

राज्यों की विविधता भारत की ताकत और विशेषता है : राज्यपाल

स्थापना दिवस

8 --राजभवन में अरुणाचल और मिजोरम राज्य का मनाया गया स्थापना दिवस



देहरादून, 20 फरवरी (हि.स.)। राजभवन में मंगलवार को अरुणाचल प्रदेश और मिजोरम राज्य का मनाया गया स्थापना दिवस। इस अवसर पर दोनों राज्यों के उत्तराखण्ड में रह रहे छात्र-छात्राओं के कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर राज्यपाल ने कहा कि राज्यों की विविधता भारत की ताकत और विशेषता है।

इस मौके पर राज्यपाल लेपिटेंट जनरल युसुपति सिंह (सेन) ने इस कार्यक्रम में प्रतिभाग करते हुए

राज्यों में अपनी सैन्य सेवाएँ दी हैं। इसलिए मैं इन दोनों प्रदेशों की समझ संस्कृति और अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य से भलीभांति परिचित हूं। राज्यपाल ने कहा कि हाइक भारत, श्रेष्ठ भारत के माध्यम से राज्यों के लोगों से परस्पर परिचय, प्रवासी लोगों के बीच संवाद, एकता की भावना, राज्यों की विविध परंपराएं, प्रथाओं, संस्कृति और ज्ञान की समझ को बढ़ाती हुए देश की एकता और अखंडता को मजबूत करती है।

हम सभी मिलकर हाराट्रप्रथमह के मूलभूत से ही देश को तेजी से अग्र बढ़ा सकते हैं।

उन्होंने कहा कि अस्मिन्दर भारत, विविध भारत, सशक्त भारत के लिए प्रत्येक व्यक्ति और राज्य का योगदान जरूरी है। आप जो इस अमृतकाल की अमृत पीढ़ी हैं, आपके कठोर परिश्रम, साधन अनेक लोग उपरिथ रहे।

और सामर्थ्य से देश विकसित भारत के संकल्प को साकार किया जा सकता है।

राज्यपाल ने कहा कि हाइक भारत, श्रेष्ठ भारत के माध्यम से राज्यों के लोगों से परस्पर परिचय, प्रवासी लोगों के बीच संवाद, एकता की भावना, राज्यों की विविध परंपराएं, कला, संस्कृति, वेशभूषा और खान-पान की शैली का भी आदान-प्रदान होता है।

उन्होंने कहा कि प्रत्येक राज्य की एक विशिष्ट पहचान है, राज्यों की एक विशिष्ट पहचान है, राज्यों की विविधता भारत की ताकत है।

इस अवसर पर अरुणाचल प्रदेश के छात्र-छात्राओं ने सुदर्शन प्रधान के प्रत्यक्ष दी। इस कार्यक्रम में सचिव राज्यपाल रविनाथ रामन, वित्त नियंत्रक डॉ. तृतीय श्रीवास्तव सहित उन्हें लोग उपरिथ रहे।

उत्तराखण्डी फिल्म में नजर आएंगे बालीवुड और टीवी कलाकार किरण कुमार: शाहबाज

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया

हिन्दी सिनेमा से लेकर टीवी की दुनिया में किरण कुमार ने अपने अभिनय की धड़क जमाई है तो जाव फिल्म के लोटिया पठान को भला कोई कैसे भल सकता है। दूसरी तरफ, शाहबाज खान को हिट टीवी सीरीज चंद्रकांत में राजा वीरेन्द्र सिंह के किंदार ने पूरे देश में पहचान दिलाई।

इसके बाद हिन्दी फिल्मों में हीरो से लेकर विलेन तक का उनका सफर सभी का बहुत ही जाना-हवाचान है। बॉलीवुड की ये दो हस्तियां अब उत्तराखण्डी गढ़वाली फिल्म अपने अपने घोर में दिखेंगी। वह फिल्म मार्च माह में रिलीज के लिए तैयार है।

उत्तराखण्ड के सिनेमाई इतिहास में यह पहला मोंक होगा, जबकि बॉलीवुड के दो कलाकार किसी फिल्म में प्रमुख भूमिकाओं में दिखाई देंगे। दरअसल, इस जोड़ी को इस फिल्म से जोड़ने का श्रेष्ठ



कलाकार गढ़वाली में बोलते और गाना गाते हुए दिखाई देंगे।

फिल्म निरेशक योदेंद्र रावत बबलू ने बबलू कई वर्षों तक बॉलीवुड को जाने-माने निरेशक अपोक गायकवाड़ के असिस्टेंट रहे हैं। वर्ष

1996 में उन्होंने स्वतंत्र रूप से फिल्मों में निरेशन का कार्य शुरू किया है। रावत ने इन दोनों दोस्तों के रिश्ते और एक प्रेम कहानी जोड़ने के अलावा तमाम फिल्मों में रिलीज के लिए तैयार है।

उत्तराखण्ड के सिनेमाई इतिहास में यह पहला मोंक होगा, जबकि बॉलीवुड के दो कलाकार किसी फिल्म में अनुरोध किया, जिसमें दो दोस्तों के रिश्ते और एक प्रेम कहानी जोड़नी शामिल है। रावत के कलाकारों से उत्तराखण्डी गढ़वाली फिल्मों में रिलीज के लिए तैयार हैं। 72 वर्ष की उम्र के बाबूजूद सीखने की उनमें जगब की ललक की, बॉलीवुड के ये दो धुरंधर

न्यूज पलैश

विश्वविद्यालय पहुंचने पर टीम के खिलाड़ियों का किया स्वागत

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया

चरित्र की ऊंचाई एवं अध्यक्षसित व्यवहार गुरुकुल का बोध वाक्य है। स्वामी श्रद्धानन्द के कुलपुत्र देश-दुनिया में गुरुकुलीय संस्कृति के व्यापार की वाहन हैं, जिसके आधार पर इस संस्थान की बुनियाद शिर रहे हैं। गुरुकुल कांगड़ी समविविद्यालय के कुलपति प्रो. सोमेदेव शतान्मु ने उत्तर क्षेत्र अन्तर विश्वविद्यालय चैम्पियनशिप में तीसरे स्थान प्राप्त कर लीटी विजेता टीम के आज आयोजित सम्मान समारोह के अवसर पर खिलाड़ियों से कही।

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला द्वारा सुन्दरनगर, मंडी में आयोजित हुए वैष्णवियशिप में प्रतिभाग करते हुए गुरुकुल कांगड़ी की क्रिकेट टीम ने तीसरे स्थान की ट्राफी एवं व्यक्तिगत पुरस्कार प्राप्त करते हुए विश्वविद्यालय का मान बढ़ाया है।

सम्मान समारोह में विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो. सुलीम कुमार ने खिलाड़ियों के परिश्रम एवं उनकी इस उपलब्धि के लिए बधाई दी। डीन, योग एवं शारीरिक शिक्षा सकाय प्रो. सुरेन्द्र कुमार एवं चयन समिति के अध्यक्षों को अपनी समिति के अध्यक्षों के लिए खिलाड़ियों से क्रमांक में गुरुकुल कांगड़ी की क्रिकेट टीम ने तीसरे स्थान प्राप्त करते हुए विश्वविद्यालय का विजेता टीम के आज आयोजित सम्मान समारोह के अवसर पर खिलाड़ियों से कही।

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला द्वारा सुन्दरनगर, मंडी में आयोजित हुए वैष्णवियशिप में प्रतिभाग करते हुए गुरुकुल कांगड़ी की क्रिकेट टीम ने तीसरे स्थान की ट्राफी एवं व्यक्तिगत पुरस्कार प्राप्त करते हुए विश्वविद्यालय का मान बढ़ाया है।

