाने की बनाने की कवायद एक बार फिर से शुरू हो गई है। वन विभाग का कहना है हमारा मकसद यहां पर सिर्फ सिटी फारेस्ट बनाना भर नहीं है। हम ऐसी प्लानिंग कर रहे हैं कि यह सिटी फारेस्ट इंको टूरिज्म सेंटर की तरफ हो, यानी इसका इस्तेमाल सिर्फ टहलने के लिए ही नहीं, बल्कि पर्यावरण के बारे में जानने और सीखने के लिए भी हो। इस मामले में डीएफओ 22 अप्रैल को वरिष्ठ अधिकारियों से बात करेंगे। डीएफओ महेंद्र सिंह सोलंकी के अनुसार यह सिटी फारेस्ट एयरपोर्ट के पास प्रस्तावित है, इसलिए इसे विशेष प्रकार से तैयार करने की प्लानिंग चल रही है। उन्हि निर्माण सेवा फैसले द्वारा बनाने का बन चुका होता। एयरपोर्ट पास होने के कारण इसे ऐसा बचाहते हैं कि एयरपोर्ट आने-जाने फ्लाइट के यात्रियों के परिजन यहां गुजार सके। यह सब होगा इंको टूरिज्म सिटी फारेस्ट में इसको टूरिज्म का पर बनाने वाले इस सिटी फारेस्ट कैटेनी, बैठने के लिए लकड़ी की झूलने के लिए झूले छोटा सा ताला अलावा कई प्रकार के दुर्लभ प्रवाले पेड़-पायथे, वनस्पति औषधीय लगाए जाएंगे। इसके अलावा परस्परिति सुविधाओं के अलावा पर नक्श्र गाड़न बनाया जाएगा, जिसका 27 नक्श्र, 12 राशि और 9 ग्रामांकित घेरा फैसले द्वारा दिया गया है।

लू के प्रकाश से बचाव के लिए दोपहर में बाहर निकलने से बचे



झौं सैया ने कहा है कि गर्भी व ल

तान साल स
अटक पड़ा है
सिटी फारेस्ट

यह सिटी फारेस्ट का प्रोजेक्ट लगभग 3 साल से अटका पड़ा है। इसके पहले डीएफओ ने रंद्र पाण्डवा ने भी सिटी फारेस्ट बनाने के दावे किए थे, मगर उनके कार्यकाल तक उनकी यह योजना फाइलों तक ही प्रियंका तक गई।

ਮਹਾਪਾਰ ਨੇ ਕਿਝ ਵਾਡਾ ਮੈਂ ਸਫ਼ਾਇ ਕਿਵਦੀਆ ਕਾ ਲਿਆ ਜਾਇਆ

इदारा। गुरुवार को सुबह
महापौर ने कई वार्ड में सफाई
अवस्था का जायजा लिया।
इस दौरान वार्ड 41 में कई
जगह गंदी और कचरा मिल
जिस पर उन्होंने स्वास्थ्य
अधिकारियों को फटकार
लगाई। मंगलमूर्ति नगर से रिक्षा
सेढ़ी नगर को जोड़ने वाली
सड़क का काम घिटिया तरीके
से किया जा रहा था, इस पर
उन्होंने निगम अफसरों को

निर्देश दिए कि वे पूरे मामले की जांच कराए। शहर में सफाई व्यवस्था को ठीक करने के लिए कमिशनर ऐतापा तार्प ऐतापा अदान थेंड्रे

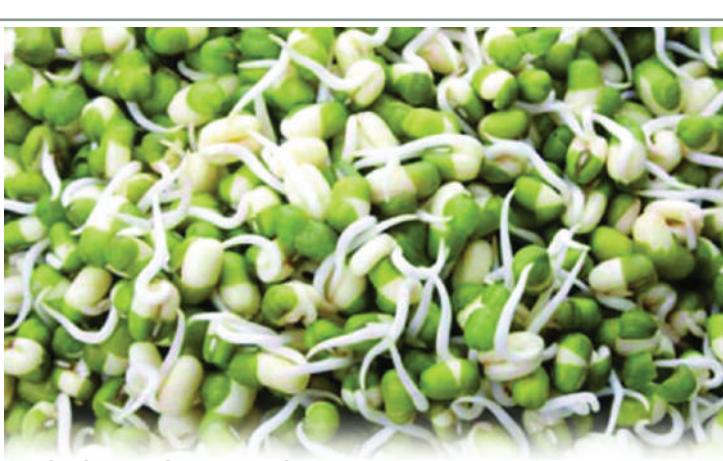
का नगर निंगम द्वारा एजेंसी के माध्यम से निर्माण कार्य कराया जा रहा है। सड़क निर्माण कार्य को देखने के बाद उन्होंने कहा कि घटिया स्तर का निर्माण कार्य किया जा रहा है और उन्होंने जनकार्य विभाग के अफसरों के साथ-साथ अपर आयुक्त सिद्धार्थ जैन को पूरे मामले की जांच कराने के निर्देश दिए। जातव्य है कि निगम द्वारा कई स्थानों पर सड़कों के निर्माण कार्य कराए जाते हैं, लेकिन क्षेत्रीय बीओबीआई या जनकार्य विभाग के कोई अफसर वहां सड़क निर्माण नहीं करते हैं।



