



हिन्दी दैनिक

आवाज प्लस



RNI. NO.: UPHIN/2008/25919

समाज में प्रभावी आवाज

93356 93356 /dainikawazplus

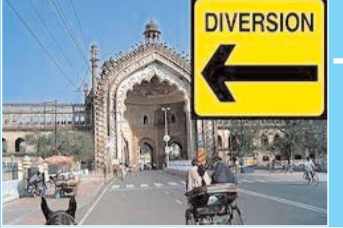
www.awazplus.com

वर्ष : 01, अंक : 159, पृष्ठ संख्या : 8, लखनऊ। सोमवार 01 जनवरी 2024

ऑफर मूल्य

₹ 3/-

UPDATE



DIVERSION

रिपोर्ट- पेज 3

नए साल के जश्न के लिए बदला शहर का ट्रैफिक



रिपोर्ट- पेज 7

विंटर लाइन कार्निवाल में सांस्कृतिक कार्यक्रमों रही धूम, बैंड प्रस्तुति ने बांधा समां



हेल्थ- 8

Push ups की ये कॉमन गलतियां जो बिगाड़ती हैं आपके कंधों का posture

एक नज़र

लाल सागर में फिर हुआ जहाज पर हमला

वाशिंगटन। अमेरिका ने हूती विद्रोहियों की तरफ से दागे गए दो एंटी शिप मिसाइलों को निशाना बनाकर तबाह कर दिया है। ये मिसाइलें लाल सागर के इलाके में एक कंटेनर शिप को निशाना बनाते हुए यमन से हूती विद्रोहियों द्वारा दागे गए थे। हाल ही में भी अमेरिका ने लाल सागर में हूती विद्रोहियों के एंटी शिप मिसाइल और ड्रोन हमले को नाकाम किया था। यह तीन दिन में दूसरा हमला था, जिसे अमेरिका ने नाकाम कर दिया।

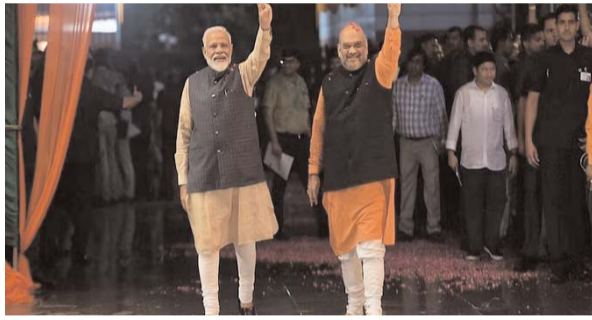
यूक्रेन का रूस पर जवाबी हमला, रूसी शहर पर की भारी बमबारी, 20 लोगों की मौत

मॉस्को। रूसी अधिकारियों ने एक बयान में कहा कि बेलगोरोड पर क्लस्टर बमों से ताबड़तोड़ हमले किए गए। यूक्रेन के हमलों में दो बच्चों सहित 20 लोग मारे गए और 111 घायल हो गए। साथ ही रूस ने भी जवाबी कार्रवाई करने की बात कही है। रूस और यूक्रेन के बीच एक बार फिर से संघर्ष तेज हो गया है। रूस के हॉलिया हवाई हमलों के जवाब में यूक्रेनी सेना ने शनिवार को रूसी शहर बेलगोरोड पर भारी बमबारी की, जिसमें दो बच्चों सहित 20 लोग मारे गए। रूसी अधिकारियों ने एक बयान में कहा कि बेलगोरोड पर क्लस्टर बमों से ताबड़तोड़ हमले किए गए। यूक्रेन के हमलों में 111 अन्य लोग घायल हुए हैं। बेलगोरोड शहर उत्तरी यूक्रेन की सीमा के पास है। रूसी रक्षा मंत्रालय ने कहा, मॉस्को, ओर्योल, ब्रांस्क और कुर्सक क्षेत्रों के आसमान पर भी ड्रोन देखे गए हैं। साथ ही रूसी रक्षा मंत्रालय ने जवाबी कार्रवाई करने की बात कही है। रक्षा मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि यूक्रेन की सरकार अग्रिम मोर्चे पर हुई हार से घबरा रही है और हमें भी इसी तरह की कार्रवाई करने के लिए उकसाने की कोशिश कर रहा है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, यूएन के उप-स्थायी प्रतिनिधि दिमित्री पोलास्की ने कहा कि यूक्रेन के हमले के बाद रूस ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की आपातकालीन बैठक बुलाने को कहा है।

2024 में राम से होगा विपक्ष का मुकाबला मोदी की गारंटी, कमंडल में मंडल से भाजपा को जीत की उम्मीद

आवाज प्लस डेस्क

नई दिल्ली। एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि पहली बार वोट करने जा रहे नए मतदाताओं में राम मंदिर मुद्दे का आकर्षण बना हुआ है और पहली बार वोट करने वाले युवाओं की एक बड़ी संख्या भाजपा को वोट कर सकती है। 2029 के लोकसभा चुनाव में पहली बार वोट करने वाले युवाओं की संख्या लगभग आठ करोड़ थी, इस बार यह आंकड़ा आश्चर्यजनक रूप से 15 करोड़ के लगभग हो सकता है। अयोध्या में राम मंदिर के उद्घाटन कार्यक्रम को भव्य बनाने के लिए आरएसएस-भाजपा-विहिप ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी है। हर राज्य के हर जिले से लेकर मंडल और बूथ स्तर तक कार्यक्रम कर



ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने की हर संभव कोशिश की जा रही है। इससे यह स्पष्ट हो गया है कि भाजपा राम मंदिर निर्माण को 2024 के लोकसभा चुनाव में अपना प्रमुख चुनावी एजेंडा बनाएगी। यानी 2024 की लड़ाई में विपक्ष का मुकाबला राम के मुद्दे से होगा। क्या विपक्ष इसका मुकाबला कर पाएगा?

