

झारखंड में कांग्रेस विधायक दल के नेता की दौड़ में डॉ रामेश्वर उरांव, रामचंद्र सिंह और प्रदीप यादव आलमगीर के इस्टीफे के बाद सीएलपी लीडर और मंत्री पद की लाभिंग हुई तेज

कौशल आनंद। रांची

खास बातें

- मंत्री पद की दौड़ में इरफान, दीपिका और प्रदीप यादव
- प्रदीप के खिलाफ चल रहा दल-बदल का मामला



सीएलपी लीडर के चयन में वरीयता हो सकती है प्रथम पात्रा

चूंकि आलमगीर आलम मुस्लिम समुदाय से सीनियर नेता के रूप में जाने जाते हैं, इसलिए पार्टी ने उन्हें सीएलपी लीडर के साथ-साथ मंत्री भी बनाया गया था, जामुनों के बाद कांग्रेस दल में दूसरी बड़ी पार्टी है, सदन के अंदर मुस्लिम मंत्री के बाद सीएलपी लीडर की अहम

रोल होता है। इसलिए बहुत सीनियर लीडर ही सीएलपी लीडर का चयन कांग्रेस करेगी। चूंकि वे मंत्री भी थे और अच्छे वक्ता के साथ-साथ शासन-प्रशासन के अच्छे जानकार भी। ऐसे में वरीयता के हिसाब से डॉ रामेश्वर उरांव इस पद के लिए एक अच्छे वक्ता हैं, जो सदन से लेकर सड़क पर डाटा

मंत्री चयन में जातिगत और धार्मिक समीकरणों का स्था जाएगा ख्याल

चूंकि कांग्रेस में आलमगीर आलम के बाद दूसरा मुस्लिम वेहरा डॉ इरफान असारी है, जो तेज-तरार व मुंहफट वक्ता के तौर पर भी जान जाते हैं। इरफान दो बार से जामुना डॉ से विधायक भी हैं। उनकी हेमत सोरेन से निकटवारी भी किसी से संभाली नहीं है। इसलिए कांग्रेस आगे मुस्लिम समाज का छोटा खेलती है तो डॉ इरफान का मंत्री बनना तय माना जा रहा है। मगर इस पद के लिए विधायक दीपिका सिंह

और फैट के साथ सरकार के वर्ष में हैं। अगर कांग्रेस महिला मंत्री है, तो ही दीपिका का नाम पर मुहर लग सकती है, क्योंकि जातिगत समीकरण में वे फिर नहीं बैठती हैं। अग्रीजी जाति से फहले कांग्रेस का कोठा फुल है। बाद पलेखु अग्रीजी समाज से फहले से ही मंत्री बने हुए हैं। रही बात प्रदीप यादव की तो निश्चित तौर पर वे एक अच्छे वक्ता हैं, जो सदन से लेकर सड़क पर डाटा

निर्णय लेगा।

अगर पार्टी इन्हें नहीं चुनती है तो फिर वरीयता के आधार पर रामचंद्र सिंह और प्रदीप यादव पर पार्टी दोबार सकती है। मगर प्रदीप यादव के साथ स्पीकर कोठ में चल रहे दल-बदल के मामला उनके खिलाफ जा सकता है।

■ ब्रीफ खबरें

बीएयू के पांच छात्रों का आईडीबीआई में चयन

रांची। आईडीबीआई बैंक लिमिटेड, मुंबई ने रांची कृषि महाविद्यालय (बीएयू) के पांच विद्यार्थियों का चयन सहायक प्रबंधक पद के लिए किया है। इन्हें सालाना 6.50 लाख रुपये का पैकेज दिया जायेगा। बीएयू के स्टूडेंट सेल के साथ-साथ डॉ बीएयू लोडर के बाद तीव्र विद्यार्थीयों में स्थानीय एवं विद्यार्थीयों का चयन सहायक प्रबंधक पद के लिए किया है। इन्हें सालाना 6.50 लाख रुपये का पैकेज दिया जायेगा। बीएयू के स्टूडेंट सेल के साथ-साथ डॉ बीएयू लोडर के बाद तीव्र विद्यार्थीयों में स्थानीय एवं विद्यार्थीयों ने भाग लिया।

