

एमसीडी कर्मचारियों को समय से मिलता रहेगा वेतन : आतिशी

नई दिल्ली, 31 जनवरी (देशबन्धु)। केजरीवाल सरकार एमसीडी में काम की रफ़तार को

■ एमसीडी के लिए 803.69 करोड़ की नीलाई कितन जारी करने को निर्णय लिया



एमसीडी ने काम की उपताप रखी तो उन्होंने देखी दिल्ली सरकार : आतिशी

साथ ही सरकार इसके अतिरिक्त कई अन्य मर्दों में भी एमसीडी को

पैसे मुहैया करवाती है। इस बाबत सड़ा करते हुए वित्त मंत्री अतिशी ने एमसीडी के लिए 803.69 करोड़ रुपए की रुपए की जारी करने के लिए एमसीडी के समय पर मिलता रहेगी और दिल्ली की साफ़ सफाई को समय से बेतन मिलता रहेगा।

बता दें कि केजरीवाल सरकार में दर साल एमसीडी को दिए जाने वाला पैसा बढ़ता रहा है। साल 2014-15 की तुलना में 2023-24 में ये 309 प्रतिशत से भी ज्यादा बढ़ा है। 2014-15 में 854.5 करोड़ की तुलना में 2023-24 में दिल्ली सरकार से एमसीडी को 1622.47 करोड़ रुपए पिले हैं।

जनता को बेहतर सेवाएं प्रदान करने में एमसीडी को मदद मिलेगी

केजरीवाल सरकार के इस निर्णय से दिल्ली के लोगों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने में एमसीडी को मदद मिलेगा। उन्होंने कहा कि दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने वादा किया कि एमसीडी में पैसे को बढ़ावा देनी होगी। इसके साथ ही एमसीडी के सभी कर्मचारियों को सेलीटी समय पर मिलता रहेगी और दिल्ली की साफ़ सफाई का ध्यान अच्छे से रखा जाएगा। इसी कड़ी में अरविंद केजरीवाल जी ने इस वित्ती वर्ष में बताया कि तीसरी कितन के रूप में 803.69 करोड़ रुपए एमसीडी को दिए जाएं।

उन्होंने कहा कि रास्तीय राजधानी दिल्ली को स्वच्छ, सुंदर और अधिकानक बनाने के केजरीवाल सरकार पूरी गंभीरता के साथ काम कर रही है। वहले बीचों से शासित एमसीडी में कर्मचारियों को साथ काम प्रदान करने की विचारणा नहीं मिलती पाती थी। जिसके कारण वे डड़ताल करने को मजबूर थे।

से सेलीटी का भुगतान होगा। जोकि उन्हें आम जनता को बेहतर सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रयत्न और प्रोत्साहित करेगा। ऐसे में एमसीडी के कार्यकारी कर्मचारियों को समय पर बेतन का वेशन मिल पाएगा। इसके अलावा एमसीडी के सफाई कर्मचारियों को पैरा-मैडिकल स्टाफ़, डॉक्टरों आदि को भी समय

प्रदान करने के लिए एमसीडी के वेतन

पटपड़गंज विधानसभा के अध्यक्ष चुने गए डाक्टर कुलदीप भंडारी

नई दिल्ली, 31 जनवरी (देशबन्धु)। पूर्वी दिल्ली के पटपड़गंज विधानसभा क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता व गड़वाली कुमाऊँ जी-सारारी अकालीनी के उपायक डाक्टर कुलदीप भंडारी

सभा का अध्यक्ष चुना गया है। साथ ही प्रवीण मान सिंह को उपाध्यक्ष तथा मुकेश तावुर को विधान सभा संचालन मंत्री के पद पर रखी गयी थी। और उन्हें प्रतिरेत करते हुए राष्ट्रीय निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका से पटपड़गंज विधान सभा क्षेत्र का कार्यभार