साल के अंत में सब कुछ ठीक करने की कोशिश

2022 के अंत में भाजपा को हिमाचल प्रदेश विधानसभा चुनाव में हार का सामना करना पड़ा था तो 2023 के मध्य में कर्नाटक में उसे मुंह की खानी पड़ी। लेकिन 2023 का अंत आते-आते भाजपा ने छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश और राजस्थान में विधानसभा चुनाव जीतकर 2024 को लेकर अपनी दवेदारी मजबूत कर दी।

मंदिर के नाम पर भाजपा से नए मतदाता नहीं जुड़ेंगे और यह उसके लिए बहुत लाभदायक नहीं होगा।

एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि पहली बार वोट करने जा रहे नए मतदाताओं में राम मंदिर मुद्दे का आकर्षण बना हुआ है और पहली बार वोट करने वाले युवाओं की एक बड़ी संख्या भाजपा को वोट कर सकती है। 2029 के लोकसभा चुनाव में पहली बार वोट करने वाले युवाओं की संख्या लगभग आठ

करोड़ थी, इस बार यह आंकड़ा आश्चर्यजनक रूप से 15 करोड़ के लगभग हो सकता है। हर लोकसभा क्षेत्र में फैले इस विशाल मतदाता समूह पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, राम मंदिर, हिंदुत्व और राष्ट्रवाद के मुद्दे का व्यापक प्रभाव है और इनका एक बड़ा समूह भाजपा को वोट कर सकता है। यदि ऐसा होता है तो मोदी को केंद्र में हैट्रिक लगाने में कोई मुश्किल नहीं आने वाली है।

श्रीराम मंदिर, मुख्यमंत्री योगी और एसटीएफ चीफ को बम से उड़ाने की धमकी



आवाज प्लस डेस्क

लखनऊ। श्रीराम मंदिर, सीएम योगी और एसटीएफ चीफ को बम से उड़ाने की धमकी दी गई। धमका भरा ई-मेल भारतीय किसान मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष देवेन्द्र तिवारी को भेजा गया। देवेन्द्र को भी मारने की धमकी दी गई है। ई-मेल भेजने वाले ने खुद को आईएसआई से जुड़ा बताया है। यूपी-112 के इंस्पेक्टर की तहरीर पर सुशांत गोलफ सिटी थाने में एफआईआर दर्ज की गई है। पुलिस के साथ एटीएस वकील प्रकरण की जांच में लगाया गया है। ई-मेल करने

वाले ट्रेस किया जा रहा है। एफआईआर यूपी-112 में तैनात इंस्पेक्टर सहेंद्र कुमार ने दर्ज कराया है। एफआईआर के मुताबिक देवेन्द्र तिवारी ने यूपी-112 को एक शिकायत टिक्कर पर टैग की। जिसमें बताया गया कि आईएसआई जुबेर खान की तरफ से उनको 27 दिसंबर की शाम 7 बजकर 37 मिनट पर एक ई-मेल भेजा गया। जिसमें लिखा गया कि सीएम योगी, एसटीएफ चीफ अमिताभ यश ने जीना हराम कर रखा है। तुम भी (देवेन्द्र तिवारी) बहुत गो सेवक बने हो। इसलिए सभी को बम से उड़ा दिया जाएगा। अयोध्या श्रीराम मंदिर को भी उड़ाएंगे। इसकी जिम्मेदारी आईएसआई ले रहा है।

2024 आम चुनाव की अभी यह अंगड़ाई फरवरी से शुरू होगी चुनावी लड़ाई



आवाज प्लस डेस्क

नई दिल्ली। भाजपा के नेता अब दावा करने लगे हैं कि 2024 के लोकसभा चुनाव में एनडीए 350 सीटों के आंकड़े को पार करेगी। उत्तर प्रदेश के एक उपमुख्यमंत्री कहते हैं कि राम मंदिर में भगवान राम की प्राण प्रतिष्ठा हो जाने दीजिए। इसके बाद 2024 में भाजपा को 70 सीटों से नीचे मत गिनि। कर्नाटक विधानसभा चुनाव के नतीजे ने कांग्रेस के उत्साह को बढ़ा दिया था, लेकिन राजस्थान, छत्तीसगढ़ और मध्य प्रदेश के नतीजे ने मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस के हौसले पर कारी चोट की है। पार्टी इससे उबरे का रास्ता तलाश रही है। नागपुर में कांग्रेस का अधिवेशन,

राहुल गांधी की 6200 किमी की भारत न्याय यात्रा की जित, कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाड़ा की उत्तर प्रदेश के प्रभारी पद से मुक्ति को इसी का हिस्सा माना जा रहा है। इसके समानांतर सत्ताधारी दल उत्साह से लबरेज है। भाजपा की सत्ता के बांड अवेसदर होते जा रहे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को हराना विपक्ष के लिए सबसे बड़ी चुनौती है। विपक्ष के नेता और पूर्व केन्द्रीय मंत्री थोड़ा तर्ज कसते हुए कहते हैं कि अब तो मोदी की गारंटी भी चलने लगी है। यह कहने में संकोच नहीं कि प्रधानमंत्री मोदी राजनीति की बारीकियों के मर्मज्ञ और जनता की नज्ज टटोलने में माहिर हैं। उन्होंने कर्नाटक विधानसभा चुनाव के नतीजे के बाद आ पांच राज्यों के चुनाव नतीजों को बड़ी संवेदनशीलता के साथ लिया है। उनके मार्ग दर्शन में केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने न

2024 में बड़ी लड़ाई कई राज्यों में भाजपा को मिलेगी चुनौती

नई दिल्ली। कांग्रेस पार्टी के नेता और पूर्व केन्द्रीय मंत्री हैं। तमाम सवाल को जवाब के बाद उन्होंने कहा कि यह कोई इंट्यू नहीं है। छाप न दीजिएगा? अब जो कहा वह सुन लीजिए? वह कहते हैं कि इंडिया गठबंधन की हर राज्य में जरूरत नहीं है। जैसे मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़, उत्तराखंड, हिमाचल, कर्नाटक, हरियाणा, पंजाब। लेकिन उ.प्र., बिहार, झारखंड, महाराष्ट्र जैसे तमाम राज्यों में इसे मजबूती देने की जरूरत है।

