

अपनी गारंटी पर बात करने से मुकर रही कांग्रेस सरकार: गोविंद ठाकुर

कुल्लू/श्याम कुल्ली
हिमाचल में कांग्रेस सरकार के द्वारा जो गारंटी को लेकर प्रेसमा में होड़िंग लगाए गए थे। अब होड़िंग और दीवार लेखन को हटाने का काम कांग्रेस सरकार कर रही है। शिमला में कांग्रेस के भवन से ही यह हटाने का कार्य शुरू कर दिया गया है। इससे पता चलता है कि सरकार अपनी गारंटी पूरी करने वाली नहीं है। डालपुर में पत्रकर बातों को संबोधित करते हुए पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि पिछले कल कैबिनेट की बैठक थी और कर्मचारियों को उम्मीद थी कि इसकी नोटिफिकेशन जारी की जाएगी। लेकिन कर्मचारियों को सिर्पिं निराशा मिली है। सोइम सुखबू और अन्य मंत्री ओपीएस को लागू करने की बात तो कर रहे हैं। तो



पैनपीएस का पैसा क्यों काटा जा रहा है। उसका जबाब भी सरकार को कर्मचारियों को देना चाहिए। आखिर क्यों नोटिफिकेशन सरकार जारी नहीं है।

कर पा रही है। इससे पता चलता है कि सत्ता में आने के लिए कांग्रेस ने लोगों से झूट बोला है। पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि सरकार ने 5 लाख युवाओं को रोजगार देंगे। लेकिन सरकार ने चयन बोर्ड को ही धंग कर दिया और हजारों युवाओं का भविष्य भी अंधकार में ढूब गया है। सरकार को चाहिए था कि घोटालों की जांच की जाती और युवाओं को भविष्य के लिए रोजगार का प्राप्ताधान किया जाता। वहीं महिलाओं के खाते में भी अभी तक 1500 रुपए नहीं डाले गए हैं। अब उस पर भी सरकार टाल मटोल करने में जुट गई है। महिलाओं को भी कांग्रेस पार्टी ने झूठ बोलकर सत्ता हीरायनों का कार्य किया गया है। उन्होंने कहा कि वही

बागवानों को भी गारंटी दी गई थी कि बागवान खुद अपनी फसल का मूल्य निर्धारित करें। लेकिन उसके बाद बागवानी मंत्री ने बयान दिया कि वह नहीं हो सकता है। ऐसे में प्रदेश के हर वर्ग के साथ कांग्रेस सरकार अपनी ही गारंटी पर बात करने से मुकर रही है। पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि मुख्यमंत्री सुखविंद्र सिंह सुक्खु ने जो हिंदू वादी विचारधारा पर बयान दिया है वो दुर्भाग्यपूर्ण है। इससे पता चलता है कि कांग्रेस अलावा वादी ताकों को बढ़ावा दे रही है। क्या कांग्रेस को मात्र 3 प्रतिशत जनता ने सत्ता में लाया है और क्या बाकी जनता ने कांग्रेस का साथ नहीं दिया है। इस तरह के बयान निर्दोष है।

राजकीय महाविद्यालय कफोटा में शीघ्र भरे जाएंगे प्राध्यापकों के दिक्षित पद: डॉ. तोमर

नाहन/एसपी जैरथ
जिला सिरपीर के गिरिपरां क्षेत्र के राजकीय महाविद्यालय कफोटा में कार्यावाहक प्राचार्य डॉ. ध्यान से शीघ्र तोमर की अव्यक्ति में शिक्षक-अधिभावक संघ की एक विशेष बैठक संपन्न हुई। इस बैठक में शिक्षक अधिभावक संघ के अध्यक्ष दाता राम शर्मा व समस्त कार्यकारीणी तथा महाविद्यालय के समस्त शिक्षक व गैर शिक्षक सभी ने भाल लिया।



इस अवसर पर राजकीय महाविद्यालय कफोटा में पेस आ रही विभिन्न समस्याओं पर बिंदुओं पर चर्चा की गई। बैठक में महाविद्यालय की विभिन्न समस्याओं के विषय में गहन मंथन किया गया। कैलेज के कार्यावाहक प्राचार्य डॉ. डीएस तोमर ने कहा कि इस दौरान जीवन दान करने वालों को तथा

राजकीय महाविद्यालय कफोटा में शीघ्र भरे जाएंगे प्राध्यापकों के दिक्षित पद: डॉ. तोमर

राजस्व के कर्मचारियों को पत्र के माध्यम से एप्रिल से सूचित किया जाएगा। इसके अलावा सफ हैं कर्मचारी आशा देवी के बेतन में वृद्धि किए जाने का निर्णय लिया गया। साथ ही यह भी प्रत्यावाप परित किया गया कि महाविद्यालय में रिस्ट पड़े पदों को

महाविद्यालय में रिस्ट पड़े पदों को अग्रह करें। डॉ. तोमर ने बताया कि महाविद्यालय में रिंगेन इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इस अवसर पर राजकीय महाविद्यालय कफोटा में पेस आ रही विभिन्न समस्याओं पर बिंदुओं पर चर्चा की गई। बैठक में महाविद्यालय की विभिन्न समस्याओं के विषय में गहन मंथन किया गया।

कैलेज के कार्यावाहक प्राचार्य डॉ. डीएस तोमर ने कहा कि इस दौरान जीवन दान करने वालों को तथा