सेहत के लिहाज से काफी फायदेमंद है नारियल पानी

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ खादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

- नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विश्वास्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।
- पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एसिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आपका मिलता है।
- ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी काफी अच्छी होता है। इसके सेवन से कमज़ोरी, थकान, चक्कर आने जैसी समस्याओं में इसको पीने से तत्काल लाभ प्राप्त होता है।
- नारियल पानी हृदय रोग का जोखिम कम करने का काम करता है। इसके सेवन से खराब कॉलेस्ट्रॉल कम होता है।
- वजन कम करना चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्त्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।
- त्वचा में ग्लो और रिक्कन बिलकुल विलन रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको नियांमेत रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुड़ासे और दग्ध घब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूंग दाल जरूर जोड़ें। किसी भी रूप में मूंग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

दाल के पोषक तत्व

- दालों में सबसे पौष्टिक दाल, मूंग की होती है, इसमें विटामिन ए, बी, सी और ई की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही पौष्टिक्यम, आयरन, विटामिन बी-6, नियासिन, आयरन और प्रोटीन होता है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी मूंग में बहुत होती है। अगर अकुरित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कूल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फैट ही पहुंचता है। अकुरित मूंग दाल में मैनीशियम,



बेल का जूस पीने से सुराही जैसा ठंडा रहेगा पेट

गर्मी में चिलचिलाती धूप से बरना बहुत जरूरी है। यह शरीर में पानी की कमी, कृज, पेट में जलन, सींने में जनन जैसी दिक्षते कर सकती है। इन समस्याओं को दूर रखने के लिए गर्मी में बेल का जूस पीना चाहिए। यह समर ड्रिंक बेहद हेतु होती है। बेल रस्त को बिल्व भी कहा जाता है, जो मूल रूप से भारत में पैदा होता है। जो इसे धूप के मौसम के लिए टाइकिंग बनाते हैं।

खुल जाएंगी आंतें

पाचन खाराब होने पर आंतों का संकुचन कम हो जाता है, जो कि कठाव बनाता है। गर्मी में डिहाइड्रेशन इस समस्या को गंभीर बना सकती है। यह परिवर्त रस पानी की पूर्णत करके आंतों को रिलेक्स करता है। इसका

गर्मी में बेल का रस जल्दी पीना चाहिए। ये समर ड्रिंक शरीर को चिलचिलाती धूप से बचाने और हाइड्रेट करने का काम करती है। आइए इस फल का शब्द बीने के फायदे जानते हैं।

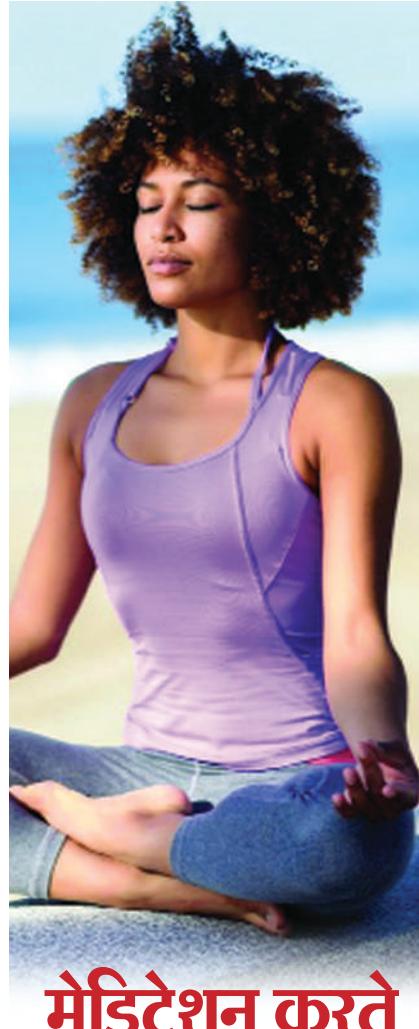
संकुचन सामान्य करने में मदद करता है।

हड्डियों की मजबूती बढ़ाता है

पेट के अलावा बेल फल का जूस हड्डियों के लिए फायदेमंद है। इसमें कैलिशियम का लेवल शारीरिक ढांचे को मजबूत बनाने में मदद करता है। यह ड्रिंक तुरंत एंजर्जी देने के लिए भी जानी जाती है।