पदों के लिए उम्मीदवारों का चुनाव दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, आप नेता मनीष सिसोदिया, उप मुख्यमंत्री के निजी सचिव देवेंद्र पाठक, पूर्वी दिल्ली लोकों के इंचार्ज विधायिक दिलीप पांडेय और पूर्वी दिल्ली जिला अध्यक्ष नितिन त्यागी की आपसी समस्ति के बाद किया गया है। इसके अलावा उच्च अध्यक्ष के रूप में 196 मयूर विहार फेज 2 से योगेंद्र उपायाधीश, 197 पटपड़गंज से दिनेश नायर, 198 वेस्ट विनोद नायर से सुनील कुमार और 199 मंडावली से आलोक तिवारी का चयन किया गया है। साथ ही बाई संगठन मंत्री के पद के लिए 196 मयूर विहार फेज 2 से आभा जैन, 197 पटपड़गंज से अलका कवयप, 198 वेस्ट विनोद नायर से तस्मा और 199 मंडावली से लगभग पांच सौ से अधिक युवा मौजूद थे, जिनका सोनल में खबूल उत्सवाहर्षन

सोनल गोयल ने युवाओं को दिया सफलता का गुरुमंत्र

नई दिल्ली, 31 जनवरी (देशबन्धु)।

त्रिमुरा सरकार में सचिव के पद पर कार्यरत, चार्चित आईएसएस अधिकारी

सोनल गोयल इन दिनों अपनी हाल ही में

प्रकाशित पुस्तक 'नेशन कॉर्टिंग' को लेकर एक नेशनल टूर रखी है। इसके

तहत वह देश भर के विश्वविद्यालयों एवं

उच्च शिक्षण संस्थानों में जाकर युवाओं

से संवाद कर रही हैं और उन्हें प्रतिरेत करते हुए राष्ट्रीय निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका

हुए राष्ट्रीय निर्माण के लिए विश्वविद्यालयों पर

हुए राष



कल होगी प्राधिकरण पर महापंचायत

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। मांगों को लेकर 52 दिन से धरने पर बैठे किसानों की महापंचायत अब दो कफरवरी को होगी। वहले थे पंचायत एक फरवरी को होने वाली थी। महापंचायत नोएडा प्राधिकरण परिसर के बाहर



■ किसानों ने प्राधिकरण के तीन गंत किए बंद

■ प्राधिकरण के साथ वार्ता रही फिल

की जाएगी। इस माँके पर 105 गांव के किसानों ने मौजूद रहेंगे। जिसमें एनटीपीसी से प्रधानिक 24 गांव और नोएडा प्राधिकरण से प्रधानिक 81 गांवों प्रतिनिधि शामिल होंगे। भारतीय किसान परिषद के अध्यक्ष सुखवीर का ने कहा कि महापंचायत में इस बार जो भी निर्णय लिए जाएंगे वो ऐतिहासिक होंगा।

समिति के अध्यक्ष खलीफा ने सरकारी से स्वीकार करने हुए किसानों की प्रतिनिधिमंडल वार्ता में गया। इस वार्ता में प्राधिकरण के एनटीपीसी मुख्य लैंगिल एडवाइजर, जॉर्टर कमिनर, डीसीपी, एसपी, एडिशनल डीसीपी व प्राधिकरण के ओपीडी मौजूद रहे। लेकिन वार्ता में कोई भी सकारात्मक जवाब नहीं मिला। इसके बाद बैठक करने की तरीख को एक दिन बढ़ाते हुए दो फरवरी कर दिया। इस माँके पर किसान परिषद के प्रेमपाल चौहान बजातपुर के खेल मंच से घोषणा की जब तक कि काम नहीं होगा। किसी भी अधिकारी को अंदर भुसने नहीं दिया जाएगा। ऐसे में आवंटियों को प्राधिकरण अन्न में दिक्वित हो रही है। उनको रोजाना बिना काम कराएं तो वापस जाना पड़ा रहा है।

महापंचायत में इस बार जो भी निर्णय लिए जाएंगे वो ऐतिहासिक होगा। किसीका 52 दिनों में डीएम को ज्ञापन से लेकर तालाबंदी, सांसद का धेराव कई बार प्राधिकरण अधिकारियों से वार्ता की जा चुकी है। अब तक एनटीपीसी और नोएडा प्राधिकरण के किसानों की उक्का हक नहीं मिला। संभाल को दो गांव और नोएडा प्राधिकरण से प्रधानिक 24 गांव और नोएडा प्राधिकरण से प्रधानिक 81 गांवों प्रतिनिधि शामिल होंगे। भारतीय किसान परिषद के अध्यक्ष सुखवीर का ने कहा कि महापंचायत में इस बार जो भी निर्णय लिए जाएंगे वो ऐतिहासिक होंगा।

