



**क्या डायबिटीज से बचने के
लिए चीनी का सेवन पूरी
तरह से बंद कर देना चाहिए ?**

डॉक्टरों के अनुसार चीनी में कैलोरी भरपूर मात्रा में पाइ जाती है। खाने-पीने की चीजों में चीनी का ज्यादा इस्तेमाल करने से भूख कम लगती है। शरीर को फिट रखने के लिए और चाय और दूध जैसी चीजों को स्वादिष्ट बनाने के लिए चीनी मिलाना फायदेमंद होता है। तो इनका स्वाद और भी बढ़ जाता है। लेकिन अगर आप इस चीज को अधिक मात्रा में खाना शुरू कर दें तो आपकी सेहत बिगड़ते देर नहीं लगती। हाई ब्लड शुगर लेवल मधुमेह का कारण बनने में अधिक समय नहीं लेता है। कई लोगों का कहना है कि फिट रहने के लिए शुगर बंद कर देनी चाहिए। लेकिन क्या यह वैज्ञानिक रूप से सही है? क्या यह वास्तव में बीमारियों के खतरे को कम करता है? चीनी प्राकृतिक रूप से फलों, सब्जियों और डेयरी खाद्य पदार्थों (लैक्टोज) में पाइ जाती है। यह खाद्य निर्माताओं द्वारा या घर पर स्वयं द्वारा भोजन और ड्रिंक्स में अलग से मिलाया जाता है। इस प्रकार की एकस्ट्रा शुगर को मुक्त शर्करा कहा जाता है और ये शुद्ध फलों के रस, स्पूटी, सिरप और शहद में भी मौजूद होती हैं। चीनी और स्वास्थ्य के बारे में बहस मुख्यतः शुगर फ्रों के आसपास है। ब्रिटिश डायबिटिक एसोसिएशन के मुताबिक मधुमेह के दो मुख्य प्रकार हैं—टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेहज्जम जानते हैं कि चीनी यानि शुगर टाइप 1 मधुमेह का कारण नहीं बनती है, न ही यह आपकी जीवनशैली में किसी और चीज के कारण होती है। टाइप 1 मधुमेह में आपके अन्याशय में इंसुलिन उत्पादक कोशिकाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा नष्ट हो जाती हैं। टाइप 2 मधुमेह के साथ, उत्तर थोड़ा अधिक जटिल है। हालांकि हम जानते हैं कि चीनी सीधे टाइप 2 मधुमेह का कारण नहीं बनती है, अगर आपका वजन अधिक है तो आपको इसके होने की संभावना अधिक होती है। जब आप अपने शरीर की जरूरत से ज्यादा कैलोरी लेते हैं तो आपका वजन बढ़ता है और मीठे खाद्य पदार्थों और पेय में बहुत अधिक कैलोरी होती है। प्रोसेस्ड फूड खाने से बढ़ सकती है गट सिंड्रोम की समस्या, एक्सपर्ट से जानिए। सेवन करने के बाद शरीर में क्या होता है? तो आप देख सकते हैं कि अगर बहुत अधिक चीनी आपका वजन बढ़ा रही है, तो आप टाइप 2 मधुमेह होने का खतरा बढ़ा रहे हैं। लेकिन टाइप 2 मधुमेह जटिल है, और स्थिति विकसित होने का एकमात्र कारण चीनी होने की संभावना नहीं है। हम यह भी जानते हैं कि डिब्बाबंद शीतल पेय जैसे मीठे पेय, टाइप 2 मधुमेह के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं, और यह जरूरी नहीं कि शरीर के वजन पर उनके प्रभाव से जुड़ा हो। जरूरी नहीं!

