



आशा कार्यकर्ताओं का पारिश्रमिक विडंबना: न्यायमूर्ति रामसुब्रमण्यन

नई दिल्ली, जगत



राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति श्री. रामसुब्रमण्यन ने आशा कार्यकर्ताओं के पारिश्रमिक में सुधार के लक्ष्य को एक 'विडंबना' बताया है...

केन्द्र और राज्य सरकारों से समाधान निकालने को कहा

के अग्रिम में देश में स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में सुधार के लिए पिछले 20 वर्षों में आशा कार्यकर्ताओं द्वारा किए गए उल्लेखनीय योगदान को सराहना की...

राजनीतिक मतभेद से ऊपर उठें और शिक्षा का राजनीतिकरण न करें

नई दिल्ली। केंद्रीय शिक्षा मंत्री परमेश प्रसाथ ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर तालिमनाट्ट के मुख्यमंत्री एम. के. स्टालिन के रूख को आश्चर्यचकित करते हुए उल्लेख किया...

डोलाल्ड ट्रम्प ने भारत में अमेरिकी चुनावी फंडिंग को रिशतखोरी बताया

न्यूयार्क, जगत



अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने तीन दिन में चीनी भाषा में भारत में अमेरिकी चुनावी फंडिंग पर सवाल उठाया...

उन्होंने कहा कि अमेरिकी फंडिंग को रिशतखोरी बताया। ट्रम्प ने कहा कि मैं हीन हूँ, इतना पैसा पाकर भारत कम सोचता होगा...

संक्षिप्त समाचार

गुजराती पटेल यूएस एजेंसी एफबीआई के डायरेक्टर

बॉसटन। भारतीय मूल के करुण कान्त पटेल, अमेरिकी वकील एजेंसी फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (एफबीआई) के डायरेक्टर बन गए हैं...

अमेरिका से निकाले हुए 300 अप्रवासी पनामा में केंद्र

पनामा। अमेरिका के 300 अज्ञेय अप्रवासियों को शिपों के केंद्र में पनामा भेजा है। यहां इन लोगों को एक होटल में ठहराया में रखा गया है...

वाराणसी में हाईवे पर हादसा, पांच लोगों की मौत

वाराणसी। मिर्जापुर धारा क्षेत्र के रूपारपुर (भेदपुर) गांव के समीप नेपान हाईवे पर ट्रैक्टर की मुक्कड़ खड़े ट्रक में महाहादसी की तस्करी जा रही है...

प्रथम फुट के शेष...

नया पु-कानून। इतिहास में पहली बार आ है कि नया अधिनियम पर हस्ताक्षर करने के बाद ही संसद में पेश किया जाएगा...

दिल्ली सीएम...

नियुक्त किया जा उन्हें कौन अपने मूल विधान में रिपोर्ट करने को कहा गया है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता शुक्रवार दोपहर संसद में पेश हुए...

पाकिस्तान में मिनी-बस नाले में गिरी, आठ लोगों की मौत

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के पूर्वी पंजाब प्रांत में शुक्रवार रात के एक घुलने वाले में निमित्तक के गिरने से कम से कम आठ लोगों की मौत हो गई...

कांग्रेस संगठन को मजबूत करें कार्यकर्ता: राहुल

रायबरेली, जगत



कांग्रेस नेता और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने शुक्रवार को कार्यकर्ताओं से मुलाकात की...

आरएसएस-भाजपा को विदेशी एजेंसियों से मिलती है गुप्त सूचना : कांग्रेस

नई दिल्ली, जगत



कांग्रेस पार्टी ने शुक्रवार को दावा किया कि देश में विदेशी एजेंसियों से मिलती है गुप्त सूचना...

देश में संवैधानिक संस्थाओं को किया जा रहा खंड: पवन खेड़ा

नई दिल्ली, जगत



देश में संवैधानिक संस्थाओं को किया जा रहा खंड। पवन खेड़ा ने कहा कि देश में संवैधानिक संस्थाओं को किया जा रहा खंड...

अर्थ व्यापार

बिकवाली के चलते चौथे दिन भी टूटा बाजार। नई दिल्ली, जगत

अर्थ व्यापार

विदेशी मुद्रा बंडार गिरकर 635.7 अरब डॉलर पर। नई दिल्ली, जगत

दिल्ली में कांग्रेस की बदौलत जीटी भाजपा: मारावती

सखारका कांग्रेस के वरिष्ठ संसदीय नेता मारावती ने कहा कि कांग्रेस की बदौलत जीटी भाजपा का पतन हो रहा है...

मारावती ने कहा कि कांग्रेस की बदौलत जीटी भाजपा का पतन हो रहा है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की बदौलत जीटी भाजपा का पतन हो रहा है...

अर्थ व्यापार

विदेशी मुद्रा बंडार गिरकर 635.7 अरब डॉलर पर। नई दिल्ली, जगत

अर्थ व्यापार

विदेशी मुद्रा बंडार गिरकर 635.7 अरब डॉलर पर। नई दिल्ली, जगत

अर्थ व्यापार

खाद्य तेलों में टिकाव, मसूर दाल महंगी। नई दिल्ली, जगत

Advertisement for 'शाह टाइम्स' featuring various products and services like 'कलर्स सीएम', 'हैल्थ प्लस सिटी', and 'दोपहर की खाना'.











भारत भाषाई विविधता का अप्रतिम उदाहरण: प्रो. प्रीति सागर

निरंकारी मिशन के प्रोजेक्ट अमृत का तृतीय चरण कल



महत्वा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय वर्षा की प्रो. प्रीति सागर

भारत भाषाई विविधता का अप्रतिम उदाहरण: प्रो. प्रीति सागर हिंदी विश्वविद्यालय वर्षा की प्रो. प्रीति सागर ने मातृभाषा एवं प्रचर्चा शरदवाड़ा, पंचजीवी, अहोवादी बोलो-भाषा पर चर्चा...