■ एक्शन लेने के लिए 15 दिन का दिया समय, बोले इसके बाद होगा बड़ा आंदोलन

गया। यहां इलाज के नाम पर लाखों रुपए ले लिए। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया गया। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा। अस्पताल प्रबंधन की ओर से न तो कोई गोपनीय मानक नहीं दिया गया। किसानों के लिए एक अधिकारी ने एनटीपीसी के खिलाफ जांच की अपील की थी। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया गया। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया गया। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

एसपीटीसी ने एक्शन लेने के लिए 15 दिन का दिया समय, बोले इसके बाद होगा बड़ा आंदोलन

जाने संबंधी एडवाइजरी जारी की जाए। नए विद्युत कनेक्शन के लिए प्रॉपर्टी कोड, एफिडेविट, इव्यादि को डिजिटल वेबसाइट से हटाया जाए। व्यापारिक नोएडा के गांवों में अभी प्रॉपर्टी कोड जारी नहीं किया गया है। डिजिटलीकरण के नाम पर लोगों को भ्रमित न किया जाए। ऑवरलोड

के नाम पर लोगों से अवैध उआही बंद हो। डिजिटलीकरण होने के कारण तीन महीने लागत एक लोड आने पर बिहार द्वारा अंटिमोटिक ही लोड बड़ा दिया जाता है तो फिर फोले कर या कंज्यूमर के घर जाकर लोड के नाम पर बसूती क्यों की जा रही है। इसे बंद किया जाए। अधीक्षण अभियंता को सुविधा शुल्क न लिए

काम करना शुरू करने के लिए काम करने का आश्वासन दिया।

फॉर्टिस हॉस्पिटल की होगी। जिसके बाद किसानों ने प्रदर्शन समाप्त किया।

इस माँके पर प्रवीण मालिक यूपी एनसीआर अध्यक्ष, राम अवतार त्यागी प्रदेश उपाध्यक्ष, मनोज माही दादरी अध्यक्ष, कुलदीप त्यागी मेरठ मंडल उपाध्यक्ष, गणेश सुना ठानू चौथी जिला उपाध्यक्ष गाजियाबाद, दिनेश नारा जिला सचिव गाजियाबाद, धीरज राजवा अध्यक्ष विद्युत अधीक्षण अभियंता को समाप्त दिया। किसानों ने आरोप लगाया और सेकंडों पर धरने में उपस्थित रहे।

जिसके बाद किसानों ने अपेक्षित काम करने का आश्वासन दिया।

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। मांगों को लेकर बैठवार को भारतीय किसान यूनियन ने सेक्टर-62 स्थित फॉर्टिस अस्पताल परिसर में प्रदर्शन किया। प्रवीण मालिक यूपी एनसीआर अध्यक्ष ने बताया कि हमारे का कार्यकर्ता देवेंद्र सिंह को पल्ली ज्योति की तिवियत खराब थी। उनको अस्पताल में भर्ती करा

या उनको अस्पताल को बंद हो जाना चाहिए। धरने में शामिल किसानों ने स्पष्ट कहा कि 15 दिन के अंदर उचित जांच कराकर आरोपी डॉक्टर और अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ कार्रवाई की जाए। इसमें होने पर भारतीय किसान यूनियन अंदोलन करने के लिए बाध्य होगा। जिसकी जिम्मेदारी शासन प्रशासन और

जाने संबंधी एडवाइजरी जारी की जाए। नए विद्युत कनेक्शन के लिए प्रॉपर्टी कोड, एफिडेविट, इव्यादि को डिजिटल वेबसाइट से हटाया जाए। व्यापारिक नोएडा के गांवों में अभी प्रॉपर्टी कोड जारी नहीं किया गया है। डिजिटलीकरण के नाम पर लोगों को भ्रमित न किया जाए। ऑवरलोड