पलाश-जेसएलपीएस आईएचएम में एमओयू

रांची। रांची में ग्रामीण महिला उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए आईएचएम रांची, पलाश और जेसएलपीएस की बीच बुधवार को एप्रिल तक चल रहा है। एप्रिल से चूनाव तक विद्यार्थीयों का चयन सहायक प्रबंधक पद के लिए किया जाएगा। बीएयू के स्टूडेंट सेल के साथ-साथ डॉ बीएयू लोडर के बाद तीव्र विद्यार्थीयों में स्थानीय एवं विद्यार्थीयों का चयन सहायक प्रबंधक पद के लिए किया जाएगा। इसके बाद तीव्र विद्यार्थीयों का चयन सहायक प्रबंधक पद के लिए किया जाएगा।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए पूर्व राज्यसभा संसद महेश पांडारा, रेल लाइन के निर्माण हेतु बजटीय स्पेक्ट्रिकी दिलाने में सहयोग के लिए रांची के सांसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू रेललाइन के काम में तेजी : अरुण जोशी

रांची। रांची रेलमंडल में

सिल्ली-इलू बाइप्रेस रेल लाइन के निर्माण के लिए जोशी अधिगणनी की प्रीक्रिया शुरू हो चुकी है। तीव्र वार्षिक रेलवे के जड़आरयूसीएसटी रस्ते राज्य अरुण जोशी ने इस प्रयोग को ले आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण सहयोग के लिए राज्यसभा संसद संजय से सेठे के अधार पर तीव्र विद्यार्थीयों को विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद में विद्यार्थीयों के लिए राज्यसभा संसद संजय से नियुक्त किया गया है।

सिल्ली-इलू

ब्रीफ खबरे

घर के दरवाजे से पिकअप वैन की चोटी कामडारा (गुमला)। योकला गेट निवासी नरेंद्र नानग के आंगन में खड़ी पिकअप वैन की मंगलवार की रात चोटी हो गई। बाहन मालिक नरेंद्र नानग ने बुधवार की सुबह अज्ञात चोर के खिलाफ पिकअप वैन की चोटी के संधें में कामडारा थाना में प्रथमिकी दर्ज करायी है। कहा कि उनका घर कामडारा थाना क्षेत्र के पांचकाला गेट के समीप है। मंगलवार की रात अपने पिकअप वैन को दरवाजा के खड़ा करने के बाद घर के अंदर चले गये। रात के लागभाग दो बजे के आसपास गाड़ी के स्टार्ट होने की आवाज सुनाई पड़ी, जिसके बाद वह निकलते तब तक चोर बाहन के लोकपाल कामडारा की ओर भागने लगे।

बाइक की चपेट में

आने से छात्र घायल

घाघरा (गुमला)। घाघरा थाना क्षेत्र के बड़ा अजियात मंडप के समीप बुधवार को छात्रों आजियात निवासी छात्र संजीत उरांव का बाइक चालक ने टक्कर मार दी। जिससे छात्र का पैर टूट गया। बाइक चालक भाग में सफल हो गया। ग्रामीणों के सहयोग से घाघल छात्र संजीत उरांव को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र घाघरा लाया गया। जहाँ चिकित्सकों ने प्रथमिक प्रतिक्रिया के बाद बेटर इलाज के लिए गुमला सदर अस्पताल रेफर कर दिया। घाघल संजीत उरांव को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र घाघरा लाया गया। जहाँ चिकित्सकों ने प्रथमिक प्रतिक्रिया के बाद बेटर इलाज के लिए गुमला सदर अस्पताल रेफर कर दिया। घाघल संजीत उरांव आठवीं का छात्र है और टीसी लेने साक्षिकाल में स्कूल गया था। लैटेने के क्रम में बड़ा अजियात मंडप के समीप विपरीत दिशा से आ रही तेज रफतार बाइक चालक ने टक्कर मार दी।