बढ़ जाएगा खुन

बेल के जूस में विटामिन बी-2 होता है, जो शारीरिक विकास में मदद करता है। ये पौष्टिक गुण रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन में मददगार होता है। जिससे खुन की कमी दूर होती है।



मेडिटेशन करते समय आती है नींद? ऐसे पाएं छुटकारा

सेहत के लिए मेडिटेशन के फायदे हम सभी अच्छे से जानते हैं। ऐसे में कई लोग ऐसे हैं जो सालों से इसे कर रहे हैं वहीं कुछ ऐसे हैं जो अपने इस साल के बादे को पूछ रहे हैं कि आइए इस फल का शब्द बीने के फायदे जानते हैं।

बढ़ जाएगा खुन

बेल के जूस में विटामिन बी-2 होता है, जो शारीरिक विकास में मदद करता है। ये पौष्टिक गुण रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन में मददगार होता है। जिससे खुन की कमी दूर होती है।

इसकी जावज और कैसे पाएं

इससे छुटकारा।

मेडिटेशन आपके दिमाग को बेहतरीन का काम करने में मदद करता है। यह आपकी धारदाश्त में सुधार करता है। तावां को कम करने में मदद करता है। कई

लोगों की शिकायत होती है कि उन्हें मेडिटेशन के दौरान नींद आती है। ऐसा

मेडिटेशन के कारण बिल्कुल नींद होता बल्कि नींद की कमी के कारण ऐसा होता है। नींद की कमी, पौष्टक तत्वों की कमी और तावां की कमी वजह से आपको हर समय नींद आती है। ऐसे में आपको एकत्र रहने के लिए काम करना चाहिए, ऐसे में सबसे ज्यादा जरूरी

है सही लाइफस्टाइल और एक अच्छा मेडिटेशन संस्थान करना चाहिए, जिससे आप नींद को खत्म कर सकें।

खाने से पहले ध्यान करें

मेडिटेशन में पूरे शरीर को एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना और खुद के साथ एक आश्वासिक संबंध बनाना होता है। अगर आप खाने के ठीक बाद ध्यान करना शुरू करते हैं, तो आपको बहुत नींद आएगी।

जागरूक और एक्टिव रहें ध्यान करते समय सबूत और एक्टिव रहना जरूरी है, आपको यह महसूस करना चाहिए कि आपके अंदर कुछ अच्छा हो रहा है। आप इन चीजों पर ध्यान लगाने के लिए सांस की एकसराइज और एक अच्छा मेडिटेशन संस्थान करना चाहिए, जिससे आप नींद को खत्म कर सकें।

अपने ब्रेन को तैयार करें

मेडिटेशन प्रैविटेशन करना एक अच्छा कदम है। लेकिन बहुत लंबे मेडिटेशन सेशन से बचना बेहतर है वहींकि शुरू में वे आपको नींद में डाल देंगे। आपको अपने दिमाग को इस तरह से प्रशिक्षित करना शुरू करना होगा कि आपका ध्यान अटूट रहे जो केवल 5 मिनट या 10 मिनट के छोटे सत्रों के साथ शुरू करने के बाद ही संबंध होगा और फिर धीरे-धीरे लंबे समय तक आगे बढ़े। जब आप छोटे सत्रों के लिए जागेंगे तो आपका दिमाग अपने आप काम करना शुरू कर देगा और ध्यान करते समय आपको नींद नहीं आएगी।

ओपन एरिया में करें ध्यान

खुले में ध्यान करना हमेशा बेहतर होता है क्योंकि आपका शरीर नेहर के साथ एक्टिव रिलेशन महसूस कर सकता है। इसके अलावा, आपके चारों ओर ठंडी हवा, पक्षियों की हल्की आवाज के साथ आपके मन को शांत करता है और ध्यान करते समय आपको एक्टिव रहने के लिए मदद मिलती है।