हड़बड़ी में 2024 लड़ेगा तो विपक्ष कीमत चुकाएगा

नई दिल्ली। राजनीतिशास्त्री हैं जनता के हित का एजेंडा छोड़िए, विपक्ष अपना खुद का एजेंडा नहीं तय कर पा रहा है। विपक्ष का पहला एजेंडा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को हटाओ होना चाहिए। क्योंकि अब वह सत्ता के बांड अवेसदर हैं। वह खुद की छवि को ही जनता में स्थापित करते चले जा रहे हैं। लेकिन इस एजेंडे को सेट करने में दो चीजें आड़े आ रही हैं। पहली यह कि कांग्रेस को मुख्य आधार देकर ज्यादा सीटें दे दे तो क्षेत्रीय दल सिमटने के खतरे से परेशान हैं। कांग्रेस उनके लिए अधिक सीटें छोड़ दे तो उ.प्र. और बिहार जैसा हाल होने का डर है। इसके सिंघ कहते हैं कि एक बात और है। इसे प्रधानमंत्री मोदी, गृह मंत्री शाह और भाजपा अध्यक्ष पूरी शिद्दत से समझते हैं। इसलिए वह विपक्ष को एक होने से रोकने का हर उपाय करने से नहीं चूकते। फिर यह कहावत तो पुरानी है कि फूट डालो

केवल तीन राज्यों में मुख्यमंत्री और वहां के मंत्रिमंडल की रूपरेखा से चौकाया है, बल्कि इस सुनहरे अवसर को हर हाल में धुना लेने

की रणनीति पर काम कर रहे हैं। भाजपा के भीतर बड़े उत्साह ने पार्टी के आधा दर्जन प्रवक्ताओं के चेहरे पर चमक लौटाई है।

राम मंदिर के नाम पर बड़ा फ्राँड सोशल मीडिया पर भी मांगे जा रहे पैसे विहिप ने दर्ज कराई शिकायत

आवाज प्लस डेस्क

नई दिल्ली। डीजीपी उत्तर प्रदेश को भेजी गई शिकायत में विहिप ने कहा है कि यह राम मंदिर के उद्घाटन कार्यक्रम को बंदनाम करने का प्रयास है। इसके जरिए अवैध रूप से लोगों से पैसा वसूला जा रहा है। पुलिस से इस फ्राँड के पीछे छिपे काम कर रहे लोगों को जल्द से जल्द गिरफ्तार कर उचित कानूनी कार्रवाई करने की अपील की गई है।

राम मंदिर के उद्घाटन कार्यक्रम को लेकर एक और बड़ा फ्राँड सामने आया है। सोशल मीडिया पर श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के नाम से फर्जी एकाउंट बनाकर लोगों से दान के रूप में पैसे मांगे जा रहे हैं। सोशल मीडिया के लोकप्रिय प्लेटफॉर्म पर वयूआर कोड वितरित कर लोगों से राम मंदिर के उद्घाटन में ज्यादा से ज्यादा सहयोग करने की अपील की जा रही है। विश्व हिंदू परिषद (विहिप) ने इसके विरुद्ध उत्तर प्रदेश पुलिस और दिल्ली पुलिस के पास शिकायत दर्ज कराई है।



इसके पहले राजस्थान में राम मंदिर के नाम से पच्ची काटकर लोगों से चंदा लिए जाने का मामला सामने आया था। फेसबुक पर श्री राम जन्मभूमि तीर्थ श्रेत्र ट्रस्ट के नाम से एक प्रोफाइल बनाकर वयूआर कोड शेयर किया गया है। प्रोफाइल अभिषेक कुमार के नाम से बनाई गई है। प्रोफाइल पर राम भक्तों से अपील की गई है कि वे राम मंदिर के उद्घाटन कार्यक्रम के लिए बढचढकर दान करें। इसी प्रकार एक यूपीआई नंबर (9040914736@paytm) जारी करते हुए इस पर राम मंदिर

के लिए दान करने की अपील की जा रही है। यह प्रोफाइल मनीषा नल्लबेली के नाम से बनाई गई है। व्हाट्सएप ग्रुपों में भी इसी तरह के संदेश भेजकर लोगों से पैसे मांगे जा रहे हैं। डीजीपी उत्तर प्रदेश को भेजी गई शिकायत में विहिप ने कहा है कि यह राम मंदिर के उद्घाटन कार्यक्रम को बंदनाम करने का प्रयास है। इसके जरिए अवैध रूप से लोगों से पैसा वसूला जा रहा है। पुलिस से इस फ्राँड के पीछे छिपे काम कर रहे लोगों को जल्द से जल्द गिरफ्तार कर उचित कानूनी कार्रवाई करने की अपील की गई है।

आम चुनाव के लिए बांग्लादेश में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम

1.89 लाख पुलिसकर्मी तैनात, निष्पक्ष मतदान पर जोर



कूल 1.89 लाख पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया है, जो मतदान के दिन मजिस्ट्रेटों के साथ चुनाव ड्यूटी पर रहेंगे। इसके अलावा पुलिस कर्मियों स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव के लिए क्षेत्रों में गश्त भी लगाएंगे। एक रिपोर्ट के मुताबिक, तकरीबन 1.74 लाख पुलिसकर्मी बिना किसी छुट्टी के ड्यूटी पर रहेंगे, जबकि अन्य पुलिसकर्मी नियमित रूप से काम में लगे। बांग्लादेश की प्रमुख विपक्षी पार्टी बांग्लादेश

नेशनलिस्ट पार्टी द्वारा चुनाव बहिष्कार के चलते देशव्यापी हड़तालें, परिवहन नाकेबंदी का बीच-बीच में आह्वान किया जाता है। बीएनपी के मुताबिक, वर्तमान प्रधानमंत्री शेख हसीना के रहते कभी भी देश में निष्पक्ष चुनाव नहीं किए जा सकते हैं। पिछले दो माह में राजनीतिक हिंसा में 11 लोगों की मौत हो चुकी है और 386 बाहनों को आग के हवाले कर दिया गया है। राजनीतिक हिंसा में पुलिस ने

कई विपक्षी कार्यकर्ताओं और हस्तियों को गिरफ्तार किया है, जिनमें बीएनपी के महासचिव मिर्जा फखरुल इस्लाम आलमगीर शामिल हैं। बीएनपी लोगों से लगातार सरकार के खिलाफ सविनय अवज्ञा करने का आह्वान कर रही है। साथ ही लोगों से करों और उपयोगिता बिलों का भुगतान न करने का आग्रह किया गया है। गौरतलब है कि बीएनपी ने 2014 के चुनाव का बहिष्कार किया था, लेकिन 2018 के आम चुनाव में बीएनपी ने भाग लिया था। शुक्रवार को बांग्लादेश ने देशभर में अर्धसैनिक सीमा रक्षकों की 1,151 प्लाटून तैनात की हैं। बाईर गार्ड बांग्लादेश (बीजीबी) के जवान सात जनवरी के मतदान के आसपास 13 दिनों तक पुलिस, रैपिड एक्शन बटालियन (आरएबी) और सशस्त्र बलों के साथ मिलकर काम करेंगे।

बलूचिस्तान में पाकिस्तानी सेना और आतंकियों के बीच मुठभेड़

पांच आतंकी ढेर, हथियारों का मिला जखीरा

एजेंसी कराची। पाकिस्तान के बलूचिस्तान प्रांत में सैन्य कार्रवाई में पांच आतंकवादियों को मौत के घाट उतारा गया है। पाकिस्तानी सेना द्वारा जारी बयान में कहा गया कि आतंकवादियों के ठिकानों से हथियारों, गोला-बारूदों का जखीरा मिला है। पाकिस्तान के अशांत बलूचिस्तान प्रांत में एक मुठभेड़ में पांच आतंकवादी को मौत के घाट उतारा दिया गया है। पाकिस्तानी सेना ने रविवार को इस बारे में जानकारी दी है। सेना ने बताया कि बीती रात को एक बलूचिस्तानी आतंकवादी के दौरेन जवानों और आतंकवादियों के बीच मुठभेड़ हुई, जिसमें पांच आतंकियों को मौत के घाट उतारा दिया गया है। सेना के मुताबिक, आतंकवादियों के ठिकानों से कई



हथियार, गोला बारूद और विस्फोटकों का जखीरा बरामद किया गया है। पाकिस्तानी सेना ने कहा कि आतंकवादियों के खाम्ते के लिए देशभर में अभियान चलाया जा रहा है। पाकिस्तान की सेना ने बयान में कहा कि पाकिस्तान के सुरक्षा बल राष्ट्र के

साथ कदम मिलाकर बलूचिस्तान की शांति, स्थिरता और प्रगति को नुकसान पहुंचाने के प्रयासों को विफल करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। गौरतलब है कि पाकिस्तान में हाल के महीनों में खैबर पख्तूनख्वा और बलूचिस्तान में आतंकी हमलों में बढ़ोतरी देखी गई है। एक दिन

पहले सेना ने कहा कि खैबर पख्तूनख्वा के उत्तरी वजीरिस्तान जिले के मीर अली इलाके में एक ऑपरेशन के दौरान पांच आतंकियों को मौत के घाट उतारा गया है। दिसंबर माह के शुरुआत में एक ही दिन में दो अलग-अलग आतंकी घटनाओं में 25 पाकिस्तानी जवानों की मौत हो गई थी, जिसमें डेरा इस्माइल खान में एक आतंकवादी हमला भी शामिल था। इस साल आतंकी हमलों में सेना में एक दिन में मरने वालों की यह सबसे बड़ी संख्या थी।

ठंड के मौसम में रात के वक्त चेहरे पर लगा लें ये 4 चीजें, लौट आएगा चेहरे का निखार, मिलेगा शानदार लुक



अगर आप एक चमकता हुआ चेहरा पाना चाहती हैं तो ये खबर आपके काम की है। हम देखते हैं कि वर्तमान समय में बढ़ते प्रदूषण, अत्यधिक पसीना, खराब खानपान और शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण लोगों को त्वचा संबंधी कई तरह की परेशानियां होने लगती हैं, स्किन प्रॉब्लम्स में सबसे ज्यादा पिंपल्स, दाग-धब्बे, झुर्रियां और झाइयां आम हो चुकी हैं। इसके कारण चेहरा बेरंग लगने लगता है।

स्किन केयर एक्सपर्ट्स की मानें तो त्वचा की देखभाल के जरिए त्वचा संबंधी इन समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। रात के समय घर पर बने कुछ फेस पैक लगाने से अपनी खूबसूरत और निखारी त्वचा वापस पाई जा सकती है।

चेहरे को



बाजार से नहीं घर पर बनाएं हेल्दी पाव भाजी



टेस्टी पाव भाजी खाना तो सबको अच्छा

लगता है। इसे आप बाहर तो खाते ही होंगे, अगर आप चाहें तो इसे घर पर भी बना सकते हैं। आइए आज आपको पाव भाजी बनाने की विधि सिखाते हैं-

सामग्री: बारीक कटी हरी शिमला मिर्च- 40 ग्राम, कटी गाजर- 40 ग्राम, कटी पत्ता गोभी- 40 ग्राम, कटी ताजा बीन्स- 40 ग्राम, कटा प्याज- 50 ग्राम, अदरक-लहसुन पेस्ट- 50 ग्राम, सफेद

