

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 203 | गुवाहाटी | बुधवार, 15 फरवरी, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHN/2014/56526

दो परिवारों के खनी संघर्ष में महिला  
समेत तीन की मौत, सात घायलरक्षा मंत्री ने विदेशी कंपनियों को भारत में  
उद्योग लगाने का न्योता दियामंत्री जिलों के दौरे पर जाकर प्रदेश के  
उन्नयन की कहानी बताएँ : योगीविधानसभा में विपक्ष की तरफ से पूछियां  
उठाएंगे सवाल, कटारिया की...

पेज 3

पेज 4

पेज 5

पेज 8

**पूर्वाञ्चल क्रेसडी**  
(असमीजा दैनिक)**PURVANCHAL KESARI**  
(ASSAMESE DAILY)**GOOD LUCK PUBLICATIONS**  
House No. 30, D. Neog Path,  
ABC, Guwahati - 781005  
Mob: 94350 14771, 97070 14771**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**सचिवभास्त**  
कोई मनुष्य अगर बड़ा बनना  
चाहता है, तो छोटे से छोटा काम  
भी कर, क्योंकि स्वावलम्बी ही  
श्रेष्ठ होते हैं।  
ईश्वर चंद्र विद्यासागर**न्यूज गैलरी**चुनावी रैली में दिखीं  
महिला आयोग अध्यक्ष  
ईसी का नोटिसशिलांग। निर्वाचन आयोग ने  
मेघालय में सत्तारुद्ध दल नेशनल  
पीपुल्स पार्टी (एपीपीपी) के  
उम्मीदवार की रैली में शिरकत का  
वीडियो सामने अने के बाद राज्य  
महिला आयोग को प्रमुख  
फिदालिया तोड़ को कथित तौर पर<sup>1</sup>  
नियमों का उल्लंघन करने के लिए  
कारण खाली नोटिस जारी किया  
है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी  
(सीईओ) एफ आर खालोंगोरो ने  
कहा कि जोड़ विधानसभा क्षेत्र के  
निर्वाचन अधिकारी ने तोड़ को कारण  
बताओ नोटिस जारी कर दिया है। दिन के भीतर स्पष्टीकरण कराया जाएगा।  
भारतीय दंड संघिता (आईपीसी)  
की धारा

-शेष पृष्ठ दो पर



अगरतला। त्रिपुरा विधानसभा चुनाव के लिए राजनीतिक पार्टीयों के साथ-साथ राज्य चुनाव आयोग ने भी पूरी तैयारी कर ली है। लोग भवमुक्त होकर चुनाव में अपनी भागीदारी कर सकें, उसके लिए चुनाव आयोग ने कई रणनीति बनाई है। यास नंबर जारी किए गए हैं। अंतर्राष्ट्रीय सीमा को चुनाव तक सील कर दिया गया है। त्रिपुरा के साथ लगाने वाले जग्नों की सीमाएं सील कर दी गई हैं। त्रिपुरा के साथ लगाने वाले जग्नों की शून्य मतदान विसा मिशन को हासिल करने की रणनीति के तहत 60 विधानसभा क्षेत्रों में से प्रत्येक के लिए एक अलग लॉन्च फोन, मोबाइल और व्हाट्सएप नंबर जारी कर दिया है। साथ ही मतदान के दिन यदि किसी को मतदान प्रक्रिया में किसी प्रकार -शेष पृष्ठ दो पर

नगालैंड विस चुनाव : नड्डा ने जारी किया घोषणा पत्र राज्य बना विकास का प्रतीक  
कोहिमा। नगालैंड में 27 फरवरी को होने वाले विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा अध्यक्ष जेनी नड्डा कोहिमा पहुंचे। वहां भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने विधानसभा चुनाव के लिए पार्टी की घोषणा पत्र जारी किया। इस दौरान नड्डा ने कहा कि पांच साल पहले नैर्थ इंस्ट में अवरोध, उत्तराद, लालित हमले आदि का सामना करना पड़ता था। शांति, विजली, पर्यटन, 5जी सेक्टेट, संस्कृति, प्राकृतिक-खेती और खेल के साथ-साथ -शेष पृष्ठ दो पर

अयोध्या में बनेगा आरएसएस का नया मुख्यालय  
अयोध्या। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) 2025 में अपना शताब्दी वर्ष मनाने की तैयारी में है। इससे पहले वह अयोध्या में अपना एक और मुख्यालय बनाना चाहती है। इसके लिए संघ ने आवास विकास परिषद से 100 एकड़ जमीन ग्रान्ट फील्डशिप योजना (नव्य अयोध्या) में चाहता है। इसके लिए आवेदन किया गया है। ये बात आवास विकास परिषद के एक अधिकारी ने बताई। यानी, अगर सब कुछ लीक रहा तो अयोध्या आरएसएस का नया गढ़ होगा। अभी आरएसएस का मुख्यालय नागपुर है। यह करीब 1 एकड़ में बना हुआ है। वहां, दिल्ली का झंडेवाला भी बड़ा कंप्रैंस है, जो करीब 3 एकड़ में फैला हुआ है। संघ के शोषण पदाधिकारियों में से कुछ -शेष पृष्ठ दो पर