राजकीय महाविद्यालय कफोटा में शीघ्र भरे जाएंगे प्राध्यापकों के दिक्षित पद: डॉ. तोमर

राजस्व के कर्मचारी आशा देवी के बेतन में वृद्धि किए जाने का निर्णय लिया गया।

इसके अलावा सफ हैं कर्मचारी आशा देवी के बेतन में वृद्धि किए जाने का नि�र्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

इसके अलावा इंस्ट्रिवर पीटी से खरीदने का भी निर्णय लिया गया।

22वीं अधिकारी भारतीय पुलिस जल क्रीड़ा प्रतियोगिता का आगाज

उप मुख्यमंत्री ने किया प्रतियोगिता शुभारंभ, देश के 460 प्रतिभागी ले रहे हिस्सा

जना/राजन पुरी

उपमंडल बंगाणा के अधीन पड़ते अंतर्राष्ट्रीय स्पर्धा गोविंद सागर झील में वीरवार को 22वीं अधिकारी भारतीय पुलिस जलक्रीड़ा प्रतियोगिता का शुभारंभ उपमुख्यमंत्री मुकेश अग्रहनोत्री ने किया। इस शीक्षक पर स्थानीय विधायक देवेंद्र कुमार भट्टे, चिंतपूर्ण विधायक सुरक्षन सिंह बबलू और हमाचल पुलिस के महानिदेशक संजय कुमार समेत तमाम अन्य अधिकारी मौजूद रहे। पांच दिवसीय प्रतियोगिता में देशभर की अनेकों टीमें हिस्सा ले रही हैं। इसमें देश के 19 विभिन्न



राज्यों व केंद्र पुलिस बलों के 460 प्रतिभागी हिस्सा ले रहे हैं। प्रतियोगिता में 10 टीमें महिलाओं की भी भाग ले रही हैं। इस अधिकारी भारतीय स्पोर्ट्स प्रतियोगिता में रोरंग, कैनैहंग व कायाकिंग की प्रतियोगिताएं

आयोजित की जा रही है। इस मौके पर अधिकारी भारतीय पुलिस वाटर स्पोर्ट्स में भाग लेने के लिए पहुंचे सभी खिलाड़ियों ने भव्य मार्च पास्ट के प्रस्तुति दी। उपमुख्यमंत्री ने वाटर स्पोर्ट्स में विधायक की प्रतियोगिता के लिए देशभर की अनेकों टीमें हिस्सा ले रही हैं। इसमें देश के 19 विभिन्न

के बावजूद हिमाचल पुलिस द्वारा इतने बड़े आयोजन की भेजबानी स्थानीकर करने को बड़ा कदम बताते हुए पुलिस विभाग को शाखावासी दी। उन्होंने कहा कि यह ऊना के साथ-साथ प्रदेश के लिए भी गैरव का विषय है कि राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता का आयोजन ऊना जिला में हो रहा है। जलक्रीड़ा के लिए भाग ले रही है। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजन से अब प्रदेश में भी जलक्रीड़ा के अवसर प्रदान होगे। उन्होंने कहा की प्रतियोगिताएं प्रतिभावी को खोजने में मदद करती है।

जगत को बढ़ावा मिलाना बल्कि वहां के लोगों को स्वरोजगार के साथ-साथ पर्यावरण को भी मजबूती प्रदान होगा। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम के आयोजन से वहां की सुंदरता और अधिक बढ़ गई है। उन्होंने कहा कि प्रदेश को प्रकृति के कई नदियों एवं जल स्रोत दिए हैं, जिस कारण यहां पर जल क्रीड़ाओं को आयोजन संभवनाएं हैं। जल क्रीड़ाओं को बढ़ावा देने के लिए सरकार के तराफ पर हर संभव प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिताएं प्रतिभावी को खोजने में मदद करती है।

न्यूज पलैश

फायर सीजन के दृष्टिगत 15 मार्च से 30 जून तक ठीकरी पहरा लगेंगा :आरके गोतम

नाहन/एसपी जैरथ

उपर्युक्त सिरको आरके गोतम ने बताया कि फायर सीजन 2023-24 के दृष्टिगत दिनों में आगजनी की संभावित घटनाओं को देखते हुए असिरोल नियंत्रित किये जाएंगे। उन्होंने कहा कि ठीकरी पहरे के लिए सभी ग्राम पंचायत, अधिकृत परियां समिति, नगर परिषद और नगर पंचायतों को आदेश जारी कर दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि आगजनी की घटनाओं की सूखा और इस पर नियंत्रण पाने के लिए वर मिथान के कर्मसारियों की सहायता हेतु सभी असिरित ग्राम पंचायतों, अधिकृत परियां समिति, नगर परिषद और नगर पंचायतों के प्रतिनिधि अपने-अपने टीमों में योग्य वरकर पुरुषों की सहायता से ठीकरी पहरा लगाना सुनिश्चित बनाएगा।

उपर्युक्त ने आगमी फायर सीजन के दृष्टिगत जिला के सभी नागरिकों से सखेत रहने और वरों में आगजनी की घटना की तुरंत जानकारी अनिवार्य विभाग को देने का भी आग्रह किया है।

हिमाचल :एचपीएससी में एक और फर्जीवाड़ा, द्राइंग मास्टर की भर्ती में भी हुई गड़बड़ी