कन्या गुरुकुल देहरादून में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस

शिक्षा को समर्थ विकास संकेतकों 2030 व नई शिक्षा नीति 2020 में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। अतः यह आवश्यक है कि इसके सकारात्मक प्रभावों से छात्राओं को अवगत कराया जाए।

संस्कृत-प्रधान विद्यालयों में प्रो. प्रीति सागर ने मातृभाषा दिवस के अवसर पर 'मातृभाषा दिवस' का आयोजन किया गया। इस अवसर आभोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान...

हनुमान। संत निरंकारी मिशन की सेवा भावना और मानव कल्याण को संकल्प को साकार करने हेतु 'प्रोजेक्ट अमृत' के अंतर्गत 'स्वच्छ जल, स्वच्छ मन' परियोजना के तृतीय चरण का शुभारंभ...

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों का प्रदर्शन

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों का प्रदर्शन: आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों का प्रदर्शन: आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियों का प्रदर्शन...

Mahindra & Mahindra Ltd. SYNISE E-Auction Disposal of Arising Scrap and Hazardous Material...

सूक्ष्मोपनिवेश लिमिटेड: सूक्ष्मोपनिवेश लिमिटेड: सूक्ष्मोपनिवेश लिमिटेड...

इसका कारण स्पष्ट किया जाए। अंगनवाड़ी का बैकवर्क या अन्य कार्य के लिए कार्यालय में न चलकर...

न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी: न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी...

खोया-पाया सूचना: मेरा शीव पत्र लिमिटेड और फिनिशिंग देहरादून से फार्मसो से 2013 अनुक्रमिक 1044160052 का डिफिनो कहां का गया है।

विषयगत: 1. अतिमाना पुत्री स्व. धर्मवीर सिंह आरु 20 वर्ष। 2. विमान पुत्र स्व. धर्मवीर सिंह आरु 19 वर्ष...

सतीत चन्द्र पुत्र मधु प्रभाद जायसैनी, ग्राम/पोस्ट- लामाडी, तहसील- ऊनावल, जिला- दूरप्रयाग

न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी: न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी...

शाह टाइम्स

समाचार शाह टाइम्स: समाचार शाह टाइम्स: समाचार शाह टाइम्स...

न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी: न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी...

न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी: न्यायालय श्रीमान सिद्धि जज (सीओ) टिप्पणी गढ़वाल, नई टिप्पणी...

कार्यालय नगर निगम रुड़की, जनपद हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

पत्रांक- 2287 /सूचना/गाम परि/कर-अनु/गणितरुड़की/2024-25 दिनांक- 21/02/2025

नगर निगम अतिरिक्त 1959 की धारा 213(1) के अन्तर्गत नगर निगम रुड़की के नवन कर अगिलेसे में नाम परिवर्तन हेतु निम्न आदेश प्राप्त हुए हैं। जिस किसी व्यक्ति को इन नामावली/गणनापत्र पर अगिले से ही उक्त नामों के अन्तर्गत कर का भुगतान करना है।

Table with columns: क्रमिक, मूल नं. व मालिक का नाम, आवेक/भेदा का नाम, मूल नं. व मालिक का नाम, मूल नं. व मालिक का नाम, मूल नं. व मालिक का नाम. Lists property details and owners for Rudki city.

उत्तराखण्ड पाठ्य कार्यालय लिमिटेड: उत्तराखण्ड पाठ्य कार्यालय लिमिटेड: उत्तराखण्ड पाठ्य कार्यालय लिमिटेड...