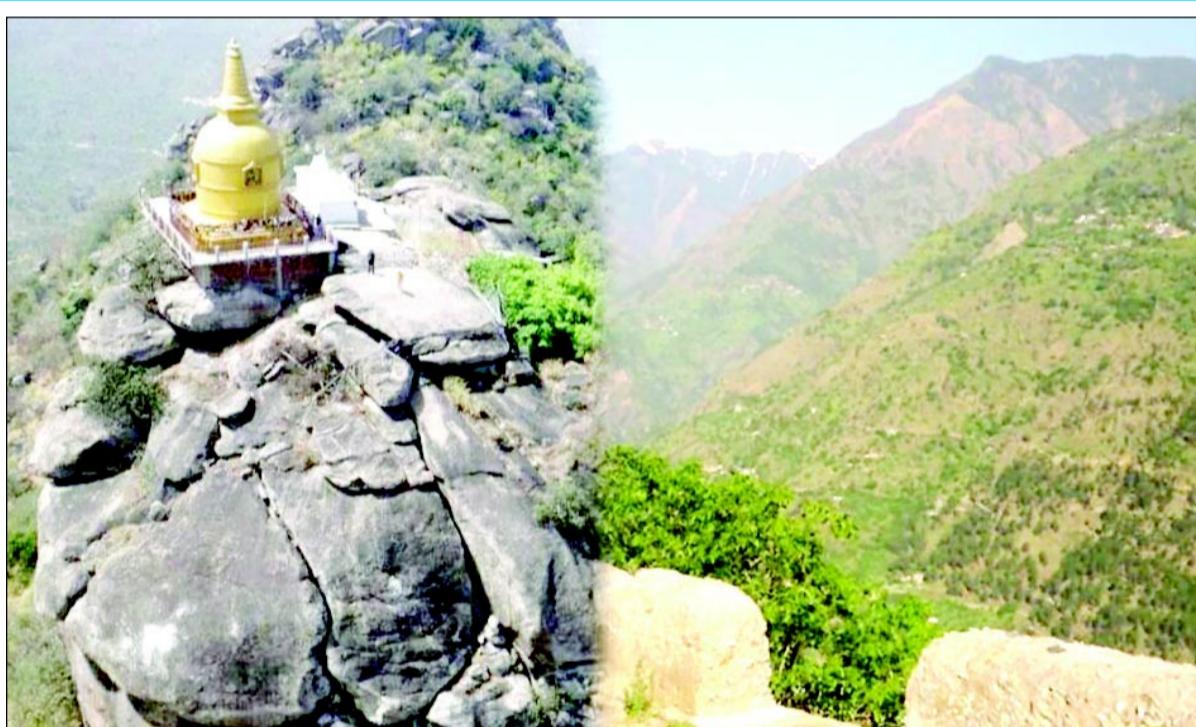
द कश्मीर फाइल्स को
मिला नकली दादासाहेब
फाल्के अवार्ड!

दादा साहेब फाल्के के नाती चंद्रशेखर पुसालकर दादा साहब इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल अवॉर्ड्स में नाराजगी जाहिर की है। मुंबई में हाल ही में दादासाहेब फाल्के इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल अवार्ड 2023 का आयोजन किया गया। जिसमें बॉलीवुड के कई सितारों ने शिरकत की। इस दौरान रेखा, आलिया भट्ट, वरुण धवन, अनुपम खेर सहित कई दिग्गज नजर आए। इस दौरान जहां आलिया भट्ट और उनके पति रणबीर कपूर को बेस्ट एक्टर-एक्ट्रेस के अवॉर्ड से नवाजा गया तो वहीं आरआरआर को इंटरनेशनल फिल्म ऑफ द ईयर का अवॉर्ड दिया गया है और विवेक नाथ ने जीते हैं। जान्हवी के आपको आज भी हर जगह खोजती हूँ मैं जब भी कुछ करती हूँ इस उम्मीद के साथ करती हूँ कि आपको मुझ पर प्राइड फील होगा। जहां जाती हूँ और जो भी करती हूँ मैं हमेशा आपके बारे में भी ही सोचा करती हूँ। मेरी सब कुछ आप से ही शुरू होता है। और आपसे ही खत्म होता है। जान्हवी के इस पोस्ट पर एक यूजर ने कमेंट में लिखा कि आप जब भी अगली बार सेट पर जाएं, अपना 200 फीसदी दें। आपकी मां के लिए एकिंग हमेशा पहला प्यार था। जब भी लोग कि आप अपना बेस्ट नहीं दे पा रही हैं, हमेशा ये सोचकर परफॉर्म करें कि आपकी मौम आपको डांस ही हैं। ऐसे शॉट दें कि लोग देखें तो उन्हें आप में श्रीदेवी की झलक दिखाई दे, ऐसा महसूस हो कि वो आप में अब भी जिंदा हैं। दूसरे यूजर ने लिखा कि श्रीदेवी जी आज भी सभी के दिलों में जिंदा हैं। तीसरे यूजर ने लिखा कि वो आज भी आपके साथ ही हैं। चौथे यूजर ने लिखा कि आप अपनी मां की कॉपी हों, बिल्कुल उन्हें के जैसे दिखती हो। श्रीदेवी का निधन 24 फरवरी, 2018 को

