

# विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 205 | गुवाहाटी | शुक्रवार, 17 फरवरी, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

विधायक नरुल हुदा ने अभियान में पहुंचाई बाधा

पेज 3

'आत्मनिर्भर भारत' के लिए हथियारों और युद्ध उपकरणों का स्वदेशीकरण जरूरी

पेज 4

जनसमस्याओं के निस्तारण में हीलाहवाली अक्षय्य : मुख्यमंत्री

पेज 5

महामंडलेश्वर स्वामी हंसराम को धमकी पर भीलवाड़ा में सनातन समाज ने ...

पेज 8

## त्रिपुरा विधानसभा चुनाव में 81 फीसदी से ज्यादा मतदान



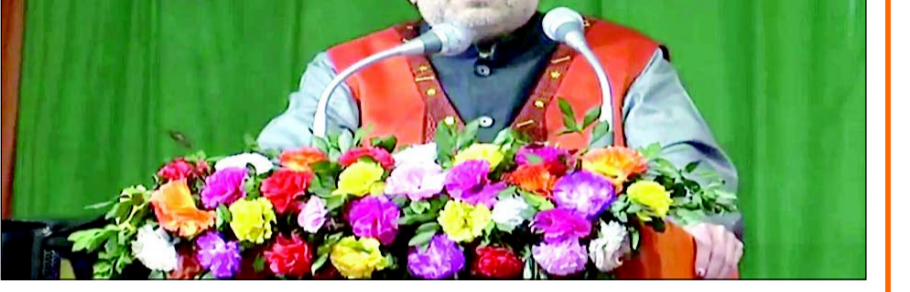
अगरतला। त्रिपुरा विधानसभा चुनाव के लिए गुरुवार को कड़ी सुरक्षा में हुआ मतदान अब संपन्न हो गया है। मतदान केंद्रों पर ईवीएम को सौल कर सुरक्षित किया जा रहा है। राज्य में 81.1 फीसदी लोगों ने अपने मतदाधिकार का इस्तेमाल किया। सुबह 7 बजे से वोटिंग शुरू हुई थी। पूरे राज्य में 3,337 केंद्रों पर मतदान हुआ। इस मैदान में कुल 259 उम्मीदवारों के बीच चुनाव लड़ा जा रहा है। पहले के जारी अपडेट के मुताबिक, दोपहर तीन बजे तक त्रिपुरा में 69.60 फीसदी मतदान हुआ है। शाम 4 बजे तक 77.8 फीसदी मतदान हुआ। वहीं, 40-45

स्थानों पर ईवीएम खराब होने की सूचना मिली, लेकिन सभी मशीन बदल दी गईं और मतदान फिर से शुरू हो गया। त्रिपुरा विधानसभा की 60 सीटों के लिए गुरुवार को मतदान की प्रक्रिया शांतिपूर्ण ढंग से जारी है और पहले चार घंटों में सुबह 11 बजे तक 32 प्रतिशत से ज्यादा मतदान हुआ। पुलिस ने कहा कि विपक्षी दलों से अगरतला के रामनगर और खैरपुर निर्वाचन क्षेत्रों में हिंसा की कुछ छिटपुट शिकायतों को छोड़कर, पूर्वोत्तर राज्य में मतदान शांतिपूर्ण ढंग से हो रहा है। जहां लगभग 28.13 लाख मतदाता हैं - जिनमें 13.98 लाख महिलाएं और 77 तीसरे

लिंग शामिल हैं। राज्य में 3328 मतदान केंद्रों पर 259 उम्मीदवारों के भाग्य का फैसला इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन में बंद करेंगे। जिनमें मुख्यमंत्री माणिक साहा और केंद्रीय मंत्री प्रतिभा भौमिक का भाग भी शामिल हैं। दक्षिण त्रिपुरा जिले के शांतिबाजार निर्वाचन क्षेत्र में कलाचेरा मतदान केंद्र के बाहर एक भाकपा समर्थक को उस समय पीटा गया जब वह मतदान केंद्र जा रहा था। पुलिस ने कहा कि उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है और स्वतः संज्ञान लेते हुए प्रार्थमिकी दर्ज की गई है। शहर के अधिकांश मतदान केंद्रों पर