मक्खन- 80 ग्राम, कटा अदरक- 5 ग्राम, हरे मटर- 50 ग्राम, नमक-स्वादानुसार, पाव भाजी मसाला- 2 टी-स्पून, कटी हरी मिर्च- 8, कटा हरा धनिया- 5 ग्राम, बारीक कटे टमाटर- 150 ग्राम, ताजा टोमैटो प्यूरि- 150 ग्राम, साबुत जीरा- 1 टी-स्पून, उबाल कर मैश किए गए आलू- 2, गोल कटे प्याज- 2, बटर 100 ग्राम, नींबू कटे- 4 नग।



बनाने की विधि

- पैन में बटर डालकर गरम करें
- जब बटर प्रयास करते हैं और इसके लिए हम अपने से जुड़ी हर चीज को सोच-समझकर चुनते हैं। हमें क्या खाना है, कब खाना है, एक्सरसाइज और अन्य कई चीजों को लेकर हम चिंतित रहते हैं ताकि अपने स्वास्थ्य को बनाए रखें। हालांकि क्या आपने कभी किचन की तरफ रुख किया है और सोचा है कि आप जिन खाना पकाते हैं, क्या वह आपके लिए सही है। आज हम आपके खाना पकाने के बारे में बताते जा रहे हैं क्योंकि इनमें पका खाना स्वादिष्ट भी। आइए जानते हैं मिट्टी के बरतनों में खाना पकाने से क्या फायदे होते हैं।

- एक मिनट भूने के बाद इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर इसे अच्छी तरह भून लें
- जब पेस्ट हल्का भूरा हो जाए तो इसमें मिर्च पाउडर, धनिया और सारी हरी सब्जियां डालकर अच्छी मिलाते हुए पकाएं
- 10 मिनट तक पकाने के बाद इसमें टोमैटो प्यूरि और कटे टमाटर डालें
- 7-8 मिनट तक ढक कर पकाएं
- जब टमाटर नरम पड़ जाए तो इसमें पाव भाजी मसाला, नमक

स्वस्थ और फिट रहने के लिए हम बहुत से

Happy 2024 New Year

Cheers to another year of crazy adventures, unforgettable memories, and endless laughter with you, my dear friend. Happy New Year!

संजीव श्रीवास्तव सम्पादक-आवाज प्लस

अमित त्यागी प्रबन्ध सम्पादक

Happy 2024 New Year

Cheers to another year of crazy adventures, unforgettable memories, and endless laughter with you, my dear friend. Happy New Year!

आवाज प्लस समाज में प्रभावी आवाज

Happy 2024 New Year

Cheers to another year of crazy adventures, unforgettable memories, and endless laughter with you, my dear friend. Happy New Year!

महात्मा लोचन दास उच्च माध्यमिक विद्यालय अंबाह, मुरेना, मध्य प्रदेश

डी के तिवारी प्राचार्य

रामसेवक शर्मा प्रधानाध्यापक

2024 आय सभी क्षेत्रवासियों को... 2024

नव वर्ष, मकर संक्रांति गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

रामचरन भाष्कर मो. : 9005407219

रेनू भारती पत्नी-रामचरन भाष्कर सदस्य : जिला पंचायत, लखनऊ सदस्य : जिला कार्ययोजना समिति, लखनऊ Email : ramcharanbhaskar8473@gmail.com निवास-नौबस्ता सालेहनगर, माल, लखनऊ कार्यालय : जिकट प्रा.विद्यालय-नौबस्ता सालेहनगर, माल, लखनऊ

समस्त देशवासियों को नव वर्ष की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

आय सभी को नव वर्ष 2024 की हार्दिक शुभकामनाएं तथा साथ साथ सभी के जीवन में सुख, समृद्धि और खुशहाली आए

2024 HAPPY NEW YEAR

प्रा.प्रधान श्रीमती ममता रावत

निधिलेश कुमार प्रधान प्रतिनिधि

समस्त देशवासियों को नव वर्ष 2024 की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

आशीष गांधी (M.A. (B.Ed.) और समाजसेवी) प्रधान प्रतिनिधि

प्रबन्ध कार्यकारिणी समिति

हिन्दी दैनिक समाचार पत्र आवाज प्लस समाज में प्रभावी आवाज

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक व मुद्रक संजीव श्रीवास्तव द्वारा एफ एफ 01, बसत बिहार कालोनी, दुबगा, लखनऊ- 226003 (उ०प्र०) भारत से मुद्रित व अमर उजाला पब्लिकेशन लिमिटेड, बी 5, अमौसी इंडस्ट्रियल एरिया, कानपुर रोड, लखनऊ, उत्तर प्रदेश से प्रकाशित।

सम्पादक - संजीव श्रीवास्तव

हिन्दी दैनिक आवाज प्लस में प्रकाशित किसी भी प्रकाशित सामग्री से संपादकीय सहमति अनिवार्य नहीं। आवाज प्लस से संबंधित किसी भी प्रकार का विवादों का न्यायिक क्षेत्र सिर्फ लखनऊ न्यायालय की मान्य होगा।

प्रबन्ध कार्यकारिणी समिति प्रभारी - अमित त्यागी प्रशासनिक प्रभारी - अभिषेक सिंह कार्यकारिणी सम्पादक - सुदीप द्विवेदी सह सम्पादक - अलतमश खान प्रबन्ध निदेशक - नितेश सिंह राठौर विधि सलाहकार - रोशन खत्री

प्रशासनिक कार्यालय आवाज प्लस मीडिया हाउस 256 बी, एलडीए कॉलोनी कालोनी, लखनऊ 226012 उत्तर प्रदेश (भारत) संपर्क नंबर - 8009927772

Push ups की ये कॉमन गलतियां जो बिगाड़ती हैं आपके कंधों का posture

आपको नहीं पता कि आप अपना एक्सरसाइज के कितनी गलतियां करती हैं। जिनकी वजह से आपकी बाँड़ी का पोस्चर भी बिगाड़ जाता है। Push ups एक ऐसी एक्सरसाइज है जिसके अनगिनत फायदों से इनकार नहीं किया जा सकता। कई रिसर्च में ये बात सामने आयी है कि push ups आपकी body की कई मसलस को टारगेट करता है। इसके लिए ना तो आपको किसी मशीन की जरूरत पड़ती है ना ही किसी dumbbell और barbell की। ये एक ऐसी एक्सरसाइज जिसे आप कहीं भी और किसी भी समय कर सकती हैं। Expert भी इस बात को मानते हैं कि ये एक ऐसी एक्सरसाइज है जो आपके core को भी टारगेट करती है। यानिकी जब आप इस एक्सरसाइज को करती हैं तो ये आपके stomach पर भी अच्छा असर करती है। Push ups करते समय आप कई बार ऐसी गलतियां करती हैं जिनकी तरफ आपको ध्यान नहीं जाता है। जिसकी वजह से आपके push ups wrong पोस्चर बनाते हैं। तो कहीं आप भी तो ये गलतियां नहीं कर रही? तो आज ही अपनी push ups एक्सरसाइज को सुधारिये।

हथों का floor पर ठीक से न रखना

जब भी आप push ups की एक्सरसाइज करती हैं, तो कई बार शायद आप अपने हाथों को ठीक से फ्लोर पर जमाकर नहीं रखती हैं। जिसकी वजह से आपकी ग्रिपिंग और बैलेंस ठीक से नहीं बनता है। जोकि पूरी तरह से गलत है। Push ups करते समय आपको अपनी उंगलियों और हथेलियों को फैलाकर फ्लोर पर रखना है। आपको अपनी उंगलियों से ज्यादा

आपको अपने shoulders पर किसी भी तरह का stress नहीं डालना है। आपको अपनी elbow और biceps, triceps को भी रोस्ट करना है। जिससे आपके शॉल्डर बिलकुल टेंशन फ्री रहे। Hips को ठीक से balance न करना Hips को ठीक से balance ना करना भी एक कॉमन गलती है जिसे अक्सर आप

करती हैं। आप push ups करते वक्त अपने hips को फ्लोर के नीचे की तरफ रखती हैं और जब भी आप उपर नीचे movement करती हैं तो ये नीचे की तरफ ज्यादा होते हैं। Hips को ठीक से बैलेंस ना करने से ये आपकी lower back पर ज्यादा

ज्यादा प्लोर का सपोर्ट लेना है। उसके बाद आपको अपनी उंगलियों और हथेली से प्लोर की तरफ दबाकर रखना है जिससे प्लोर पर प्रेशर पड़े। इसके बाद आपको प्लोर का उल्टा प्रेशर मिलेगा। आपको हल्के-हल्के अपने हथेलियों से नीचे जाते समय प्रेशर करना है और उपर आते वक्त हल्का प्रेशर करना है।



दबाव डालता है। जिसकी वजह से आपको कई बार कमर में दर्द विकट हो जाती है। इसलिए आपको हमेशा push ups करते वक्त अपने हिप्स को बैलेंस करके

Hips को ठीक से balance न करना

Hips को ठीक से balance ना करना भी एक कॉमन गलती है जिसे अक्सर आप करते हैं। आप push ups करते वक्त अपने hips को फ्लोर के नीचे की तरफ रखती हैं और जब भी आप उपर नीचे movement करती हैं तो ये नीचे की तरफ ज्यादा होते हैं। Hips को ठीक से बैलेंस ना करने से ये आपकी lower back पर ज्यादा



आपकी गर्दन पर दबाव पड़ता है। इसकी वजह से आपको गर्दन दर्द की शिकायत हो सकती है। हमेशा push ups करते वक्त आपको ध्यान रखना है कि आपका चेहरा फ्लोर से ना छूए बल्कि आपकी चेस्ट फ्लोर से touch होनी चाहिए।

कंधों को जकड़ कर रखना

Push ups करते वक्त कई महिलाओं की elbow उनके कंधों की तरफ बाहर रहती हैं। जो उनके कंधों पर अत्यधिक दबाव डालता है। Push ups करने का ये तरीका पूरी तरह से गलत है। आपको push ups करते वक्त ध्यान रखना है कि आपके हाथ आपके rib cage की तरफ रहें ना कि कंधों की तरफ। नीचे आते वक्त आपके shoulder blades सिक्कड़ जायेंगे जिन्हें retract कहा जाता है और उपर आते वक्त वो एकदम फैल जायेंगे। यानिकी आपको अपनी बाँड़ी को पूरा उपर लाना है जिससे आपके shoulder blade पूरी



रखना है। ताकि आप इस कमर के दर्द से बच सकें। गर्दन को जकड़े रखना सबसे बड़ी और कॉमन गलतियां आप करते वक्त करती हैं। आपको ये पता ही नहीं होता कि इस एक्सरसाइज को करते वक्त गर्दन को कैसे रखना है। आप जब भी कोई एक्सरसाइज करती तब आप हमेशा अपने आप को देखती हैं कि आप कैसे एक्सरसाइज कर रही हैं? और यही चीज आप push ups करते वक्त भी करती हैं। आप इसे करते वक्त अपनी गर्दन को नीचे की तरफ रखती हैं और नीचे की तरफ movement करते हुए आप अपने Face को नीचे की तरफ भी रखती हैं जिससे

कंधों को जकड़ कर रखना

Push ups करते वक्त कई महिलाओं की elbow उनके कंधों की तरफ बाहर रहती हैं। जो उनके कंधों पर अत्यधिक दबाव डालता है। Push ups करने का ये तरीका पूरी तरह से गलत है। आपको push ups करते वक्त ध्यान रखना है कि आपके हाथ आपके rib cage की तरफ रहें ना कि कंधों की तरफ। नीचे आते वक्त आपके shoulder blades सिक्कड़ जायेंगे जिन्हें retract कहा जाता है और उपर आते वक्त वो एकदम फैल जायेंगे। यानिकी आपको अपनी बाँड़ी को पूरा उपर लाना है जिससे आपके shoulder blade पूरी



प्रबन्ध निदेशक भवानी सिंह खगारोट
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



धीरज गिहार
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं

ज्ञान प्रकाश सिंह
 वरिष्ठ भाजपा नेता जौनपुर



नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं

गणतंत्र दिवस
 हार्दिक शुभकामनाएं



अनुज सिंह - बजरंगा सेवा दल
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



सुनील कुमार मिश्रा, एडवोकेट
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



निवेश सिंह राठौर की
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



बुद्धि राम सिंह, लखनऊ
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



आशीष श्रीवास्तव
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



शिवम सिंह (सर्किल 9, लेसा)
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर दिनेश प्रजापति
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर सुभाष मौर्या
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर रंजीत चौधरी
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर रमेश सिंह
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर बाल कृष्ण
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर सुरेश यादव
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर मनोज पुष्कर
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर अमित सिंह
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर सुनील कपूर
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर अरूण कुमार
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर विवेक पटेल
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर हिंमाशु शेखर
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर यदुनाथ राम
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर सुबोध यादव
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर खालिद सिददकी
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर राम अचल
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर अंकुश मिश्रा
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर शैलेन्द्र धूसिया
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर एस. एन. पटेल
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर मनोज जयसवाल
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर अजय कन्नोजिया
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर विकास मिश्रा
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर प्रभा शंकर तिवारी
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर शंभू नाथ
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



मुख्य अभियंता (वाणिज्यिक प्रथम) विवेक श्रीवास्तव
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर नवीन गौतम
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर घनश्याम सरोज
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



वाणिज्यिक निदेशक योगेश कुमार
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर योगेश कुमार यादव
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



इंजीनियर सूरज वर्मा
 की तरफ से आप सभी को

2024

नव वर्ष की
 हार्दिक शुभकामनाएं



Happy New Year
आप सभी देशवासियों को
नव वर्ष
की हार्दिक शुभकामनाएं
यह नववर्ष सभी के जीवन में उत्साह,
उमंग व नई ऊर्जा का संचार करे।



अभिषेक कुमार निर्मल सैनी निखिल मिश्रा विकास सैनी प्रशांत अवस्थी रुद्र प्रताप सिंह

अंग्रेजी नव वर्ष
आप सभी के जीवन में
सुख समृद्धि और खुशियां लाएँ
जिससे इस नए उत्साह और संकल्प के साथ
स्वस्थ विधानसभा के विकास में
अपनी भूमिका निभा सकें।
आप सभी को नववर्ष
2024
की हार्दिक शुभकामनाएं
प्रमोद कुमार सिन्हा (कृशवाहा)
विधायक, रक्सौल



राष्ट्र हित उद्योग हित मजदूर हित
उत्तर प्रदेश बिजली मजदूर संगठन परिवार की ओर से
सम्मानित उपभोक्ताओं एवं समस्त बिजली कर्मियों को
नव वर्ष, बसन्त पंचमी एवं गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं व बधाई।
'बचाकर जलायें। चुकाकर जलायें। राष्ट्रहित में बिजली बचायें'।
उपभोक्ता हेल्पलाइन नं.- 1912 अग्रांचल वितरण निगम कम्प्लेज वाट्सएप नं.-8010924203



सुहेल आबिद
प्रेस कानूनी
नं.- 8960119000

सुमित श्रीवास्तव
प्रेस कानूनी
नं.- 9453565656

शशि प्रकाश कटियार राजेश कर्नाजिया प्रदीप वर्मा निरतिन शुक्ला अजय मिश्रा हिमांशु श्रीवास्तव

पूर्वांचल
हॉस्पिटल
दामा, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सेन्टर एण्ड मैटरनिटी केयर
नव वर्ष 2024 एवं मकर संक्रान्ति
की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

चुषिचार्य-
• अल्पासाउण्ड • डिजिटल एक्स-रे • खून जाँच • ई.सी.जी.
• फिजियोथेरेपी • ऑपरेशन की सुविधा सब एक छत के नीचे

डॉ० राघवेंद्र प्रताप सिंह
हड्डी, जोड़ रोग विशेषज्ञ एवं वरिष्ठ सर्जन
M.B.B.S., M.S. (Ortho) F.I.A.S.

डॉ० पल्लवी सिंह
स्त्री, प्रसूति रोग विशेषज्ञ एवं वरिष्ठ सर्जन
M.B.B.S., M.S. (Obs & Gynae)



श्री सुखविंदर सिंह सुक्खू
माननीय मुख्यमंत्री, हि.प्र.

श्री मुकेश अग्निहोत्री
माननीय उप मुख्यमंत्री, हि.प्र.

संजय स्तन
माननीय विधायक, ज्वालामुखी

नववर्ष
की समस्त प्रदेशवासियों को
हार्दिक शुभकामनाएं

सभी बीकानेरवासियों को
अंग्रेजी नववर्ष 2024
की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं
Krishna Hotel & Restaurant
CAPTAIN'S
BAR & RESTRO
M: 8344028888, 8233662025
हेप्पी सुधार श्याम प्रताप सिंह
Maa Parvati Complex, Opp. Side of Bikaner Railway Station, Bikaner

सभी बीकानेरवासियों को
नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं
श्री नंद गौ सेवा समिति, बीकानेर

लोकसभा क्षेत्र-दौसा
नव वर्ष की हार्दिक
शुभकामनाएं
नरेश मीणा
मो. 9414000666, 9351033058

समस्त हरियाणा प्रदेश एवं
पुडुची हल्का वासियों को
2024
नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।
विकास किया है, विकास करेंगे।
सतपाल जाम्वा
संजोजक - जिला स्वच्छता अभियान, पुण्डरी।

आप सभी को अंग्रेजी नववर्ष 2024
की हार्दिक
बधाई एवं शुभकामनाएं
बसन्त कुमार धौडा (लाल जी)
प्रायदी छवलापर, मो. 9784507474
भैरव पान पैलेस, जस्सुसर गेट के बाहर