आगंनहीं त्रा का फिल्म द कश्मार
फाइल्स को बेस्ट फिल्म का अवार्ड
दिया गया है। वहाँ अब दादासाहेब
फाल्के के नाती चंद्रशेखर पुसालकर
ने इस पर अवॉर्ड पर नाराजगी
जाहिर की है। उनका कहना है कि
दादा साहेब फाल्के पुरस्कार देश
में सिनेमा का सबसे बड़ा राष्ट्रीय
सम्मान है। लेकिन मुंबई में बीते
दिन जिस संस्थान ने यह अवॉर्ड
बांटे हैं वह दादा साहेब फाल्के
इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल
अवार्ड्स के नाम से हैं। दोनों में
जमीन आसमान का फर्क है। यह
संस्थान पैसे लेकर उन लोगों को
अवॉर्ड दे रही हैं जो नाराज

अवार्ड द रहा है, जो उस काबिल भी नहीं है। दादा साहेब फाल्के के नाती चंद्रशेखर पुसालकर ने हाल ही में मीडिया से बात करते हुए बताया कि मुझे मुंबई में आयोजित हुए दादा साहेब फाल्के अवार्ड्स में खास मेहमान के तौर पर लोगों ने बहुत आमंत्रित किया। मैंने देखा कि पैसे लेकर ऐसे लोगों को अवार्ड दिए जा रहे जो इस अवार्ड के काबिल भी नहीं हैं। जब मैंने यह सब देखा तो मैंने ऐसे किसी भी अवार्ड कार्यक्रम में जाना बंद कर दिया।

The image is a collage. The top half contains a quote in blue text: "माँ, मैं आपको आज भी हर जगह खोजती हूँ". Below the quote, the name "जान्हवी कपूर" is written in large red text. The bottom half features a portrait of actress Janhvi Kapoor, showing her from the chest up, wearing a dark dress and large white earrings, with a blurred background.



बिहार के इन खूबसूरत हिल स्टेशनों पर एक बार आए तो बार-बार करेगा आने का मन

जब भी कहीं धूमने जाने का मन करता है या फिर किसी ट्रिप पर जाना होता है, तो पहाड़ों की सैर करना लोगों की पहली पसंद में आता है। पहाड़ों की सैर करना लोगों को काफी पसंद आता है। वैसे भी प्रकृति ही एक ऐसा स्थान है, जहां पर लोगों को चैन और सुकून मिलता है। हमारे आसपास कई ऐसे राज्य हैं, जहां आप जा सकते हैं। आज हम आपको इस आर्टिकल के जरिए बिहार के कई खूबसूरत हिल स्टेशंस के बारे में बताएंगे। बिहार में बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन होने के साथ ही सुकून देने वाली वादियां भी हैं। बिहार को प्राचीन काल में सत्ता, विद्या और पांचविं तीव्र धर्म प्राप्त जाता था।

आर सस्कृत का धुरा माना जाता था।
रामशिला पहाड़ी : रामशिला पहाड़ी बिहार के टॉप हिल स्टेशनों में से एक है। यह गया के विष्णुपद मंदिरों से मात्र 5 किमी. की दूरी पर स्थित है। ट्रेकिंग के बाद यहां पर आसानी से पहुंचा जा सकता है। आसपास के लोग यहां पर हर बींचेंड को मस्ती करने के लिए पहुंचते हैं। रामायण काल में भी इस स्थान का जिक्र देखने को मिलता है। मान्यता है कि यहां पर भगवान राम ने इसी जगह पर अपने पिता दशरथ का पिंड किया था। जिस कारण यहां पर कई श्रद्धालू पिंडदान भी करने आते हैं। अक्तूबर से फरवरी के बीच का समय रामशिला

