

अण्णाचल के पहाड़ों में रहने वाला हर परिवार मोदी का परिवार है

बैसाखी में 13 हजार फीट की ऊंचाई पर बनी सेला टनल का किया उद्घाटन

एजेंसी



ईटानगर, 09 मार्च (नवसत्ता) प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पूर्वोत्तर राज्यों अण्णाचल प्रदेश, मणिपुर, मेघालय, नागालैंड, सिक्किम और त्रिपुरा में लगभग 55,600 करोड़ रुपये की अनेक विकासायक परियोजनाओं का शिलान्वार को उद्घाटन किया। इसमें रेल, सड़क, स्वास्थ्य, आवास, शिक्षा, सीमा अवसंरचना, आईटी, बिजली, तेल और गैस और अन्य क्षेत्र शामिल हैं। श्री मोदी ने ईटानगर में एक सार्वजनिक समारोह विकासित भारत विकास पर्योगी कार्यक्रम में रिमोट बटन दबाव के तरांग में सभी मौसम में संपर्क प्रदान करने के लिए 13,000 पुट की ऊंचाई पर बनी दुनिया की सबसे लंबी दो-लेन वाली सेला सुरंग को भी राष्ट्र को समर्पित किया।

मणिपुर, मेघालय, नागालैंड, सिक्किम, त्रिपुरा और अण्णाचल प्रदेश में कई विकास पहलों की शुरूआत की प्रधानमंत्री का पूर्वोत्तर की साथ प्रधानमंत्री का शुरूआत की प्रति एवं विकास का दृष्टिकोण और मजबूत हुआ है, जिसमें रेल, सड़क, स्वास्थ्य, आवास, शिक्षा, सीमा अवसंरचना, आईटी, बिजली, तेल और गैस सहित कई क्षेत्र शामिल हैं। कार्यक्रम के द्वारा, श्री मोदी ने पूर्वोत्तर के लिए

एक नयी औद्योगिक विकास योजना, जिसमें उच्चतम उत्तरि (उत्तर पूर्व परिवर्तनकारी औद्योगिककारण योजना) भी शुरू की। इस योजना की लागत लगभग 10,000 करोड़ रुपये है। इस योजना से पूर्वोत्तर क्षेत्र में औद्योगिक विकास को लागत मानकों के द्वारा विशेषताएं शामिल हैं। यह परियोजना न केवल इस क्षेत्र में एक तेज और कुशल परिवहन मार्ग प्रदान करेगी, बल्कि देश के लिए इसका एकार्यात्मक महत्व है।

सुरंग की आधारशिला प्रधानमंत्री ने फरवरी 2019 में रखी थी। श्री मोदी ने अण्णाचल प्रदेश में 41,000 करोड़ रुपये से ज्यादा की कई विकास परियोजनाओं की आधारशिला रखी और देश को समर्पित किया।

उन्होंने अण्णाचल प्रदेश के निचली दिवांग घाटी जिले में 2880 मेगावाट की दिवांग बहुदेशी जलविद्युत परियोजना की आधारशिला रखी। यह वाध देश से सभी उच्चांशों को उत्तराचल प्रदेश में बालीपारा-चारदुआर-तवांग रोड पर सेला दर्ते के पार तवांग को सभी मौसम में संपर्क प्रदान करेगी। इसके निर्माण में नई औस्ट्रियाइट रानिंग पद्धति का उपयोग किया गया है।

सेला सुरंग 825 करोड़ रुपये है और यह इंजीनियरिंग की एक मिसाल है। यह अण्णाचल प्रदेश में बालीपारा-चारदुआर-तवांग रोड पर सेला दर्ते के पार तवांग को सभी मौसम में संपर्क प्रदान करेगी। इसके निर्माण में नई औस्ट्रियाइट रानिंग पद्धति का उपयोग किया गया है।

यह बिजली उत्पन्न करेगा, बाढ़ में कमी लाने में मदद करेगा और क्षेत्र में रोजगार का अवसर और सामाजिक अधिक विकास प्रदान करेगा। अन्य