**बीबीसी पर इनकम टैक्स का छापा  
उसकी पहली प्रतिक्रिया सामने आई****बाल विवाह : गिरफ्तारी  
के डर से की आत्महत्या**

धुबड़ी (हिंस.)। बाल विवाह को लेकर मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के आदेश के बाद असम पुलिस राज्य में जोरदार अधियायन छेड़ हुई है। कथित तौर पर कहा गया है कि गोरीपुर धानांतरगत बर्इबाड़ी बाधमारा गांव में एक व्यक्ति पुलिस की गिरफ्तारी से बचने के लिए आत्महत्या कर ली है। बाल विवाह करने वाले युवाओं को गिरफ्तार करने के लिए पुलिस ने राज्य के विभिन्न हिस्सों में छापरारी कर हजारों लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। पुलिस का डर अब आम लोगों को बुरी तरह से सता रहा है। मंगलवार को धुबड़ी जिला के गोरीपुर धानांतरगत बर्इबाड़ी बाधमारा गांव निवासी का शेष अंतीपाली (28) पुलिस की पकड़ से बचने के लिए अपना गला रेतकर आत्महत्या कर रही। काशेम अली तीन बच्चों का पिता है। पुलिस की टीम माँके पर पहुंचकर -शेष पृष्ठ दो पर

**सौ से अधिक देशों के रक्षा प्रमुखों का सम्मेलन  
भारत की ओर से मित्रों देशों की साझेदारी की पेशकश**

नई दिल्ली (हिंस.)। रक्षा मंत्री ने बैंगलुरु में एयरो इंडिया के दूसरे दिन मंगलवार को रक्षा मित्रियों के सम्मेलन की मेजबानी की। उन्होंने वैरिवक सुझा परिदृश्य में तेजी से हो रहे बदलावों से निपटने के लिए अधिक सहयोग का आवान किया। उन्होंने कहा कि भारत नियमों पर आधारित अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था का पक्षधर है, इसलिए आतंकवाद जैसे खतरों का युक्तिवाला करने के लिए नई रणनीति लेगा करने की आवश्यकता है। भारत की ओर से मित्र देशों को रक्षा साझेदारी की पेशकश करते हुए राजनाथ सिंह ने राष्ट्रीय प्राथमिकताओं और क्षमताओं के गिनाया। रक्षा मित्रियों के सम्मेलन में 27 देशों के रक्षा और उप रक्षा मित्रियों, 80 देशों के 15 रक्षा एवं सेवा प्रमुखों और 12 स्थानीय सचिवों सहित कई देशों के 160 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। सम्मेलन का व्यापक विषय यह था में संवर्धित संलग्नताओं के दौरान नियमित बातचीत पर जोर दिया गया सभी की चिंताओं को एक सामान्य, सुरक्षित और समृद्ध भविष्य के -शेष पृष्ठ दो पर



असम सरकार

**अली आळे लृगांग**

15 फरवरी, 2023

**मिसिंग लोगों के कृषि प्रधान त्योहार****अली आळे लृगांग****के अवसर पर****आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।****डॉ. हिमंत विश्व शर्मा  
मुख्यमंत्री असम**

सूचना एवं जनसंपर्क निदेशालय, असम द्वारा प्रचारित

Connect with us @diprassam [dipr.assam.gov.in](http://dipr.assam.gov.in)

असम वार्ता सब्सक्राइब करने के लिए 82879121588 में Assam लिखकर व्हाट्सएप करें

-- Janasanyog /D/22040/ 22

मुंबई (हिंस.)। पुणे में शिरोली इलाके के राजगुरुनारायण में पुणे-नासिक हाईवे पर अज्ञात वाहन ने सङ्कर पार कर दी तो उसके दो महिलाओं को रौंद दिया। जिसमें पांच महिलाओं की मौत हो गई जबकि 12 महिलाओं ने गंभीर रूप से घायल हो गई। इनमें चार महिलाओं की हालत नाजुक बर्ताव जा रही है। सभी घायलों को शिरोली ग्रामीण अस्पताल में भर्ती कराया गया है। खेड़पुरम् के राजगुरुनारायण में स्थित एक कार्यक्रम

बीबीसी पर आईटी के कथित सर्वे की एडिट्स गिल्ड ने की आलोचना  
नई दिल्ली। बीबीसी के दिल्ली-मुंबई स्थित कार्यालयों पर इनकम टैक्स विभाग के कथित सर्वे की एडिट्स गिल्ड ने कहा कि इनकम टैक्स विभाग की आलोचना की है। गिल्ड ने कहा है कि यह मीडिया की आजादी पर हमला है। इसके पहले भी कई ऐसे मीडिया संस्थानों के खिलाफ कार्रवाई की गई है, जिन्होंने सरकार की आलोचना की है। माना जा रहा है कि बीबीसी पर आईटी की यह कार्रवाई उसकी उस डॉक्यूमेंट्री के कारण की गई है, जो उसने 2002 में हुए











## संपादकीय

### 'ओम-अल्लाह' का धर्मयुद्ध

ओम और अल्लाह एक ही हैं। मनु और आदम की एक ही हैं। मनु की संतानें 'मनुष्य' कही गई हैं और आदम की ओलोल को 'आदमी' कहा गया। अल्लाह ने आदम को भारत की जर्मी पर भेजा, जिहाजा भारत मुसलमानों का पहला वर्तन है और इस्लाम सबसे पुराना मतज्वल है। जिसे हम 'अल्लाह' मानते हैं, वह ही हिंदुओं में 'इश्वर' है, फारसी में उसे ही 'खुदा' कहते हैं और इंसाई 'गांड' मानते हैं। जब मनु धर्मी पर आए, तब ब्रह्मा नहीं थे, विष्णु और शिव भी नहीं थे, श्रीराम भी नहीं थे, तो मनु किसकी पूजा करते थे? किसी धर्मयुद्ध ने व्याख्या की कि 'ओम' व्याख्या था? किसी धर्मयुद्ध ने व्याख्या की कि 'ओम' व्याख्या था? वह एक 'हवा' थी। जिसे आप 'हवा' मानते हैं, वही हमारे लिए 'अल्लाह' है। तभाम मुसलमानों को 'हिंदू' ही मानने वालों का विचार 'जाहिल' है। बहरहाल 21वीं सदी में धर्म और भगवान या अल्लाह की ऐपी स्थापनाएं हास्यास्पद लगती हैं। कोई विधिमूल धूत और अज्ञानी व्यक्ति ही ऐपी स्थापनाएं हास्यास्पद कर सकता है।