शिमला/चमन शर्मा

हिमाचल प्रदेश कर्मचारी वर्षां आयोग के पैपर लीक मामले की कठियां आगे जुड़ी जा रही हैं। अब विजिलेंस ने वर्षां आयोजित कला अध्यापक भर्ती परीक्षा का पैपर लीक होने की पुष्टि भी की है। विजिलेंस जल्द मामले में तीसरी एफआईआर दर्ज करेगी। आयोजन ने पैपर कोड 980 के तहत कला अध्यापकों के 314 पद भरने की 24 मई 2022 को अधिकूरा जारी की थी। छठनी परीक्षा के बाद 971 अध्यापियों का 16 से 22 दिनों तक दसरोंवें के सत्रानाम के लिए वर्षां आयोग को लिए गया गया था, लेकिन अभी तक इसका अतिरिक्त परिणाम घोषित नहीं हुआ।

एसपीएसी की अपार्टमेंट के पास दो दर्जन के अधिकारी एवं प्रतिभावी की भर्ती परीक्षा की संभावित घटनाओं को देखते हुए अधिकृत प्रेसिलिंग, अधिकृत परियां समिति, नगर परिषद और नगर पंचायतों को आदेश जारी कर दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि आगजनी की घटनाओं की सूखा और इस पर नियंत्रण पाने के लिए वर मिथान के कर्मसारियों की सहायता हेतु सभी असिरित ग्राम पंचायतों, अधिकृत परियां समिति, नगर परिषद और नगर पंचायतों के प्रतिनिधि अपने-अपने टीमों में योग्य वरकर पुरुषों की सहायता से ठीकरी पहरा लगाना सुनिश्चित बनाएगा।

उपर्युक्त ने आगमी फायर सीजन के दृष्टिगत जिला के सभी नागरिकों से सखेत रहने और वरों में आगजनी की घटना की तुरंत जानकारी अनिवार्य विभाग को देने का भी आग्रह किया है।

सीग्राम के रॉयल स्टैग ने नए भारत के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग बूमबॉक्स की शुरूआत की जनरेशन लार्ज का ओरिजिनल साउंड

शिमला: लिंग इट लार्ज की शिपिंग को लॉन्च करते हुए रॉयल स्टैग का रॉयल स्टैग रॉयल स्टैग नए अपने क्षेत्रों के लिए आयोजित करने के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग बूमबॉक्स।



रॉयल स्टैग ने अपना नया अलावा अपने लोकल व्यापारियों के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग के लिए एक नई म्यूजिक प्रोपर्टी रॉयल स्टैग बूमबॉक्स।

पेख्बेला सडक हादसे में बुलेट चालक की मौत, एक पीजीआई

रेफरन्ना/राजन पुरी

थाना ऊना के तहत पेख्बेला पुल के स्पेशल टैक्टर की टैक्टर से बुलेट चालक की मौत हो गई, जबकि साथी युवक अंगीर हालत में पीजीआई चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया है। मृतक की पहचान सत्राना पुरुष रमेश कुमार निवासी नंगड़ा के रूप में हुई है। पुलिस ने शव का क्षेत्रीय अस्पताल ऊना में पोस्टमार्ट रक्तवाप करवाने को सौंप दिया। वहीं मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस के लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुसार बुधवार शाम को सत्रानम अपने साथी प्रवेश कुमार के साथ बुलेट पर खड़ा कर दिया गया। मामले की पुष्टि करते हुए एसपी अधिजंत सेना ठाकुर ने बताया कि पुलिस का अंगीर चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इसके लिए एक नदियों वाले पेख्बेला में युवक के लिए दूसरी तरफ दिया गया। जानकारी के अनुस

जिम जॉइन करने से पहले

हेल्प प्लास्ट

■ अगर आप फिटनेस के लिए जिम जॉइन कर रहे हैं, तो जिम में कार्डियो-स्क्रूटर, वर्कआउट के लिए ट्रेनिंग, साइक्ला, क्रांप, ड्रॉप जैसी मशीनें जरूर होनी चाहिए।

■ अगर आपको कार्डियोक, डायबिटीज, हाईलो ब्लड प्रेशर, एप्लियो, आर्थराइटिस, स्लीप एनिया, अस्थमा, नियन एलजॉन्स इत्यादि की समस्या है, तो डॉक्टर से सलाह करके जिम जॉइन करें। अपनी बीमारी की जानकारी जिम इंस्ट्रुक्टर और फिटिंगयोथरेपिस्ट को जरूर दें।

■ जिम इंस्ट्रुक्टर की सुपरविजन में ही वर्क आउट करें। उससे अपने एक्सरसाइज प्लान की पूरी जानकारी ले। जिसे ज्यादा एक्सरसाइज आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे छुटने, टखने और लोअर बैकबोन कमज़ोर हो सकती है।

■ यदि आप अनैमिक हैं, तो वर्कआउट के दौरान आपको चक्कर कर आ सकते हैं, सांस पूलने लगती है, एन्जी लीबल कम हो जाता है, जिस कारण वर्कआउट पूरा करने से पहले ही आप थक जाएंगे। इसलिए एक्सरसाइज से करीब एक घंटा पहले हल्का-सा नाश्ता जरूर कर ले।



एक्सरसाइज के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी या अपना एनर्जी ड्रिंक पीते रहें। जोन में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। डॉक्टर की सलाह से आयरन सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।

■ वर्कआउट के दौरान इंस्ट्रुक्टर से यह जानते रहें कि जो एक्सरसाइज को करवा रहे हैं, उसका क्या फायदा है और उससे आपके शरीर के किस हिस्से को क्या लाभ होता है।