के नाम पर लोगों से अवैध उआही बंद हो। डिजिटलीकरण होने के कारण तीन महीने लागत एक लोड आने पर बिहार द्वारा अंटिमोटिक ही लोड बड़ा दिया जाता है तो फिर फोले कर या कंज्यूमर के घर जाकर लोड के नाम पर बसूती क्यों की जा रही है। इसे बंद किया जाए। अधीक्षण अभियंता को सुविधा शुल्क न लिए

काम करने का आश्वासन दिया।

जिसके बाद किसानों ने प्रदर्शन समाप्त किया।

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। नोएडा प्राधिकरण अवैध निर्माण को लेकर सख्त है। बैठवार को ग्राम इलाजावास में प्राधिकरण की ओर भारी संख्या में अवैध निर्माण को जेरोपी की तरीके से खाली करना चाहता है। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

जिसके बाद किसानों ने प्रदर्शन समाप्त किया।

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। नोएडा प्राधिकरण अवैध निर्माण को लेकर सख्त है। बैठवार को ग्राम इलाजावास में प्राधिकरण की ओर भारी संख्या में अवैध निर्माण को जेरोपी की तरीके से खाली करना चाहता है। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

जिसके बाद किसानों ने प्रदर्शन समाप्त किया।

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। नोएडा प्राधिकरण की अवैध निर्माण को लेकर सख्त है। बैठवार को ग्राम इलाजावास में प्राधिकरण की ओर भारी संख्या में अवैध निर्माण को जेरोपी की तरीके से खाली करना चाहता है। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। 15 जनवरी को उक्के मौत हो गई। किसानों ने इलाज करने वाले डॉक्टरों के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

जिसके बाद किसानों ने प्रदर्शन समाप्त किया।

नोएडा, 31 जनवरी (देशबन्धु)। नोएडा प्राधिकरण की अवैध निर्माण को लेकर सख्त है। बैठवार को ग्राम इलाजावास में प्राधिकरण की ओर भारी संख्या में अवैध निर्माण को जेरोपी की तरीके से खाली करना चाहता है। इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। एसपीटीसी ने एनटीपीसी के खिलाफ मोर्चा खोल और अस्पताल प्रबंधन को जांच करने के लिए कहा।

इसके बाद उनको वैंटिलेटर पर डाल दिया जाएगा। 15 जनवरी क

समुद्री यात्री जहाज व वाटर टैक्सी की टक्कर, दो की मौत

भ्रष्टाचार के मामले में इमरान को 14 साल की कैद

इस्तानमाबाद, 31 जनवरी (एजेंसियां)। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान को 10 साल की कैद की सजा सुनाए जाने के एक दिन बाद उन्हें और उनकी पत्नी बुशरा बीवी को 14 साल जेल की सजा सुनाई गई है। वर्ष 2022 में प्रधानमंत्री का पद गंवा चुकी थी खान भ्रष्टाचार का दोषी पाए जाने के बाद घटने से ही तीन साल की जेल की सजा काट रहे हैं।

इससे पहले मंगलवार को उन्हें सरकारी राज लोक काने के मामले में सुनाई गयी थी और आज भ्रष्टाचार के एक अन्य मामले में 14 साल की सजा सुनाई गई। श्री इमरान ने कहा है कि उनके खिलाफ कई मामले राजनीति से प्रेरित हैं जिन्हीं को रिपोर्ट के मुताबिक थीं खान को यह सजा पाकिस्तान में आठ फरवरी को है पाकिस्तान में आम चुनाव



■ पत्नी बुशरा बीवी को भी सुनाई जेल की सजा
■ आठ फरवरी को है पाकिस्तान में आम चुनाव

फिलीपीन में मानीला के दक्षिणी प्रांत बटांगस के पास बुधवार दोपहर समुद्री यात्री जहाज और वाटर टैक्सी की टक्कर में दो लोगों की मौत हो गयी और अन्य दो विदेशी यात्री घायल हो गए। फिलीपीन टट्टा के एक जल टैक्सी (वाटर टैक्सी) की आपस में जोरदार टक्कर हुयी, जिसमें दो लोगों की मौत हो गयी और अन्य दो विदेशी यात्री घायल हो गए।

बस व ट्रेलर की टक्कर में 19 लोगों की मौत

मेक्सिको सिटी, 31 जनवरी (एजेंसियां)। उत्तरी मेक्सिको में माजातलान-कुलियाकान राजमार्ग पर एक ड्रेल ड्रेलर यात्री बस के ट्रेलर से टक्करा जाने से कम 10 लोगों की मौत हो गई। रिनालानो राज्य की अटर्नी जररल सारा ब्रूना किनोनेजे एस्ट्रोडा ने इसकी पुष्टि की। अटर्नी जररल सारा ब्रूना बिनोनेजे एस्ट्रोडा ने सोशल मीडिया लेटरफॉम एक्स पर बताया कि दुर्घटना स्थल एलोटा नार पलिकार में है। बस से अब तक 19 शव निकाले जा चुके हैं। उन्होंने कहा, अभी भी सुनाई देवा का यात्रा वाले लोगों की कुल संख्या जारी रखी है। विदेशी यात्री बस से थार खुद चुनाव नहीं लड़ पाएंगे। इसके साथ ही अपनी पार्टी-पाकिस्तान तहीक-ए-इंसाफ (पीटीआई) के लिए प्रचार भी नहीं कर पाएंगे माना जा रहा है कि उनके खिलाफ सजाएं एक साथ सुनाई पार्टी-पाकिस्तान ने इस प्रकार किया। पिछले अमात्य ने बाद से आप से प्रधानमंत्री के बाद उन्हें उत्तरवाची के फैसले के बाद उनकी पत्नी बुशरा बीवी ने भी जेल में आत्मसमर्पण कर दिया। गोरतलब है कि श्री इमरान के प्रधानमंत्री चुने जाने से कुछ माहों पहले 2018 में दोनों ने शादी की थी इन्होंने इन आरोपों से इनकार किया था।

इजरायली सेना ने गाजा के अल अमल अस्पताल पर हमला किया

गाजा, 31 जनवरी (एजेंसियां)। इजरायली बलों ने दक्षिणी गाजा पट्टी में खान यूनिस के अल-अमल अस्पताल पर हमला किया। सरकारी फिलिस्तीनी टीवी ने अपनी रिपोर्ट में यह जानकारी दी है। फिलिस्तीनी रेड क्रॉस सोसायटी ने एक बयान में कहा कि इजरायली बलों ने मंगलवार को अस्पताल की बाहरी दीवार को ध्वन्त कर दिया और विस्थापित लोगों तथा चिकित्सा कर्मियों को उत्तर तथा खाली करने के लिए कहा। गोरतलब है कि पिछले दिनों में अस्पताल के आसपास त्रिवृत्री इजरायली गोलाबारी देखी गयी थी, जिसके कारण कई लोगों की मौत हुई थी और कई लोग घायल हुए थे। इसके साथ ही सैकड़ों फिलिस्तीनियों को क्षेत्र से विस्थापित होना पड़ा था। अल-अमल लोगों की सूची इलाकों में खान यूनिस के विस्थापित क्षेत्रों में इजरायल की ओर से की जा रही गोलीबारी के कारण हजारों फिलिस्तीनियों ने शरण ली है। इजरायल रक्षा बलों (आईटीएफ) ने हालांकि इस नियम:

सुडोकू				
8	7	4	5	2
5	7	2	1	3
3	1			6
6		4	1	2
2	1	6	8	4
5	4	2		6
5				4
2		4	5	9
4	3	7	8	5

नियम :

- कुल 81 (9x9) वर्ग हैं, जिसमें 9 (3x3) वर्गों का एक रॉण्ड (ल्वॉक) बनता है।
- हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते हैं।
- बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कॉलम, कतार और रेड ख्यंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्टेमाल एक बार ही कर सकते हैं।