**बैशक संविधान में धार्मिक और पूजा-पाठ पढ़ती की आजादी का अधिकार दिया गया है, लेकिन दूसरे के धर्म और अस्थायों को गानी देने और उसे अधम करार देने का अलिखित अधिकार भी दिया गया है। बुनियादी तौर पर भारत को मुसलमानों का वर्तन कहा गया है। इस्लाम और मुसलमान भारत की ही पैदाइश है, वे कहीं बाहर से नहीं आए, ये स्थापनाएं भी दी गई हैं। जमीनतय का यह आम आद्योजन 'संरबर्ध समभाव और योहादूर' की सार्वजनिक सोच के तहत किया गया था, लेकिन वह आडवर और मुख्याई ही थे, तीनीजन जेन मुनि, सिख धर्मयुद्ध और अन्य को मंच छोड़ कर जाना पड़ा। स्पष्ट कर दें कि हम न तो धर्मयुद्ध ही और न ही धर्मों के विशेषज्ञ हैं, लेकिन जिन भी अध्यन किया है, उसके मुताबिक इन व्याख्याओं को खटित किया जा सकता है। मौलाना मदनी ने विश्व के सनान धर्म को खारिज किया है, जिसके कालांखंड में वेदों, पुराणों और उपनिषदों के दर्शन दुनिया के समान आए। मौलाना ने व्रह्मा, विष्णु, महेश सरीखे व्रद्धांड के 'दैवीय त्रिदेव' और विष्णु-अवतार प्रभु श्रीराम के अस्तित्व को ही नकारा है, लिहाजा एक बहुसंख्यक मानवीय आजादी की धार्मिक आस्थाओं को कुचला गया है। जैन धर्म के प्रथम नीतीरं व्रह्मदेव जो का नाम ही नहीं लिया गया, जिनके सुधृत भरत के नाम पर देश का नामकरण 'भारत' किया गया था। उनका कालांखंड ही कीरी 3000 साल पुराना है। 'विदेव' तो ब्रह्मांड के 'आदिरचयिता' हैं, लिहाजा उनके कालांखंड की तो कल्पना की जा सकती है, व्याख्या असंभव है। अध्यात्म और आस्था तकीं के आधार पर तथ नहीं किए जा सकते। फिर इस्लाम धर्म तो 1600 वर्ष पुराना ही, तो उसे दुनिया का सबसे प्राचीन धर्म कैसा माना और कहा जा सकता है? मौलाना भी धर्म के विशेषज्ञ नहीं है। अलवता वह किसी भी संदर्भ और मानसिकता के तहत मुसलमानों को कोशिश करते हैं, लेकिन सनान धर्म को लेकर वह 'स्नून्य' है।**

**कुछ अलग**

पर्यटन की नई बस्तियां

संकल्पों के रथ को विजयी बनाने की दृष्टि से मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुख्य मंत्री विद्वान् विकास के लिए केंद्र का हाथ चाहिए और इससे सरकार केंद्रीय मंत्रियों से मुलाकात करते हैं। मुख्यमंत्री स्पष्टता से वह जानते हैं कि अगले पांच सालों के रिपोर्ट कांड में केंद्रीय संदर्भ एवं परिवर्तन के दर्शन दुनिया के आवादी की धार्मिक आस्थाओं को कुचला गया है। जैन धर्म के प्रथम नीतीरं व्रह्मदेव जो का नाम ही नहीं लिया गया, जिनके सुधृत भरत के नामकरण 'भारत' किया गया था। उनका कालांखंड ही कीरी 3000 साल पुराना है। 'विदेव' तो ब्रह्मांड के 'आदिरचयिता' हैं, लिहाजा उनके कालांखंड की तो कल्पना की जा सकती है, व्याख्या असंभव है। अध्यात्म और आस्था तकीं के आधार पर तथ नहीं किए जा सकते। फिर इस्लाम धर्म तो 1600 वर्ष पुराना ही, तो उसे दुनिया का सबसे प्राचीन धर्म कैसा माना और कहा जा सकता है? मौलाना भी धर्म के विशेषज्ञ नहीं है। अलवता वह किसी भी संदर्भ और मानसिकता के तहत मुसलमानों को कोशिश करते हैं, लेकिन सनान धर्म को लेकर वह 'स्नून्य' है।