शहर में सुबह 9:30 बजे तक विद्युत आपूर्ति वाधित

गढ़वा। 13 जून दिन गुरुवार को शहर में सुबह 9:30 बजे से सुबह 9:30 बजे तक विद्युत आपूर्ति वाधित रही। इसको जानकारी देते हुए विज्ञानी विभाग के विधायक प्रतिनिधि नरेंद्र अख्तर ने बताया कि 33 केवी बाटा 1 फीटर में मध्यमी एवं खोले गड़े का कार्य किया जाना है, इसलिए गढ़वा शहर के दोनों विद्युत शक्ति उपक्रम (पुराना एवं नया) की विद्युत आपूर्ति सुबह 6:30 बजे से 9:30 बजे तक वाधित रहेगी।

बजरंग दल ने डीसी को सौंपा मांग पत्र

मेदिनीनगर। जम्मू कश्मीर में वैष्णव देवी, करसे विश्वामित्री जाते समय श्रद्धालुओं की बस पर आत्मवादी के विरोध में झारखंड विहिप व बजरंग दल का प्रतिनिधि मंडल पलामू उपराष्ट्र को सेमित और राष्ट्रपति के नाम एक ज्ञापन सौंपा। मांग पत्र में कहा गया है कि जम्मू कश्मीर लंबे समय से पाकिस्तान पोतिव

आतंकवाद का दंश झेल रहा है। धारा 370 के हठने के बाद एक आशा जगी थी। लैकिन लगता है उत्तराखण्ड को मानोबल अपी भी कम नहीं हुआ है। विंडोजों को चिह्नित करके उनकी हत्या की घटनाएं बढ़ी हैं।

क्षतिग्रस्त पाइप को ठीक कराने की मांग

मेदिनीनगर। जम्मू कश्मीर में वैष्णव देवी, करसे विश्वामित्री जाते समय श्रद्धालुओं की बस पर आत्मवादी के विरोध में झारखंड विहिप व बजरंग दल का प्रतिनिधि मंडल पलामू उपराष्ट्र को सेमित और राष्ट्रपति के नाम एक ज्ञापन सौंपा। मांग पत्र में कहा गया है कि जम्मू कश्मीर लंबे समय से पाकिस्तान पोतिव

आतंकवाद का दंश झेल रहा है। धारा 370 के हठने के बाद एक आशा जगी थी। लैकिन लगता है उत्तराखण्ड को मानोबल अपी भी कम नहीं हुआ है। विंडोजों को चिह्नित करके उनकी हत्या की घटनाएं बढ़ी हैं।

क्षतिग्रस्त पाइप को ठीक कराने की मांग

मेदिनीनगर। जम्मू कश्मीर में वैष्णव देवी, करसे विश्वामित्री जाते समय श्रद्धालुओं की बस पर आत्मवादी के विरोध में झारखंड विहिप व बजरंग दल का प्रतिनिधि मंडल पलामू उपराष्ट्र को सेमित और राष्ट्रपति के नाम एक ज्ञापन सौंपा। मांग पत्र में कहा गया है कि जम्मू कश्मीर लंबे समय से पाकिस्तान पोतिव

आतंकवाद का दंश झेल रहा है। धारा 370 के हठने के बाद एक आशा जगी थी। लैकिन लगता है उत्तराखण्ड को मानोबल अपी भी कम नहीं हुआ है। विंडोजों को चिह्नित करके उनकी हत्या की घटनाएं बढ़ी हैं।