**कांग्रेस और भाजपा को ईसी का नोटिस**  
अगरतला। मुख्य निर्वाचन अधिकारी कार्यालय ने आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद त्रिपुरा कांग्रेस और भाजपा को उनके अपने आधिकारिक हैंडल से ट्वीट किए गए अपने स्वयं के दलों के पक्ष में वोट की अपील के लिए नोटिस भेजा है।

## मेघालय में भ्रष्टाचार खत्म करेगी भाजपा : अमित शाह



शिलांग। मेघालय में विधानसभा के चुनाव होने हैं। मेघालय में भाजपा इस बार पूरी ताकत के साथ चुनाव में उतर रही है। इन सब के बीच भाजपा के वरिष्ठ नेता और केंद्रीय मंत्री अमित शाह मेघालय के नॉर्थ तुरा में एक चुनावी जनसभा को करने पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने लोगों से भाजपा के पक्ष में वोट करने की अपील की और कहा कि उनकी सरकार यहां से भ्रष्टाचार को खत्म करेगी। अपने संबोधन में अमित शाह ने कहा कि भाजपा बहुत बड़ा दल बनकर यहां पर उपस्थित होने वाली है। उन्होंने कहा कि मेघालय का चुनाव होने वाला है और इसमें हमारे सभी 60 उम्मीदवार उतर रहे हैं और ये इस आशा से उतर रहे कि यहां पर भाजपा एक मजबूत पार्टी बनकर उभरेगी। भाजपा नेता ने कहा कि मैं आप सभी से अपील करता हूँ कि हमारे उम्मीदवारों को पीएम की टीम में शामिल करें और गारो हिल्स के विकास के दरवाजे खोल दें। मैं आपसे भाजपा को मजबूत करने का आग्रह करता हूँ और आपको विश्वास दिलाता हूँ कि हम मेघालय से भ्रष्टाचार का सफाया कर देंगे। उन्होंने कहा कि मेघालय में 50 वर्षों से सिर्फ भ्रष्टाचार हो रहा है। यहां कोई विकास नहीं हुआ है। इसलिए भाजपा को मजबूत बनाइए और हम मेघालय से भ्रष्टाचार को हमेशा के लिए समाप्त कर देंगे। शाह ने कहा कि मोदी जी के नेतृत्व में 2014 से देशभर में चारों तरफ विकास हो रहा है। अभी मोदी जी यहां ढेर सारी योजनाएं भेजते हैं, लेकिन मेघालय आते-आते वो सारी योजनाएं अदृश्य हो जाती हैं, मेघालय के नागरिकों तक नहीं पहुंचती। अमित शाह ने आगे कहा कि मेघालय में 50 साल से कोई मेंडिकल कॉलेज नहीं है। असम में हमने 5 मेंडिकल कॉलेज बनाए हैं। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने मेघालय के लिए 2 मेंडिकल कॉलेज प्रस्तावित किए। हालांकि, राज्य सरकार कोई भी निर्माण करने में असमर्थ थी। शाह ने कहा कि हमने वादा किया है कि पूरे भारत में शिक्षा व्यवस्था को हम स्थानीय भाषा में करेंगे। भाजपा यहां प्राइमरी, सेकेंडरी और हायर एजुकेशन के सभी कोर्सेस गारो भाषा में शुरू करेगी। उधर केंद्रीय गृह मंत्री कहा कि मेघालय में चुनाव से पहले भाजपा ने एनपीपी से अपना गठबंधन

पूर्वांचल केशरी  
(असमीशा 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

सुप्रभात  
जो व्यक्ति दूसरे के काम में न आए, वास्तव में वह मनुष्य नहीं है।  
ईश्वर चंद्र विद्यासागर