■ अपने इंस्ट्रुक्टर को आपनी डाइट के बारे में बाताएं। यह भी वर्कआउट रिजीम सेट करने में मदद करता है। अगर आपको जिम जाकर वर्कआउट करना बोरिंग हो जाता है, तो इसके लिए एक्सरिटिव हो सकती है। अगर तो ये सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

■ एक्सरसाइज के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी या अपना एनर्जी ड्रिंक पीते रहें। जोन में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। डॉक्टर की सलाह से आयरन सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।

■ एक्सरसाइज के दौरान युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। डॉक्टर की सलाह के बारे में बाताएं। यह भी वर्कआउट रिजीम सेट करने में मदद करता है। अगर आपको जिम जाकर वर्कआउट करना बोरिंग हो जाता है, तो इसके लिए एक्सरिटिव हो सकती है। अगर तो ये सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

आज बाजार में कई तरह की पेनकिलर्स उपलब्ध हैं। डॉक्टरों की मार्गें, तो इनमें बहुत सारी ऐसी पेनकिलर्स हैं, जिनका लागतात सेवन करने से दिमाग व शरीर इन पर निर्भर करने लगते हैं और हम इनके गुलाम बन जाते हैं। कुछ ऐसे पेनकिलर्स जोहों होतीं, लेकिन हमारे लिए दानों तरह की पेनकिलर्स खतरनाक हो सकती हैं। अगर इनका सेवन डॉक्टरों की सलाह के बारे में कहीं अधिक समय के लिए किया जाए, तो ये सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं।

क्या है पेनकिलर्स?

पेनकिलर्स या इन्सुलेसिक बे दबाएं हैं, जिनका इन्सुलाल दर्द से राहत पाने के लिए किया जाता है। एनाल्फेसिक्स मुख्य रूप से दो तरह की होती हैं: नॉन नारकोटिक्स और नारकोटिक्स। इन्हें बानों में मॉर्फिन जैसे नारकोटिक्स, नॉन स्ट्रोफांडल एंटी इन्स्फ्रेमेट्री ड्रग्स (NSAs) और एसेटिमोफेन जैसे नॉन नारकोटिक्स का इलेमाल किया जाता है।

कैसे करती हैं काम?

पेनकिलर्स दो तरह से काम करती हैं, जिनका डॉक्टर की ओर जाने वाले दर्द के सिग्नल को ब्लॉक कर देती हैं, जिससे रोगी को दर्द के अहसास नहीं हो पाता।

● दिमाग में सिनल के इंटरप्रिटेशन सिस्टम में छेड़छाड़ कर देती हैं और रोगी को लगता है कि उसे दर्द से राहत मिल गई।

क्यों होता है एडिक्शन?

पेनकिलर्स के बार-बार सेवन करने से व्यक्ति इनका आदी हो जाता है। नॉनजा यह होता है कि एक साधारण दर्द को ठीक करते-करते व्यक्ति नशे की खतरनाक बीमारी के चंगुल में फंस जाता है।

● सभी पेनकिलर्स इन्सुलाल के एक खास सर्किट पर एक्ट करती हैं, जिससे आनंद का अनुभव होता है, मूढ़ अच्छा हो जाता है और नींद भी आती है। व्यक्ति इस आनंद की अवस्था का अनुभव करने के लिए बार-बार इनका सेवन करता है और उसे इनकी लल लग जाती है। लगातार इन्हें लेते रहने से ये दबाएं अल्कोहल का काम करने लगती हैं।

● कुछ समय तक लगातार पेनकिलर्स लेने के प्रस्तर अगर इन्हें एकदम बंद कर दिया जाए, तो सेहत संबंधी कई परायनाएं हो सकती हैं। जैसे सारे शरीर में असहानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। पेट के अंदर ज़ख्म बनना, छाते जैसे सारे शरीर में असहानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक दर्द, रोगी को अस्थानीय दर्द, बाहरहट, बैचैंस, गुस्सा, दस्त, लगातार छोड़ें आना, नींद न आना, आंखों और नाक से पानी निकलना इत्यादि।

ये हैं नुकसान

एक साल तक अगर अगर पेनकिलर्स का रोजाना इन्सुलाल किया जाए, तो यह बेहद हानिकारक हो सकती है।

गैमस्ट्रोटिस (दर्द में सूजन) - इससे पेट खरब हो सकता है। इसके अंदर खरब का रिसाव, ज्वर, उत्तरांतर, तेल और खरब की रिसाव आपातक द



उशना शाह

ने अपनी शादी में इंडियन ब्राइड की तरह पहना था लाल सुख जोड़ा, ट्रोल करने वालों की पाकिस्तानी एक्ट्रेस ने लगाई कलास

पाकिस्तानी एक्ट्रेस उशना शाह ने हाल ही में गोल्फ प्लेयर हमजा अमीन से शादी की है। न्यूली वेड कपल की तस्वीरें और वीडियो सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रहे हैं। अपनी शादी में उशना दुल्हन के आउटफिट में बला की खूबसूरत दिख रही हैं। एक्ट्रेस ने अपने बिंग डे पर पाकिस्तानी ब्राइड वर्दी सलीम द्वारा डिजाइन किया गया एक लाल लहंगा पहना था। शादी के एक वीडियो में उशना को अपने दूहे हमजा अमीन और अन्य लोगों के साथ दिल खोलकर नाचते हुए देखा जा सकता है। हालांकि सोशल मीडिया यूजर्स के एक सेक्षन ने शादी पर इंडियन ब्राइड की तरह लाल जोड़ा पहनने पर एक्ट्रेस को काफी ट्रोल किया। साथ ही कुछ ने उशना के अपनी शादी में डांस करने पर भी आपत्ति जताई है।

