



शर्मा हार्डवेयर
**SHARMA
HARDWARE**
Sharma Gali, SJ Road
Athgaon, Guwahati-01
98648-02947
70025-06581

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 200 | गुवाहाटी | रविवार, 12 फरवरी, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

कंचनजंघा एक्स. से करोड़ों रु
का सोना जब्त, तीन गिरफ्तार

पेज 3

नई कर प्रणाली से मध्य वर्ग को
होगा फायदा : सीतारमण

पेज 4

दीनदयाल उपाध्याय के सपनों को साकार
कर रही सरकार : योगी

पेज 5

हज की नई पॉलिसी जारी, आवेदन के लिए
एक महीने का समय-हाजिरियों के...

पेज 8

पूर्वाञ्चल केशरी
(असमिया दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94360 14771, 97070 14774

S.S.
Traders
Suppliers in : All kinds of Door
Fittings Modular Kitchen
& Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dona Planet
ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
विद्या सबसे अनमोल धन है;
इसके आने मात्र से ही सिर्फ
अपना ही नहीं अपितु पूरे समाज
का कल्याण होता है।
इश्वर चंद्र विद्यासागर

न्यूज गैलरी
उज्जैन में महाशिवरात्रि
पर प्रज्वलित होंगे
21 लाख दीये

भोपाल (हि.स.)। मुख्यमंत्री
शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि
उज्जैन में 18 फरवरी को
महाशिवरात्रि का पर्व दीपावली
की तरह मनाया जाएगा। श्री
महाकाल महालोक का स्वरूप
देश सहित सम्पूर्ण विश्व में चर्चा
का विषय है। महाशिवरात्रि पर
अर्वातिकावासी 21 लाख दीप
प्रज्वलित कर महाकाल के प्रति
अपनी प्रतिबद्धता प्रकट करेंगे।
समाज और शासन की सहभागिता
से यह अमृतपूर्व आयोजन संभव
होगा। मुख्यमंत्री चौहान शनिवार
को अपने निवास पर उज्जैन में
18 फरवरी -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

तुर्की भूकंप में एक
भारतीय नागरिक
की हुई मौत

अंकारा। मलत्या के एक होटल
के मलबे से शनिवार को एक
भारतीय नागरिक का शव बरामद
किया गया। तुर्की में भारतीय
दूतावास ने बताया कि विजय
कुमार के रूप में पहचाने जाने वाले
एक भारतीय नागरिक का शव
तुर्की में कई भूकंपों के आने के
कुछ दिनों बाद मिला था। तुर्की
में भारतीय राजदूत वीरेंद्र पॉल ने
शनिवार को कहा कि वर्तमान में
तुर्की में लगभग 3,000 भारतीय
मौजूद हैं। -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

विद्यार्थियों को स्मार्ट बनाने के लिए पुकार रहा गोयनका पब्लिक स्कूल

गुवाहाटी। गोयनका पब्लिक स्कूल
(जीपीएस) लक्ष्मणगढ़, सोकर (राजस्थान)
के ग्रुप कैंपन राजेश मोहन (रियरड भारतीय
वायु सेना) और डाक्टर राजेश आचार्य,
समन्वयक आज विकसित भारत समाचार
कार्यालय पहुंचे और विकसित भारत समाचार
के संपादक रंजेश शर्मा से मुलाकात की और
उनसे स्कूल में विद्यार्थियों को स्कूल में
भिजवाने का अनुरोध किया। संपादक श्री
शर्मा ने कहा कि विद्यार्थियों को समुचित
शिक्षा उपलब्ध कराना पुनीत कार्य है। इसमें
वे उनका यथासंभव सहयोग करेंगे। यहां पर
उल्लेखनीय है कि गोयनका पब्लिक स्कूल,
लक्ष्मणगढ़, सोकर के प्रिंसिपल कैंपन राजेश
मोहन और डाक्टर राजेश आचार्य बीते बुधवार



से 12 तक के एडमिशन के सिलसिले में
असम दौर पर हैं। वे 12 फरवरी तक गुवाहाटी
में रहेंगे। उन्होंने बताया कि बताया कि वे
स्वयं अपनी स्कूल की प्रशिक्षित टीम व
सदस्यों के साथ दौर पर हैं और इस दौरान
गोयनका पब्लिक स्कूल में अध्ययन कर रहे
असम व आसपास के क्षेत्रों के छात्रों के
परिजनों से व्यक्तिगत रूप से मुलाकात करेंगे।
इसके साथ ही आगामी 12 फरवरी तक
आसपास विभिन्न स्थानों पर छात्र-छात्राओं
के लिए करियर काउंसलिंग एवं स्पोर्ट
एडमिशन के कैंप भी आयोजित किए जाएंगे।
गोयनका पब्लिक स्कूल, लक्ष्मणगढ़, केंद्रीय
माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, नई दिल्ली से संबद्धता
प्राप्त प्राथमिक स्तर -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

भारत जितना मोदी-भागवत का
उतना ही हमारा : जमीयत चीफ

नई दिल्ली। जमीयत उलेमा-
ए-हिंद के चीफ महमूद मदननी
ने कहा है कि भाजपा और
आरएसएस से हमारा कोई
धार्मिक मतभेद नहीं है, बल्कि
वैचारिक मतभेद है। दिल्ली के
रामलीला मैदान में शनिवार को
जमीयत के 34वें अधिवेशन
में उन्होंने कहा कि भारत जितना
मोदी और भागवत का है, उतना
ही मदननी का भी है। जमीयत
चीफ ने कहा कि हम
आरएसएस और उसके सर संघ चालक को न्योता देते हैं।
आइए, आपसी भेदभाव और दुश्मनी को भूलकर एक



दूसरे को गले लगाएं और देश
को दुनिया का सबसे
शक्तिशाली मुल्क बनाएं। हमें
सनातन धर्म से कोई शिकायत
नहीं है, आपको भी इस्लाम
से कोई शिकायत नहीं होनी
चाहिए। जमीयत चीफ ने
कहा कि हमारी नजर में हिंदू
और मुसलमान बराबर हैं। हम
ईसान के बीच कोई फर्क नहीं
करते हैं। जमीयत की पॉलिसी
रही है कि भारत के तमाम
शहरी बराबर हैं, इनके बीच भेदभाव नहीं होना चाहिए।
मदननी ने कहा कि यह भूमि मुसलमानों -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

कांग्रेस-लेफ्ट के गठबंधन पर पीएम मोदी का हमला, कहा- केरल में कुश्ती, त्रिपुरा में दोस्ती