**न्यूज गैलरी**  
पायलट को सीएम फेस बनाने की फिर उठी मांग  
जयपुर। राजस्थान में एक बार फिर से सत्तारूढ़ कांग्रेस में अंतर्कलह देखने को मिल रही है। अशोक गहलोत बनाम सचिन पायलट विवाद धमने का नाम नहीं ले रहा है। इसी बीच कांग्रेस विधायक वेद प्रकाश सोलंकी ने युवाओं और प्रदेशवासियों का हवाला देते हुए सचिन पायलट को मुख्यमंत्री बनाने की मांग की। कांग्रेस विधायक वेद प्रकाश सोलंकी ने दावा किया कि सचिन पायलट को मुख्यमंत्री का चेहरा बनाने पर कांग्रेस एक बार फिर से सत्ता में आएगी। उन्होंने कहा कि अगर

## त्रिपुरा, नगालैंड और मेघालय में 147 नगांव में वाजपेयी भवन का भूमि पूजन पीयूष ने किया

नई दिल्ली। विधानसभा चुनाव के दौरान मतदाताओं को लुभाने के लिए धन का वितरण, शराब और अन्य वस्तुओं का प्रलोभन रूक नहीं रहा है। त्रिपुरा, नगालैंड और मेघालय विधानसभा चुनाव में 147 करोड़ रुपए की शराब, मादक पदार्थ और नकदी जब्त की गई है, जो पिछले चुनाव में जब्त सामग्री के मुकाबले 20 गुना अधिक है। त्रिपुरा में विधानसभा चुनाव के लिए गुरुवार को मतदान हुआ, जबकि मेघालय व नगालैंड के लिए 27 फरवरी को मतदान होगा। निर्वाचन आयोग ने गुरुवार को बताया कि अवैध मादक पदार्थों के इस्तेमाल को रोकने करने के लिए अंतर एजेंसी विशेष टीम का गठन किया गया, जिसका

**स्पोर्ट्स पॉवर बनाने का मार्ग है सांसद खेल महाकुंभ : प्रधानमंत्री**

गोरखपुर (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि भारत को स्पोर्ट्स पॉवर बनाने के लिए नए रास्ते चुनने होंगे। नई व्यवस्थाएं बनानी होंगी। सांसद खेल महाकुंभ ऐसा भी नया मार्ग है, नई व्यवस्था है। सांसद खेल महाकुंभ खेल क्षेत्र का वह नींव है, जिस पर भविष्य की भव्य इमारत का निर्माण होने जा रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जरूरी है कि स्थानीय स्तर पर निरंतर प्रतियोगिताओं का आयोजन होता रहे। इससे खेल प्रतिभाओं में निखार आता है। उनका मनोबल

**मेघालय में भूकंप**  
शिलांग (हि.स.)। मेघालय के ईस्ट खासी हिल्स जिला में गुरुवार सुबह 09 बजकर 26 मिनट 29 सेकेंड पर 3.9 तीव्रता के भूकंप के झटके महसूस किए गए। हालांकि भूकंप से किसी भी तरह के नुकसान की खबर नहीं है। भूकंप का झटका महसूस होते ही लोग घरों से बाहर निकल आए। भूकंप के चलते लोगों में दहशत फैल गई। सिस्मोलॉजी विज्ञान केंद्र से मिली जानकारी के अनुसार भूकंप का केंद्र मेघालय के ईस्ट खासी हिल्स जिला में जमीन के अंदर 46 किमी नीचे बताया गया है। भूकंप का एपिक सेंटर 25.30 उत्तरी अक्षांश तथा 91.71 पूर्वी देशांतर पर स्थित था।

## पटना : अतिक्रमण पर बवाल, लोगों ने बरसाए पत्थर

पटना। गुलजारबाग रेलवे स्टेशन के पूरब मेहंदीगंज गुमटी के समीप रेलवे लाइन किनारे के भूखंड से गुरुवार दोपहर अतिक्रमण हटाने पहुंची रेलवे पुलिस प्रशासन को भारी विरोध का सामना करना पड़ा। इस दौरान एक दुकानदार ने आत्मदाह का प्रयास किया। महिलाओं और पुरुषों ने न सड़क पर उतरकर विरोध प्रदर्शन भी किया। रेलवे के तथ्यांकित भूखंड पर बनी दुकान को तोड़ने के लिए दोपहर करीब 1:45 बजे जैसे ही जेसीबी आगे बढ़ी लोग उग्र हो गए। एक व्यक्ति जेसीबी के अगले हिस्से में जाकर लेट गया। जानकारी के अनुसार, रेलवे पुलिस व अधिकारी हाईवेर दुकान के बाहर खड़े होकर विरोध कर रहे लोगों से बातचीत कर ही रहे थे कि अचानक दुकान में आग लग गई। दुकान में खड़े दुकानदार के शरीर में आग लगी थी। पास खड़े लोगों तथा पुलिस कर्मियों ने आग से जल रहे दुकानदार को बचाने के लिए प्रयास किया। घटना स्थल पर मौजूद पुलिस प्रशासन