पूर्व विधायक ने विश्राम सदन का किया लोकार्पण

संबाददाता

कानून मंत्रालय की अधिकारीय अनुसार, गोयल का इसीका शिलान्वार को राष्ट्रपति द्वारा पूरी मूल्य ने स्वीकार कर लिया जा आज से ही प्रधानमंत्री ने अपनी वार्षिक विकास का लागत लगभग 825 करोड़ रुपये है। और यह इंजीनियरिंग की एक मिसाल है। यह अण्णाचल प्रदेश में बालीपारा-चारदुआर-तवांग रोड पर सेला दर्ते के पार तवांग को सभी मौसम में संपर्क प्रदान करेगी। इसके निर्माण में नई औस्ट्रियाइट रानिंग पद्धति का उपयोग किया गया है।

यह बिजली उत्पन्न करेगा, बाढ़ में

दिवाल जनहित विचारिकों में कहा गया

था कि अण्णाचल प्रदेश की नियुक्ति

कानून के मुताबिक सही नहीं है।

साथ ही यह निर्वाचन आयोग की

सांस्थानिक स्वायत्ता का भी उल्लंघन है।

इसके अलावा सर्विधान के

अनुच्छेद 14 और 324(2) के साथ

साथ निर्वाचन आयोग (आयुक्तों की

कायप्राली और कायकारी शिक्षिया)

एवं 1991 का भी उल्लंघन है।

जनहित विचारिकों से पहले एडीआर ने

निर्वाचन आयुक्तों की मौजूदा नियुक्ति

प्रक्रिया की संवैधानिक वैधता की

भी सुरक्षा कराए जाएगी।

करेंगे। सीएम ने कहा कि जब देश

आजादी का शताब्दी महोसूल

मनाएगा तो हमें केसा भारत चाहिए।

विकासित भारत के लिए पंच प्रण का

संकल्प पूर्ण मोदी ने दिया था।

गुलामी के अंश को सर्वदा समाप्त करने

का भी संकल्प है।

महाराष्ट्र प्रताप गुलामी की जीजों

को तोड़ने वाले महानायक के रूप में

हैं। उन्होंने कहा कि वाह की रोटी

खाड़ा, लेकिन विदेशी हुक्मत के

समाने शीश नहीं द्युकांगा। आज

क्षेत्रीय व प्राक्रम की बात आती है तो

महाराष्ट्र प्रताप, छप्रति शिवाजी, गुरु

गोविंद सिंह, राजीव लक्ष्मीबाई के प्रति

हर भारतवासी के मन में सम्मान आता

है। महाराष्ट्र प्रताप, छप्रति शिवाजी की प्रतिमा भी

स्थानीय विकास को प्रेरणा

करती है। जो राष्ट्रवाद के मार्ग पर चलने की प्रेरणा

प्रदान कर रही है।

जैनपुरावासियों से मुख्यमंत्रि हुए।

उन्होंने कहा कि 2024 का हमारा एक

ही संकल्प होना चाहिए और वो है

मोदी सरकार। सीएम

ने जैनपुरावासियों को संकल्प

दिलाया। सीएम ने विश्वास

के लिए लिए।

करेंगे। सीएम ने कहा कि जब देश

आजादी का शताब्दी महोसूल

मनाएगा तो हमें केसा भारत चाहिए।

विकासित भारत के लिए पंच प्रण

का संकल्प मोदी ने दिया था।

गुलामी के अंश को सर्वदा समाप्त करने

का भी संकल्प है।

महाराष्ट्र प्रताप गुलामी की जीजों

को तोड़ने वाले महानायक के रूप में

हैं। उन्होंने कहा कि वाह की रोटी

खाड़ा, लेकिन विदेशी हुक्मत के

समाने शीश नहीं द्युकांगा। आज

क्षेत्रीय व प्राक्रम की बात आती है तो

महाराष्ट्र प्रताप, छप्रति शिवाजी, गुरु

गोविंद सिंह, राजीव लक्ष्मीबाई के प्रति

हर भारतवासी के मन में सम्मान आता

है। महाराष्ट्र प्रताप, छप्रति शिवाजी की प्रतिमा भी

स्थानीय विकास को प्रेरणा

करती है। जो राष्ट्रवाद के मार्ग पर चलने की प्रेरणा

प्रदान कर रही है।

जैनपुरावासियों से मुख्यमंत्री

हुए। उन्होंने कहा कि 2024 का हमारा एक

ही संकल्प होना चाहिए और वो है

मोदी सरकार। सीएम

ने जैनपुरावासियों को संकल्प

दिलाया। सीएम ने विश्वास

इन लोगों को नहीं खाना चाहिए राजमा बहुत ज्यादा दाल खाने से भी हो सकती हैं ये परेशानियां