हल आज ही के अंक में



दैनिक पंचांग

mypandit.com
24 hour astrology service
बेजान दारूवाला

ग्रह स्थिति : गुरुवार 1 फरवरी, 2024 माघ कृष्ण पक्ष 7

राशिफल

मेष - व्यापार के लिए आज का दिन लाभदायी है। परिवार का आनंददायी बातवारण	भी आप के मन को खुश रखने में सहायता करेगा। घर में सुखदायी घटना घटेगी। शरीरीक स्वास्थ्य में बूढ़ी दोस्तों से दूर हो जाएगी। आप को सहायतायों का साथ मिलेगा।
वृषभ - आज वैदिक चर्चाओं से दूर हो जाएगा। विद्यार्थियों के लिए समय कठिन है। मन में चिंता बढ़ी रहेगी। ऐसे सम्बन्धित रोग से भी मन चिंता हो जाएगा, परंतु दोषर के बाद आप थोड़े आलासा बने रहेंगे। बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।	स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। आप बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।
ग्रीष्म - आज आप में तात्परी का अभाव रहेगा। परिवारिक सदस्यों के साथ अन्धा समय गुजरेगा। अधिक लाभ होने की भी संभावना नहीं।	स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। आप बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।
कर्क - किसी भी काम को बिना विचार करने के लिए आज का दिन अचान्क है। आज खिलाफ सदस्यों के साथ विवाद होने की भी संभावना नहीं। अक्षयक्रम धूमधार होने की भी अपेक्षा नहीं।	स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। आप बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।
मिथुन - आज आप में तात्परी का अभाव रहेगा। परिवारिक सदस्यों के साथ अन्धा समय गुजरेगा। अधिक लाभ होने की भी संभावना नहीं।	स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। आप बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।
कन्या - आप के वालों के साथ अपेक्षा प्रेम संबंध बढ़ेंगे। किसी पर्याप्त कार्यक्रम बनाने के लिए आज का दिन अचान्क है। व्यापार के क्षेत्र में भी आप अपेक्षित होंगे।	स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। स्थानीय पुरिस ने बताया कि टोक्यो इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के होल्डिंग्स इंक और चुबु इलेक्ट्रिक पावर कंपनी के क्षेत्रीय उपचार उद्यम, जेरा कंपनी द्वारा संचालित संयंत्र में बहुत धूमधार हुआ। आप बुधवार के फैसले के बाद उनकी चिंता दूर हो जाएगी।
मध	

अंधेपन का तीसरा सबसे आम कारण ग्लूकोमा

ग्लूकोमा के 80 प्रतिशत मामलों का पता ही नहीं चल पाता

नई दिल्ली, 31 जनवरी (एजेंसियां)। भारत में अंधेपन का तीसरा सबसे आम कारण ग्लूकोमा के 80 प्रतिशत मामलों का पता ही नहीं चल पाता है। विशेषज्ञों ने बुधवार को बताया कि ग्लूकोमा एक

■ ऑप्टिक तंत्रिका को प्रभावित करती है ग्लूकोमा

ऐसी बीमारी है, जो ऑप्टिक तंत्रिका को प्रभावित करती है। जनवरी रात्रीय ग्लूकोमा जागरूकता माह है, जो बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने का समय है।

ग्लूकोमा को 'चुपे चोर' के रूप में भी जाना जाता है। इसके कोई प्रारंभिक लक्षण नहीं होते हैं। यह अपरिवर्तनीय अंधेपन का प्रमुख कारण भी है, जिससे दुनिया भर में 8 करोड़ से अधिक लोग प्रभावित हैं।

नई दिल्ली में दिल्ली आई सेंटर और सर गंगा



ग्राम अस्पताल के वरिष्ठ कार्यालय, मोतियाबंदी और सर्जरी विशेषज्ञ इकेदाला ने बताया कि ग्लूकोमा अंधों की स्थितियों का एक समूह है, जो ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंचाता है। जिससे धेरे-धेरे दृष्टि हानि होती है। यह आम तौर पर शुरूआती चरण में कोई लक्षण नहीं दिखाता है, जिससे

प्रारंभिक निदान के लिए नियमित आंखों की जांच महत्वपूर्ण हो जाती है।

उन्होंने आगे बताया कि जैसे-जैसे स्थिति बढ़ती है, व्याक्ति को धूंधली दृष्टि, कम रोशनी के साथ तालमेल बिताने में कठिन होती है और रोशनी के चारों ओर प्रायमंदंड देखने का अनुभव हो सकता है। कुछ मरीजों को आंखों में दर्द और सिरदर्द का भी अनुभव हो सकता है।