किसी भी रूप में फायदेमंद है मूंग दाल का सेवन

कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, विटामिन, विटामिन सी, फाइबर, पोषिंशियम, फारफोरस, मैनीशियम, आयरन, विटामिन बी-6, नियासिन, आयरन और प्रोटीन होता है। इसके सेवन से शरीर में कैलोरी भी मूंग में बहुत होती है। अगर अकुरित मूंग दाल खाएं तो शरीर में कूल 30 कैलोरी और 1 ग्राम फैट ही पहुंचता है। अकुरित मूंग दाल में मैनीशियम,

देने हैं और उसे बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं, जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाते हैं।

■ मूंग की दाल के स्प्राइट में शरीर के टॉकिस्क को निकालने के लिए गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विशावत तत्वों में कमी आती है।

■ एसे बनाएं हेल्दी मूंग दाल का चीला

रात को मूंग दाल को एक पैन में पानी डालकर रख दें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला जाए। अब तवा को गम्भीर करें। गर्म हो जाने से थोड़ा सा तेल डालकर मूंग दाल के पेरस्ट को डालकर अच्छी तरह से फैला जाए। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल ले। आपका मूंग दाल का चीला बनकर तैयार है। इसे लाल चटनी के साथ गम्भीर मर्स सर्व करें।

संक्षिप्त समाचार

इकमें नाकाम आशिक जान देते महिलाको नहीं मान सकते दोषी, दिल्ली हाईकोर्ट ने कही बड़ी बात

नईदिल्ली, एजेंसी। प्रेम संबंधों को लेकर दिल्ली हाईकोर्ट ने अहम इटिप्पी की है। एक मामले की सुनवाई के दौरान उच्च न्यायालय ने कहा कि अगर प्रेम असफल होने पर युक्त आत्महत्या करता है, तो महिला को एक दोषी नहीं ठहराया जा सकता है। मृतक ने सुसाइड नोट भी छोड़ा था, जिसमें महिला के साथ-साथ एक अन्य व्यक्ति को भी जिम्मेदार बताया गया था। लाइव लॉ वीडी रिपोर्ट के मुताबिक, हाईकोर्ट में सुनवाई कर रहे जिससे अमित महाजन ने कहा कि अगर कोई कमज़ोर मानसिकता वाला व्यक्ति ऐसा कदम उठाता है, तो उसके लिए किसी अन्य व्यक्ति को दोषी नहीं माना जा सकता। कोर्ट ने कहा, अगर एक प्रेमी यार के असफल होने पर आत्महत्या करता है, एक छात्र परीक्षा में खराक प्रदर्शन के लिए आत्महत्या करता है, केस खारिज होने के बाद अगर कोई क्लाइंट सुसाइड उम्मीदवार होता है, तो महिला, पर्यवेक्षक, बकील को आत्महत्या के लिए उक्साने का जिम्मेदार नहीं मान सकते। उन्होंने कहा, कमज़ोर मानसिकता वाले व्यक्ति को तरफ से लिए गए फैसले के लिए दूसरे व्यक्तियों को आत्महत्या के लिए उक्साने का जिम्मेदार नहीं बता सकते। अदालत ने महिला और एक अन्य पुरुष को आत्महत्या के लिए उक्साने के मामले में अग्रिम जमानत दी दी है। मृतक के पिता की तरफ से की गई शिकायत के आधार पर एक अन्य आदर्ज दर्ज की गई थी। आवेदक महिला सुसाइड करने वाले शख्स के साथ प्रेम संबंध में थी। जबकि, दूसरे आवेदक उनका कॉमन फैट था। आप थे कि आवेदकों ने मृतक को यह कहकर उक्साना था। आप ने शारीरिक संबंध बनाए हैं और जल्दी एक-दूसरे से शारीर करने वाले हैं। कोर्ट ने कहा वाह वाटसएप डैट्यू प्रेम द्रष्टव्य करता है। तो महिला बुधवार का चुनाव होता है। एस बार आप की तरफ से महेश खींची उम्मीदवार होगे। वह करोल बाग विधानसभा में देव नगर वार्ड- 84 से पार्षद है। यह काफ़ी लंबे समय से पार्टी के लिए काम कर रहे हैं। जर्मीन स्टर से इन्होंने अप के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी जिम्मेदार नहीं बता सकते। अदालत ने महिला और एक अन्य पुरुष को आत्महत्या के लिए उक्साने के मामले में अग्रिम जमानत दी दी है। मृतक के पिता की तरफ से की गई शिकायत के आधार पर एक अन्य आदर्ज दर्ज की गई थी। आवेदक महिला सुसाइड करने वाले शख्स के साथ प्रेम संबंध में थी। जबकि, दूसरे आवेदक उनका कॉमन फैट था। आप थे कि आवेदकों ने मृतक को यह कहकर उक्साना था। आप कहा कि जब भी महिला बात करने से मना करती थी, तब वह उसे आत्महत्या की धमकी देकर डाराता था। कोर्ट ने यह भी कहा कि कथित सुसाइड नोट के तथ्य के द्वारा देखा जाएगा। साथ ही भी देखा जाएगा कि आवेदकों की तरफ से कोई उक्साना किया गया था या नहीं।