कई बार लिखित आवेदन देकर सड़क निर्माण कार्य कराए जाने की मांग की जा चुकी है लैकिन आज तक न्यू आजाद बर्ती की सड़क का निर्माण किया जाना नहीं कराया गया है। जिससे बरसात के दिनों में घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती के ग्रामीणों का कहना है कि लोहरदगा जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की सड़क का निर्माण किया जाना नहीं कराया गया है। जिससे बरसात के दिनों में घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

आजाद बर्ती की लागभाग सड़कों

पर घर से निकलना दूधर हो जाता है। न्यू

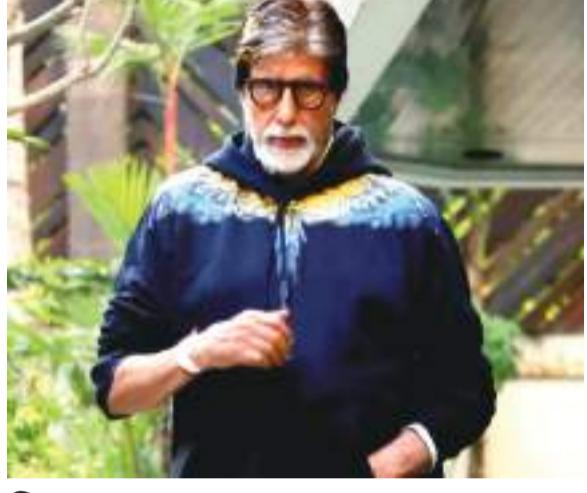
आजाद

लाइफ लाइन



सेलेब्स डाइट सीक्रेट : अमिताभ बच्चन
खजूर, सेब, केले से होती
बिंग बी की सुबह की शुरुआत

अमिताभ बच्चन 81 प्लस की उम्र में हैं, लिवर सिरोसिस जैसी बड़ी बीमारी का सामना किया है, बावजूद इसके विट्ट हैं, सक्रिय हैं। आइए आज अमिताभ बच्चन की फिटनेस का राज जानते हैं-



पिछले 50 वर्ष से अधिक समय से अमिताभ बच्चन हिंदी फिल्म का सरताज बने हुए हैं, 70 के दशक में पहें पर कमाल करने वाले अमिताभ के पास आज भी ऑफरों की कमी नहीं है, बड़े पहें, छोटे पहें के साथ साथ विजयपॉने के अवतार भरे पहें हैं तो उन्हें ब्रांड अंबेडर बनाने के लिए भी कैपनियों लाइन लगा कर खड़ी नजर आती, कौन बनेगा करोड़पति में उनका जलवा बरकरार है, सरज सलाल उठता है कि उनके इस पाइप पर जब सब कुछ थमता, छुटा सा नज़र आता है, बिंग बी अधिक कैमे इतना कुछ कर लेते हैं।

■ **प्रतिदिन 20 मिनट का वॉक**
चारे मौसूल कोई भी हो और उस्तरा कैसी भी हो, बिंग बी की दिनांकों से वर्कआउट नहीं दूर होता है, सुबह उठने के बाद हवा सबसे पहले जिम जाते हैं, अपनी बांडी में ब्लड सर्कुलेशन को अच्छी रखने के लिए बिंग बी रोज 20 मिनट वॉक करते हैं। इसके अलावा वो कांडियों पर भी ध्यान देते हैं, वे योग, प्राणायाम पर भी कुछ समय नियमित रखते हैं।
■ **ब्रेकफास्ट में यह सब**
जिम से लौटने के बाद अमिताभ

कई रोगों की एक दवा जामुन



इन दिनों बाजार में जामुन खबर मिल रहे हैं, जामुन कई शारीरिक समस्याओं में रामबाण इलाज है, पेट दर्द और धूरी की बीमारियों से पीड़ित हैं तो जामुन के बीज का पाउडर बनाकर रात को सोने से पहले खाएं, बच्चा बिस्तर गोला करता है, तो आप इस पाउडर में पानी मिलाकर, एक चम्चम रोज पिलाएं, जामुन खाने से रोग प्राप्तिक धक्का देता है। मधुमेह के उचावर में जामुन का उपयोग सदियों से होता आया है, इसकी गुड़ी, छाल, रस और गुदा, पेसी मधुमेह में बहदर योगदान हैं।