## पाक में पेट्रोल 272 रुपए लीटर



इस्लामाबाद। पाकिस्तान में पेट्रोल-डीजल की कीमतें रिकार्ड स्तर पर पहुंच गई हैं। सरकार ने गुरुवार से पेट्रोल में 22 तो डीजल में 17 रुपए की बढ़ोतरी की है। आज से एक लीटर पेट्रोल अब 272 रुपए का तो एक लीटर डीजल 280 रुपए का हो गया है। इस तरह पिछले एक महीने में पेट्रोल 58 रुपए और डीजल 53 महंगा हुआ। 16 जनवरी को पेट्रोल की कीमत 214.80 रुपए तो डीजल की कीमत 227.80 रुपए थी। पाकिस्तान के फाइनैस डिविजन ने पेट्रोल-डीजल की कीमतों में रिकार्ड बढ़ोतरी की वजह पाकिस्तानी करेंसी (रुपए) में आई गिरावट को बताया है। जिओ न्यूज के मुताबिक, इस समय पाकिस्तान में विदेशी मुद्रा का भारी संकट है। इससे आयात और निर्यात पर असर पड़ रहा है। महंगाई बढ़ रही है। आईएमएफ (आईएमएफ) कर्ज नहीं दे रहा है। आईएमएफ ने कर्ज के लिए सख्त शर्तें

## रुद्राक्ष लेने उमड़ी भीड़ में महिला की मौत

भोपाल। मध्य प्रदेश के सिहोर में कथावाचक प्रदीप मिश्रा के कुबेरेश्वर धाम में एक साथ बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंच गए। भीड़ इस कदर बढ़ गई कि वहां भगदड़ मच गई। रुद्राक्ष लेने के चक्कर में हालात इस कदर बेकाबू हुए कि एक महिला की मौत हो गई और कई लोग लापता हुए हैं। वहीं कथा के दौरान प्रदीप मिश्रा ने कहा कि अगर मौत आनी है तो आपगी ही। लोग मौत से इतना डरते हैं कि कहते हैं कि बहुत सदी है तो वे केदारनाथ नहीं जाएंगे। उन्होंने कहा कि अगर मौत आनी होगी तो घर में भी

## पागल हाथी ने तीन को कुचलकर मार डाला

गोरखपुर। उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में पागल हाथी को 5 घंटे बाद काबू में कर लिया गया। उसे ट्रैक्टरलाइनर गन से शांत दिया गया। जिसके बाद पकड़ में आया। वह मोहम्मदपुर माफो गांव में कलश यात्रा के लिए बुलाया गया था। वहां पर भीड़ को देखकर भड़क गया। उसने कई लोगों को कुचल दिया। इस घटना में तीन लोगों की मौत हो गई। जबकि कई लोग घायल हो गए। घायलों को प्राथमिक इलाज के बाद घर भेज दिया गया। घटना के बाद आयोजन को रद्द कर दिया गया है। सीएम योगी ने मृतकों के परिजनों को 5-5 लाख रुपए की मदद देने का एलान किया है। गांव के रहने वाले रामलखन के अनुसार 16 से 24 फरवरी तक गांव में लक्ष्मी नारायण महायज्ञ का आयोजन किया गया था। पहले दिन करीब डेढ़ बजे कलश यात्रा निकलनी थी। कलश यात्रा के लिए महिलाएं जल भरने जाने वाली थीं। यात्रा में शामिल होने के लिए 2 हाथी और 2 ऊंट किए गए पर लाए गए थे। मौके पर पंडाल में एक हजारा से अधिक लोग जमा थे। वहां पर हाथी को देखने और उसके साथ फोटो खिंचवाने वालों की भीड़ जमा हो गई। भीड़ और शोर की वजह से हाथी भड़क गया। उसने पूजा कर रही दो महिलाएं कांति देवी (55) और कोशल्या देवी (50) को सूंड में लपेट लिया। उसके बाद जमीन पर पटक कर पांव से दबा दिया।

