दिल्ली के हैदरपुर वॉटर ट्रीटमेंट प्लाट के पास मुनक्का नहर में तीन बच्चों द्वारा

नईदिल्ली, एजेंसी। दिल्ली रोहिणी में हैदरपुर जल उपचार संस्करण के पास मुनक्का नहर में तीन बच्चों द्वारा गया। यह हादसा बुधवार को हैदरपुर वॉटर ट्रीटमेंट प्लाट के पास तब हुआ जब मुनक्का नहर में तीनों बच्चे नहर रहे थे। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने बताया कि दोपहर 3:20 बजे तीन बच्चों के संबंध में एक प्रमुख द्रष्टव्य दर्शन कर दिया। साथ ही भी देखा जाएगा कि आवेदकों की तरफ से कोई उक्साना किया गया था या नहीं।

नईदिल्ली, एजेंसी। दिल्ली रोहिणी में हैदरपुर जल उपचार संस्करण के पास मुनक्का नहर में तीन बच्चों को रोहिणी के द्वारा असंतुष्ट हो गया। यह हादसा बुधवार को हैदरपुर वॉटर ट्रीटमेंट प्लाट के पास तब हुआ जब मुनक्का नहर में तीनों बच्चों द्वारा गया। साथ ही भी देखा जाएगा कि आवेदकों की तरफ से कोई उक्साना किया गया था या नहीं।

आपने दिल्ली मेयर चुनाव के लिए प्रत्याशी का किया ऐलान

नईदिल्ली, एजेंसी।

राजधानी दिल्ली में मेयर और डिल्ली मेयर के लिए मतदान 26 अप्रैल को होंगे। इसे लेकर बुधवार को एक अधिकारी ने नोटिस जारी की गई। गुरुवार को आम आदमी पार्टी (आप) ने मेयर और डिल्ली मेयर के प्रत्याशियों को ऐलान किया। आप ने महेश खींची को मेयर पद के लिए उम्मीदवार बनाया है। तो यह रिवर भारद्वाज डिल्ली मेयर के लिए आप के उम्मीदवार होगे। दिल्ली सरकार में मंत्री और आप नेता गोपाल राय ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर यह जानकारी दी है।

किसे मिला मौका?

गोपाल राय ने कहा, हर साल मेयर का चुनाव होता है। इस बार आप की तरफ से महेश खींची उम्मीदवार होगे। वह करोल बाग विधानसभा में देव नगर वार्ड- 84 से पार्षद है। यह काफ़ी लंबे समय से पार्टी के लिए काम कर रहे हैं। जर्मीन स्टर से इन्होंने अप के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने इन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए



मेयर उम्मीदवार बनाया है।

कब होगी वोटिंग?

दिल्ली नगर निगम के नगर सचिव के कार्यालय ने एक नोटिस जारी कर बताया कि दिल्ली नगर निगम की बैठक 26 अप्रैल, 2024 को सुबह 11 बजे अरुणा आसफ अली सभागार-ए-ब्लॉक, चौथी मजिस्ट्रेज, एसपीएस में अनुसूचित जाति के पार्षदों के लिए आयोग देव नगर वार्ड से देखते हुए पार्टी ने इन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था। यहाँ से जीतकर यह पार्षद बने। उनके काम को देखते हुए पार्टी ने उन्हें इस सत्र के लिए काम किया है। बसपा पहले महेश खींची आप में बूथ अध्यक्ष बने थे। फिर वार्ड अध्यक्ष बने। इन्होंने बैठक के अलावा भी काम किया है। इसे देखते हुए पार्टी ने उन्हें देव नगर वार्ड से उम्मीदवार बनाया था।