# सम्पादकीय

शनिवार, 22 फरवरी 2025

## रेखा की लक्ष्मण रेखाएं

सियासी परम्परा पर चलते हुए एनडीए में मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने के एक दिन बाद सीएम रेखा गुप्ता ने पूर्व सीएम आतिशी और उनके मंत्रियों के पर्सनल स्ट्याफ को हटा दिया है। इतना ही नहीं आतिशी सरकार ने जिन अधिकारियों- कर्मचारियों को दूसरी जगह नियुक्त किया था, उन्हें फौरन अपने मूल विभाग में रिपोर्ट करने का आदेश दिया गया है। राजनीति में सब कुछ जायाज वाली कहावत पर गौर करते हुए इस पर ज्यादा टीकर-टिप्पणी टोक नहीं, यह भी टोक है कि दिल्ली को संपन्न, विकसित, आत्मनिर्भर बनाकर राज्य की जनता की आकांक्षाओं को पूरा करने का संकल्प जताया। वे सुषमा स्वराज, शोला दीक्षित व आतिशी के बाद चौथी महिला मुख्यमंत्री बनी हैं। निरसंदेह, हाल के वर्षों में महिला वोटों में राजनीतिक परिदृश्य बदलने में निर्णायक भूमिका निभाई है। फलतः राजनीतिक दलों ने महिला मतदाताओं को लुभाने के लिये लुभावनी योजनाएं घोषित की हैं। ऐसी योजनाओं का असर मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र व झारखंड के हालिया चुनावों में देखने को भी मिला है। ऐसे में रेखा गुप्ता को मुख्यमंत्री बनाकर भाजपा ने महिला मतदाताओं को यह संदेश देने का प्रयास भी किया है कि महिलाएं उसकी राजनीतिक प्राथमिकताओं में शामिल हैं। विधानसभा चुनाव में भी भाजपा ने महिलाओं को हर माह पच्चीस सौ रुपये देने का वायदा इसी मकसद से किया था। वैसे ऐसी ही घोषणाएं कांग्रेस व आप ने भी की थी। उल्लेखनीय तथ्य है कि भाजपा शासित राज्यों व केंद्रशासित प्रदेशों में रेखा गुप्ता पहली महिला मुख्यमंत्री हैं। वहीं दूसरी ओर एक बार उनके चयन से भाजपा ने फिर साबित किया कि संघ व उसके आनुवंशिक संगठनों से आए नेताओं को ही शीर्ष पदों के चयन में वरीयता दी जाती है। वहीं रेखा गुप्ता इस मामले में भाग्यशाली हैं कि वे पहली बार विधायक बनने के बावजूद मुख्यमंत्री का ताज हासिल करने में सफल रही हैं। हालांकि, वह भाजपा के विभिन्न संगठनों में पिछले तीन दशकों से सक्रिय रही हैं और तीन बार दिल्ली नगर निगम पार्षद भी रही हैं। हालांकि, इससे पहले दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री साहिब सिंह वर्मा के पुत्र प्रवेश वर्मा को मुख्यमंत्री बनाए जाने को लेकर खूब चर्चा रही। इसकी वजह उनकी राजनीतिक विरासत के अलावा, उनका आप सुप्रीमो अरविंद केजरीवाल को हराना भी था। जनता ने भी उन्हें पूर्व मुख्यमंत्री को टक्कर का मानकर जताया। कयास लगाये जा रहे थे कि कई कारणों से नाराज जाट समुदाय को मनाने की कोशिश में उन्हें यह पद मिल सकता है। लेकिन जैसा कि भाजपा की रणनीति रही है, वह राजनीति में परिवारवाद के तमगे से बचने का प्रयास करती रही है। राष्ट्रीय स्तर पर परिवारवाद का विरोध भाजपा का मुख्य एजेंडा भी रहा है। कुछ विवाद भी प्रवेश वर्मा की बयानबाजी को लेकर रहे हैं। वहीं दूसरी ओर राजनीतिक मर्यादा को लाने वाले रेखा गुप्ता के पुराने ट्वीट भी सोशल मीडिया पर खास वायरल हो रहे हैं। वैसे तो भाजपा कह सकती है कि डबल इंजन की सरकार दिल्ली के विकास को नई दिशा देगी, लेकिन नई मुख्यमंत्री को आप सरकार के शैक्षिक सुधारों, मुफ्त बिजली-पानी, मोहल्ला क्लीनिक व अन्य लोककल्याण के कार्यक्रमों के बड़े विकल्प देने होंगे। दिल्ली की जनता लगातार प्रदूषण, जल भराव, विकास, कूड़े के ढेरों तथा टैफिक जाम की समस्या से जूझ रही है। पूर्व मुख्य मंत्रियों व एलजी से टक्कर के चलते दिल्ली के विकास की गति थम सी गई थी। एक महिला मुख्यमंत्री होने के नाते उन्हें बेटियों की सुरक्षा की अतिरिक्त जिम्मेदारी निभानी होगी, ताकि फिर दिल्ली में निर्भया कांड जैसे हादसे न हों। वहीं चुनाव के दौरान भाजपा के प्रमुख एजेंडे में शामिल रही यमुना की सफाई को भी उन्हें अपनी प्राथमिकता बनानी होगी। वहीं उन्हें ध्यान रखना होगा कि भले की आम आदमी पार्टी सत्ता से बाहर हुई हो, लेकिन अरुण-खास विधायकों के साथ वह एक मजबूत प्रतिरोधी विपक्ष के रूप में विधानसभा में मौजूद है। दिल्ली के सियासी तापमान के दृष्टिगत सीएम रेखा गुप्ता को भी अपनी सीमाएं/लक्ष्य रेखाएं तय करनी होंगी। विपक्ष उनके अनुभव हीन होने का फायदा उठाने की फिराक में लगा रहेगा।

## कांग्रेस की बदौलत दिल्ली में भाजपा सत्ता में आई

कांग्रेस के वरिष्ठ सांसद और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को बसपा पर उंगली उठाने से पहले अपने गिरेबान में झांक कर देख लेना चाहिए था, दिल्ली विधानसभा चुनाव में कांग्रेस भाजपा की भी टीम बन कर चुनाव मैदान पर उतरी, जिसके कारण भाजपा को दिल्ली की सत्ता में आने का मौका मिला, यह आम चर्चा है, जिसके कारण यहां बीजेपी सत्ता में आई है, वरना इस चुनाव में कांग्रेस का इतना बुरा हाल नहीं होता, यह पार्टी अपने ज्यादातर उम्मीदवारों की जमानत भी न बचा पाए, राहुल गांधी को किसी भी मामले में दूसरों पर व खासकर बीएसपी की प्रमुख पर उंगली उठाने से पहले अपने गिरेबान में भी जरूर झांक कर देखा चाहिए, यह बेहतर होगा।



मायावती अध्यक्ष, बसपा

यदि आप भारत के गांव-कस्बों से गुजरें तो ऐसे असंख्य लोग मिल जाएंगे, जो प्रातः स्नान करते समय 'गंगे च यमुने चौब गोदावरी सरस्वती। नर्मदे सिंधु कावेरी जले स्मिन सान्निधि कुरु।। का मंत्रोच्चार कर रहे होंगे। इस मंत्र का अर्थ है- हे यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिंधु, और कावेरी हमारे जल में उपस्थित होकर इसे पवित्र करो। स्नान के नित्यकर्म में राधे की सभी पवित्र नदियों का आह्वान यह बताता है कि भारतभूमि के लोगों की नदियों के प्रति कितनी गहरी श्रद्धा है। विश्व की लगभग सभी सभ्यताओं का जन्म नदी तटों पर हुआ है, लेकिन भारत तो नदी संस्कृति का ही देश है। उत्तर में सिंधु से लेकर दक्षिण में कृष्णा-कावेरी तक और पूर्व में ब्रह्मपुत्र से लेकर पश्चिम में नर्मदा तक भारत की ये पुण्य सलिलाएं अनंतकाल से कोटि-कोटि भारतवासियों के जीवन का उद्धार करती रही हैं। नदियों में तो तरह ही हमारा भरण-पोषण करती हैं। हम जब भी समस्याओं में उलझे होते हैं तो इन नदी रूपी माताओं के निकट आकर शांति की तलाश करते हैं और अपनी इहलौकिक यात्रा को समाप्त कर पारलौकिक यात्रा के लिए भी इन्हीं नदियों की गोद में पहुंचते हैं। इन नदियों का न केवल हमारे धार्मिक-आध्यात्मिक जीवन में विलक्षण महत्व है, अपितु ये सामाजिक, आर्थिक, वैज्ञानिक तथा



# सर्वसमावेशी संस्कृति का प्रतीक महाकुंभ

अन्य कई रूप से भी सहायक मानी जाती हैं। यही कारण है कि हमारे धार्मिक ग्रंथों में नदियों को माता का दर्जा दिया गया है। ऋग्वेद के नदी सूक्त से लेकर आधुनिक साहित्य तक, नदियों की महिमा को व्यापक रूप से दर्शाया गया है। महाभारत, मत्स्य पुराण, ब्रह्म पुराण और कालिदास के ग्रंथों में भी नदियों की पवित्रता को रेखांकित किया गया है। कुंभ महापर्व, नदियों के महात्यय का ही महापर्व है, जो विविधता में एकता प्रदर्शित करने में केंद्रीय भूमिका निभाता है। कुंभ मेला भारत की सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक परंपराओं का सबसे बड़ा पर्व है। यह महापर्व खगोल विज्ञान, आध्यात्मिकता, कर्मकांड की परंपराओं और सामाजिक तथा सांस्कृतिक ज्ञान-विज्ञान की बहुवर्णीयता से सभी को आकर्षित करता है। अथर्ववेद में उल्लेख मिलता है कि भगवान ब्रह्मा ने हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन और नासिक चार कुंभ स्थापित किए, जिससे यह आयोजन पवित्र माना जाता है। स्कंद पुराण में कुंभ योग बताया हुआ है। 'मेषराशिमें जीवे मकरे चन्द्र भास्करौ। अमावास्या त द ।

**विश्व की लगभग सभी सभ्यताओं का जन्म नदी तटों पर हुआ है, लेकिन भारत तो नदी संस्कृति का ही देश है. उत्तर में सिंधु से लेकर दक्षिण में कृष्णा-कावेरी तक और पूर्व में ब्रह्मपुत्र से लेकर पश्चिम में नर्मदा तक भारत की ये पुण्य सलिलाएं अनंतकाल से कोटि-कोटि भारतवासियों के जीवन का उद्धार करती रही हैं ये नदियां मां की तरह ही हमारा भरण-पोषण करती हैं**



गजेंद्र सिंह शेखावत

चारों सुप्रसिद्ध तीर्थों में सभी संप्रदाय के साधु-महात्मागण देश-काल-परिस्थिति अनुरूप लोककल्याण की दृष्टि से धर्म-रक्षा का प्रचार करते हैं, जिससे सर्वजन कल्याण होता है। कुंभ का इतिहास कान्यकुब्ज के शासक सम्राट हर्षवर्धन के साथ भी जुड़ा है। हर्षवर्धन कुंभ के अवसर पर प्रयाग में ही रहकर सर्वधर्म सम्मेलन का आयोजन करते और सभी मतवालोंवियों के विचार सुनते थे। धार्मिक सहिष्णुता के साथ-साथ महाराज हर्षवर्धन इस अवसर पर अपनी दानशीलता का भी परिचय देते थे। चीनी यात्री वेनसांग के यात्रा विवरण के अनुसार कुंभ में वह अपना सर्वस्व मुक्तहस्त से दान कर देते थे। सम्राट हर्षवर्धन ने अपना संप्रदाय को प्रयाग कुंभ के अवसर पर दान कर दिया। जब दान के लिए कुछ और शेष नहीं रहा, तब उन्होंने अपने वस्त्राभूषण तथा मुकुट तक उतार कर दे दिए। जब शरीर पर वस्त्र भी नहीं बचे तो उनकी बहन राज्यश्री ने उन्हें पहनने के लिए वस्त्र दिए। महाराज हर्षवर्धन के त्याग और दान की यह प्रेरक परंपरा कुंभ में अब तक अधुणा चली आ रही है। कुंभ केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि इसका वैज्ञानिक और ज्योतिषीय पक्ष भी महत्वपूर्ण है। जब सूर्य मकर राशि में और गुरु कुंभ राशि में होते हैं, तब स्नान करने से व्यक्तिके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। संगम के जल में प्राकृतिक खनिज और औषधीय गुण होते हैं, जिससे यह स्नान शरीर की शुद्धि का माध्यम बनता है। करोड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं के आने के बावजूद यहां आधुनिक तकनीक के प्रयोग और कुशल प्रबंधन ने कुंभ मेले को विश्व का सबसे बड़ा और व्यवस्थित आयोजन बना दिया है। स्वच्छता, सुरक्षा और सुविधा का ऐसा संगम शायद ही कहीं और देखने को मिले। सरकार और प्रशासन ने इसे पर्यावरण अनुकूल बनाने के लिए विशेष प्रयास किए हैं, जिससे यह आयोजन न केवल धार्मिक, बल्कि सामाजिक और पर्यावरणीय संदेश भी देता है।

## हाई बीपी की समस्या को कंट्रोल करने के लिए करें ये वर्कआउट



**कोर्डियो वर्कआउट...**  
अगर किसी व्यक्ति को हाई बीपी की समस्या है, तो आपको कोर्डियो वर्कआउट करना चाहिए। इस दौरान इंटेन्सिटी को मॉडरेट ही रखें। आप स्विमिंग से लेकर ब्रिक्स वॉकिंग और साइकिलिंग आदि कर सकते हैं। वहीं अगर आप कोर्डियो एक्सरसाइज करते हैं, तो इससे आपका ब्लड सर्कुलेशन इंग्रूव होता है और एकस्ट्रा कैलोरी बर्न होती है। इससे आपका हेल्दी वजन बनाए रखने में सहायता मिलती है। इससे आपका ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

**लाइटवेट करें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग**  
बता दें कि हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कभी मिस नहीं करना चाहिए। इसलिए सप्ताह में 2-3 बार आप लाइटवेट के साथ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करनी चाहिए। आप चाहें तो इसके लिए रेसिस्टेंस बैंड का इस्तेमाल कर सकते हैं। क्योंकि जब आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करते हैं, तो इससे मसलस बिल्डअप में सहायता मिलती है। साथ ही इससे मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है। वहीं ब्लड प्रेशर को भी कंट्रोल करना आसान हो जाता है।

**हाइड्रेशन का रखें ख्याल**  
वैसे तो हर किसी को वर्कआउट करते हुए अपने शरीर के हाइड्रेशन लेवल का ख्याल रखना चाहिए। लेकिन अगर आपको हाई बीपी की समस्या है, तो यह अधिक जरूरी हो जाता है। दरअसल, डिहाइड्रेशन से आपके दिल पर एकस्ट्रा दबाव पड़ता है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

## खरपतवारनाशी ग्लायफोसेट से शिशुओं के स्वास्थ्य को खतरा

एक हालिया अध्ययन में खरपतवारनाशी ग्लायफोसेट के बढ़ते उपयोग का सम्बंध नवजात शिशुओं के जन्म के समय कम वजन और गर्भावस्था के छोटा होने से देखा गया है। इस रसायन का खेती में खूब उपयोग होता है, खासकर अमेरिका में। यह अध्ययन ओरेगन विश्वविद्यालय के एडवर्ड रबिन और एमेट रैनिंग द्वारा प्रोसीडिंग्स ऑफ दी नेशनल एकेडमी ऑफ साइन्स में प्रकाशित किया गया है। शोधकर्ताओं ने 1990 से 2013 के बीच जन्मे एक करोड़ से अधिक नवजात शिशुओं के डेटा का विश्लेषण किया और अलग-अलग जिलों में ग्लायफोसेट के इस्तेमाल की मात्रा का सम्बंध गर्भावस्था अवधि और जन्म के समय वजन से किया। पाया गया कि जिन जिलों में सोयाबीन, मक्का और कपास की जेनेटिकली मॉडिफाइड (जीएम) फसलें उगाई जाती हैं और भारी मात्रा में ग्लायफोसेट छिड़का जाता है, वहां 2005 तक नवजात शिशुओं का औसत वजन 30 ग्राम कम और गर्भावस्था की अवधि 1.5 दिन कम हो गई थी। ये प्रभाव 1996 से पहले नहीं दिखाई दिए थे क्योंकि तब जीएम फसलों का खूब उपयोग शुरू नहीं हुआ था। ग्लायफोसेट-सह फसलें आने के बाद ग्लायफोसेट का अत्यधिक उपयोग शुरू हुआ था। महिमा अमेरिका में हर साल यह 127000 टन से अधिक छिड़का जाता है। अमेरिकी पर्यावरण सुरक्षा एजेंसी के अनुसार ग्लायफोसेट का सावधानीपूर्वक साथ उपयोग सुरक्षित है, लेकिन कुछ शोध में इसका सम्बंध प्रजनन हार्मोन असंतुलन और अल्प गर्भावधि से देखा गया है। शोधकर्ताओं के मुताबिक इसके आर्थिक प्रभाव भी गंभीर हैं। जन्म के समय कम वजन और छोटी गर्भावधि का सम्बंध दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से है, जैसे सज्ञानात्मक विकास में देरी, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, मधुमेह व हृदय रोग और शोधकर्ताओं का अनुमान है गर्भावधि में मामूली कमी से नवजात की देखभाल, विशेष शिक्षा, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण बीमारी पर खर्च, और प्रभावित व्यक्तियों की कमाई में कमी जैसी समस्याओं से हर साल 1.1 अरब डॉलर से अधिक की हानि होती है।



# साहित्यकार जब चाहता है तो सत्ताएं बदल जाती हैं

हेडलाइन भी लिफाफा पकड़ कवियों की जो भरी कविता जैसे लगी... चीन की चड्डी खींच देगे पाकिस्तान की पों निकाल देगे। अमे. रिका भरेगा पानी अगर हम नदी नहा लेंगे। हमारे देश में कभी एक मौसम हुआ करता था जब साहित्यकार और कवि सत्ताओं के सामने अडिग और निडर होकर कलम के जरिए बात किया करते थे। अब कलम में 'राग तेलाही' की स्याही भरते हैं और सत्ता के कपाल पर कपकपी करते हैं। आज के साहित्यकारों और कवियों ने कलम, शब्द और आवाजों को बची बनाकर उसके तैलीयपन से अपने तथाकथित ओज को जलाए रखने में महारथ हासिल कर रखी है। रही बात हॉडिंग चेपने की तो इन्हें कौन सी जीएसटी लगती है। दरअसल हकीकत तो ये है कि जब सत्ता चाहती है तो साहित्यकार की कलम बदर जाती है। शब्द बदल जाते हैं। शब्दावली बदल जाती है। शब्दार्थ बदल जाते हैं। भाव और अलंकार बदल जाते हैं। कलम रिरिखकर ले जाती है। वह राग दरबारी गाने और लिखने लगती है। इसलिए सत्ताएं जब चाहती हैं तो सूर-ताल-तबला-सर्गीणी। सब कुछ उसके मुता. बिक ही बदल जाता है। कौन साहित्यकार है और कौन नहीं पहले समाज तय करता था। अब साहित्यकार डेकेदार तय करते हैं। नोएडा मीडिया के तथाकथित साहित्यिक सम्मेलन तय करते हैं। सत्ता के साथ गलबहियों का स्तर और सत्ता के साथ गांड कितनी सालिड जुड़ी है। यह तय करता है। इसलिए मैं अपने विश्वविद्यालय के पुराने



**पवन सिंह**  
दोस्त और मौजूदा उप मुख्यमंत्री बृजेश पाठक के उक्त कथन से कदापि सहमति व्यक्त नहीं कर सकता कि साहित्यकार जब चाहता है तो सत्ताएं बदल जाती हैं। वर्तमान संदर्भ में यह कथन पूर्णतया अतिशयोक्ति अलंकार से भरा हुआ है। क्योंकि अब साहित्यकार और उसकी कलम मलाई की चाल चलती है। वह मलाई निकालने के खाने खोदती है और फिर पर, पैसा, प्रतिष्ठान और मंचीय सम्मान से सुशोभित होती है। दरअसल यही आज का सच है। इसे स्वीकार करें न करें। कहते हैं साहित्य समाज का दर्पण होता है लेकिन यह दर्पण कभी हुआ करता था अब तो सब कुछ अर्पण करके साहित्यकार भजन गा रहा है। सब कुछ तुझको अर्पण बस इसी अर्पण और 'कलमीय समर्पण' के भव सागर के संगम में गोता लगा रहा है साहित्यकार। कितने स्वनामधन्य साहित्यकार हैं जो मौजूदा सामा. जिक, आर्थिक, राजनीतिक, सामरिक विषयों पर कलम को बंदूक बनायें हुए हैं। किसी की हिम्मत नहीं है जो आज के परिवेश का दर्पण बन सके। अब तो दर्पण बने साहित्यकारों को कहीं भी किसी पन्ने पर न तो जगह मिलती है और न ही तथाकथित साहित्यिक सम्मेलनों में मंच क्योंकि आइना दिखाने वाले साहित्यकारों की

श्रेणी में नहीं आते। अब साहित्यकार और साहित्यिक मंच सम्मान और पुरस्कार आदान-प्रदान का शानदार गिव एंड टेक का माध्यम हैं। इस बार तू मुझको दे अगली बार मैं तुझको दूंगा। वैसे अब तो सम्मानोद्य पुरस्कारों का बाकायदा एक शानदार विजयस है। पेंडस दे पुरस्कृत हो लो। सब कुछ शोलझाल चल पुरस्कार ले। सब कुछ शोलझाल चल रहा है। जब चहुँओर पवन सम्मानित हो रही हो रहा हो तो आवाजों को कौन सुने। आवाजें अब नक्कार खाने की तृतिया हैं और ये तृतिया एक ही गीत गा रही है। तू तक तू तक तृतिया हई जमालो फिलहाल तृतिया शहतूत के फल का पंजाबी नाम है, जो मोरस के पेड़ पर उगता है।

## शिक्षा में स्मार्टफोन के प्रचलन से एकाग्रता व हेल्थ खतरे में

शिक्षा में तेजी से बढ़ते स्मार्टफोन के उपयोग और उसके घातक प्रभावों को लेकर दुनियाभर में हलचल है, बड़े शोध एवं अनुसंधान हो रहे हैं, जिनके निष्कर्षों एवं परिणाम को देखते हुए कड़े कदम भी उठाए जा रहे हैं। शोध एवं अध्ययनों के तथ्यों ने चौंकाया भी है एवं चिन्ता में भी डाला है। पाया गया कि जो छात्र अपने फोन के करीब रहकर पढ़ाई करते हैं, उन्हें ध्यान केंद्रित करने में बहुत मुश्किल होती है, भले ही वे इसका उपयोग न कर रहे हों। स्मार्टफोन के उपयोग से नीड की गुणवत्ता कम होने, तनाव बढ़ने, एकाग्रता बाधित होने, स्मृति लोप होने, अर्वाछित सामग्री का अधिक उपयोग करने, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ने जैसे खतरे उभरें हैं। इन बढ़ते खतरों को देखते हुए दुनियाभर में कम से कम 79 शिक्षा प्रणालियों ने स्कूलों में स्मार्टफोन पर प्रतिबंध लगा दिया है। जिससे लेकर, कई देशों में बच्चों की शिक्षा और निजता पर इसके प्रभाव को लेकर बहस जारी है। 'संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन' (यूनेस्को) की वैश्विक शिक्षा निगरानी (जीईएम) टीम के अनुसार, 60 शिक्षा प्रणालियों या वैश्विक स्तर पर पंजीकृत कुल शिक्षा प्रणालियों का 30 प्रतिशत ने विशेष कानूनों या नीतियों के माध्यम से 2023 के अंत तक

स्कूलों में स्मार्टफोन पर प्रतिबंध लगा दिया है। भारत में अभी इस ओर कोई कदम नहीं उठाया गया है। सर्वेक्षण के आंकड़े यह संकेत देते हैं कि डिजिटल शिक्षा और स्मार्टफोन के इस्तेमाल में बच्चों की भागीदारी तेजी से बढ़ रही है। यह बदलाव शिक्षा के क्षेत्र में नए अवसर पैदा कर रहा है, लेकिन साथ ही इसके साथ कई चुनौतियां भी हैं, डिजिटल शिक्षा को संतुलित और सुरक्षित बनाना आने वाले समय में एक प्रमुख चुनौती है। डिजिटल शिक्षा के बढ़ते प्रभाव के साथ, यह आवश्यक हो गया है कि स्मार्टफोन और इंटरनेट का सही, संयमपूर्ण और सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित किया जाए ताकि बच्चों का विकास सही दिशा में एवं समग्रता से हो। निरसंदेह, शिक्षा के बाजारीकरण और नए शैक्षिक प्रयोगों में मोबाइल को अपेक्षाओं को महंगे स्कूलों ने स्टेटस सिंबल बना दिया है। लेकिन हालिया वैश्विक सर्वेक्षण बता रहे हैं कि पढ़ाई में अत्यधिक मोबाइल का प्रयोग विद्यार्थियों के लिये मान. सिक व शारीरिक समस्याएं पैदा कर रहा है। सर्वविदित है कि विभिन्न ऑनलाइन शैक्षिक कार्यक्रमों के चलते छात्र-छात्राओं में मोबाइल फोन का इस्तेमाल तेजी से बढ़ा है।





शाह टाइम्स

# एक बयान और हड़कंप



शनिवार, 22 फरवरी 2025



## USAID

कैसे काम करता है



यह संस्था देशों की सरकारों, एनजीओ, प्राइवेट सेक्टर और लोकल समुदायों के साथ काम करती है

इसे अमेरिकी संसद से पैसा मिलता है, जिसे यह अलग प्रोग्राम के लिए इस्तेमाल करती है।



यह हेल्थ, एजुकेशन, आर्थिक विकास, लोकतंत्र और गवर्नेंस और डिजास्टर मैनेजमेंट में मदद करती है।

100 देशों में लगभग यह संस्था काम करती है, जिनमें अफ्रीका, एशिया, लैटिन अमेरिका और मिडिल ईस्ट प्रमुख हैं।

इसका मकसद अमेरिकी विदेश नीति को आगे बढ़ाना और दुनियाभर के अलग-अलग संकट से जूझना है।

CMYK

# बाइडेन बदलना चाहते थे मोदी की सरकार!

नई दिल्ली। गुरुवार को अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से एक बयान दिया गया। इस बयान के मायने साफ हैं कि कहीं ना कहीं अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति जो बाइडेन भारत की मोदी सरकार को गिराना चाहते थे। इस बयान से अमेरिका तो अमेरिका यहाँ भारत के राजनीतिक गलियों में हलचल बढ़ गई है। ऐसे में अब सबसे बड़ा सवाल यह है कि आखिर JIO POLITICS में बाइडेन भारत को किस रूप में देखते थे क्योंकि अक्सर मोडिया में इस तरह की बातें सामने आती रही हैं कि बाइडेन कहीं ना कहीं अंदरखाने पाकिस्तान का समर्थन करते थे।

## 21 मिलियन डॉलर का है मामला

भारत में मतदान प्रतिशत बढ़ाने के लिए US एड की तरफ से 21 मिलियन डॉलर लगभग 182 करोड़ रुपये खर्च होने थे। इस मामले पर ट्रंप ने एक बार फिर से सवाल उठाया है और भारतीय चुनावों में संभावित हस्तक्षेप का संकेत दिया है। ट्रंप ने बुधवार को बड़ा दावा करते हुए सवाल उठाया

कि भारत में मतदान बढ़ाने के लिए अमेरिका को 21 मिलियन डॉलर खर्च करने की क्या जरूरत है। उन्होंने अनुमान लगाया कि पिछली बाइडेन सरकार की ओर से किसी और को जिताने की कोशिश की जा रही थी। ट्रंप ने कहा कि अमेरिकी सरकार इस मुद्दे पर मोदी सरकार से बातचीत करेगी।

## मोदी के दौर से पहले आया बयान

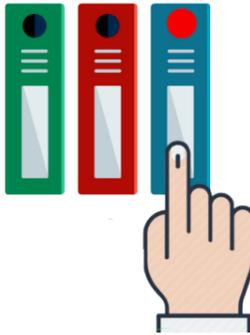
यह बयान तब आया है जब एलन मस्क के नेतृत्व वाले सरकारी दक्षता विभाग DOGE ने 16 फरवरी को खुलासा किया कि USAID के तहत भारत में मतदाना टर्नआउट के नाम पर 21 मिलियन डॉलर आवंटित किए थे। साल 2024 के आम चुनावों में, मोदी सरकार पूर्ण बहुमत के साथ सत्ता में नहीं आ सकी। उसे सरकार बनाने के लिए अपने एनडीए सहयोगियों का सहारा लेना पड़ा। ज्यादातर एग्जिट पोल बीजेपी को लोकसभा चुनाव में जीतता हुआ दिखा रहे थे। लेकिन 4 जून को आए परिणाम में एक अलग तस्वीर देखने को मिली।

## कोई बाहरी खर्च किसलिए करता है

ट्रंप ने FII प्रायोरिटी समिट में कहा, हमें भारत में मतदाना टर्नआउट पर +21 मिलियन खर्च करने की आवश्यकता क्यों है? मुझे लगता है कि वे किसी और को जिताने की कोशिश कर रहे थे। हमें भारतीय सरकार को बताना होगा। यह एक पूरी तरह से नया खुलासा है। हमें भारत सरकार को बताना होगा। क्योंकि जब हम सुनते हैं कि रूस ने हमारे देश में दो हजार डॉलर खर्च किया है तो यह हमारे लिए बड़ा मुद्दा बन जाता है।

## पहले भी उठ चुके हैं सवाल

डोनाल्ड ट्रंप ने इससे पहले भी 21 मिलियन डॉलर खर्च करने पर सवाल उठाया था। उन्होंने इस मुद्दे के जरिए भारत के टैरिफ पर निशाना भी साधा था। मंगलवार को ट्रंप ने कहा, 'हम भारत को 21 मिलियन डॉलर क्यों दे रहे हैं? उनके पास बहुत ज्यादा पैसा है। वे दुनिया के सबसे ज्यादा टैरिफ लगाने वाले देशों में से एक हैं। हम वहाँ मुश्किल से ही घुस पाते हैं, क्योंकि उनके टैरिफ बहुत ज्यादा हैं।



# भारत में बयानबाजियों का दौर शुरू

भारत में इस खुलासे के बाद राजनीति दलों में बयानबाजी शुरू हो गई है। भाजपा ने इसे भारत को लोकतांत्रिक व्यवस्था में बाहरी हस्तक्षेप करार दिया और कांग्रेस पर हमला बोलते हुए कहा कि यह विदेशी ताकतों द्वारा भारत की चुनावी प्रक्रिया को प्रभावित करने की कोशिश थी। भाजपा नेता अमित मालवीय ने कहा कि विदेशी संस्थाओं द्वारा भारतीय संस्थाओं में व्यवस्थित घुसपैठ की जा रही है। राहुल पर क्या बोली कांग्रेस? इसके अलावा, कांग्रेस के नेताओं ने भाजपा पर यह आरोप लगाया कि वह इस मुद्दे को राजनीति



तिक हथियार बना रही है। कांग्रेस का कहना है कि अगर विदेशों से कोई मदद दी भी गई है, तो इसकी जांच होनी चाहिए, लेकिन भाजपा इसे राहुल गांधी पर निशाना साधने के लिए इस्तेमाल कर रही है। गौरतलब है कि राहुल गांधी पहले भी कई बार विदेशों में जाकर भारत के लोकतंत्र को मजबूत करने की अपील कर चुके हैं, जिस पर भाजपा ने उन्हें घेरने की कोशिश की थी।

# चुनावी प्रक्रिया में हस्तक्षेप का आरोप

इस मामले में भारत सरकार की प्रतिक्रिया आनी बाकी है। हालांकि, भाजपा इस मुद्दे को बड़े पैमाने पर उठा रही है और इसे राष्ट्रीय सुरक्षा और संप्रभुता से जोड़ रही है। अब देखा होगा कि मोदी सरकार इस मामले को लेकर अमेरिका से क्या जवाब मांगती है और क्या इसे लेकर कोई औपचारिक कार्रवाई होती है। यह हैं कुछ बड़े आंकड़े मतदान प्रतिशत



# अमेरिकी सरकारी दक्षता विभाग ने दी थी जानकारी

मुझे भारत और उसके पीएम का बहुत सम्मान है। DOGE, जो बाइडेन प्रशासन के दौरान अमेरिकी मानवीय फौंडिंग में अनियमितताओं की जांच के लिए जिम्मेदार है। उनसे घोषणा की कि उसने विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय परियोजनाओं के लिए आवंटित फंड को रद्द कर दिया है। पीएम नरेंद्र मोदी के सलाहकार संजीव साय्याल ने पहले USAID के खुलासे पर प्रतिक्रिया दी थी और इसे मानव इतिहास का सबसे बड़ा घोटाला बताया था। बीजेपी ने उदाए थे सवाल बीजेपी आईटी सेलप्रमुख अमित मालवीय ने इस मामले में सोशल मीडिया पर लिखा था, यह तेजी से साफ होता जा रहा है कि कांग्रेस के नेतृत्व वाली यूपीए ने देश के हितों के विरोधी ताकतों को भारत के संस्थानों में घुसपैठ करने में व्यवस्थित रूप से



# यूक्रेन को भी जारी की गई थी भारी-भरकम राशि

बुधवार को यूक्रेन में चल रहे युद्ध की ओर मुड़ते हुए, ट्रंप ने यूक्रेनी राष्ट्रपति वोलोडिमिर जेलेन्स्की की आलोचना की और उन पर संयुक्त राज्य अमेरिका को एक ऐसे युद्ध में अरबों डॉलर निवेश करने के लिए राजी करने का आरोप लगाया, जिसे वे जीत नहीं सकते। उन्होंने दावा किया कि अमेरिका ने यूरोप की तुलना में काफी अधिक खर्च किया है, लेकिन कोई वित्तीय लाभ नहीं हुआ है। ट्रंप ने जारी किया पूरा बयान हमें भारत सरकार को बताना होगा, क्योंकि जब हम सुनते हैं कि रूस ने हमारे देश में लगभग दो हजार डॉलर खर्च किए हैं, तो यह एक बड़ी बात है। उन्होंने दो हजार डॉलर के लिए कुछ इंटरनेट विज्ञापन लिए। यह पूरी तरह से एक बड़ी सफलता है।



**झाईयाँ व दाग-धब्बों के लिए अचूक उपाय असर केवल 7 दिनों में**

**गोरेपन की क्रीम**

**Fair Snow**  
Cream & Soap For Men & Women

फेयर स्नो क्रीम व साबुन की विशेषताएँ

- चेहरे का सांवलापन
- आँखों के काले घेरे
- काले रंग के निशान
- झाईयाँ या झुर्रियाँ
- चोट/जले का निशान
- मुहाँसों के निशान

अधिक गोरेपन पाने के लिए दिन में दो बार फेयर स्नो क्रीम साबुन व माथ्वाइजर साबुन से चेहरा धोएं व रात में क्रीम का प्रयोग करें।

Customer Care No. +91-9756686426

**साल बचाएं, डायरेक्ट करे, सीधे प्रवेश**

**CMS & ED**

करें स्थानीय CMO के यहाँ रजिस्ट्रेशन करायें।

(एलोपैथिक में सम्मानित वैदिकित्सक बनें) जो वैदिकित्सक सेवाएं दे रहे हैं वो भी वैदिकित्सक कोर्स करें।

DPT, BPT, MPT, DMLT, BMLT  
X-RAY Tech, Ultra Sound Technician  
OT, Lab Tech, DNYs, BNYS YOGA  
Dental Machenic, Dental Hygiene

BA, MA, BSc, MSc, B.Com, M.Com, BBA, MBA  
BCA, MCA, B.Ed, BPEd, MPEd, LLB, BSW, MSWE  
ANM, GNM, BSc Nursing & Many More Courses..

सम्पर्क करें।

**डा.0 सम्राट क्लीनिक**

नावल्ती सिनेमा चोक, मुजफ्फरनगर

M.: 9412211108, 9359406499

**यौन समस्याएं**

यौन समस्याओं के विशेषज्ञ

पुराने से पुराने यौन रोग के मरीज एक बार अवश्य मिलें

**डा. सम्राट**

नशामुक्ति, शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा तम्बाकू, प्रोक्सीवॉन कैप्सूल अफीम, चरस, डोडे पोस्ट इंजेक्शन व अन्य नशा छुड़ाने का स्थायी इलाज।

**नावल्ती सिनेमा चोक मुजफ्फरनगर (यूपी.)**

**M-9412211108**

**स्पेशल देशी दवाईयों द्वारा पक्का इलाज**

भयंकर बवासीर भयानक से भयानक है, काफी इलाज करा चुके हैं परेशान है। फौरन सम्पर्क करे बवासीर जड़ से खत्म। डिशा खिसक चुकी है दर्द व नसें सुन्न हो चुकी हैं। चलने फिरने में परेशानी है बिना ऑपरेशन अचूक इलाज। घुटनों का दर्द पम्प के जरिए नसों को खोल। कर पक्का इलाज लाइलाज गठिया 100% पक्का इलाज। पथरी रेत बनकर बाहर, गुप्त रोगों का जादुई इलाज, शुगर रोगी एक बार जरूर मिले, शरीर में कहीं भी गांठ पक्का इलाज, जिनके बच्चे नहीं होते 100 साल पुराना नुस्खा।

फोन नं०- 9756686426