अंग्रेजी नववर्ष
की आप सभी को
हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं
बीते कल से सीखो,
आज के लिए जिओ
और आने वाले कल
से आशा रखो।
रामदयाल गोदारा
पूर्व सचिव, कनिश्चपुर
कृष्ण कुमार गोदारा
NSUI, जिलाध्यक्ष

सभी बीकानेरवासियों को
अंग्रेजी नववर्ष 2024
सुमित गोदारा की
हार्दिक बधाई
एवं शुभकामनाएं
मनोज सुधार, नवीन सुधार, कार्तिक सुधार, महेश सुधार, देवकिशन सुधार, हरीश सुधार

2024
HAPPY
NEW YEAR
देवेन्द्र पारीक (व्यवसायी)

एसीडी सिविल नगर उद्योग व्यापार मण्डल
नववर्ष, मकर संक्रान्ति
एवं
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं
सुधीर सिंह

सभी क्षेत्रवासियों को
नव वर्ष 2024
मकर संक्रान्ति
लोहड़ी पर्व
की हार्दिक शुभकामनाएं
लोहड़ी पर्व की हार्दिक
शुभकामनाएं

नववर्ष-2024 की सभी क्षेत्रवासियों
को हार्दिक शुभकामनाएं!
हर्ष कनवाल
• पूर्व आम प्रधान खत्याड़ी,
• पूर्व निदेशक, डीसीटी अल्मोड़ा
• पूर्व सदस्य, कांग्रेस कमेटी उत्तराखंड

नूतन वर्ष-2024 की सभी
जनपदवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं!
अमरनाथ सिंह रजवार
जनपद महामंत्री
उत्तरांचल मिनिस्ट्रीयल फेडरेशन आफ सर्विलेज
एसोसिएशन, उत्तराखंड
जनपद शाखा - अल्मोड़ा

सभी को नववर्ष-2024 की
हार्दिक शुभकामनाएं!
डीके जोशी
जिला अध्यक्ष
डिप्लोमा फार्मासिस्ट एसोसिएशन
जनपद - अल्मोड़ा

पंचायती राज विभाग - फतेहपुर
नव वर्ष
की हार्दिक बधाई एवं
शुभकामनाएं!
2024
अभिषेक वाजपेयी
सुनीत द्विवेदी

2024
नए साल
दीपक यादव प्रदेश अध्यक्ष
सुपुलन किराना उत्तर प्रदेश संघक

नववर्ष की ढेरों
शुभकामनाएं

समस्त देशवासियों को
नव वर्ष 2024
मकर संक्रान्ति
लोहड़ी पर्व
की हार्दिक बधाई एवं
शुभकामनाएं

नववर्ष-2024 की क्षेत्र, जिला एवं
प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं!
मोहनी कनवाल
• भाजपा महिला मोर्चा प्रभारी, रानीखेत
• उत्तराखंड प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य, भाजपा
• विभाग संयोजिका, कुमायूँ संभाग, भाजपा
• पार्षद, भाजपा अल्मोड़ा
• पूर्व जिला पंचायत सदस्य, खत्याड़ी (अल्मोड़ा)

सभी क्षेत्रवासियों को
नव वर्ष 2024
लोहड़ी पर्व की हार्दिक
शुभकामनाएं

सभी मित्रों को नूतन वर्ष 2024 की
हार्दिक शुभकामनाएं!
प्रो. जगत सिंह बिष्ट
निदेशक, शोध एवं प्रसार,
सोहन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा

सभी क्षेत्रवासियों को
नव वर्ष 2024
लोहड़ी पर्व
की हार्दिक शुभकामनाएं
देवेंद्र सिंह रावत एडवोकेट
पूर्व जिला डिप्टी कमिश्नर एवं एडवोकेट, सुल्तानपुर

सभी प्रदेशवासियों को नववर्ष-2024
की हार्दिक शुभकामनाएं!
पुष्कर सिंह भेसोड़ा
मण्डलीय अध्यक्ष
एग्रीकल्चरल मिनिस्ट्रीयल आधिकार्य एसोसिएशन,
उत्तराखंड
मंडल शाखा- कुमायूँ मंडल मैनीताल

नववर्ष-2024 की जिला एवं
प्रदेशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं!
भूपेंद्र सिंह भोज 'गड्डू'
अध्यक्ष
जिला कांग्रेस कमेटी, अल्मोड़ा

आप सभी को
नववर्ष 2024
एवं
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक
शुभकामनाएं
मा. वनिता आजाद अंसारी
मो. सहाम हुसैन

प्रदेश के सभी शिक्षक साथियों की
नव वर्ष व मकर संक्रान्ति
की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं
रमेश सिंह
प्रदेश अध्यक्ष
उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ (सेवारत)

Happy New Year
2024
कुमार नरेन्द्र
ग्राम पंचायत अधिकारी
जनपद-जौनपुर

फालोदी जिले के
समस्त क्षेत्र वासियों को
2024
नववर्ष की
हार्दिक
शुभकामनाएं
प्रकाश छंगाणी

नव वर्ष एवं मकर संक्रान्ति
की हार्दिक शुभकामनाएं
ज्ञान प्रकाश सिंह
वरिष्ठ भाजपा नेता जौनपुर

समस्त देशवासियों को
नव वर्ष 2024
मकर संक्रान्ति
लोहड़ी पर्व
की हार्दिक बधाई एवं
शुभकामनाएं
नरेश कोशिक

व्यापारी सुरक्षा फोरम संस्थान (रजि.)
गौतमबुद्ध नगर की तरफ से
आप सभी क्षेत्रवासियों को
नववर्ष 2024
गणतंत्र दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं
विकास जोषियार अमित जोषियार

नव वर्ष एवं मकर संक्रान्ति
की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं
अर्चना सिंह
जिलाध्यक्ष
प्राथमिक शिक्षक संघ महिला प्रकोष्ठ, जौनपुर

नव वर्ष एवं मकर संक्रान्ति
की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं
अर्चना सिंह
जिलाध्यक्ष
प्राथमिक शिक्षक संघ महिला प्रकोष्ठ, जौनपुर