उशना शाह ने ट्रोल्स की लगाई जमकर कलास रिवायर को उशना ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर उन लोगों की जमकर कलास लगाई जो उनकी और उनकी शादी के

आउटफिट की आलोचना कर रहे थे। अपनी लहंगा पहने और अपनी मेहंदी की एक झलक देते हुए तस्वीरें शेयर कर एक्ट्रेस ने लिखा, मिसेज अमीन....उन लोगों के लिए जिन्हें मेरे आउटफिट से प्रॅवृत्त है। आपको इनवाइट नहीं किया गया था और न ही आपने मेरे रेड शोड के लहंगे के लिए प्रैमेंट किया है। मेरी जैवली, मेरा जोड़ा (शादी का पहनावा) योरली पाकिस्तानी है। मेरा दिल, हालांकि, आधा-ऑस्ट्रियन (अपने पति की ओर इशारा करते हुए) है, अलाह हमें खुश रखे आमीन। उन्होंने आगे लिखा, बेगानी शादी में जो इन बिन बुलाए फोटोग्राफर घुस गए, उनको सलाम।

उशना शाह ने दिसंबर में की थी इंगेजमेंट

बता दें कि उशना शाह ने पिछले साल दिसंबर में इंस्टाग्राम पर गोल्फर हमजा अमीन की तस्वीर शेयर कर अपनी सगाई की अनाउंसमेंट की थी। अब ये जोड़ी शादी के बंधन में बंध गई है और एक दूसरे के साथ बेहद खुश है।

26 साल बाद बोले अनिल कपूर, जुदाई में काम करना नहीं था आसान, खुद बताया क्यों हो रहे थे नर्वस



अनिल कपूर ने अपने दौर वो एक्टर हैं, जिन्होंने एक्शन, कॉमेडी सहित हर जॉनर की फिल्में की है। अपने दौर में उन्होंने लगभग हर एक्ट्रेस के साथ फिल्म की अनिल कपूर की फिल्म को हाल ही में 26 साल पूरे हो गए हैं। इस फिल्म का नाम 'जुदाई' है, जिसमें उनके साथ दो एक्ट्रेसेस नजर आई थीं। श्रीदेवी और उर्मिला मातोंडकर जैसी दिव्यज स्टर के साथ काम करना अनिल कपूर के लिए बिलकुल आसान नहीं था। 26 साल बाद उन्होंने बताया कि फिल्म को करते वक्त वह क्यों नर्वस हो रहे थे। अनिल कपूर की फिल्म 'जुदाई' रोमांटिक-कॉमेडी मूली है, जिसको लोगों ने खूब पसंद किया था। हाल ही में एक्टर ने बताया कि ये फिल्म करना उनके लिए बिलकुल आसान नहीं था। ये फिल्म 28 फरवरी 1997 को रिलीज हुई थी और फिल्म 26 साल का सफर पूरा कर चुकी है। अनिल ने अपने ऑफिशियल ट्रिवटर अकाउट पर दो तस्वीरें को शेयर किया है। इसमें एक फिल्म का गोस्टर है और दूसरी तस्वीर में वह श्रीदेवी, उर्मिला और अपने भाई और फिल्म के ग्रोइयर बोनी कपूर के साथ नजर आ रहे हैं। तस्वीरों को साथ उन्होंने लिखा- 'उस वक्त जुदाई में काम करने का फैसला लेना मेरे लिए आसान नहीं था, लेकिन मुझे खुशी है कि मैंने इसे चुना। मेरी जोड़ी दो बेहद खूबसूरत महिलाओं के साथ बनायी गयी थी- श्री और उर्मिला, और मुझे अभी भी याद है कि श्रीजी और उर्मिला के साथ नाचते वक्त मैं कितना नर्वस था। दोनों ही अद्भुत डांसर हैं। आज 26 साल बाद जब मैं फिल्म और उन सभी यादों के बारे में सोचता हूं, तो मेरे चेहरे पर स्माइल आ जाती है'।

फिल्म 'जुदाई' साल 1997 में रिलीज हुई थी। इसकी कहानी एक शादीशादा महिला पर आधारित है। जो पैसों की लालच में आकर अपने पति की दूसरी महिला के साथ शादी करवा देती है। इसमें अनिल कपूर ने एक मिडिल क्लास इंजीनियर का रोल निभाया था, जो मूरी में पहले श्रीदेवी और फिर मजबूरी में उर्मिला मातोंडकर के साथ शादी करते हैं।

14 साल की उम्र से की एविटंग की शुरुआत, कैसे फातिमा बनीं तबू? शबाना आजमी से भी है खास कनेक्शन!