**सुंदरता ही नहीं चैतन्यता भी बढ़ाता है सिंदूर**  
महिलाएं मांग में जिस स्थान पर सिंदूर लगाती है वह स्थान समाधि योग का प्रथम स्थान ब्रह्मरन्ध्र के ठीक ऊपर का भाग होता है। स्त्री के शरीर में यह भाग पुरुष की अपेक्षा विशेष कोमल होता है, अतः उसकी संरक्षा के लिए शास्त्रकारों ने सिंदूर का विधान किया है। सिंदूर में पारा जैसी अल्पध धातु बहुत मात्रा में होती है। जिससे यह स्त्री के मस्तिष्क को हमेशा चैतन्य अवस्था में रखता है और बाइरी दुष्प्रभाव से बचाता है। सिंदूर महिलाओं के श्रमण के साथ ही उनकी सौंदर्य में भी वृद्धि करता है।

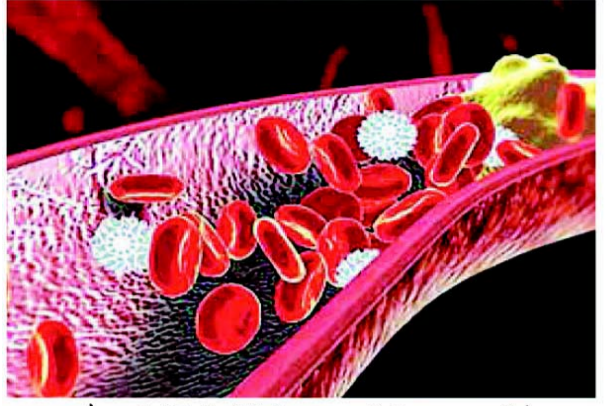
**फायदेमंद है केले का सेवन**  
केला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। रोज एक केला खाना तन-मन को तंदुरुस्त रखता है। केला शुगर और फाइबर का बेहतर स्रोत होता है। केले में थाईमिन, नियासिन और फोलिक एसिड के रूप में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। साथ ही इसमें पानी की मात्रा 64.3 प्रतिशत, प्रोटीन 1.3 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 24.7 प्रतिशत तथा चिकनाई 8.3 प्रतिशत होती है।

**नींद नहीं आती तो दूध का सेवन करें**

जिन लोगों को नींद नहीं आती, उन्हें सोने से पूर्व एक गिलास दूध पीना चाहिए। यह बात वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुकी है कि नींद लाने में दूध मुख्य भूमिका निभाता है। दूध जब पेट में जाता है तो ऑटोरिक्त एसिड को शरीर में से खत्म कर नींद लाने में सक्षम होता है। दूध में एमीनो-एसिड लेबोटाफोन होता है जो नींद लाने में सहायक है। नींद के लिए गोलियों का प्रयोग हानिकारक है।



## कोलेस्ट्रॉल दूर भगाए ये देसी नुस्खा



**इस दौड़ भरी जिंदगी लोगों के पास अपने लिए समय नहीं है।** व्यस्त जीवनशैली में न ही लोग सही समय पर खा रहे हैं न सोते हैं जो आखिरी बिमारियों को बुलावा देता है और आजकल जिस बीमारी ने लोगों को घेरा है वो है कोलेस्ट्रॉल। कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण हार्टअटैक भी होता है। आपके घर में ऐसे बहुत से लोग होंगे जिनका वजन व कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। इस बीमारी से निजात पाने के लिए लोग महंगे से महंगा इलाज करवाने से परहेज नहीं करते, हालांकि दवाईयों से कुछ समय तक फर्क तो पड़ता है लेकिन अगर इसी की जगह पर नानी के नुस्खे अपनाया जाए तो ये फायदेमंद साबित हो सकता है।