डॉक्टर ने कहा कि यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है, तो व्यापक नेत्र परीक्षण के लिए नेत्र चिकित्सक को दिखाया महत्वपूर्ण है। भारत में 40 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगभाग 1 करोड़ लोगों को ग्लूकोमा है। लेकिन, उसमें से केवल 20 प्रतिशत ही जानते हैं कि उन्हें यह है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शुरूआत में इस बीमारी के कोई लक्षण नहीं होते हैं।

ग्लूकोमा का अनुसार, हालांकि ग्लूकोमा मुख्य रूप से मध्यम आयु वर्ग और बुजु़ों को प्रभावित करता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है।

सकता है। नई दिल्ली एम्स में आरपी सेंटर फॉर ऑप्टिकल माइसेज के रोहित सक्सेना ने बताया कि ग्लूकोमा में दृष्टिहानि ऑप्टिक तंत्रिका की क्षमिता के कारण होती है जो आंखों से मस्तिष्क तक इमेज को ले जाने के लिए जिम्मेदार होती है। दृष्टि हानि जीवन की क्षमता के लिए जीवन की सक्षमता में दर्दी से जुड़ी हो सकती है, जिसमें अवसान और जीवन की सक्षमता में दर्दी से जुड़ी हो सकती है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि बढ़ती उम्र के साथ ग्लूकोमा आम होता जाता है।

परिवारिक इतिहास और अनुवासिकों एक भूमिका निभाते हैं, जिन विद्यायां के लिए ग्लूकोमा के अनुभव होते हैं, वे अधिक जीवित होते हैं। ग्लूकोमा का अनुसार, हालांकि ग्लूकोमा मुख्य रूप से मध्यम आयु वर्ग और बुजु़ों को प्रभावित करता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है।



जम्मू-कश्मीर के पहाड़ों पर हल्की बर्फबारी, मैदानी इलाकों में बारिश

श्रीनगर, 31 जनवरी (एजेंसियां)। बुधवार को जम्मू एवं कश्मीर में पहाड़ियों पर हल्की बर्फबारी और मैदानी इलाकों में बारिश हुई।

मौसम विभाग ने अगले

36 घंटों में जम्मू-कश्मीर के ऊंचे इलाकों में भारी बर्फबारी और मैदानी इलाकों में हल्की सम्मध्यम बर्फबारी/बारिश की भविष्यतापानी की है।

श्रीनगर में आज न्यूनतम तापमान 2.2, गुलमर्ग में

माइनस 3.2 और

पहलगाम में 0.1 डिग्री

सेलिस्यस दर्ज किया गया।

लद्दाख थेरेश्यस नीचे

और कारगिल में शून्य से

3.7 डिग्री सेलिस्यस नीचे

दर्ज किया गया। जम्मू

शहर में न्यूनतम तापमान

10.9, कटारा में 8.7,

बठट में 3, भ्रद्वाह में

1.2 और बिनिहाल में 1

डिग्री सेलिस्यस दर्ज किया

गया।

गहरी सांस लेने की एकसरसाइज शाँति देती है : हिना खान

मुंबई, 31 जनवरी (एजेंसियां)। फिटनेस की शॉकेन दिनांक ने बताया कि गहरी सांस लेने की एकसरसाइज करना बेहद जरूरी है, इससे न केवल शांति बढ़ती है बल्कि ज्यादा बजन उठाने की क्षमता भी बढ़ती है। 'ये रिस्ता क्या कहलाता है?' फेम एक्ट्रेस हिना ने इंस्ट्रायम स्टोरिज सेवशन में जाकर अपने हालाया बर्कट सर्टिसेज के लिए बाजार में जाकर अपने हालाया बर्कट सेशन के कुछ बींदीयों से साझा किए। वीडियो में नियांनी ग्रीन टी शर्ट और ग्रे ट्राइट्स पहनी हुई है। उन्होंने बातों का पोनीटेल बनाया हुआ है और वह गहरी सांसें लेते हुए बजन उठा रही है।

वीडियो के साथ, 'हैंक' एक्ट्रेस ने एक लंबा नोट लिया कि अपनी सांस रोकने की आदत बनाने से आपको ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, जिसके चलते चबकर आना, लट्टी या यहां तक कि दिल का दौरा भी पड़ सकता है। एकसरसाइज करते समय गहरी सांस लेने की प्रैविट्स करें, गहरी सांसें आके ब्लड प्रेशर को कम कर सकती हैं, रिलैक्स दर्दों, अपकों को सत रखती हैं, सभी मासेंशियों को मजबूत करने में मदद करती हैं... यह आपको ज्यादा बजन उठाने की क्षमता भी देती है।