तबू (Tabu) आज बॉलीवुड में किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। इस एक्ट्रेस ने 'भूल भुलैया 2', 'दृश्यम 2', 'अंधधुन', 'हैंदर', 'चांदनी बार' और 'माचिस' जैसी फिल्में कर इडस्ट्री में एक अलग मुकाम हासिल किया है। तबू को फिल्मों में 3 दशक से ज्यादा समय हो चुका है, यूं तो तबू की प्रोफेशनल लाइफ के बारे में आप बहुत कुछ ही जानते होंगे, लेकिन इस एक्ट्रेस की पर्सनल लाइफ से जुड़ी बहुत सी ऐसी बातें हैं जिससे शायद आप वाकिफ नहीं होंगे। तो चलिए आज आपको इस एक्ट्रेस की पर्सनल लाइफ से जुड़ी कुछ बेहद खास बातें बताते हैं-

तबू का असली नाम तबस्सुम फातिमा हाशमी है, लेकिन फिल्मों की दुनिया में इस एक्ट्रेस को तबू के नाम से ही जाना जाता है। तबू ने सिमी ग्रेवल के फेमस टॉक शो में बताया था कि स्कूल के दिनों में वह अपना नाम तबस्सुम फातिमा लिखती थीं। फातिमा उनका सरनेम नहीं बल्कि मिडिल नेम था। इस एक्ट्रेस ने कहा था कि उनके माता-पिता के तलाक के बाद वह हमेशा अपनी माँ के साथ नहीं रहीं।

पिता का नाम इस्तेमाल करना नहीं जरूरी -

ये एक्ट्रेस आगे कहती हैं कि उन्होंने कभी अपने पिता को देखा भी नहीं है और वह देखना भी नहीं चाहती हैं। तबू ने बताया था कि उन्हें पिता का नाम इस्तेमाल करना जरूरी नहीं लगता है और वह हमेशा से ही अपनी माँ के साथ खुश रही हैं। हालांकि, उनकी बड़ी बहन और एक्ट्रेस फराह नाज कभी-कभी अपने पिता से मिलती थीं।

फिल्म रेखना नहीं था परसंद -

तबू ने 14 साल की उम्र से ही फिल्मों में काम करना शुरू कर दिया था। ये एक्ट्रेस पहली बार साल 1985 में रिलीज हुई फिल्म 'हम नौजवान' में नजर आई थीं। इस फिल्म में तबू ने देव आनंद की बेटी का किरदार निभाया था। दिलचस्प बात तो ये है कि एक फिल्मी परिवार से ताल्कु रखने के बावजूद तबूको फिल्में देखना परसंद नहीं था और न ही वो खुद कभी अभिनय की दुनिया में आना चाहती थीं, लेकिन इस एक्ट्रेस की किस्मत को कुछ और ही मंजूर था।

भारत मोबाइल डाटा स्पीड में रूस-अर्जेन्टीना से आगे 49वें पायदान पर पहुंचा देश

नई दिल्ली। भारत में मोबाइल डाटा की डाउनलोड रफतार 115वें बढ़ गई है। पिछले साल सितंबर में 13.87 एमबीपीएस थी, जो जनवरी में 29.85 एमबीपीएस रही। अब भारत जी20 देशों जैसे रूस, अर्जेन्टीना, पाकिस्तान, बांग्लादेश व इंडोनेशिया सहित अन्य देशों से आगे निकल गया है। जबकि इन की रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में 5जी की गति से दौड़ रहा है। जनवरी 2023 में भारत 69वीं पायदान पर था लेकिन अब 5जी की वजह से भारत 49वें स्थान पर पहुंच गया है। सितंबर, 2022 में वह 118वें स्थान पर था। रिपोर्ट में बताया, जनवरी 2023 में जियो 5जी सेवा को इस्टेमाल करने वाले ग्राहकों को हिमाचल प्रदेश में 246.49 एमबीपीएस की औसत डाउनलोड गति मिली। वहीं, कोलकाता में 506.25 एमबीपीएस की औसत तक की रफतार दर्ज की गई।

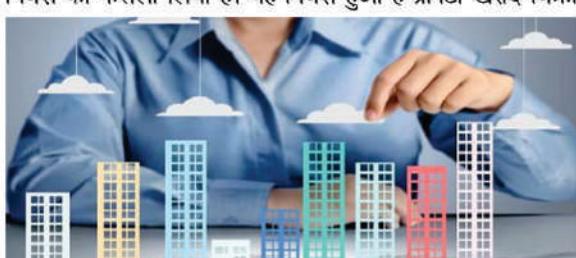
एयरटेल 5जी ग्राहकों को कोलकाता में 78.13 एमबीपीएस की औसत डाउनलोड स्पीड और फिल्मी में 268.89 एमबीपीएस की रफतार मिली थी। रिपोर्ट के अनुसार, औसत 5जी डाउनलोड गति 512.57 एमबीपीएस (गुजरात) और 19.23 एमबीपीएस (उत्तर प्रदेश पश्चिम) के बीच रही है। एक बहुषित सरकारी अधिकारी के मुताबिक, दूरसंचार कंपनियों ने तीन साल के 5जी लक्ष्य को छह महीने के भीतर ही पूरा कर लिया है। अब सरकार विभिन्न प्रमुख शेत्रों में 5जी को अपनाने के लिए प्रयास कर रही है। दूरसंचार विभाग के अधिकारी सहित अंतर्राष्ट्रीय विभाग के लिए प्रयास करने के लिए आया है। इसके बाद सरकार वर्ल्ड कॉन्फरेंस में भारतीय प्रतिवेदन वर्ष 2023 में विस्तृत करने की तैयारी की है और प्रतिनिधिमंडल वर्ष 2023 में विस्तृत करने की तैयारी की है और 5जी तकनीक का प्रदर्शन करने के लिए आया है।

जलदी ही पटरी पर दैड़ती नजर आएंगी 200 वर्दे भारत ट्रेन!