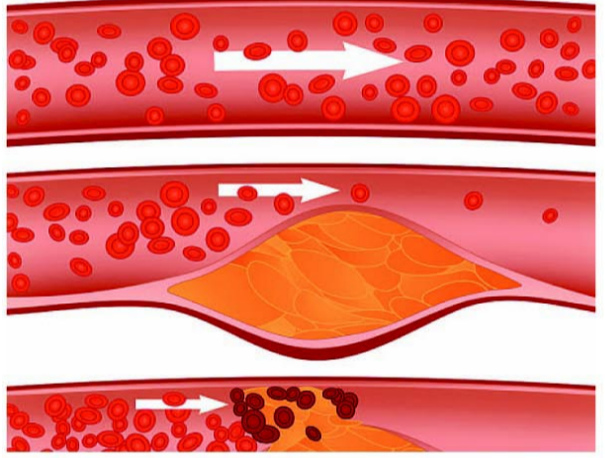
### जानिए कोलेस्ट्रॉल का आयुर्वेदिक इलाज

**अदरक** - यह खून को पतला करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से 90% तक कम करता है।

**लहसुन** - इसमें मौजूद एलिसिन तत्व कोलेस्ट्रॉल व बी पी को कम करता है। वह हार्ट ब्लॉक को खोलता है।

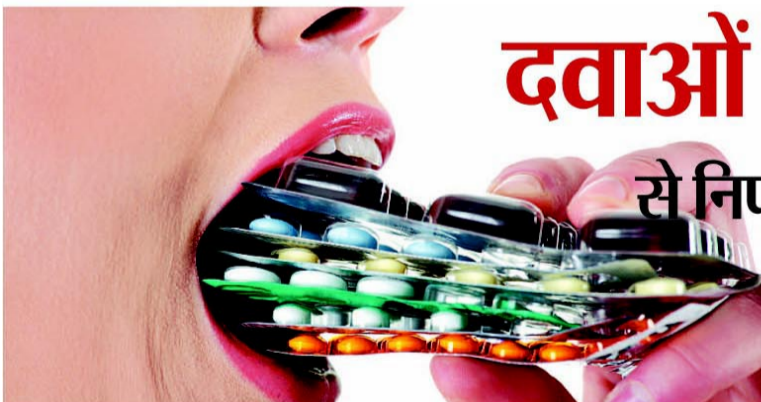
**नींबू** - इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी व पोटेशियम खून को साफ करते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

**एप्पल साइडर सिरका** - इसमें 90 प्रकार के तत्व हैं जो शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, डिट साफ करते हैं व थकान को मिटाते हैं।



### इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लें

एक कप नींबू का रस लें, एक कप अदरक का रस लें, एक कप लहसुन का रस लें, एक कप एप्पल साइडर सिरका लें, चारों को मिला कर धीमी आंच पर गरम करें जब 3 कप रह जाए तो उसे ठंडा कर लें। अब इस मिश्रण में 3 कप शहद मिला लें। इस दवा के रोज 3 चम्मच सुबह खाली पेट लें जिससे सारी ब्लॉकिंग खत्म हो जाएगी वृद्धि अगर पेट साफ होगा तो अब सभी बीमारियों से मुक्त।



## दवाओं के दुष्प्रभाव से निपटने के आसान तरीके

**दवाएं कई प्रकार की** स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह हानिकारक बैक्टीरिया के खिलाफ मुकाबला करने, दर्द से राहत देने और जान बचाने में मदद करती हैं। दवाएं ऐसे रोगों का भी इलाज करती हैं जिनका अन्य किसी तरीके से इलाज नहीं हो पाता। लेकिन अफसोस, दवाओं के उपयोग में एक खामी भी है। दवाएं मानव शरीर के साथ एक नाजुक संतुलन में काम करती हैं, लेकिन इस संतुलन के बिगड़ने पर यह कई प्रकार के साइड इफेक्ट का कारण बन सकती हैं।