पथरी की समस्या है तो जामुन के बीज को पीसकर पानी या दही के साथ ले, जामुन के बीज का पाउडर का प्रयोग सुख पानी के साथ सेवन वजन भी बढ़ा देता, चेहरे का प्रयोग स्वास्थ्य और दाढ़ी-थाँबों को होताने के लिए रात को सोने से पहले अपने चेहरे पर इस पाउडर का लेप लगा ले, सुबह उठकर इस पाउडर को इस लेप के बाद अपने दोनों पर लगाएं।

■ **गर ऑफिस में हैं**
ऑफिस में रहने पर कई बार हमारे सामने अधिक विकल्प नहीं होते, पर कुछ खास बातों का ध्यान रखकर ऑफिस में भी हम स्पाइस कारबैक सकते हैं, बैग में चुने चेने, रोस्टेड मूंगफली, फल आदि खा कर छोटी मोटी भूख को बाय-बाय कर सकते हैं, एक छोटे लंबे बॉक्स में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **रेस्टो में भी हैं**
रेस्टो में भी हैं बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको कुछ हेल्दी ऑप्शन मिल जाते हैं, जैसे लो फैट योगर्ट स्मूटी, इसी तरह होल ग्रेन रेस्टोविच विड हेल्दी वेजिटेल, सूप से बेबेक विकल्प है, हां, अजीनोंमाझी नहीं डालने की हिदायत देना नहीं शरीर को स्वस्थ भी रखते हैं।

■ **रेस्टो-गार के साथ जरा सी कार्बोहाइड्रेट की बेबेक विकल्प**
इन दिनों रेस्टो में भी आपको कुछ हेल्दी ऑप्शन मिल जाते हैं, जैसे लो फैट योगर्ट स्मूटी, इसी तरह होल ग्रेन रेस्टोविच विड हेल्दी वेजिटेल, सूप से बेबेक विकल्प है, हां, अजीनोंमाझी नहीं डालने की हिदायत देना नहीं शरीर को स्वस्थ भी रखते हैं।

■ **पोहा, इडली, उपासा से सदियों से हमारी किंवदन के हेल्दी फूड हैं,** यह बैग में सहजता से मौजूद इंग्रेडिएंट से तैयार ये आटोम भूख तो मिटाती ही है, हमारे योगदान के बाद अपने दोनों पर लगाएं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प**
स्मार्ट स्टैंप की बेबेक विकल्प, इन दिनों रेस्टो में भी आपको इसकी जितना अधिक खाते हैं।

■ **स्मार्ट स्टै**

बुधवार को भी मोदी कैबिनेट के मंत्रियों ने पदभार संभाला



हर्ष मल्होत्रा

नई दिल्ली: सुडक परिवहन राज्य मंत्री हर्ष मल्होत्रा ने अपने परिवार के साथ बुधवार को नई दिल्ली के परिवहन भवन में पदभार ग्रहण किया।



निर्मला सीतारामण

निर्मला सीतारामण ने लगातार दूसरे कार्यकाल के लिए वित्त मंत्रालय का कार्यालय बुधवार को संभाल लिया। वह जन्वर ही वित्त वर्ष 2025 के लिए अंतर्राष्ट्रीय बजट पेश करेंगी।



नितिन गडकरी

नितिन गडकरी ने सुडक परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री का कार्यालय बुधवार को संभाल लिया। सोशल मीडिया 'एक्स' पर गडकरी ने भोजी 3.0 में यह भूमिका सौंपने के लिए पीएम को आभार जताया।