नई दिल्ली। भारत में जल्दी ही 200 नई वर्दे भारत ट्रेन पटरियों पर दैड़ती नजर आने वाली हैं। रेलवे ने इनके विनिर्माण और रखरखाव के लिए बोती पूरी कर ली है। सूत्रों ने बताया कि 200 वर्दे भारत ट्रेनों के लिए लाई गई बोती में रूस और भारत की सीजेएससी ट्रांसमाशहोलिंग एंड रेल विकास निगम लिमिटेड ने सबसे कम बोती लगाई है। अधिकारियों ने बताया कि 200 वर्दे भारत ट्रेनों के निर्माण और रखरखाव का ये पूरा सौदा सौदा 58,000 करोड़ रुपये का है। इसके तहत निविदा उठाने वाली कंपनी को अगले 35 वर्षों तक द्वेषों का रखवाख बताया जा रहा है। विसिनीयों ने बताया कि इस संदर्भ में दूसरा सबसे कम बोती लगाने वाली कंपनी भारत हीवे इलेक्ट्रिकल लिमिटेड और टीटागढ़ वैगन्स के कंसार्टियम है। भेल और टीटागढ़ वैगन्स के गजोड़ को निविदा का एक हिस्सा हासिल करने के लिए सबसे कम बोती लगाने का भौमा दिया जाएगा। सूत्रों ने बताया कि रूस और भारत के गठजोड़ झज्जरहरू ने प्रति ट्रेन सेट के लिए 120 करोड़ रुपये की बोती लगाई है, जो आईसीएफ-चेन्वर्ड द्वारा बनाई गई अंतिम वर्दे भारत ट्रेनों की लागत से कम है। आईसीएफ-चेन्वर्ड ने 128 करोड़ रुपये प्रति सेट की लागत से इन ट्रेनों के लिए विभिन्न किसियों की विवरण किया था। इस सौदे में वालों में फांसीसी रेलवे कंपनी एलस्टीम, स्विटजरलैंड की रेलवे रोलिंग स्टॉक विनिर्माता स्टैंडर्डरेल और हैरवाबद स्प्रिंग मेडिया सर्वों डाइव्स का गठजोड़ मेथा-स्टैंडर्डरेल, बीडीएमएल और सीमेंस का गठजोड़ और एक भारतीय फर्म के साथ रस्सी रोलिंग स्टॉक विनिर्माता ट्रासमाशहोलिंग (टीएमएच) का गठजोड़ शामिल हैं।

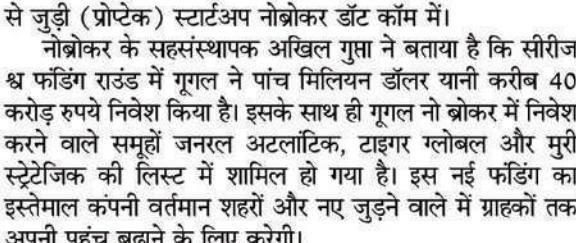
गूगल भारतीय प्रोप्रेक्ट कंपनी में करेगी 40 करोड़ रुपये का निवेश

नई दिल्ली। भारतवासी सुंदर पिचार्य अग्रवाल वाली कंपनी गूगल ने एक भारतीय कंपनी में 40 करोड़ रुपये (5 मिलियन डॉलर) के निवेश का फैसला लिया है। यह निवेश हुआ है प्रोप्रेटी खरीद-विक्री



से जुड़ी (प्रोट्रेक्ट) स्टार्टअप नोबोकर डॉट कॉम में।

नोबोकर के सहसंस्थापक अधिवक्त गुप्ता ने बताया है कि सीरीज श्व फॉडिंग राउंड में गूगल ने पांच मिलियन डॉलर यानी करीब 40 करोड़ रुपये निवेश किया है। इसके साथ ही गूगल नो ब्रॉकर में निवेश करने वाले समझौते जनल अटलांटिक, टाइगर ग्लोबल और मुख्य स्ट्रेटेजिक की लिस्ट में शामिल हो गया है। इस नई फॉडिंग का इस्तेमाल कंपनी वर्तमान शहरों और नए जुड़ने वाले में ग्राहकों तक अपनी पहुंच बढ़ाने के लिए करेगी।



नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1,33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़ रुपये रहा था। जीएसटी संग्रह में सालाना आधार पर 12 फीसदी की वृद्धि हुई है। हालांकि, जनवरी के जीएसटी राजस्व संग्रह 1.56 लाख करोड़ रुपये के मुकाबले फरवरी में इसमें कमी आई है।

नई दिल्ली। वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) राजस्व संग्रह फरवरी महीने में 1,49,577 करोड़ रुपये (1.50 लाख करोड़ रुपये) के करीब रहा है। पिछले साल फरवरी में जीएसटी राजस्व संग्रह 1.33,026 करोड़

पसीना बहाया तब बदला 'परसेप्शन': योगी

मुख्यमंत्री योगी ने विधान परिषद में बजट पर चर्चा करते हुए गिनाई सरकार की उपलब्धि, यूपी में 35 लाख करोड़ के निवेश प्रस्ताव टीम यूपी की छह साल की मेहनत का नतीजा