एजेंसी



नई दिल्ली, 09 मार्च (नवसत्ता)। राजमा किसे प्रयोग नहीं होते हैं? राजमा-चावल का नाम सुनते ही मुझे मौनी आ जाती है। राजमा सेहत के लिए भी काफ़ी फायदेमंद होता है। राजमा में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम और कार्बोहाइड्रेट भरपूर मात्रा में होता है। इसके साथ ही राजमा आयरन, विटामिन सी, मैनीशनियम और फालत का भी अच्छा सोसं है। लेकिन फिर भी कुछ खास तरह के लोगों को राजमा खाने से नुकसान पहुंच सकता है। इसके साथ राजमा को पचाना मुश्किल होता है, ऐसे में जिन लोगों का पाचन तंत्र कमज़ोर होता है उन्हें राजमा खाने से परहेज करना चाहिए।

1. जिन्हें पेट से संबंधित दिवकरता होती है: राजमा पेट के रोगों का कारण बन सकता है, इसलिए जिन लोगों को पहले से ही पेट से संबंधित

दिवकरता होती है, इसे खाने से पाचन तंत्र में प्रशंसनी हो सकती है। इन्हाँ नींहें राजमा खाने से गैस, पेट दर्द, एसिडिटी और पेट में मरोड़ हो सकती है। एसिडिटी रहने वाले लोगों को राजमा खाने से परहेज करना चाहिए।

2. जिनका वजन कम हो: जिन लोगों को वजन कम हो, उन्हें राजमा

खाने से परहेज करना चाहिए। राजमा में फाइबर अधिक मात्रा में होता है, इसके बजाए से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। भूख महसूस नहीं होती है, इससे वजन घटने लगता है। आप अपने पहले से ही दुबले-पतले हैं, तो सीमित मात्रा में ही राजमा का सेवन करें।

3. पित्त प्रकृति के लोगों को: पित्त प्रकृति के लोगों को राजमा खाने

के लिए ही लाभकारी होता है। लेकिन प्रेगेंसी में अधिक मात्रा में राजमा खाने से नुकसान पहुंच सकता है। राजमा पथरी, गिट्टा का कारण बन सकता है। इसके अलावा राजमा खाने से गर्भवती महिलाओं को पेट में गैस और एंट्रल की समस्या पैदा हो सकती है। गर्भवत्सा में सीमित मात्रा में ही राजमा का सेवन करना चाहिए।

5. आयरन की अधिकता होने पर: राजमा आयरन का एक बहेतरीन सोसं है, इसे खाने से शरीर में आयरन की अधिकता हो सकती है। इससे शरीर को भी नुकसान पहुंच सकता है। इससे शरीर की भी तुकसान घटने लगता है। आप अपने पहले से ही दुबले-पतले हैं, तो सीमित मात्रा में ही राजमा का सेवन करें।

6. गर्भवत्सा में सीमित मात्रा में खाए राजमा: वैसे तो गर्भवत्सा में राजमा खाना महिला और शिशु दोनों

एजेंसी

नई दिल्ली, 09 मार्च (नवसत्ता)। दाल में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है और दाल का सेवन शरीर के लिए फायदेमंद भी होता है। गर्भवत्सा में सीमित मात्रा में ही राजमा का सेवन करना चाहिए।

5. आयरन की अधिकता होने पर: राजमा आयरन का एक बहेतरीन सोसं है, इसे खाने से शरीर में आयरन की अधिकता हो सकती है। इससे शरीर को भी नुकसान पहुंच सकता है। इससे शरीर की भी तुकसान घटने लगता है। आप अपने पहले से ही दुबले-पतले हैं, तो सीमित मात्रा में ही राजमा का सेवन करें।

6. कब्ज छोने पर न खाएं: राजमा: जिन लोगों को अक्सर ही कब्ज की समस्या रहती है, उन्हें राजमा खाने से बचना चाहिए। आप आपका वजन 60 से 70 किलो के बीच हो तो आपको रोजाना 60 से 70 ग्राम से ज्यादा दाल का सेवन नहीं करना चाहिए।