**किसे होते हैं साइड इफेक्ट**  
किसी को भी दवा से साइड इफेक्ट हो सकते हैं, लेकिन कोई भी एक विशेष दवा आपके लिए साइड इफेक्ट का कारण नहीं हो सकता। यह दवा की खुराक, उम्र, लिंग, वजन और आपके द्वारा ली जाने वाली अन्य दवाओं पर निर्भर करता है। बूजुगों में में जवां लोगों की तुलना में साइड इफेक्ट अधिक होने की संभावना होती है। मामूली साइड इफेक्ट होने पर आप यहां दिये उपायों को अपना सकते हैं।

**कब्ज**  
कई निर्धारित और काउंटर दवा से कब्ज की समस्या हो सकती है। नियमित रूप से पेनिकिलर दवाओं को लेने पर होने वाला यह सबसे आम दुष्प्रभावों में से एक है। हालांकि, आप ब्रान और होल वीट ग्रेन और हाई फाइबर सब्जियां और फल जैसे बींस, सेब और ब्लौकली के सेवन से इसका इलाज कर सकते हैं। इसके साथ ही तरल पदार्थों को खूब सेवन करें और नियमित रूप से एक्सरसाइज करें।

### दिन के समय उनींदापन

कुछ दवाओं के कारण दिन में उनींदापन की समस्या भी हो सकती है, लेकिन शरीर द्वारा दवा के आदि होने पर समस्या आमतौर पर अपने आप ही दूर हो जाती है। अगर समस्या काफी दिनों तक ऐसी ही बनी रहती है तो डॉक्टर से पूछ कर दवा रात के समय लें। साथ ही यह भी सलाह दी जाती है कि उनींदापन महसूस होने पर भारी उपकरण न उठाये और झूझविक्रम करने से भी बचें।

**साइड इफेक्ट** लगभग सभी प्रकार की दवाओं के साइड इफेक्ट होते हैं, लेकिन कुछ लोगों को साइड इफेक्ट का पता नहीं लगता यह इन साइड इफेक्ट के साथ आसानी से डील कर लेते हैं। यहां ऐसी कुछ महत्वपूर्ण बातों की जानकारी दी गई है जो आपको पता होनी चाहिए।

**डायरिया**  
लगभग सभी दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में डायरिया की समस्या देखने को मिलती है। हालांकि कीमोथेरेपी के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाएं जैसे एंटीबायोटिक, एंटी-डिप्रेसेंट और एंटीसिड डायरिया का कारण बनती हैं। अगर आपको दवा से डायरिया की समस्या होती है तो अपने आहार में हल्के, फाइबर युक्त जैसे की चावल और दही को शामिल करें। और बेहतर महसूस होने तक मसालेदार और फेट से भरपूर खाद्य पदार्थों से बचें।

### सिरदर्द

कई निर्धारित और गैर निर्धारित दवाएं भी सिरदर्द का कारण हो सकती हैं। हालांकि शरीर को दवा की आदत हो जाने पर सिरदर्द अपने आप दूर हो जाता है। लेकिन अगर समस्या लंबे समय तक बनी रहती है तो बिना देर किये अपने डॉक्टर से संपर्क करें। आमतौर पर दवा के लाना मामूली

साइड इफेक्ट से अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। क्योंकि अधिकांश दवाओं के साइड इफेक्ट अवसर एक समय के बाद अपने आप दूर हो जाते हैं। लेकिन अगर साइड इफेक्ट लंबे समय तक रहते हैं तो आपको खुद से दवाओं को बंद नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने डॉक्टर से इस विषय पर राय लेनी चाहिए। और अगर दवा लेने के बाद पिच्छी, चेहरे, होठों और जीभ पर सूजन या सांस लेने में परेशानी महसूस हो तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।



### जानलेवा बीमारी है ब्लड पांयजनिंग



**ब्लड पांयजनिंग** के बारे में सुनने पर आपके जहन में ब्लड में जहर आने की कल्पना घूमने लगती होगी। लेकिन वास्तविकता में इसका जहर के साथ कुछ लेना देना नहीं होता है। यह एक खतरनाक अवस्था है और तत्काल उपचार इससे बचने की कुंजी, इसलिए इसे पूरी तरह से समझना बहुत महत्वपूर्ण है। ब्लड पांयजनिंग बैक्टीरिया के कारण होने वाला संक्रमण है जो एक घालक स्थिति है। बहुत सारे मरीज इस अवस्था के निदान में विफल रहते हैं और बहुत लंबे समय तक इस नज़रअंदाज करने के कारण यह समस्या जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए इस समस्या के बारे में पता होना जरूरी है ताकी आप बीमारी के बारे में अपने डॉक्टर को सही समय पर सचेत कर सकें।