अखिलेश यादव

माजदारी पार्टी (सपा) के अध्यक्ष अखिलेश यादव ने कन्नौज लोकसभा सीट से चुने जाने के बाद बुधवार को करहल विधानसभा सीट से दिया इस्तीफा दे दिया।



हिमाचल प्रदेश

विस के लिए नवनिर्वाचित छह विधायिकों ने जिनमें सुधीर शर्मा, अनुराधा राणा, कैटन राणजीत सिंह, इद्रुद दत्त लखनपाल, राकेश कलिया और विवेक शर्मा शामिल हैं।

▼ ब्रीफ खबरें

नोबेल पुरस्कार विजेता पर गवान के आरोप
दाका : बांगलादेश में एक विशेष न्यायाधीश की अदालत ने 20 लाख अर्थें की डॉलर से अधिक राशि के गवान मामले में नोबेल पुरस्कार विजेता मुहम्मद यूसुप और 13 अन्य पर बुधवार को आरोप तय किये। गवान लोगों, विशेष रूप से महिलाओं की मदद करने के लिए सूक्ष्म रूप की शुरूआत करने के लिए वर्ष 2006 में नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित 83 वर्षीय यूसुप ने खुद को निर्देश विभाग, फिलहाल यूसुप जमानत पर बाहर है।

घर में आग लगने से दो बच्चियों की मौत
गोरखपुर : उत्तर प्रदेश के गोरखपुर और गोरखपुर से दो बच्चियों की मौत हो गई और परिवार के छह अन्य सदस्य झूलास गये। पुलिस ने बुधवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि डोला जिले में भद्रवाह-पठानकोट मार्ग पर स्थित चतरगला के ऊपरी इलाके में आतंकवादियों ने एक संचक्त जांच चौकी पर हमला किया, जिसमें राष्ट्रीय राइफल्स के पांच जवान और एक विशेष पुलिस अधिकारी (एसपीओ) घायल हो गये। उन्होंने बताया कि दूसरी ओर कुटुम्ब जिले के सेवा सुखल गांव में मगलवार देर रात लगभग तीन बजे गांव में छिपे एक आतंकवादी द्वारा की गयी गोलीबारी में सीआरपीएफ के जवान को अस्पताल ले जाया गया, जहां इलाज के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया। अधिकारियों ने बताया कि आतंकवादियों ने गांव में सुरक्षा घेरा तो उन्होंने के लिए अंधाधुंध गोलीबारी की थी।

सांसदिक स्वास्थ्य संस्थान को मिली धमकी
चंडीगढ़ के एक मानसिक स्वास्थ्य संस्थान को बुधवार को इमेल के जरिये बम की धमकी मिली। इसके बाद मरीजों और कर्मचारियों को सुरक्षित स्थानों पर ले जाया गया और तलाशी अधिकारी ने गोलीबारी को खाली कराया। प्रसंस्करण के एक साथी ने दाव किया कि इसी तरह का इमेल दिल्ली और दिल्ली भवन को भेजा गया है। अधिकारी ने कहा कि वे मानसिक स्वास्थ्य संस्थान के परिसर की तलाशी ली।

छह विदेशी कार्यकर्ताओं का पासपोर्ट रद्द किया
हांगकांग : हांगकांग सरकार ने बुधवार को नए राष्ट्रीय सुरक्षा कानून के तहत विश्वास रद्द कर दिए हैं। इसके साथ ही देश छोड़कर गए अंतर्राष्ट्रीय पर कार्रवाई तो हो गई है। इसपर प्रभावित होने वालों में लोकतंत्र समर्थक नेता नेता मुंग सिंड-टैटू और कार्यकर्ता साइमन चौहा, फिल लाउ, जॉनी फॉक और टोनी चौहा शामिल हैं। अधिकारियों ने सभी पर राष्ट्रीय सुरक्षा को खाले में डालने का आरोप लगाया है।