अगरतला। त्रिपुरा में विधानसभा चुनाव प्रचार
अपने अंतिम दौर में है और प्रधानमंत्री नरेंद्र
मोदी ने यहां आज शनिवार को चुनावी जनसभा
का आगाज किया। पीएम मोदी ने अपनी दूसरी
रैली में गोमती में विपक्षी दलों पर जमकर हमला
किया तो भारतीय जनता पार्टी के शासन की
जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा कि लेफ्ट और
कांग्रेस शासन ने युवाओं और महिलाओं के
सपने चूर-चूर कर दिए थे। पिछले 5 साल में
हमने 3 लाख घरों को पक्का मकान दिए हैं,
हम फिर आए तो और लोगों को पक्के घर देंगे।
गोमती जिले के राधाकिशोरपुर में अपनी चुनावी
रैली में पीएम मोदी ने कहा कि आपका रिकॉर्ड
संख्या में यहां आना भाजपा सरकार की वापसी
का एलान कर रहा है। उन्होंने आगे कहा कि
आपकी संख्या देख हमारे विरोधियों की तो
नौद ही खराब हो जाएगी। आज पूरा त्रिपुरा कह
रहा है- एक ही नारा, एक ही जयघोष फिर एक
बार-भाजपा सरकार। उन्होंने त्रिपुरा में कांग्रेस
और वाम दलों के गठबंधन पर हमला करते हुए
कहा कि कांग्रेस और वाम दल केरल में आपस
में कुश्ती लड़ रहे हैं जबकि त्रिपुरा में दोस्ती कर
रहे हैं। गोमती के राधाकिशोरपुर में पीएम मोदी
ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि
आप इतनी दूर-दूर से एनडीए और भाजपा को
आशीर्वाद देने आए हैं। उमंग और उत्साह से
भरा यह मैदान बता रहा है कि चुनाव के नतीजे
क्या होने वाले हैं। वामपंथी के दौर का जिक्र
करते हुए उन्होंने कहा कि आपने वामपंथियों



को हटाया तो उसका नतीजा भी आपके सामने
है। आज त्रिपुरा को मुफ्त राशन मिल रहा है,
पूरा राशन मिल रहा है। इससे अगर सबसे ज्यादा
फायदा किसी को हुआ है तो मेरी माताओं-
बहनों को हुआ है। उन्होंने कहा कि त्रिपुरा के
गरीब, जनजातीय समुदाय, महिलाओं और
युवाओं के सपने लेफ्ट और कांग्रेस शासन ने
चूर-चूर कर दिए थे। उन्होंने लोगों को त्रिपुरा
छोड़ कर जाने को मजबूर कर दिया था।
बिजली-पानी पाना भी लोहे के चने चबाने जैसा
था। त्रिपुरा के लोगों को पक्के घर देने का वादा

करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि हमने तीन
लाख गरीब परिवारों को पक्के घर दिए हैं। मैं
आज आपसे एक वादा करता हूँ कि जिस भी
गरीब को अब तक पक्का घर नहीं मिला है
उन्हें भी भाजपा सरकार बनने के बाद घर देने
का काम तेजी से आगे बढ़ाया जाएगा। गोमती
जिले के बारे में पीएम मोदी ने कहा कि यहां
गोमती जिले के 40 हजार से अधिक किसानों
के खातों में 80 करोड़ रुपए से अधिक पैसा
भेजा गया है और इसके बीच में कोई कट नहीं,
कोई चंदा नहीं। डायरेक्ट किसानों के बैंक खाते

में यह पैसा पहुंचा है। उन्होंने कहा कि 9 साल
पहले कांग्रेस और सीपीएम वाले जब दिल्ली
में एक साथ सरकार चलाते थे तब आदिवासी
क्षेत्रों के विकास के लिए 25 हजार करोड़ रुपए
का बजट था और आज यह बजट बढ़ कर 1
लाख करोड़ रुपए से ज्यादा हो चुका है। वर्तमान
भाजपा सरकार की तारीफ करते हुए पीएम मोदी
ने कहा कि यह भी हमारी ही सरकार है जिसने
सामाजिक भत्ते को 500 रुपए से बढ़ा कर 2
हजार रुपए किया है। पहली बार हम अपनी
बहनों के लिए विशेष बचत योजना लेकर आए
हैं। महिला सम्मान बचत पत्र से महिलाएं 2
लाख रुपए तक की बचत कर सकती हैं। उन्होंने
कहा कि कांग्रेस और वाम ने लोगों को गरीब
और गरीब बनाया। उन्होंने गरीबों के लिए अनंत
स्तोत्र बनाए लेकिन कभी उनके दर्द को
महसूस तक नहीं किया। पीएम मोदी ने राज्य में
शांति व्यवस्था का जिक्र करते हुए कहा त्रिपुरा
में आज शांति है तो यहां के युवाओं के लिए
रोजगार के अवसर भी बढ़ रहे हैं। अपनी संस्कृति
को हीन भावना से देखने वाले लेफ्ट और कांग्रेस
वालों ने ना तो अतीत में कुछ किया और ना ही
आगे कोई संभावना है। इससे पहले पीएम मोदी
ने आमबासा में अपनी पहली रैली में त्रिपुरा में
कांग्रेस- मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी
(सीपीएम) गठबंधन पर निशाना साधते हुए
कहा कि कुशासन के पुराने खिलाड़ियों ने हाथ
मिला लिए हैं। पीएम मोदी ने क्षेत्रीय पार्टी टिपरा
मोथा पर भी परोक्ष हमला -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

फाइव स्टार मेघालय के वादे के साथ
कांग्रेस का चुनावी घोषणापत्र जारी



शिलांग (हि.स.)।
मेघालय कांग्रेस ने
शनिवार को अपना
चुनावी घोषणापत्र
जारी किया। पार्टी के
केंद्रीय नेता और पूर्व
केंद्रीय मंत्री जयराम
रमेश ने राज्य के
नेताओं के साथ फाइव स्टार मेघालय के वादे के साथ घोषणापत्र जारी
किया। घोषणापत्र जारी होने के बाद पत्रकारों से बात करते हुए अखिल
भारतीय कांग्रेस कमेटी के वरिष्ठ नेता जयराम रमेश ने कहा कि उन्होंने
पहाड़ी राज्य में पांच सितारा मेघालय बनाने के लिए पांच वादे किए हैं।
जयराम ने कहा कि भाजपा मेघालय की सांस्कृतिक और स्वतंत्र पहचान
के लिए खतरा है। उन्होंने एमडीए (जिसमें एनडीए तथा नेडा-मेघालय
डेमोक्रेटिक अलायंस शामिल हैं) के सहयोगियों -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

नगालैंड विस चुनाव : सीएम रियो
राज्य के सबसे अमीर उम्मीदवार

कोहिमा (हि.स.)।
नगालैंड के मुख्यमंत्री
नेफयू रियो 46.95
करोड़ रुपए की संपत्ति
के मालिक हैं।
विधानसभा चुनाव के
लिए नामांकन करते
समय दिए गए
हलफनामे के हिसाब
से वह राज्य के सबसे
अमीर उम्मीदवार हैं।
मेशनल डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी (एनडीपीपी) ने
मुख्यमंत्री नेफयू रियो के नामांकन से जुड़े हलफनामे की जानकारी साझा
की है। हलफनामे के मुताबिक पिछले पांच -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर



कोहिमा (हि.स.)।
नगालैंड के मुख्यमंत्री
नेफयू रियो 46.95
करोड़ रुपए की संपत्ति
के मालिक हैं।
विधानसभा चुनाव के
लिए नामांकन करते
समय दिए गए
हलफनामे के हिसाब
से वह राज्य के सबसे
अमीर उम्मीदवार हैं।
मेशनल डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी (एनडीपीपी) ने
मुख्यमंत्री नेफयू रियो के नामांकन से जुड़े हलफनामे की जानकारी साझा
की है। हलफनामे के मुताबिक पिछले पांच -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

त्रिपुरा में गठबंधन की सरकार बनी तो आदिवासी
चेहरे को सौंपा जाएगा कमान : कांग्रेस

नई दिल्ली। त्रिपुरा
विधानसभा चुनाव को
अब पांच दिन ही बचे हैं।
16 फरवरी को यहां वोटिंग
है। इसके ठीक पहले
कांग्रेस और वामदल
गठबंधन ने बड़ा दांव चल
दिया है। कांग्रेस ने एलान
किया है कि राज्य में अगर
गठबंधन की सरकार बनती है तो आदिवासी चेहरे को ही
सूबे की कमान सौंपी जाएगी। कांग्रेस के महासचिव आर
वाम-कांग्रेस गठबंधन चुनाव जीतती है तो माकापा के
एक वरिष्ठ आदिवासी नेता त्रिपुरा के मुख्यमंत्री बनेंगे।



में भाजपा ने ऐतिहासिक जीत दर्ज की थी। भाजपा ने 25
साल से शासन कर रहे लेफ्ट-कांग्रेस को बेदखल किया
था। इस जीत के नायक रहे तत्कालीन भाजपा प्रदेश अध्यक्ष
बिन्तब देव को राज्य का -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

बता दें कि त्रिपुरा में जितेंद्र
चौधरी आदिवासी
समुदाय से आने वाले
सीपीआई (एम) के बड़े
नेताओं में से एक हैं।
चौधरी के नाम पर ही
सबसे ज्यादा चर्चा चल
रही है। त्रिपुरा में पिछली
बार यानी 2018 चुनाव

लेफ्टिनेंट जनरल कलिता ने किया जॉब रैली का उद्घाटन, कहा-
सेना और असम सरकार के बीच जल्द होगा एमओयू

गुवाहाटी। सेना के पूर्वी कमान प्रमुख लेफ्टिनेंट
जनरल आरपी कलिता ने शनिवार को कहा कि
पूर्व सैनिकों के कौशल प्रशिक्षण के लिए भारतीय
सेना और असम सरकार के बीच जल्द एक समझौता
होने की उम्मीद है। उन्होंने शहर के नारंगी सैन्य
स्टेशन में दो दिवसीय नौकरी रैली का उद्घाटन
किया और उम्मीद जताई कि कार्यक्रम के अंत तक
500 से 600 पूर्व सैन्यकर्मियों को रोजगार मिलेगा।
उन्होंने कहा कि पूर्व सैनिकों का कौशल विकास
बहुत महत्वपूर्ण है। हम पहले से ही इस संबंध में
असम सरकार के साथ बातचीत कर रहे हैं। असम
कौशल विकास मिशन (एसएसडीएम) के साथ एक
समझौता ज्ञान (एमओयू) जल्द ही हो सकता है।
उन्होंने यह भी कहा कि राज्य सरकार पहले ही



घोषणा कर चुकी है कि वह असम पुलिस के कर्मियों
को प्रशिक्षित करने के लिए अपनी बटालियनों में
पुलिस उपाधीक्षक रैंक के सेवानिवृत्त सैन्य
अधिकारियों को भर्ती करेगी। उन्होंने कहा कि
1,500 से 2,000 पूर्व सैनिकों ने रोजगार रैली में
भाग लिया है और दूरसंचार, बुनियादी ढांचा विकास
और जीवन बीमा जैसे विभिन्न क्षेत्रों के लगभग
30 कॉर्पोरेट घराने भी मौजूद हैं। लेफ्टिनेंट जनरल
कलिता ने आगे कहा कि हमें उम्मीद है कि इस
कार्यक्रम के माध्यम से 500-600 पूर्व सैनिकों को
प्लेसमेंट मिलेगा, जो पूर्वोत्तर के ऐसे सभी पूर्व
सैन्य कर्मियों के लिए खुला है। इससे पहले इस
अवसर पर एक बैठक को संबोधित करते हुए
लेफ्टिनेंट जनरल कलिता -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

ब्रिटेन में सेकेंड वर्ल्ड
वॉर का बम फटा

लंदन। इंग्लैंड के ग्रेट यारमाउथ में
शुक्रवार को एक सेकेंड वर्ल्ड वॉर
के समय का बम डिफ्यूज किए जाने
से पहले ही फट गया। घटना शाम
5 बजे के आस पास हुई। बम फटने
की आवाज लोगों को 15 मील यानी
24 किलोमीटर दूर तक सुनाई दी।
पुलिस के मुताबिक बम फटने से
किसी को भी चोट नहीं पहुंची, इलाके के सभी लोग सुरक्षित हैं। एरिया
कमांडर ने बताया कि विस्फोट के बाद कई घरों और कारों को खिड़कियां
चटक गईं और बिजुली की बाड़ें भी डैमेज हुई हैं। खबरों के मुताबिक दो गैस
पाइप लाइन के पास बम होने की सूचना मंगलवार को ही मिल गई थी। इसके
बाद बम के पास के 200 और 400 मीटर की -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर



अदाणी जैसे मामले से निपटने में
नियामक एजेंसियां सक्षम : वित्तमंत्री

नई दिल्ली। अदाणी समूह के वित्तीय कामकाज
पर एक अमेरिकी एजेंसी की रिपोर्ट के उपजे विवाद
को लेकर वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि
भारत की नियामक एजेंसियां पूरी तरह से परिपक्व
हैं और इस तरह के विवाद पर उनकी नजर है। वित्त
मंत्री की यह टिप्पणी तब आई है जब इस पूरे
विवाद को लेकर सोमवार को सुप्रीम कोर्ट में अहम
सुनवाई होनी है और बाजार की नियामक एजेंसी
सेबी की तरफ से अदाणी समूह के दूसरे पब्लिक
ऑफर (एफपीओ) के कुछ निवेशकों के अदाणी समूह
के साथ रिशतों की जांच को शुरुआत की गई है। सीतारमण
शनिवार को आरबीआई के निदेशक बोर्ड की बैठक के



बाद संवाददाता सम्मेलन में पूछे गए एक सवाल के जवाब
में अदाणी विवाद पर अपनी प्रतिक्रिया दी। सीतारमण से
पूछा गया था कि सुप्रीम कोर्ट में चल -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

जजों के ट्रांसफर का कोई
टाइमलाइन नहीं : रिजिजू

नई दिल्ली। न्यायाधीशों
के स्थानांतरण और
पदोन्नति में देरी पर सुप्रीम
कोर्ट की तरफ से सरकार
को कार्रवाई की चेतावनी
देने के एक हफ्ते बाद
कानून मंत्री किरेन रिजिजू
ने शुक्रवार को लोकसभा
में जवाब दिया। उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट के 10 न्यायाधीशों के स्थानांतरण
(ट्रांसफर) का प्रस्ताव प्रक्रिया के विभिन्न चरणों के तहत है। एक प्रश्न के
लिखित उत्तर में, मंत्री ने कहा कि उच्च न्यायालयों के न्यायाधीशों की नियुक्ति
और स्थानांतरण के लिए प्रक्रिया ज्ञान (एमओपी) में कोई समयेखा निर्धारित
नहीं की गई है। कानून मंत्री रिजिजू ने कहा कि -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर



नई दिल्ली। न्यायाधीशों
के स्थानांतरण और
पदोन्नति में देरी पर सुप्रीम
कोर्ट की तरफ से सरकार
को कार्रवाई की चेतावनी
देने के एक हफ्ते बाद
कानून मंत्री किरेन रिजिजू
ने शुक्रवार को लोकसभा
में जवाब दिया। उन्होंने कहा कि हाईकोर्ट के 10 न्यायाधीशों के स्थानांतरण
(ट्रांसफर) का प्रस्ताव प्रक्रिया के विभिन्न चरणों के तहत है। एक प्रश्न के
लिखित उत्तर में, मंत्री ने कहा कि उच्च न्यायालयों के न्यायाधीशों की नियुक्ति
और स्थानांतरण के लिए प्रक्रिया ज्ञान (एमओपी) में कोई समयेखा निर्धारित
नहीं की गई है। कानून मंत्री रिजिजू ने कहा कि -श्रेष्ठ पृष्ठ दो पर

नई कर प्रणाली से मध्य वर्ग को होगा फायदा : सीतारमण

- रिजर्व बैंक के निदेशक मंडल की केंद्रीय बोर्ड की बैठक में हिस्सा लिया

नई दिल्ली, (हि.स.)। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने केंद्रीय बजट 2023-24 के बाद शनिवार को भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के निदेशक मंडल की केंद्रीय बोर्ड की बैठक में हिस्सा लिया। बैठक में भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास भी उपस्थित रहे। सीतारमण ने कहा कि नई कर प्रणाली से मध्य वर्ग को फायदा होगा। उन्होंने कहा कि इस व्यवस्था को अपनाने से करदाताओं के हाथ में ज्यादा पैसा बचा रहेगा। नई दिल्ली में आयोजित आरबीआई के निदेशक मंडल की बैठक को संबोधित करने के बाद सीतारमण ने मीडिया से कहा कि सरकारी योजनाओं के जरिए लोगों को निवेश के लिए प्रोत्साहित करना जरूरी नहीं है। इसकी जगह लोगों को अपने निवेश के बारे में व्यक्तिगत स्तर पर निर्णय लेने का मौका दिया जाना चाहिए। वित्त मंत्री ने हिंडनबर्ग मामले में सुप्रीम कोर्ट की चिंता पर कहा कि भारत के नियामक बहुत अनुभवी हैं, वे हमेशा से तैयार हैं, इसलिए मैं इसे उन पर छोड़ देती हूँ। क्रिप्टोकॉरेंसी पर उन्होंने कहा कि इसमें तकनीक का ज्यादा रोल है। इसलिए हम सभी देशों से बात कर रहे हैं कि अगर क्रिप्टो को लेकर नियम लाना है तो क्या कोई मानक संचालन प्रक्रिया



का पालन कर सकते हैं, क्योंकि क्रिप्टो पर एक अकेला देश कुछ नहीं कर सकता। इस मुद्दे पर जी 20 देशों के साथ भी चर्चा जारी है। बैठक में आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास ने अपने संबोधन में कहा कि जब से रूस-यूक्रेन युद्ध

शुरू हुआ है, तब से कच्चे तेल के दाम बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि कच्चे तेल के दाम में गिरावट आ सकती है। शक्तिकांत दास ने कहा कि मुद्रास्फीति का 5.3 फीसदी रहने का अनुमान है। उन्होंने कहा कि मौजूदा वक्त में

स्थिति वैसी नहीं है, जैसे छह महीने पहले थी, रिस्क समान रूप से संतुलित है। बैठक में वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी के साथ वित्त सचिव भी उपस्थित रहे।

विवाद के बीच राज्यपाल से मिले प्रदेश भाजपा अध्यक्ष, कहा- हर किसी के काम करने का तरीका अलग



कोलकाता, (हि.स.)। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी से मधुर संबंधों की वजह से प्रदेश भाजपा के निशाने पर रहे नवनिर्वाचित राज्यपाल डॉक्टर सीबी आनंद बोस से बालुरघाट से सांसद सुकांत मजूमदार ने मुलाकात की है। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष मजूमदार ने उनसे करीब दो घंटे तक बैठक की जिसके बाद बाहर निकल कर उन्होंने राज्यपाल की सराहना की है। मजूमदार ने कहा कि हर किसी के काम करने का अपना तरीका होता है। शनिवार को राजभवन के सामने खड़े होकर मीडिया से मुखातिब मजूमदार ने कहा कि लोकतान्त्रिक नियुक्ति को लेकर राज्यपाल की भूमिका सराहनीय है। उन्होंने कहा कि राज्य के कई मुद्दों को लेकर राज्यपाल से बातचीत हुई है। कई मुद्दों पर राज्यपाल ने आश्वस्त किया है कि

सबसे ऊपर संविधान है और उससे ऊपर कुछ नहीं। उसी के मुताबिक काम होगा। लोकतान्त्रिक नियुक्ति के लिए लाया जाएगा ऑर्डिनंस - उन्होंने कहा कि इसके पहले अस्थायी राज्यपाल के तौर पर नियुक्त हुए ला गणेशन के समय लोकतान्त्रिक नियुक्ति को कहा गया था लेकिन नियमानुसार यह कार्य नहीं हुआ। अब नए राज्यपाल डॉक्टर बोस ने आश्वस्त किया है कि विधानसभा में इसके लिए ऑर्डिनंस जारी किया जाएगा।

देश के उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ लगातार भाजपा के पक्ष में और ममता सरकार के खिलाफ मुखर रहते थे। लेकिन वर्तमान राज्यपाल ऐसे नहीं हैं। उनका ममता के साथ बेहद मधुर संबंध है जिसे लेकर भाजपा लगातार सवाल खड़ा कर रही है। दो दिन पहले ही विधानसभा के बजट सत्र के शुरूआत वाले दिन राज्यपाल गद्दी छोड़ें का स्लोगन भाजपा विधायकों ने दिया था। उसके बाद केंद्रीय नेतृत्व ने प्रदेश भाजपा को चेतावनी दी थी। इसके बाद सुकांत ने शनिवार को मुलाकात की है। मजूमदार ने यह भी दावा किया कि राज्यपाल ने लोकतान्त्रिक नियुक्ति को असंवैधानिक करार दिया है और इस बारे में राज्य सरकार को भी बताया है। उन्होंने कहा, "आने वाले दो-एक दिनों में और भी बहुत कुछ देखने को मिलेगा।"

वाईएसआर कांग्रेस सांसद मगुंटा श्रीनिवासुलु रेड्डी का बेटा राघव मगुंटा गिरफ्तार

-प्रवर्तन निदेशालय की दिल्ली सरकार के बहुचर्चित आबकारी नीति मामले में मनी लॉन्ड्रिंग जांच के सिलसिले में बड़ी कार्रवाई

अजय ल्यागी नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार के कथित आबकारी नीति गोलमाल मामले में प्रवर्तन निदेशालय ने बड़ी कार्रवाई की है। निदेशालय ने आज (शनिवार) सुबह दक्षिण के राजनीतिक दल व्हाईएसआर कांग्रेस सांसद मगुंटा श्रीनिवासुलु रेड्डी के बेटे राघव मगुंटा को गिरफ्तार कर लिया। श्रीनिवासुलु रेड्डी लोकसभा में अंगोले मगुंटा संसदीय सीट का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रवर्तन निदेशालय के एक अधिकारी ने बताया कि दिल्ली आबकारी नीति मामले में कथित अनियमितताओं की मनी लॉन्ड्रिंग जांच के सिलसिले में सांसद श्रीनिवासुलु रेड्डी के बेटे राघव मगुंटा को गिरफ्तार किया गया है। राघव मगुंटा को शुक्रवार शाम घनशोधन रोकथाम अधिनियम के तहत हिरासत में लिया गया था।



प्रवर्तन निदेशालय की इस मामले में यह नौवीं और इस सप्ताह तीसरी गिरफ्तारी है। इस हफ्ते की शुरूआत में निदेशालय ने पंजाब के पूर्व विधायक दीप मल्होत्रा के बेटे गौतम मल्होत्रा और राध प्रोडक्शंस मीडिया प्राइवेट लिमिटेड (विज्ञापन कंपनी) के निदेशक राजेश जोशी को गिरफ्तार किया था। प्रवर्तन निदेशालय ने पिछले साल एक सांसद से जुड़े परिसरों की

भी तलाशी ली थी। निदेशालय ने अब तक दो चार्जशीट भी दायर की हैं। आबकारी मामले में मनी लॉन्ड्रिंग का मामला सीबीआई की प्राथमिकी के बाद सामने आया था। दिल्ली के उप मुख्यमंत्री मनीष सिंसोदिया और सरकार के अन्य आबकारी अधिकारियों को सीबीआई और प्रवर्तन निदेशालय की शिकायतों में आरोपित बनाया जा चुका है।

नीलाम हुआ साढ़े 12 साल से दलाई लामा को सुरक्षा देने वाला डूका, अब टॉमी संभालेगा जिम्मेदारी

धर्मशाला (ईएमएस)। अति विशिष्ट लोगों (वीआईपी) की सुरक्षा के लिए कई स्तरों पर सुरक्षा के प्रबंध किए जाते हैं। उनके दौरे से पहले सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद की जाती है। स्नीफर डॉक्स लेकर सुरक्षा एंजिनियर्स पूरी तरह से गहन जांच करती हैं। हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में बौद्ध धर्मगुरु दलाईलामा की सुरक्षा में 12 वर्षों से तैनात लेब्राडोर नस्ल का कुत्ता डूका अब रिटायर हो गया है। रिटायरमेंट के बाद डूका की बोली लगाई गई और कांगड़ा के गमरू के अजय ने डूका को खरीद लिया है। अजय ने डूका को 1,550 रुपये की बोली लगाकर खरीदा। कुछ औपचारिकताएं पूरी होने के बाद डूका को

अजय के हवाले कर दिया जाएगा। इससे पहले भी ऑक्शन किया गया था, लेकिन कोई खरीदार नहीं मिला था। साल 2010 में डूका को आर्मी ट्रेनिंग सेंटर से एक लाख 23 हजार रुपये देकर लाया गया था। उस समय यह सात माह का था। उसकी कुछ ट्रेनिंग यहाँ हुई। इसके बाद वह लगातार धर्मगुरु दलाईलामा की सुरक्षा व्यवस्था में अपनी अहम भूमिका निभा रहा था। जानकारी के अनुसार डूका की नीलामी शुक्रवार को दूसरी बार हुई। नीलामी में क्षेत्र के चार लोगों ने भाग लिया। दलाई सुरक्षा पुलिस की ओर से डूका की नीलामी का न्यूनतम दाम 500 रुपये रखा था, लेकिन गमरू के अजय परमार ने 1,550



रुपये की बोली लगाकर इसे खरीदा। अजय प्रॉपर्टी डीलिंग का काम करते हैं। कुछ औपचारिकताएं पूरी होने के बाद एक दो दिनों में डूका खरीदार के हवाले कर दिया जाएगा। दलाईलामा के किसी भी सार्वजनिक कार्यक्रम से

खरीदा गया है। दलाईलामा की सुरक्षा में तैनात डूका नाम का लैब्राडोर नस्ल का कुत्ता 12 साल से सेवाएं दे रहा था। सूचने की जबरदस्त क्षमता के लिए मशहूर डूका विस्फोटकों को ट्रेस करने के लिए जाना जाता है। डूका की नीलामी केंद्र सरकार की अनुमति से मैक्लोडजॉन पुलिस लाइन में शिव मंदिर के समीप की गई। दलाईलामा की सुरक्षा में तैनात डीएसपी नितिन चौहान ने बताया कि डूका की सबसे बड़ी खूबी विस्फोटकों से पुलिस को आगाह करना है। वह दलाई लामा के सार्वजनिक कार्यक्रमों से पहले आयोजन स्थल पर रेकी करता था। इसके बाद कार्यक्रम सुरक्षित माना जाता था।

पत्रकार शशिकांत वारिसे हत्या मामले की सघन छानबीन की जाएगी: देवेन्द्र फडणवीस

मुंबई, (हि.स.)। उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस ने कहा है कि रत्नागिरी जिले में पत्रकार शशिकांत वारिसे हत्या मामले की सघन छानबीन की जाएगी। इस मामले को फास्ट ट्रैक कोर्ट में चलाया जाएगा। इस मामले के आरोपितों को कठोर सजा दिलाई जाएगी। देवेन्द्र फडणवीस ने शनिवार को पत्रकारों को बताया कि पत्रकार शशिकांत वारिसे हत्या मामले की गहन छानबीन का आदेश उन्होंने पुलिस प्रशासन को दे दिया है। मामले की गहन छानबीन हर एंगल से की जा रही है। इस मामले में आरोपित पंढरीनाथ आंबेकर को गिरफ्तार किया गया है, किसी भी आरोपित को बख्शा नहीं जाएगा। राष्ट्रवादी कांग्रेस के अध्यक्ष शरद पवार ने शनिवार को पुणे में बताया कि शशिकांत वारिसे की हत्या दुर्भाग्यपूर्ण है। इस हत्या मामले की उच्चस्तरीय जांच की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि वे इस हत्या मामले के लिए जरूरत पड़ी तो केंद्र सरकार से भी चर्चा करेंगे। विधानसभा के नेता प्रतिपक्ष अजीत पवार ने इस मामले की गहन छानबीन



के लिए उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को पत्र लिखा है। उन्होंने कहा कि इस मामले में क्या पुलिस प्रशासन सोया है। इस मामले की गहन छानबीन कर सही क्या है, उसे जनता के सामने लाया जाना चाहिए। शिवसेना (उद्धव बालासाहेब ठाकरे) पार्टी के नेता संजय राऊत ने कहा कि पत्रकार शशिकांत वारिसे नागरा परिवोजना के लिए की जा रही भूमि अधिग्रहण का जोरदार विरोध कर रहे थे। इस संबंध में उन्होंने अपने समाचार पत्र में आर्टिकल भी लिखा था और इसके ठीक दूसरे दिन

उनकी हत्या कर दी गई। इस मामले की सही तरीके से जांच की जानी चाहिए और आरोपित सहित साजिश-कत्तारों को सजा दिलाई जानी चाहिए। दरअसल सिंधुदुर्ग जिले में पत्रकार शशिकांत वारिसे की मौत रत्नागिरी जिले में एक सप्ताह पहले हुई थी। इस मामले को लेकर आज स्थानीय नागरिकों ने जिलाधिकारी कार्यालय के सामने प्रदर्शन किया है। स्थानीय नागरिकों ने इस मामले में पत्रकार वारिसे की हत्या के साजिश-कत्तारों को गिरफ्तार करने की मांग की है।

भाजपा ने मनाया समर्पण दिवस, पुण्यतिथि पर दीनदयाल को पुष्पांजलि अर्पित

शिमला, (हि.स.)। भाजपा मुख्यालय दीपकमल चक्र में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पंडित दीनदयाल को पुष्पांजलि भी अर्पित की गई। भाजपा सह मीडिया प्रभारी करण नंदा ने कहा कि आज भाजपा पूरे देश भर में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि को समर्पण दिवस के रूप में मनाती है और आज पूरे प्रदेश भर में इस उपलक्ष्य पर अनेकों कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। पंडित दीनदयाल उपाध्याय भारतीय राजनीति के शिखर पुरुष रहे और वह जनसंघ



के संस्थापक थे। उन्होंने भारतीय जनता पार्टी में कई दायित्व का निर्वहन भी किया है। पंडित दीनदयाल उपाध्याय बहुप्रतिभा के धनी थे। वह एक प्रखर संगठनकर्ता, विचारक और राजनेता रहे। दीनदयाल ने पूरे भारतवर्ष को एकात्म मानववाद और

एकात्म मानव दर्शन का मंत्र दिया। उन्होंने हमें अंतोदय का मूल मंत्र भी दिया जिस पर हमारी केंद्र और प्रदेश सरकार ने प्रतिबद्ध रूप से काम किया आज पूरे देश भर में ऐसी अनेकों योजनाएं चल रही हैं जो अंतोदय के फायदा देने के लिए बनी हैं।

ममता सरकार का दावा, केंद्र के पास है राज्य का 24 सौ करोड़ का बकाया

कोलकाता, (हि.स.)। पश्चिम बंगाल सरकार ने दावा किया है कि केंद्र सरकार के पास राज्य का 24 सौ करोड़ रुपये का जीएसटी बकाया है। दरअसल शुक्रवार को संसद में केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बताया कि राज्य को जीएसटी वसूली का भुगतान तब किया जाता है जब सीएजी से ऑडिट अपडेटेड ऑकड़ा राज्य की ओर से उपलब्ध कराया जाता है लेकिन पश्चिम बंगाल में 2017 के बाद से राज्य में वित्तीय लेनदेन का ऑडिट ही नहीं कराया है। इसके बाद राज्य सरकार की ओर से शनिवार को बकाया के दावा का है कि पश्चिम बंगाल सरकार का 24 सौ करोड़ रुपये का जीएसटी केंद्र के पास बकाया है। केवल 2017-18 और 2018-19 का ऑडिट नहीं होने के आधार पर ये सारे रुपये बकाया रखे



हैं। कुल 2409.96 करोड़ रुपये का भुगतान केंद्र सरकार को तुरंत करना चाहिए।

केंद्रीय वित्त मंत्री ने यह भी दावा किया कि चुनाव के समय अथवा माओवाद प्रभावित क्षेत्रों में सीआरपीएफ की तैनाती के एवज में 1841 करोड़ रुपये का बकाया केंद्र का ममता सरकार पर है। यानी राज्य

भारत आतंकवाद को नेस्टनाबूत करने के लिए प्रतिबद्ध : शाह

- केंद्रीय गृहमंत्री ने आईपीएस प्रोबेशनर्स अधिकारियों की पासिंग आउट परेड को संबोधित किया

हैदराबाद, (हि.स.)। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने कहा है कि भारत ने सात दशक तक आंतरिक सुरक्षा क्षेत्र में कई तरह की चुनौतियों का सामना किया है। इस दौरान करीब 36 हजार पुलिसकर्मी शहीद हुए हैं। भारत आतंकवाद को नेस्टनाबूत करने के लिए प्रतिबद्ध है। हमने आतंकवाद पर जीरो टॉलरेंस पॉलिसी पर काम किया है। उन्होंने यह बात आज यहां सरदार वल्लभभाई पटेल राष्ट्रीय पुलिस अकादमी में भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) परीक्षार्थियों (प्रोबेशनर्स) अधिकारियों के 74 आरआर बैच की दीक्षांत (पासिंग आउट) परेड में शामिल होने के बाद कही। गृहमंत्री शाह ने अपने संबोधन में प्रोबेशनर्स अधिकारियों से कहा

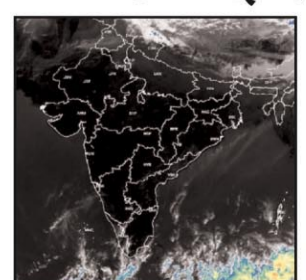


आजादी के बाद अखिल भारतीय सेवाओं की स्थापना के समय देश के प्रथम गृहमंत्री सरदार पटेल ने कहा था कि देश को एक संघीय संविधान के तहत अधुण्य बनाए रखने की जिम्मेदारी अखिल भारतीय सेवाओं की है। इस वाक्य को आप सब अपने

जीवन का गुरु वाक्य बनाएं। अमित शाह ने कहा कि आतंकी फंडिंग पर केंद्र सरकार ने कठोर कार्रवाई की है। वामपंथी उग्रवाद पर सरकार ने काबू पा लिया है। पीएफआई पर प्रतिबंध लगाकर ऐसे संगठनों को कड़ा संदेश दिया गया है।

पर्वतीय राज्यों में ठिरी बर्फ, बदरानीथ-केदारनाथ में बिछ गई सफेद चादर

नई दिल्ली, (हि.स.)। पिछले चौबीस घंटों के दौरान जम्मू-कश्मीर, गिलगित-बाल्टिस्तान, मुजफ्फराबाद, लाद्दाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और सिक्किम में बर्फबारी के साथ हल्की से मध्यम बारिश हुई है। उत्तराखंड के बदरानीथ और केदारनाथ में चारों ओर बर्फ की सफेद चादर बिछ गई है। यह जानकारी भारत मौसम विज्ञान विभाग के एक विज्ञानी ने दी। इस मौसम विज्ञानी के मुताबिक की चोटियों पर बर्फबारी और आसपास वर्षा के आसार हैं।



चोटियों पर शुक्रवार को बर्फबारी हुई है। आज (शनिवार) भी पर्वतीय क्षेत्र की चोटियों पर बर्फबारी और आसपास वर्षा के आसार हैं।

देहरादून-मसुरी समेत आसपास हल्की वर्षा हो सकती है। इस विज्ञानी का कहना है कि राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और आसपास के इलाके में धीरे-धीरे तापमान में वृद्धि हो रही है। दिल्ली-एनसीआर में आज 40 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवा चल सकती है। न्यूनतम तापमान में वृद्धि हो सकती है। 12 फरवरी से उत्तर पश्चिम और मध्य भारत में हल-रात के पारे में गिरावट आ सकती है। बिहार में आने वाले दिनों में न्यूनतम तापमान में गिरावट की संभावना है।



बच्चे के दिमागी विकास के लिए

अपने बच्चों को ऐसा आहार दीजिए जिससे उनका दिमाग तेज बने। इसलिए बच्चे के डायट चार्ट में जरूरी प्रोटीन, कार्ब और फैटी एसिड वाला आहार शामिल कीजिए। इससे बच्चे का शरीर और दिमाग में ऊर्जा का स्तर बना रहता है और बच्चे की सोचने और समझने की क्षमता बेहतर होती है।

क्या कहता है शोध?

बच्चों के दिमागी विकास के लिए किए गए एक शोध में यह बात सामने आई है कि मां के खानपान का असर बच्चे के दिमाग पर पड़ता है। यदि मां ने गर्भावस्था के दौरान ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त आहार का अधिक सेवन किया है तो बच्चे का दिमाग



आहार

तेज होता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक और नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ चाइल्ड एंड ह्यूमन डेवेलपमेंट और सेंट्रल फॉर डिजीज कंट्रोल द्वारा संयुक्त रूप से कराए गए इस शोध के अनुसार, ओमेगा-3 फैटी एसिड मैकेरेल, टुना, सारडिनस और सालमल मछलियों में अधिक होता है, इसलिए बच्चे के स्वस्थ और तेज दिमाग के लिए मां को गर्भावस्था को इनका सेवन करना चाहिए। इसके अलावा हरी सब्जियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है।

हरी सब्जियां

बच्चे के दिमाग के विकास के लिए उसे हरी और पत्तेदार सब्जियां खिलाइए। बच्चे को आप 6 महीने के बाद ठोस आहार दे सकते हैं, इसलिए 6 महीने के बाद आप उसके खाने में पालक, पत्तागोभी आदि शामिल कीजिए। हरी और पत्तेदार सब्जियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड भी पाया जाता है जो दिमाग के विकास के लिए जरूरी है।

अखरोट खिलाइए

अखरोट खाने से दिमाग तेज होता है, इसे आप अपने बच्चे को खिला सकते हैं। अखरोट को सुबह के नाश्ते, दिन में स्नेक्स आदि के साथ दे

बच्चों के शरीर का विकास उनके खानपान पर निर्भर करता है।

बच्चे के शारीरिक विकास के साथ उसके दिमाग का विकास भी स्वस्थ और पौष्टिक आहार पर निर्भर करता है। यदि बच्चे के आहार में दिमाग के विकास के लिए जरूरी सभी पौष्टिक तत्व हैं तो उसके दिमाग का विकास भी तेजी से होता है। सामान्यतया व्यक्ति के दिमाग का पूर्ण विकास 5 साल की उम्र तक हो जाता है। ऐसे में उसके खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

सकते हैं। अखरोट में ओमेगा-3 फैटी एसिड के अलावा फाइबर, विटामिन बी, मैग्नीशियम और एंटी ऑक्सीडेंट्स अधिक मात्रा में होते हैं। इसलिए बच्चे के डायट चार्ट में इसे जरूर शामिल कीजिए। इसके अलावा बच्चे को सूखे मेवे जैसे - किशमिश, बादाम आदि दे सकते हैं।

मछली खिलाइए

9 महीने के बाद आप बच्चे को मांस और मछली खिला सकते हैं। बच्चों के दिमाग के पूर्ण विकास के लिए मछली का सेवन कराइए। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है। समुद्री मछलियों जैसे - मैकेरेल, टुना, सारडिनस और सालमल आदि में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए मां को गर्भावस्था के दौरान ही इनका सेवन करना चाहिए और बढ़ते बच्चे को भी इसे खिलाना चाहिए।

दूध और दही

बच्चों के दिमागी विकास के लिए दूध और दही दीजिए। दही दिमाग के सेल्स को लचीला बनाता है और इससे सिग्नल लेने और उस पर तुरंत प्रतिक्रिया करने की क्षमता बढ़ती है। फैट फ्री मिल्क प्रोटीन, विटामिन डी और फॉस्फोरस का भंडार होता है, जो दिमाग के लिए जरूरी है। बच्चों को फास्ट फूड और जंक फूड बिल्कुल मत दीजिए, इसमें दिमाग के विकास के लिए जरूरी पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं। बच्चों का डाय चार्ट बनाते वकत चिकित्सक से सलाह अवश्य लीजिए।

आंखों को साफ पानी से धोते रहें

आंखों की कोशिकाओं और रेटिना को मजबूती प्रदान करने में ल्यूटेन आदि तत्वों की अहम भूमिका होती है। हरी सब्जियों और फलों में यह तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। आंखों के स्वास्थ्य के लिए हरी सब्जियों, फलों के साथ डेयरी उत्पाद भी पर्याप्त मात्रा में खाएं।

- आंखों में नमी बनाए रखने के लिए पानी और जूस का अधिक सेवन करें।
- आंखों में काजल, सुरमा आदि न लगाएं। इनमें कार्बन के कण होते हैं, जो कॉर्निया और कंजक्टिवा पर खरोच डाल सकते हैं।
- दिन में दो-तीन बार आंखों को साफ पानी से धोना चाहिए।
- आंखों को जोर-जोर से न रगड़ें। रोजाना आंखों और पलकों पर छोटें ब्रश से ब्रश करें।
- देर रात तक कृत्रिम रोशनी में काम न करें।
- ग्रीन टी में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो आंखों की रक्षा करते हैं।
- कंप्यूटर की स्क्रीन को अपनी आंखों से 20-30 इंच दूर रखें, जबकि टीवी को कम से कम 3.5 मीटर दूर से देखना चाहिए।
- कंप्यूटर को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि उसका टेबल लेवल आंखों के लेवल पर हो।
- छह से आठ घंटे की आरामदायक नींद लें। ये आपकी आंखों को प्राकृतिक तरीके से तरोताजा रखने में मदद करती है।

इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें

- आंखों या सिर में भारीपन और धुंधला दिखाई देना
- आंखें लाल होना और उनसे पानी आना
- आंखों में खुजली होना।
- रंगों का साफ दिखाई न देना।
- लगातार सिरदर्द की शिकायत रहना और आंखों में थकावट होना

वजन बढ़ाने का तरीका

वजन बढ़ाने के लिए सबसे पहले तो आपका फिट रहना जरूरी है। वजन बढ़ाना चाहते हैं इसका ये अर्थ नहीं कि आप फिजीकली बिल्कुल भी सक्रिय नहीं होंगे। व्यायाम और एक्सरसाइज करना तब भी जरूरी होगा। वजन बढ़ाने के लिए बढ़िया उपाय है आप हाई कैलोरी का खाना खाएं। उन खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा करें जिनमें कैलोरी की मात्रा अधिक हो। लेकिन इसका ये अर्थ नहीं कि आप जंकफूड भारी मात्रा में खाने लगे।



योग से करें नकारात्मक विचारों को काबू



मानसिक विकार हमारे आसपास के माहौल के कारण ही पनपते हैं और हमारे साथ जो भी घटनाएं घटती हैं उनके परिणामस्वरूप ही मन में नकारात्मक विचार आते हैं। नकारात्मक विचारों के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार लालच, निर्दयता, बल प्रयोग, ईर्ष्या, उत्पीड़न एवं शोषण आदि हैं। इन नकारात्मक विचारों के कारण ही व्यक्ति असंतोष से भर उठता है एवं उसके दिमाग में प्रतिक्रियावादी विचार, असंतोष, बदले की भावना आदि पनपने लगती हैं। योग के जरिए मन में आने वाले इन विचारों को काबू किया जा सकता है। यह लेख आपको बताएगा कि कैसे योग के जरिए मानसिक विकारों पर काबू पाया जा सकता है।

क्यों आते हैं नकारात्मक विचार

वैज्ञानिक कहते हैं मनुष्य के दिमाग में 24 घंटे में लगभग हजारों तरह के विचार आते हैं। उनमें से ज्यादातर नकारात्मक होते हैं। नकारात्मक विचार इसलिए अधिक होते हैं कि जब हम कोई नकारात्मक घटना देखते हैं



जिसमें भय, राग, द्वेष, सेक्स आदि हो तो वह घटना या विचार हमारे दिमाग में सीधे जाते हैं और उनकी याद लंबे दिनों तक रहती है। इस बारे में हम अधिक सोचते हैं और इसके कारण आहत भी होते हैं तो यह हमारी मानसिक भावना को बेकाबू भी कर लेती है।

योग कैसे करता है असर

योग के जरिए दिमाग से नकारात्मक विचारों को दूर किया जा सकता है। यह मन को शांत अवस्था में लाता है और हमारे मन में ऐसे विचार पैदा करता है जो दूसरों को हानि पहुंचाने की बजाय फायदा पहुंचाते हैं। योगासन हमारे शरीर के साथ हमारी इंद्रियों को भी शांति और सुकून प्रदान करता है, योग करके मन शांत हो जाता है। अगर आपके मन में नकारात्मक विचार आ रहे हैं तो सुबह के वकत समय निकालें और योगासन करें।

ये आसन हैं फायदेमंद

कुछ आसन हैं जो नकारात्मक विचारों को दूर करने में मददगार हैं। इन्हें करने के लिए घुटनों को सीधा रखते हुए सीधे खड़े हो जाइए, फिर झुकते हुए एड़ी के पीछे पांवों के पास जमीन पर हथेलियां टिकाएं। यदि हथेलियों से जमीन छूने में असमर्थ हैं तो घुटनों को की छुएँ। सिर को ऊंचा करने की कोशिश करें और पीठ को खींचिए। इसी स्थिति में रहते हुए सांस लें। 5 सेकेंड तक इस मुद्रा में रहें, फिर सांस खींचते हुए तड़सनी की स्थिति में आएं। इस आसन को दो-तीन बार दोहराएं।

यह आसन तनाव और गुस्से को भी दूर करने में कारगर है। इसके अलावा यह आसन लीवर, स्प्लीन और किडनी को भी स्वस्थ रखता है। इससे ब्लडप्रेशर सामान्य रहता है और हृदय के रोग नहीं होते। नकारात्मक विचार आने पर शांत रहने की कोशिश करें। भरपूर नींद लें और तनाव से बचें, सुबह के वकत योग करें और नकारात्मक विचारों को दूर करें।

रेसिपी



विधि

एक गहरे बाउल में बादाम में जरूरत मात्रा में पानी डालकर, 8 घंटे के लिए भिगो दें। बादाम को बिना पानी या दूध का प्रयोग किए, मिक्सर में पीसकर दरदरा मिश्रण बना लें। एक गहरी नॉन-स्टिक कढ़ाई में घी गरम करें, बादाम का मिश्रण डालकर मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 7 मिनट तक पका लें। एक गहरे पैन में दूध और 1/2 कप पानी को मिलाकर 3 से 4 मिनट तक उबाल लें। बादाम के मिश्रण में गेहूँ का आटा डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 2 मिनट तक पका लें। दूध-पानी का मिश्रण डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 5 मिनट तक पका लें। शकर डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 1 से 2 मिनट तक पका लें। केसर डालकर मिला लें और मध्यम आंच पर, लगातार हिलाते हुए 1 मिनट तक पका लें। आंच से हटाकर, इलायची पाउडर डालकर मिला लें। बादाम कतरन से सजाकर गुनगुने तापमान पर परोसें।

बादाम का हलवा

सामग्री

1 कप बादाम, 1/2 कप घी, 3/4 कप दूध, 1 टेबल-स्पून गेहूँ का आटा, 3/4 कप शकर, थोड़ा केसर, 1/2 टी-स्पून इलायची पाउडर, सजाने के लिए: 2 टेबल-स्पून बादाम कतरन

मूंग दाल ढोकला

सामग्री

1 कप हरी मूंग दाल, 2 घंटे के लिए भिगोकर छानी हुई, 1 टेबल-स्पून कटी हुई हरी मिर्च, 2 टी-स्पून बेसन, 2 टेबल-स्पून कटी हुई पतागोभी, 2 टेबल-स्पून बारीक कटे हुए गाजर, 1/2 टेबल-स्पून लो-फैट दही, एक चुटकी हींग, नमक स्वादानुसार, 1/2 टी-स्पून फ्रूट सॉल्ट, परोसने के लिए: हेलदी ग्रीन चटनी

विधि

मूंग दाल, हरी मिर्च और 5 टेबल-स्पून पानी को मिलाकर, मिक्सर में पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बाउल में निकाल लें, फ्रूट सॉल्ट छोड़कर, बची हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह मिला लें। स्टीम करने से तुरंत पहले, फ्रूट सॉल्ट डालकर 2 टी-स्पून पानी छिड़के। जब बुलबुले बनने लगे, हल्के हाथों मिला लें। इस मिश्रण को चुपड़ी हुई 175 मिमी। (7) व्यास की थाली में डालकर, 10 मिनट तक स्टीम में स्टीम कर लें। टुकड़ों में काटकर हल्का ढंडा करने रख दें। हेलदी ग्रीन चटनी के साथ तुरंत परोसें।

गलत तरीका छीन सकता है आंखों की रोशनी

आईलाइनर आंखों की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है। छोटी आंखें भी आईलाइनर लगा लें भरी से और खूबसूरत लगने लगती हैं। लेकिन इसे लगाने का भी एक सही तरीका होता है। लगत तरीके से आईलाइनर नगाने से न सिर्फ मेकअप खराब होता है, बल्कि आपकी आंखों को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। आई एंड कांटेक्ट लेंस जर्नल में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार यदि लैश लाइन की रेखा के भीतर आईलाइनर लगाया जाए तो ये नजर को धुंधला कर सकता है। एक नए शोध में चेतावनी दी गई कि आंखों की पलकों के भीतर और बाहर लगाया जाने वाला आईलाइनर आंखों की रोशनी को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। यह इस तरह का पहला अध्ययन है जो ये बताता है कि पॉपुलर आईलाइनर लगाते वकत इसके कण आंखों में चले जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने इस अध्ययन को करने के लिए वीडियो रिकॉर्डिंग की मदद ली। पहले तो उन्होंने कई प्रकार से मेकअप किया और फिर तुलना करके देखा कि आईलाइनर के कण कितनी मात्रा में आंखों की आसुओं वाली झिल्ली पर पहुंचते हैं। दरअसल अशु झिल्ली आंखों पर एक पतली परत के रूप में मौजूद होती है जो आंखों की रक्षा करती है। डॉक्टर के अनुसार, 'हमने अध्ययन के दौरान पाया कि मेकअप करने से आंखों में आईलाइनर के कण चले जाते हैं और जब

आईलाइनर को आंख की पलकों की भीतर लगाया जाता है तो ये ज्यादा तेजी से आंख के भीतर जाते हैं।' इस अध्ययन में हर प्रतिभागी ने पहले पलकों के बाहर की तरफ चमकने वाले (ग्लिटर) आईलाइनर को लगाया और फिर बाद में आंख से ज्यादा नजदीक रहने वाली पलकों की अंदरूनी ओर इसे लगाया। विज्ञान वैज्ञानिकों ने पाया कि आंखों के भीतर की ओर आईलाइनर लगाने पर पांच मिनट के अंदर ही 15 से 30 प्रतिशत ज्यादा कण आंखों की अशु झिल्ली पर पहुंच गए। गौरतलब है कि यह शोध आई एंड कांटेक्ट लेंस साइंस एंड क्लीनिकल प्रैक्टिस जर्नल में प्रकाशित हुआ।