तब 'परसेप्शन' बदला। हमारे पास आज बेहतर करनेवाली है, एक्सप्रेस-वे, रेल नेटवर्क, एयर नेटवर्क है। हमने सेक्टोरल पॉलिसी बनाई और उसमें कार्यवीजन बाबाकर अपने परिश्रम के आगे बढ़ाया। पॉलिसी बनाई गई, एंटी भूमाफिया टास्क फोर्म बनाकर, 64 हजार हेक्टेकर भूमि का लैंडबैंक बनाकर भूमाफिया से

मुक्त कराया। परिणाम हमारे सामने है। राज्य के हर क्षेत्र में आ रहा निवेश: मुख्यमंत्री योगी ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के लिए सरकार की ओर से किए गए प्रयासों के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि इस बार बाहर दिल्ली और लाखों करोड़ के प्रस्ताव पर हुए हैं। इसके लिए आधिकारियां चलाना पड़ा। साल तक टीम यूपी लगातार काम करती रही, पसीना बहाया

लखनऊ/टीम एक्शन इंडिया बजट पर विधान सभा में विषय को करारा जबाब देने के बाद गुरुवार को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने विधान परिषद में बजट पर चर्चा करते हुए सरकार की उपलब्धि गिनाई है। उनका फोकस फरवरी में संपन्न हुई ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट का घोषणा पर रहा। उन्होंने कहा कि हमने फरवरी 2018 में यूपी इन्वेस्टर्स समिट का आयोजन किया था। 2023 में फिर से ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट किया गया। पहले जाह 4.68 लाख करोड़ के प्रस्ताव आते थे, आज उसी यूपी में 35 लाख करोड़ के प्रस्ताव आए हैं। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि केवल एन्सोर्स और तक ही ये सीमित नहीं हैं, पूर्वांचल और बुरुलखंड में लाखों करोड़ के प्रस्ताव पर हुए हैं। इसके लिए आधिकारियां चलाना पड़ा। साल तक टीम यूपी लगातार काम करती रही, पसीना बहाया

अमरनाथ यात्रा...18 किमी के रास्ते में 15 नो एटे जोन



पुलिस चौकस

■ 14 से 18 किलोमीटर लंबी अमरनाथ यात्रा के पैदल मार्ग में इस बार लगभग 15 नो रेटे जोन बना जाएंगे

भूस्खलन की चपेट में आने से 17 श्रद्धालुओं की मृत्यु हो गई थी।

भूस्खलन और भूरेश पत्तड के एहतियाती उपाय नहीं करने और बड़ी संख्या में जगह-जगह ढुकने और टेंट लगाने की अनुमति देने की आलोचना हुई थी।

फूटओवर ब्रिज ब्रेंगे, फैसिंग और स्लोप की मरम्मत होगी: अमरनाथ यात्रा मार्ग में इस बार अधिक फुट और अधिकारियों ने शहीद राधावेन्द्र को प्रयास करने वाले व्यक्ति को महिला सुरक्षा एवं हामिलाला स्तराह के शुभांशु एवं हामिलाला भारीयां को

के पास एक शिविर के

कानूनी मामले में फंसी शाहरुख खान की पती गौरी खान

गौरी खान कानूनी पड़े हैं में फंस गई है।

लखनऊ में एक सांसिंहित विवाद में एक रियल एस्टेट फर्म के दो अधिकारियों और उसके बांड एंड एसेसर गौरी खान के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई है।

रिपोर्ट के अनुसार किरीट

जसवंत शाह ने 25 फरवरी को सुशांत

गोलप सिटी पुलिस स्टेशन में तुलस्यानी

बिल्डर्स के मुख्य प्रबंध निदेशक अनिल

कुमार तुलस्यानी, निर्वशक महेश

तुलस्यानी और सेलिंगटी इंटीरियर

डिजाइन और बैंकिंग सुपरस्टार की

पती गौरी खान के खिलाफ प्राथमिकी

दर्ज कराई है।

गौरी खान कानूनी पड़े हैं में फंस गई है।

लेकिन इसी गोबर से उपरोक्त

महिलाओं की किसित चमक रही है।

गोबर से कंडे (उपरोक्त) बना गंव की

महिलाएं आधिकारियों ने गोबर को

किसित चमक रही है। इस

रोजगार से महिलाएं घर के कामकाज

के बाद डेंड से ढाई सौ रुपये प्रतिदिन

कमा रही हैं। इस काम में

महिलाएं जुटी हैं और एक रुपये प्रति

कंडा बेचती हैं। पटेरा कला गांव की

शीला कहती है कि फले हर रोज वो

घर के कामकाज में ही व्यक्त रहती

थीं, इस प्रयास से उन्हें काम

मिला है और वो अच्छी कमाई भी

करा रहा है। इससे घर चलाने में

भी उन्हें मद मिल रही है। प्रेमिला

कहती हैं, गो-आश्रय स्थल से

महिलाओं को रोजगार मिला है। एक

कंडा फोकस फरवरी में बिक

जाता है। एक दिन में कम से कम

दाईं सौ कंडा (उपरोक्त) एक महिला

बना लेती है। गोबर के कंडे से खाना

बनाने में सुन्दरी होती है। अब गैस से

निजात मिल जाती है। गोबर की

सुन्दरी कहती है कि गो-आश्रय

स्थल से जीने का सहारा मिल जा

ता है। इससे वन संपदा सुरक्षित रहेगा ही,

जिससे वन संपदा भूमिका

मिला है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की

प्रतिक्रिया हो रही है।

गौरी खान के खिलाफ काम की