उन्होंने आगे कहा कि वेट ट्रेनिंग सिर्फ अच्छे फॉर्म के बारे में नहीं है गहरी सांस लेना और सही त्रैयोंके सांस लेना भी उठाना ही महत्वपूर्ण है

स्ट्रेंग ट्रेनिंग के दौरान अपनी सांसों पर ध्यान देना वास्तव में आपके लिए काम कर सकता है।



वर्कफ्रेंट की बात करें तो, उन्हें आखिरी बार 'फियर फैक्टर खतरों के खिलाड़ी 13' में एक चैरिंग जेरूरीके रूप में देखा गया था।

वह जल्द ही अंग्रेजी और हिन्दी द्विभाषी में बदल गया।

वह जल्द ही हिना और हिन्दी द्विभाषी के बारे में जानकारी देती है।

फिल्म 'कंट्री ऑफ ब्लाइंड' में नजर आएंगी।

पहले तपर्या, अब सुख-सुविधा का कल्पवास

प्रयागराज, 31 जनवरी (एजेंसियां)। संगम आने वाले बड़ी संख्या में कल्पवासी भौतिक सुख का त्याग नहीं कर पा रहे हैं। पहले कल्पवास के तपस्या करते थे जबकि अब भौतिक सुख साधन के साथ कल्पवास में कल्पवासी तपस्या करते थे जबकि अब भौतिक सुख साधन के साथ कल्पवास करते थे जबकि अब भौतिक सुख साधन के साथ कल्पवास करते थे।

गीता बेन (58) ने बताया कि कल्पवास बहुत ही कठिन तपस्या है। रूपाली ने बुरुपाम 'अनुपमा' में लीड रोल में नजर आ रही है। यह शो बगाली सीरीज 'श्रीमोदी' पर आधारित है। इसमें वनराज के रूप में संधार्य पांडे, मदालसा शमा और गौव खना भी हैं। यह स्टार एक्टर वर्ष 2013 में बिजेस्मैन अविवाक के साथ शादी की। कपर राज का एक बेटा है। वह फिल्माल शो 'अनुपमा' में लीड रोल में नजर आ रही है। यह शो बगाली ने बींदी भौतिक सुख का अधिकांश कल्पवासी भौतिक सुखिल नहीं है, अगर आपके पास अधिकांश के रूपाली जीवन वैराग्य और गौव खना भी हैं। यह स्टार एक्टर पर प्रसारित होता है।

गीता बेन ने दुःखी मन से बात करते हुए बताया कि सत्तुआ बाबा वाराणसी से गुजरात में नर्मदा नदी के किनारे साधना के लिए आए थे।

■ 40 वर्ष से कल्पवास के नियमों और उसके वास्तविक तप का अनुसरण

साधना के द्वीरण उनकी बात बदल करते हैं। काया जलाकर कल्पवास में तपस्या से प्रभु भौतिक भौतिक में जाने वाले आंदोलन के बारे में जानकारी नहीं है। उन्होंने कहा कि कल्पवास में सुखों का अधिकांश कल्पवासी भौतिक सुख-सुविधा का उपयोग कर कल्पवास करते हैं। काया जलाकर कल्पवास में तपस्या के बारे में जानकारी नहीं है। उन्होंने कहा कि कल्पवास में सुखों का अधिकांश कल्पवासी भौतिक सुख-सुविधा का उपयोग कर कल्पवास करते हैं। काया जलाकर कल्पवास में तपस्या के बारे में जानकारी नहीं है। उन्होंने कहा कि कल्पवास में सुखों का अधिकांश कल्पवासी भौतिक सुख-सुविधा का उपयोग कर परस्ती करते हैं। काया जलाकर कल्पवास में तपस्या के बारे में जानकारी नहीं है। उन्होंने कहा कि कल्पवास में सुखों का अधिकांश कल्पवासी भौतिक सुख-सुविधा का उपयोग करते ह