पहाड़ी घमने के लिए बेस्ट है

गुरुपा चोटी : गया के गुरुपा नाम गांव के पास बसे गुरुपा चोटी को स्थानीय लोग कुकुटपटदगिरि के नाम से पुकारते हैं। गुरुपा चोटी को एक पवित्र पर्वत शिखर माना जाता है। सुकून पाने के लिए यह जगह बेस्ट है। गुरुपा चोटी खूबसूरत हिंदू मंदिरों और बौद्ध अवशेषों से घिरा हुआ है। साथ ही इस स्थान का अपना ऐतिहासिक महत्व है। कहा जाता है कि भगवान बुद्ध के उत्तराधिकारी महा कश्यप ने इस पहाड़ी पर अपना ध्यान लगाया था। साथ ही मान्यता है कि अभी भी महा कश्यप बुद्ध के आने की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

प्रागबाधा : प्रागबाधा बिहार का एक पवित्र स्थान है। जिसे खुंगेश्वर के नाम से भी जाना जाता है। बिहार में किरियामा गांव के पास स्थित प्रागबोधी सबसे ज्यादा देखे जाने वाला स्थान है। बताया जाता है कि यहां पर ज्ञान प्राप्त करने से पहले भगवान् बुद्ध यहां पर रुके थे। यहां पर आप पहाड़ी के ऊपर कई प्राचीन स्तूपों को भी देख सकते हैं। गया शहर से देखने पर प्रागबोधी बेहद ही खूबसूरत लगता है। इसके अलावा ज्ञान की खोज में राजकुमार सिद्धार्थ ने यहां पर 6 वर्षों तक घोर तपस्या की थी। तब उन्होंने खाना-पानी भी छोड़ दिया था।

प्रेतशिला पहाड़ी : प्रेतशिला पहाड़ी सकत है।

ब्रह्मजुनी हिल : बिहार के गया जिले में स्थित ब्रह्मजुनी हिल ऐतिहासिक मंदिरों से घिरी पहाड़ी जगह है। ब्रह्मजुनी हिल से आप हरे-भरे घास के मैदानों और विष्णुपद मंदिर के खूबसूरत नजारे देख सकते हैं। यह पहाड़ी विष्णुपद मंदिर से 1 किमी दक्षिण-पश्चिम में स्थित है। ब्रह्मजुनी पहाड़ियों पर ऐतिहासिक गुफाओं को देखकर आपका दिन बन जाएगा। पथर की दीवारों पर उकेरी गई आकर्षक नक्काशियां पर्यटकों का मन मोह लेती हैं। यहां पर बुद्ध ने 1000 पजारियों को अपने अग्नि उपदेश दिए थे।

WHO NEED TO PAY?

All Professionals like

- Legal practitioner
 - Medical practitioner
 - Chartered Accountant
 - Architect
 - Engineer

- University, School & College

- Coaching Centre
 - Transport/Travel agent
 - Tour operator
 - Insurance Agent
 - Director of Companies
 - Banks and Insurance Companies

- Wine Shop
 - Pharmacy
 - Beauty Parlour
 - Dry cleaner
 - Hospital/Nursing Home
 - Pathological testing laboratory
 - Owners of Commercial Vehicles
 - Cable TV/DTH Operator

- All dealers having turnover exceeding Rs. 4 Lakhs.
 - All GST Tax payers of Assam (administered by State or Centre).
 - All taxpayers under Taxation Acts like VAT, CST, Electricity Duty, Specified Lands Tax, Agriculture Income Tax.
 - All Government Departments (Central/State), Public Sector Undertaking etc.
 - All Central Armed Police Force and Defence civilian.

Any Government authority while granting a license or permit or renewal thereof is required to ensure payment of profession tax u/s 3A of the APTCE

Available modes of payment

- Available modes of payment**

 - ✓ **Internet Banking** facility of SBI, AXIS Bank, ICICI, HDFC and Payment gateways like Axis EasyPay, SBlePay.
 - ✓ **NEFT, Debit and Credit Card** facility through SBlePay.
 - ✓ **BHIM UPI** enabled apps (**Google Pay, Paytm** etc.) through SBlePay.
 - ✓ **Cheque/DD, Cash using Payment Across Bank Counter** facility at SBlePay branches.

Non-payment of Profession Tax within due date entails levy of penalty and interest as per provisions of the Assam Professions, Trades, Callings & Employments Taxation Act, 1947

ISSUED IN THE PUBLIC INTEREST BY COMMISSIONER OF TAXES, ASSAM