**जानलेवा संक्रमण है ब्लड पांयजनिंग:** ब्लड पांयजनिंग को सामान्यतः सेप्टिसीमिया या सेप्टिस के रूप में भी जाना जाता है, और यह जानलेवा संक्रमण खून में बैक्टीरिया की उपस्थिति के कारण होता है। बैक्टीरिया के खून में प्रवेश करने पर यह शरीर के किसी भी भाग में संक्रमण पैदा कर ब्लड पांयजनिंग का कारण बन सकता है। इस संक्रमण में व्यक्ति के रक्त में श्वेत रक्त कणिकाओं की संख्या बहुत अधिक हो जाती है।

**ब्लड पांयजनिंग का निदान:** ब्लड पांयजनिंग का आत्म निदान मुश्किल होता है। अगर आपको सेप्टिस है तो इसके निर्धारित करने का सबसे अच्छा तरीका तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना होता है।

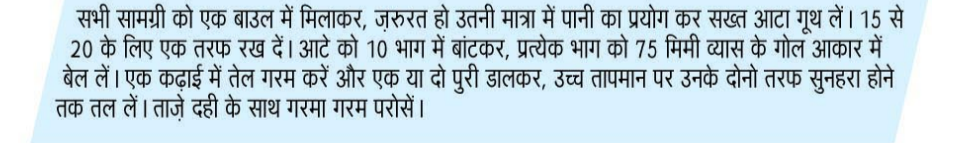
### रेसिपी



#### मसाला पुरी

**सामग्री**  
1 कप गेहूं का आटा  
1/4 टी-स्पून हल्दी पाउडर  
1/4 टी-स्पून हींग  
1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर  
1 टेबल-स्पून तेल  
नमक स्वादानुसार  
तेल , तलने के लिए  
**परोसने के लिए, ताजा दही**

**विधि**  
सभी सामग्री को एक बाउल में मिलाकर, जरूरत हो उतनी मात्रा में पानी का प्रयोग कर सकत आटा गुथ लें। 15 से 20 के लिए एक तरफ रख दें। आटे को 10 भाग में बांटकर, प्रत्येक भाग को 75 मिमी व्यास के गोल आकार में बेत लें। एक कढ़ाई में तेल गरम करें और एक या दो पुरी डालकर, उच्च तापमान पर उनके दोनों तरफ सुनहरा होने तक तल लें। ताजे दही के साथ गरमा गरम परोसें।



### मूंगफली कढ़ी

**सामग्री**  
1 कप ताजा दही, 1 टेबल-स्पून राजगीरा आटा, 1 टी-स्पून घी, 1 टेबल-स्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, 2 टेबल-स्पून भूना मूंगफली पाउडर, संधा नमक, स्वादानुसार, 1/2 टी-स्पून टी-स्पून शक्कर, सजाने के लिये, 1 टी-स्पून बारीक कटा धनिया  
**परोसने के लिये**  
मिन्टी सान्वा, कुट्टु की खिचड़ी

**विधि**  
दही, राजगीरा आटा और 2 कप पानी को 1 बाउल में डालकर अच्छि तरह से फेंटे। एक तरफ रख दें। एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें और जीरा डालें। जब वे घटकने लगे, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डालकर 30 सेकन्ड तक मध्यम आंच पर भूनें। मूंगफली पाउडर डालकर 30 सेकन्ड तक मध्यम आंच पर भूनें। दही-राजगीरा आटा का मिश्रण, संधा नमक और शक्कर डालकर अच्छि तरह से मिलायें और धिमी आंच पर लगातार हिलाते हुए, 4 से 5 मिनट तक पकायें। धनिया से सजाकर मिन्टी सान्वा/कुट्टु की खिचड़ी के साथ गरमा गरम परोसें।