**कुछ अलग**

पर्यटन की नई बस्तियां

संकल्पों के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ ने 1993 से 20 मार्च के दिन को 'विश्व जल दिवस' के रूप से मनाने की शुरूआत की है। मगर सनान धर्म संस्कृति के पौराणिक ग्रंथों में जल व जलाशयों की महिमा का विशेष उल्लेख हुआ है। धार्मिक मान्यताओं में जलस्रोतों को देवतुल्य तथा जल संरक्षण को सर्वोपरि पुण्य माना गया है। मगर पर विराजमान 'वरुण देव' की जल देवता ही जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। सन-2010 में जल दिवस के मौजूदा के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को प्रभावित करने की कोशिश करते हैं। जल देवता की जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर सनान धर्म संस्कृति के पौराणिक ग्रंथों में जलस्रोतों को देवतुल्य तथा जल संरक्षण को सर्वोपरि पुण्य कार्य माना गया है। मगर पर विराजमान 'वरुण देव' की जल देवता के रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के माध्यम से संभावनाओं को तलाशी, पूरे उद्योग की विशेषज्ञता देखते हैं। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के माध्यम से संभावनाओं को तलाशी, पूरे उद्योग की विशेषज्ञता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के माध्यम से संभावनाओं को तलाशी, पूरे उद्योग की विशेषज्ञता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए एक बड़ा प्रयोग की विशेषज्ञता है। जिहार तर पर 'विलेज रिटिन' के रूप से जल देवता का रूप में पूजा की जाती है। 2010 में जल दिवस के विशेषज्ञों के लिए अनुष्ठानों को जल देवता का रूप में मनाने की शुरूआत की है। मगर अपनी खासियत, प्राकृतिक संपदा, लोक संस्कृति, ग्रामीण अधिकी व दस्तकारी को भी नए आयाम तक पहुंचा सकता है। इसी तरह धौलाधर पर्यटन के केंद्रों के लिए ए



# विधानसभा में विपक्ष की तरफ से पूनियां उठाएंगे सवाल, कटारिया की जगह मिली जिम्मेदारी

जयपुर, (हि.स.)। राज्य विधानसभा में प्रतिवक्ष नेता के गुलाबचंद कटारिया को असम का राज्यपाल मनोनीत करने के बाद अब कटारिया की जगह भाजपा के प्रेस अध्यक्ष सतीश पूनिया को सदन में विपक्ष की तरफ से बोलने की जिम्मेदारी दी गई है। हालांकि, कटारिया की जगह नेता प्रतिवक्ष की जिम्मेदारी कौन संभालेगा, इसको लेकर भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व ने अपने तक कोई फैसला नहीं किया है। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने 10 फरवरी को अपने तीसरे शासनकाल का आखिरी बजट पेश किया। अब बजट पर 16 फरवरी को मुख्यमंत्री जवाब पेश करेंगे। मुख्यमंत्री के जवाब से पहले सदन में पक्ष और विपक्ष की ओर से बजट पर चर्चा हो रही है। बजट पेश होने के बाद मुख्यमंत्री की ओर से बजट पर जवाब दिया जाता है। इसमें कई घोषणाएं भी की जाती हैं। मुख्यमंत्री के बजट रिपोर्ट से पहले विपक्ष की ओर से नेता प्रतिवक्ष अपने बात रखते हैं। इसको जिम्मेदारी अब प्रदेश अध्यक्ष सतीश पूनिया को दी गई है। विधानसभा के बजाए सत्र के बीच ही नेता प्रतिवक्ष गुलाबचंद कटारिया को असम का राज्यपाल घोषित किया गया है। कटारिया का विदायी समारोह मुख्यमंत्री गहलोत के बजट पर जवाब देने वाले दिन ही होगा। 16 फरवरी को कटारिया को विधानसभा में उनकी विदायी पर



डिनर दिया जाएगा, जिसमें सभी विधायकों के शामिल होने की संभावना है। कटारिया वर्तमान सदन के सबसे पुराने नेताओं में से एक है। मुख्यमंत्री गहलोत के बजट रिपोर्ट के बाद 17 फरवरी को सदन में प्राइवेट बैल आएंगे। सदन में उप मुख्य सचेतक महेंद्र चौधरी ने कार्य सलाहकार समिति की ओर से 35वें प्रतिवेदन को रखा, जिसे सर्वसमिति से स्वीकार किया गया। प्रतिवेदन में 18 से 27 तक विधानसभा में अवकाश रहेगा। 28 फरवरी से 4 मार्च तक

## एसीबी ने वर्ष 2019 से 2021 तक 1015 व्यक्तियों को किया गिरफ्तार : संसदीय कार्य मंत्री

जयपुर, (हि.स.)। प्रदेश में वर्ष 2019 से 2021 के दौरान प्रधानाचार निरोधक व्यूरो ने कुल 1015 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। संसदीय कार्य मंत्री शान्ति धारीवाल ने मंगलवार को विधानसभा में बताया कि इनमें से 99% के खिलाफ अधियोजन स्वीकृति के प्रसारण राज्य सरकार को भेजे गए हैं। जिनमें से 811 मामलों में अधियोजन की स्वीकृति दी भी जा चुकी है संसदीय कार्य मंत्री प्रश्नकाल के दौरान सदस्य द्वारा इस संबंध में पूछे गए पूरक प्रश्नों

## शुष्क मौसम के बीच कश्मीर घाटी में व्यूनतम तापमान शून्य से नीचे

श्रीनगर, (हि.स.)। शुष्क मौसम के बीच कश्मीर घाटी में न्यूनतम तापमान शून्य से नीचे बना रहा। हालांकि दिन में जम्मू संभावना में तेज धूप निकल रही है जो कि लोगों को शाम से लेकर सुबह तक पड़ रही भौंपण सर्दी से राहत प्रदान करती है। मौसम विभाग के अनुसार तक तक मुख्य रूप से शुष्क और ठंडे वाताना है। इसी बीच श्रीनगर में न्यूनतम तापमान शून्य से नीचे 1.6 डिग्री सेल्सियस, काशगुड़ में शून्य से नीचे 3.0 डिग्री सेल्सियस, पहलगाम में शून्य से नीचे 4.6 डिग्री सेल्सियस,



कोकरानग में शून्य से नीचे 2.4 डिग्री सेल्सियस, गुलमर्ग में शून्य से नीचे 7.2 डिग्री सेल्सियस, और कुपवाड़ा शहर में शून्य से नीचे 3.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जम्मू में पिछली रात के 3.6 डिग्री सेल्सियस के मुकाबले न्यूनतम तापमान 7.2

## बसों का सफर महंगा होने की संभावना, तैयारी में ट्रांसपोर्ट विभाग

जालंधर(ईएमएस)। बसों का सफर है। विभाग पहले से ही कई तरह के आर्थिक बोझ झेल रहा है, जिसके कारण अब विभाग के पास किराया बढ़ाने का एकमात्र विकल्प शेष रह गया है। यह भी जल्द ही कर्मचारी अदारों द्वारा किराया बढ़ाने के बाद प्राइवेट कम्पनियां भी तुरन्त प्रभाव से कर्मचारों में बढ़ावा देकर पहले ही देती हैं। प्राइवेट सेवक द्वारा अधिक खर्च करने के बाद विभाग बढ़ाने भी जल्द ही देती है। यह विभाग के बाद प्राइवेट कम्पनियां भी जल्द ही देती हैं। यह विभाग के पास कर्मचारों में बढ़ावा देकर पहले ही देती है। यह विभाग की जानकारी के मुताबिक 10 पैसे से अधिक का किराया बढ़ाने का जो लागू कर सकता है तो उसे भवित्व में बढ़ावा देना चाहिए। उसके अंतर्गत पीआरटीसी ने इसमें हल्काकरी की जानकारी देकर दिया है।

## किसानों ने भूमि अधिग्रहण नीति को लेकर जताया रोष

फतेहाबाद, (हि.स.)। सरकार की नई भूमि अधिग्रहण नीति के खिलाफ मंगलवार को किसानों का गुस्सा फूट पड़ा। कांपी सख्ता में किसान लघु सचिवालय पड़वांचे और गेट पर केंद्र व राज्य सरकार के विरोध में जोरदार नारेबाजी को इस मामले में जल्द वहां स्थूल रूप से दिखाया दिया। किसान ने अद्यता अपने नामीने के कार्यक्रमों को एक और किसान आदेलन डेर्डे का अल्टीमेट दिया। किसान नेता जनेल सिंह मलवाला ने बताया कि सरकार की भूमि अधिग्रहण नीति सरासर किसानों के खिलाफ है और इस नीति से किसानों को एक तरह से दबाया जाएगा। भूमि अधिग्रहण नीति के नाम प्रवाधन में किसान को जमीन के केंद्रेकर रेट को दोगुणा व कोट न जाने की बात कही गई है। यह सरकार किसानों को साथ आया है। किसानों को एक तरह से दबाया जाएगा। भूमि अधिग्रहण नीति के नाम प्रवाधन में किसान को जमीन के केंद्रेकर रेट को दोगुणा व कोट न जाने की बात कही गई है। यह सरकार किसानों को एक तरह से दबाया जाएगा। भूमि अधिग्रहण नीति के नाम प्रवाधन में किसान को जमीन के केंद्रेकर रेट को दोगुणा व कोट न जाने की बात कही गई है। यह सरकार किसानों को एक तरह से दबाया जाएगा।



कहा कि अगर किसी किसान की जमीन का अधिग्रहण होता है तो उसे इतना मुआवजा जो किसान को जमीन के केंद्रेकर रेट को दोगुणा व कोट न जाने की बात कही गई है। उन्होंने कहा कि केंद्र के अंदर सरकार के खिलाफ बजाए। उन्होंने बताया कि 18 हैं। केंद्रकर रेट 11 से 13 लाख रुपए तक है लेकिन फतेहाबाद जिले में प्रति एकड़ 30 से 35 लाख रुपए जमीनों के रेट हैं। उन्होंने कहा कि

जिन राज्यों में भाजपा या भाजपा की समर्थन से सरकार है, वहां यह नीतियां लाई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि केंद्र के अंदर सरकार का किसान बिगुल बजाए। उन्होंने कहा कि 18

हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के खिलाफ बजाए। उन्होंने कहा कि ताकि वह भाजपा के केंद्रेकर रेट से कम दिखाए जा रहे हैं।

जिन राज्यों के ख



## न्यूज़ ब्रिफ़

24 महीने के निचले स्तर पर थोक  
महंगाई: जनवरी में कम होकर  
4.73प्रतिशत पर आई, पश्चिम और पावर  
की कीमतों में कमी से गिरावट



नई दिल्ली। थोक महंगाई दर में जनवरी में गिरावट देखने को मिला। मंगलवार को जारी आकड़ों के मुताबिक, होलसेल प्राइस-बैंक डिप्लोम घटकर 4.73प्रतिशत पर आ गई है। इससे पहले दिसंबर में ये 4.95प्रतिशत पर थी। एक साल पहले यानी जनवरी 2022 में महंगाई 13.68प्रतिशत थी। महंगाई का ये 24 महीने का निचला स्तर भी है। फरवरी 2021 में ये 4.83प्रतिशत पर थी। महंगाई दर में गिरावट मिनरल ऑयल, कोमिल और कोमिल प्रदूक्त, टेस्टाइल, कूर्ह दुकानदारों ने खेले दूध की कीमत 190 पाकिस्तानी रुपये प्रति लीटर से बढ़ाकर 210 रुपये प्रति लीटर की तरह है।

## कराची में दूध 210 रु. प्रति लीटर, चिकन 700 रु. प्रति किलो के पार; अब रक्षा बजट करने की तैयारी

कराची।

पाकिस्तान लगातार आधिकारिक संकट को स्थिति से गुजर रहा है, जिससे लोग बेतहाशा बढ़ती महंगाई से परेशान हैं। यास में अनिश्चित आधिकारिक स्थिति के बीच राज्य के दुकानदारों ने कराची में दूध की कीमत 190 पाकिस्तानी रुपये प्रति लीटर से बढ़ाकर 210 रुपये प्रति लीटर की तरह है।

कुछ दुकानदारों ने खेले दूध की कीमत 190 पाकिस्तानी रुपये प्रति लीटर से बढ़ाकर 210 पाकिस्तानी रुपये कर दिया है और जिंदा बायलर चिकन में फैले दो दिनों में 30-40 रुपये प्रति किलो की कीमत 170-180 रुपये की तरह है। ये दुकान थोक चिक्केताओं और डंगरों किसानों के हैं। उन्होंने कहा कि यह डेवरी किसानों और थोक विक्रेताओं ने इसी बढ़ती हुई कीमत पर दूध के लिए 210 के बजाय 220 पाकिस्तानी रुपये प्रति किलो करना। आधिकारिक दूध के लिए खेले दूध की कीमत 190 पाकिस्तानी रुपये कर दिया गया है। ये तीन महीने में बढ़ाकर 6.52प्रतिशत पर आ गई है। यासियों का महंगाई -35.95प्रतिशत पर था दुकानदारों ने बढ़ाकर 26.48प्रतिशत हो गई है। अंडे, मीट और मछली की महंगाई 3.34प्रतिशत से घटकर 2.23प्रतिशत हो गई है। प्यास एंड पावर डल्पीआई में 15.15प्रतिशत से घटकर 15.05प्रतिशत रहा। डल्पीआई का आम आदमी पर असर डल्पीआई थोक महंगाई के लिए साधा तक बढ़े रहना चिंता का विषय है। ये ज्यादातर प्रोडक्टिव ट्रेनर को प्राप्तिवान करती है। थोक थोक सूखे बहुत ज्यादा समय तक उच्च रहता है, तो प्रदूक्तर इसे कृज्ञपूर्स का पास तक उठ रहता है, तो प्रदूक्तर इसे सरकार के काटोल कर सकती है।

### विदेशी मुद्रा नंदार तीन अरब डॉलर से भी कम

नंदारी संकट का सामना कर रहे पाकिस्तान का विदेशी मुद्रा भारती तीन अरब डॉलर से भी कम रह गया है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक कराची मिल्के रिटेलर्स में प्सोसिएशन के मीडिया प्रभारी बही गढ़ी ने कहा कि कुछ दुकानदारों ने बढ़ती हुई कीमत 190 पाकिस्तानी रुपये प्रति लीटर से बढ़ाकर 210 रुपये प्रति लीटर की तरह है।

ये तीन महीने में बढ़ाकर 6.52प्रतिशत पर आ गई है। यासियों का महंगाई -35.95प्रतिशत पर था दुकानदारों ने बढ़ाकर 26.48प्रतिशत हो गई है। अंडे, मीट और मछली की महंगाई 3.34प्रतिशत से घटकर 2.23प्रतिशत हो गई है। प्यास एंड पावर डल्पीआई में 15.15प्रतिशत से घटकर 15.05प्रतिशत रहा। डल्पीआई का आम आदमी पर असर डल्पीआई थोक महंगाई के लिए साधा तक बढ़े रहना चिंता का विषय है। ये ज्यादातर प्रोडक्टिव ट्रेनर को प्राप्तिवान करती है। थोक थोक सूखे बहुत ज्यादा समय तक उच्च रहता है, तो प्रदूक्तर इसे कृज्ञपूर्स का पास तक उठ रहता है, तो प्रदूक्तर इसे सरकार के काटोल कर सकती है।

### सेबी ने सुप्रीम कोर्ट में रखा पक्ष, कड़ा-बाजार की अस्थिरता से निपटने के लिए उसके पास मजबूत ढांचा

पाकिस्तान में मुर्मे-मुर्मियों को खिलाया जाना वाला दाना भी काम की महांगा हो गया है। 50 किलो के एक दाने के लिए 7,200 रुपये देने पड़ रहे हैं। इसके बाद वो ग्राहकों से एक लीटर दूध के लिए 210 के बजाय 220 पाकिस्तानी रुपये लेने को मजबूर हो गए।

### वर्ग-मुर्मियों को खिलाया जाना वाला दाना भी नहंगा

पाकिस्तान में मुर्मे-मुर्मियों को खिलाया जाना वाला दाना भी काम की महांगा हो गया है। 50 किलो के एक दाने के लिए 7,200 रुपये देने पड़ रहे हैं। इसके बाद वो ग्राहकों से एक लीटर दूध के लिए 210 के बजाय 220 पाकिस्तानी रुपये लेने को मजबूर हो गए।

### बिजली महंगी, स्थिमी समाप्त होगी

## कृषि उड़ान योजना के विस्तार की तैयारी में सरकार, 21 अतिरिक्त हवाई अड्डों को शामिल करने की योजना

नई दिल्ली।

नागरिक उड़ान मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने मंगलवार को कहा कि कृषि उड़ान योजना बहुत सफल ही है और केंद्र सरकार इसके तहत 21 अतिरिक्त हवाई अड्डों को शामिल करने की योजना बाजारी वाले के लिए बोलते हुए उन्होंने कहा कि ये योजना के साथ बातचीत कर रहे हैं।

सिंधिया ने इंदौर में आयोजित प्रथम जी20 कृषि प्रतिनिधियों की बैठक के दूरे दिन मंगलवार तक एक बाजारी वाले को कृषि उड़ान योजना को सीधे फायदा मिल रहा है और बैदेव कम समय में उनकी फसल डॉरेक मंडी पर पहुंच जाती है।

आगे उन्होंने उड़ान योजना के लिए रक्षा मंत्रालय (रक्षा

मंत्रालय) के साथ बातचीत कर रहे हैं।

### कृषि उड़ान योजना से किसानों को फायदा

कृषि उड़ान योजना पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि योजना के लिए बोलते हुए उन्होंने कहा कि योजना का उपयोग बाजार तक पहुंचाने की योजना काफी सफल ही है। इससे किसानों को सीधे फायदा मिल रहा है और बैदेव कम समय में उनकी फसल डॉरेक मंडी पर पहुंच जाती है।

आगे उन्होंने कहा कि योजना के माध्यम से उत्तर प्रदूष में उगाए जाने

वाले नींबू, कटहल और अंगूर को न केवल देश के अन्य देशों में बैकिं जर्मनी, लंदन, सिंगापुर और फिलीपीन्स जैसे अन्य देशों में भी पहुंचाया जा रहा है।

### बैठक में इन चार यीजों पर घोषक

जी20 कृषि प्रतिनिधियों की बैठक में बैठक के दूरसे दिन चार प्रमुख प्राथमिकता वाले क्षेत्रों पर प्रतिनिधि अपने बिचार-मिशन रखेंगे, जिसमें खाद्य सूक्ष्मा और पोषण, क्लाइमेट स्टार्ट एप्रोच के साथ कृषि-समावयों की वैल्यू चैन एवं फूड सप्लाइ सिस्टम और कृषि

का डिजिटलीकरण शामिल है।

### वर्या है कृषि उड़ान योजना

केंद्र सरकार की ओर से अगस्त 2020 में कृषि उड़ान योजना के लिए खराब होने वाले उत्पादों को बाजार तक फिरावती दरों पर पहुंचाना है। इसका सबसे बड़ा फायदा यह कि किसान अपनी फसल अच्छे दामों पर दूसरे बाजारों में बेच सकते हैं। इसमें खाद्य सूक्ष्मा और पोषण, क्लाइमेट स्टार्ट एप्रोच के साथ कृषि-समावयों की वैल्यू चैन के बाजारों में अंतरराष्ट्रीय बाजारों के लिए विकल्प भी मिलते हैं।

## बिना स्टीयरिंग वाली कार चलते देख उड़े लोगों के होश

## अनेजन के जोक्स ने पब्लिक ईड पर चलाई ईबोटैक्सी, कर्मचारियों को एक बिलिंग से दूसरी बिलिंग तक ड्रॉप किया



में भी मदद करेगा।

### सिटी ड्राइव के लिए किया

ये रोबोटैक्सी बिना स्टीयरिंग व्हील और ऐडेल के आता है और इसमें 4 पैसेंजर बैठ सकते हैं। ये कार 55 किमी प्रति घंटे तक की गति सीधी डैपक सकती है। जोक्स ने 2020 के अंत में रोबोटैक्सी को सेशर की सड़कों पर ड्रॉप किया है, लेकिन ये हाइटे पर भी भी अच्छा

स्टीयरिंग व्हील नहीं है।

जोक्स ने कैलिफोर्निया के फोस्टर इटी में एक पैसेंजर जोक्स को लाने वाले दोरों से डैपक करने के लिए एक वैल्यू बायलर की साथ मंत्रालय से रक्षा बजट में 10-15 फैसलों की कैटॉरी करने की आईएमएफ की शर्त के बारे में चर्चा की गई है। यह मंत्रालय से सेना के सामान्य मुख्यालय (जीएचबी) के सुझाव से जबाबद दिया गया है कि यह एक गैर-लड़ाकू बजट में कवल 5-10 प्रतिशत की कैटॉरी की जा सकती है।

जोक्स ने कैलिफोर्निया के स्टीयरिंग व्हील के लिए एक लाइटर कार के लिए एक वैल्यू बायलर की साथ रक्षा बजट में 10-15 फैसलों की कैटॉरी को एक बैलोनी को लाने के लिए एक वैल्यू बायलर की साथ रक्षा बजट में 10-15 फैसलों की कैटॉरी को एक बैलोनी को लाने के लिए एक वैल्यू बायलर की साथ रक्षा बजट में 10-15 फैसलों की कैटॉरी को एक बैलोनी को लाने के लिए एक वैल्यू बायलर की साथ रक्षा बजट में 10-15 फैसलों की कैटॉरी को एक बैलोनी को लाने के लिए





## सर्वाइकल पेन से राहत पाने के लिए करें इन 5 योग आसनों का अभ्यास



जो लोग कम्प्यूटर या लैपटॉप पर एक ही पोशचर में बैठे रहने घंटों काम करते रहते हैं उन्हें अक्सर गर्भन के पिछले दिनों में दर्द की शिकायत रहती है। जो कंधे और हाथों तक भी कई बार पहुंच जाता है। इसे सर्वाइकल पेन कहते हैं। ज्यादातर वर्किंग प्रोफेशनल्स आजकल इस पेन का शिकायत है। लैपटॉप, कंप्यूटर के अलावा बहुत ज्यादा मोबाइल के इस्तेमाल से भी सर्वाइकल की प्रॉब्लम हो सकती है। शुरू में अगर आपने इस समस्या को समझते हुए जरूरी सावधानियां बरत लीं, तो इसे दूर करना आसान है। यह खतनाक रूप भी ले सकती है। सर्वाइकल पेन से राहत दिलाने में कुछ योगासन भी बेहद असदार हैं। इनके बारे में साथ ही इन्हें करने का तरीका भी।

- भुजंगासन**

भुजंगासन सर्वाइकल पेन से राहत दिलाने में बहुत ही असरदार आसन है। इसके लिए पेट के बल लेट जाएं, दोनों हथेलियों को अपने चेस्ट के पास रखें। धीरे-धीरे सास भरते हुए अपने चेस्ट के पास रखें। अपनी बाँड़ी को आपनी ओर उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़े हुए आगे की तरफ चुकें। सिर को जमीन से टच करें। इस मुद्रा में थोड़ी देर बने रहें फिर वापस ब्रजासन में बैठें।

- मार्जरी आसन**

मार्जरी आसन भी सर्वाइकल के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद आसन है। इससे गर्भन, पीठ और कमर की अच्छी स्ट्रेचिंग हो जाती है। मार्जरी आसन करने के लिए पैरों और हाथों के बल आ जाएं। सांस भरते हुए सिर को ऊपर उठाएं। कमर को नीचे की ओर दबाएं और हिस्से को बाहर की ओर निकालें। इसका भी 5-7 बार अभ्यास करें।

- धनुरासन**

धनुरासन का अभ्यास एक साथ कई सारी समस्याओं से राहत दिलाएगा। गर्भन को अपनी क्षमतानुसार पीछे ले जाने की कोशिश करें। कुछ देर इस मुद्रा में बैठें रहें।

विंटर सीजन में हाई बीपी को कंट्रोल करती हैं पांच सज्जियां

हाई बीपी आजकल सामान्य समस्या है। यह समस्या खराक दिनचर्या, गलत खानपान, अत्यधिक आराम और तनाव की वजह से होती है। इसके अलावा, शरीर में सोडियम के असंतुलन से भी हाई बीपी होती है। हाई बीपी से हाई अटेक का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए हाई बीपी को कंट्रोल में रखना बेहद जरूरी है। आगे आप भी हाइपरटेंशन के मरीज हैं और हाई बीपी को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में इन सज्जियों को जरूर शामिल करें। आइए जानते हैं-

**टमाटर :** बढ़ते उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करने के लिए टमाटर के जूस का सेवन कर सकते हैं। हालांकि, जूस में नमक न मिलाएं। टमाटर में पोटेशियम प्रचुर मात्रा में याचा जाता है। पोटेशियम शरीर में सोडियम को संतुलित करता है। इसके लिए रोजाना टमाटर का जूस पिए।

**पालक :** सर्वियों में पालक आसानी से मिल जाती है। इसमें आवश्यक पोषण तत्व ल्यूटिन, पोटेशियम, फाइबर, फोलेट और विटामिन-इ-पाय जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार की बीमारियों में फायदेमंद होते हैं। खासकर, पोटेशियम उच्च रक्तचाप के लिए काफी लाभकारी है। इसके सर्वियों में पालक का सेवन जरूर करें।

**गाजर :** बढ़ते उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करने के लिए अपनी डाइट में गाजर को शामिल करें। गाजर में कई रसेस आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हाई बीपी को कंट्रोल करने में गाजर का हलवा और सलाद का सेवन कर सकते हैं।

**बीन्स :** आप हाई बीपी को कंट्रोल करने के लिए डाइट में बीन्स को शामिल कर सकते हैं। इसमें फाइबर के लिए वापस आवश्यक अच्छा हुआ है। उन्होंने इस फिल्म के अलावा देवी, सायर नरसिंह रेडी में भी काम किया है। इन दिनों वह विजय वर्मा के साथ अपने अफेयर को लेकर खबरों में है। दरअसल यह खबर आई थी कि वह और विजय वर्मा एक दूसरे को ढेर कर रहे हैं। दोनों को हाल ही में मुबई एयरपोर्ट पर भी साथ स्पॉट किया गया था।

## अफेयर की खबरों के बीच वेकेशन के मूड में

### तमना भाटिया



असम सरकार  
स्कूल शिक्षा विभाग



# गुणोत्सव 2023

शिक्षा की गुणवत्ता  
सुनिश्चित करने का एक प्रयास



डॉ. हस्मुख विश्व शर्मा  
माननीय मुख्यमंत्री, असम

### मूल्यांकन का चरण

तृतीय चरण - (15 से 18 फरवरी, 2023 तक):

कछाट, ज्वालपाड़ा, डिमा हसाओ, डिबूगढ़, दरंग, नलबाड़ी, बोंगाईगांव,  
विश्वनाथ ( शोणितपुर जिले का अंश) और मोटिगांव जिले में गुणोत्सव होगा।

प्रत्येक शिक्षार्थी का शैक्षणिक मूल्यांकन

स्कूलों की संख्या : 11,915

छात्र- छात्राओं की संख्या : 11,94,856

बाहरी मूल्यांकन कर्ताओं की संख्या : 4,818

-- Janasanyog /DF/ 2308 / 22

गुणोत्सव कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी संबंधितों के सहयोग की कामना करता हूं