1. ज्यादा दाल खाने से किडनी

की बीमारी हो सकती है: जरूरत से ज्यादा दाल खाने का असर किडनी पर पड़ सकता है। ज्यादा दाल खाने से किडनी में स्टोन की समस्या हो सकती है। अमर आपको थायराइड की बीमारी है तो आपको ज्यादा दाल का सेवन नहीं करना चाहिए, शरीर में प्रोटीन की ज्यादा मात्रा के कारण थायराइड की सक्रियता हो सकती है।

3. ज्यादा दाल खाने से वजन बढ़ करता है: अगर आप दाल का ज्यादा सेवन करते हैं तो वजन भी तेजी से बढ़ सकता है क्योंकि ज्यादा प्रोटीन लेने से कैलोरी बढ़ती है और वेट गेन होता है। आपको रात के दौरान दाल का सेवन अवॉइड करना चाहिए, आप आपने ब्रेकफास्ट में अंडे खाएं हैं या प्रोटीन शेक लिया है तो आप लंबे में दाल की मात्रा कम कर सकते हैं।

2. ज्यादा दाल खाने से थायराइड बढ़ जाता है: दाल में प्रोटीन की भरपूर मात्रा पाई जाती है। ज्यादा दाल खाने से वजन बढ़ सकता है। अगर आप ज्यादा दाल का सेवन करते हैं तो वजन भी तेजी से बढ़ सकता है क्योंकि ज्यादा प्रोटीन लेने से कैलोरी बढ़ती है और वेट गेन होता है। आपको रात के दौरान दाल का सेवन अवॉइड करना चाहिए, आप आपने ब्रेकफास्ट में अंडे खाएं हैं या प्रोटीन शेक लिया है तो आप लंबे में दाल की मात्रा कम कर सकते हैं।

नेघुरल ग्लो पाने के लिए स्टिक्कन पर शहद लगाने के तरीके

एजेंसी



नई दिल्ली, 09 मार्च (नवसत्ता)। शहद में कई हीलिंग फैक्टर होते हैं जिससे न सिर्फ आपको चोटें भी जल्दी भर जाती हैं। इसके अलावा भी शहद स्टिक्कन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। रोजाना शहद लगाने से दाग जल्दी गायब हो जाते हैं। आप शहद को मलाई, चंदन और बेसन के साथ मिलाकर फेस पैक के रूप में भी इसेमाल कर सकती हैं। यह मासक चेहरे की अशुद्धियों को हटाता है और स्टिक्कन को मुलायम और चिकना भी बनाता है।

आपके चेहरे पर अगर कोई पुराना दाग या झाईयां हैं, तो आप इस उपयोग को फॉलो करके उनसे निजात पा सकते हैं हैं। शहद में मुख्य रूप में फॉटोट्रोज पाया जाता है। इसके अलावा इसमें कालीहाइड्रेट, राइबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन बी-६, त्रिपिन भी और एमिनो एसिड भी पाए जाते हैं।

आपके चेहरे पर अगर कोई पुराना दाग या झाईयां हैं, तो आप इस उपयोग को फॉलो करके उनसे निजात पा सकते हैं हैं। शहद में मुख्य रूप में फॉटोट्रोज पाया जाता है। इसके अलावा इसमें कालीहाइड्रेट, राइबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन बी-६, त्रिपिन मिलाएं। फिर इससे अपनी स्टिक्कन को कैसे चेहरे पर लगा सकते हैं:-

ग्लोबंग भी बनाएगा शहद: चेहरे पर लगे मेंकअप को शहद से साफ करने के लिए अच्छा होता है। आपको इसके कारण जल्दी भर जाती है। इसके बाद चेहरे पर लगे मेंकअप को शहद से साफ करने का काम करती है। आपको इसके कारण जल्दी भर जाती है। इसका कारण है मॉटिपा, अनहेल्मी लाइकोस्टाइल, डायबिटीज आदि। इस लेख में हम ऐसी आदतों के बारे में बात करेंगे जो महिलाओं को रोजाना अपनी चाहिए ताकि वे अपने हार्ट का खाला रख सकें।

धूप्रापन का सेवन न करें: हम सब जाते हैं कि धूप्रापन का सेवन सेहत के लिए अच्छा नहीं होता है और जबकि शहद की स्वास्थ्य की आत्मी है तो धूप्रापन का सेवन और भी ज्यादा नुकसानवायक मान जाता है, इससे आपकी उम्र कम होती है, प्रेगेंसी में दिक्कतों हो सकती हैं और वर्षांसे अपनी उम्र को दूर करना चाहिए। इससे अपनी उम्र को दूर करना चाहिए। इसके बाद जाते हैं। आप अपने धूप्रापन का सेवन करती हैं तो उसे आज ही छोड़ दें। एक्सप्रेस