सम्मान समारोह में विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो. सुलीम कुमार ने खिलाड़ियों के परिश्रम एवं उनकी इस उपलब्धि के लिए बधाई दी। डीन, योग एवं शारीरिक शिक्षा सकाय प्रो. सुरेन्द्र कुमार एवं चयन समिति के अध्यक्षों को अपनी समिति के अध्यक्षों के लिए खिलाड़ियों से क्रमांक में गुरुकुल कांगड़ी की क्रिकेट टीम ने तीसरे स्थान प्राप्त करते हुए विश्वविद्यालय का विजेता टीम के आज आयोजित सम्मान समारोह के अवसर पर खिलाड़ियों से कही।

आठ लोगों ने बनाया नाबालिंग को अपनी

हवास का शिकार, मुकदमा दर्ज

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया

कोतवाली क्षेत्र स्थित एक गांव में नाबालिंग युवती के साथ दुष्कर्म का मामला सामने आया है। जहा पीड़िता ने एक परिवार के आठ लोगों पर उसके साथ समाहिक दुष्कर्म करने का आरोप लगाया है।

पीड़िता के परिजनों ने पुलिस को तहरीर देकर आरोपितों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।

पुलिस ने पीड़िता के परिजनों की तहरीर पर आठ लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पीड़िता के परिजनों का आरोप है कि उसकी भरीजी बीती 13 फरवरी को अपने मामा के घर से कोतवाली क्षेत्र के रुड़की स्थित अपने गांव में पहुंची और डरी सहमी सी रहने लगी। जब उन्होंने उससे कारण पूछा तो उसके साथ समाहिक दुष्कर्म करते चले आ रहे हैं।

आरोप है कि इस बीच उन्होंने उसे गर्भवती होने पर गर्भवत करने की दबाव दिलाकर गर्भवत भी करा दिया था। उन्होंने घटना का जिक्र करने पर उसे जान से मारने की धमकी भी दी है। घटना के बाद आरोपित उसे रुड़की छोड़ आए। इसका पता चलने पर युवती के चाचा युवती की साथ लेकर लक्ष्यस्तर कोतवाली पहुंचा और पुलिस को तहरीर देकर आरोपितों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।

तहरीर के आधार पर पुलिस ने आठ अरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

लक्ष्यस्तर कोतवाली प्रभारी राजीव रोशन ने बताया कि नाबालिंग के साथ दुष्कर्म करने का मामला सामने आया है। पीड़िता की तहरीर के आधार पर मामले में आठ लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है।

मामले की जांच की जा रही है।

पुलिस ने पीड़िता के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसका चालान कर दिया है।

आठ लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसका चालान कर दिया गया है।

पुलिस ने पीड़िता के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसका चालान कर दिया है।

पुलिस ने



रंगला पंजाब उत्सव

आपका हार्दिक स्वागत

23 से 29 फरवरी, 2024, अमृतसर



भगवंत सिंह मान
मुख्य मंत्री, पंजाब

दिनांक	समय	आयोजन	स्थान
23 फरवरी	सांय 6:30 बजे से	उद्घाटन समारोह	खालसा कॉलेज
24-25 फरवरी	प्रातः 10:30 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक	साहित्य उत्सव	पारटीशियन म्यूज़ियम
24-25 फरवरी	सांय 4:00 बजे से 6:00 बजे तक	कार्नीवल परेड	पहला दिन: रैड क्रॉस - रणजीत एवेन्यू ग्राउंड दूसरा दिन: ट्रीलियम माल-रणजीत एवेन्यू ग्राउंड
24-29 फरवरी	प्रातः 11:00 बजे से सांय 5:00 बजे तक	सेवा स्ट्रीट	टाऊन हाल हैरीटेज स्ट्रीट
24-29 फरवरी	प्रातः 11:00 बजे से रात्री 10:00 बजे तक	फूडिस्तान एवं शॉपिंग मेला	रणजीत एवेन्यू ग्राउंड
24-29 फरवरी	सांय 7:00 बजे से रात्री 8:30 बजे तक	डिजिटल मेला	समर पैलेस
24-25 एवं 27-29 फरवरी	सांय 7:00 बजे से	ताल चौक	रणजीत एवेन्यू ग्राउंड
25 फरवरी	प्रातः 7:00 बजे से 9:00 बजे तक	ग्रीनाथॉन	आनंद अमृत पार्क-साइड पिंड
26 फरवरी	सांय 7:00 बजे से	पंजाबी लोक संगीत नाईट	किला गोबिंदगढ़
29 फरवरी	सांय 6:30 बजे से	समापन समारोह	रणजीत एवेन्यू ग्राउंड

लाल अंगूर खाने से दिल की बिमारियाँ कम होती हैं

स्पेनिश बैडानिकों ने दाला किया है कि लाल अंगूर खाने से रक्तचाप कम होता है, क्षेत्रोंद्वारा प्रदत्त है और दिल की बिमारियों का होती है।

मेडिजिन विश्वविद्यालय के बैडानिकों ने अपनी जौच में पाया कि लाल अंगूर के छिलके और अंदर के गुड़े में मौजूद फाइबर से तथा एंटीऑक्सिडेंट से दिल की बिमारियों कम हो सकती हैं।

बैडानिकों ने कुछ स्वयंसेवकों के उपर इसका शोध का परीक्षण किया। इस परीक्षण से पता चला कि इन स्वयंसेवकों के शरीर में मौजूद कॉलेस्ट्रोल 14 प्रतिशत तक कम हो गया।

इन बैडानिकों का कहना है कि हमें दिन में कम से कम 30 ग्राम लाल अंगूर खाना चाहिए। यह स्वास्थ्य वर्षक है और दिल की बिमारियों को होने से रोकता है।



गर्भावस्था के दौरान होने वाली तकलीफें

गर्भावस्था के दौरान भृहिलाएं विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं से गुजारती हैं। इन्हे दूर करने के लिए चिकित्सक को सलाह लेना चाहिए। गर्भावस्था को समाप्त करने से तीन घरेलू में बोटा जा सकता है। यहला चरण 1 से 12 सप्ताह का, दूसरा चरण 13 से 28 सप्ताह का तथा तीसरा चरण 29 से 40 सप्ताह का।

प्रथम चरण में होने वाली तकलीफें

● उत्कड़ी आना, घबराहट होना, खाने में असुखी तथा अल्पी होना।

- अतिशय डिल्टर्ड्यां होने के कारण निम्न हो सकते हैं : जुड़वाँ आलक होना, खून का ढूँढ़ा दबाव, अमामान्य गर्भ, पॉलिया, एंटीऑक्सिडेंट, मृशुमेंह तथा मूर्च पिण्ड को कोई तकलीफ़।
- योनियां से रक्तस्राव होना, यह लाल रंग का भी हो सकता है, तो गहरा कार्यरूप हो। इस स्थिति में गर्भ सुरक्षित हो सकता है, तो गर्भाता की हो सकता है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

- ड्रॉक्स आना, घबराहट होना, वायु तथा एंटीऑक्सिडेंट बनता।
- गर्भावस्था के दौरान होने वाले अंतःस्तर के कारण कुछ जोड़ व आयु दोनों होते हैं, इसके कारण कम रुक्त, पैर खिचना, चलने में तथा कठवड बदलने में तकलीफ़ होती है।

● सर्दार्द तथा कफ़ होना तथा मस्ते से खून गिरना

● नीद न आना, विचारों की उमड़ना, चिह्निचिह्नापन, मूँह बदलना, घबराहट कम करना होता।

● स्वतन्त्र से चिकना द्वाल निकलना तथा स्वतन्त्र भारी होना तथा स्वतन्त्र करना करना लगाते से खूब बल्दी लीक होता है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● ड्रॉक्स आना, घबराहट होना, वायु तथा एंटीऑक्सिडेंट बनता।

● गर्भावस्था के दौरान होने वाले अंतःस्तर के कारण कुछ जोड़ व आयु दोनों होते हैं, इसके कारण कम रुक्त, पैर खिचना, चलने में तथा कठवड बदलने में तकलीफ़ होती है।

● सर्दार्द तथा कफ़ होना तथा मस्ते से खून गिरना

● नीद न आना, विचारों की उमड़ना, चिह्निचिह्नापन, मूँह बदलना, घबराहट कम करना होता।

● स्वतन्त्र से चिकना द्वाल निकलना तथा स्वतन्त्र भारी होना तथा स्वतन्त्र करना करना लगाते से खूब बल्दी लीक होता है।

● खून, योनि तथा वाया में संक्रमण लगाता।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

● चमड़ी सम्बन्धी तकलीफ़ होता, यांत्रियों के बढ़ने से चमड़ी व आयु खिचते हैं विस्तृ पेट व स्तनों पर खिचते हैं।

● खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाव में प्रोटीन जान बोरे समस्यावनक भी होते हैं।

● योनियां से द्वाल गिरना। यह दुर्घटनाक हो तो संक्रमण को दूशता है, अगर प्रवाही पतला पेशाव जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। निकितक भी संकान है।

● आलक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक आलक ऊटा नहीं होता है तथा देही मेही अवस्था में रहता है तो शस्त्र-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करनावान पड़ती है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

● चमड़ी सम्बन्धी तकलीफ़ होता, यांत्रियों के बढ़ने से चमड़ी व आयु खिचते हैं विस्तृ पेट व स्तनों पर खिचते हैं।

● खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाव में प्रोटीन जान बोरे समस्यावनक भी होते हैं।

● योनियां से द्वाल गिरना। यह दुर्घटनाक हो तो संक्रमण को दूशता है, अगर प्रवाही पतला पेशाव जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। निकितक भी संकान है।

● आलक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक आलक ऊटा नहीं होता है तथा देही मेही अवस्था में रहता है तो शस्त्र-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करनावान पड़ती है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

● चमड़ी सम्बन्धी तकलीफ़ होता, यांत्रियों के बढ़ने से चमड़ी व आयु खिचते हैं विस्तृ पेट व स्तनों पर खिचते हैं।

● खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाव में प्रोटीन जान बोरे समस्यावनक भी होते हैं।

● योनियां से द्वाल गिरना। यह दुर्घटनाक हो तो संक्रमण को दूशता है, अगर प्रवाही पतला पेशाव जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। निकितक भी संकान है।

● आलक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक आलक ऊटा नहीं होता है तथा देही मेही अवस्था में रहता है तो शस्त्र-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करनावान पड़ती है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

● चमड़ी सम्बन्धी तकलीफ़ होता, यांत्रियों के बढ़ने से चमड़ी व आयु खिचते हैं विस्तृ पेट व स्तनों पर खिचते हैं।

● खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाव में प्रोटीन जान बोरे समस्यावनक भी होते हैं।

● योनियां से द्वाल गिरना। यह दुर्घटनाक हो तो संक्रमण को दूशता है, अगर प्रवाही पतला पेशाव जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। निकितक भी संकान है।

● आलक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक आलक ऊटा नहीं होता है तथा देही मेही अवस्था में रहता है तो शस्त्र-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करनावान पड़ती है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

● चमड़ी सम्बन्धी तकलीफ़ होता, यांत्रियों के बढ़ने से चमड़ी व आयु खिचते हैं विस्तृ पेट व स्तनों पर खिचते हैं।

● खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाव में प्रोटीन जान बोरे समस्यावनक भी होते हैं।

● योनियां से द्वाल गिरना। यह दुर्घटनाक हो तो संक्रमण को दूशता है, अगर प्रवाही पतला पेशाव जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। निकितक भी संकान है।

● आलक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक आलक ऊटा नहीं होता है तथा देही मेही अवस्था में रहता है तो शस्त्र-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करनावान पड़ती है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफें

● नीद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़वा, ड्रॉक्स, ड्रॉक्सी, प्रश्वति सम्बन्धी चिह्नों एवं शामिल हैं।