एजेंसी

नई दिल्ली, 09 मार्च (नवसत्ता)। हर चार में से एक की मौत हार्ट से जुड़ी बीमारी के कारण हो जाती है। महिलाओं में भी युवों की तरह हार्ट डिसीज का खतरा ज्यादा होता है। इसका कारण है मॉटिपा, अनहेल्मी लाइकोस्टाइल, डायबिटीज आदि। इस लेख में हम ऐसी आदतों के बारे में बात करेंगे जो महिलाओं को रोजाना अपनी चाहिए ताकि वे अपने हार्ट का खाला रख सकें।

1. धूप्रापन का सेवन न करें: हम सब जाते हैं कि धूप्रापन का सेवन सेहत के लिए अच्छा होता है और जबकि शहद की स्वास्थ्य की आत्मी है तो धूप्रापन का सेवन और भी ज्यादा नुकसानवायक मान जाता है, इससे आपकी उम्र कम होती है, प्रेगेंसी में दिक्कतों हो सकती हैं और वर्षांसे अपनी उम्र को दूर करना चाहिए। इसके बाद जाते हैं। आप अपने धूप्रापन का सेवन करती हैं तो उसे आज ही छोड़ दें। एक्सप्रेस

2. मैडिटेशन को अपनाएं: हार्ट को हेल्पी रखने के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद पूरी करना चाहिए। इसका कारण है मॉटिपा और योगदान और योगदानों से कैरीब 14 साल ज्यादा जी सकती है।

3. नींद पूरी करें: आपको हार्ट को हेल्पी रखने के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद पूरी करना चाहिए। इसका कारण है मॉटिपा और योगदान की मदद से आप एस्ट्रेस लेवल को कम करके हार्ट को हेल्पी रख सकते हैं। रोजाना मैडिटेशन करने से माइंड शांत रहता है और आप धूप्रापन का काम को मैनेज कर रहे हैं। इन्हें अपनी नींद में बॉली और बॉली के रूप में ही लैंग्वेज की बातें हैं जो आपको इन्हें अपनी नींद में बॉली की बातें बताती हैं। आपको एस्ट्रेस की स्तरावाली चाहिए। इसका कारण है मॉटिपा और योगदान और योगदानों से कैरीब 14 साल ज्यादा जी सकती है।

4. डाइट में कैरोबों को छोड़ दें: आपको हार्ट को हेल्पी रखने के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद पूरी करना चाहिए। इसका कारण है मॉटिपा और योगदान की मदद से आप एस्ट्रेस लेवल को कम करके हार्ट को हेल्पी रख सक



सशक्त नारी समृद्ध प्रदेश



1.50

लाख से अधिक महिलाओं को **सरकारी नौकरी**

- बालिकाओं को स्नातक स्तर तक निशुल्क शिक्षा
- स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत 2.75 करोड़ शैक्षालयों (इज्जत घर) का निर्माण, 10 करोड़ से अधिक लोग लाभान्वित
- बदायूं लखनऊ एवं गोरखपुर में महिला पीएसी बटालियन की स्थापना
- पॉक्सो अधिनियम एवं महिला अपराधों के मामलों में सजा दिलाने में उत्तर प्रदेश देश में प्रथम
- पीएम स्वनिधि योजना से 2 लाख से अधिक महिलाएं लाभान्वित
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के अंतर्गत 54.44 लाख से अधिक माताएं लाभान्वित
- प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के अंतर्गत 1.75 करोड़ परिवार लाभान्वित
- मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना के अंतर्गत 17.82 लाख से अधिक बेटियां लाभान्वित
- 58,000 महिलाओं की बीसी सखी के रूप में नियुक्ति
- 31.28 लाख से अधिक निराश्रित महिलाओं को ₹1,000 की मासिक पेंशन
- मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना में 3.26 लाख से अधिक जोड़ों का विवाह, अनुदान राशि ₹35,000 से बढ़कर ₹51,000 हुई



महिलाएं बनीं विकास में भागीदार

डबल इंजन की सरकार



सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश